

Képzési kézikönyv szakemberek számára

**Hogyan támogathatjuk, hogy a
tanulásban akadályozott személyek
szabadidő-szervezővé váljanak?**

ACCESS to Leisure – Együtt a szabadidőért!

Adult education Courses on Capacity-building for the Engagement and Support of Self-advocates in the field of Leisure

2021-1-HU01-KA220-ADU-000033395

Az Európai Unió Erasmus+ programjának társfinanszírozásával.

A project időtartama: 2022 február – 2024 július

© – 2024 – Kézenfogva Alapítvány. Minden jog fenntartva.
Feltételekkel engedélyezett az Európai Unióban.

A partnerség nyílt licencet biztosít, és lehetővé teszi az anyag felhasználását, adaptálását és terjesztését.

<https://kezenfogva.hu>

<https://www.atempo.at/>

www.facebook.com/CenterVAL

www.hubbie.brussels/nl

<https://tukena.fi/>



Az Európai Bizottság támogatása ezen kiadvány elkészítéséhez nem jelenti a tartalom jóváhagyását, amely kizárólag a szerzők álláspontját tükrözi, valamint a Bizottság nem tehető felelőssé ezen információk bármilyen felhasználásáért.

Tartalomjegyzék

Bevezetés	4
A képzési kézikönyv célja.....	4
Néhány szó a célcsoportról.....	5
A képzési kézikönyv célja	6
1. MODUL: A tanulásban akadályozott személyek önállóságának támogatása a szabadidő-szervezés során	8
A modul célja.....	8
1.1 KÉPZÉSI BLOKK - A kézikönyv elméleti háttérének áttekintése az önrendelkezésről	9
A szabadidő, mint emberi jog	9
A szabadidő fogalma	10
Mi a személyközpontú, aktív támogatás?	14
1.2. KÉPZÉSI BLOKK - A szabadidő megértésének támogatása	17
1.2.1. A jelenlegi szabadidős tevékenységek feltérképezése.....	17
1.2.2. Az erősségek, adottságok és szükségletek feltárása - a szabadidő eltöltésével kapcsolatban	33
1.3. TRÉNING BLOKK - Támogatott döntéshozatal, mint eszköz a vágyott szabadidő megteremtéséhez.....	34
2. MODUL-A tanulásban akadályozott személyek társadalmi interakcióinak támogatása a szabadidő eltöltése során	41
A modul célja	41
2.1. KÉPZÉSI BLOKK - A szabadidő és közösségi lét	41
2.2. KÉPZÉSI BLOKK - Támogatói szerepek és partnerségek	44
2.3. KÉPZÉSI BLOKK - Társadalmi kapcsolatok és szabadidős tevékenységek	46
2.4. KÉPZÉSI BLOKK - A szabadidő-szervezői szerep.....	50
3. MODUL - A szabadidős erőforrások használata	53
A modul célja	53
3.1. KÉPZÉSI BLOKK Hogyan támogassuk a tanulásban akadályozott személyeket a szabadidő eltöltéséhez szükséges offline közösségi erőforrások megtalálásában?	53
3.2. KÉPZÉSI BLOKK: Hogyan támogassuk a tanulásban akadályozott személyeket a szabadidő eltöltéséhez szükséges online közösségi erőforrások megtalálásában?.....	56
ZÁRSZÓ	58
IRODALOMJEGYZÉK	59

Bevezetés

A képzési kézikönyv célja

Az Együtt a szabadidőért!-projekt hozzájárul ahhoz, hogy a tanulásban akadályozott személyek, kiemelve az enyhe fokú értelmi fogyatékoságban érintett személyek, részt vegyenek a saját és társaik szabadidős tevékenységeinek tervezésében, szervezésében, - együttműködésben a szakemberekkel és a helyi informális támogatókkal.

Gyakran előfordul, hogy az enyhén értelmi fogyatékosággal élő személyek nem képesek a saját szabadidejüket tartalmasan tölteni, nincsenek meg például ehhez a megfelelő támogató eszközeik, vagy éppen nem ismerik jól a lehetőségeiket, nehezen terveznek, esetleg nehezen döntenek arról, mit is szeretnének csinálni. Ezért a szakemberek és a helyi informális támogatók aktív módszerekkel segíthetik ezt a folyamatot, hogy az érintettek szervezői szerepüket a lehető leghatékonyabban töltsék be.

Ez a kézikönyv a tanulásban akadályozott személyekkel foglalkozó szakemberek számára készült, azon belül is célzottan segítséget nyújt az enyhe fokú intellektuális képességzavart mutató felnőttek hatékony szabadidő-menedzsmentjéhez. Lehetővé teszi, hogy támogassák a partnerségen és a személyközpontú, aktív támogatási módszereken alapuló szabadidős tevékenységekhez való hozzáférést. Ezen túlmenően a kézikönyvben szereplő módszerek gyakorlati eszközöket nyújtanak ahhoz, hogy támogassák e célcsoportot, hogy szabadidős segítőkkel váljanak.

Mindezt az Együtt a szabadidőért!-projekt háromféleképpen támogatja:

A **szakembereknek szóló kézikönyv** aktív, személyközpontú támogatási módszerekkel, a támogatott döntéshozatal eszközeivel segít a tanulásban akadályozott személyeknek, mint leendő szabadidős segítőknek abban, hogy javítsák saját és társaik szabadidő-szervezési folyamatát.

A **helyi informális támogatók társsegítői képzése** hatással van a szakemberek és az enyhén értelmi fogyatékosággal élő személyek közötti híd szerepének kialakításában, annak érdekében, hogy segítse a közvetítő kapcsolat kialakítását a „barátkozás” koncepciójára építve.

Az **enyhén értelmi fogyatékosággal élő személyek számára készült képzési kézikönyv**, könnyen érthető módon, számos kapcsolódó eszközzel segíti az érintetteket abban, hogy szabadidő-szervezőkké váljanak saját és társaik életében.

Az Együtt a szabadidőért!-projekt három kézikönyvének tartalma hasonló ívet, tartalmi egységeket követve egészíti ki egymást. Célunk tehát, hogy a szakemberek és a helyi támogatók gyakorlati együttműködése lehetővé tegye a fogyatékossgal élő személyek számára, hogy aktívan részt vegyenek szabadidejük szervezésében és társaik támogatásában. Ezért, ha Ön, mint szakember, szeretné támogatni a tanulásban akadályozott személyeket, hogy szabadidő szervezőjévé váljanak, és segítsék társaikat is, akkor ez a képzési kézikönyv Önnek szól.

E kézikönyv aktív, személyközpontú támogatási módszerekkel hozzájárul ahhoz, hogy a fogyatékossgal élő személyek mint a szabadidő eltöltésének segítői, tudatosabban és szervezettebben töltsék el saját és társaik szabadidejét. Az érintettek szerepének erősítése, szabadidejük önálló megszervezésének lehetővé tétele és A fogyatékossgal élő személyek jogairól szóló ENSZ-egyezményben (UNCRPD, 2006) leírt jogaik gyakorlása e kézikönyv fő prioritásai közé tartozik. Az ENSZ-egyezmény 30. cikke alapján célunk, hogy a tanulásban akadályozott személyek számára lehetővé tegyük a kulturális életben, a szabadidős tevékenységekben, a szabadidőben és a sportban való teljes körű részvételt. Ebben a folyamatban döntő szerepet tulajdonítunk az információs és kommunikációs technológiai (IKT) eszközöknek (Datillo, 2008). Ezért fontos, hogy az online és offline eszközök felhasználásával, innovatív módszereket mutassunk be, amelyek arra ösztönzik az érintetteket, hogy szabadidejüket a helyi közösségekben, aktívan töltsék el.

Néhány szó a célcsoportról

Gyakori tapasztalat, hogy bár a tanulásban akadályozottság egy világszerte használt kifejezés, azonban a nemzetközi szakirodalom gyakran mást és mást ért alatta. Grünke és Canvedich ezt a jelenséget egy 2016-ban megjelent tanulmányban tárta fel. A szerzők azt, hogy miért nincs állandó használata a fogalomnak egyrészt a különböző kulturális és társadalmi paradigmák, normarendszerek, történelmi örökségek és szakpolitikai keretek nyomon követésével magyarázzák, amelyek nemcsak az oktatási tervezést, hanem a tanulási kudarc fogalmának megfogalmazását is befolyásolták, valamint alakítják mind a mai napig. Ez kihatással van arra is, hogy a tanulásban akadályozottság fogalmát hogyan határozták és határozzák meg.

S bár a tanulásban akadályozottság köre eltérő lehet az egyes országokban, ebben a kézikönyvben a célcsoportunkra, Szekeres (2011) definíciójára építve, az alábbi kategóriák szerint hivatkozunk:

1. **katagória:** olyan személyek, akik súlyos, tartós, átható problémát tapasztalnak egy oktatási szituációban

Egyrészt a tanulási zavarok kategóriájába azok tartoznak, akik tanulásukat súlyosan akadályozó oktatási helyzetben súlyos, tartós, átható problémát tapasztalnak (oktatási esetekben gyenge vagy elégtelen teljesítmény).

2. kategória: enyhe értelmi fogyatékossgal élő személyek

Másrészt az enyhe értelmi fogyatékossgal élő személyek, akik számára a hagyományos pedagógiai módszerekkel való hatékony tanulás lehetetlenné válik, szintén a tanulásban akadályozottak kategóriájába tartoznak (Szekeres 2011, Gaál, 2000).

A következő fejezetben a célcsoport sajátosságait részletezzük, a szabadidő-szervezővé válás nehézségeire összpontosítva.

A képzési kézikönyv célja

Ez a kézikönyv olyan szakembereknek (pl. szociális munkásoknak, gyógypedagógusoknak vagy speciális szükségletekkel foglalkozó terapeutáknak) szól, akiknek van tapasztalata az enyhe értelmi fogyatékossgal élő emberekkel való együttműködésről, és elkötelezettek a szabadidő eltöltésének aktív támogatási módszerekkel történő elősegítése és fejlesztése iránt.

A szabadidő-szervezés társ-közreműködő szerepe azt jelenti, hogy az érintettek (mint a szabadidő-szervezők) az aktív szereplők, a szakemberek pedig társ-közreműködnek ebben a folyamatban, az ő igényeiknek megfelelő módon történő hozzájárulással:

- Készségek és kompetenciák fejlesztése
- Az eszközökhöz és helyi erőforrásokhoz való hozzáférés megkönnyítése
- A döntéshozatal támogatása
- A „felhatalmazás” módszerének alkalmazása

A másik két kézikönyvhöz hasonlóan kifejtjük azokat a témaköröket, amelyek átgondolása, a szabadidős segítők számára szükségesek ahhoz, hogy betölthessék ezt a támogatói szerepet. A szakembereknek szóló kézikönyv (lásd az 1. ábrát) Datillo (2008) koncepciója alapján, három részre tagolódik:

Hogyan segít a kézikönyv első modulja?

A tanulásban akadályozott személyek autonómiájának támogatása a szabadidős tevékenységek során - Az önrendelkezés támogatása során két dologra helyezük a hangsúlyt; egyrészt az érintettek szabadidővel kapcsolatos önismeretének fejlesztésére összpontosítunk, másrészt kiemeljük ebben a támogatott döntéshozatali módszerek fontosságát.

Hogyan segít a kézikönyv második modulja?

A tanulásban akadályozott személyek társadalmi interakcióinak támogatása a szabadidő eltöltése tekintetében – Ebben a szakaszban a társadalmi interakációs készségek fejlesztésére összpontosítunk. Ezen túlmenően ismertetjük a kézikönyv középpontjában álló hármas segítői szerepet és a köztük lévő együttműködést: a szabadidős támogató (tanulásban akadályozott személyek), szakember mint társközreműködő és helyi közreműködő mint társsegítő (mint híd-szerep).

Hogyan segít a kézikönyv harmadik modulja?

A szabadidős erőforrások használata (különös tekintettel a digitális lehetőségekre) – Ebben a részben bemutatjuk, hogy a szakemberek hogyan tudják hatékonyan támogatni a fogyatékossgal élő személyeket abban, hogy sikeresen felfedezzék és megtervezzék a szabadidős tevékenységeket az online és offline térben.

Az Együtt a szabadidőért-projekt fő céljaként a kézikönyv e három fejezete hozzájárul ahhoz, hogy a fogyatékossgal élő személyek képessé váljanak arra, hogy aktív, személyközpontú támogatással szabadidő-szervezőként működjenek saját és társaik életében. Ennek érdekében célunk, hogy támogassuk a szakembereket, mint a szabadidő eltöltésének segítőit.

1. MODUL: A tanulásban akadályozott személyek önállóságának támogatása a szabadidő-szervezés során

A modul célja

A szabadidő-szervezési folyamat előfeltétele, hogy a tanulásban akadályozott személyek elegendő információval rendelkezzenek szabadidős szokásaikról és orientációikról. Mindezek mellett a döntéshozatali folyamatban is támogatni kell őket. Ezért e fejezet fő célja, hogy a szakemberek számára módszereket nyújtson, amelyekkel hatékonyan segíthetik a fogyatékosággal élő személyek önrendelkezési készségeinek fejlesztését szabadidős tevékenységeik során.

Ebben a fejezetben három képzési blokkon keresztül kívánjuk segíteni a szakembereket:

1.1. KÉPZÉSI BLOKK - Elméleti alap biztosítása a fogyatékosággal élő személyek önrendelkezésének hatékony fejlesztéséhez

1.2. KÉPZÉSI BLOKK - A tanulásban akadályozott személyeket segítő módszerek megosztása, hogy az érintettek jobban megértsék szabadidős szokásaikat, igényeiket és szabadidős preferenciáikat

1.3. KÉPZÉSI BLOKK - Bevezetés a támogatott döntéshozatali módszerekbe, hogy az érintettek képessé váljanak hatékonyabb döntéseket hozzanak szabadidejük megszervezése során

A következő elvek mentén építjük fel a képzést (Atherton & Crickmore, 2012):

- A **befogadás alapelveinek gyakorlati megvalósítása** során a személynek és közvetlen környezetének meg kell ismernie egymást, és erre építve az elfogadás szellemében kell együttműködniük.
- Olyan **együttműködő környezet kialakítása**, amelyben a fogyatékosággal élő személyek képességeiktől függetlenül aktív partnerek lehetnek egy kölcsönös és tiszteletteljes kapcsolatban.
- **Lehetőséget** teremteni az érintettek számára, hogy **tanulhassanak tapasztalataikból**, és építsenek készségeikre és erősségeikre.

