

Denne pjece henvender sig til sårbare unge, der er på vej mod voksenlivet og ønsker et overblik over deres muligheder for råd og vejledning i

Gentofte Kommune.  
**Børn og Familie**  
Tlf.: 3998 4500  
E-mail: [boernogforebyggelse@gentofte.dk](mailto:boernogforebyggelse@gentofte.dk)

**Ungecenter Gentofte**  
Tlf.: 3998 6800  
E-mail: [ungecenter@gentofte.dk](mailto:ungecenter@gentofte.dk)

**Social og Handicap Myndighed**  
Tlf.: 3998 0000  
E-mail: [socialoghandicap@gentofte.dk](mailto:socialoghandicap@gentofte.dk)

**Pleje og Sundhed Myndighed**  
Tlf.: 3998 0000  
E-mail: [plejeogsundhed@gentofte.dk](mailto:plejeogsundhed@gentofte.dk)

**UU-Nord  
(Ungdomsuddannelsesvejledning)**  
Tlf.: 4596 9696  
E-mail: [vejledning@uu-nord.dk](mailto:vejledning@uu-nord.dk)

**Psykiatrifonden - rådgivning**  
Tlf.: 3925 2525

**Psykinfo – rådgivning**  
Tlf.: 7025 0260

**SIND-ungdom**  
Tlf.: 42 75 79 39  
E-mail: [landsforeningen@sind.dk](mailto:landsforeningen@sind.dk)

Læs mere på [www.gentofte.dk](http://www.gentofte.dk)

GODT PÅ VEJ MOD VOKSENLIVET

# 18 år og hva' så?

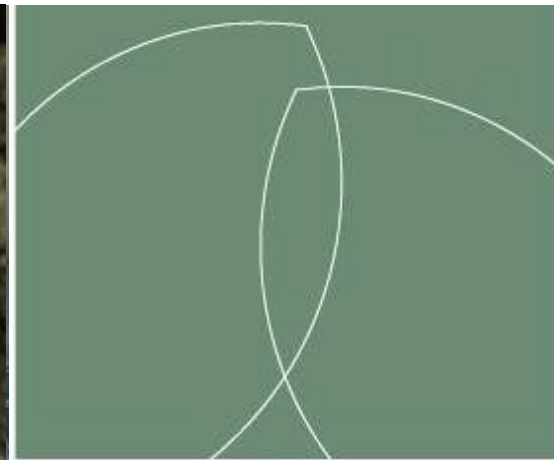
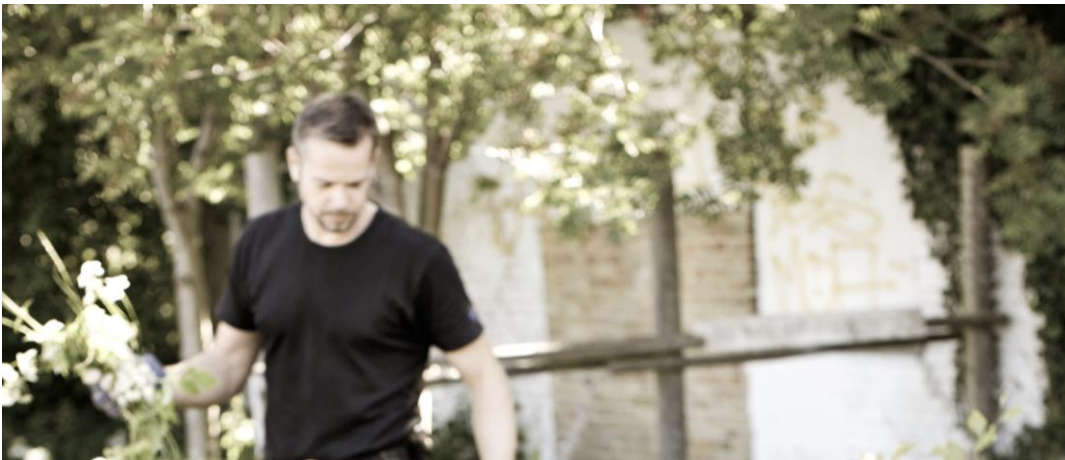
- TIL PSYKISK SÅRBARE UNGE OG DERES FORÆLDRE



GENTOFTE KOMMUNE



GENTOFTE KOMMUNE



Kommunen kan hjælpe dig med at få svar på mange af dine spørgsmål.

Hvad er mine muligheder for uddannelse og job?

