

Når du skal vælge studie

Hvorfor er det, du gerne vil studere? Hvad er din motivation og drivkraft?

Det er vigtigt, at du har eller (gen)finder noget af din drivkraft, da den skal være med til at få dig igennem de svære perioder. Det kan være, at du altid har drømt om en bestemt uddannelse eller har et drømmejob, du arbejder hen imod. Det kan også være, at du i sin tid valgte et studie, fordi det var den eneste mulighed – men så kan du måske finde motivation i fx at have gode studiekammerater eller gode studiefaciliteter. Lav en liste med alt det gode og kig på den, når det hele er svært.

Få inspiration til dit valg af uddannelse

- På Uddannelsesguiden kan du få inspiration til dit valg af uddannelse - www.ug.dk/evejledning
- Her kan du bl.a. chatte med en vejleder eller få rådgivning via Skype.

Valg af uddannelse

- Ønsker du en boglig eller ikke boglig uddannelse?
- Undersøg, hvilke faciliteter der er på uddannelsesstedet
- Brug besøgsdagene til at få indblik i studiet
- Hvor lang er transporttiden, og hvordan vil transportformen være?
- Hvor mange undervisningsdage og timer er der på studiet?
- Er der forskellige studieformer fx fjernundervisning, gruppearbejde, feltarbejde m.v.?
- Overvej hele dit liv – kan du klare at gå på pågældende uddannelse? Kan du klare det efterfølgende job? Er der mulighed for senere omskoling/efteruddannelse/jobskifte? Eller ville en anden uddannelse være bedre?

Hvad kan du blive? Hvilket job fører studiet til?

- Ønsker du et arbejde, hvor du fordyber dig foran en computer, eller et mere praktisk anlagt arbejde?
- Vil du helst arbejde inde eller udenfor?
- Foretrækker du stillesiddende arbejde eller et, hvor du er mere i bevægelse?
- Vil du helst arbejde alene eller i et team?
- Hvilken type opgaver tænder du på?
- Andet?

Husk at gennemtænke både, hvad du ønsker og hvilke begrænsninger fibromyalgien evt. sætter

- Arbejdet bør ikke være fysisk belastende!
- Arbejdet bør ikke være stressfyldt – akkordarbejde kan også give problemer
- Arbejdet bør ikke være Ensidigt Gentaget Arbejde
- Arbejdet bør ikke udsætte dig for kulde eller træk
- Arbejdet bør være afvekslende
- Afprøv evt. med praktikforløb forud for jobvalg
- Andet?

HAR DU SPØRGSMÅL OM VALG AF UDDANNELSE?

HAR DU SPØRGSMÅL OM DIN NUVÆRENDE SITUATION SOM ELEV ELLER STUDERENDE?

**KONTAKT DANSK FIBROMYALGI-FORENING PÅ TLF. 33 23 55 60 ELLER
DFF@FIBROMYALGI.DK**

VI ER KLAR TIL AT HJÆLPE DIG MED DINE SPØRGSMÅL!

Hvor er problemerne? Skil problemerne ad!

Det er vigtigt at kunne skille problemerne ad og komme ind til kernen af det enkelte problem. Har du svært ved at følge undervisningen, er det så, fordi du:

- Bliver træt i øjnene?
- Der er for meget uro?
- Du sidder dårligt?
- Fordi læreren er kedelig at høre på?
- Eller er det helt andre ting?

Det kan sagtens være lidt af det hele, men i forhold til øjnene kan du afprøve øjendråber, (stærkere) briller eller placere dig så lyset ikke generer dine øjne. Hvis der er for meget uro/støj, kan du prøve at se om det hjælper at sidde et andet sted i rummet eller bruge halve ørepropper. Hvis dine smerter bliver forstærket af at sidde, kan du afprøve forskellige stole, evt. gå i dialog med studiet om du må få en særlig stol eller du kan prøve at aftale, at du godt må gå lidt rundt eller bare stå. Hvis du synes at undervisningen er svær at komme igennem, må du finde nogle strategier for at holde det ud. Nogen kan aflede sig selv ved at tage noter, finde de 3 bedste pointer, tegne kruseduller mm. Du kan spørge dine studiekammerater hvad de gør i samme situation, eller prøve dig lidt frem.

Nogle af de områder, hvor mange studerende med fibromyalgi oplever problemer, er:

Larm, støj, lyde og uro:

- Prøv at bruge en halv øreprop i hvert øre. Det dæmper baggrundsstøjen lidt, og du kan samtidig godt høre, hvad folk siger.
- Man kan få speciallavet ørepropper, så de præcist passer i øret og med den dæmpning, du ønsker.
- Hvis du har en pause eller skal læse, så overvej at høre din yndlingsmusik. Evt. kan du også nøjes med at have høretelefon i det ene øre.
- Kan du i nogen sammenhænge vælge mindre studiegrupper, vælge de mindre forelæsninger, grupper eller trække dig tilbage til et roligt sted?