Összefoglalva, segítünk a szakembereknek abban, hogy a szabadidő társ-szervezőjeként töltsék be szerepüket. Ezért először az aktív, személyközpontú támogatás és a szabadidő eltöltésének elősegítése hasznos elméleti és gyakorlati jellemzőit ismertetjük.



1.1 KÉPZÉSI BLOKK - A kézikönyv elméleti háttérének áttekintése az önrendelkezésről

Milyen fogalmakat használunk ebben a kézikönyvben?

Ebben a fejezetben, a szabadidővel kapcsolatos alapvető elméletek jogi, szabadidő-szervezési és támogatott döntéshozatallal kapcsolatos aspektusait mutatjuk be, a tanulásban akadályozott személyek szemszögéből.

A szabadidő, mint emberi jog

Az egyéni választáson alapuló szabadidő életünk szerves része, és az ehhez való jog mindenki számára elidegeníthetetlen, beleértve a fogyatékossgal élő személyeket is (Datillo, 2013). Az **Emberi Jogok Egyetemes Nyilatkozatának (UDHR)** két cikke is kimondja a szabadidőhöz való emberi jog fontosságát:

24. cikk

"Minden személynek joga van a pihenéshez, a szabadidőhöz, beleértve a munkaidő ésszerű korlátozását és a rendszeres fizetett szabadságot."

27. cikk

"Minden személynek joga van a közösség kulturális életében való szabad részvételhez, a művészetek élvezéséhez, valamint a tudomány haladásában és az abból származó jótéteményekben való részvételhez. (ENSZ, 1948)

E tekintetben a Fogyatékossgal élő személyek jogairól szóló Egyezmény (CRPD 2016) 30. cikke a következőképpen erősíti meg a szabadidőhöz való jogot:

5. Azzal a céllal, hogy a fogyatékossgal élő személyek másokkal azonos alapon vehessenek részt a rekreációs, szabadidős és sporttevékenységekben, a részes államok meghozzák a megfelelő intézkedéseket, annak érdekében, hogy:

- a) a lehető legnagyobb mértékben bátorítsák és előmozdítsák a fogyatékossgal élő személyek részvételét az integrált sporttevékenységekben, minden szinten;
- b) biztosítsák a fogyatékossgal élő személyek számára a fogyatékossgal típusához igazodó, speciális rekreációs és sporttevékenységek szervezésének, fejlesztésének és az ezekben való részvételnek a lehetőségét, valamint hogy e célból ösztönözzék a megfelelő oktatás, edzés és a szükséges források biztosítását, másokkal azonos alapon;
- c) biztosítsák a fogyatékossgal élő személyek hozzáférését a sport-, üdülési és turisztikai helyszínekhez;
- d) biztosítsák, hogy a fogyatékossgal élő gyermekek más gyermekekkel egyenlő hozzáféréssel bírjanak a játékokhoz, rekreációs, sport- és üdülési tevékenységekhez, beleértve az iskolarendszerben előforduló hasonló tevékenységeket;
- e) biztosítsák, hogy a fogyatékossgal élő személyek hozzáférjenek a rekreációs, szabadidős, sport- és turisztikai tevékenységeket szervezők által nyújtott szolgáltatásokhoz.

Ezek a jogok azonban gyakran háttérbe szorulnak az erőforrások hiánya, az intézményi vagy helyi környezet, illetve a megfelelő támogatási módszerek hiányossága miatt. Bár az első kettőhöz csak közvetve tudunk hozzájárulni, ebben a fejezetben segítünk abban, hogy megfelelő támogatási módszerek álljanak rendelkezésre a szabadidőhöz való hozzáférés alapvető jogának támogatására.



A szabadidő fogalma

Ahhoz, hogy ezek a jogok a lehető leghatékonyabban az érintettek életének részesévé váljanak, a szakembereknek mint a szabadidős tevékenységek társ-szervezőinek meg kell ismerniük a szabadidő-szervezés alapvető fogalmait.

A szabadidő-szervező képzés középpontjában a szabadidő helyes értelmezése áll, ami segít nekünk szakembereknek, hogy tudatosan fejlesszük ezt a területet a fogyatékossgal élő személyek életében.

A szabadidős tevékenységek gyakran a rekreáció és a szabadon eltölthető idő fogalmával társulnak (Dattilo, 2008). Datillo (2008) azonban rávilágított e fogalmak közötti kapcsolatra és lehetséges különbségekre, ami segít tisztázni a szabadidő fogalmát, amelyet az Együtt a szabadidőért! projektben alkalmaztunk.

Az összehasonlítás kiindulópontja a rekreáció mint tevékenység meghatározása (Kelly, 1990, idézi Datillo, 2008, 4. o.) A rekreáció fogalma közvetlenül a szabadidős tevékenységhez kapcsolódik, amely az egyes résztvevők érzéseitől és tapasztalataitól függ. „(...) Bár a tevékenységek, amelyekben az emberek részt vesznek, széles skálán mozognak, általában a rekreáció kifejezés valamilyen szervezett, társadalmi célokat szolgáló tevékenységre utal.” [1] [2] **A szerző a szabadidő fogalmát olyan kontextusban használja, ahol felszabadulunk az érintettek mindennapi feladatok alól, és nincsenek előre tervezett kötelezettségeink (pl. munka, megbízások).**

Ezért, bár magában foglalja a rekreációs elemeket, a szabadidő fogalma mégis ennél átfogóbb. Russell (1996) leírása alapján "a szabadidős élmények lehetőséget nyújtanak a személyes autonómia, az önmeghatározás és a választás fenntartására" (Dattilo, 2008, 6. o.).

A szabadidős-élménynek pozitív hatásai vannak, amelyeknek a szubjektív lelkiállapotra, az identitásra és az öndefinícióra gyakorolt hatása is megfigyelhető (Dattilo, Kleiber, & Williams, 1998, Dattilo, 2013)." A szabadidő eltöltése a következőket jelenti: „Az adottságok megmutatása, képességek bemutatása, a benne rejlő lehetőségeket kiaknázása, és élvezhető és értelmes tevékenységekben való részvétel közben különböző pozitív érzelmek megtapasztalása" (Datillo, 2013, 77. o.)

A szabadidő eltöltésének lehetősége, maga az élmény megvalósulása együtt jár azzal a megerősítő érzéssel, hogy az emberek rendelkeznek vagy rendelkezni fognak (ha tanulásról van szó) az adott szabadidős tevékenységhez szükséges ismeretekkel és készségekkel. Ez viszont megerősíti őket, és hozzájárul az önrendelkezés érzéséhez (McGuire & McDonnell, 2008; Datillo, 2013).

Southby (2019) koncepciója alapján, Stebbinre (2012) hivatkozva kétféle szabadidőtípust használunk.

Szabadidős tevékenységek fajtái



2. ábra. Southby (2019) koncepciója alapján, Stebbinre (2012) hivatkozva kétféle szabadidőtípust használunk.

Egyszeri, alkalmi szabadidős tevékenységek

Az egyszeri, alkalmi szabadidős tevékenység olyan rövid időtartamú szabadidős tevékenység, amely nem igényel jelentős képzést, készségeket vagy képzettséget.

PÉLDA: Katit felhívta a barátja, hogy van-e kedve moziba menni a hétvégén. Természetesen, mivel Kati szereti a filmeket, azonnal igent mondott a barátjának.

Elmentek megnézni a Star Wars 7-et: Az Ébredő Erő-t, mert újra játsszák a moziban, és imádják. Ezután megnézték a filmvetítést, amely szombat este hat órakor kezdődött egy hozzájuk közeli bevásárlóközpontban. Így aztán remekül érezték magukat az esti szabadidős programon.

A “komoly”, rendszeres szabadidős tevékenység

A rendszeres szabadidős tevékenység a szabadidős érdeklődés olyan fő területe, amely nagyfokú érzelmi, fizikai és szellemi energiabefektetést igényel (hobbinak is nevezhető).

PÉLDA: János imád kosárlabdázni, amit az is bizonyít, hogy már nyolc éve rendszeresen kosarazik. Már az iskolában elsajátította az elsődleges technikákat, de folyamatosan edzett és tanult. Hétfégenként a közeli parkba ment kosárlabdázni a barátaival, akik szerettek csapatban játszani. De persze néha, ha úgy adódik, egyedül megy le a kosárlabdapályára, hogy gyakorolja a dobást. Az elmúlt években sokat fejlődött. Barátai szerint tökéletes dobó és kiváló játékos, amire nagyon büszke.

A szabadidő mind a két típusa különböző tevékenységeket foglal magában, és különböző hatással van az emberek életére (Stebbins, 2012; Southby 2019). Az egyes szabadidős tevékenységtípusok eltérő feladatokat igényelnek a szabadidő-szervezés területén, ezért érdemes lényeges különbséget tenni közöttük a gyakorlati feladatok kialakítása során is.

A szabadidő-képzés lényegében új lehetőségeket teremt arra, hogy a tanulásban akadályozott személyek javítsanak jelenlegi szabadidő-eltöltési szokásaikon, és ennek alapján segítsék társaikat is a fejlődésben. Ezért a szabadidő-szervező képzés egy olyan megerősítő folyamat, amelynek során a szakemberek fejlesztik a szabadidővel kapcsolatos képességeket és készségeket (Datillo, 2008), támogatva a helyi segítő és a tanulásban akadályozott személy közötti kapcsolatot. Az alábbi ábra összefoglalja az irányok alakulását:



4. ábra. A szabadidő-szervező képzés intézkedési területei (az alábbiak alapján: Datillo, 2008)

A szabadidő-szervező képzés egyik fő célja (lásd a 2. ábrát) a tanulásban akadályozott személyek (mint szabadidős segítők, szervezők) és együttműködő szabadidős partnereik (szakemberek és helyi informális támogatók mint társ-közreműködők) készségeinek fejlesztése, hogy partnerségi alapú helyzetet teremtsenek. Sőt, a szabadidő-szervező képzés révén a szabadidő mind a két fent említett típusában is megtapasztalhatják a szabadidő tartalmas eltöltését. Ennek eredményeképpen javul az életminőségük, és fejlődhetnek a szociális kapcsolataik. A szabadidő-szervező képzés tehát olyan inkluzív megközelítés, amely aktív, személyközpontú támogatással elősegíti a szabadidő eltöltésében betöltött aktív szerepet.

Mi a személyközpontú, aktív támogatás?

Ahhoz, hogy a tanulásban akadályozott személyek szabadidős segítőkkel váljanak, elengedhetetlen, hogy a szakemberek a személyközpontú aktív támogatás elvei és módszerei szerint dolgozzanak a társ-közreműködő szerepkörben.

Ez egy olyan támogatási forma, amelyben mindenki (képességeiktől függetlenül) dönthet saját életéről, és értelmes, ebben az esetben szabadidős tevékenységeket folytathat egy megbízható környezetben. Erről bővebb információ például az alábbi linken található angol nyelven:



A Latrobe Egyetem koncepciója alapján (lásd a fenti linket) az aktív támogatási módszerek fogalma a következő főbb jellemzőkkel bír:¹

¹ [1] Az 1. táblázat forrása: Every moment has potential; Living with disability research center, La Trobe University & Greystanes Disability Services;

Az aktív támogatás módszerének fő jellemzői	
Szakemberek, segítők	lehetőséget biztosítanak az emberek számára, hogy különböző tevékenységekben vegyenek részt
	megfelelő támogatást nyújtanak minden egyes személy számára, hogy részt vehessen a tevékenységben
	minden személynek választási lehetőséget kínálnak
	figyelmesekek, meghallgatják és reagálnak minden egyes személy mondandójára
A személyzet bátorítja a részvételt, és minden egyes emberrel együtt tevékenykedik	
Az emberek részt vesznek a tervezésben és annak kiválasztásában, hogy mi és mikor történjen	
Az a jó szolgáltatás, ahol:	az emberek életminősége jó
	minden egyes személy tapasztalata, választási lehetősége, részvétele, befogadása és jóléte fontos
	a kapcsolatokat értékelik
	a személyes gondoskodás rugalmasan reagál

<https://www.everymomenthaspotential.com.au/module-1> A személyközpontú, aktív támogatás módszerei hatékony környezetet teremtenek a tanulási nehézséggel küzdő személyek önrendelkezésének.

Mit értünk a szabadidővel kapcsolatos önrendelkezés alatt?

A szabadság és az önrendelkezés választása a szabadidő alapvető jellemzőjének tekinthető. Ebben az összefüggésben a szabadidő fogalmát két értelemben használják: egyrészt a szabadidő a kényszer, a kényszerítés és a beavatkozás alóli mentességre utal, míg a szabadság az egyén önkéntes választását és cselekvését jelenti (Sylvester, 1985, Dattilo, 2008). Erre utal a "leisure" latin eredete is, mivel a "licere" szóból származik, ami azt jelenti, hogy szabadnak lenni (Welton, 1979). Másrészt azonban a szabadság választása hozzájárul az önrendelkezés kibontakozásához. Ezért a támogatott döntéshozatal módszertanának alkalmazása alapvető fontosságú ahhoz, hogy a tanulásban akadályozott személyek hatékonyabb döntéseket és szabad választásokat hozhassanak.

A támogatott döntéshozatal alapja a fogyatékossgal élő személyek jogairól szóló ENSZ-egyezmény (UNCRPD), melynek 12. cikke szerint, a fogyatékossgal élő személyek az élet minden területén másokkal egyenlő jogokkal rendelkeznek. A támogatott döntéshozatal mögött álló ideológia az, hogy mindenkinek megvan a saját akarata, és képes döntéseket hozni. Néha az embereket hagyni kell, hogy döntéseket hozzanak, és megtalálják a választásukat, de mindenkinek joga van dönteni.

A szabadidős tevékenységek megvitatásakor számos olyan helyzet léphet fel, amikor támogatott döntéshozatalra van szükség.

