

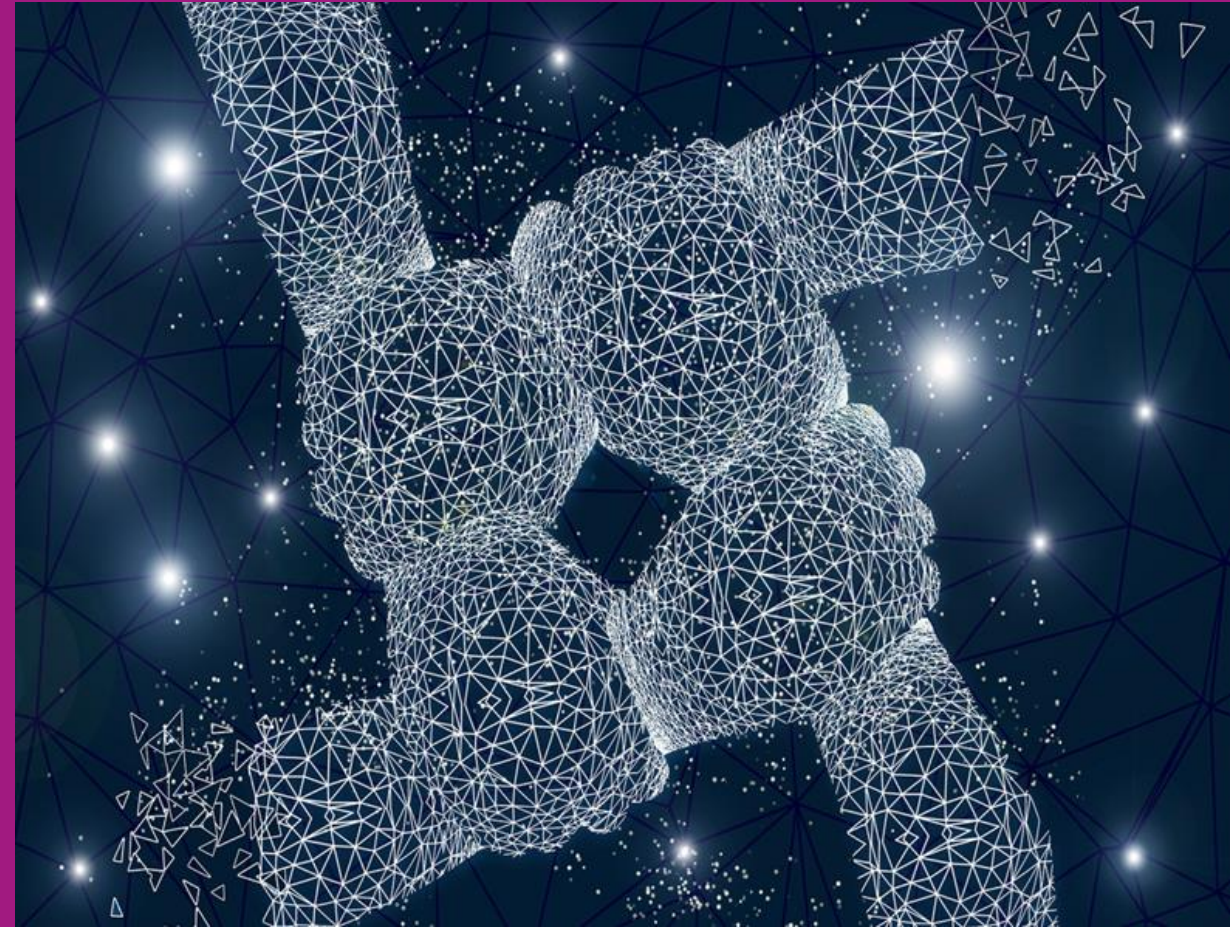


SOTSIAALKINDLUSTUSAMET

# Kvaliteedi alustalad – INIMÕIGUSED

## Õpime gruppides

Katrin Tsuiman



#minuska



SOTSIAALKINDLUSTUSAMET



Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



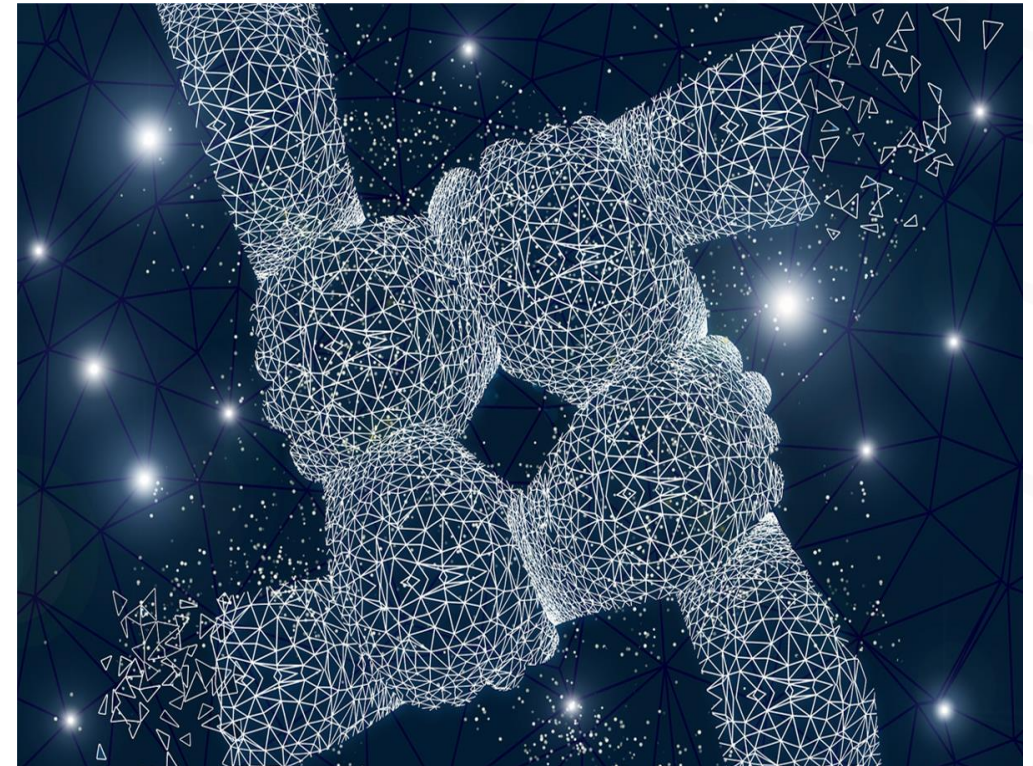
Eesti  
tuleviku heaks

# ÕPIME GRUPPIDES

- Mõtle hetk oma sisemise tunde peale

Otsusta, kellena sa tahad grupitöös osaleda:

- Inimene, kellel on psüühiline erivajadus - vaimse tervise haigus, intellektipuue, kognitiivne piirang
- Pereliige, lähedane hooldaja - hoolduskoormusega inimene
- Teenuseosutaja - vaimse tervise valdkonnas, kes osutab psüühilise erivajadusega inimesele teenuseid
- Teenuste korraldajad ja teenuste olemasolu eest vastutajad - omavalitsuse ja riigi ametnikud



# Teenuse kvaliteedi alustalad:

Inimõiguste põhimõtetel baseerumine ja nende tagamine teenuse saaja jaoks.

3 peamist ülesannet inimõiguste tagamisel:

- ❖ Inimõiguste austamine
- ❖ Inimõiguste kaitsmine
- ❖ Inimõiguste täitmine

Ülesanne	Selgitus	Näide
Inimõiguste austamine	Me ei riku teise inimese inimõigusi	Austame inimese õigust privaatsusele ning ei sisene ilma luba küsimata tema isiklikku tuppa.
Inimõiguste kaitsmine	Takistame teisi isikuid inimese õiguste rikkumisel	Kaitseme inimese õigust privaatsusele takistades teistel siseneda inimese isiklikku tuppa ilma inimese loata.
Inimõiguste täitmine	Astume aktiivseid/positiivseid samme, et inimesel oleksid samad õigused, mis teistel	Tagame, et inimese toa uksele on lukk või võimalus kasutada silt „Mitte segada“, et ta saaks valida, millal ta soovib külalisi oma isiklikku tuppa.