Lys og fokus:

- Få undersøgt om du har brug for briller eller har brug for en anden styrke.
- Nogle optikere anbefaler at skrue lidt op for styrken på brillerne, hvis fibromyalgien giver trætte øjne eller at bruge lidt tonede glas, hvis man er meget lysfølsom.
- Brug evt. en farvet plastiklomme til at lægge henover den tekst, du skal læse, hvis det hvide papir skærer i øjnene.
- På computeren kan du justere lysstyrken, og nogle programmer kan invertere farverne, så du får hvid skrift på sort baggrund.
- Mange med fibromyalgi har tørre øjne, og det kan afhjælpes ved at bruge øjendråber.
- Hvis du hurtigt bliver træt i øjnene af at læse, så brug et computerprogram, der læser teksten op. Man kan fx hente en gratis oplæser her: www.adgangforalle.dk

Ergonomi:

- Overvej din sidestilling, søg om en særlig stol og eventuelt også bord, hvis det kan hjælpe. Hjælper det at skifte stilling og evt. komme op og bevæge dig lidt? Kan en madras på gulvet (evt. i et pauserum) være en hjælp?
- Er det bedre med en trekantet eller en tyk blyant end en almindelig?
- Er skoletasken for tung eller sidder forkert, så overvej, hvilken taske der vil være den bedste og søg eventuelt om et ekstra sæt bøger ovre i skolen.

Tips og tricks til studiet, når du har fibromyalgi

- Programmet Dictus kan du bruge til at diktere tekster til, hvis du hurtigt får ondt, når du bruger et tastatur.

Transport:

- Hvordan er din transport til og fra skolen?
- Hvis du er helt udmattet, kan du så vælge en anden transportform eller flytte tættere på?
- Du kan eventuelt bruge en el-cykel, som ikke er så belastende at cykle på.
- Lidt længere transporttid er måske godt givet ud, hvis det giver dig bedre muligheder for praktisk hjælp fra venner eller familie.

Hukommelse og koncentration:

- Er kroppen udsat for kroniske smerter og dårlig søvnkvalitet, kan hjernen ikke arbejde på højtryk. Tag notater, brug post-its til små notater, optag forelæsningen eller diskussionen på din telefon og del noter med dine medstuderende.
- Kan du tage pauser i løbet af dagen, hvor du kobler helt af, kan det være en hjælp til at fokusere resten af tiden.
- Nogle er mest friske om morgenen - andre om eftermiddagen, tænk det ind i din planlægning, hvis der er mulighed for det.
- I forhold til eksamen kan du søge om forlænget tid til forberedelsen og de skriftlige opgaver.

Ideer til hjælpemidler

- Stol i flere forskellige udgaver inkl. fatboy
- Hæve-/sænkebord
- Madrasser
- Smartphone / iPad i stedet for skolebøger
- Et ekstra sæt skolebøger, så de ikke skal slæbes fra hjem til skole
- IT-rygsæk eller hjælpeprogrammer som fx oplæsere og Dictus

Forslag til indretning af arbejdsdag

- Planlæg transporten til skolen/studiet
- Overvej, hvor meget du vil fortælle om din fibromyalgi og til hvem (uddannelsesstedet/lærerne/studiekammerater), samt hvornår og hvordan du vil fortælle det.
- Lav aftaler med skolen/lærere/studiekammerater/familie, så du ikke behøver forklare eller undskylde hver gang
- Fordeling af timer (muligheder for pauser eller kort dag)
- Hvile i løbet af dagen
- Meditation/mindfulness/klassisk musik
- Høreværn/ørepropper
- Solbriller og farvet plast foran papir, hvis du har problemer med genskær.
- Ergonomiske skriveredskaber
- Mulighed for at bevæge dig eller skifte arbejdsstilling
- Placeringen i undervisningslokalet, så du bliver mindst muligt generet af lyd og lys
- Arranger støtte fra dit netværk, så du ikke behøver klare alting selv.

Støttemuligheder undervejs!

Støttemuligheder – Folkeskole / ungdomsuddannelse/arbejdsmarked

- Der er forskel på støttemulighederne for dem over og under 18 år
- Merudgifter kan evt. søges for unge under 18 år af forældrene
- Hjælpemidler – via ergoterapeut og kommunen eller på uddannelsesstedet
- STU – Særligt Tilrettelagt Uddannelsesforløb til unge med særlige behov, som ikke har mulighed for at tage en uddannelse i det ordinære system, heller ikke med specialpædagogisk støtte. Det er vigtigt at være opmærksom på, at STU'en ikke er adgangsgivende eller SU berettiget.
- Forlængelse af uddannelse
- Dispensation til eksamen, fx længere forberedelsestid
- Legater: www.so.dk/studie/legater.aspx - men husk ikke at kombinere legater og kontanthjælp

Støttemuligheder - Videregående Uddannelser

- Handicap SU – kun på videregående uddannelser. Søg via minSU og ank, hvis du får afslag
- SPS – Specialpædagogisk Støtte. Hjælpemidler, sekretærhjælp, praktisk hjælp, særligt udformede undervisningsmaterialer, handicapkompenserende støttetimer, vejledning mht. handicaps betydning for uddannelse. Søg via uddannelsesstedet.
- Merudgifter §100. Søg via kommunen
- Der kan være mulighed for forlængelse af uddannelsen. Forhør dig om mulighederne hos studievejlederen på din skole eller uddannelse.
- Dispensation til eksamen, fx længere forberedelsestid