

# IN MY OWN WAY

## brochures



Iceland   
Liechtenstein  
Norway grants

 Fretex

**The brochure is a part of the "In My Own Way" project, funded by the EEA Grants programme, through which Iceland, Liechtenstein and Norway contribute to reducing economic and social disparities in the European Economic Area and strengthening cooperation with 15 European countries.**

**Project number: EHP-CZ-ICP-4-017**

**Programme: Education**

**Project type: Institutional Cooperation**

**Programme Operator: Czech National Agency for Int. Education and Research**

**Period of implementation: 1 August 2022 - 31 January 2024**

**Partner institution: Fretex Pluss AS, Norway**

**The project is based on the cooperation between Olga Havel Business Academy and the Norwegian social enterprise Fretex Pluss AS. The aim of the cooperation is to help young people with intellectual disabilities to successfully integrate into society by strengthening their personal and civic skills. The project is intended to promote awareness of personal rights and opportunities among these young people, to help them become self-sufficient and self-confident. The intention is to create pedagogical resources (courses and manuals with guides) and visual products that could be used in both Czech and Norwegian environments and that could be adapted according to the needs of the target group.**

**Graphic design by Soňa Holubcová**

**This brochure has been created by the staff of Olga Havel Business Academy**

**Published by Olga Havel Business Academy, Vocational School and Practical School, Janské Lázně ([www.oajl.cz](http://www.oajl.cz)). First edition. Janské Lázně 2023**

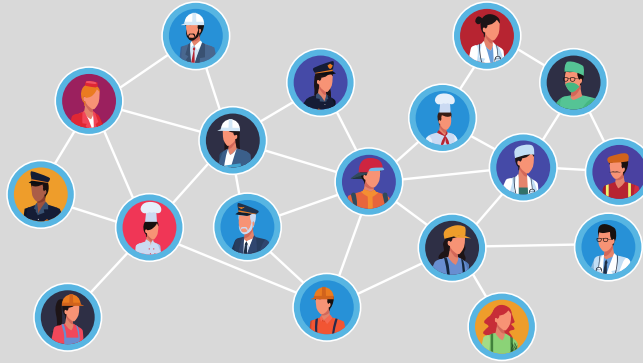
**This handbook is published under a Creative Commons License (CC BY-NC 2.0)**

# INNHOOLD

## 1. DIGITALE FERDIGHETER



## 2. ARBEIDSLIV



## 3. HELSE OG LIVSKVALITET



## 4. MEDBORGERSKAP



## 5. ØKONOMI OG BOLIG



# DIGITALE FERDIGHETER

## DIGITAL VERDEN

Vi lever i en digital verden.

Vi holder kontakt med venner og kjente, betaler regninger og leser nyheter.



Kontakt med bank, fastlege, NAV og kommunen du bor i, skjer ofte over nettet. Dette er viktige tjenester som de aller fleste vil være avhengig av i løpet av livet. Det kan være vanskelig å oppnå kontakt, eller få utført tjenester, uten å bruke nettet.

## Sikkerhet på nettet er viktig!

Nettsteder kan få tilgang til privat informasjon om oss, som kan misbrukes om den kommer i gale hender.

Vi trenger hemmelige passord som kan bekrefte hvem vi er. For offentlige tjenester trenger vi også **bank-ID** som banken vår oppretter for oss. Bank-ID har en app. Denne appen kan brukes på alle områder som krever at vi identifiserer oss.

I en digital verden, blir også våre digitale ferdigheter viktige for at vi skal kunne delta i samfunnet fullt ut.

Husk at loven også gjelder på internett!  
Når du bruker internett har du ansvar for å følge lover og regler som gjelder i Norge.



# DIGITALE FERDIGHETER

## ØVELSE



**Hva bruker du nettet til i hverdagen?**

### Refleksjon

**Bruker du noen sider som ber om, eller hvor du deler personlig informasjon?**



**Hva kan skje hvis denne informasjonen kommer i feil hender?**

# DIGITALE FERDIGHETER

## 7 NETTVETTREGLER (fra Redd Barna)

- 1. Vis respekt for hverandre på nett. Mobbing på nett er minst like alvorlig som annen mobbing.**
- 2. Tenk deg om før du deler personlige bilder og opplysninger om deg selv og andre på åpne nettsteder.**
- 3. Lag et passord som er vanskelig å gjette – passordet ditt er privat.**
- 4. Husk at det er lett å lyve på nettet, ikke tro på alt som andre skriver.**
- 5. Ta med noen du stoler på hvis du skal møte noen du har blitt kjent med på nettet, og møt dem på et offentlig sted.**
- 6. Avslutt kontakten hvis du blir redd eller opplever noe ubehagelig. Blokker kontakten og meld fra til de som har ansvaret for nettstedet.**
- 7. Fortell det til en annen voksen eller en annen du stoler på hvis du opplever noe ubehagelig. Det er ikke din skyld om noen andre gjør noe ubehagelig mot deg på nett.**



# DIGITALE FERDIGHETER

## ØVELSE



**Hva er forskjellen i kommunikasjon gjennom nettet, og ansikt til ansikt?**

**Øv med en annen:**

**Først gir du en beskjed muntlig, etterpå skriver du det i en melding.**

### **Refleksjon**

**Hvordan opplever du forskjellen mellom å gi en beskjed ansikt til ansikt enn å skrive en melding?**



**Hvorfor trenger vi nettvettregler?**

**Hvordan kunne hverdagen på nettet sett ut, hvis vi ikke hadde hatt nettvettregler?**

# DIGITALE FERDIGHETER

## PASSORD



### Slik lager du et godt passord

Å lage et godt passord er lett - men kan være vanskelig å huske. Det er viktig å ha forskjellige passord på de ulike nettstedene man bruker.

Hvis du bruker det samme passordet flere steder og det kommer på avveie, vil den som har passordet ditt kunne logge seg på alle brukerkontoene dine der du bruker dette passordet.

Det er viktigere å ha lange, forskjellige passord enn å bytte passord ofte.

For å gjøre det enklere å huske, kan du bruke et uttrykk eller en hel setning som passord. En setning er lettere å huske, enn tilfeldige bokstaver, tall og ord.

### Passordet bør:

- være så langt som mulig, minst 5 ord eller 16 tegn. Husk at man ofte må ha bokstaver og tegn.

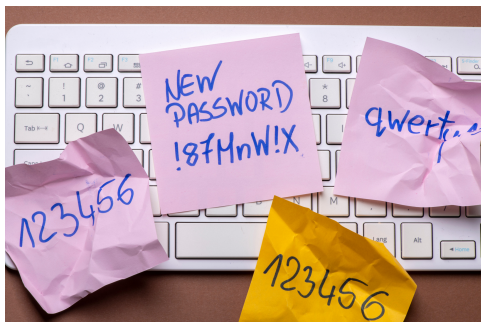
Tegn er tall, symboler og mellomrom. For eksempel: !"234 67 )(!/@

- være forskjellig for hver nettside
- inneholde både tall, symboler, mellomrom og store/små bokstaver
- helst ikke inkludere ord eller tall som kan knyttes til deg eller tjenesten passordet gjelder for

For eksempel, ikke bruk passordet "strømmetjeneste" til Netflix.

- **Tips!** Du kan erstatte bokstaver med tall.

1 = i  
2 = L  
3 = E  
5 = S  
8 = B  
9 = g  
0 = O



### Eksempler:

- Snømannen Rudolf er 5 år.
- 8 solsikker er BEST!
- H32t T3xa5
- Jeg elsker å 2353 80K



# DIGITALE FERDIGHETER

## ØVELSE - LAG EGET PASSORD



Lag et passord som passer til nettsiden du bruker, da husker du passordet bedre.

Bruk eksemplene over, og lag dine egne passord til følgende nettsider:

Facebook: .....

Instagram: .....

Youtube: .....

Brukerprofil til bokhandel: .....

Brukerprofil til gamingside: .....

Brukerprofil til nettshopping: .....



# DIGITALE FERDIGHETER

## SOSIALE MEDIER

### Morsomt eller mulig problem

Sosiale medier er tjenester på Internett som gjør det mulig for mennesker å dele informasjon og holde kontakt med hverandre.

Mange bruker disse tjenestene så mye at det er blitt en naturlig del av livet vårt.

Disse tjenestene er for eksempel Facebook, Youtube, Instagram og TikTok.

Sosiale medier kan være både nyttig og gøy, men det kan også lage problemer.



### Begrens profil-synlighet

Når du oppretter en ny profil på sosiale medier er det vanlig at **profilen din er offentlig**. Det betyr at alle du kjenner og alle som er på internett kan se hva du skriver og bildene du deler.

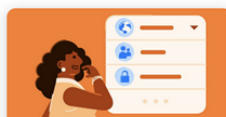
Hvis du ikke ønsker at profilen din skal være helt **åpen** for alle som er på internett, kan du redigere innstillingene og velge hvem som kan se det du deler. For eksempel kun venner, eller "venner av venner".