# TÖÖ GRUPPIDES I

## 1. Grupp

Inimesed, kellel on psüühiline erivajadus - vaimse tervise haigus, intellektipuue, kognitiivne piirang

## 2. Grupp

Pereliige, lähedane hooldaja - hoolduskoormusega inimene

## 3. Grupp

Teenuseosutajad - vaimse tervise valdkonnas, kes osutavad psüühilise erivajadusega inimesele teenuseid

## 4. Grupp

Teenuste korraldajad ja teenuste olemasolu eest vastutajad - omavalitsuse ja riigi ametnikud

# TÖÖ GRUPPIDES

## 1. Grupp

- 1. Miks on oluline, et Sina kaitseksid oma õigusi?**
- 2. Milliseid konkreetseid tegevusi saad Sina teha?**
- 3. Mis läheb selle tulemusel paremaks, mis muutub?**

# TÖÖ GRUPPIDES

## 2.Grupp

- 1. Miks on oluline, et Sina kaitseksid oma psüühilise erivajadusega lähedase/hooldatava inimese õigusi?**
- 2. Milliseid konkreetseid tegevusi saad Sina lähedase/hooldajana teha?**
- 3. Mis läheb nende tegevuste tulemusel paremaks, mis muutub?**



# TÖÖ GRUPPIDES

## 3. Grupp

- 1. Miks on oluline, et Sina kaitseksid teenuse osutamisel psüühilise erivajadusega inimese õigusi ?**
- 2. Milliseid konkreetseid tegevusi saad Sina teenuse osutajana teha?**
- 3. Mis läheb nende tegevuste tulemusel paremaks, mis muutub?**

# TÖÖ GRUPPIDES

## 4. Grupp

- 1. Miks on oluline, et Sina kaitseksid psüühilise erivajadusega inimese õigusi ?**
- 2. Milliseid konkreetseid tegevusi saab teha?**
- 3. Mis läheb nende tegevuste tulemusel paremaks, mis muutub?**

**1. Grupp - Inimesed, kellel on psüühiline erivajadus - vaimse tervise haigus, intellektipuue, kognitiivne piirang.**

**1. Miks on oluline, et Sina kaitseksid oma õigusi?**

- ❖ Sina oled inimene ja pead omama täpselt samu võimalusi nagu iga teine inimene.
- ❖ Sinu teadmised, oskused ja võimed võivad olla kõigile kasuks.
- ❖ Sina tead, mis on Sinule parim, mis aitab ja mis ei aita Sind.
- ❖ Sul on õigus osaleda kõikides tegevustes ja probleemide lahendamises, mis Sind puudutavad.



**1. Grupp - Inimesed, kellel on psüühiline erivajadus - vaimse tervise haigus, intellektipuue, kognitiivne piirang.**

**2. Milliseid konkreetseid tegevusi saad Sina teha?**

- ❖ Sa saad selgitada oma õigusi ja vajadusi teistele, sh oma perekonnale.
- ❖ Sa saad aidata teistel samas olukorras olevatel inimestel mõista oma õigusi.
- ❖ Sa saad rääkida oma kogemustest, et tõsta teadlikkust sinu erivajaduse olemusest, kogemusest ja tunnetest ning oma inimõiguste kohta.

**1. Grupp - Inimesed, kellel on psüühiline erivajadus - vaimse tervise haigus, intellektipuue, kognitiivne piirang.**

**3. Mis läheb selle tulemusel paremaks, mis muutub?**

- ❖ Sa saad tunda ennast tugevamana ja julgemalt võtta kontrolli oma elu juhtimise osas ja taastumise üle.
- ❖ Sa saad olla rohkem teistest sõltumatum, et juhtida oma soovitud elu ja liikuda oma eesmärkide poole.
- ❖ Sa saad arendada uusi oskusi, panustada ühiskonda oma võimete järgi ja olla rohkem kaasatud.

# 1.GRUPI arutelu kokkuvõte

## 1. grupp. Miks on oluline, et Sina kaitseksid oma õigusi?

Et vältida ärakasutamist. Meil on samasugused õigused ja võimalused kui teistel. Soovin, et minusse suhtutakse kui võrdsesse. Vahel vajangi abi, kas ma küsin seda või ei. Ole minuga kannatlik.

Saan ise olla kaasatud, minu soovidega arvestatakse. Stigmade vähendamine. Olen samasugune inimene. Meid ei lahterdada. Proovida uusi võimalusi. Suudame rohkem, kui teised arvavad. Enda õigusi kaitstes anname hääle psüühikahäiretega inimestele.