A támogatott döntéshozatal fogalmát a kontextustól és az azt használó személyektől függően különbözőképpen lehet alkalmazni. Ebben a kézikönyvben a támogatott döntéshozatalra úgy hivatkozunk, ahogyan Jill Stavert a „Jó gyakorlat” útmutatójában meghatározza: **"olyan folyamat, amelyben az egyén annyi támogatást kap, amennyire szüksége van ahhoz, hogy 1) képes legyen saját maga meghozni a döntést és/vagy 2) kifejezni akaratát és preferenciáit a helyettesítő döntéshozatal keretében"** (Stavert 2016, 4. o.).

A támogatott döntéshozatal lényege annak biztosítása, hogy az egyén akaratát és preferenciáit tiszteletben tartsák az őt és életét érintő döntésekben.

1.2. KÉPZÉSI BLOKK - A szabadidő megértésének támogatása

A szabadidős szokások megértése és tudatosítása az alapja a fogyatékossgal élő személyek szabadidejével kapcsolatos önrendelkezés elérésének (Datillo, 2008). Ezért a második képzési blokkban módszertani segítséget nyújtunk a szakembereknek ahhoz, hogy társ-segítőként, támogassák ezt a megértési folyamatot.

Fejlesztési célok:

1. a fogyatékossgal élő személyek szabadidővel kapcsolatos érdeklődésének feltárása és a szabadidős tevékenységekben való személyes sikerességgel kapcsolatos ismeretek növelése (1.2.1.)
2. az érintettek erősségeinek, tehetségeinek és szükségleteinek feltárása a szabadidő eltöltésével kapcsolatban (1.2.2.)

A következőkben e fejlesztési célokhoz kapcsolódóan olyan módszereket és eszközöket ismertetünk, amelyek segítenek a tanulásban akadályozott személyeknek jobban megérteni szabadidős szokásaikat.

A szabadidős szokások nagyon eltérőek lehetnek, előfordulhat, hogy valaki szívesen találkozik szabadidejében barátaival, vagy akár fedez fel új helyszíneket, és szeret közösségbe járni, míg mások inkább egyedül, otthoni környezetben érzik jól magukat. A szabadidős tevékenységeket többféleképpen differenciálhatjuk, akár annak aktív, passzív, vagy magányos, illetve közösségi formája mentén ragadjuk meg. A következőkben abban nyújtunk segítséget, milyen kreatív formái lehetnek a tanulásban akadályozott személyek saját szabadidős preferenciáik felfedezésének.

1.2.1. A jelenlegi szabadidős tevékenységek feltérképezése

Tanulási eredmények:

Az első lépés, hogy a tanulásban akadályozott személyeknek segítünk felfedezni és megismerni saját szabadidős szokásaikat. Ezt a folyamatot a szabadidő két típusa mentén támogatjuk, az alábbi főbb kérdéseket követve:

- Milyen szabadidős tevékenységeket végeznek?
- Kikkel töltik az egyes szabadidős tevékenységeket (a kétféle szabadidő típusa szerint elkülönítve)?
- Milyen segítségre van szükségük e tevékenységek elvégzéséhez?

Milyen a szabadidőd? – Fotóhang módszer

A fogyatékossgal élő személyek számára kihívást jelenthet, hogy elgondolkodjanak és megfigyeljék, hogyan töltik általában a szabadidejüket, ezért ez a gyakorlat segít nekik abban, hogy tudatosítani tudják saját szabadidős szokásaikat a hétköznapiakban. Közösségi, csoportos helyzetben megvalósítva hozzájárul ahhoz is, hogy meg tudják osztani saját szabadidős szokásaikat másokkal is, kapcsolódni tudjanak egymáshoz, továbbá segít abban is, hogy saját szabadidős szokásaik felfedezésével párhuzamosan elinduljon a társaik megértésének, segítségének folyamata is. **Ez a módszer lehetővé teszi számunkra, hogy az érintettek figyelmét a hétköznapi szabadidős folyamatok felfedezésére irányítsuk, egyfajta játékos, vezetett módon.**

A Fotóhang fő célja, hogy segítse az embereket abban, hogy hangot adjanak saját történeteiknek, tapasztalataiknak és szükségleteiknek a fényképek segítségével. A résztvevők által készített fotók általában olyan témákat vagy problémákat tükröznek, amelyek fontosak önmaguk vagy a közösségük számára.

A Fotóhang-módszer általános, gyakran alkalmazott szakaszai:

- **Előkészítés:** A résztvevőkkel érdemes a módszer lényegét megismertetni, és közösen megtervezni a folyamatot, esetleg technikai felkészítést nyújtani számukra.
- **Fotókészítés:** A résztvevők fényképeket készítenek, amelyek kifejezik gondolataikat, érzéseiket vagy tapasztalataikat a kiválasztott témával kapcsolatban.
- **Egyéni és/vagy csoportos beszélgetés(ek):** A résztvevők a fotózást követően találkoznak, hogy megosszák egymással a készített fotóikat és történeteiket. Ez lehetőséget teremt a közös párbeszédre és a tapasztalatok megosztására.
- **Történetalkotás:** A résztvevők elnevezik vagy feliratozzák saját fényképeiket, és sok esetben történeteket is írnak róluk, így tovább erősítik és személyesebbé teszik a megfogalmazott, és önmaguk és mások számára közvetíteni kívánt üzeneteiket.
- **Közösségi akció:** A résztvevőknek lehetőségük van a fotóik és történeteik alapján közösségi cselekvéseket kezdeményezni vagy javasolni. Ez hozzájárulhat a kiválasztott közösségben való változások előidézéséhez, vagy az érzékenyítéshez.

A Fotóhang-módszer számos előnnyel jár. Segíti az empátia kialakítását, a közösségi részvételt, és hozzájárulhat a társadalmi igazságosság iránti érzékenység növeléséhez.

Az alkalmazása hatékonyan összekapcsolja a vizuális és verbális kifejezés eszközeit a résztvevők érzelmi és intellektuális megértésének elősegítése érdekében.

A Fotóhang-módszer lehetőséget biztosít azok számára is, akik esetleg nem tudják magukat verbálisan kifejezni, mint például sok tanulásban akadályozottsággal élő személy (lásd például Booth & Booth 2003; Jurkowski and Paul-Ward 2007; Povee et al., Booth and Booth 2003, 433. o.). Ez a módszer nagyon hasznos enyhe értelmi fogyatékosággal élő személyek számára szabadidős fejlesztésére is, mivel vizuális eszközökkel támogatja a megértést, a kifejezőképességet. Az alábbiakban néhány módja, ahogyan a módszer segíthet ezen a területen:

- **Alternatív kifejezési módot kínál:** A fotók és a vizuális elemek segíthetnek azoknak az egyéneknek, akik nehezen találnak szavakat, vagy akiknek nehézségeik vannak a verbális kifejezőképesség terén. A fényképek segítségével könnyebb lehet számukra kifejezni érzéseiket, tapasztalataikat, és részt venniük a szabadidőről való gondolkodásban, saját szokásaik feltérképezésében.
- **Szabadidős élmények feltérképezése és megosztása:** A Fotóhang-módszer lehetővé teszi enyhe értelmi fogyatékosággal élő személyek számára is, hogy nyomon kövessék, visszanézzék, megértsék, majd megosszák hétköznapi szabadidős élményeiket, érdeklődési területeiket és mindennapi tapasztalataikat. A fényképek segítségével könnyen ábrázolhatják, mi foglalkoztatja őket, és ezáltal növelhetik tudatosságukat a szabadidős szokásaikkal kapcsolatban.
- **Csoportos részvétel és támogatás:** A csoportos Fotóhang-projektben való részvétel segíthet az egyéneknek abban, hogy érzékeljék a közösségi támogatást és kapcsolatokat. A csoportos beszélgetések során a képek segíthetnek az egymás közötti kommunikációban, valamint segíthetik az egyéneket abban, hogy megértsék mások szempontjait is.
- **Empátia és önértékelés:** A fotók és az azokhoz kapcsolódó történetek segíthetnek az érzékelés és az empátia kialakításában, valamint az egyének önértékelésének erősítésében. Azáltal, hogy saját élményeiket és gondolataikat osztják meg, növelhetik az önbizalmukat és könnyebben kapcsolódhatnak társaik szabadidős szokásaihoz is.
- **Közösségi részvétel és változás:** A Fotóhang-módszer alkalmazása közösségi szinten is segíthet az érintettek számára. A fotókon keresztül való részvétel és a közös párbeszéd lehetőséget teremthet a közösségük életében való aktív részvétellel, és esetlegesen változások elindítására a számukra fontos területeken.

Az enyhe értelmi fogyatékossgal élő személyek bevonása a Fotóhang-módszerrel nemcsak a résztvevők életét gazdagíthatja, hanem hozzájárulhat az inkluzív társadalom kialakításához is, azáltal, ha a fotóknak utóélete lesz, egy-egy kiállítás, vagy közösségi akció formájában.

Miért jó a Fotóhang módszer alkalmazása a gyakorlatban?

Ez a módszer tehát nem csupán egy egyre gyakrabban alkalmazott kutatási eszköz, hanem egy olyan hatékony módszer is, amely elősegítheti az egyének kifejezőképességének fejlődését, önállóságát és a közösségbe való beilleszkedésüket.

A fényképek segítségével a résztvevők könnyen kifejezhetik saját érzelmeiket és gondolataikat, még akkor is, ha nehezebben találnak ezekre a hétköznapi szavakat. A módszer alkalmazása során, a szabadidős tevékenységeikről készített fotók lehetnek az önazonosságuk kifejező eszközei.

A Fotóhang-módszer továbbá lehetőséget teremt a szakemberek számára is, hogy mélyebben megismerjék a fogyatékossgal élő személyek szabadidős szokásait és élményeit. Az így szerzett megértés révén hatékonyabban segíthetnek nekik a megfelelő támogatás és lehetőségek megtalálásában, kiválasztásában.

A résztvevők számára lehetőséget teremt arra, hogy saját történetüket elmesélve hatékonyabban döntsenek saját szabadidős szokásaik fejlesztésével kapcsolatban, mely erősítheti az önbecsülésüket. Továbbá a módszer segítségével a szabadidős tevékenységek feltérképezése révén közösségi élményeket hozhatunk létre, amelyek segítik az egyének társas kapcsolatait és az összetartozás érzését.

Összefoglalva tehát, a szabadidős tevékenységek felfedezése és támogatása az életminőség javulását eredményezheti. A résztvevők személyes fejlődése, a közösségi részvétel és az élmények gazdagítása mind hozzájárulhat ahhoz, hogy életük teljesebbé váljon.

A Fotóhang-módszer az érintettek szavait és történeteit helyezi előtérbe. Segítve őket abban, hogy saját életük irányítóivá váljanak és mélyebb kapcsolatokat építsenek a közösségükben.

Szakember beszámolója a Fotóhétről:

„A Fotóhét mély benyomásokkal teli és inspiráló volt számomra.

A résztvevők egy hétig dokumentálták szabadidős élményeiket fényképek segítségével. Az első héten a résztvevők lelkesen megörökítették mindennapi életüknek pillanatait, a szabadidős élményeikre fókuszálva – amely folyamatban, a hét során, egy online messenger csoportban követték nyomon és segítették a folyamatot. Minden nap megosztottunk egy inspiráló üzenetet, amivel elértük, hogy ne felejtse el a résztvevők aznap fotózni, s kértük, hogy osszák is meg a tapasztalataikat a csoportban, ezzel is erősítettük a bevonódásukat, egymás motiválását. A parkok, a kávézók, a barátokkal való találkozások és az egyedül eltöltött idő mind-mind megjelentek a fényképeken.

A következő héten együtt néztük át a kiválasztott öt-öt képet, és minden egyes képhez a résztvevők személyes történetet társítottak, amiket mindenkinél feljegyeztünk. A fotók és a hozzájuk írt rövid történetek a résztvevők életének kis mozaikjait alkották, amelyek kifejezték az örömet, a barátságot, az önállóságot vagy épp magányt, szomorúságot és hiányérzetet.

Az egyéni beszélgetés során észrevettem, hogy a résztvevőknek az élmények megosztása és a fényképek értelmezése során megnőtt az önbecsülésük és az önbizalmuk. Nagyon megerősítő volt látni, hogy ők is mennyit fejlődtek csak általa, hogy egy hétig nyomon követték a saját szabadidős szokásaikat, majd ezeket utána együtt átnéztük, történeteket írtunk, amit megosztottak egymással. A csoportos megbeszélés még mélyebb rétegeket hozott a felszínre. Által pedig, hogy a résztvevők megosztották egymással a saját szabadidős történeteiket és reakcióikat a fotókra, szorosabbá vált a csoportunk egymáshoz fűződő viszony is. A beszélgetések során a résztvevők egymást támogatták, élményeket osztottak meg, és új perspektívákat nyitottak meg a fogyatékossgal élő emberek szabadidős élményeivel, szokásaival kapcsolatban.

Szakemberként, a projektben való részvétel, lehetőséget adott számomra, hogy közelebbről megismerjem a résztvevőket, és megtapasztaljam, hogyan erősíti a Fotóhang-módszer az egyének saját magukhoz és a közösségekhez fűződő kapcsolatát. Láttam, hogy mennyire fontos szerepe van a vizuális eszközöknek és az egyéni történetek megosztásának az értelmi fogyatékossgal élő személyek életminőségének javításában és a társadalmi inklúziójában. A projekt után éreztem, hogy a résztvevők nemcsak fényképekkel, hanem önbizalommal, tapasztalatokkal és új barátságokkal is gazdagodtak.”

A Fotóhang-módszer, szabadidős projektben alkalmazott folyamata:

Előkészítési szakasz:

Szervezzünk előzetes megbeszélést (egyéni vagy csoportos foglalkozás keretében) a bevont résztvevők felkészítésére, amelynek során a következő lépéseket tartjuk szükségesnek.

Megjegyzés: A gyakorlat egyéni és csoportos fejlesztési helyzetekben is használható, de mi csoportos környezetben ajánljuk elsősorban.

Ajánlott feladat: Szabadidős tevékenységek csoportosítása, kiválasztása

A gyakorlat célja, hogy felhívja a figyelmet a szabadidős tevékenységek különböző típusaira, és meghatározza azokat az új szabadidős lehetőségeket, amelyek érdekelhetik a résztvevőket. A jelenlegi szabadidős tevékenységek feltérképezése a szabadidő két típusa szerint.