Hjelp til profil-synlighet på Facebook:

1. Trykk på profilbildet ditt
2. Trykk på "Innstillinger og personvern"
3. Trykk på "Personvernsjekk" og følg veiledningene videre.

#### Personvernsjekk

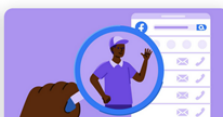
Vi veileder deg gjennom noen innstillinger, slik at du kan ta de rette valgene for kontoen din.  
Hvilket emne vil du begynne med?



Hvem kan se det du deler?



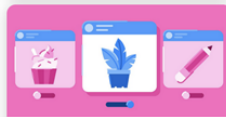
Slik sikrer du kontoen din



Slik kan folk finne deg på Facebook



Datainnstillingene dine på Facebook



Annonsepreferansene dine på Facebook

# DIGITALE FERDIGHETER

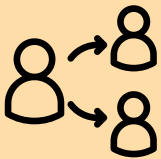
## Fire gode grunner til å begrense profil-synlighet:

1. Du gjør det vanskelig for ukjente å se ditt privatliv.
2. Du gjør det vanskelig for andre nettsider å hente ut og lagre ditt personlige innhold.
3. Du reduserer muligheten for å bli utsatt for ID-tyveri.
4. Du får en mye større kontroll over ditt eget innhold.

Begrenset synlighet vil ikke si at du er beskyttet mot misbruk.

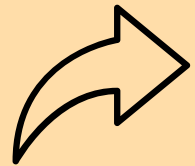
Alt innhold du publiserer eller deler med andre kan kopieres, lagres og publiseres av andre.

Et godt råd kan være å tenke at det du deler på internett kan leses av alle. Selv om du bare deler det med venner.



### Refleksjon

Har du delt noe på nett du ikke ønsker skal lagres eller publiseres av andre?



## Pass på hva du deler

Når man lager en profil, og blir venner med andre på for eksempel Facebook, dannes det sosiale nettverk. Her samles det mye informasjon. Mange sprer personlig informasjon uten å tenke på hva som kan skje med den i fremtiden.

Sosiale nettverk er nyttige og morsomt, men vær forsiktig med hva du legger ut og hvem du stoler på!

### Refleksjon

Kjenner du alle du er venn med på sosiale medier?  
Kan du stole på dem?



# DIGITALE FERDIGHETER

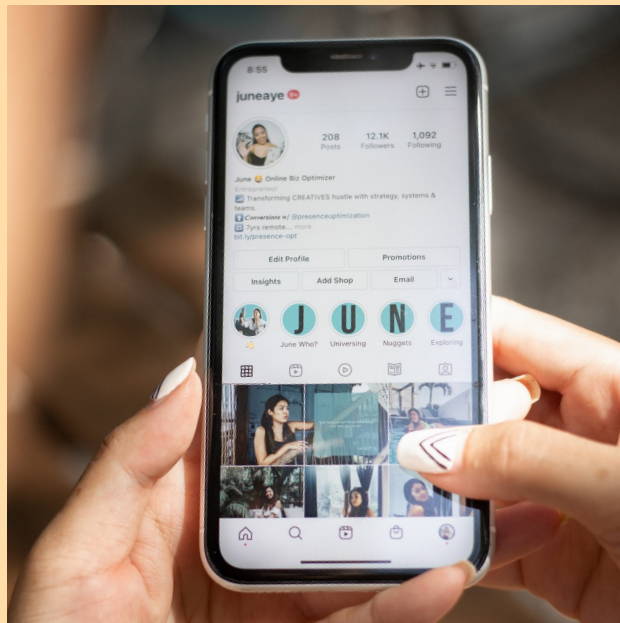
## PRIVATE MELDINGER

### Personvern

Dine private meldinger er ikke så privat som du kanskje tror. Alt du deler med andre i private meldinger kan kopieres, lagres og videresendes av mottakeren, uavhengig av nettsiden du bruker. Dette kan brukes mot deg og du må derfor passe på hva du deler og hvem du deler med.

#### Tenk langt fram

Når du publiserer noe på nettet som for eksempel bilder, tekst eller video, så kan det bli på internett for alltid.



## REFLEKSJONSØVELSE

Spør deg selv før noe publiseres på nett:

- Hva vil jeg tenke om det jeg publiserer nå, om fem år?
- Hvem kan se det jeg publiserer?
- Har jeg mulighet til å slette det senere?
- Hvilke muligheter har jeg dersom jeg skulle miste tilgang til konto/profil?
- *Dette kan for eksempel være at hackere har tatt over din profil.*

# DIGITALE FERDIGHETER

## SVINDEL PÅ NETT

### Svindel og svindlere

Med sosiale medier har det blitt mye enklere å nå ut til mange på kort tid. Dette ønsker mange svindlere og kriminelle å utnytte.

De kan sende svindel gjennom e-post, eller direkte meldinger på for eksempel Facebook Messenger. Svindlerne kan sende meldinger fra egne profiler, eller falske profiler hvor de later som de er noen andre.

De kan også hacke seg inn i profiler som tilhører andre, og forsøke å svindle vennene til profilens egentlige eier.

Svindlerne er ofte ute etter penger, eller andre ting som kan brukes til utpressing. For eksempel brukernavn og passord til andre kontoer, sånn at de også kan tas over og misbrukes.

Å snakke med andre på nettet kan være utfordrende. Vi vet ikke alltid hvem vi faktisk snakker med. Du må derfor være forsiktig med hvem du deler informasjon med.

I eksempelet under ser vi et forsøk på å lure noen til å oppgi innloggingsdetaljer:

*Her ser vi at en svindler, som har tatt over vedkommendes brukerkonto, forsøker å lure en venn av kontoeieren til å besøke et svindel-nettsted.*



I eksempelet over finnes det ikke noen video, og innloggingssiden er ikke ekte. Det er en kopi av Facebooks innlogging som er plassert på svindlerens nettsted.

Hvis offeret skriver inn brukernavn og passord der, vil de bli sendt til svindleren. Svindleren har da tilgang til offerets brukerkonto, og alle andre nettsider/tjenester hvor offeret bruker det samme brukernavnet og passordet. Svindleren kan da sende samme meldinger til offerets venner for å stjele enda flere brukernavn og passord.

# DIGITALE FERDIGHETER

## FALSKE NYHETER

### Hva skal man tro

Brukes om nyheter som er helt eller delvis usanne. Sakene kan være basert på løgn, eller de kan ha utelatt informasjon for å påvirke meningene våre. Falske nyheter ser ofte ut som ekte nyhetssaker, og kan derfor være vanskelig å skille fra ekte nyheter.



## ØVELSE

Gå til [eavisa.com](https://www.eavisa.com) og se på denne nettsiden.

1. Hva slags nettside er det?
2. Kan du stole på det som står der?
3. Finner du noe informasjon om hva slags nyheter de legger ut?

Gå til [klartale.no](https://www.klartale.no) og se på denne nettsiden.

1. Hva slags nettside er det?
2. Kan du stole på det som står der?
3. Finner du noe informasjon om hva slags nyheter de legger ut?



### Refleksjon

Hvordan kan vi vite om en nettside er sann eller ikke?

Hva kan jeg gjøre for å unngå å bli lurt?

# DIGITALE FERDIGHETER

## HVORDAN AVSLØRE FALSKE NYHETER?

**Vær skeptisk til overskrifter!**

**Er overskriften for utrolig til å være sann, så er det kanskje ikke sant.**

**2. Er saken en spøk?**

**3. Se nøye på nettadressen.**

**En nettadresse er for eksempel [www.vg.no](http://www.vg.no)**

**En forfalsket eller kopiert nettadresse kan være falske nyheter.**

**Mange nettstedet som lager falske nyheter, ligner på ekte nett-aviser ved å gjøre små endringer i adressen.**

**4. Kontroller datoene**

**5. Vurder bildene**

**6. Se på andre nyheter: Hvis ingen andre skriver om det, så er det mest sannsynligvis falskt.**

## ØVELSE



**Ta Quiz om du klarer å avsløre falske nyheter:**

**<https://quiz.medietilsynet.no>**

Medietilsynet Quiz

https://quiz.medietilsynet.no

**STOPP.  
TENK.  
SJEKK.**

Velkommen til Medietilsynets quiz om falske nyheter!

Medietilsynet lagrer ingen persondata om deg, men bruker anonymiserte svar på quizen for statistisk analyse.

**Start** trykk Enter ↵

Windows taskbar: 22:29, 24.05.2023

# ARBEIDSLIV

**FN konvensjonen om rettigheter for mennesker med nedsatt funksjonsevne, (forkortet CRPD) sier:**

***“Alle mennesker med funksjonsnedsettelse har rett til arbeid på lik linje med alle andre.”***



**Å ha en jobb kan bidra til et bedre liv på ulike måter.**

- Vi kan oppleve mestring.
- Få et større sosialt nettverk.
- Bedre økonomi.
- Oppleve å være nyttig for andre.
- Lære nye ting.