## 1. grupp. Milliseid konkreetseid tegevusi saad Sina teha?

Avaldan enda arvamust. Küsin abi. Teavitan kogukonda minu probleemidest ja vajadustest. Olen aktiivne ja nähtaval. Unistan. Julgen minna edasi. Toetan teisi. Olen teadlik enda õigustest ja kohustustest. Teen valikuid ise.

Küsin abi ja nõu. Väljendan oma mõtteid, tundeid, soove. Räägin kaasa endaga seonduvates küsimustes, otsustes. Ütlen välja, kui minuga on käitunud valesti. Annan märku kui mulle midagi ei sobi. Otsin infot oma diagnoosi, seisundi kohta.

## 1.grupp. Mis läheb selle tulemusel paremaks, mis muutub?

Mentimeter

Stigmad vähenevad. Meie hääl on kuulda, meie soovidega arvestatakse. Läbi enda kaitsen suuremat hulka. Meid võetakse võrdsetena. Sobivad teenused on kättesaadavad. Olen ühiskonna liige.

Olen teadlik oma haigusest. Saan elada iseseisvamalt, otsustada enda eest ja olla kaasatud endaga seotud asjades. Minuga arvestatakse rohkem. Ma tunnen end väärtuslikumana. Mul on võimalus kogukonnas kaasa rääkida ja mul tõuseb soov võtta vastutust.

## 2.Grupp - Pereliige, lähedane hooldaja - hoolduskoormusega inimene

### 1. Miks on oluline, et Sina kaitseksid oma psüühilise erivajadusega lähedase/hooldatava inimese õigusi?

Lähedastel on olulisim roll võimaldamaks oma lähedasel elada täisväärtuslikku elu, respektierides nende õigusi, olles rohkem aktsepteeriv, luues võimalusi ja muutes mõndagi oma käitumises ja tegevustes.

## 2.Grupp - Pereliige, lähedane hooldaja - hoolduskoormusega inimene

### 2. Milliseid konkreetseid tegevusi saad Sina lähedase/hooldajana teha?

- ❖ Sina saad aidata oma lähedasel mõista oma inimõigusi.
- ❖ Sina saad panna inimest tundma, et sa austad tema õigusi.
- ❖ Sina saad toetada ja julgustada inimest tegema otsuseid ja saama rohkem iseseisvamaks.
- ❖ Sina pead näitama, et sa kuulad ja respektierid inimese soove ja otsuseid ja lood sellele vastavalt võimalusi.
- ❖ Sina saad kontrollida, et inimese õigusi on respektieritud näiteks teised perekonnaliikmed, teenuseosutajad ja teised inimesed.
- ❖ Sina saad rääkida kohalike ametnikega muutuste vajadustest ja uute teenuste loomisest, mis vastab sinu lähedase vajadustele ja perekonna toetuse vajadustele.
- ❖ Sina saad toetada oma lähedast liitumaks inimeste võrgustikega ja talle huvipakkuvate tegevustega (nt spordiklubid, muud vaba aja veetmised, kultuuriüritused).
- ❖ Sina saad tõsta oma kogukonna teadlikkust, et murda häbimärgistamist, stereotüüpe ja eelarvamusi.

## 2.Grupp - Pereliige, lähedane hooldaja - hoolduskoormusega inimene

### 3.Mis läheb nende tegevuste tulemusel paremaks, mis muutub?

- ❖ Sinu lähedane saab parema kvaliteediga teenuseid ja toetust, tema õigusi austatakse ja tal saab olema parem elukvaliteet.
- ❖ Sina omakorda tunned ennast õnnelikumana, enesekindlamana ja oled vähem stressis.
- ❖ Sinu lähedane muutub iseseisvamaks ja on rohkem haaratud perekonna ühisesse ellu.
- ❖ Sina saad tunda uhkust oma lähedase saavutuste ja arengu üle ning keskenduda tema tugevustele ja võimetele.

## 2 .GRUPI arutelu kokkuvõte

### 2.grupp. Miks on oluline, et Sina kaitseksid oma lähedase inimese õigusi?

Kes veel kui mitte mina? Pereliige tunneb oma lähedast kõige paremini. Pereliige on esmane märkaja.

