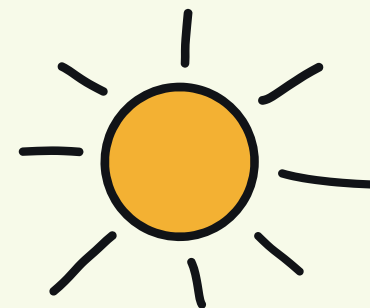
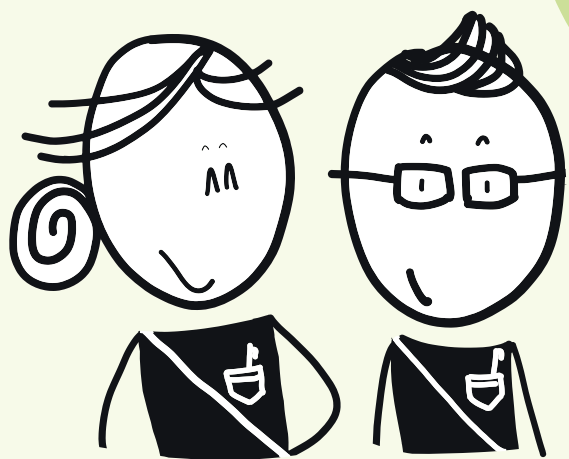


SÅ HÄR VILL JAG LEVA MITT LIV

Information och uppgifter om självbestämmande för personer i behov av särskilt stöd



Till läsaren

“Jag vill själv styra mitt livs kärra, bestämma vart vi åker och hur hårt. Jag vill inte vara travhästen som springer framför kärnan enligt andras vilja.”

Lari Fills



SÅ HÄR VILL JAG LEVA MITT LIV – Information och uppgifter om självbestämmande för personer i behov av särskilt stöd

En översättning av Kehitysvammaisten Palvelusäätiön material

Oman elämän ohjauksissa – Tietoa ja tehtäviä itsemääräämisoikeudesta erityistä tukea tarvitseville ihmisille

Översättning: FDUV

Text: Heidi Hautala

Illustrationer: Johanna Vuorenmaa / HehkuVisual

Ombrytning: Jaakko Bashmakov / Pic Design

ISBN: 978-952-7292-24-2 (PDF)

Vi har alla en självbestämmanderätt och den rätten betyder olika saker för olika människor. För någon kan självbestämmande betyda ett självständigt liv i ett eget hem, för någon annan kan det betyda att få äta själv med sin egen sked. Du kanske behöver stöd och hjälp, men du har ändå rätt att göra val och beslut i ditt eget liv. Det är viktigt att du i lugn och ro får fundera på frågor som handlar om att bestämma själv, och det skulle vara fint om du kunde göra det tillsammans med någon du litar på.

I denna arbetsbok finns information om vad självbestämmande är. Här finns också uppgifter som hjälper dig att fundera på vad självbestämmande betyder för just dig. Du kan välja att göra bara de uppgifter som passar dig bäst och du kan göra dem på ditt eget sätt.

Materialet i arbetsboken är skapat av Kehitysvammaisten Palvelusäätiön projekt Nycklar till medborgarskap (Kansalaisuuden avaimet), vars syfte var att stärka självbestämmandet hos personer med särskilda behov. Projektet fungerade under åren 2016–2018 i Sydösterbotten och Vasaregionen.

Jag önskar att arbetsboken hjälper dig att fundera på vad självbestämmande innebär för dig. Trevliga lästunder.

Heidi Hautala

Ord?

RÄTTIGHETER

Rättigheter betyder möjligheter och lov att göra något.

MÄNSKLIGA RÄTTIGHETER

Mänskliga rättigheter är vissa allmänna rättigheter som gäller alla människor.

SJÄLVBESTÄMMANDE

Självbestämmande betyder att du har rätt att själv göra val och ta beslut som berör ditt eget liv.

DELAKTIGHET

Delaktighet betyder att du ska ha möjlighet att göra och delta i samma saker som alla andra. Det betyder också att du är jämlik med andra, att du kan säga vad du tycker och att du kan påverka dina egna eller gemensamma saker om du vill.

RISK

En risk är något som kan leda till problem för dig eller någon annan.