## Refleksjon

**Hva tenker du er viktig for deg i en jobb?**

**Hvordan kan du finne deg en jobb?**

**Det er flere måter du kan finne en jobb som kan passe for deg.**

## Søke på internett

**Her ser noen eksempler på internettsider som viser ledige stillinger:**

- [www.finn.no](http://www.finn.no)
- [www.nav.no](http://www.nav.no)

## Nettverket ditt

**En annen måte å finne jobb på kan være gjennom venner, bekjente, eller familie.**

**Slik kan du få tips om jobber som du ikke finner andre steder.**



# ARBEIDSLIV

## NAV

**NAV har som oppgave å tilrettelegge for at folk skal komme seg ut i jobb.**

- Kan bidra med kurs som øker muligheten din for å komme i jobb.
- Har Norges største samling av ledige jobber.
- Hjelp deg med søknadsprosessen.
- Kan bidra med å skaffe deg praksisplass, lønnstilskudd, jobb i tilrettelagt arbeid, samt mye annet.

### **Kommunen:**

- Kan gi tilbud om arbeidstrening.
- Kan gi tilbud om karriereveiledning og kurs.

## ØVELSE



**1. Bruk internett for å finne 3 ledige stillinger som du synes er interessante.**

.....

.....

.....

**2. Gå inn på [www.nav.no](http://www.nav.no)**

**Kan du finne informasjon om jobb der?**

**Kan du finne informasjon om hvem du kan kontakte for å få jobb?**

**3. Gå inn på din kommunes nettside.**

**Kan du finne informasjon om jobb der?**

**Kan du finne informasjon om hvem du kan kontakte for å få jobb?**

# ARBEIDSLIV

**FN konvensjonen om rettigheter for mennesker med nedsatt funksjonsevne, (forkortet CRPD) sier:**

***"Utdanning skal sikre inkluderende, rettferdig og god utdanning og fremme muligheten for livslang læring for alle."***



## Utdanning

**Mennesker med funksjonsnedsettelse/lærevansker har samme rettigheter som alle andre til gratis grunnskole og videregående opplæring.**

**Du har også rett på like muligheter som andre til å studere på universitet eller høyskole.**

**Noen jobber krever at vi har utdanning.**

**Utdanning kan være kurs, skole eller studier der man får mer kunnskap om ting som er viktig i jobben.**

**En utdanning kan øke muligheten for å få jobb.**



# ARBEIDSLIV

## ARBEID

### Hvilke type jobb bør jeg velge?

Det kan være nyttig å snakke med folk som har erfaring med jobb og som kjenner deg.

Noen jobber krever bestemte ferdigheter og gjerne en bestemt utdanning.

Noen jobber krever også at man har erfaring.

Det kan være nyttig å undersøke slike ting før man søker.

Det er viktig å finne en jobb som du kan trives i.

En jobb som passer til dine interesser, der du får brukt dine ferdigheter.

#### Refleksjon

Har du interesser eller hobbyer som kan brukes i jobb?

### ØVELSE - Interessesolen

Skriv interessene dine på hver solstråle.



# ARBEIDSLIV

## ØVELSE - Mine styrker og kvaliteter



**Dette er en øvelse for å analysere de styrker og kvaliteter du har. Dette er det du kan fortelle til arbeidsgivere om hvorfor du er bra!**

<p><b>Ting jeg er flink til:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol>	<p><b>Komplimenter jeg har fått:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol>
<p><b>Hva jeg liker ved meg selv:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol>	<p><b>Utfordringer jeg har klart:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol>
<p><b>Ting jeg har hjulpet andre ved å gjøre:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol>	<p><b>Situasjoner hvor jeg gjorde andre glade:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol>
<p><b>Det jeg liker å gjøre:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol>	<p><b>Ting som gjør meg unik:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol>

# ARBEIDSLIV

## HVORDAN SØKER JEG PÅ EN JOBB?

Vanligvis ønsker arbeidsgiver at du sender en **CV** og en **jobbsøknad**.

Deretter kan du bli kalt inn til jobbintervju.



### CV

En CV er et dokument som ramser opp din utdanning og erfaringer fra arbeid og hobbyer du har hatt.

En CV må være oversiktlig og enkel.

#### ØVELSE

Finn en CV mal på internett og lag din egen CV.

#### TIPS!

Hvis du har Microsoft Word på PCen din, kan du finne mange fine CV maler.



### Jobbsøknad

Når du vil ha deg en jobb er det vanlig å skrive en søknad.

I søknaden forteller du:

- Hvorfor du vil ha akkurat den jobben.
- Hvilke egenskaper du har som gjør at jobben passer for deg.

Søknaden sendes sammen med en CV.

#### Eksempel på jobbsøknad:

Jeg søker med dette på stilling som butikkarbeider.

Jeg jobber hardt, kommer aldri for sent, er alltid blid og liker å hjelpe andre mennesker.

Jeg har hjulpet til i butikk før, når vi hadde arbeidstrening på skolen. Da plasserte jeg ut varer og hjalp kunder til å finne det de lette etter. Sjefen for butikken sa at jeg ga god kundeservice og at jeg var superrask til å fylle på tomme hyller.

# ARBEIDSLIV

## Jobbintervju

Et jobbintervju er en samtale med arbeidsgiver der du har søkt jobb. Intervju har vi for at arbeidsgiver skal bli sikrere på at om du er rett person for jobben.

Under intervjuet kan du finne ut mer om jobben er riktig for deg. Ofte blir flere personer intervjuet for samme jobb.

Det er ikke sikkert at man får jobben, selv om man har vært på jobbintervju.



## ØVELSER TIL JOBBINTERVJU

På et jobbintervju kan du bli bedt om å fortelle om deg selv:

- hva du er flink til,
- hva du må øve mer på,
- hvordan du løser oppgaver,
- Hvordan du kan bidra til et godt arbeidsmiljø.

Eksempel på spørsmål du kan få på intervju:

- Fortell om deg selv.
- Hvordan løser du problemer?
- Hva er din erfaring?
- Hvordan er du som kollega?
- Hvilke interesser har du?
- Hva er viktig for at du skal ha gode dager på jobb?



Dette kan være vanskelig å svare på, særlig hvis man ikke har jobbet før. Det kan derfor være lurt å trene sammen med noen på å svare på disse spørsmålene.

# ARBEIDSLIV

## PLIKTER OG RETTIGHETER I ARBEIDSLIVET

Både arbeidsgiver og arbeidstaker har rettigheter og plikter. Disse pliktene er beskrevet i *Arbeidsmiljøloven*.

### Arbeidskontrakt

Alle som har en jobb skal ha en arbeidskontrakt eller arbeidsavtale. Arbeidskontrakten er en avtale mellom deg og arbeidsgiver.

I en arbeidskontrakt skal det stå:

- hvor du skal jobbe,
- hvor mange timer du skal jobbe i uka,
- hva du skal jobbe med,
- hvor mye du skal ha i lønn,
- hvis du har prøvetid, hvor lenge den varer.



Både du og arbeidsgiver skriver under på kontrakten.

Før du skriver under, er det viktig at du er enig i det som står i kontrakten.

Det er derfor lurt at noen ser på kontrakten sammen med deg før du skriver under.

Permisjon fra jobb:

- Du kan søke om permisjon dersom du har behov for fri fra jobben.
- Du kan ha krav på fri fra jobb av ulike årsaker, med eller uten lønn.

### Hvis du blir syk



Gi beskjed til din leder med en gang!

Det gjelder både hvis du blir syk før du går på jobb, eller mens du er på jobb.

Fortell gjerne lederen din hvor lenge du tror du kommer til å være syk.

# ARBEIDSLIV

## Hvis du har en avtale / time i arbeidstiden

**Hvis du har en time hos for eksempel tannlege eller lege, må du gi beskjed til lederen din.**

**Hvis det blir mange timer fremover, bør du avtale dette med lederen slik at dere finner en god løsning som passer.**

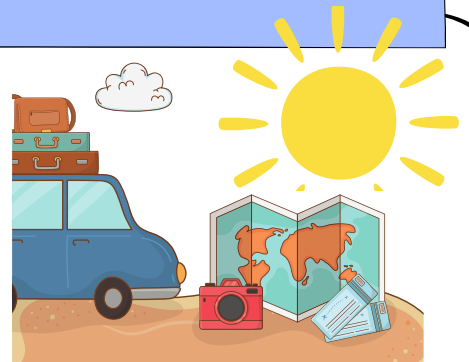
**Hvis det er noe annet som gjør at du trenger fri, bør du avtale dette med lederen din.**

## Ferie

**Alle som jobber har krav på ferie.**

**Noen har rett på 4 uker og en dag, mens andre har rett på 5 uker ferie.**

**Spør lederen din om hva som gjelder på din arbeidsplass.**



## Fagforening

**Mange velger å være medlem i en fagforening når man har en jobb. Det trekkes en liten sum fra lønnen til medlemmene hver måned. Hvilken fagforening som kan være aktuell for deg å være medlem i kommer an på hvor du jobber.**

**Som medlem i en fagforening kan du få:**

- billigere forsikringer,
- tilbud om ulike kurs,
- tillitsvalgt som kan hjelpe deg om du har problemer eller spørsmål om arbeidslivet.