A két szabadidős típus szerint külön-külön haladva válasszuk ki mindkét fényképhalmazból, hogy milyen szabadidős tevékenységeket szoktak végezni. Meséljenek egy rövid történetet mindegyikükről.

Az érintetteknek szóló kézikönyvben számos kapcsolódó feladatot talál könnyen érthető formában. Lásd a vonatkozó szakaszokat: 9-26. oldal. Gondolja át, hogyan tudná ezeket a feladatokat a saját célcsoportjához igazítani.

1. lépés – Motiváció felébresztése a Fotóhét közös eltöltésére

A részvételi motiváció felkeltésére különböző technikákat alkalmazhatunk, általánosságban azonban azt javasoljuk, hogy mindenképpen valamilyen fotós élményszerzéssel társuljon, amivel a leendő résztvevők átélhetik, milyen érzés a fotózás, a fotóik közösségi megosztása.

Példa a motiváló alkalomra:

A Fotóhang-projektre két alkalommal készültünk fel. Az első alkalom egy közös ismerkedés, beszélgetés volt a szabadidőről. A tematikus beszélgetés során külön szabadidős képekkel és szituációs játékokkal készültünk.

A második alkalommal hívtunk egy fényképészt, akivel egy rövid fotós technikai képzést, valamint ezt követően egy városi fotós sétát szerveztünk, egy közeli parkban, ahol a tanult technikákat ki is lehetett próbálni.

Néhány kép a fotós felkészülés diáiból²:



Kezdődjön a fotós kaland!

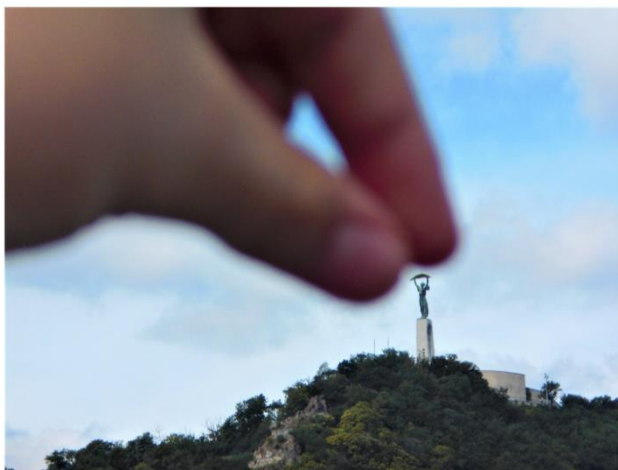


Mit fotózzunk?

Ha például a kedvenc budapesti hidunkat szeretnénk lefotózni, akkor ez lesz a fotónk témája.

De vajon hogyan lesz egy fotó érdekes, jó, szép vagy kifejező?

fotó: Kontakt Fotóművészeti Kurzusok



Élesség:

Fontos, hogy ügyeljünk az élességállításra. Ami a legfontosabb a képünkön, a leggyakrabban oda állítjuk az élességet.

² A fotós prezentáció Csozó Gabriella tulajdona

Milyen volt ezen részt venni szakemberként? Az alábbi rövid beszámoló ezt tükrözi vissza:

„Egy nagyon inspiráló napot tölthettem az Együtt a szabadidőért-projekt egynapos fotós képzésén, és azt kell mondjam, ez sokkal több volt, mint egy egyszerű inkluzív, participatív tanulási élmény. Ahogy részt vettem a programon segítő szakemberként, rájöttem, hogy ez a nap nem csak a fotózásról, új technikák elsajátításáról, hanem az együttműködésről, partneri bevonódásról, kreativitás megéléséről, és közösségépítésről is szól.

Az első felében egy fényképész osztott meg velünk néhány fotós technikát, s mutatott erre saját példákat is. Tanultunk olyanokról, mint a perspektívaváltozás és a fény-árnyék játék, amelyek nem csak a képek szépségét, de a fotózás iránti motivációt is felerősítették bennünk. Azután kimentünk a közeli parkba, és mindent kipróbáltunk a terepen, amiről korábban beszéltünk: a fény-árnyék technikákat az épületeket és a sétáló embereket fotózva, a makró fotózást a növényeken, a perspektívaváltozást a közeli hídnál.

A csoportban hat enyhe értelmi fogyatékossgal élő személy vett részt, és látni őket kreatívkodni, örülni a fotózásnak, egymást segíteni és együtt alkotni valami szépet, nagyon inspiráló volt. Ahogy együtt kattintottuk le a képeket, éreztem, hogy ez a nap nem csak új készségek megtanulásáról szól, hanem közösségépítésről és egyedi történetek megosztásáról is.

A séta közben kérdezgettem és figyeltem a résztvevőket, hogy érzik magukat, és közben nagyon érdekes megéléseket is megosztottak velem: volt, aki ennek kapcsán beszámolt arról, hogy nagyon rég nem mert elmenni a házuk közelében lévő parkba, mert egyedül nem mert odamenni... és most mennyire örül, hogy együtt, ennek a projektnek keretében végre bátorságot merített; öröm volt látni azt is, ahogy az egyik résztvevő spontán odament az egyik sráchoz a híd alatti deszkás pályán, és megkérdezte, lefotózhatjuk-e őket... rögtön beleegyezett, amiről csodás mozgó képek is készültek, nagy öröm volt látni ezt a nyitottságot.

A fotózás után mindenki megmutatta az elkészült képeit, amit egy projektorral kivetítettünk, és közösen megosztottuk, mi volt az, amit a legjobbnak találtunk a nap során. A beszámolók során észrevettem, hogy mindenki érzi, mennyire személyes és kifejező a fotók világa. A saját tapasztalataik megosztása és az együtt átélt kreatív folyamatok erősítették a motivációjukat a következő fotóhétre.



Mint segítő szakember, számomra ez a nap azt mutatta meg, hogy a fényképezés és azon keresztül a kreativitás megélése mennyire hatékony eszköz lehet az érintettek számára, önmaguk kifejezésére. Látni a résztvevők arcán a büszkeséget és a boldogságot, amikor megmutatták saját alkotásaikat... Úgy érzem, hogy ez a nap felébresztette a motivációt bennünk, és már alig várom, hogy folytassuk, ahol ezeket az

új készségeket és tapasztalatokat tovább fejleszthetjük és hasznosíthatjuk a soron következő fotóhét során.”

Néhány kép a közös fotós sétáról:





2. lépés – A folyamat közös megtervezése

Amennyiben már kialakult a motiváció a közös munkára, javasoljuk, hogy tervezzék meg az érintettekkel közösen a fotózás folyamatát:

- Mennyi ideig fog tartani a fotózás?
- Milyen eszközt használnak ehhez? Hogyan mentik el a fotókat?
- Mik lesznek a fotózás lépései?
- Melyek lesznek a kiválasztott támogató, segítő eszközök?
- Hogyan tartjuk a fotóhéten a résztvevők figyelmét, fókuszát? Hogyan érjük el, hogy senki ne felejtse el fotózni a kiválasztott időszakban, lehetőleg a kiválasztott téma pl. jelen esetben a szabadidő témájában?

Ennek kapcsán az alábbi összefoglalót készítettük közösen, amely az általunk alkalmazott rövid áttekintést tartalmazza, a soron következő fotóhétről:



MIVEL TÖLTÖD A SZABADIDŐD?

MIT JELENT A SZABADIDŐ?

- pihenőidő, amikor nem foglalkozunk munkával
- az az idő, amit saját magunkra fordíthatunk
- amit mi választhatunk ki
- olyan időszak a napunkban, amit pihenésre, szórakozásra használhatunk



SZABAD + IDŐ



MIBEN MÁS A SZABADIDŐD HÉTFŐN, VAGY VASÁRNAP...?

Minden nap más... Mitől más a szabadidő a hét különböző napjain?
Mivel töltöd hétköznap a szabadidőd?
Mivel töltöd hétvégén a szabadidőd?

FOTÓHÉT: MIVEL TÖLTÖD A SZABADIDŐD?

HÉTFŐ 1. NAP: JÚNIUS 27.

KEDD 2. NAP: JÚNIUS 28.

SZERDA 3. NAP: JÚNIUS 29.

CSÜTÖRTÖK 4. NAP: JÚNIUS 30.

PÉNTEK 5. NAP: JÚLIUS 1.

SZOMBAT 6. NAP: JÚLIUS 2.

VASÁRNAP 7. NAP: JÚLIUS 3.

TALÁLKOZÁS

SUBSCRIBE TO OUR E-MAIL

3. lépés: A fotó

A fotózás szakasza:

Ebben a fázisban a résztvevők a kiválasztott időszakban minden nap, a témához kapcsolódóan fotókat készítenek. Bár a fotózás az általunk alkalmazott gyakorlatban egyénileg valósult meg, ugyanis szerettük volna, ha az érintettek a saját hétköznapi, szabadidős élményeiket tárják fel, ezt az időszakot is egyfajta közösségi támogatással is javasoljuk kísélni pl. Facebook-csoport, vagy más fórum kialakítása. A közösségi csoport segíthet egyrészt abban, hogy a hét során a résztvevők figyelmét a fotós témára vissza és visszaterelessük, hogy ne felejtssenek el fotózni, másrészt segítsük a kiválasztott időszakban a közösségi támogatás erejével a motiváció fenntartását.

Egy példa a megvalósításra:

a résztvevők egy vagy két héten keresztül minden nap fényképeket készítenek a szabadidejükről. Ennek elősegítésére, motivációs, emlékeztető üzeneteket kapnak az erre a célra kialakított közös Messenger csoportban, a fotóhét facilitátorától. Ebben a csoportban egymással is megoszthatják aktuális élményeiket, motiválhatják egymást a szabadidő fényképezésére.

Példa a napi motiváló üzenetre:



Megbeszélés szakasza:

A kijelölt időszak végeztével egy vagy két egyéni – és csoportos találkozáson megosztják a fényképeket, kiválasztják az általuk legjobbnak tartottakat minden napról, és írnak róla egy rövid, 4-5 mondatos történetet.

4. lépés: A fotók kiválogatása, és a történetek megírása

Ebben a szakaszban a fotóhét résztvevőivel először egyénileg javasoljuk feldolgozni a készült képeket. A segítő szakemberek segítségével, a támogatott döntéshozatal alkalmazásával az érintettek kiválasztják, melyik napról, melyik fotót szeretnék megosztani; s mindegyikről egy-egy rövid történetet írnak, amely összefoglalja a szabadidős élményt. Ez az egyéni alkalom lehetőséget biztosít arra, hogy segítsük az érintetteket abban, hogy megismerjék tudatosabban a saját szabadidős szokásaikat, és kiejelöljék azokat a fejlődési irányokat, amivel a saját szabadidős élményeiket fejleszteni szeretnék.

Az elemzést közösen, műhelymunka formájában tervezzük. Ennek kapcsán feladataink:

- a fotók kiválasztásának facilitálása és rendszerezése: a résztvevőkkel végignézzük a készített fotókat (korábban majd online mappába rakjuk résztvevőnként), és megkérjük őket, hogy válasszák ki a kedvenc képeket (a választott témákhoz kapcsolódóan), ehhez segítő kérdéseket teszünk fel:

Hol és mikor készültek a fotók?

Miért készítették ezeket a képeket?

Miért fontos ez számukra?

Milyen segítségre van szükségük e tevékenységek elvégzéséhez?

A megismert szabadidős típusok közül, melyik tevékenység, melyik típushoz kötődik?

- a kiválasztott fényképek részletes megbeszélése: miről szól a kép? mi történt akkor? mit ábrázol?
- a kiválasztott fényképek bemutatásának megbeszélése és rövid történetek gyűjtése a fényképekhez: a kiválasztott fényképekhez kapcsolódó történetek gyűjtése (legalább 5 történet/résztvevő).
- megállapítások és visszajelzések

Az így kapott képek kinyomtathatók, és felhasználhatók egy napló vagy egy poszter készítéséhez, amely az egyén szabadidős jellemzőit mutatja be. Ez a folyamat segít a tudatosság növelésében és az erre való építkezésben is; meghatározhatják a fejlesztendő területeket: hogyan szeretnék javítani szabadidős helyzetükön.

5. lépés: A fotók közös megosztása, megbeszélése

A résztvevőkkel ezt követően szervezünk egy közös találkozót, ahol lehetősége van mindenkinek megosztani a saját kiválasztott képeit, és az azzal kapcsolatos történetbe betekinteni. Mindemellett mindenki megismeri a másik történetét is, így társaik szabadidős szokásaikról is további ismereteket szereznek.

Megosztás szakasza:

Amennyiben van rá lehetőség, javasoljuk, hogy az elkészült képeket valamilyen formában szélesebb közönséggel is osszák meg, például egy közösségi akció, vagy egy kiállítás keretében.

Példa egy fotótörténetre



"Otthon Playstation 4-en játszottam. Így tudok belekerülni a Pókember karakterébe. A játék New Yorkban játszódik; Pókember egy superhős, aki megmenti a bajba jutottakat; bármilyen bűntény történik, ő egy szempillantás alatt ott van.

Pókembernek van ez az álruhája, és nem tudja álcázni magát; ezért olyan ügyetlen. Tetszik, hogy segít a bajba jutott embereken.

Ebben a játékban én irányítom őt, miközben megcsinálom a történetben szereplő küldetést. Eközben a városban pezseg az élet, emberek járnak az utcákat, és hatalmas dugók alakulnak ki.

Mostanában csak keveset játszom; sok játékot halmoztam fel. Általában használtan vásárolok. Most kevesebb szabadidőm van. Talán a hőség miatt, de mostanában semmi kedvem sincs semmihez. És most visszaköltöztem anyámhoz, és van egy számítógépem.

Szeretem Pókembernek hívni. Pókember New Yorkból származik. Én budapesti vagyok, szóval Pókember. Budapesten meg kell akadályoznunk a bűnözést, és segítenünk kell a bajba jutott embereken, de itt nem lehet Pókember, mert ez New York. Ezt akkor találtam ki, amikor a MondoConra készültem. Júliusban lesz, és japán kulturális programok lesznek, kipróbálhatsz játékokat, megkóstolhatod az ételeket, és mindent megvásárolhatsz, ami japán. Egyébként egy jelmezes program. Találkozhatsz más emberekkel, és rajtam kívül mások is beöltöznek superhősöknek vagy saját maguk által kitalált karaktereknek, ahogy én szeretem mixelni. Július végén lesz, és már meg is vettem a jegyemet. Ezúttal Dead Poolnak fogok beöltözni, és csillagharcos is leszek." (HiH ügyfelének története)

1.2.2. Az erősségek, adottságok és szükségletek feltárása - a szabadidő eltöltésével kapcsolatban

Tanulási eredmények:

Az egyéni erősségek megértése segít abban, hogy ezekre építsünk, és támogassuk az önrendelkezést a szabadidő hatékonyabb megszervezésében. Ezért fontos, hogy megfelelő időt szenteljünk erre a részre, és visszatérő fejlesztési elemként az erősségekre (készségek, erőforrások stb.) összpontosítsunk.

