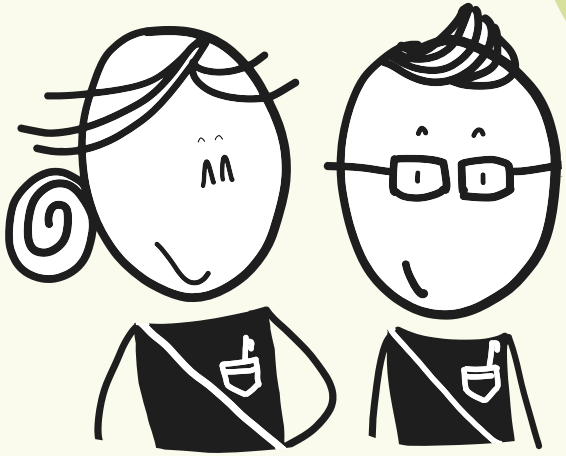
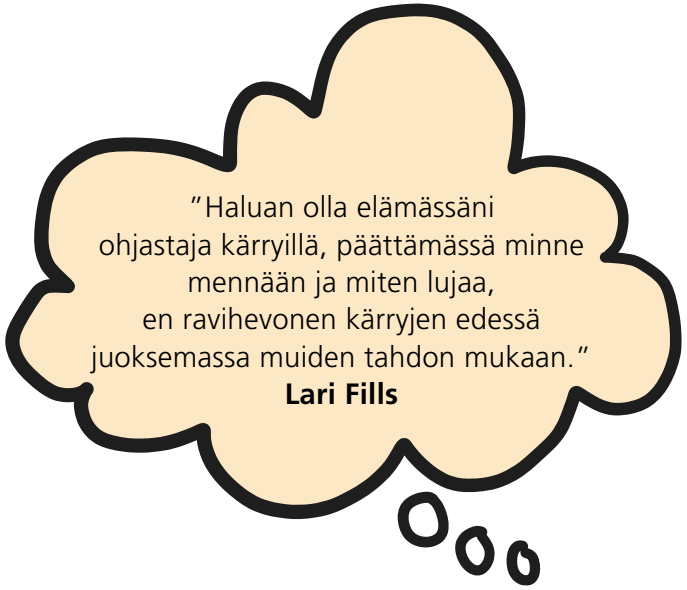
OMAN ELÄMÄN OHJAKSISSA

Tietoa ja tehtäviä itsemääräämisoikeudesta erityistä tukea tarvitseville ihmisille



Lukijalle



Meistä jokaisella on itsemääräämisoikeus ja jokaiselle se tarkoittaa erilaisia asioita. Toiselle itsemääräämisoikeus tarkoittaa itsenäistä elämää omassa kodissaan ja toiselle ruoan syömistä itse omalla lusikalla. Vaikka tarvitsetkin apua ja tukea, sinulla on silti oikeus tehdä valintoja ja päätöksiä omassa elämässäsi. On kuitenkin tärkeää miettiä rauhassa itsemääräämisoikeuteen liittyviä asioita ja olisi hyvä, jos sinulla on joku ihminen, johon luotat ja joka voi sinua auttaa näitä asioita miettiessäsi.

Tässä työkirjassa on tietoa siitä, mitä itsemääräämisoikeus tarkoittaa. Lisäksi mukana on tehtäviä, jotka auttavat sinua miettimään, mitä itsemääräämisoikeus tarkoittaa sinun kohdallasi. Voit valita tehtävistä ne, jotka sinulle parhaiten sopivat ja tehdä ne omalla tavallasi.

Työkirjan materiaali on tuotettu Kehitysvammaisten Palvelusäätiön Kansalaisuuden avaimet-hankkeessa, jonka tarkoituksena oli vahvistaa erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden itsemääräämisoikeutta. Hanke toimi vuosina 2016-2018 Etelä-Pohjanmaan ja Vaasan alueella.

Toivon, että tämä työkirja auttaa sinua miettimään mitä itsemääräämisoikeus sinulle tarkoittaa. Antoisia hetkiä.

Heidi Hautala

Oman elämän ohjaksissa – Tietoa ja tehtäviä itsemääräämisoikeudesta erityistä tukea tarvitseville henkilöille
Kehitysvammaisten Palvelusäätiö sr, 2020
Teksti: Heidi Hautala
Piirrokset: Johanna Vuorenmaa / HehkuVisual
Taitto: Jaakko Bashmakov / Pic Design
Paino: Kariteam, 2020
ISBN: 978-952-7292-14-3 (painettu)
ISBN: 978-952-7292-15-0 (verkkojulkaisu)

Sanoja?

OIKEUDET
Oikeus tarkoittaa lupia ja mahdollisuuksia, jotka kuuluvat ihmisille

IHMISOIKEUDET
Ihmisoikeudet ovat tiettyjä yleisiä oikeuksia, jotka kuuluvat kaikille ihmisille

ITSEMÄÄRÄÄMISOIKEUS
Itsemääräämisoikeus tarkoittaa sitä, että sinulla on oikeus tehdä valintoja sekä päätöksiä omassa elämässäsi.

OSALLISUUS
Osallisuus tarkoittaa sitä, että sinulla on mahdollisuus tehdä samoja asioita kuin kaikki muutkin. Se tarkoittaa myös sitä, että olet tasa-arvoinen muiden kanssa, voit kertoa oman mielipiteesi ja vaikuttaa itseäsi koskeviin tai yhteisiin asioihin, jos haluat.