**Du kan velge selv hvilken fagforening du vil være medlem i, men det er lurt å høre med arbeidsgiver hvilken fagforening arbeidsplassen din har avtale med.**



# ARBEIDSLIV

## Jobb og uføretrygd

**Du kan beholde uføretrygden din samtidig som du har en jobb. Det finnes regler for hvor mye du kan tjene før uføretrygden blir redusert.**

**Du kan ta kontakt med NAV for mer informasjon om uføretrygd og lønn. Hovedregelen i Norge er at det alltid skal lønne seg å jobbe, også når du mottar uføretrygd.**



## FINN DIN EGEN VEI

**Uansett hva du velger å gjøre så er det lov å endre mening!**

**Kanskje vil du søke på en annen jobb, eller søke om studiepermisjon fra jobben din?**

# HELSE OG LIVSKVALITET

FFNs verdenserklæring om menneskerettigheter, artikkel 25 sier:

***“1. Enhver har rett til en levestandard som er tilstrekkelig for hans og hans families helse og velvære, og som omfatter mat, klær, bolig og helseomsorg og nødvendige sosiale ytelser, og rett til trygghet i tilfelle av arbeidsløshet, sykdom, arbeidsuførhet, enkestand, alderdom eller annen mangel på eksistensmuligheter som skyldes forhold han ikke er herre over.***

***2. Mødre og barn har rett til spesiell omsorg og hjelp. Alle barn skal ha samme sosiale beskyttelse enten de er født i eller utenfor ekteskap.”***



# HELSE OG LIVSKVALITET

## MEDBORGERS RETTIGHETER OG PLIKTER

**Som medborgere har vi både rettigheter og plikter i forhold til vår egen helse.**

### **Rettigheter:**

- 1. Å ha tilgang til helsetjenester som er tilpasset våre behov og som gir oss nødvendig helsehjelp.**
- 2. Å ha tilgang til informasjon om vår egen helse, diagnose og behandlingsalternativ.**
- 3. Å ha rett til å bestemme over vår egen helse og velge medisinsk behandling.**
- 4. Å ha rett til konfidensialitet og personvern i forhold til vår egen helseinformasjon.**

### **Pliker:**

- 1. Å ta ansvar for vår egen helse ved å ta sunne valg.**
- 2. Å følge beskjeder fra helsepersonell.**
- 3. Ta hensyn til andre og unngå å spre smittsomme sykdommer.**
- 4. Å bidra til å opprettholde et sunt samfunn.**

## Hva menes med helse?

**Noen ganger tenker man at helse handler om å trene og holde seg i form. Andre ganger snakker vi om helse som det å ikke være syk.**

**Andre ganger igjen snakker man om helse som opplevelsen av å ha det bra med seg selv.**

**Helse brukes på ulike måter i språket vårt, som gjør at det kan oppstå forvirring om hva man snakker om.**



# HELSE OG LIVSKVALITET

Det kan derfor være nyttig å skille mellom;

1. **Fysisk helse**, altså det som har med kroppen å gjøre.
2. **Psykisk helse**. Som handler om hvordan vi har det psykologisk (tanker og følelser).

Forskning viser også at fysisk og psykisk helse henger sammen og påvirker hverandre.

For å forstå hvordan fysisk og psykisk helse påvirker hverandre kan du forsøke å tenke tilbake på en gang du har vært fysisk syk og gjerne har hatt smerter. Det har kanskje ikke vært så lett å være glad da? Kanskje du også blir engstelig for at du ikke skal bli god igjen? Hvis man kjenner på disse følelsene over tid, kan man kanskje også forstå at det kan påvirke den psykiske helsen, kanskje også etter at man har blitt fysisk frisk igjen?

Motsatt kan du tenke på eksempler der du har vært lei deg, eller redd over en tid; Da er det ikke uvanlig at man også kan få vondt i kroppen. Kanskje har du opplevd det selv? En del mennesker får gjerne vondt i skuldre og nakke om de har vært stresset eller engstelige over tid. Dette kan igjen skape kroniske smerter, altså smerter som ikke går over, men varer etter at man har blitt psykisk frisk igjen.

## Hva er livskvalitet?

Forskning har vist at god fysisk og psykisk helse er av stor betydning for om vi opplever å ha et godt liv. Vurderingen av hvor godt vi opplever å ha det i livet vårt kaller vi for livskvalitet.

Folkehelseinstituttet (FHI) beskriver at livskvalitet blant annet handler om opplevelser som tilfredshet, glede, mestring og mening, samt fravær av psykiske plager og negative følelser.

### Refleksjon

På bakgrunn av det vi har diskutert her;

1. Kan man si at resultatet av god helse er god livskvalitet?
2. Hva er viktig i ditt liv for å ha det bra?

# HELSE OG LIVSKVALITET

## HELSETJENESTEN

### Helsevesen

Helsetjenesten er et system som skal hjelpe når vi blir syke, men også bidra til at vi beholder god helse.

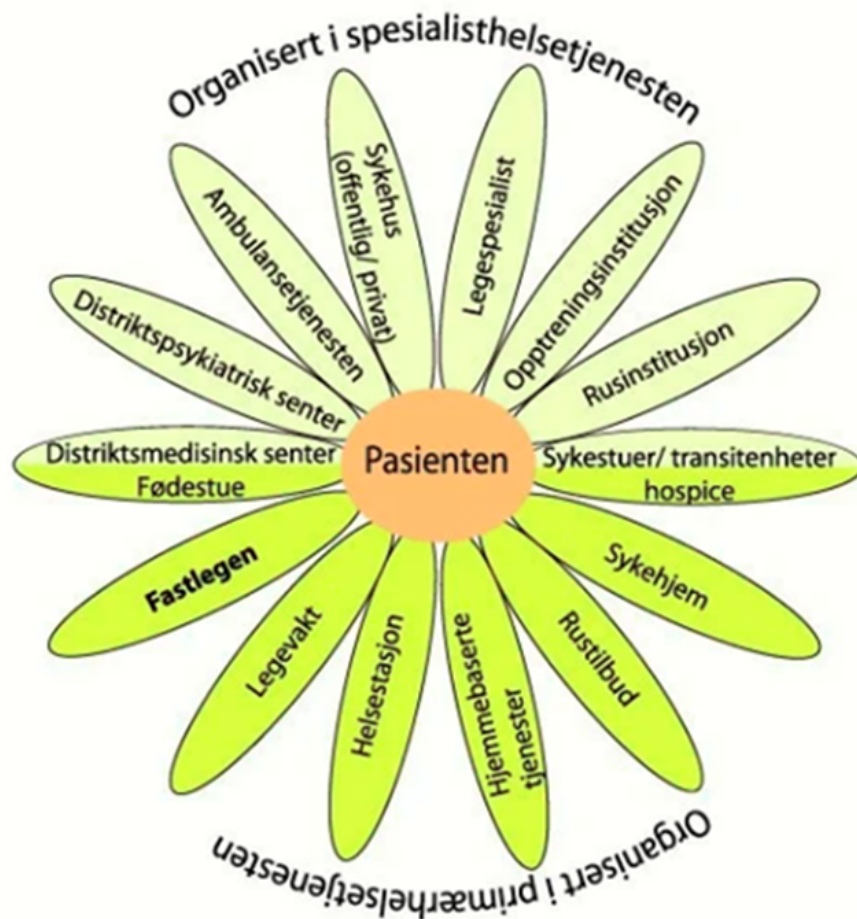
Noen bruker ordet «Helsevesenet» i stedet for «Helsetjenesten», men det er det samme.

Helsetjenesten er stort og består av sykehus, fastleger, tannleger, spesialisthelsetjenester og mye mer.

Det jobber ca 350 000 mennesker i norsk helsevesen.

Alle innbyggerne i landet er i kontakt med helsevesenet i ulik grad fra man blir født til man dør.