*Kes siis veel?* Et klient saaks elada täisväärtuslikku elu  
*Tunda ennast väärtusliku inimesena* Saaks olla kasulik, rakendada ennast kusagil  
*Et lähedane saaks jagada hoolduskoormust* - osa sellest kellelegi ära anda  
Tagada kliendi elukvaliteedi...

### 2.grupp. Milliseid konkreetseid tegevusi saad Sina lähedase/hooldajana teha?

*Ausalt teada anda oma vajadustest* Otsida teisi sarnase kogemusega inimesi  
*Võtta vastu abi* Analüüsida ja taastada nii oma ja lähedase ressursse  
*\*Saan ise seista oma lähedase inimõiguste eest* - olla eeskujuks

### 2.grupp. Mis läheb nende tegevuste tulemusel paremaks, mis muutub?

Väldime negatiivseid kogemusi. Väldime abivajaja kriisi sattumist. Koormus KOVile ja riigile väheneb.

*Lähedase ja pere elukvaliteet muutub paremaks* Kliendi ja hooldaja suhe paraneb  
*Kui annad ausalt teada oma vajadusest, lood võimaluse vajaduste täitmiseks* Saab panustada vajalike teenuste arendamisse

### 3.Grupp - Teenuseosutajad - vaimse tervise valdkonnas või muudes valdkondades, kes osutavad psüühilise erivajadusega inimesele teenuseid

#### 1. Miks on oluline, et Sina kaitseksid teenuse osutamisel psüühilise erivajadusega inimese õigusi ?

- ❖ See on õige nii tegutseda.
- ❖ See on osa Sinu tööst ja vastutusest.
- ❖ Sa annad inimestele, kellele pakud hooldust ja tuge, väärilist austust.
- ❖ Inimesed tõenäoliselt aktsepteerivad rohkem neid teenuseid, mida osutate.
- ❖ Vastavalt osutatud teenuste hooldusele ja toele on omavahelised suhted positiivsemad ning taastumine ja iseseisvumine on tulemuslikum.

### 3. Grupp - Teenuseosutajad - vaimse tervise valdkonnas või muudes valdkondades, kes osutavad psüühilise erivajadusega inimesele teenuseid

#### 2. Milliseid konkreetseid tegevusi saad Sina teenuse osutajana teha?

- ❖ Sa saad tagada, et ka tavapärasest kliinilises ja/või teenuseosutamise praktikas austatakse inimõigusi.
- ❖ Sa saad rääkida oma juhtidele tegevustest, mida saab teie teenusel teha, et austada inimõigusi.
- ❖ Sa saad intellektihäire, psüühikahaiguse ja/või kognitiivse piiranguga inimestele oma töökohas rääkida nende õigustest.
- ❖ Sa saad koolitada ja informeerida teisi praktikuid inimõigustest.
- ❖ Sa saad kohalike ametnikega rääkida muutuste vajalikkusest.



### 3. Grupp - Teenuseosutajad - vaimse tervise valdkonnas või muudes valdkondades, kes osutavad psüühilise erivajadusega inimesele teenuseid

#### 3. Mis läheb nende tegevuste tulemusel paremaks, mis muutub?

- ❖ Sa pakud inimestele paremat teenust.
- ❖ Inimesed, kellele Sa teenus osutad, on rohkem võimestatud ning suudavad rohkem oma elu juhtida ning elada väärikamat elu. Tagasilangusi ja sõltuvust teenuse osutajast on vähem.
- ❖ Sa tunned ennast oma töös õnnelikumana ning saad olla uhke oma töö ja selle tulemuste üle.

### 3 .GRUPI arutelu kokkuvõte



## 4. Grupp - Teenuste korraldajad ja teenuste olemasolu eest vastutajad - omavalitsuse ja riigi ametnikud

### 1. Miks on oluline, et Sina kaitseksid psüühilise erivajadusega inimese õigusi ?

- ❖ Sotsiaalvaldkonna ametnikuna on Sinul kohustus järgi sotsiaalvaldkonna eetika aluspõhimõtteid ehk toetada inimesi nende õiguste realiseerimisel.
- ❖ Sul on oluline roll kogukonna teadlikkuse tõstmisel ja riskirühmade õiguste tagamisel.
- ❖ Sina saad toetada inimesi nende õiguste kaitsmisel – nõustades, sh esindades vajadusel kohtus (KOV eestkostjana).
- ❖ Sinul on kohustus respektierida rahvusvahelisi inimõiguste alaseid seadusi, sh inimõiguste deklaratsiooni, puuetega inimeste õiguste konventsiooni.
- ❖ See on Sinu rollist tulenev kohustus.