RISKI
Riski on asia, josta voi olla harmia sinulle itsellesi tai jollekin muulle

Sisältö

3 **LUKIJALLE**

4 **SANOJEN SELITYKSIÄ**

5 **OLEN OSALLINEN**
10 Kansalaisuuden avaimet -tehtävä
12 Osallisuus ja vaikuttaminen -tehtävä

13 **MINÄ**
15 Kuka olen -tehtävä
16 Hyvä päivä, huono päivä -tehtävä
18 Tärkeää minulle/minun kannaltani -tehtävä

19 **MINÄ PÄÄTÄN**
23 Mistä asioista haluan päättää- tehtävä
24 Päätösten tekeminen voi olla vaikeaa
26 Päätöksenteko -tehtävä
29 Mieti riskejä tehtävä

31 **PULMAKOHTIA**
33 Minulle haastavia tilanteita -tehtävä

35 **TULEVAISUUS**
37 Unelmoi, että -tehtävä
38 Unelmapolku -tehtävä

40 **MUISTIINPANOJA**

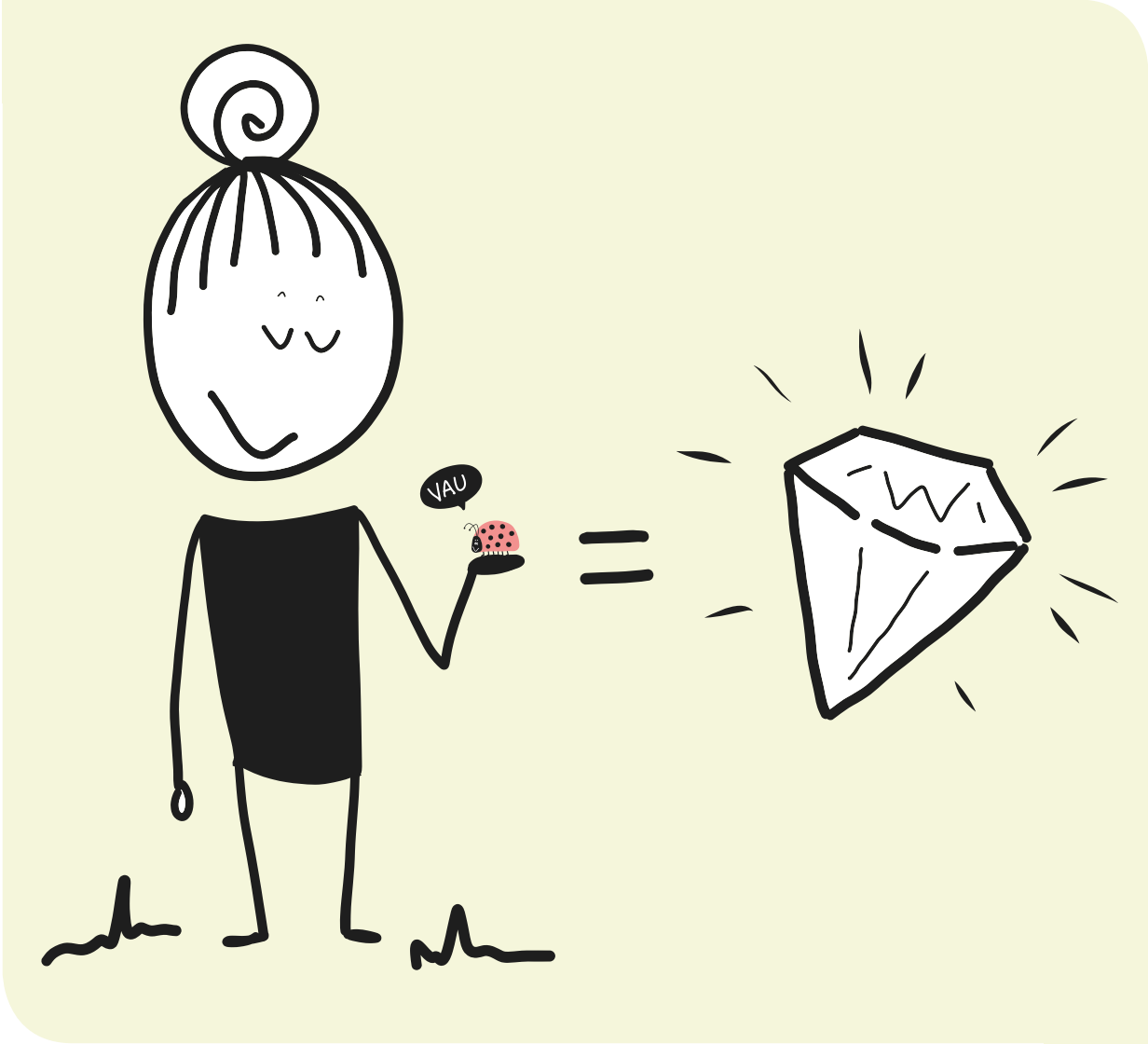
42 **LÄHTEET**

OLEN OSALLINEN

Jokainen ihminen on yhtä arvokas ja jokaisella on samat oikeudet

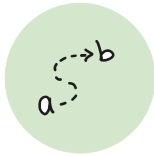
Sinulla on samanlainen synnynnäinen arvo kuin muilla ihmisillä. Sinulla on myös samat ihmisoikeudet ja perusvapaudet kuin muillakin ihmisillä. Vaikka tarvitset tukea tai apua, sinulla on oikeus osallistua yhteiskunnan toimintaan yhdenvertaisesti muiden kanssa.

YK Vammaisten oikeuksien sopimus



Miten oikeutesi toteutuvat elämässäsi?

Meillä on oikeus saada äänemme kuuluviin ja puuttua epäkohtiin. Meillä on oikeus saada tietoa oikeuksistamme, jotta voimme tehdä perusteltuja valintoja & päätöksiä.



Meillä on oikeus esteettömään ympäristöön & palveluihin.

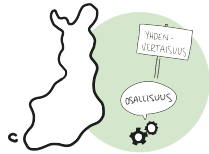
Meillä on oikeus saada tukea kommunikointiin & viestintään.

Meillä on oikeus valitsemiimme ystävyyssuhteisiin, ihmissuhteisiin ja perheeseen.

Meillä on oikeus...

Meillä on oikeus omaan kotiin ja meillä on oikeus valita asuinmuotomme ja asuinkumppanimme.

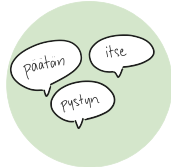
Meillä on oikeus tuntea olomme turvalliseksi ja tulla kohdelluksi tasa-arvoisesti.