Kapcsolódó gyakorlatok:

1. gyakorlat: A szabadidő körülményeinek megvitatása

Kérje meg a csoport tagjait, hogy mutassák be szabadidős tevékenységeiket, az alábbi kérdések mentén:

- Meséld el, hogyan kezdted el ezt a szabadidős tevékenységet.
- Milyen rendszeresen végzed?
- Mondd el nekünk, hogy egy alkalom hogyan néz ki. (Ha csak egy alkalom volt, akkor azt az alkalmat)
- Segített valaki a szabadidős tevékenység megszervezésében? Ha igen, ki és mit segített?
- Vannak ebben társaid? Kivel végzed ezt együtt?
- Hogyan érezted magad ebben a helyzetben?

A 2-es kézikönyvben néhány segédlapot talál, amelyeket az erősségek azonosításához használhat.

A meglévő szabadidős tevékenységek mellett nagyon fontos az erősségek és a lehetséges fejlesztési területek feltérképezése. A jelenlegi szabadidős szokások feltérképezéséhez a 36-39. oldalon található munkalapok alkalmazását ajánljuk.

2. gyakorlat: Találd meg az erősségeidet!

Előzetesen összegyűjtjük a különböző pozitív tulajdonságokat, amelyek közül az érintettnek kell kiválasztani, hogy melyek jellemzőek rá. E tulajdonságokkal kapcsolatban gyűjtsük össze azokat a helyzeteket, amikor segítettek eltölteni a szabadidejüket.

Ehhez a gyakorlathoz a 2 kézikönyvben, a 43. oldalon található "Milyen lennék szabadidő-segítőként" feladatlapot.

Javasoljuk, hogy ezt a feladatot a fotótörténetek mintájára építsék fel - nézzék végig a lefotózott hetet, és válasszák ki, hogy milyen jó tulajdonságok segítették őket az elérésében. Beszéljenek erről bővebben. Ezután készítsenek együtt egy képet (kollázst).

1.3. TRÉNING BLOKK - Támogatott döntéshozatal, mint eszköz a vágyott szabadidő megteremtéséhez

A szabadidős tevékenységek megvitatásakor számos olyan helyzet léphet fel, amikor támogatott döntéshozatal módszerére van szükség. A támogatott döntéshozatal módszerének alkalmazásával biztosak lehetünk abban, hogy az érintett személy egyéni döntéseket hozhat, és így élvezheti a szabadidő eltöltését.

A támogatott döntéshozatali folyamat kezdetén alapvető fontosságú néhány alapelv betartása. A Nyugat-Ausztráliai Egyéni Szolgáltatások (2018, 33-34. o.) által készített útmutatóban a támogatott döntéshozatal szakaszait a következőképpen különböztetik meg:

1. Mi a döntés?
2. Kik a megfelelő emberek a támogatásra?
3. Milyen a megfelelő idő a támogatásra?
4. Hogyan kommunikáljuk ezt a döntést?
5. Mi a megfelelő információ?
6. Hogyan támogathatjuk az érintettet a döntés mérlegelésében?
7. Hogyan hallgassuk meg a döntését?
8. A döntés alapján történő cselekvés támogatása

Mielőtt döntést hoznánk, először is meg kell határoznunk, hogy miről szól a döntéshozatali folyamat. A zűrzavar elkerülése érdekében ajánlott egyszerre csak egy döntést hozni. Ezért nagyon fontos az éppen aktuális döntés egyértelmű meghatározása.

A döntéshozatalban közreműködő személyek kiválasztásakor a következő tényezőket kell figyelembe venni:

- megfelelő-e a személy a meghozandó döntéshez,
- ki áll rendelkezésre,
- megfelelően fel tudja-e mérni a döntés kockázatait, valamint a személy erősségeit és képességeit,
- kit érint a döntés.

A döntés meghozatalának időzítését a személy preferenciái alapján kell megszervezni. Lényeges, hogy biztonságban és kényelmesen érezzék magukat a döntéshozatali térben, hogy elkerüljék a döntéshozatali folyamatot befolyásoló zavaró tényezőket. Ezért először azt kell figyelembe vennie, hogy az illető mit szeret, mit nem szeret, és mi az, ami a legjobban működik számára.

A támogatott döntéshozatal fontos része a kommunikáció. Először is meg kell értenünk, hogyan kommunikál az illető, hogy módot adjunk neki arra, hogy kifejezze a véleményét. A vizuális elemek, például képek vagy videók használata javasolt, vagy a döntéssel kapcsolatos dolgok megtekintése.

Ezután meg kell állapítanunk, hogy a döntést illetően milyen információk a legfontosabbak, és mely adatok túlzóak. Ha például a lehetséges opciókat négy helyett kettőre korlátozza, az megkönnyítheti a döntést. Ezt a korlátozást a személy információfelvételi képességével szemben kell értékelni.

Ha a fenti lépéseket megtettük, segítenünk kell az illetőnek mérlegelni a döntést, ehhez az alábbi kérdések lehetnek segítségünkre:

- Milyen jó dolgok származhatnak belőle?
- Mik a kockázatok?

Ez történhet egy egyszerű pro-kontra összehasonlítással, amelyet egy darab papíron vagy csak beszélgetéssel lehet elvégezni, a személy igényeitől függően.

A következő lépés az, hogy meghallgatjuk és tiszteletben tartjuk az illető döntését. Fontos megjegyezni, hogy ez a döntés az övék, és ezt a döntést nekik kell meghozniuk. Ha ismerik és megértik a döntéssel járó kockázatokat, és mégis meg akarják hozni, akkor ezt támogatnunk és tiszteletben kell tartanunk. Ha az emberek nem követhetnek el hibákat, hogyan tanulhatnak belőlük?

Ha a döntés megszületett, az utolsó lépés az, hogy támogassuk a személyt abban, hogy a döntés alapján cselekedjen. Ez jelenthet segítséget a gyakorlati ügyintézésben, például taxiutak megszervezésében vagy buszmenetrend keresésében, helyfoglalásban a moziban, személyi asszisztens foglalásában, stb.

Hogyan lehet támogatni a szabadidővel kapcsolatos döntéshozatalt?

A fentiekben leírtaknak megfelelően a támogatott döntéshozatalra vonatkozó bármilyen megállapodás elsődleges célja annak biztosítása kell, hogy legyen, hogy a döntéshozatali nehézségekkel küzdő, érintett személy véleményét teljes mértékben

tiszteletben tartásuk. Az egyéneknek bármikor különböző támogatásra lehet szükségük a döntések meghozatalához. (Stavert 2016, 14). A szabadidő szempontjából az egyének segítségére van szüksége ahhoz, hogy megértse például a hobbi pénzügyi oldalát, vagy eldöntse, melyik klubhoz csatlakozzon a következő alkalommal.

A támogatott döntéshozatal történhet formálisan vagy informálisan. Egy adott időpontban, a döntéshozatal támogatásának különféle módjainak kombinációja hasznos lehet (Stavert 2016, 24).

A támogatott döntéshozatal alapelvei

A „Jó gyakorlatok kézikönyvében” (2016, 20-24), Jill Stavert a következő szempontokat sorolja fel, amelyeket feltétlenül értékelni kell az egyén döntéshozatalban való támogatása során:

1. Időt szánni rá

Az idő eltöltése azt sugallja, hogy a támogatott döntéshozatal idő- és türelemigényes folyamat lehet. Szakemberként fontos, hogy ezt felismerjük, és gondoskodjunk arról, hogy elegendő időt tudjunk erre biztosítani.

2. Kapcsolatok kiépítése és fejlesztése

A kapcsolatok kiépítése és fejlesztése azzal a ténnyel függ össze, hogy a támogatott döntéshozatal akkor a leghatékonyabb, ha bizalmi kapcsolatok keretében történik. Az ilyen kapcsolatok kialakításához időre és türelemre van szükség, illetve, ha elérhető, a megfelelő személy kiválasztására.

3. Oktatás és képzés

A döntéshozatal elősegítésében vagy támogatásában részt vevő személyeket ki kell képezni és tájékoztatni kell arról, hogy mi a támogatott döntéshozatal. Azt is meg kell érteniük, hogy a támogatott döntéshozatal hol és milyen kontextusban megfelelő. Az emberi jogoknak kell képezniük a képzésük vezérfonalát.

4. A megfelelő időpont és környezet kiválasztása

Személyközpontú megközelítést, tervezést kell alkalmazni a megfelelő időpont és környezet kiválasztásakor, hogy a legjobban megfeleljen a támogatott személy teljes körű részvételének a döntéshozatali folyamatban. Például: egy személy lehet, hogy egy

irodában vagy a saját otthonában szorongóbb. Az is előfordulhat, hogy reggel jobban megközelíthető, mint például délután.

5. Szaktanácsadás és tájékoztatás

Az ötödik szempontként javasolja, hogy bizonyos körülmények között szakember tanácsát kell kérni. Például: a támogatott személynek lehet egy bizonyos fogyatékosági érintettsége, amely bizonyos módon befolyásolja őt, és amelyet a sikeres támogatott döntéshozatali folyamatnak figyelembe kell vennie ahhoz, hogy eredményes legyen.

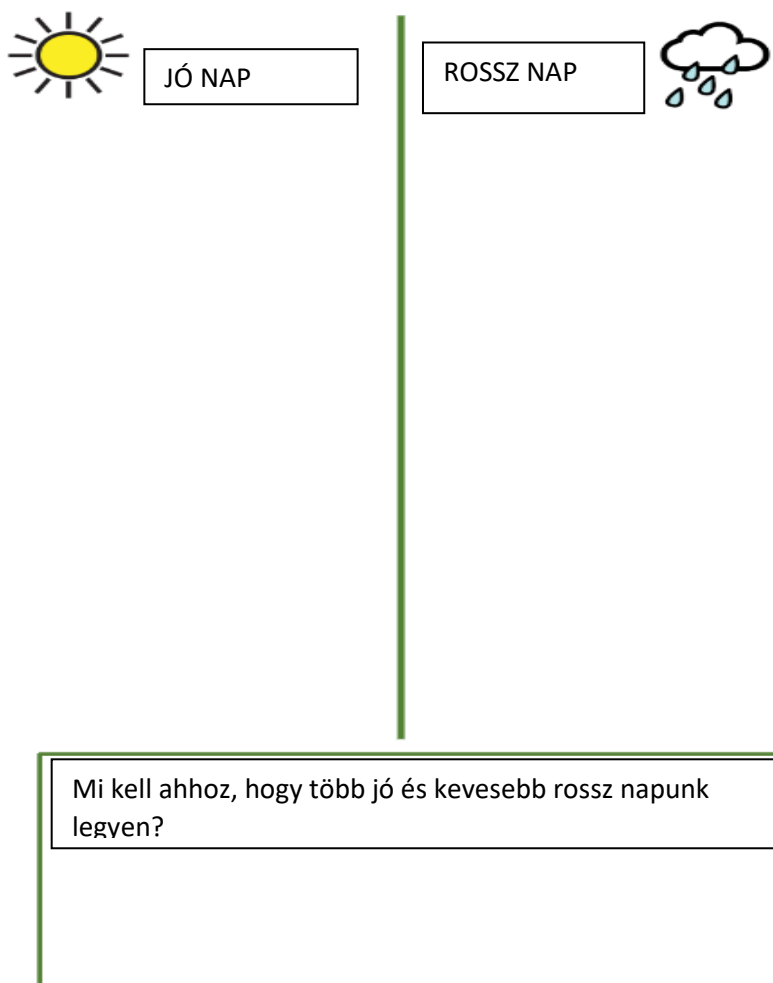
Itt összegyűjtöttünk egy kis bemutatót a támogatott döntéshozatalban használható hasznos gyakorlatokból és eszközökből. A felsorolt eszközöket a Helen Sanderson Associates fejlesztette ki, és részletesebben megtekinthetők a következő weboldalon <http://helensandersonassociates.co.uk/>.



Ezeket átalakítottuk adaptáltuk a szabadidő-eltöltéssel kapcsolatos döntési helyzetek támogatásához.

1. gyakorlat. Jó nap/rossz nap

Ez a személyközpontú gondolkodási eszköz segít beszélgetéseket folytatni arról, hogy milyen egy jó nap, attól kezdve, hogy egy személy felébred, egészen addig, hogy lefekszik. Ezután megnézheti ugyanezeket a részletes információkat egy rossz napra vonatkozóan. Ez segít megtudni, hogy mi fontos az adott személy számára - mindennek, aminek jelen kell lennie a napjában, mindannak, aminek nem szabad megtörténnie. Miután közös megegyezés született arról, hogy melyek a legfontosabb dolgok az ember napjai során, könnyű támogatni abban, hogy hogyan szeretné eltölteni a szabadidejét.






Kép: Bal oldal Jó nap, jobb oldal: Rossz nap, Ábra alján: Mi kell ahhoz, hogy több jobb napunk legyen, mint rossz?

Ez az eszköz az egyik módja annak, hogy megtudjuk, mi számít egy személynek, és milyen támogatásra lehet szüksége ahhoz, hogy jó napjai legyenek, és elkerülje a rossz napokat. Erre az információra mindenkitől szükségünk van, akinek támogatást szeretnénk nyújtani.

2. gyakorlat. Tökéletes nap és tökéletes hét

A tökéletes nap és a tökéletes hét eszközei egy személy ideális napját vagy hetét írja le, amely egyszerre praktikus, valamint lehetséges az erőforrásokon belül. Ez egy részletes leírása annak, hogyan szeretne egy személy élni, nem pedig egy irreális álm mentén ragadja meg a kérdést. Magában foglalja az ember számára fontos helyeket, érdeklődési köröket és embereket. Az eszköz használata segít az embereknek elgondolkodni azon, hogy milyen életet szeretnének élni, és milyen szerepet játszanak a szabadidős tevékenységek az életükben. Van elég szabadidő? Úgy költik el, ahogy azt szeretnék? Túl sok, vagy kevés a tevékenység?