Innehåll

3 TILL LÄSAREN

4 ORDFÖRKLARINGAR

5 JAG ÄR DELAKTIG

10 Uppgift: Nycklar till delaktighet

12 Uppgift: Delaktighet och påverkan

13 JAG

15 Uppgift: Vem är jag

16 Uppgift: En bra dag, en dålig dag

18 Uppgift: Viktigt för mig

19 JAG BESTÄMMER

23 Uppgift: Vad vill jag bestämma om?

24 Det kan vara svårt att ta beslut och välja

26 Uppgift: Att ta beslut

29 Uppgift: Tänk på riskerna

31 SVÅRIGHETER

33 Uppgift: Situationer som är svåra för mig

35 FRAMTIDEN

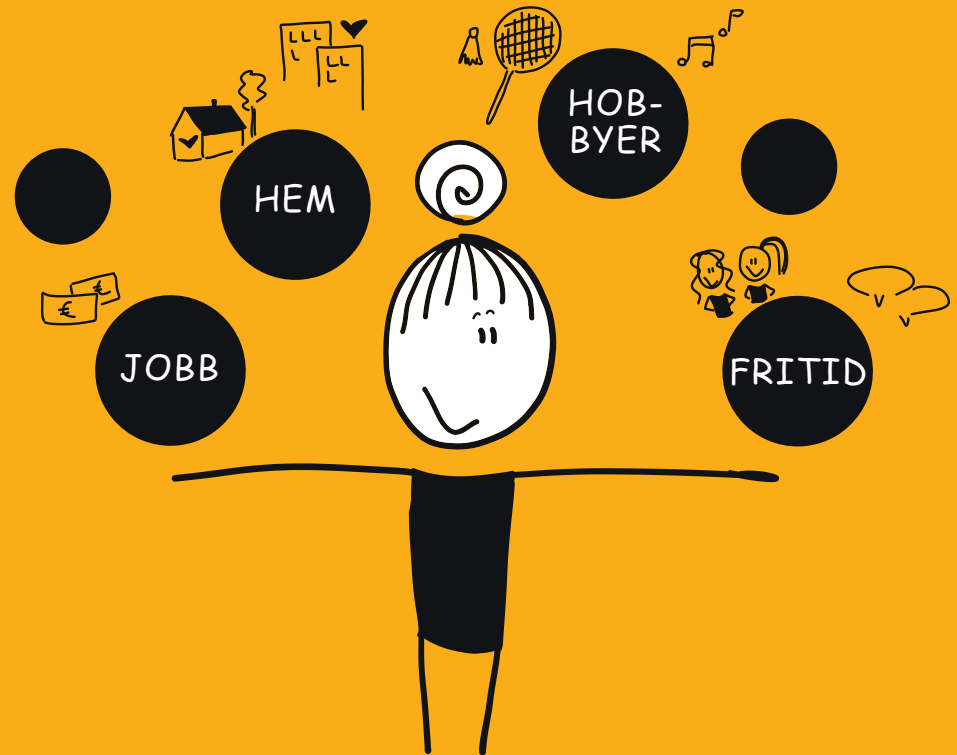
37 Uppgift: Jag drömmer om att ...

38 Uppgift: Min drömstig

40 ANTECKNINGAR

42 KÄLLOR

JAG ÄR DELAKTIG

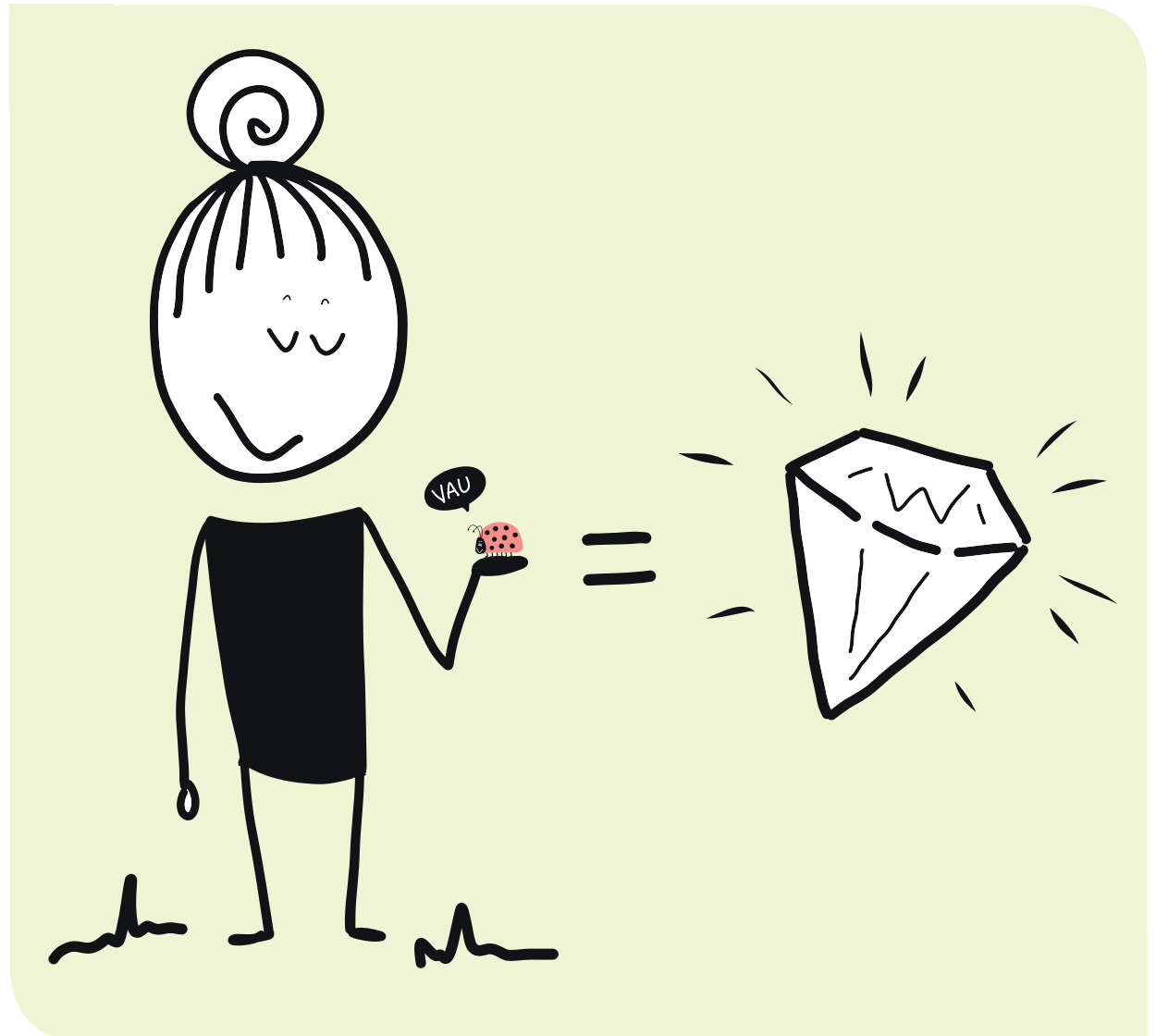




Alla människor är lika värda och alla har samma mänskliga rättigheter

Du är född med samma värde som alla andra människor. Du har samma mänskliga rättigheter och grundläggande friheter som andra människor. Även om du behöver stöd eller hjälp har du samma rätt att delta i samhället likvärdigt med andra.