... elämään & kaikkiin tarvittaviin tukitoimiin, joilla turvataan yhdenvertaisuus muiden kanssa. Meillä on oikeus täysimääräiseen osallistumiseen yhteiskunnassa.

Meillä on oikeus koulutukseen, työhön & tasa-arvoiseen kohteluun koulutuksessa & työelämässä.

Meillä on oikeus asua lähiyhteisössä. Meillä on oikeus vaikuttaa omassa lähiyhteisössämme ja saada siihen tarvitsemaamme tukea.



Meillä on oikeus tehdä omaa elämäämme koskevia päätöksiä.

Kansalaisuus tarkoittaa sitä, että sinua arvostetaan sellaisena kuin olet. Kansalaisuus tarkoittaa myös sitä, että olet yhdenvertainen eli yhtä arvokas kuin kuka tahansa muukin.

Täysiarvoisena kansalaisena voit elää hyvää elämää omalla tavallasi toisten joukossa. Vieressä olevasta kuvasta voit nähdä, että kansalaisuus muodostuu erilaisista asioista. Seuraavalla sivulla on selitetty tarkemmin mitä vieressä olevassa kuviossa olevat asiat tarkoittavat.

Tunnet itsesi ja pidät itseäsi tärkeänä.

Sinulla on oikeus läheisyyteen ja rakkauteen.

Sinulla on läheisiä ihmisiä elämässäsi, perhe ja ystäviä. Ihmisiä, jotka rakastavat sinua sellaisena kuin olet ja kunnioittavat sinua.

Sinulla on mahdollisuus päättää omasta elämästäsi ja voit kertoa oman mielipiteesi.

Saat tietoa omaan elämääsi liittyvistä asioista.

Sinua kuunnellaan ja päätöksiäsi kunnioitetaan. Saat tukea päätösten tekemiseen.

Sinulla on rahaa sen verran, että pärjäät arjessasi. Sinulla on mahdollisuus tehdä töitä ja niistä maksetaan palkkaa.

Voit käyttää omia rahojasi, mutta saat siihen apua, jos tarvitset. Sinulla on myös rahaa säästössä pahan päivän varalle.

Koti on sinulle turvallinen ja tärkeä paikka. Kotona voit rentoutua ja tehdä sinulle tärkeitä asioita.

Voit kutsua vieraaksi sinulle tärkeitä ihmisiä.

Sinulla on oikeus määrätä omasta kodistasi eikä kukaan toinen voi viedä kotiasi sinulta.

Saat sellaista apua ja tukea kuin haluat ja tarvitset.

Hyvä tuki antaa sinun oppia uusia asioita ja käyttää omia taitojasi.

Sinulle tukea antavien ihmisten tulisi pitää sinua tärkeänä ja kunnioittaa sinua sekä ajatuksiasi.

Tiedät missä asioissa olet taitava ja mitä vahvuuksia sinulla on ja voit käyttää taitojasi elämässä.

Sinulla on mahdollisuus oppia uusia asioita ja ympärilläsi on ihmisiä, jotka uskovat sinuun.

Sinulla on myös unelmia ja elät sellaista elämää kuin haluat.

Olet haluamallasi tavalla mukana oman yhteisösi tai ympäristösi toiminnassa.

Voit käyttää taitojasi auttaaksesi muita.

Sinulla on paikkoja, joissa voit olla oma itsesi ja voit tutustua uusiin ihmisiin. Tunnet kuuluvasi jonnekin.

Pidätkö itseäsi tärkeänä? Mitä läheiset ihmiset sinulle merkitsevät? Voitko seurustella/olla ystäviä sellaisten ihmisten kanssa kuin haluat? Onko sinulla mielestäsi läheisiä ihmisiä tai ystäviä?

Voitko päättä omista asioistasi? Saatko apua päätösten tekemiseen? Tiedätkö omat vastuusi ja velvollisuutesi? Mitä itsemääräämisoikeus sinulle tarkoittaa?

Saatko tehdä itsellesi mieluisia töitä? Saatko töistäsi palkkaa? Voitko opiskella? Voitko käyttää omia rahojasi itsellesi tärkeisiin asioihin?

Mitä koti sinulle tarkoittaa? Mitkä asiat kodissa ovat sinulle tärkeitä? Voitko elää kodissasi omien toiveidesi tai tapojesi mukaan? Tunnetko olosi turvalliseksi kodissasi?

Saatko sellaista tukea ja apua kuin tarvitset? Autatko itse muita, jos he tarvitsevat apua?

Voitko elää sellaista elämää kuin haluaisit? Onko sinulla elämässäsi tavoitteita? Tiedätkö omat vahvuutesi tai missä olet hyvä?

Tunnetko olevasi tasa-arvoisessa asemassa muiden kanssa? Mitä kansalaisuus sinulle tarkoittaa? Haluatko vaikuttaa sinuun liittyviin asioihin? Tiedätkö miten voit vaikuttaa?

Mihin osallistun?

Vastaa kirjoittaen, piirtäen, kuvilla tai millä tahansa muulla tavoin, joka sinulle parhaiten sopii miten sinä osallistut ja olet osallisena omassa elämässäsi. Esimerkiksi missä asioissa tai harrastuksissa olet läsnä ja osallistut ja missä olet aktiivisesti mukana vaikuttamassa toimintaan.

MINÄ

Ennen kuin mietit mistä asioista haluaisit elämässäsi päättää, on hyvä pohtia sinuun ja omaan elämääsi liittyviä asioita.

Kun mietit kuka olet ja mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä, se auttaa sinua myöhemmin miettimään millaisia asioita itsemääräämisoikeus sinulle tarkoittaa.

Itsemäärämisoikeus liittyy koko elämään

Kuka olen?

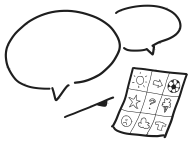
Mistä tulen?
(HISTORIA)

NIMENI ON:

_____

Vahvuuksiani ovat:

Miten kommunikoin?