Her ser du et bilde på alt som hører til helsetjenesten:



# HELSE OG LIVSKVALITET

## HVORDAN KOMMER MAN I KONTAKT MED HELSETJENESTEN

### Fastlegen

**Fastlegen er vanligvis vår første og viktigste kontakt inn mot helsetjenestene.**

**Alle har rett til en fastlege.**

**Trenger man spesialhelsehjelp er det som regel fastlegen som henviser oss.**

**For å komme i kontakt med fastlegen kan man enten ringe legekantoret, eller gå inn på siden "Helse Norge" for å bestille time.**



### Helsenorge

**Helsenorge ([www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no)) er en nettside som gir deg informasjon om alt din kontakt med helsetjenesten. Den viser timeavtaler, prøvesvar, henvisninger og mye mer. For å lese denne informasjonen må vi identifisere oss med bankid.**

HELSE  
NORGE



#### Innboks

Meldinger og brev fra helsetjenesten.



#### Timeavtaler

Timer og avtaler med helsetjenesten.



#### Henvisninger

Henvisninger til sykehus eller spesialist.



#### Legemidler

Resepter på medisiner og utstyr.



#### Prøvesvar

Svar på koronatest, prøver og undersøkelser.



#### Helsekontakter

Behandlere og kontaktpersoner.



#### Pasientjournal

Journaldokumenter fra sykehus.



#### Vaksiner

Oversikt over registrerte vaksiner.

# HELSE OG LIVSKVALITET

## Hva er viktig for god livskvalitet?

Dette er et stort spørsmål og noen ting vil nok være litt ulikt for hver en av oss. Men for å prøve å finne de tingene som er fellers for oss alle kan det være nyttig å se hva psykologen Abraham Maslow har prøvd å beskrive om hvilke behov vi mennesker har og hvordan det å få dekket dem påvirker vår livskvalitet.

Maslow lagde denne teorien for 80 år siden og selv om vi har fått mer forståelse om våre ulike behov siden den gang brukes enda pyramiden hans for å forklare menneskelige behov.

## BEHOVSPYRAMIDEN



Kilde: Psykmagasinet.no

Nederst i pyramiden finner vi de mest grunnleggende behovene. Når disse behovene blir dekket kan vi bevege oss til neste behov.

# HELSE OG LIVSKVALITET

## Behov

### **1.Fysiologiske behov**

For å kunne leve trenger alle mennesker mat og drikke. For å fungere over tid trenger man også søvn.

Før disse behovene blir tilstrekkelig dekket kan man ikke bevege seg oppover i pyramiden.

Behovet for fysisk aktivitet kommer ikke helt frem i Maslow sin oversikt, men det vil være naturlig å inkludere det her.

### **2.Behovet for trygghet**

Det neste trinnet vi mennesker søker å dekke er behovet for å føle seg trygg og være beskyttet mot skade. Krig kan være et eksempel på at vi ikke får dekket disse behovene. Mange mennesker sier at de føler seg utrygge i hverdagen;

Opplever vi tilstrekkelig trygghet kan vi bevege oss videre oppover i pyramiden...

### **3.Behovet for tilhørighet og kjærlighet**

Vi mennesker er flokkdyr og vi trenger personer som tar vare på oss og som er glad i oss. Dette handler også om behovet for å høre til. Når dette behovet er tilstrekkelig dekket kan vi bevege oss videre opp i pyramiden.

### **4.Behovet for å bli akseptert, respektert og verdsatt**

Det å bli respektert og verdsatt for den vi er, er viktig for oss.

Det krever at vi også kan klare å verdsette oss selv. Klarer vi tilstrekkelig å oppfylle dette behovet kan vi bevege oss videre opp i pyramiden.

### **5.Behovet for selvrealisering**

Selvrealisering betyr at vi får muligheten til å utvikle våre evner og interesser. Det kan for eksempel være å få studere det man ønsker, eller å få jobbe med det som interesserer oss å få mulighet til å lære mer og utvikle oss. Dette punktet forutsetter at vi har frihet til å forfølge våre drømmer, og at vi har selvstendighet til å ta våre egne valg.



# HELSE OG LIVSKVALITET

Menneskerettighetene er utviklet for at disse behovene vi nå har snakket om skal bli dekket. Likevel vet vi at ikke alle mennesker opplever å ha nok mat. Vi vet at mange mennesker opplever utrygghet og krig. Vi vet at mange mennesker er ensomme, mangler familie og venner, og ikke opplever å høre til. Vi vet også at ikke alle mennesker er fri til å følge sine egne drømmer, eller og ta sine egne valg. Det betyr at mange mennesker i verden i dag ikke har muligheten til å delta fullt ut som aktiv medborger i samfunnet sitt.

## Refleksjon

**1. Klarer du å se at disse behovene blir dekket i ditt eget liv? Skriv gjerne ned eksempler.**

.....

.....

**2. Kan det være at noen av disse behovene ikke alltid blir dekket i ditt liv?**

.....

**3. Er det noen ting som er viktig for et godt liv som ikke kommer så godt frem i denne pyramiden?**

.....

**4. Hva gjør deg lykkelig?**

.....

**5. Hva tenker du er et godt liv?**

.....

**6. Hva er dine verdier drømmer og mål?**

.....

# HELSE OG LIVSKVALITET

## Helsefaktorer

### Aktivitet

Myndighetene råder oss til å være aktiv ut fra den formen og de forutsetningene vi har. Noen er veldig spreke og springer langt og fort daglig. Andre har mer enn nok med å gå til butikken.

All fysisk aktivitet hjelper og er viktig.

Forskning viser at aktivitet har stor betydning for fysisk helse, men også for psykisk helse.



### Kosthold

Myndighetene kommer med kostholdsråd for å hjelpe oss til å velge mat som vi kan gi oss bedre helse. Forskningen sier at et sunt kosthold gir oss bedre fysisk helse, men at det også kan bidra positivt for den psykiske helsen.

### Søvn

Ekspertene sier 8 timer søvn hver dag.

Klarer vi det?

Hva kan vi gjøre for å sove bedre og lengre?



### Trygghet

Å kjenne seg trygg er viktig for å hvile og gir oss god psykisk helse. Alle har rett til å kjenne seg trygge, og vite at om en blir utsatt for lovbrudd eller overgrep kan man kontakte myndigheter som tar deg seriøst.

Mange kommuner i Norge er TryggEst kommuner, hvor utsatte voksne kan ringe og få hjelp om noen har brukt vold mot deg.

### Sosiale kontakt

Behovet for sosial kontakt varierer fra person til person, men forskning viser at sosial kontakt har betydning for både psykisk helse, og har positiv effekt også på fysisk helse.

# HELSE OG LIVSKVALITET

## Helsefaktorer

### Selvstendighet

Bestemme over seg selv som voksen og myndig. Å vite at man kan mestre utfordringer . Å kjenne at man selv kan bestemme hva man vil ha hjelp til.

### Opplevelse av meningsfullhet

Å kjenne at det man gjør på jobb eller fritiden er med på å gjøre verden bedre, hjelper noen eller bidrar i samfunnet er viktig for vår psykisk helse, glede og motivasjon.



# MEDBORGERSKAP

## FN og Menneskerettigheter

For å sikre grunnleggende verdier som frihet, likhet og solidaritet har verdenssamfunnet opprettet FN som er forkortelse for de «**Forente Nasjoner**». Dette skjedde i 1948, bare 3 år etter 2. verdenskrig. Da hadde verden opplevd hvor stor lidelse mennesker kan bli utsatt for når menneskelige verdier settes til side. Verdenssamfunnet gikk derfor sammen for å opprette FN. Målet var å forhindre krig og lidelse for fremtiden.



Arbeidet til FN har blant annet resultert i **konvensjon om menneskerettigheter**, eller **menneskerettighetene** som vi ofte kaller det.

Menneskerettigheter er universelle. Det betyr at de gjelder for alle mennesker uavhengig av hvor du bor, og hvem du er.

Konvensjonen skal sikre at alle stater skal behandle alle mennesker som befinner seg på deres område i tråd med menneskerettighetene.

Menneskerettighetene pålegger stater plikt til å følge menneskerettighetene.

Folkeretten kan dømme stater om de bryter menneskerettighetene.

Menneskerettighetene er laget spesielt med tanke på å beskytte mennesker som er sårbare i det samfunnet de lever i.

Det første punktet som FN ble enige om når de lagde menneskerettighetene var:

**"Vi er alle født like og frie."**

Dette er en rettighet. Rettigheten sier at alle har like mye verdi og lik rett til å delta og påvirke samfunnet en lever i. Det er en rettighet som forteller oss at vi er alle **medborgere**, altså at vi er mennesker som har rett og mulighet til å delta i samfunnet på lik linje med alle andre.

# MEDBORGERSKAP

## HVILKE RETTIGHETER OG PLIKTER HAR VI SOM MEDBORGER?

### Hvilke **rettigheter** har vi som medborger?

Som medborger i et demokrati som Norge har vi flere rettigheter som skal sikre vårt medborgerskap.

Rettighetene skal sikre at alle innbyggerne i landet gis samme verdi uavhengig av hvem man er, og hva man tror på, eller hvor man kommer fra.