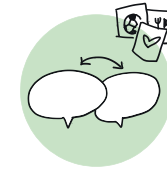
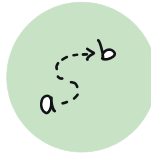
FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning





Hur förverkligas rättigheterna i ditt liv?

Vi har rätt att få vår röst hörd och att få säga till när något inte känns rätt. Vi har rätt att få information om våra rättigheter så att vi kan ta medvetna beslut.



Vi har rätt till tillgänglig service och en tillgänglig miljö.

Vi har rätt att få stöd i vår kommunikation.



Vi har rätt till familj, vänner och människorelationer som vi själva valt.



Vi har rätt att...



Vi har rätt till ett eget hem och vi har rätt att välja var och hur vi bor.



Vi har rätt att känna oss trygga och att bli behandlade jämlikt.



Vi har rätt till liv och till det stöd vi behöver för ett jämlikt liv. Vi har rätt att delta i samhället på lika villkor.



Vi har rätt till utbildning, arbete och jämlik behandling i skolan och i arbetslivet.



Vi har rätt att bo i närsamhället. Vi har rätt att påverka vår närmiljö och att få stöd för att göra det.



Vi har rätt att ta beslut som berör vårt eget liv.



Källa: Simon Duffy
(Keys to Citizenship)



Du känner och ser dig själv som viktig.

Du har rätt till närhet och kärlek.

Du har nära personer i ditt liv, familj och vänner. Personer som älskar och respekterar dig som du är.



Du har möjlighet att bestämma om ditt eget liv och berätta din åsikt.

Du får information om frågor som berör ditt liv.

Du blir hörd och dina beslut respekteras.

Du får stöd i att fatta beslut.

Medborgarskap betyder att du respekteras för den du är. Medborgarskap betyder också att du är jämlik, alltså lika värdefull som alla andra. Som fullvärdig medborgare kan du leva ett bra liv på ditt eget sätt bland andra personer. På bilden här ovanför kan du se att medborgarskap består av olika saker. På följande sidor kan du läsa mer om vad bilderna betyder.



Du har pengar så att du klarar dig i din vardag. Du har möjlighet till ett arbete med lön.

Du får använda dina egna pengar, och vid behov får du hjälp att hantera pengarna. Du har också inbesparingar för eventuella sämre tider.



Hemmet är en trygg och viktig plats för dig. Hemma kan du ta det lugnt och göra saker som är viktiga för dig.

Du kan bjuda hem för dig viktiga personer.

Du har rätt att bestämma om ditt eget hem och ingen kan ta ditt hem ifrån dig.



Du får sådan hjälp och sådant stöd som du behöver och vill ha.

Ett bra stöd ger dig möjlighet att lära dig nytt och att utnyttja dina färdigheter.

De som ger dig stöd ska vara snälla mot dig och respektera dig och dina tankar.



Du vet vad du är bra på och du får utnyttja dina styrkor och förmågor.

Du får lära dig nytt och omkring dig har du personer som tror på dig.

Du har också drömmar och du är nöjd med ditt liv.



Du får delta på det sätt du vill i aktiviteter i samhället och i din närmiljö.

Du kan använda dina färdigheter för att hjälpa andra.

Du har ställen där du kan vara dig själv och där du kan lära känna nya människor. Du känner att du har en plats, att du hör någonstans.



Känner du dig viktig?
Vad betyder dina nära
personer för dig?
Kan du umgås / vara vän
med sådana personer som
du vill?
Har du nära personer och
vänner i ditt liv?



Får du bestämma själv?
Får du stöd i att ta beslut?
Känner du till ditt
 eget ansvar och dina
 skyldigheter?
Vad betyder själv-
bestämmande för dig?



Får du arbeta med sådant
du tycker om?
Får du lön för ditt arbete?
Får du studera?
Får du använda dina egna
pengar på sådant som är
viktigt för dig?



Vad betyder hemmet för dig?
Vad är viktigt för dig i ditt hem?
Kan du bo i ditt hem enligt dina egna önskemål och behov?
Känner du dig trygg i ditt hem?



Får du stöd och hjälp enligt dina behov?
Kan du själv hjälpa andra om de behöver hjälp?



Kan du leva ett sådant liv som du vill?
Vad har du för mål i ditt liv?
Känner du till dina styrkor och sådant du är bra på?



Tycker du att du är i en jämlik position med andra?
Vad betyder medborgarskap för dig?
Vill du påverka ärenden som gäller dig själv?
Vet du hur du kan påverka?



Vad deltar jag i?

Berätta hur du deltar och är delaktig i ditt eget liv, till exempel vilka hobbyer du har och var du är aktivt med och påverkar verksamheten.

Svara på det sätt som passar dig bäst. Du kan till exempel skriva, rita, eller använda bilder eller tecken.