Minulle tärkeitä ihmisiä ovat:

Vastaa kirjoittaen, piirtäen, kuvilla tai millä tahansa muulla tavoin, joka sinulle parhaiten sopii alla olevaan taulukkoon asioita, jotka tekevät päivästäsi hyvän tai huonon. Jos tila loppuu kesken, voit myös käyttää tyhjää paperia tai ihan mitä haluat. Mieti myös mitä pitäisi tehdä, että hyviä päiviä olisi enemmän.

Mikä tekee päivästä hyvän ja mikä huonon?

Mitä voisimme tehdä jotta hyviä päiviä olisi enemmän?

Vastaa kirjoittaen, piirtäen, kuvilla tai millä tahansa muulla tavoin, joka sinulle parhaiten sopii mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä tai mitkä ovat sinun kannaltasi tärkeitä asioita. Esimerkiksi sinulle tärkeää on juoda 2 kuppia kahvia aamuisin ja sinun kannaltasi tärkeää on ottaa lääkkeet ajallaan.

Tärkeät asiat, tekemiset ja tavat

Tärkeää minulle	Tärkeää minun kannaltani

Tärkeät rutiinit ja tavat

MINÄ PÄÄTÄN

Vaikka tarvitset apua ja tukea, sinulla on silti itsemääräämisoikeus

Jokaisella ihmisellä on itsemääräämisoikeus.

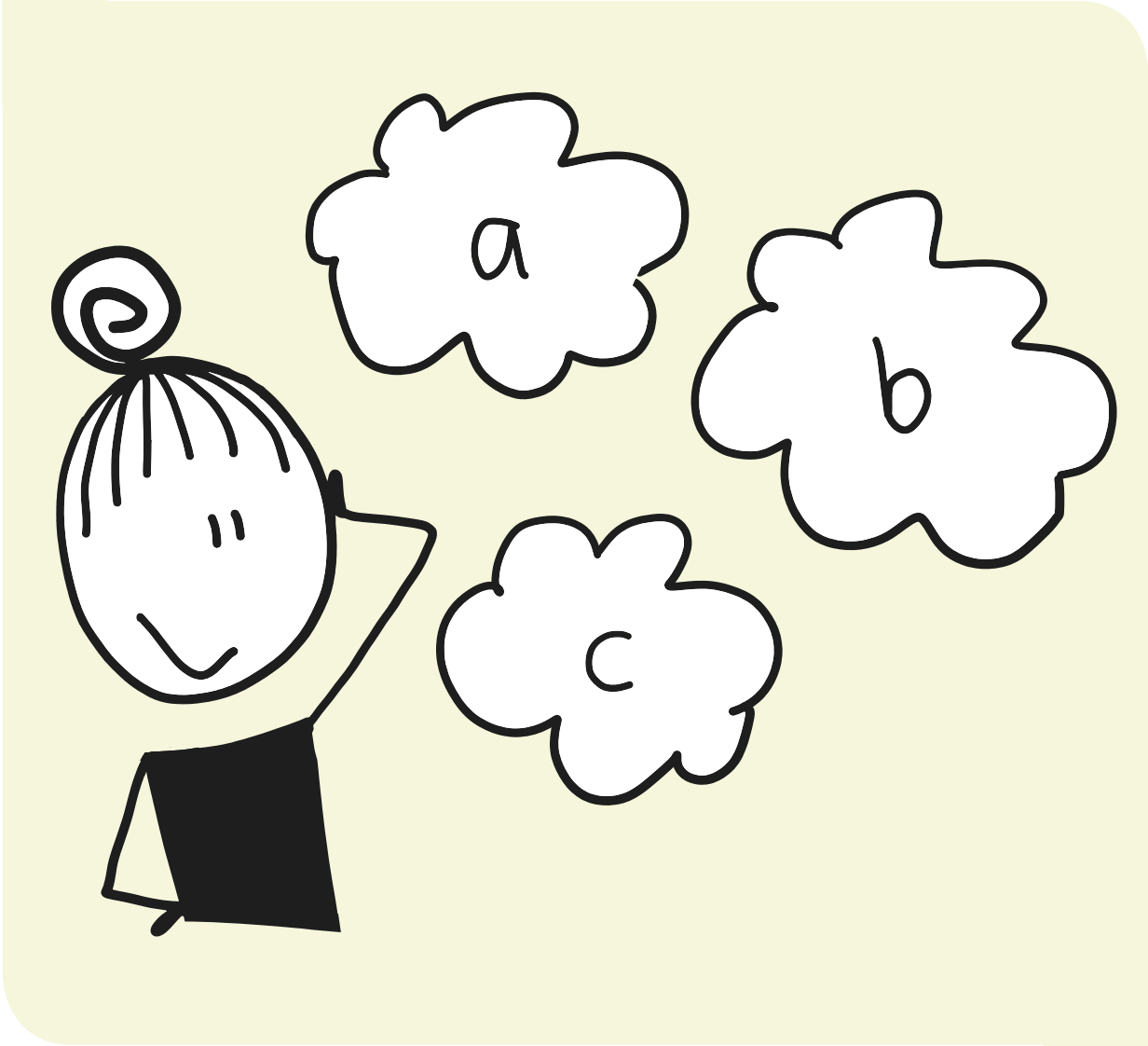
Se tarkoittaa sitä, että vaikka tarvitset apua ja tukea sinulla on oikeus tehdä päätöksiä ja vaikuttaa omaan elämääsi.

On tärkeää, että mietit omaan elämääsi liittyviä asioita ja sitä mikä on sinulle tärkeää. Toisten ihmisten pitäisi myös ymmärtää, että kyse on sinun elämästäsi ja kunnioittaa sitä millaisen elämän itsellesi haluat.

Jokainen ihminen on oman elämänsä asiantuntija

Teet elämässäsi erilaisia päätöksiä ja valintoja sekä suuria että pieniä. Kaikki päätökset ovat kuitenkin sinulle tärkeitä ja toisten tulisi kunnioittaa niitä. Voit kirjoittaa seuraavan sivun taulukkoon asioita joista päätät itse, asioita, joista päättämiseen tarvitset apua, asioita, joista päättää joku muu ja asioita, joista haluaisit päättää itse.