## 4. Grupp - Teenuste korraldajad ja teenuste olemasolu eest vastutajad - omavalitsuse ja riigi ametnikud

### 2. Milliseid konkreetseid tegevusi saab teha?

- ❖ Sa saad anda inimesele informatsiooni, mida ta vajab, et kaitsta oma õigusi.
- ❖ Sul on võimalus alata oma kogukonnas tegevusi/kampaaniaid, et tõsta teadlikkust inimõiguste põhimõtete kohta.
- ❖ Sa saad teha ettepanekuid seaduste muutmiseks - kohalikul tasandil, ja kaasa rääkida riigi tasandil seaduste muutmiseks vastavalt inimõiguste deklaratsioonile.
- ❖ Sa saad jälgida, et seadusi reformitakse ja koostatakse kooskõlas inimõiguste deklaratsiooni põhimõtetega – kohalikul ja riiklikul tasandil.
- ❖ Sa saad tutvuda ja läbi mõtestada oma töö fookuses inimõiguste põhimõtted.

## 4. Grupp - Teenuste korraldajad ja teenuste olemasolu eest vastutajad - omavalitsuse ja riigi ametnikud

### 3. Mis läheb nende tegevuste tulemusel paremaks, mis muutub?

- ❖ Sinu tegevus toetab abivajajat tõhusamalt, tugi mida pakud aitab iseseisvamaks saada.
- ❖ Kogukonnas suureneb inimõiguste austamine ja teadlikkus.
- ❖ Teenused ja toetus, mida korraldada ja osutatakse, on enam psüühikahäirega inimeste vajadustele vastavad, tulemuslikumad ja jätkusuutlikumad.



## 4 .GRUPI arutelu kokkuvõte

### 4. grupp. Miks on oluline, et Sina kaitseksid psüühilise erivajadusega inimese õigusi?

Avaliku võimu teostajana peame tagama kõikide inimeste põhiõigused. Abivajajal ei pruugi olla lähedasi, kes tema eest seisavad ning et ta tunneks end täisväärtusliku ühiskonna liikmena - tagame teistega sarnased õigused. + kaasnevad kohustused.

Nad ei ole alati võimelised enda õiguste ja huvide eest ise seisma; ei tea enda õigusi, neid ei huvita ei enda ega ka teiste õigused. Seaduslik kohustus.

### 4.grupp Milliseid konkreetseid tegevusi saab teha?

Teavitustöö õiguste teadlikkuse tõstmiseks nii teenuseosutajatele kui ka ühiskonnale, lisaks abivajajate eneseteadlikkuse tõstmine. Kehtestatud kriteeriumite täitmise jälgimine/kontroll, nõustamine/juhendamine.

Ennetus ja kogukonnatöö. Võrgustikutöö sidusvaldkondadega+tervishoid(psühhiaater).Isiklik eeskuju - märkan ja sekkun. Ligipääsetavad ja arusaadavad infomaterjalid + lähedastele selge info.

### 4.grupp. Mis läheb nende tegevuste tulemusel paremaks, mis muutub?

Üldine ühiskonna teadlikkus tõuseb – abivajajatel on samasugused õigused nagu meil kõigil. Teenuste kvaliteet tõuseb, klient jääb teenusega rahule. Abivajaja tunneb end kindlana ühiskonna liikmena, on julgus enda eest seista.

## Seega on igal osapoolel oma roll:

- inimeste õiguste kaitsmisel
- kvaliteetse teenuse alustalade kujundamisel

# Aitäh!

projekti info Sotsiaalkindlustusameti veebis: <https://www.sotsiaalkindlustusamet.ee/iste>



SOTSIAALKINDLUSTUSAMET

# QualityRights e-õppekeskkond

#minuska

# QualityRights e-õppekeskkonna tutvustus ja praktiseerimine

- **Logige sisse QualityRights e-õppekeskkonda**
- QualityRights e-õppekeskkonna konto saate luua aadressil <https://humanrights-etrain-qualityrights.coorpacademy.com/login>