DELAKTIGHET & PÅVERKAN

Jag är med och jag kan påverka verksamhet



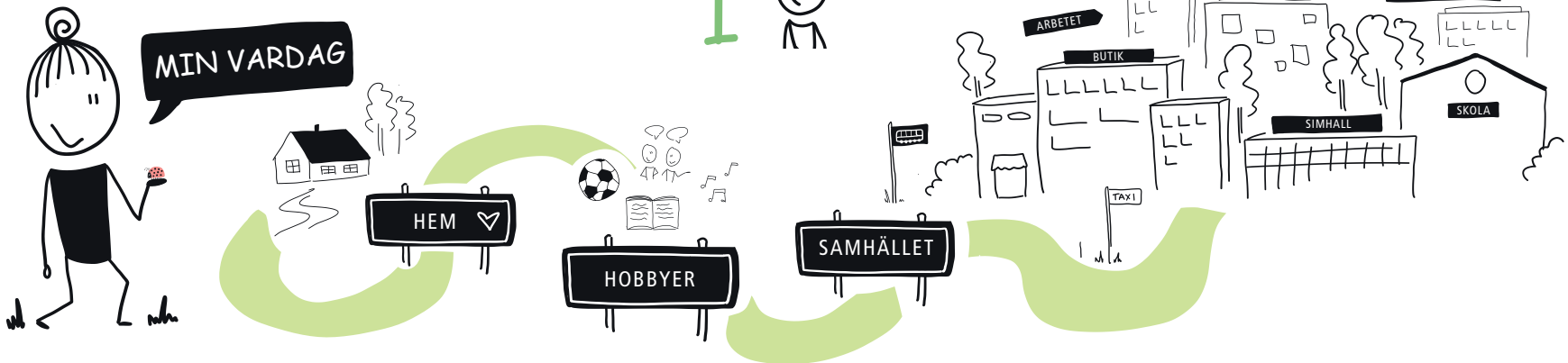
Jag har uppgifter med ansvar



Jag är med och jag deltar



Jag är närvarande



JAG

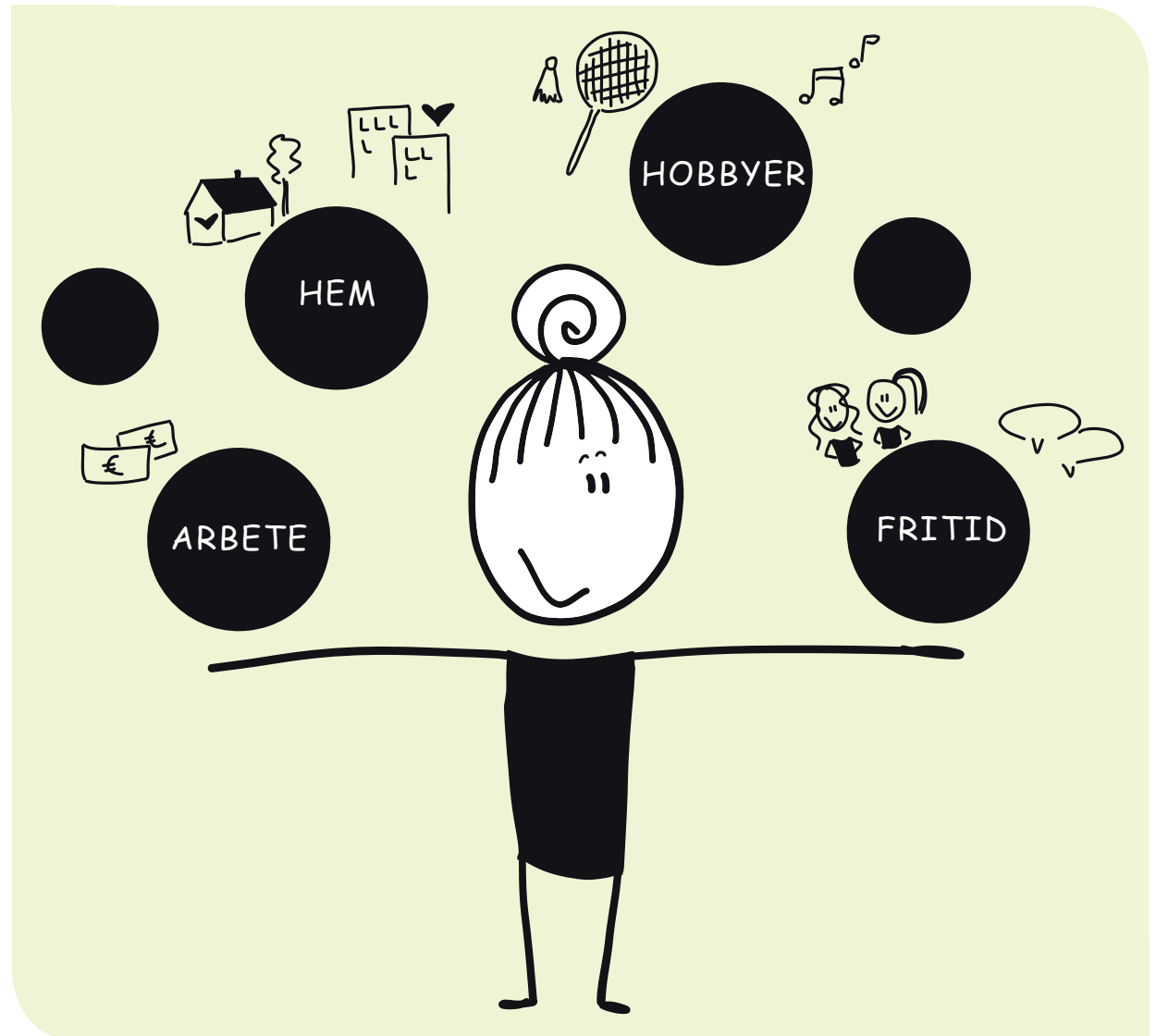




Självbestämmanderätten angår hela livet

Före du börjar fundera på vad du vill bestämma om och hur du vill påverka, är det bra att fundera på dig själv och på olika saker i ditt liv.