Eksempler på rettigheter er:

- Vi har rett til å uttrykke våre meninger.
- Vi har rett til å delta i samfunnet på lik linje med alle andre.
- Vi har rett til å bli respektert for den man er.
- Vi har rett til å avgi stemme ved valg.
- Vi har rett til å benytte oss av velferdsgoder.



### Hvilke **plikter** har vi som medborger?

Som medborger i Norge har vi også et ansvar for å sikre rettighetene våre og styresettet vårt.

Man beskriver ofte dette som en medborgers plikter.

Her er noen av pliktene vi har som medborger:

- Avgi stemme ved valg
- Uttrykke våre synspunkter
- Delta aktivt i samfunnet
- Vise forståelse og respekt for andre medborgere
- hjelpe andre

# MEDBORGERSKAP

## Refleksjon

1. Klarer du å komme på andre rettigheter og plikter som vi som medborgere har?

.....

2. Hvordan påvirker du ditt fellesskap?

.....

3. Hvordan blir du påvirket av ditt fellesskap?

.....

## ØVELSE

Her ser du eksemplene som er gitt på rettigheter og plikter.

Klarer du å sette streker mellom rettigheten som henger sammen med plikten?



Vi har rett til å uttrykke våre meninger	Avgi stemme ved valg
Vi har rett til å delta i samfunnet på lik linje med alle andre	Uttrykke våre synspunkter
Vi har rett til å bli respektert for den man er	Delta aktivt i samfunnet
Vi har rett til å avgi stemme ved valg	Hjelpe andre
Vi har rett til å benytte oss av velferdsgodene som samfunnet tilbyr	Vise forståelse og respekt for andre medborgere



# MEDBORGERSKAP

## Har alle like muligheter til å være en aktiv medborger?

En ting er å ha like rettigheter for alle, men betyr det at alle har lik mulighet til å benytte seg av disse rettighetene?

Ikke alle land som har et demokratisk styresett er like flinke til å legge til rette for at alle medborgere får like muligheter.

**Her er et typisk eksempel:**

*Alle har rett til å bruke biblioteket på stedet der du bor. Biblioteket ligger i 4.etg i en bygning som ikke har heis.*

*Alle har lik rett til å bruke biblioteket, men har alle like muligheter? Hva med eldre mennesker? Hva med rullestolbrukere?*

Norge blir regnet for blant de mest demokratiske landene i verden. De har kommet langt i forhold til mange andre land i forhold til å gi like rettigheter og like muligheter for medborgerne.

Et eksempel på dette er det vi kaller for velferdsstaten, som skal bidra til at mennesker får nødvendig hjelp når de trenger det.

Her er et tenkt eksempel som forklarer forskjellen på like rettigheter og like muligheter.

### Refleksjon

Hva tenker du? Har alle mennesker i Norge like muligheter til å være aktive medborgere?



# MEDBORGERSKAP

## CRPD

**CRPD** er en forkortelse for FN's-konvensjon om rettighetene til mennesker med nedsatt funksjonsevne. Man kan si at CRPD er en tydeliggjøring av de opprinnelige menneskerettighetene.

Hovedmålsettingen i CRPD er å sikre at funksjonshemmede skal ha like muligheter til å realisere menneskerettighetene sine, og fjerne barrierer som gjør dette vanskelig.

**Norge** "ratifiserte" CRPD i 2013. Det betyr at Norge har forpliktet seg til å følge det som står i konvensjonen gjennom en avtale.

Regjeringen i Norge har bedt noen eksperter om å finne ut hvordan CRPD kan bli en del av Norges lover. Innen 2023 er over så skal vurderingen være ferdig.

Dersom du mener at dine menneskerettigheter har blitt brutt, så kan du få veiledning og råd på denne siden:

<https://www.nhri.no/veiledning-og-rad/>

## Stortingsmelding

Mennesker med utviklingshemning skal kunne bestemme over sine egne liv og ha samme rettigheter og muligheter som alle andre. Det blir også spesielt trukket frem at kunnskap om menneskerettigheter og utviklingshemmedes rettssituasjon skal øke.

I arbeidet med stortingsmeldingen har mennesker med utviklingshemning selv vært involvert. Ifølge CRPD er det et grunnleggende og demokratisk prinsipp at mennesker med funksjonsnedsettelse skal rådføres og involveres i saker som vedgår dem selv.

### Refleksjon

Hva er viktig for deg i ditt liv? (Økonomi? Jobb? Familie? Venner? Fritid? Aktiviteter? Miljø? Bolig? Andre ting?)

Er det noen av de tingene du er opptatt av som du ønsker skulle vært annerledes?

# MEDBORGERSKAP

## Medborgerskap og demokrati

På [www.fn.no](http://www.fn.no) står det:

**Demokrati har fire dimensjoner:**

- 1) en statsform med folkestyre
- 2) menneskerettigheter og en uavhengig domstol
- 3) borgernes aktive deltakelse
- 4) demokrati som et felles verdigrunnlag for befolkningen



**FN-SAMBANDET**  
UNITED NATIONS ASSOCIATION OF NORWAY

I **Norge** lever vi i et demokrati. Demokrati betyr at vi har et styresett som vil at meningene til folket, skal legge grunnlaget for hvordan landet skal styres.

Det er spesielt i land som har demokrati at man bruker ordet medborger fordi dette ordet viser til at alle innbyggerne i landet er likestilte og har like rettigheter i samfunnet.

Det er ikke alle styresett som ønsker et slikt medborgerskap.; Der har kanskje bare én person, eller en liten gruppe mennesker sikret seg all makt og bestemmer over alle innbyggerne i landet. Slike styresett blir ofte beskrevet som et diktatur.

Det er vi som medborgere som med våre synspunkter, altså politiske meninger som opprettholder demokratiet. For å sikre dette er det derfor viktig at vi tar våre oppgaver som medborgere på alvor.

## ØVELSE

Søk på ordet, «**menneskerettighetene**» på internett, og velg ut 5 rettigheter som betyr spesielt mye for deg.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Opplever du at de menneskerettighetene du har funnet gjelder for alle mennesker i verden, i dag?



# MEDBORGERSKAP

## Politikk og medborgerskap



Som vi allerede har snakket om, henger politikk og medborgerskap sammen, spesielt i et land som har en demokratisk styreform som i Norge.

Det at vi uttrykker våre meninger og diskuterer dette med andre, utgjør grunnlaget for politikk. Den tydeligste måten vi har å påvirke på er ved å benytte oss av stemmeretten vår når det er valg.

For å kunne stemme ved valg i Norge må man ha fylt 18 år og man må være norsk statsborger (Norsk statsborger betyr at man har Norsk pass) for å stemme ved Stortingsvalg. Ved Kommunestyre- og fylkestingsvalg må man kun være bosatt i kommunen for å ha rett til å stemme.

En utfordring for et demokrati er å fange opp meningene til medborgerne på en rettferdig og god måte.

Den viktigste måten å gjøre dette på i et demokrati, er gjennom valg.

Det er en medborgers plikt å sette seg inn i hva de ulike partiene mener og gi vår stemme til dem man er mest enig med.

***Om du har lyst til å lese mer om politikk, valg og systemene kan du lese i tekstboksene under. Du kan også bruke internett for å finne mer informasjon.***

## Hvilket typer valg har vi i Norge?

### Stortingsvalg

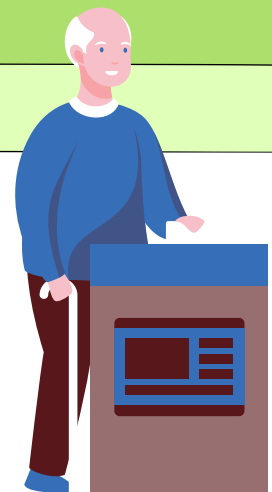
- Hvert 4. år.
- Stemmer på de som skal vedta lover å lede landet i den neste 4 års perioden.

### Fylkestingsvalg

- Hvert 4. år (midt i stortingsvalgperioden)
- Stemmer på de som skal ta avgjørelser og lede det som handler om de enkelte fylker i landet vårt.

### Kommunevalg

- Hvert 4. år, samtidig med fylkestingsvalg.
- Stemmer på de som skal ta avgjørelser i den kommunen du bor i.



# MEDBORGERSKAP

## Det politiske systemet i Norge

### **STORTINGET**

Det består av 169 representanter fra hele landet. Representerer synspunktene til alle som stemte ved stortingsvalget.

Stortinget sin oppgave er å vedta beslutninger og lage lover med bakgrunn i folket sin mening.

### **REGJERING**

En regjering skal lede landet og gjennomføre de beslutningene som Stortinget har fattet. Regjeringen består vanligvis av flertallet, altså de fleste har stemt på i et stortingsvalg, dette kalles for en flertallsregjering.