Napközben

A tökéletes nap			
	Reggel 	Napközben 	Este 
Mon			
Tues			
Wed			
Thurs			
Fri			
Sat			
Sun			

Ábra: tökéletes hét: hétfőtől péntekig: Reggel, Napközben, Esténként

3. gyakorlat. Döntéshozatali profil

A fent leírt eszközök egyszerű keretet nyújtanak a támogatott személyről való információgyűjtéshez. Ahhoz azonban, hogy támogatni tudjuk a személyt, arra is szükségünk van, hogy milyen segítséget szeretne kapni. A döntéshozatali profil célja, hogy erről világos képet adjon.

A döntéshozatali folyamat öt részre oszlik:

1. Hogyan szeretnék információt kapni a szabadidővel kapcsolatban?
2. Hogyan mutassák be nekem a választási lehetőségeket?
3. Hogyan segíthetsz megérteni?
4. Mikor van a legjobb idő a döntések meghozatalára?
5. Mikor nem alkalmas az idő egy döntés meghozatalára?

Leírja, hogyan lehet úgy kapcsolódni a személyhez, hogy annak értelme legyen. Ez magában foglalhatja azt is, hogy hogyan szeretné, ha felépítené a mondandóját, hogy megérti-e az írott szimbólumokat, szavakat, képeket, vagy esetleg hangformátumot.

Döntéshozatali profil

<i>Hogyan szeretnék információt kapni a szabadidővel kapcsolatban?</i>	<i>Hogyan mutassák be nekem a választási lehetőségeket?</i>	<i>Hogyan segíthetsz megérteni?</i>	<i>Mikor van a legjobb idő a döntések meghozatalára?</i>	<i>Mikor nem alkalmas az idő egy döntés meghozatalára?</i>

2. MODUL-A tanulásban akadályozott személyek társadalmi interakcióinak támogatása a szabadidő eltöltése során

A modul célja

A szabadidő a társadalmi befogadás fejlesztésének egyik prioritása (McConkey, 2011). Kiváló lehetőséget nyújt a fejlődésre a tanulásban akadályozott személyek természetes támogató környezetének bővítésében, segít új érdeklődési körrel rendelkező emberekkel találkozni, akikkel az emberek később is kapcsolatban maradhatnak, akár más területeken is.

Az előző fejezetek segítettek feltérképezni az érdeklődési kört, valamint hozzájárultak ahhoz is, hogy megismerjük a szabadidős szokásokat és társaik szokásait is. Ennek során a támogatott döntéshozatal módszertanát alkalmazzuk munkánk során.

Ebben a fejezetben a természetes támogató környezet és a szabadidő közötti kapcsolat erősítéséhez kívánunk eszközöket nyújtani. Ugyanakkor arra is utalunk, hogy mi, szakemberek hogyan segíthetjük a helyi informális támogatók és a tanulásban akadályozott személyek közötti együttműködést. Szeretnénk tisztázni a különböző szerepek lényegét is, és, hogy lehetővé tegyük a fogyatékosággal élők számára, hogy szabadidő-szervezőkké váljanak.

2.1. KÉPZÉSI BLOKK - A szabadidő és közösségi lét

A tanulásban akadályozott személyek számára az egyik legjelentősebb akadály a helyi közösségi kapcsolatok hiánya, amelyek segítenének nekik abban, hogy hatékonyabban hozzáférjenek a helyi közösségi lehetőségekhez, erőforrásokhoz, az őket érdeklő területen (Buttimer & Tierney, 2005; Singleton & Darcy, 2013), különösen a szabadidő területén.

Southby (2013, 2019) kiemeli, hogy a társadalmi kapcsolataikat érintő akadályok leküzdéséhez segítségre van szükségük a releváns információk feltérképezéséhez és a közösségi beilleszkedés támogatásához, ami általában azt jelenti, hogy szabadidős élményeik megszervezésében elsősorban vagy a családra, vagy a szakszolgálatra támaszkodnak. Ha azonban csak szakemberek segíthetnek a szabadidős támogatásban, a baráti- és az új kapcsolatok kialakítása nehezzé, akadályozottá válik, vagy egyenesen ellehetetlenül. Sajnos kevesebb az olyan eset, amikor egy informális

segítő vagy támogató (akár barát, szomszéd vagy munkatárs) van jelen ebben a támogató pozícióban (Stancliffe et al., 2015).

Southby (2019) a „barátkozás” fogalmát egyfajta átmenetként javasolja az úgynevezett természetes támogatás és a professzionális támogatás között (Duggan & Linehan, 2013). A helyi informális támogató egy helyi lakos szemével és erőforrásaival segít a helyi közösség befogadásának előmozdításában. Ez a kapcsolat már közelebb áll a baráthoz ("hídszerep"), mint amilyen egyébként a szakemberrel lenne.

Mit jelent ez a gyakorlatban?

A "barátkozás" folyamata alapvetően hozzájárul a választott szabadidős tevékenység hatékonyabb gyakorlásához, ami egyfajta integrációt is jelent egy átfogóbb társadalmi hálózatba.

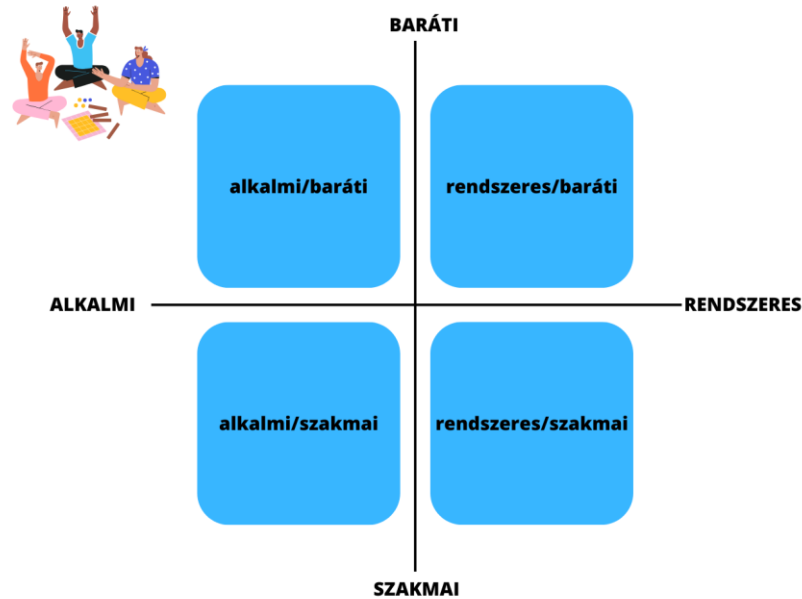
Southby (2019) nagyon jól szemlélteti, hogy miben különbözik egy szakmai kapcsolat egy közvetítőtől, aki közvetlenebbül segíthet a barátkozásban. Ebben a folyamatban egy spektrumon alapuló "barátkozási" folyamaton alapuló támogató kapcsolatokat ír le. E spektrum egyik végén a barátságon alapuló kapcsolatok állnak, amelyeket főként a kölcsönösség, az egyenlőség, a partnerség és az ellenőrzés hiánya jellemez. A spektrum közepén az önkéntes alapú kapcsolatok közvetítőként jelennek meg, az önkéntesek a szabadidős tevékenységek és találkozók koordinálásában játszanak kiemelkedőbb szerepet. Míg a spektrum másik végén az úgynevezett formális ("szakmai") barátok állnak, akik inkább gondoskodó szerepet töltenek be, professzionálisabbak ebben a támogató kapcsolatban, és a támogatás formáját teljes mértékben strukturálják, bár az érintett személy igényei alapján, de ugyanúgy személyes preferenciák mentén.

A "barátkozás" folyamata alapvetően hozzájárul a választott szabadidős tevékenység hatékonyabb gyakorlásához, ami egyfajta integrációt is jelent egy átfogóbb társadalmi hálózatba. A "baráti" típusú kapcsolatok esetében a tapasztalatok azt mutatják, hogy a legjobb, ha a kapcsolat egy mindennapi tevékenység vagy érdeklődési kör (pl. egy szabadidős terület) köré épül, így erősítve a kapcsolat veleszületett jellegét (Southby, 2019).

Vannak egymást átfedő kontinuumok, amelyeken belül a barátkozás által létrehozott kapcsolat a következő felosztás szerint szervezhető:

- Alkalmi-gyakori (egyszeri-komoly)
- Baráti-szakmai

Ennek szemléltetésére a szerző által kidolgozott alábbi ábra (Southby, 2019, lásd 1. ábra):



1. ábra. A tanulásban akadályozott felnőttek baráti-szabadidős részvételének taxonómiája (készítette: Southby, 2019)

A szerző tehát a tanulásban akadályozott felnőttek barátságait négy, egymást átfedő csoportba sorolja:

1. alkalmi/baráti
2. rendszeres/baráti
3. rendszeres/szakmai
4. alkalmi/szakmai (lásd az 1. ábrát)

Ez a négyféle kapcsolat kialakulhat a barátkozási folyamat során, és mindegyikre jellemző egy sajátos viselkedési mechanizmus, ahogyan azt tanulmányában a szerző leírja:

Az **alkalmi/baráti** olyan kapcsolatok, amelyek kötetlenek, kölcsönösek és egyenrangúak, és nem állandóan ellenőrzöttek. A szabadidős tevékenységek viszonylag rövid ideig tartanak, és nem vagy csak kevésbé igényelnek speciális képzettséget, képzést vagy készségeket ahhoz, hogy élvezhessék őket. Az itt vizsgált esetek különböző mértékben többnyire ebbe a kvadránsba tartoznak.

A **rendszeres/baráti** hasonlóan kötetlenek és kölcsönösek, de olyan tevékenység köré épülnek, amely különleges készségeket/ismereteket igényelnek, és amelyben mindkét fél érdekelt. Mind az alkalmi/baráti, mind a rendszeres/baráti kapcsolatokon belül a

tevékenységek valószínűleg a barátok között kerülnek egyeztetésre, és mindkét fél számára egyformán érdekesek.

A **rendszeres/szakmai** kapcsolatok szintén magukban foglalják a rendszeres szabadidős tevékenységekben való részvételt, de a kapcsolat formális és aktívan irányított, külső szervezet által működtetett. A kapcsolat a mentoráláshoz hasonló, és a cél a személyes célok elérésének elősegítése strukturált, személyes támogatással. A segítő inkább a szakemberi, támogatói csapat egy másik tagja, mintsem valami más szolgáltatója.

Végül, az **alkalmi/szakmai** kapcsolat a rendszeres/szakmai segítőkhöz hasonló formális kapcsolat, de informális szabadidős tevékenységeket folytatnak együtt. A hatalmat vagy szándékosan kizárólag a barátoknak adják, hogy megkönnyítsék a felhatalmazást, vagy harmadik felet (pl. más szakembert) vonnak be, hogy előre meghatározott célok vagy célkitűzések érdekében szervezzenek tevékenységeket.

A „barátkozás” elmélete lehetőséget ad arra, hogy a természetes támogató szerepet, mint például a barátok és a család, elválasszuk a fizetett szakmai kapcsolattól.

2.2. KÉPZÉSI BLOKK - Támogatói szerepek és partnerségek

A helyi informális támogatói (rendszeres/baráti) kapcsolat, amely egyfajta köztes, áthidaló szerepet tölt be, segít a fogyatékossgal élők személyeknek olyan szabadidős tevékenységekben, amelyek során új barátságokat alakíthatnak ki.

A szabadidős barátságok fejlődését a "szakmai" kapcsolatoktól a "baráti" irányultság felé való elmozdulás jellemzi, ami nem feltétlenül egy személyben, hanem a kapcsolatok típusaiban bekövetkező változásban nyilvánul meg. Ez hozzájárul egy elkötelezettebb szabadidős tevékenység vagy hobbi iránti elkötelezettség kialakulásához az alkalmi szabadidős tevékenységek mentén.

Az Együtt a szabadidőért!-projektben három lehetséges szereplője van a szabadidővel kapcsolatos barátkozási folyamatnak:

A személyközpontú alapelvek révén a tanulásban akadályozott személy a szabadidő fő szervezője, és megfelelő segítséggel, támogatott döntéshozatali és aktív segítő módszerek alkalmazásával képessé válik a döntéshozatalra, saját szabadidejének megszervezésére.

A szabadidő fejlesztéséhez a következő támogatói szerepeket határoztuk meg:

Szakmai segítő



Sára, a szakember

- főként háttérszerepben jelenik meg
- közvetít, segít összekapcsolni a tanulásban akadályozott személyeket a leendő helyi informális támogatóval (baráttal)
- szakmailag segíti a barátkozási folyamatot,
- biztonságérzetet nyújt a háttérben bármilyen patthelyzet esetén

Helyi informális támogató



Misi, a helyi támogató

- elsősorban „hídként” szerepel a szakemberek és a leendő barátok között
- ismeri a barátkozási folyamat terminológiájában
- partnerséget alakít ki a fogyatékossgal élő személyekkel, figyelembe véve az aktív támogatás és a támogatott döntéshozatal elveit
- a tanulásban akadályozott személlyel közös érdeklődési körrel rendelkezik
- ismeri a helyi szabadidős tevékenységeket és forrásokat
- tudja, hogyan adja át ezt a tudást

A tapasztalatok azt mutatják, hogy a barátkozási folyamat akkor a legsikeresebb, ha a köztes „híd” szerepét egyfajta partner-támogató szerepnek lehet tekinteni. Olyan közös érdeklődési körök köré szervezett tevékenységek, amelyekben a barátkozó partnerek jól tájékozottak a tanulási nehézségekről, tisztában vannak összekötő szerepükkel, és képzettek az interperszonális kommunikációs és támogatott döntéshozatalbeli technikákban. Ebben a folyamatban a szakemberek megfelelő szakmai háttérrel

biztosíthatnak a helyi informális támogatóknak ahhoz, hogy mindkét fél elvárásainak és szükségleteinek megfelelően támogassák őket (Bigby et al., 2014, Wistow, Perkins, Knapp, Bauer, & Bonin, 2016).