Genom att fundera på vem du är och vad som är viktigt för dig, är det sedan lättare för dig att komma fram till vad självbestämmande betyder för just dig.





Varifrån
kommer jag?
(HISTORIA)



Viktiga
händelser
i mitt liv

VEM ÄR
JAG?

JAG HETER:

Mina styrkor är:

Fysiska
styrkor?



Mentala
styrkor?

Styrkor som
ligger nära
hjärtat?

Hur kommunicerar jag?



Personer som är viktiga för mig:

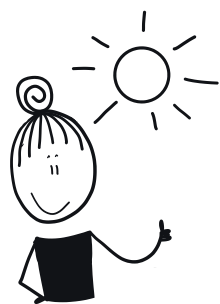




Berätta vad som gör din dag bra eller dålig. Svara på det sätt som passar dig bäst. Du kan till exempel skriva, rita eller använda bilder eller tecken. Du kan svara i rutan här intill eller på ett separat papper.

Fundera också på vad som borde göras för att det skulle bli fler bra dagar.

Vad gör en dag bra eller dålig?



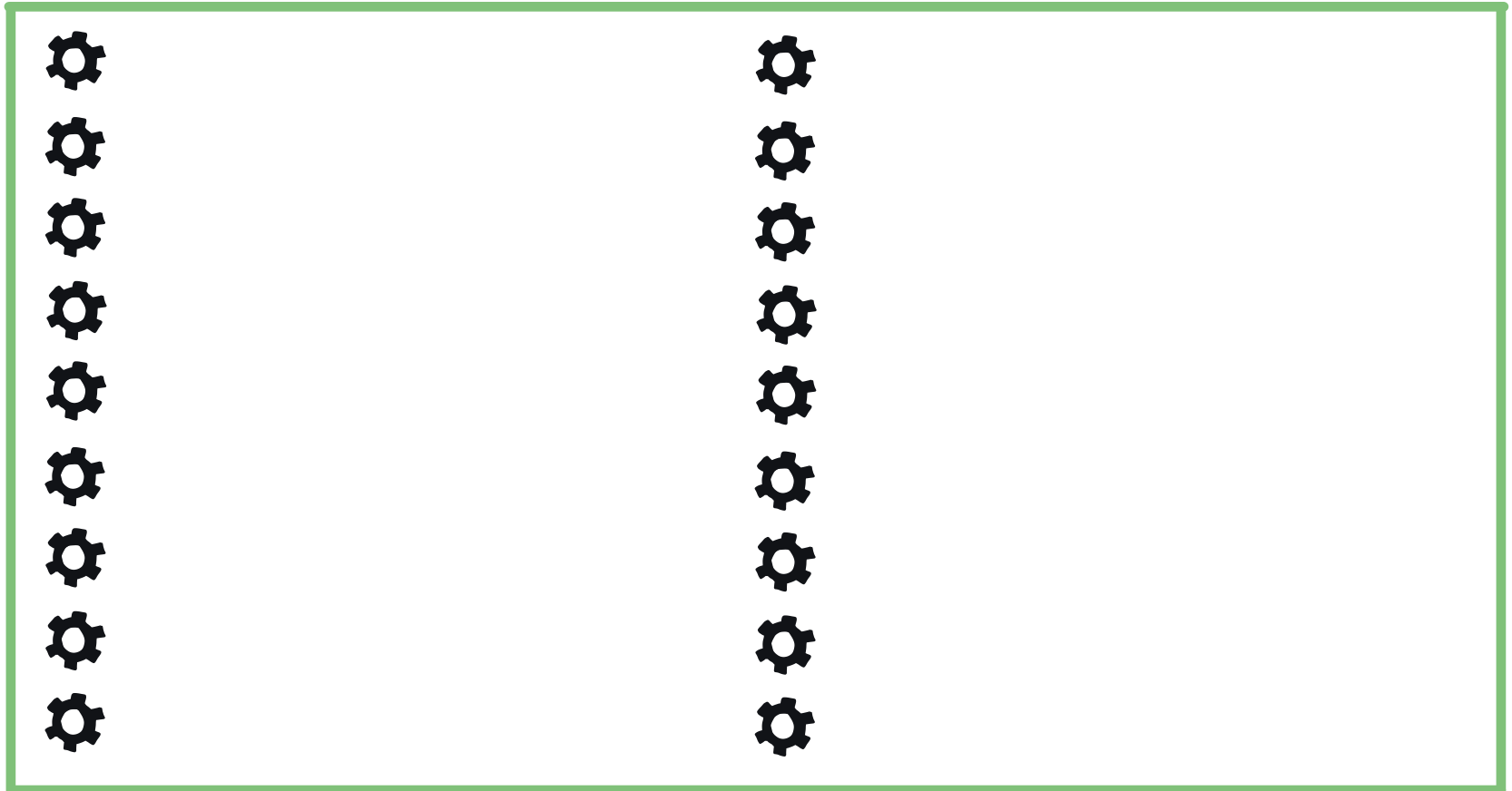
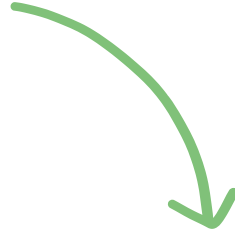
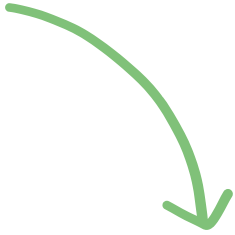
En bra dag:



En dålig dag:



Vad kan vi göra
för att få fler
bra dagar?