Noen ganger er det ikke slik; Da kalles det for mindretallsregjering. Når flere partier går sammen i regjering, som for eksempel Senterpartiet og Arbeiderpartiet eller Høyre, Venstre, Kristelig Folkeparti og Fremskrittspartiet har gjort i Norge, kalles dette for en koalisjonsregjering.

### **DOMSTOLENE**

Domstolene er satt til å håndheve lovene i landet vårt. De tar avgjørelser når det er uenighet og kan ilegge straff når noen har brutt loven.

Domstolene består av tingrett, lagmannsrett og høyesterett.

## Maktfordelingsprinsippet

Maktfordelingsprinsippet skiller mellom de som bestemmer lovene (stortinget), de som leder på bakgrunn av lovene (regjeringen), og de som dømmer på bakgrunn av lovene (domstolene).

Ingen personer har lov til å arbeide med mer enn en av disse oppgavene samtidig, for å sikre at ingen skal misbruke den makt de har fått fra folket.

### **Statsborgerskap**

Ordet statsborgerskap viser til hvilket land man tilhører med lov.

Statsborgerskap innebærer at man har spesielle rettigheter til landet man tilhører som stemmerett og pass.

# MEDBORGERSKAP

## Valg

### Direkte valg

Ved direkte valg har medborgerne mulighet til å stemme direkte på enkeltsaker. Det synspunktet som får flest vinner frem. Det er vanlig at man stemmer enten for(ja), eller imot(nei) i slike valg.

Direkte valg er ikke vanlig i Norge, men det har blant annet blitt brukt når vi skulle avgjøre om vi skulle være med i EU eller ikke.

### Indirekte valg/ Representativt valg

Dette er den måten vi vanligvis foretar valg i Norge. Ettersom det er så mange saker som skal bestemmes, vil det være vanskelig å organisere direkte valg for hver sak. Derfor stemmer vi i stedet for i Norge på en person og et parti som deler våre synspunkter, og som kan ta beslutninger på vegne av oss.

I Norge har vi det vi kaller et flerpartisystem. Det betyr at vi har mange partier å velge mellom slik at det blir lettere å finne noen man er enige om i flere ting. I USA har de et to-partisystem, hvor man i praksis bare har to alternativer. Da kan det være lettere å velge, men det betyr også at man kan være uenig i veldig mye det partiet man stemte på mener.

Vi har flere ulike politiske partier som alle har hver sitt ulike partiprogram. I partiprogrammet finner vi hva partiet mener om viktige politiske spørsmål. Det står også hvilke verdier de mener er viktige for å styre landet.

## Maktfordelingsprinsippet

Maktfordelingsprinsippet skiller mellom de som **bestemmer** lovene (stortinget), de som **leder** på bakgrunn av lovene (regjeringen), og de som **dømmer** på bakgrunn av lovene (domstolene).

Ingen personer har lov til å arbeide med mer enn en av disse oppgavene samtidig, for å sikre at ingen skal misbruke den makt de har fått fra folket.



# MEDBORGERSKAP

## Hva med de som ikke har stemmerett?

Ikke alle innbyggere i et land har stemmerett, kun de som er over 18 år (Eller fyller 18 år i valgåret) har rett til å stemme ved kommunestyre og fylkestingsvalg, og man behøver statsborgerskap for å få stemme ved stortingsvalg.

Stemmerett er kun en del av den demokratiske påvirkningskraften som medborgere har;

**ALLE** som bor i landet vårt uavhengig av alder har rett til å uttale seg og delta i samfunnet.

Det er viktig for et godt demokrati at det lyttes til synspunkter fra alle i samfunnet uavhengig av om man har stemmerett eller ei.

**SS**elv om man ikke har stemmerett kan man være en aktiv medborger og påvirke politisk;

- Man kan melde seg inn i en frivillig organisasjon.
- Man kan skrive, eller snakke med politikere direkte.
- Man kan aksjonere og demonstrere.
- Man kan bruke media for å gi uttrykk for hva man mener.

## Etterarbeid

Hvordan kan man være en aktiv medborger?

Hvordan kan man som medborger påvirke politisk?

Klarer du se en sammenheng mellom menneskerettigheter, medborgerskap og demokrati?

Har du lært noe nytt etter å ha jobbet med dette heftet? I tilfelle, hva tenker du da er det viktigste du har lært?

.....

.....



# ØKONOMI OG BOLIG

**FN konvensjonens artikkel om Menneskerettighetene sier:**

***"Enhver har rett til en levestandard tilstrekkelig for helse og velvære for seg selv og sin familie, inkludert mat, klær, bolig og medisinsk behandling og nødvendige sosiale tjenester."***

**FN konvensjonen om rettigheter for mennesker med nedsatt funksjonsevne, (forkortet CRPD) sier:**

***...at personer med nedsatt funksjonsevne har rett til å nyte godt av rimelige tilpasninger til boliger, bygninger og andre sosiale fasiliteter, samt til å ha tilgang til offentlige steder og transport.***

**Vi ser her at medlemslandene har forpliktet seg til å sikre at alle mennesker har rettigheter knyttet til økonomisk trygghet, og til en plass og bo.**

**Her ser du noen eksempler på rettigheter som FN konvensjonen tar opp som kan knyttes til økonomiske rettigheter:**

- 1. Sikre helsehjelp og gjøre det tilgjengelig for alle. (I Norge er mye helsehjelp nesten gratis fordi mange av disse utgiftene dekkes av skatteinnbetalingene våre).**
- 2. Utdanning for alle: Alle har rett til grunnskole og videregående skole. Alle har rett til å søke høyere utdanning.**
- 3. Retten til arbeid: Rettferdig lønn, arbeidsforhold og andre arbeidslivsbestemmelser.**
- 4. Økonomisk støtte om man ikke kan forsørge seg selv.**
- 5. Likestilling og likebehandling ut fra kjønn, religion, etnisitet, legning og funksjonsnivå.**

# ØKONOMI OG BOLIG

## Refleksjon

**Hvorfor er helsehjelp og utdanning faktorer som er knyttet til økonomi?**

**Vi har rett til utdanning, men har vi like muligheter til å benytte oss av dem?**

**Vi har viktige økonomiske rettigheter, men har vi like muligheter til å benytte oss av dem?**

**Google:** Kan du finne andre rettigheter i FN-konvensjonene som handler om økonomi og bolig.

**Det at vi har rettigheter betyr ikke at vi ikke selv har ansvar for å sikre at vi har følger lover og regler og sikrer at vi ikke bruker pengene våre fornuftig.**

## Våre viktigste plikter er;

- 1. Betale skatt og avgifter**
- 2. Passe på at vi klarer oss på vår egen inntekt**
- 3. Sørg for at bedrifter og organisasjoner tar samfunnsansvar og bidrar til fellesskapet (ta ansvar for å skape arbeidsplasser for alle og sørg for å gi tilbake til lokalsamfunnet).**

**For å kunne forstå hvor mye penger vi har råd til å bruke kan det være lurt å gjøre det samme som bedrifter gjør, nemlig å lage et budsjett! Et budsjett er en oversikt over alt av penger vi tjener i en periode, samt hva vi kommer til å bruke for en periode.**





# ØKONOMI OG BOLIG

## BUDSJETT

### Budsjett

Et budsjett starter med at penger kommer inn på kontoen din. Dette er penger, også kalt **inntekter**, som du tjener eller får. Det kan for eksempel være lønn, pengegave, stønader eller uføretrygd.

Alle må bruke penger for å leve. Vi må handle mat, klær, betale ned lån og betale regningene våre. Dette er nødvendige **utgifter**.

Når inntektene har kommet inn på kontoen din og utgiftene er betalt, så kan du planlegge hva du kan bruke på andre ting. Det er lurt å ikke bruke opp alle pengene på en gang.

Kanskje klarer du å bruke enda litt mindre penger enn det som står i budsjettet? Da kan det være lurt å **spare** disse på en egen konto. Vi føler oss ofte litt tryggere når vi vet at vi alltid har litt penger til overs.

### Her er et eksempel på et personlig budsjett:

#### Inntekter:

- Lønn: 20 000 kr
- Ekstrajobb: 5 000 kr

**Total inntekt er altså 25 000 kr**

#### Utgifter:

- Boliglån: 10 000 kr
- Strøm: 1 500 kr
- Telefonregning: 500 kr
- Kabel-TV og internett: 1 000 kr
- Mat: 5 000 kr
- Transport (buss, togbilletter, drivstoff): 2 000 kr
- Fritidsaktiviteter (Trening, kino/teater, konserter): 2 000 kr
- Klær og sko: 1 000 kr

**Totale utgifter er altså 23 000 kr**

Hvis vi trekker fra utgiftene fra inntektene ser vi:

**25 000 kr - 23 000kr = 2000 kr.**

**Det betyr at vi har spart 2000 kroner på en måned.**

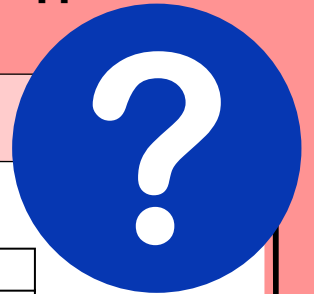


# ØKONOMI OG BOLIG

I dette eksemplet bruker personen alle pengene som blir tjent hver måned, men sparer likevel en andel av inntekten for fremtiden. Det kan være lurt å justere budsjettet litt fra måned til måned, avhengig av om det er noen ekstra kostnader (for eksempel en bursdagsgave eller sydentur). Det er også viktig å huske på at forbruket ikke bør overstige inntjeningen, da kan det oppstå økonomiske problemer.