Hvad skal jeg leve af?

Hvor skal jeg bo?

Hvad kan jeg lave i min fritid?

Hvilken hjælp og støtte kan jeg få?

### Nye regler, nye ansigter og nye valg

Når du fylder 18 år bliver du myndig. Det betyder, at du har nogle andre muligheder og rettigheder end hidtil.

I denne pjeces kan du få et overblik over, hvor du kan hente råd og vejledning, og hvor du skal henvende dig, hvis du ønsker at få styr på dine fremtidsmuligheder mht. bolig, uddannelse, arbejde, økonomi mv. Ved det 18. år bliver du myndig, og du har ret til at træffe dine egne beslutninger. Dine forældre vil ikke længere automatisk blive involveret i din sag med kommunen. Kommunen vil som udgangspunkt henvende sig til dig og drøfte dine forhold.

### Fuldmagt

Hvis du vurderer, at du har behov for nogen til at hjælpe dig i samarbejdet med kommunen, skal du give dem tilladelse til det ved en fuldmagt. Du bestemmer selv, hvem du vil give fuldmagt til. Det kan for eksempel være dine forældre, en i dit netværk eller en advokat.

Der findes forskellige typer af fuldmagt. Du kan hente råd og vejledning hos din rådgiver i kommunen.

### Mulige boformer

- Hjemmeboende hos forældre
- Egen bolig
- Ungdomsbolig
- Egen bolig med støtte
- Bofællesskab/opgangsfællesskab
- Botilbud

Hvor har du lyst til at bo? Og kan du klare dig selv? Når du flytter hjemmefra, skal du ligesom andre unge selv skaffe dig en bolig.

Har du svært ved at klare hverdagen, er der mulighed for få støtte i egen bolig. Læs mere under afsnittet "Hvilken hjælp og støtte kan jeg få?".

Der findes derudover forskellige typer boformer til personer med psykiske problemer. Find disse botilbud på [www.tilbudsportalen.dk](http://www.tilbudsportalen.dk).

Vær opmærksom på, hvad du har råd til. Få din familie eller banken til at hjælpe dig med at lægge et budget. Hvis du har en lejebolig, kan du søge om boligstøtte. Husk at få lavet et realistisk budget før valg af bolig. Visse boliger kan være for dyre i forhold til din indkomst.

Hvis din familie bor i lejebolig, og du fortsat bor hjemme, skal du være opmærksom på, at bevilget boligstøtte reduceres eller bortfalder. Dette skyldes, at din indkomst tæller med i den samlede husstandsindkomst. Dermed anses du som værende selvforsørgende og i stand til at bidrage til betaling af husleje.

Rådgivning om forskellige boformer med støtte kan fås i Social og Handicap Myndighed.

## Fritid

- Klub
- Aktivitets- og væresteder
- Foreninger
- Min Fritid

Hvad synes du er sjovt at lave? På [www.gentofte.dk](http://www.gentofte.dk) kan du finde forskellige fritidstilbud og foreninger, der måske har din interesse.

Min Fritid er et tilbud til borgere med særlige behov, som har brug for støtte til at komme i gang med en fritidsaktivitet. Læs mere på [www.gentoftekommune.dk/minfritid](http://www.gentoftekommune.dk/minfritid).

Har du psykiske problemer, er der forskellige aktivitets- og væresteder i kommunen. Læs om dagtilbud til voksne med sindslidelser på [www.gentofte.dk](http://www.gentofte.dk).

Rådgivning kan fås i Social og Handicap Myndighed.

## Hvilken hjælp og støtte kan jeg få?

- Personlig hjælp
- Praktisk hjælp
- Bostøtte
- Støttekontaktperson
- Hjemmevejledning
- Psykologbehandling
- Stof- og alkoholbehandling

Der er forskellige muligheder for at få støtte eller hjælp til at klare hverdagens aktiviteter, som du ikke selv kan klare. Støtten gives i form af et optræningsforløb, som har til hensigt at gøre dig bedre til selv at klare hverdagen.

Eksempler på socialpædagogisk støtte:

- Hjælp til at planlægge hverdagen
- Få styr på økonomien
- Kost/madlavning
- Hjælp til at skabe netværk
- Kontakt til myndigheder

Har du allerede nogle hjælpe- og støtteforanstaltninger, skal du være opmærksom på, at de som udgangspunkt ophører ved det 18. år.