Viktigt för mig

Berätta om sådant som är viktigt för dig. Till exempel kan det vara viktigt för dig att få dricka två koppar kaffe på morgonen och att ta dina mediciner i tid.

Svara på det sätt som passar dig bäst. Du kan till exempel skriva, rita eller använda bilder eller tecken.

Viktigt för mig

Viktigt för att jag ska ha det bra



Varje morgon vill jag ha en kopp kaffe



Det är viktigt att jag tar min medicin



Viktiga rutiner och vanor



JAG BESTÄMMER





Alla har självbestämmanderätt. Det betyder att även om du behöver stöd och hjälp har du rätt att ta beslut och påverka ditt eget liv.

Även om du behöver stöd och hjälp så har du ändå rätt att bestämma själv





Varje människa är expert på sitt eget liv

Det är viktigt att du funderar på ditt liv och på vad som är viktigt för dig. Andra borde också förstå att det handlar om ditt liv och respektera hur du vill leva ditt liv.





Självbestämmanderätt handlar om att välja och ta beslut

I livet tar du olika beslut, både stora och små. Alla beslut är viktiga för dig och andra ska respektera dem. I tabellen på nästa sida kan du skriva ner saker som du själv bestämmer om, saker som du behöver hjälp med för att kunna bestämma, saker som någon annan bestämmer om och saker som du skulle vilja bestämma om själv.





Vad vill jag bestämma om?



Jag bestämmer själv om:



Jag behöver stöd för att ta beslut om:



Någon annan bestämmer om detta:



Jag skulle vilja bestämma själv om:



Det kan vara svårt att ta beslut och välja

Alla måste få öva på att välja och ta egna beslut. Vissa personer gör snabba beslut när andra behöver mera tid. Vissa beslut kan vara enkla att ta och för andra beslut kan du behöva mera tid och stöd.





För att kunna ta beslut behöver du information

Före du kan välja eller ta beslut måste du ha information om vad frågan gäller eller vilka alternativ som finns. Det är viktigt att du får sådan information som du förstår.

Det är också bra om du har någon du kan ställa frågor till när du behöver hjälp, om det är något du inte förstår eller om du behöver mera information.





Saker som påverkar hur jag kan ta beslut

Hur vill jag få information?



någon berättar



med bilder



i skriven text



med föremål



med tecken

på annat sätt

Hur stöder du mig bäst i att fatta beslut?



Bästa tiden för mig att fatta beslut?



Att ta beslut

Bästa platsen för mig att fatta beslut på?

på ett bekant ställe

på en ny plats

vid ett bord

på en livlig plats

när jag rör på mig

någon annastans : _____

på ett tyst ställe



Du måste också ta ansvar för dina beslut och val

Till självbestämmanderätten hör också att var en måste ta ansvar för sina beslut och val. Det är viktigt att du får hjälp och stöd i att fundera på hur dina beslut kan påverka ditt liv. Vi får inte alltid det vi vill i livet. Vi måste också fundera på hur våra beslut eller val och hur vi handlar påverkar andra personer i våra liv.





Till livet hör också misslyckanden. Du behöver inte alltid lyckas.

Alla gör misstag ibland. Det är viktigt att vi lär oss av händelser och beslut som inte gick så bra som vi hade hoppats.

När du tar beslut är det viktigt att du också funderar på vad som kan gå fel.






Fundera på riskerna

Välj nånting som är viktigt för dig och som du vill göra. Fundera på riskerna, alltså om det kan påverka dig på ett dåligt sätt.

Svara på frågorna på det sätt som passar dig bäst. Du kan till exempel skriva, rita eller använda bilder. Du kan också fortsätta på ett tomt papper.

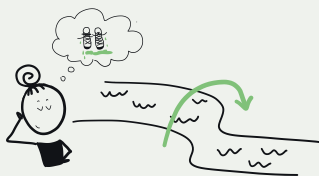


1 Vad är viktigt för mig? →



2 Varför lönar det sig att göra detta? →

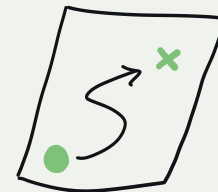




3 Vilka risker finns när jag gör detta? →



4 Hur kan man undvika riskerna? →



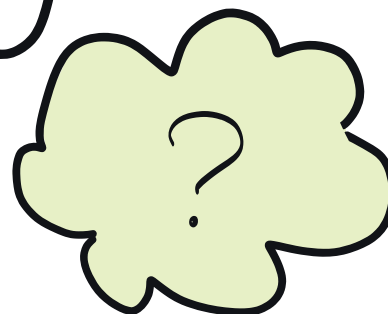
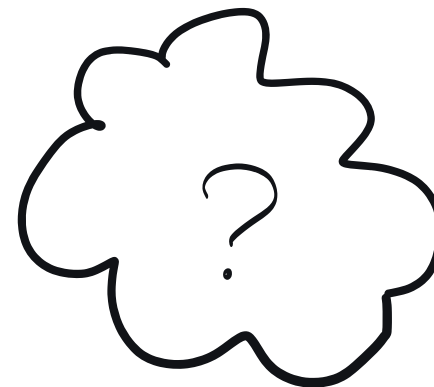
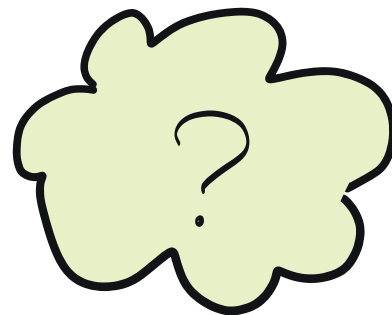
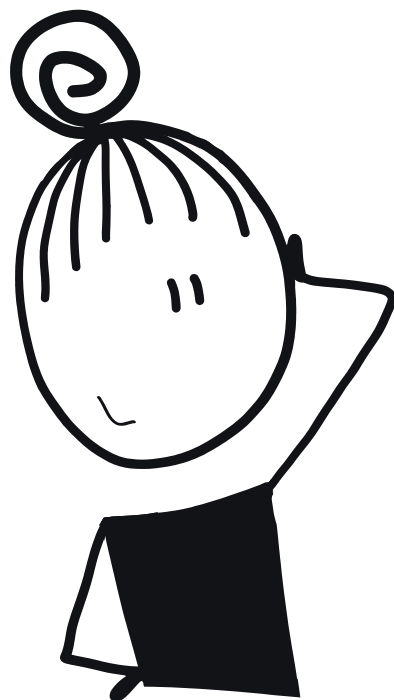
5 Hur ska jag gå vidare?

