

15 советов для лиц, самостоятельно занимающихся защитой своих прав

Сентябрь 2019 г., публикация #7147.07 - Russian

Для достижения ваших целей вам могут потребоваться определённые услуги и виды поддержки. Это означает, что вы можете взаимодействовать с различными учреждениями и системами, предоставляющими услуги лицам с инвалидностью. Это также может означать посещение вами различных встреч и самостоятельную защиту прав. Самостоятельную защиту прав можно начать в любом возрасте.

В данном информационном листке содержатся советы, призванные помочь вам подготовиться ко встречам, разработать план получения услуг и разрешить конфликты, которые могут возникнуть в ходе этого процесса.

1. Самый важный человек в этом процессе — это вы

Ваш голос и ваш выбор имеют значение. Подумайте о том, чего вы хотите добиться. Какие у вас цели? Где вы находитесь в настоящий момент? Что необходимо предпринять для достижения этих целей? После того как вы ответите на эти вопросы, вы сможете лучше понимать, какие именно услуги, каких учреждений и организаций следует включить в ваш процесс планирования.

2. Храните записи

Храните копии документов, проведённых оценок, писем и уведомлений. Вы можете хранить их в папке или специальном блокноте. Вы также можете

отсканировать или сфотографировать важные документы для большей надёжности.

Большинство учреждений по закону обязаны предоставлять вам копии ваших записей. Если вам понадобятся какие-либо отсутствующие у вас записи, вы в любой момент можете запросить их копии.

Если вы разговариваете с кем-то по телефону, запишите имя и должность этого человека, а также название учреждения, в котором он или она работает. Вы можете отправить обычное или электронное письмо о разговоре, который у вас состоялся с представителем учреждения, и об информации, которую он вам предоставил. Вы также можете попросить его отправить вам нужную информацию по обычной или электронной почте.

Если вы не уверены в том, какие именно записи следует предоставить в учреждение, подумайте о следующем: Вы согласны с информацией, которая указана о вас в этом документе? Помогает ли этот документ доказать, что вам необходима запрашиваемая вами услуга (услуги)? Если у вас имеются записи, которые помогут вам в самостоятельной защите ваших прав, возьмите их с собой на встречу или приложите их к запросу о проведении встречи. Также важно вести учёт того, кому вы предоставили ту или иную информацию, когда и какую именно.

3. Просите о том, что вам нужно

Несмотря на то, что многие учреждения проводят встречи по планированию ежегодно, вы можете запросить провести встречу или запросить нужные вам услуги **в любое время**. Мы рекомендуем составить запрос в письменной форме и объяснить в нём, о чём бы вы хотели побеседовать на встрече. Может быть полезно указать в запросе информацию о том, когда вы можете прийти на встречу. Если вы хотели бы, чтобы те или иные лица присутствовали на встрече, вам следует отправить запрос этим лицам. Вы также можете указать разумные крайние сроки, в течение которых вы хотели бы получить от учреждения ответ на свой запрос. Разумные крайние сроки должны давать учреждению достаточно времени для рассмотрения вашего запроса, а также отвечать вашим потребностям.

4. Основной язык

Вы имеете право получать информацию на вашем основном языке. Вы имеете право попросить предоставить вам переводчика для перевода на ваш основной язык, включая американский язык жестов (American Sign

Language, ASL). Если у вас имеется инвалидность, вы имеете право получать информацию в альтернативном формате, как например, напечатанную крупным шрифтом, шрифтом Брайля и т.п. Вы можете попросить учреждение предоставить вам переводчика на встречи и (или) для перевода документов на ваш основной язык или предоставить вам альтернативный формат для ознакомления с информацией.

5. Знайте ваши права

Существует множество учреждений, которые помогают людям с инвалидностью. Некоторым людям необходимы услуги ряда различных учреждений. Другим же — услуги только одного или пары учреждений.