Vær opmærksom på, at mulighederne for at få psykologbehandling ændrer sig ved det 18. år. Psykologbehandling forudsætter en lægelig vurdering af dit behov og en økonomisk vurdering af dine muligheder for selv at betale. Derudover skal øvrige behandlingsmæssige muligheder være udtømte.

Har du et alkoholproblem, kan du frit henvende dig til ambulante behandling, eksempelvis på et af Lænkens ambulatorier ([www.laenken.dk](http://www.laenken.dk)). Behandlingen er gratis.

Hvis du har et stofmisbrug og ønsker hjælp til afvænnelse, er du garanteret gratis ambulante behandling indenfor 14 dage. Henvend dig i Social og Handicap Myndighed, der kan henvise dig til et behandlingstilbud eller henvend dig direkte på KABS ([www.kabs.dk](http://www.kabs.dk)).

Rådgivning om forskellige hjælpe- og støttemuligheder kan fås i Social og Handicap Myndighed.

## Efterværn

Måske har du tidligere haft tilknyttet en kontaktperson eller en personlig rådgiver, som har hjulpet dig i skolen eller i forhold til venner og familie. Der er i visse tilfælde mulighed for at videreføre sådanne kontaktpersonsordninger og anbringelser, indtil du fylder 23 år.



## Uddannelses- og beskæftigelsesmuligheder

- Ungdomsuddannelse
- Videregående uddannelse
- Erhvervsfaglig uddannelse/EGU
- Kost-/efterskole
- Særligt tilrettelagt forløb (STU)
- Almindeligt lønarbejde
- Virksomhedspraktik
- Fleksjob
- Job med løntilskud

Hvilken uddannelse skal jeg vælge?  
Hvad er jeg god til? Hvilke kompetencer skal jeg have for at få mit drømmejob?

Start med at søge viden om uddannelser og jobmuligheder hos studievejlederen på den skole, du eventuelt går på, eller tal med studievejlederen på den uddannelse, du overvejer at søge ind på. Læs om forskellige uddannelser på [www.ug.dk](http://www.ug.dk) eller gå ind på [www.hvadkanjegblive.dk](http://www.hvadkanjegblive.dk), hvor du kan se små film om forskellige uddannelser og job.

Er en boglig ungdomsuddannelse ikke noget for dig, så er EGU – en erhvervsgrunduddannelse med meget praktik måske en mulighed?

Du kan finde oplysninger om adgangsforhold til forskellige skoler på <http://tilgaengelighed.emu.dk/>. Vær eksempelvis opmærksom på, om uddannelsen kræver 9. klasses afgangsprøve.

Er der ting i forbindelse med uddannelsen, som du skal have støtte til?

Studievejlederen på din nuværende eller fremtidige uddannelse vil kunne

fortælle dig om forskellige støttemuligheder.

Kunne du tænke dig en ungdomsuddannelse skal du kontakte UU-Nord, som er ansvarlige for at udarbejde en uddannelsesplan. Du kan søge yderligere råd og vejledning om uddannelse og beskæftigelse hos Ungecenter Gentofte, som er en del af Ungecampus.

## Forsørgelsesmuligheder

- Lønarbejde
- Statens Uddannelsesstøtte (SU)
- Kontanthjælp
- Revalideringsydelse
- Flexjobydelse
- Førtidspension

Når du bliver 18 år, har dine forældre ikke længere pligt til at forsørge dig. Det betyder, at du i videst muligt omfang skal forsørge dig selv.

Går du på en ungdomsuddannelse eller en videregående uddannelse er der mulighed for at få SU. Læs mere om betingelserne for at få SU på [www.su.dk](http://www.su.dk).

I visse tilfælde kan du være henvist til at søge kontanthjælp. Vær opmærksom på, at du som hovedregel ikke er berettiget til kontanthjælp, hvis du har en formue på mere end 10.000 kr. Det kan eksempelvis være en børneopsparing.

Hvis du har begrænsninger i din arbejdsevne kan du søge om revalidering, som er erhvervsrettede aktiviteter og økonomisk hjælp, der skal bidrage til, at du kommer ind på arbejdsmarkedet. De erhvervsrettede aktiviteter kan være gennemførelse af en ungdomsuddannelse eller en erhvervsfaglig uddannelse.

Er din arbejdsevne væsentlig nedsat kan fleksjob, hvor du modtager fleksjobydelse, være en mulighed.

Rådgivning kan fås ved henvendelse til Ungecenter Gentofte.