SVÅRIGHETER





Alla har frågor och situationer som gör oss oroliga, ledsna eller rädda. Oron kan påverka hurdana beslut du tar. Därför är det viktigt att du tillsammans med någon nära person kan fundera på frågor och situationer som du är orolig, ledsen eller rädd för. Tillsammans kan ni fundera på vad som skulle hjälpa dig.

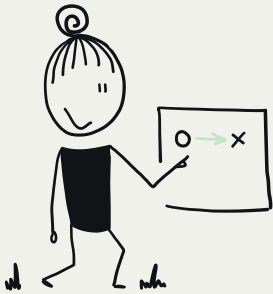




Situationer som är svåra för mig

Situationer som är svåra för mig

Något jag vill ändra på:



Situationer som är svåra för mig

Jag blir nervös när:





...situationer
som är svåra
för mig

Situationer som är svåra för mig

Mina
rädslor:



Situationer som är svåra för mig

Jag blir
frustrerad
när:



FRAMTIDEN





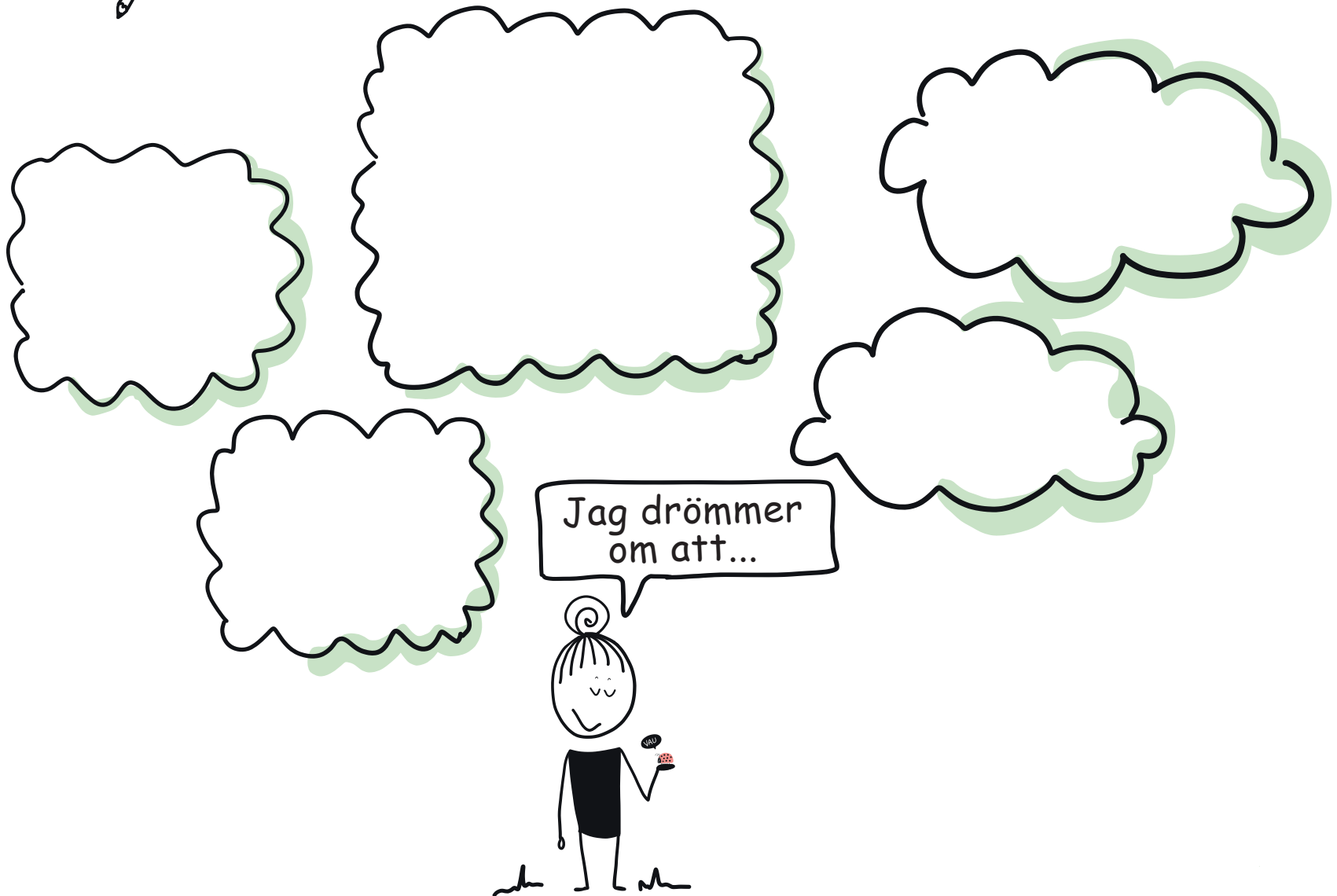
Alla har rätt att påverka sitt eget liv

Det är viktigt att du funderar på din framtid och att du har både stora och små drömmar. En del drömmar går i uppfyllelse, en del drömmar förblir drömmar. Det kan också hända att dina drömmar förändras. Du har rätt att själv bestämma vilka drömmar du vill förverkliga.