Itsemääräämisoikeus tarkoittaa päätösten ja valintojen tekemistä



Mistä asioista haluan päättää?

Asioita, joista päätän itse:

Asioita, joista päättämiseen tarvitsen tukea:

Asioita, joista päättää joku muu:

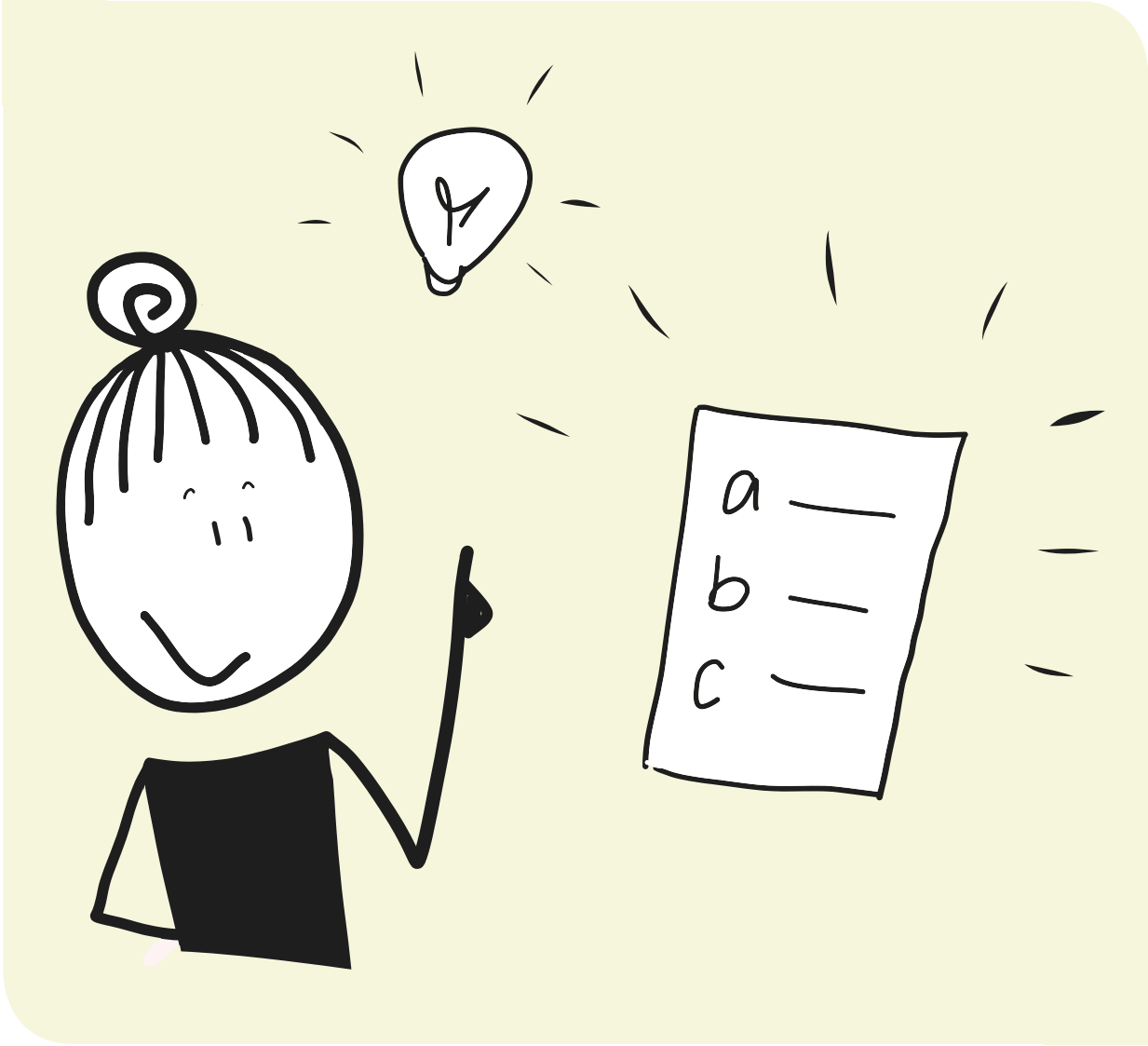
Asioita, joista haluaisin päättää itse:

Jokaisen ihmisen täytyy harjoitella päätösten ja valintojen tekemistä. Toiset ihmiset tekevät nopeasti päätöksiä ja toisilla se saattaa kestää pidempään. Jotkut päätökset voivat olla helpompia ja toisiin päätöksiin voi tarvita enemmän aikaa ja apua.

Päätösten ja valintojen tekeminen voi olla vaikeaa

Päätöksiä tehdessäsi tarvitset tietoa asioista

Ennen kuin voit tehdä päätöksiä tai valintoja sinulla täytyy olla tietoa asiasta, josta olet päättämässä tai vaihtoehdoista, joista valitset. On tärkeää, että saat sellaista tietoa, jota ymmärrät. Olisi hyvä, että sinulla on myös joku ihminen, jolta voit kysyä apua, jos et ymmärrä jotain tai tarvitset lisää tietoa.



Päätöksentekoon liittyvät asiat

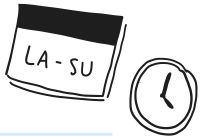
Päätöksen-teko

Missä muodossa tieto tulee antaa minulle?

- puhuttuna ☐
- kuvilla ☐
- kirjoitettuna ☐
- esineillä ☐
- viittoen ☐
- muilla tavoin ☐

Miten tuet minua parhaiten päätöksen teossa?

Paras hetki minulle tehdä päätöksiä?