## ØVELSE

Her kan du fylle ut og lage ditt eget budsjett for en måned:



BUDSJETT for .....		
	BUDSJETT	FAKTISK BRUKT
<b>INNTEKTER</b>		
Lønn		
Pensjon		
Annet		
<b>FASTE UTGIFTER</b>		
Bolig		
Strøm		
TV/Internett el		
Telefon		
Mat		
Reise/bil/buss etc		
Annet		
<b>IKKE FASTE UTGIFTER</b>		
Klær		
Spise ute		
Trening og fritid		
Annet		
<b>PENGER TIL OVERS</b>		
Sparing		

# ØKONOMI OG BOLIG

## BankID

### BankID

**BankID** er en elektronisk måte å identifisere oss på nettet. Det betyr at vi med **BankID** kan bevise at vi er den vi gir oss ut for. For å bruke **BankID** må vi derfor bruke en kode og bruke et passord som bare vi kjenner til selv. Når vi har gjort det kan vi få tilgang til banken vår. Her kan vi se hvor mye penger vi har på konto, og få oversikt over økonomien vår. Vi kan også betale regninger, søke om lån osv.

Vi kan bruke **BankID** til andre ting også.

Vi kan bruke **BankID** til mange ting på nettet der vi trenger å vise hvem vi er. Viktige sider som krever **BankID** er Helsenorge hvor vi kan få oversikt over all vår kontakt med helsetjenestene. Her kan vi også motta og sende beskjeder.

Skatteetaten og Nav er også viktige sider hvor vi kan benytte **BankID** for å få tilgang til sidene og foreta nødvendige handlinger.

Når man skal styre sin egen økonomi vil det i dag være veldig nyttig å opprette **BankID** slik at man kan slippe å møte opp i banken, eller på offentlige kontorer som NAV, lege ol.

Det er ulikemåter å opprette elektronisk identifisering på nett, men den vanligste måten i Norge er **BankID**. Ta kontakt med banken din for å få hjelp og opplæring i bruk av **BankID**.

**Her kan du lese og lære mer om bank id... <https://www.bankid.no/privat/>**

The screenshot shows the BankID website interface. At the top, there is a navigation bar with 'STATUS', 'BEDRIFT', 'ENGLISH', and 'SØK'. Below this is a main header with 'bankID' and navigation links for 'HJELP', 'KOM I GANG', and 'OM OSS'. A 'Min BankID' button is also visible. The main content area features three cards:

- Kom i gang med BankID:** Includes an illustration of a hand holding a smartphone. Text: 'BankID får du av banken din fra du er 13 år. Slik kommer du i gang.' A button labeled 'Slik får du BankID' with a right arrow.
- Hjelp:** Includes an illustration of two hands shaking. Text: 'Lurer du på noe om appen? Se ofte stilte spørsmål og svar!' A button labeled 'Få hjelp' with a right arrow.
- Identitetssjekk på mobilen:** Includes an illustration of a woman holding a smartphone. Text: 'Vis passet fra sofaen neste gang banken din ber om legitimasjon.' A button labeled 'Mer om ID-sjekk' with a right arrow.

# ØKONOMI OG BOLIG

## BOLIG

**I Norge har alle rett til å velge selv hvor de vil bo og hvem de eventuelt skal bo sammen med.**

**CRPD (FNs konvensjon om rettighetene til personer med nedsatt funksjonsevne) sier at retten til en tilstrekkelig bolig er en grunnleggende menneskerettighet. Konvensjonen krever at landene skal sikre likeverdig tilgang til boliger og boligmiljøer, og iverksette tiltak for å forhindre diskriminering på grunn av funksjonshemming i forbindelse med boliger. CRPD understreker også at boliger skal være tilgjengelige, sikre, sunne, bærekraftige, inkluderende og rimelige for personer med nedsatt funksjonsevne.**

**I følge statistisk sentralbyrå eier nesten 80% egen bolig i Norge. Det å eie egen bolig har vist seg å være økonomisk gunstig i Norge i lang tid. Likevel er det store forskjeller i det å eie bolig når man ser på ulike grupper. Blant enslige i Norge er eierandelen 60%. For personer med diagnosen psykisk utviklingshemming er det kun 16% prosent som eier bolig (kilde: kommuneundersøkelsene).**

**Kommuneundersøkelsene viser også at blant personer med diagnosen psykisk utviklingshemming er det mellom 20 og 25% som bor i selvstendige boliger. Den viser at det er nesten dobbelt så mange personer som har et ønske om å få bo selvstendig.**

### Refleksjon

**CRPD viser at vi har rettigheter til å få tilgang til bolig, men har alle den samme muligheten til å bo slik man ønsker i Norge?**



# ØKONOMI OG BOLIG

## Bolig, eie eller leie?

Det er ingen tvil om at det å eie egen bolig har vært svært gunstig økonomisk. Kostnadene ved å eie i form av renter, avdrag, kommunale avgifter er ofte lavere enn det en månedlig husleie ville vært for samme type bolig. I tillegg viser det seg at verdien til boligen over tid øker, som gjør at man kan tjene godt på å eie egen bolig. Utfordringene med å eie er at man trenger inntekter og *egenkapital* for å få **lån** i banken. En annen utfordring er at man har et ansvar for å holde boligen i orden, både av hensyn til naboer og for å hindre at boligen taper seg i verdi. Det er også viktig å huske på at man ikke kan være helt sikker på at verdien av boligen bare kommer til å øke fremover. Verden har opplevd plutselig økonomiske nedgangstider som har medført at mange får problemer med å betale renter på lånene sine og der boligverdiene har stupt.

### Refleksjon

Hvor og hvordan ville du bodd dersom du kunne velge fritt, og penger ikke var noen hindring?

Hvor og hvordan ønsker du å bo dersom du må forholde deg til en «normal» inntekt?

## ØVELSE

Bruk internett for å finne informasjon om bolig/økonomi på nettet som kan være nyttig for deg.

Ressurs:

<https://www.husbanken.no/person/veileder-utviklingshemmede/>



# ØKONOMI OG BOLIG

## Lån

Om man ønsker å kjøpe bolig trenger de fleste å ta kontakt med banken sin for å be om et lån. Dette kaller vi et boliglån.

Det finnes forskjellige typer lån som billån, forbrukslån, kredittlån.

Ikke alle lån er like gunstige. Det som er mest avgjørende for om man har et rimelig lån vil være å se på renten. Det er viktig å sammenligne den **renten** banken din gir deg med hva andre banker tilbyr.

Noen ganger kan kommune og stat også bidra med å gi lån. Disse lånene vil som regel være enda bedre enn de bankene gir, men man må oppfylle spesielle krav for å få slike lån. Om du har planer om å ta opp lån anbefales det å høre med kommunen først om de har et tilbud for deg.

## Spareråd og økonomitips:

- 1. Sett et budsjett:** Lag en oversikt over inntekter og utgifter, og sett et realistisk månedlig budsjett.
- 2. Unngå unødvendig kjøp:** Tenk to ganger før du kjøper noe og spør deg selv om du virkelig trenger det
- 3. Bytt ut kjøpevanene dine:** Velg rimelige alternativer og kjøp produkter som er på salg.
- 4. Ha et nødfond:** Sett opp en konto som kun brukes i tilfelle uforutsette hendelser, som en bilreparasjon eller et sykdomsfall. Dette kalles ofte for en buffer.
- 5. Søk etter gode tilbud:** Bruk internett for å finne gode tilbud og rabatter på ting du trenger.
- 6. Betal regningene dine i tide:** Unngå ekstra avgifter for forsinkede betalinger.
- 7. Spar regelmessig:** Sett opp automatisk sparing fra lønnskontoen til sparekontoen.
- 8. Unngå kredittkortgjeld:** Betal alltid kredittkortregningen i sin helhet hver måned og unngå renter.
- 9. Invester i deg selv:** Videreutdanne deg eller lær noe nytt som kan øke inntekten din på sikt.
- 10. Følg med på økonomien din:** Gjennomgå regelmessig din økonomiske situasjon og juster budsjettet ditt etter behov.

**2023**

**Obchodní akademie Olgy Havlové, Janské Lázně**