

# Tips til ansøgningsprocessen

## Brug god tid på at beskrive den udfordring, der gør, at du ansøger om hjælp eller støtte

- Beskriv problematikken hos dig eller barnet helt konkret ud fra, hvad I oplever fysisk, adfærdsmæssigt og psykisk af symptomer/udfordringer/problematikker, der skyldes funktionsnedsættelsen.
- Hvis symptomer/udfordringer/problematikker kan ligne noget, som andre uden en diagnose også kan opleve, som fx træthed eller smerter, så forklar omfanget og graden. Beskriv hvor ofte og/eller hvor længe du oplever det, og hvad der kan udløse reaktionen hos dig. Hvis det er muligt, så sæt gerne tidsintervaller på eller angiv en score på fra 0 til 10, hvor 1 er mindst og 10 er højest. Eksempel: Træthed kan på en "almindelig dag" opleves som en score på 5, men på andre dage kan den være 10.
- Hvis symptomerne kan afhjælpes, så skriv hvad du gør for at afhjælpe – hvor længe skal du hvile eller hvor meget smertestillende er der behov for og i hvor lang tid.

## At skrive ansøgningen

Der er ingen krav til, hvilket format din ansøgning skal have. Vi anbefaler, at du ansøger på skrift enten i et dokument eller i en mail. I ansøgningen kan det være godt at skrive noget om følgende:

1. En beskrivelse af det, der skyldes, at du henvender dig (funktionsnedsættelsens betydning for hverdagen). Hold fokus på, hvad diagnosen betyder for din/barnets hverdag, frem for beskrivelse af diagnosen.
2. Supplér gerne med fagpersoners udtalelser (fx læger, fysioterapeut, ergoterapeut, psykolog, lærer, pædagog)
3. Skriv forslag til, hvad I mener, der er behov for i jeres hverdag (ikke bevillingen, men hjælpen) Eksempel: Behov for at komme hjem hver dag, behov for nedsat tid i skole, på arbejde.
4. Beskriv hvad det vil betyde for dig/jer at få den hjælp, I efterspørger.
5. Forslag til hvordan hjælpen kan gives, kan nævnes – fx tabt arbejdsfortjeneste, fleksjob eller andet.

## Når ansøgning er sendt

- Hvis du ikke har fået en bekræftelse på, at din ansøgning er modtaget, så efterspørg den efter ca. 1 uge.
- Anmod om at få et tidspunkt for, hvor lang sagsbehandlingstiden er. Så ved du, hvornår du kan forvente et svar

- Hvis du får tankemylder og bekymringstanker: Forsøg at give sagsbehandler arbejdstid i sagsbehandlingstiden. Hvis det fylder for meget, så aftal med dig selv at du må tjekke og tænke på ansøgningen på et bestemt tidspunkt på dagen eller om ugen. Prøv at give dig selv fri fra bekymringer og tanker om processen.
- Brug evt. tiden på at lave en plan b. Hvis det ansøgte ikke bevilliges, hvordan kan I så klare jeres hverdag? Velvidende at den ikke bliver så optimal som med en bevilling, men måske kan I finde løsninger, der kan bruges i en periode.

### **Brug for hjælp?**

Hvis du har brug for hjælp til at komme i gang med din ansøgning, har spørgsmål eller brug for vejledning, så kan du altid kontakte Sjældne Diagnosers Helpline på mail eller telefon.

Helpline er åben mandag-torsdag fra 10-14, onsdag til kl. 17 og den sidste onsdag i hver måned til kl. 20.

Mail: [helpline@sjaldnediagnoser.dk](mailto:helpline@sjaldnediagnoser.dk) Tlf.: 33 14 00 10