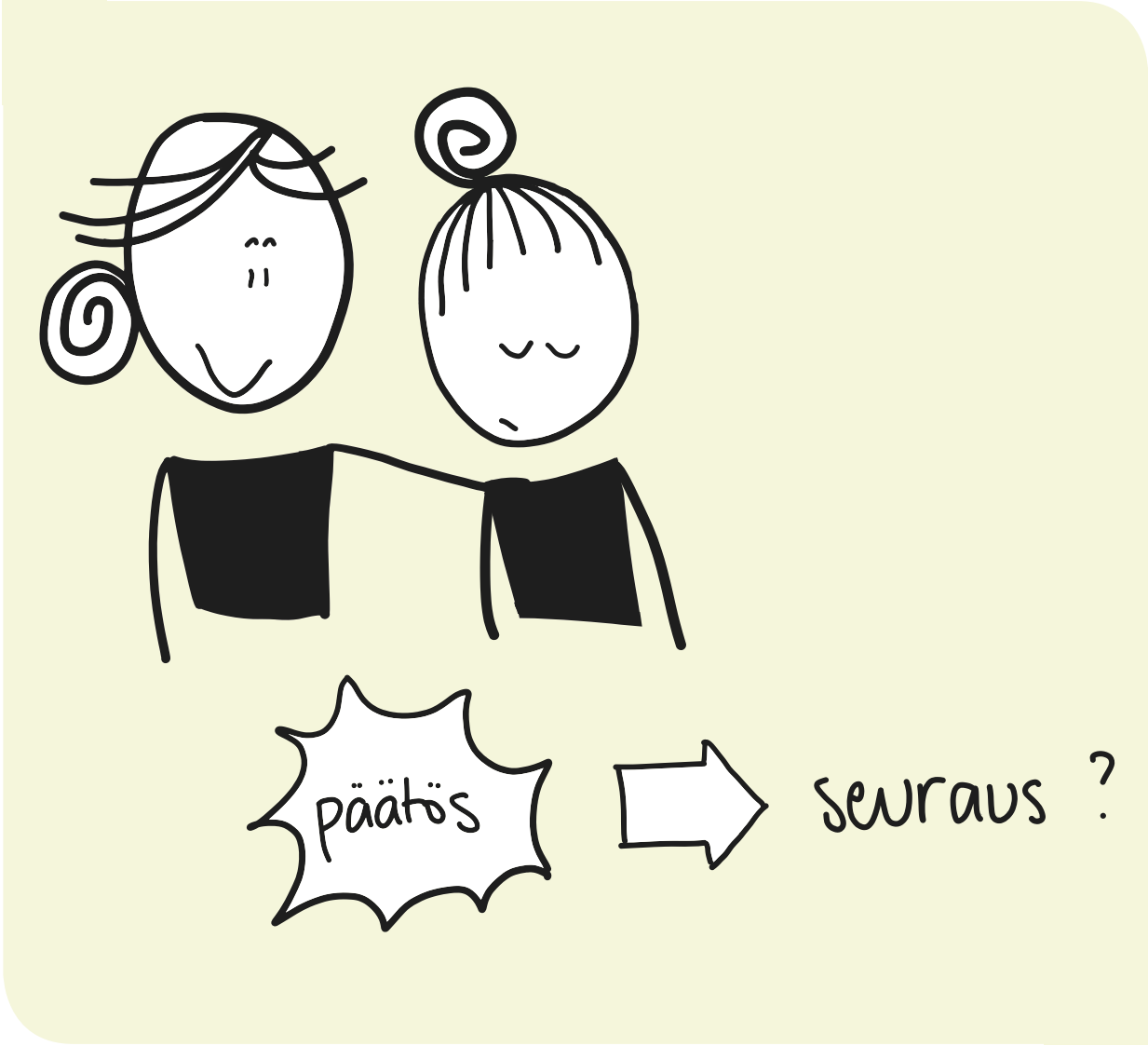


Paras paikka minulle tehdä päätöksiä?

- tutussa ympäristössä ☐
- pöydän ääressä ☐
- liikkuessa ☐
- hiljaisessa ympäristössä ☐
- uudessa paikassa ☐
- vilkkaassa ympäristössä ☐
- muualla ☐: _____

Päätöksistään ja valinnoistaan on myös otettava vastuu

Itsemääräämisoikeuteen kuuluu myös se, että jokaisen ihmisen tulee ottaa vastuu omista päätöksistään ja valinnoistaan. On tärkeää, että saat apua ja tukea miettiessäsi millaisia seurauksia päätökselläsi voi elämääsi olla. Elämässä emme aina saa kaikkea mitä haluamme. Meidän pitää myös miettiä miten tekemämme asiat, valinnat tai päätökset vaikuttavat toisiin ihmisiin ympärillämme.



Jokainen meistä tekee virheitä. On tärkeää, että opimme niistä asioista tai päätöksistä, jotka eivät ihan onnistuneet tai menneet niin hyvin kuin toivoimme. Kun teet päätöksiä on tärkeää, että mietit myös sitä mikä voi mennä vikaan tai epäonnistua.

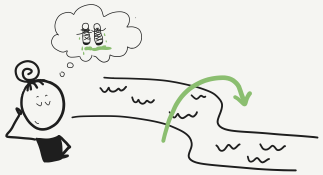
Aina ei tarvitse onnistua vaan elämään kuuluvat myös epäonnistumiset

Mieti riskejä

Valitse jokin sinulle tärkeä asia, jonka haluaisit toteutuvan ja mieti liittyykö siihen riskejä eli voiko siitä olla sinulle tai jollekin muulle harmia tai haittaa. Voit vastata kysymyksiin kirjoittaen, piirtäen, kuvilla tai millä tahansa muulla tavoin, joka sinulle parhaiten sopii. Jos tila loppuu kesken, voit myös käyttää tyhjää paperia tai ihan mitä haluat.

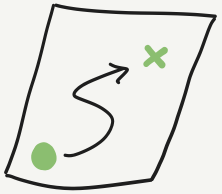
1 Mikä on minulle tärkeää?

2 Miksi asia kannattaa toteuttaa?



3 Mitä riskejä asian toteuttamiseen voi sisältyä ?

4 Keinot joilla riskejä voidaan välttää ?



5 Miten asian kanssa edetään?

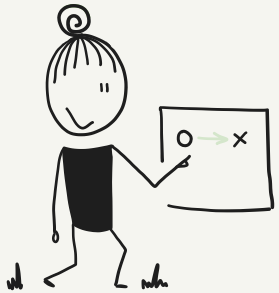
PULMAKOHTIA

Jokaisella on sellaisia asioita tai tilanteita, jotka jännittävät, harmittavat tai pelottavat. Nämä asiat vaikuttavat usein myös siihen, millaisia päätöksiä tai valintoja teet. On tärkeää, että mietit jonkun sinulle läheisen ihmisen kanssa mitkä asiat tai tilanteet sinua jännittävät, harmittavat tai pelottavat ja miten tilanteita voisi helpottaa.