В каждом учреждении могут применяться разные законы, политики и процедуры, регулирующие круг обслуживаемых таким учреждением лиц, разновидность предоставляемых услуг и процесса предоставления услуг лицам с инвалидностью. Калифорнийский центр правовой защиты инвалидов (Disability Rights California) предоставляет услуги по защите прав и информацию об учреждениях, которые оказывают услуги лицам с инвалидностью в штате Калифорния. Для того чтобы ознакомиться с нашими публикациями или запросить помощь и поддержку, посетите сайт www.disabilityrightscalifornia.org или позвоните по телефону (800) 776-5746.

Многие учреждения на своих сайтах публикуют ссылки на соответствующие законы. Для того чтобы получить информацию о коррекционном образовании, посетите сайт Департамента образования Калифорнии (California Department of Education): www.cde.ca.gov. Для того чтобы получить информацию об услугах для лиц с интеллектуальными нарушениями или нарушениями развития / услугах региональных центров, посетите сайт Калифорнийского управления социального обеспечения лиц с нарушениями в развитии (California Department of Developmental Services): www.dds.ca.gov. Для того чтобы получить информацию об услугах по адаптации до трудоустройства и программах профессиональной реабилитации, посетите сайт Департамента по реабилитации Калифорнии (California Department of Rehabilitation): www.dor.ca.gov.

6. Подготовьтесь

Перед встречей потратьте некоторое время на то, чтобы просмотреть документы, проведённые оценки и записи. Если на встрече учреждение должно будет предоставить вам новую оценку или отчёт, вы можете

попросить копию такой оценки или отчёта заранее. Вы можете попросить членов своей семьи, друзей, преподавателей или квалифицированных специалистов помочь вам подготовиться к встрече. Убедитесь, что люди, присутствие которых вам понадобится, придут на встречу, и что они способны принимать решения в связи с предоставляемыми вам услугами.

7. Планируйте

Перед встречей поразмыслите о ваших целях, потребностях и предпочтениях. Набросайте список тем, которые вы хотели бы обсудить на встрече. Если вы хотите запросить определённую услугу, также может быть полезно сделать заметки о том, почему, по вашему мнению, вам требуется эта услуга. Вы можете взять с собой на встречу документы, которые помогут обосновать ваш запрос. Это могут быть, например: медицинские записи, оценки, записи из других учреждений, информация о рынке труда и онлайн-исследования. Вы также можете составить список вопросов, чтобы не забыть задать их на встрече.

8. Принимайте активное участие

Вы — в центре всей встречи. Важно, чтобы вы делились информацией о ваших целях, способностях, интересах, возможностях и проблемах. Во время встречи обязательно задавайте интересующие вас вопросы, предоставляйте информацию и выдвигайте предложения. Если вы не понимаете, о чём идёт речь, или смысл письменных документов, которые вам дают, задавайте вопросы. Вы имеете право задавать столько вопросов, сколько необходимо для того, чтобы вы могли ясно понимать, что происходит. Если у вас есть информация, отчёты, оценки или записи, которые помогут обосновать ваш запрос, важно поделиться такой информацией с соответствующими лицами или представителями учреждений.

Если вы запросили определённую услугу или задали вопрос, выслушайте ответ другой стороны, что они скажут. Убедитесь, что на ваш вопрос ответили. Спросите о причине их решения. Вы можете попросить другую сторону обосновать своё решение в письменном виде. Если решение основано на каком-либо законе, политике или процедуре, вы можете попросить копию соответствующей нормы.

Если вам нужна помощь или специальные приспособления для того, чтобы поделиться своими мыслями и задать вопросы, вы можете попросить о

такой помощи заранее или на встрече. Вы также можете взять с собой на встречу кого-либо из вашего круга поддержки, если вам будет нужна помощь при выражении своих мыслей.

9. Используйте творческий подход

Процесс планирования должен быть индивидуальным. Это означает, что предоставляемые вам услуги должны вам подходить. Старайтесь вдохновить других на поиск разных способов удовлетворения ваших потребностей, особенно если текущий способ вам не подходит.

10. Будьте открыты сотрудничеству

Каждое учреждение и специалист имеет свой собственный опыт и навыки работы. Будьте готовы выслушать их предложения и идеи. Спрашивайте о ресурсах, услугах и историях успеха других людей. При наличии разногласий постарайтесь напомнить команде об общей цели — поддержке вас для достижения вами успехов.