2.3. KÉPZÉSI BLOKK - Társadalmi kapcsolatok és szabadidős tevékenységek

A közös érdeklődés köré szervezett szabadidős tevékenységek a szabadidő-barátság fejlesztésének és ezáltal az informális kapcsolati háló bővítésének egyik lehetséges módja.

Nagyon fontos azonban, hogy hogyan támogatjuk őket ebben a folyamatban. Ezért képviseljük, hogy a személyközpontú aktív támogatás és a támogatott döntéshozatal elvei és módszertana kulcsfontosságúak a barátkozási folyamatban.

Mielőtt azonban rátérnénk a stratégiákra, a projektben részt vevő személyek fotói alapján kiválasztott történetekkel szeretnénk érzékeltetni a barátkozási támogatás folyamatának átmenetét.

A Fotóhang-módszer arra is rámutatott, hogy a barátkozási folyamat támogatásának egyik legfontosabb kiváltó oka az, hogy a tanulásban akadályozott személyek a szabadidejükben gyakran magányosak, nem tudnak új kapcsolatokat kialakítani, vagy a szüleik határozzák meg őket. A következő rövid történet ezt a helyzetet tükrözi (a Fotóhéten készült történet alapján).



1. fotó: A szökőkút

„A Hunyadi téren van egy kis park játszótérrel és ezzel a szökőkúttal.

Sokat jártam ide a piacra anyukámmal. A park akkoriban másképp nézett ki.

Kedden elmentünk vásárolni, leültünk ide a térre. Most itt ültünk, mert dolgunk volt. A Klauzál térre jártunk, hogy friss levegőt szívjunk. Ezúttal megcsodálhattam, milyen gyönyörű lett ez a park. Még nem láttam, ezért mondtam, hogy ülünk le. A lábaim kezdtek egy kicsit fájni.

Ez szebb, mint a másik park, van egy szép szökőkút. Ez jobban tetszik, szívesen elmennék ide újra. Ha valaki velem jönne, az jó lenne. De anyámat nehéz kimozdítani. A Margitszigetre is szívesen elmennék, ha valakivel együtt mehetnék. De amikor nekem van kedvem, neki nincs, vagy fordítva, ez furcsa." - magyarországi szolgáltatáshasználó

Kérjük, szakemberként fontolja meg ezeket a kapcsolódó kérdéseket:

1. Vannak hasonló ügyfelei? Ha igen, milyen módon próbálta támogatni őket abban, hogy új kapcsolatokat alakítsanak ki? Mi segített? Milyen akadályokba ütközött?
2. Foglalja össze, hogy milyen támogatási módszereket használt, és azok milyen hatást értek el.
3. Kérjük, soroljon fel egyéb lehetséges okokat, helyzeteket, amelyek megerősítik a barátkozási folyamat szükségességét?

A barátkozási folyamatnak van egy köztes szakasza, amikor a mindennapi környezetben a szakember az első fázisban támogatóként, a következő lépésben pedig informális helyi segítőként jelenik meg.



6. fotó: Születésnap finomságok

"Lissa a gondozóm, és minden évben a születésnapomon meghív egy fagylaltra és egy kávéra, vagy egy kis pitére... Alig várom ezt a pillanatot. Sokat járok az "Eki" étterembe. Nem tudok elmenni ott anélkül, hogy belépnék. Naponta járok oda; ismernek engem és azt, hogy mit szeretek inni. Néha eszem egy pitét is". - Belgiumból származó szolgáltatáshasználó.

Kérjük, szakemberként fontolja meg ezeket a kapcsolódó kérdéseket:

- 1 Mi a különbség a fizetett szakember és az ún. alkalmi szakember/segítő szerepe között az érintettek életében?
- 2 Ön szerint melyik kategóriába tartozik a helyi informális támogató?
- 3 Soroljon fel néhány olyan jellemzőt, amely egy alkalmi szakember munkáját jellemezheti.

A barátkozási folyamatban a "barátkozó" az informális helyi támogató, aki módszertanilag az alkalmi szakemberek közé sorolható.

A következő történet az informális helyi közvetítő szerepét szemlélteti.



3. fotó: Szombat: A Schöckl-en [Graz melletti hegy] a haverommal

"Szombaton a haverommal gyalogoltam a csúcskereszthez. Felvonó nélkül, tényleg gyalog! A csúcson elfogyasztottunk egy kis harapnivalót, amit nagyon megérdemeltünk. Mi pedig élveztük a gyönyörű panorámát. A kilátás a hegyekre, a kis házak a völgyben - minden nagyon szépnek tűnt" - ügyfél Ausztriából.

Southby (2019) bizonyítékokon alapuló, a barátkozási folyamat hatását mérő kutatása megerősítette a helyi támogatói szerep hatékonyságát. Például egy elvégzett tanulmányban kiemelték az alkalmi szakmai szerep fontosságát, mint hídszerepet a tanulásban akadályozott személy szabadidejében.

A barátkozási folyamat eredményeként a résztvevők arról számoltak be, hogy a családtól és a fizetett szolgáltatásoktól való függetlenségük növekedett, önbizalmuk erősödött, és javult a barátaikkal való kommunikációjuk.

Annak ellenére, hogy a helyi informális segítőknek sokszor szakmai kapcsolatuk, adott esetben szerződésük van egy háttérszervezettel, az ebben a folyamatban segítő kapcsolattartók általában fizetést kapnak a munkájukért. Ennek ellenére ezt a kapcsolatot barátként jellemezték informális jellege miatt. Az informális helyi támogatók ebben a kapcsolatban összekötő szerepet töltenek be, és olyan bizalmasokká válhatnak, akikkel megoszthatják gondolataikat és érzéseiket. Az ebben a kapcsolatban gyakran felmerülő támogatási problémák közé tartozik például a pénzkezelés, a közlekedéshez nyújtott segítség és a szabadidős program megtervezése.

Összességében a barátkozási folyamat enyhíti a szolgáltatásokra nehezedő nyomást, csökkenti a tanulásban akadályozott személyek kiszolgáltatottságát és a szolgáltatásoktól való függőségét, és hatékonyan segíti őket abban, hogy helyi kapcsolatokat alakítsanak ki, amelyek színesebbé és társasabbá teszik a szabadidejüket (Southby, 2019).

A szakember fontos háttérszerepet játszik a barátkozási folyamatban. Segítenek az informális segítőknek és a tanulásban akadályozott személynek abban, hogy jól működjenek a saját szerepükben, és hatékonyan együttműködjenek a szabadidő támogatása során.

2.4. KÉPZÉSI BLOKK - A szabadidő-szervezői szerep

Tanulási eredmények:

A Szabadidő-szervezés képzés fontos végcélja, hogy a tanulásban akadályozott személyek megfelelő támogatással szabadidő-szervezővé válhassanak, mind saját maguk, mind pedig tapasztalt szakértőként segíthetnek társaiknak abban, hogy azzá válhassanak. A következő szituációs gyakorlatok segítenek a megfelelő támogatás nyújtásában.

Kapcsolódó gyakorlatok:

A tantervnek ez a része szorosan kapcsolódik a tanulásban akadályozott személyeknek szóló képzési kézikönyvhöz (27-47. oldal). Kérjük, tekintse át ezeket a feladatokat, és tervezze meg azok lehetséges helyi adaptációját.

1. gyakorlat: A barátkozási folyamatban a "barátkozó" az informális helyi támogató

Milyen támogatási igényei vannak a helyi informális támogatónak a kapcsolati háló bővítés gyakorlatában?

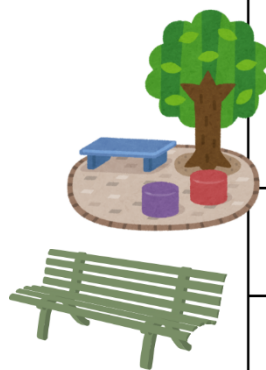
Az informális helyi támogatóval közösen vizsgálja meg, hogy milyen támogatásra van szüksége ahhoz, hogy betölthesse ezt a szerepet.

2. gyakorlat: A kapcsolati háló feltárása

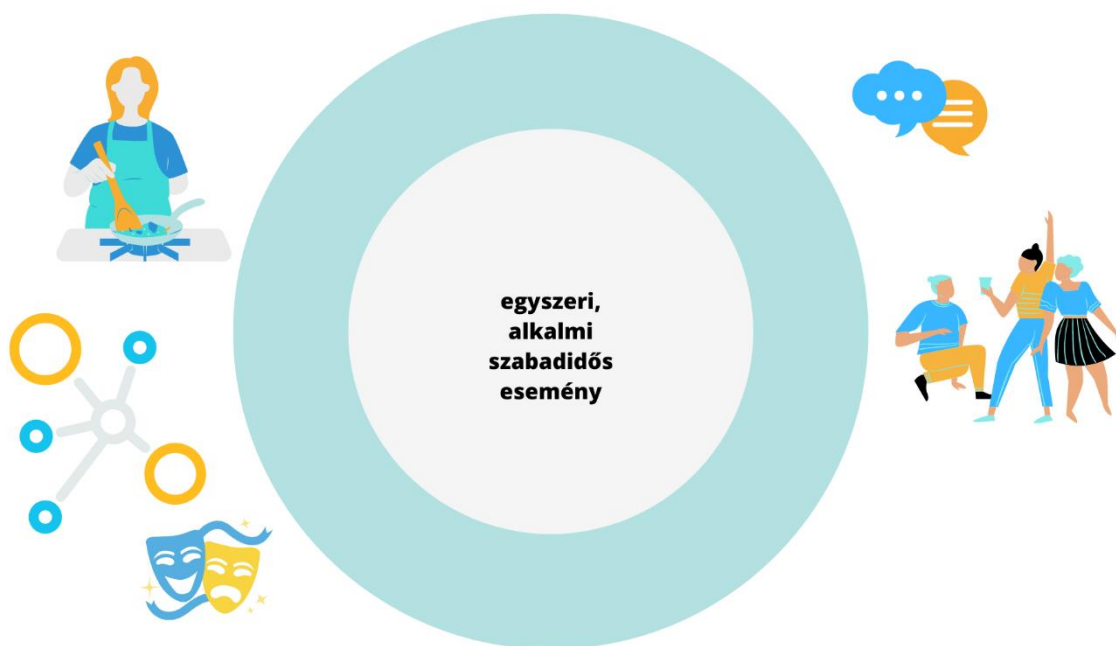
Minden egyes szabadidős tevékenység mentén térképezze fel, hogy milyen kapcsolatai vannak, és hogyan tud együtt dolgozni - a helyi informális segítővel - az új kapcsolatok kiépítése érdekében.

A 2. kézikönyvben a megfelelő feladatsorok a következők:

Példák egyszeri, alkalmi szabadidős tevékenységre	Kivel voltál már hasonló eseményen?	Kivel mennél el szívesen?



Ábra: Barátok egyszeri alkalmi szabadidős tevékenységekhez (2. kézikönyv, 36. o.)



Ábra: Barátok egyszeri alkalmi szabadidős tevékenységekhez (2. kézikönyv, 37. o.)





Példák rendszeres szabadidős tevékenységre	Kivel voltál már hasonló eseményen?	Kivel mennél el szívesen?

Ábra: Barátok rendszeres szabadidős tevékenységekhez (2. kézikönyv, 38. o.)



Ábra: Barátok rendszeres szabadidős tevékenységekhez (2. kézikönyv, 39. o.)

3. MODUL - A szabadidős erőforrások használata

A modul célja

Míg az előző fejezetekben a szabadidő-szervezéshez szükséges személyes erőforrások hatékony fejlesztése történt meg, a második fejezet a meglévő kapcsolatok azonosítására és lehetséges fejlesztésére összpontosított.

A harmadik fejezetben a kiválasztott szabadidős tevékenységekhez szükséges helyi (online és offline) források felismerésében segítünk. A szakember megfelelő eszközöket, célkitűzéseket és didaktikai tanácsokat tud nyújtani a szabadidő-szervezés területén történő fokozatos fejlődés érdekében. Ebben a folyamatban alapvető szerepe van a helyi informális támogatónak: hogyan segítse a fogyatékosággal élő személyeket abban, hogy megtalálják és hatékonyan használják a helyi közösségi erőforrásokat. Ez a fejezet ezért segítséget nyújt a szakembereknek abban, hogy hogyan támogassák a helyi informális támogatót és a tanulásban akadályozott személyeket a szabadidős erőforrások használatában.

Ebben a fejezetben három képzési blokkon keresztül kívánjuk segíteni a szakembereket:

3.1. KÉPZÉSI BLOKK Hogyan támogassuk a tanulásban akadályozott személyeket a szabadidő eltöltéséhez szükséges offline közösségi erőforrások megtalálásában?

3.2. KÉPZÉSI BLOKK Hogyan támogassuk a tanulásban akadályozott személyeket a szabadidő eltöltéséhez szükséges online közösségi erőforrások megtalálásában?

A következőkben feladatokon keresztül szeretnénk segítséget nyújtani a használt digitális eszközök könnyen érthető módon történő megismeréséhez.

3.1. KÉPZÉSI BLOKK Hogyan támogassuk a tanulásban akadályozott személyeket a szabadidő eltöltéséhez szükséges offline közösségi erőforrások megtalálásában?

A helyi "offline" erőforrások felkutatásában kulcsszerepet játszik a helyi informális támogatóval való együttműködés elősegítése, akinek a szabadidőhöz való hozzáférés koncepciója szerint az a feladata, hogy a szabadidő lehető leghatékonyabb megszervezésével segítse a fogyatékosággal élő személyeket.

Először is, mit értünk helyi "offline" erőforrások alatt, amelyek fontos szerepet játszanak a szabadidő szervezésében?

A közösségi vagyon (mint helyi erőforrások) egy gyűjtőfogalom, amely a szabadidős tevékenységek szempontjából fontos helyi erőforrások feltérképezésére használható.