Minulle haastavia tilanteita...

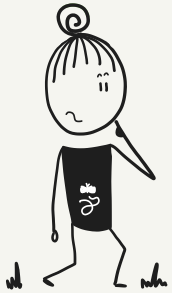
Minulle haastavia tilanteita

Asioita, jotka haluan muuttaa:



Minulle haastavia tilanteita

Minua jännittää kun...



...minulle haastavia tilanteita

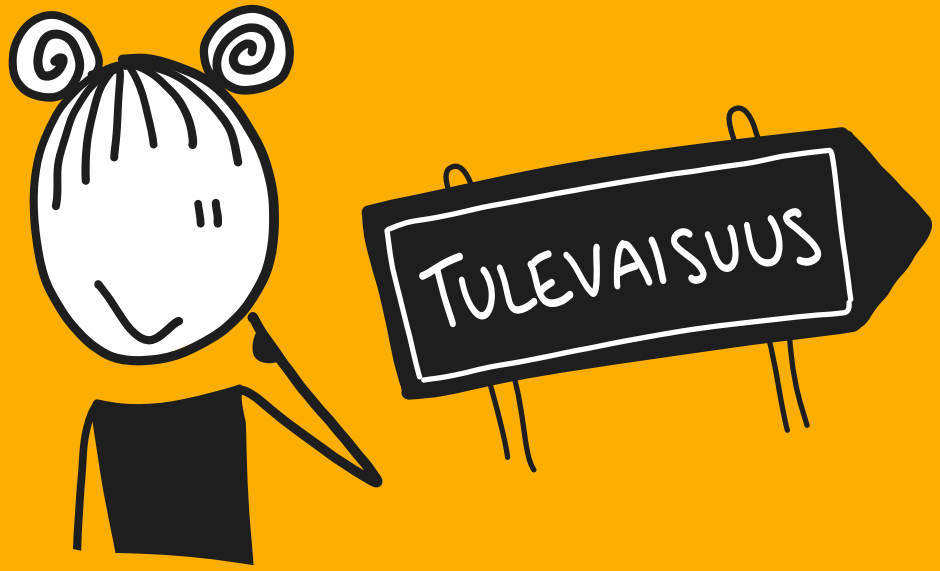
Minulle haastavia tilanteita

Pelkoni :

Minulle haastavia tilanteita

Turhaudun kun...

