

Prinsipper for selvbestemmelse

Jeg har rett til å bestemme selv

1. Jeg vet hva som er viktig for meg selv.
2. Jeg bestemmer hvem jeg vil være sammen med.
3. Jeg bestemmer selv hva jeg vil gjøre hjemme og i fritiden.

Hvordan jeg vil ha hjelp

1. Det er viktig at du tar deg tid til å bli kjent med meg.
 - Du må vise at du bryr deg om meg.
 - Du må vise at du bryr deg om mine ønsker.
 - Du må høre på det jeg sier.
2. Jeg vet selv hva jeg synes er vanskelig.
 - Du må først hjelpe meg med det jeg vet jeg trenger hjelp til.
 - Jeg kan fortelle deg når jeg synes du hjelper meg.
 - Det er hjelp når jeg opplever det som hjelp.
3. Du må vite at jeg kan bruke den hjelpen du gir.

Sammen finner vi ut av det

1. Når vi bruker tid sammen og er ærlige blir vi kjent med hverandre hvis vi
 - lytter til hverandre
 - legger merke til hverandre
2. Når jeg merker at du støtter meg slik jeg vil, kjenner jeg at du respekterer meg. Det gjør at jeg føler meg trygg på deg og respekterer deg.
3. Når vi har vært sammen en stund, forstår vi hverandre litt bedre.

Innledning til prinsippene

Av Karl Elling Ellingsen

Arbeidsgruppen som har utarbeidet prinsippene for selvbestemmelse og denne utdypingen av prinsippene som du leser nå, har diskutert hva som fremmer muligheten for selvbestemmelse. Det er et forhold som vi mener er viktigere enn det meste.

Mange har en hektisk arbeidsdag, og har knapt tid til å snakke med andre eller kanskje nesten ikke til å tenke seg om. Vi ønsker å fortelle at tid til å prate med den som saken gjelder, er noe av det viktigste. Jo vanskeligere det er å forklare seg eller forstå hva den andre sier, desto viktigere er det å ha tid til å være sammen. I noen jobber settes det krav til hvor fort man skal bli ferdig med en sak. Det kan medføre at en bestemmer noe uten å vite nok om hva den andre mener eller trenger. Tillit kan ikke bestemmes i avtaleboka, tillit skapes gjennom samvær og ved å vise at man tåler å bli prøvet.

For å ivareta retten til å bestemme over seg selv, eller for å kunne få bestemme om man vil bestemme, er følgende punkter sentrale:

- Å se – og bli sett.
- Å høre – og bli hørt.
- Å kjenne – og bli kjent.
- Å hjelpe/ støtte – og bli hjulpet.
- Å respektere – og bli respektert.
- Å forstå – og bli forstått.

Punktene bygger på hverandre. Hvis man starter med å se hverandre, og å høre på hverandre, så blir man litt bedre kjent med hverandre.

Når man kjenner hverandre er det lettere å kunne hjelpe og støtte hverandre. Noen ganger kan det virke som om det er den ene som hjelper og den andre som blir hjulpet. Oftest er det slik at begge to oppnår noe. Det kan være for eksempel at man har det trivelig sammen når man hjelper hverandre.

Når man oppdager at begge er verdifulle, begynner man å respektere hverandre. Hvis man ikke kjenner hverandre godt fra starten av, er kan man skape trygghet ved å vise respekt for hverandre. Det går an å lære seg å vise respekt. Alle mennesker er like mye verdt. Om noen bestemmer mer, så er ikke den personen bedre enn andre eller mer verdt.