Att drömma om





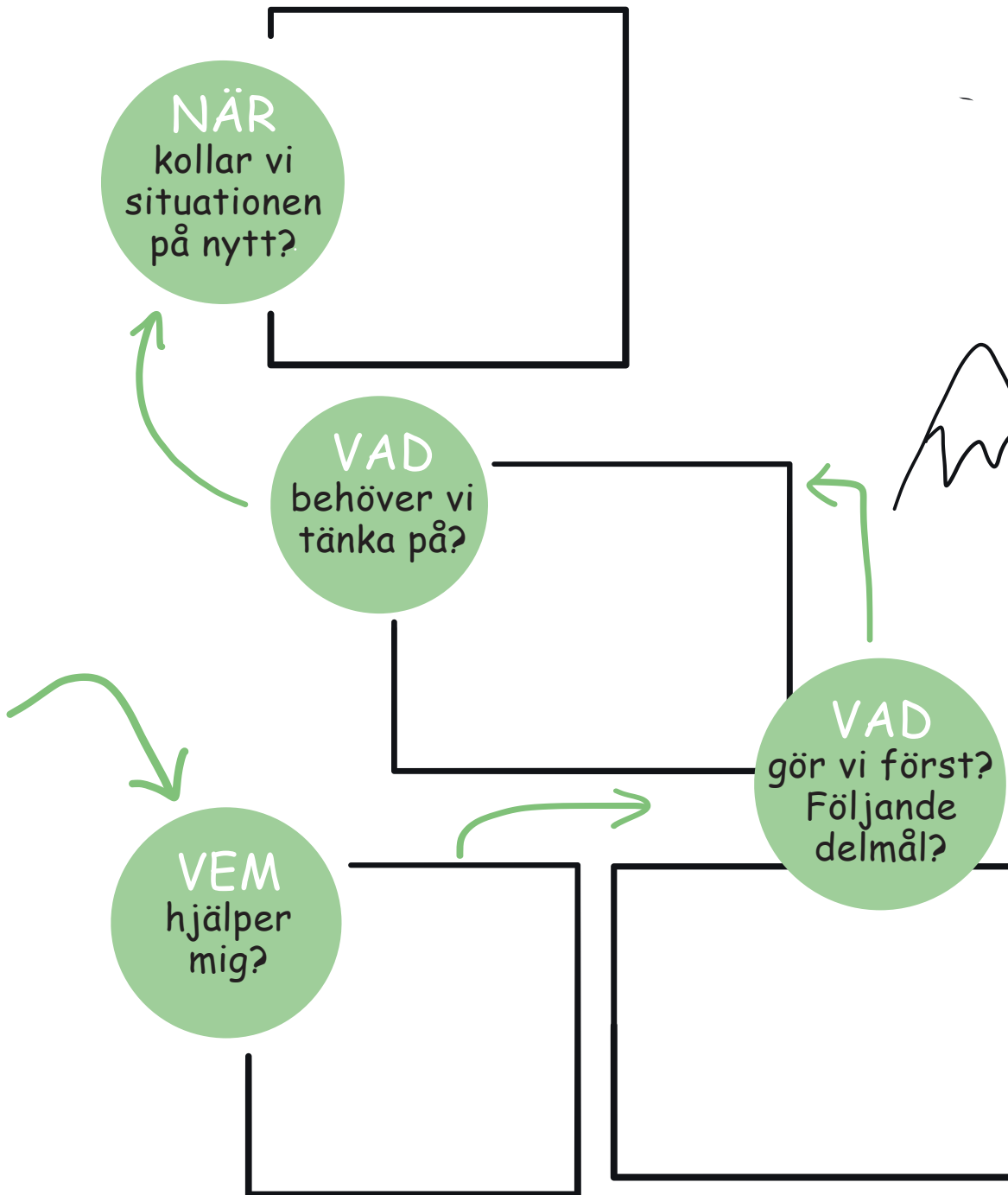
I den här uppgiften kan du välja en av dina drömmar som du vill fundera mera på. Hur kan du förverkliga den? Svara på det sätt som passar dig bäst. Du kan till exempel skriva, rita eller använda bilder. Du kan också fortsätta på ett tomt papper.

Min drömstig → mina drömmar



en för mig viktig sak som jag vill förändra





Anteckningar



Källor

- Duffy,S 2006: Keys to Citizenship
- Helen Sanderson Associates 2020. Person-centred thinking tools. Tillgänglig under adressen: <http://helensandersonassociates.co.uk/person-centred-practice/person-centred-thinking-tools/>
- Kehitysvammaliitto 2020: <https://verneri.net/selko/yhteiskunta>.
- Kehitysvammaisten Palvelusäätiö (översättning): Yksilökeskeisen suunnittelun työvälineitä, ursprunglig utgåva 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.

SÅ HÄR VILL JAG LEVA MITT LIV

I den här boken finns det information om din rätt till självbestämmande. Här finns också uppgifter som stöder dig i att fundera på hur du fattar beslut i ditt eget liv.