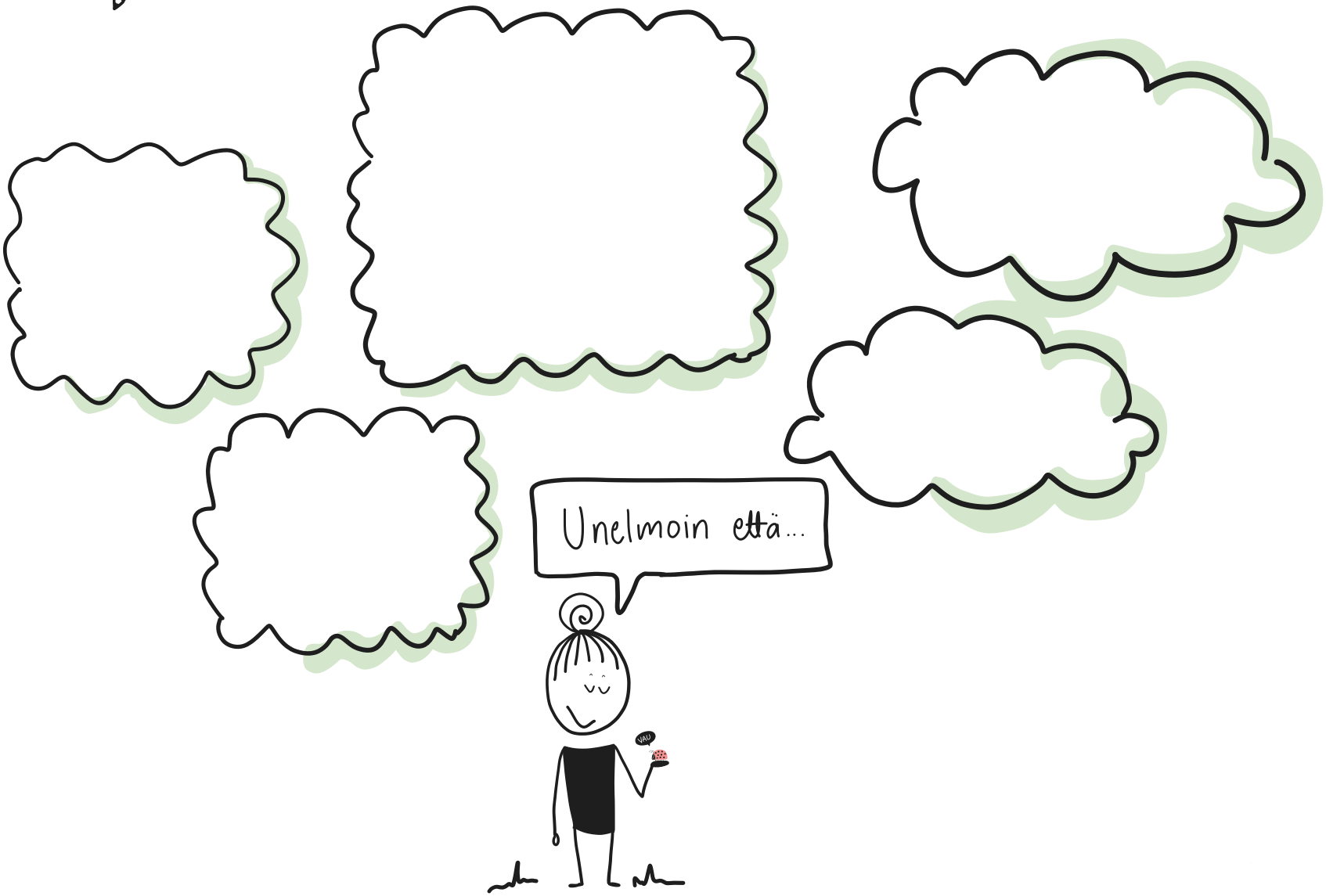
TULEVAISUUS



On tärkeää, että mietit omaa tulevaisuuttasi ja että sinulla on unelmia, suuria ja pieniä. Jotkut unelmat toteutuvat, toiset unelmat ovat vain unelmia eivätkä toteudu. Voi olla, että unelmasi myös muuttuvat joskus. Sinulla on oikeus itse päättää mitä unelmia haluat toteuttaa.

Jokaisella on oikeus vaikuttaa omaan elämäänsä

Unelmoi että...

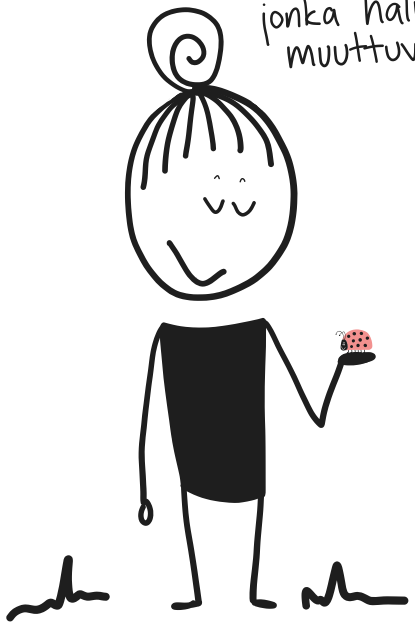


Tässä tehtävässä voit valita unelmistasi yhden ja miettiä tarkemmin, miten sen voisit toteuttaa. Voit vastata kysymyksiin kirjoittaen, piirtäen, kuvilla tai millä tahansa muulla tavoin, joka sinulle parhaiten sopii. Jos tila loppuu kesken voit myös käyttää tyhjää paperia tai ihan mitä haluat.

Unelmapolku

HAAVEENI:

minulle tärkeä asia tai asia jonka haluan muuttuvan



TAVOITTEET unelman saavuttamiseksi

→

→

→

→

MILLOIN tarkastamme tilanteen?

MITÄ pitää huomioida?

KUKA minua auttaa?

MITÄ teemme ensin? seuraavat välitavoitteet?

Muistiinpanoja

Lähteet

- Duffy,S 2006: Keys to Citizenship

- Helen Sanderson Associates 2020. Person-centred thinking tools. Saatavilla: http://helensandersonassociates.co.uk/person-centred-practice/person-centred-thinking-tools/

- Kehitysvammaliitto 2020: https://verneri.net/selko/yhteiskunta.

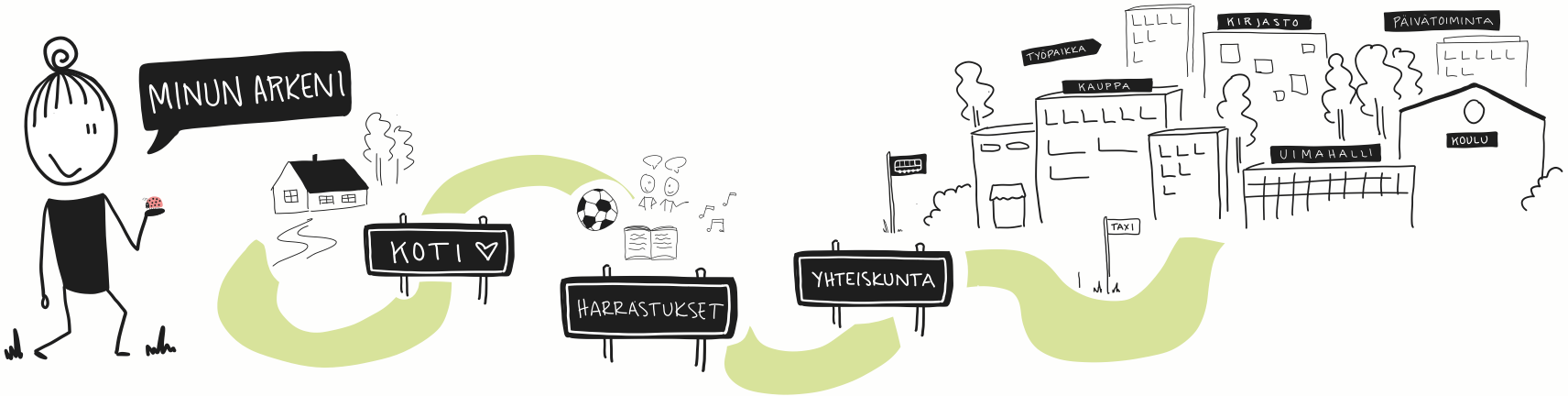
- Kehitysvammaisten Palvelusäätiö (käännös): Yksilökeskeisen suunnittelun työvälineitä, alkuperäinen julkaisu Helen Sanderson ja Gill Goodwin 2012.

- Neill, M. ym. 2008. A Positive Approach to Risk Requires Person Centred Thinking.

- Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2007:4 selkokieli: Yhdistyneiden Kansakuntien vammaisten henkilöiden oikeuksia koskeva yleissopimus; Vammaisia tulee kohdella samalla tavalla kuin muita ihmisiä.

OMAN ELÄMÄN OHJAKSISSA

Tässä kirjassa on tietoa itsemääräämisoikeudesta. Mukana on myös tehtäviä, jotka auttavat sinua miettimään itsemääräämisoikeutta omassa elämässäsi.



KEHITYSVAMMAISTEN PALVELUSÄÄTIÖ

TUETTU VEIKKAUKSEN TUOTOILLA

www.kvps.fi