"Amikor közösségi vagyonról vagy térről beszélünk, akkor olyan épületekre vagy földterületekre gondolunk, amelyeket a helyi közösség jólétének vagy társadalmi érdekeinek szolgálatában használnak. Ezek közé tartozhatnak parkok és nyílt zöldterületek, könyvtárak, mozik és más kulturális terek, uszodák és egyéb szabadidős létesítmények, közösségi központok, ifjúsági központok, óvodák vagy kocsmák." - A *MyCommunity meghatározása*

s A helyi informális támogatók segítése, helyi erőforrások feltérképezésében

E tekintetben az elsődleges cél az, hogy a helyi informális támogatóknak segítsen hatékonyan feltárni a helyi értékeket a fogyatékossgal élő személyekkel együtt. A 4. kézikönyv harmadik fejezete, különösen a 32-33. oldal nagy segítséget nyújt ebben. A helyi szomszédság kiépítése során a közös gyűjtést a következő területeken javasoljuk támogatni (Duncan, 2013 alapján):

**HELYI
ERŐFORRÁSOK**



Ennek során javasoljuk, hogy az egyes kategóriákhoz tartozó elemeket a lehető legkonkrétabban gyűjtsék össze (pl. konkrét nevek, helységek címei), tehát kerüljék az általánosításokat. Ezenkívül érdemes táblázatos formában összegyűjteni a konkrét tartalmakat, az elérhetőségi adatokkal együtt.

A szakembereknek kisebb szerepet kell vállalniuk a terület feltárásában, például a térképezési folyamat előkészítésében és megtervezésében.

Ez a gyakorlat segíthet a helyi informális támogatóknak és a tanulásban akadályozott személyeknek elgondolkodni azon, hogy ezen erőforrások megértése hogyan segíthet a szabadidő megszervezésében.

Ajánlatos ezt sokkal részletesebben, konkrét nevekkal (a szerepek mentén), a találkozók gyakoriságával, korábbi szokásokkal, elérhetőségekkel stb. magyarázni.

Az újonnan feltérképezett területek esetében pedig a prioritások meghatározása közösen történik, és a helyi segítők és az érintettek közösen készítenek tervet, a támogatott döntéshozatal módszerével.

E képzés során szerzett tudás tehát növeli a tanulásban akadályozott személyek önrendelkezését, és hozzásegíti őket ahhoz, hogy aktív résztvevői legyenek saját szabadidejük megszervezésének, miközben új közösségi kapcsolatokra is szert tehetnek.

Összességében a 3.2. képzési blokk a digitális világ lehetőségeinek kihasználására fókuszál, segítve a tanulásban akadályozott személyeket, hogy teljesebb és gazdagabb szabadidős életet éljenek, miközben a szakemberek támogatják őket abban, hogy megtalálják a számukra legmegfelelőbb online közösségi erőforrásokat.

3.2. KÉPZÉSI BLOKK: Hogyan támogassuk a tanulásban akadályozott személyeket a szabadidő eltöltéséhez szükséges online közösségi erőforrások megtalálásában?

A személyes "offline" feltérképezés mellett nagyon fontos, hogy az online keresési lehetőségeket is beépítsük a szabadidő-szervezési folyamatba. Kiemelhetjük az internet és az online kommunikáció fontosságát, amely a szabadidő-szervezésben is lényeges eszköz. Ebben a fejezetben összefoglaljuk az online kereséssel kapcsolatos fontos szempontokat, amelyek segíthetnek a helyi szabadidős lehetőségek online megtalálásában, valamint az információszerzésben és a szervezési feladatokban.

Nagyon fontos, hogy segítsünk azonosítani, milyen online platformokat használnak az érintettek (beleértve a keresőplatformokat és más közösségi médiumokat), és segítsünk megismertetni őket új, hasznos eszközökkel, akár ezeken kívül is. Másrészt fontos, hogy felhívjuk a figyelmet meglévő használati szokásaikra, tudatosítva a tudatos és biztonságos internethasználat szükségességét.

Ezen a területen is elengedhetetlen a személyre szabott megközelítés: a meglévő online szokások és a további fejlesztésre szoruló területek (az érdekeltek által kifejezett igények alapján) azonosítása és feltárása az érintettekkel együtt (Samuelson, 2018). Ehhez érdemes kideríteni, hogy milyen platformok állnak rendelkezésre, amelyek könnyen érthető környezetben működnek, és hogyan tudjuk a már használatban lévő platformok használatát könnyen érthető módon támogatni. Ily módon az érdekelt felek igényeihez igazítható szoftverek nagy segítséget jelentenek.

1. **gyakorlat:** Keresés egy kiválasztott böngészőben (pl. Google)


A feladat általános célja, hogy a helyi informális támogatók segítsenek a fogyatékkal élő személyeknek a keresésben.

Egy hely keresése

- Magyarázzuk el, mire való a böngésző (ha eddig még nem használtuk).
- Tovább a google.com oldalra
- Segítsen nekik a megfelelő keresési feltételek kiválasztásában: konkrét téma (pl. kerekesszékes kosárlabda csoport), helyszín (pl. lakóhely)
- Az eredmények közül segítsünk nekik kiválasztani, hogy melyik eredmény lehet hasznos
- Kattintson a kiválasztott weboldalra

- Segítsen nekik hasznos kereséssel kapcsolatos információkat találni a kiválasztott weboldalon

A tanulásban akadályozott személyeknek szóló Kézikönyv 41-42.. oldala segít ebben.



Támogatást nyújthatnak olyan szakemberek, mint Sára, de a környezetedben élő emberek is, akik jól ismerik a digitális eszközöket.

Kereső oldalak


Használhatsz online kereső oldalakat szabadidős tevékenységeket találni. Egy jól ismert kereső például a Google. De vannak más keresők is, mint például a Yahoo, az Ecosia vagy DuckDuckGo.

A keresők rengeteg információt adnak. Részletes információkat kaphatsz az összes lehetséges témára.

Csak néhány "kulcsszót" kell beírni.

Misi szeretné megosztani veled a saját történetét, hogyan keres szabadidős tevékenységeket az interneten.

„Egy nap szerettem volna találni egy kosárlabdacsapatot, ahol keresszékkel is játszhatok a városomban. Egy Budapest melletti városban élek. Megnyitottam a www.google.com oldalt és beírtam a következő szavakat:



Az online közösségi erőforrások hozzáférhetősége napjainkban egyre nagyobb jelentőséggel bír a szabadidő megszervezésében. Az internet és a digitális technológiák révén lehetőség nyílik a tanulásban akadályozott személyek számára, hogy szélesebb körű szabadidős lehetőségeket fedezzenek fel, és könnyebben elérjék a számukra releváns erőforrásokat. E képzési blokk célja, hogy a szakembereket olyan eszközökkel lássa el, amelyekkel támogatni tudják az érintetteket az online erőforrások biztonságos és hatékony használatában.

Az egyén szabadidős preferenciáinak és igényeinek figyelembevétele mellett fontos, hogy a szakemberek segítséget nyújtsanak az online platformok biztonságos és tudatos használatában, megmutassák, hogyan lehet hatékonyan keresni információkat, és hogyan lehet kiválasztani a megfelelő, az egyén szabadidős érdeklődéséhez illő forrásokat. Az érintetteknek készült képzési anyagokban számos eszköz és gyakorlat található ezzel kapcsolatban, amit szakemberként javasunk beépíteni a támogatási folyamatba.

ZÁRSZÓ

Ez a kézikönyv azzal a céllal készült, hogy **támogassa a tanulásban akadályozott személyek szabadidős tevékenységeinek szervezését, fejlesztését és azokban való aktív részvételét.** Központi témája a személyre szabott, személyközpontú támogatás, amely lehetővé teszi, hogy ezek az emberek önállóbbak legyenek és jobban élvezhessék a szabadidős lehetőségeket. A kézikönyv több **gyakorlati eszközt és módszert** is bemutat a szabadidő-szervezéssel kapcsolatban, amelyek segítségével a szakemberek támogatni tudják a fogyatékossgal élő személyeket a szabadidős döntéshozatalban és a különböző közösségi erőforrások elérésében.

A dokumentum hangsúlyozza a szabadidő mint alapvető emberi jog fontosságát, és kifejti, hogy az egyén választásain alapuló szabadidős tevékenységek minden ember számára elidegeníthetetlen jogot jelentenek, beleértve a fogyatékossgal élő személyeket is. A szakemberek feladata az, hogy ezen jogokat elősegítsék és támogassák.

Részletesen kitér az önrendelkezés fontosságára, valamint arra, hogyan támogathatják a szakemberek a fogyatékossgal élő személyek döntéshozatali folyamatait. Ehhez különféle **képzési blokkokat** mutat be, amelyek segítik a szakembereket abban, hogy hatékonyabban támogassák az érintetteket a szabadidős tevékenységek megválasztásában és megvalósításában.

Összességében tehát egy **átfogó útmutatóként** szolgál a **szabadidő megszervezéséhez, az önrendelkezés elősegítéséhez és a társadalmi befogadás támogatásához** a tanulásban akadályozott személyek életében.

IRODALOMJEGYZÉK

Atherton, H. & Crickmore, D. (2012). Learning Disabilities: Towards Inclusion, 6th Edition. *Libros de Medicina, Psicología Basica*.

Bigby, C., Frawley, P. & Ramcharan, P. (2014). Conceptualizing Inclusive Research with People with Intellectual Disability. *Journal of Applied Research In Intellectual Disabilities*. [Volume27, Issue 1. Special Issue: New Directions in Inclusive Research](#)

Buttimer, J. & Tierney, E. (2005). Patterns of leisure participation among adolescents with mild intellectual disability. [Journal of Intellectual Disabilities](#) 9(1):25-42

Convention on the Rights of Persons with Disabilities (CRPD) (2006). United Nations. <https://social.desa.un.org/issues/disability/crpd/convention-on-the-rights-of-persons-with-disabilities-crpd>

Csíkszentmihályi, M. (1997). Flow – Az áramlat. *Akadémia Kiadó, Budapest*.

Datillo, J. (2008). Leisure education program planning: a systematic approach. *Venture Publishing*.

Datillo, J. P., Rusch, F. R. (2012). Teaching problem solving to promote self-determined leisure engagement. *Therapeutic Recreation Journal* 26(2):91-105.

Dattilo, J.P. (2013). Inclusive Leisure and Individuals With Intellectual Disability. *Inclusion* 1(1), 76-88.

Duggan, C. & Linehan, C. (2013). The role of 'natural supports' in promoting independent living for people with disabilities; a review of existing literature. *Special Issue: Intellectual Disability and Professional Practice in an Irish Context*, Volume41, Issue3, 199-207.

Gaál, É. (2000). A tanulásban akadályozott gyermekek az óvodában és az iskolában. In: Illyés Sándor (szerk.): Gyógypedagógiai alapismeretek. *Eötvös Loránd Tudományegyetem Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Főiskolai Kar, Budapest*.

Rottmayer, J. (2006, szerk.). Inkluzív nevelés. Ajánlások tanulásban akadályozott gyermekek, tanulók kompetencia alapú fejlesztéséhez. Szövegértés-szövegalkotás. *SuliNova Közoktatás-fejlesztési és Pedagógus-továbbképzési Kht., Budapest*.

Singleton, J. & Darcy, S. (2013). 'Cultural life', disability, inclusion and citizenship: moving beyond leisure in isolation. *Annals of Leisure Research*. 2013. Vol. 16. Nr. 3. 183.

Southby, K. (2013). Social inclusion through football fandom: opportunities for learning-disabled people. Volume 16, 2013 - [Issue 10: Diversity, Equity and Inclusion in Sport and Leisure](#).

Southby, K (2019). An exploration and proposed taxonomy of leisure–befriending for adults with learning disabilities. *British Journal of Learning Disabilities*, Volume 47, Issue 4., 223-232.

Stancliffe, R. J., Bigby, C., Balandin, S., Wilson, N. J., & Craig, D. (2015). Transition to retirement and participation in mainstream community groups using active mentoring: a feasibility and outcomes evaluation with a matched comparison group.

Stavert, J. (2016). Supported Decision-Making: Good Practice Guide. *Mental Welfare Commission for Scotland*.

Stebbins, R. (2012). The idea of leisure: First principles. *New Brunswick: Transaction*.

Szekeres, Á. (2011). Enyhén értelmi fogyatékos gyermekek szociális integrációja az általános iskola 4. 5. és 6. osztályában. *Doktori disszertáció, ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Pszichológiai Doktori Iskola, Budapest*.

Wistow, G, Perkins, M., Knapp, M., Bauer, A., & Bonin, E. (2016). Circles of Support and personalization: Exploring the economic case. *J Intellect Disability*. 2016 Jun;20(2):194-207.

A táblázatok forrásai

1. **Táblázat:** Every moment has potential; Living with disability research center, La Trobe University & Greystanes Disability Services;
<https://www.everymomenthaspotential.com.au/module-1> (23.07.2024)
2. **Táblázat:** University of Szeged, Juhász Gyula Faculty of Education, A complex approach to pedagogy for people with learning disabilities
http://www.jgypk.hu/mentorhalo/tananyag/A_tanulasban_akadalyozottak/55_a_tanulsban_akadalyozott_gyermekek_tanulk_ismeretelsajtsi_folyamatnak_specifikus_jellemzi.html (23.07.2023)
3. **táblázat:** National Development Team for Inclusion,
[https://www.ndti.org.uk/resources/publication/decision-making-profile\(24.07.2024\)](https://www.ndti.org.uk/resources/publication/decision-making-profile(24.07.2024))

A képek forrása

Az 1-4. képet a projektben részt vevő szervezetek ügyfelei készítették a projekt során Magyarországról, Belgiumból és Ausztriából.

Az ábrák forrásai

1. ábra Az ACCESS to Leisure projekt Canva segítségével létrehozott elemei, www.canva.com
2. ábra A tanulási fogyatékoság kategóriái Szekeres által (2011)
3. ábra: A szabadidő típusai (Southby, 2019, referring to Stebbin, 2012)
4. ábra: A szabadidős oktatás beavatkozási területei (Datillo alapján, 2008)
- 5- 9, 11, 12, 13, 18, 19. ábrák: Az Együtt a szabadidőért! projekt tevékenységei, 2. Kézikönyv tanulási nehézséggel küzdők számára
10. ábra A tanulásban akadályozott felnőttek baráti-szabadidős részvételének megszervezése (Southby által létrehozva, 2019)
14. ábra: Eszközök feltérképezése (Duncan, 2013)
15. ábra: Eszközök feltérképezése (Duncan, 2013)

16. ábra: Példák eszköz feltérképezésére (Duncan, 2013)

17. ábra: Példák eszköz feltérképezésére (Duncan, 2013)