11. Будьте настойчивы, но не агрессивны

Каждый участник, и особенно вы, заинтересованы в успехе процесса планирования. Старайтесь ясно выражать свои мысли и то, чего вы хотите. Попросите разъяснить вам, что могут и чего не могут предложить вам учреждения.

Порой бывает, что люди не могут прийти к согласию. При принятии решения о том, как вы хотите урегулировать возникшие разногласия, помните о том, что, скорее всего, вам предстоит длительные отношения с учреждениями, предоставляющими вам услуги. Важно открыто заявлять в том случае, если вы с чем-либо несогласны. Если вы понимаете, что обсуждение разногласий не помогает решить проблему или учреждение не хочет менять свою точку зрения, вы можете обжаловать решение вместо того, чтобы продолжать бессмысленную дискуссию.

В большинстве случаев вы имеете право получить письменное уведомление или письмо с объяснением причины, почему ваш запрос был отклонён. Если ваш запрос был отклонён или информация, предоставленная на встрече, кажется вам неправильной, попросите копию

того закона или политики, на основании которых учреждение обосновывает своё решение. Вы имеете право знать, почему отклонили запрошенную вами услугу, почему в предоставляемые вам услуги внесли изменения или почему вам прекратили предоставлять услуги.

12. Ваше право на обжалование

В случае несогласия с принятым решением вы имеете право его обжаловать. Вы имеете право попросить объяснить вам, что представляет собой процесс обжалования решения, с которым вы несогласны. Вы имеете право на предоставление вам такой информации в письменном виде. Большинство процессов обжалования предусматривает крайние сроки, в течение которых вы можете обжаловать то или иное решение. Убедитесь, что вы понимаете процесс обжалования и знаете крайние сроки, если вы планируете обжаловать то или иное решение.

13. Временные решения

У вас может быть проблема или запрос, решение по которым не может быть принято на встрече. В таком случае поднимите тему составления краткосрочного плана действий, который обеспечит получение вами необходимых услуг в течение времени, пока ваша проблема будет решаться.

14. Подтверждение соглашений и перечня действий

До окончания встречи заново перечитайте ваши заметки относительно соглашений и перечня действий, которые вы обсудили, чтобы убедиться, что у всех участников встречи сложилось единое понимание. Вы можете попросить представителя учреждения прочитать их вам. Вы можете отправить последующее электронное или обычное письмо участникам команды о том, что вы обсудили на встрече. Это поможет вам создать и вести записи по вашей встрече для последующего обращения к ним в случае необходимости.

15. Подписание документов

Убедитесь в том, что вы прочитали тот или иной документ перед тем, как подписывать его. Вы имеете право просмотреть весь документ перед его

подписанием. Вы не обязаны подписывать план или другие документы на встрече. Вы можете попросить взять с собой домой копию таких документов. Возможно, вы захотите обсудить тот или иной документ с членами вашей семьи, друзьями или квалифицированными специалистами перед тем, как подписывать его. Если вы не согласны с документом или хотели бы внести в него изменения, вы можете попросить представителя учреждения внести такие изменения перед тем, как вы подпишите этот документ. Подписывайте документ только тогда, когда вы согласны с ним, и делайте пометки о том, с чем вы несогласны, на этом же документе или в сопроводительном письме, которое вы прилагаете к документу.

Мы хотим услышать ваше мнение! Пожалуйста, заполните эту анкету о публикациях, чтобы дать нам отзыв о нашей работе! [\[Принять участие в опросе\]](#)

Для получения юридической помощи обратитесь по номеру 800-776-5746 или заполните [форму заявления](#). Для всех других целей звоните по номеру 916-504-5800 (Северная California); 213-213-8000 (Южная California).

Калифорнийский центр правовой защиты инвалидов (Disability Rights California) финансируется из многих источников; полный список спонсоров опубликован по адресу <http://www.disabilityrightsca.org/Documents/ListofGrantsAndContracts.html>.