

**Eszköztár helyi
informális
támogatók számára**



Erasmus+

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 projekt időtartama: 2022 februárjától 2024 júliusáig.

© - 2024 – KézenFogva Alapítvány. Minden jog fenntartva. Az Európai Unió számára feltételekkel engedélyezett.

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

<https://kezenfogva.hu>

www.atempo-verein.at

www.facebook.com/CenterVAL

www.hubbie.brussels/nl

<https://kvps.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 bárminemű felhasználásáért.

Tartalomjegyzék

BEVEZETÉS.....	5
A képzési kézikönyv célja.....	5
A célcsoportról és alapelvekről:.....	5
Fogyatékkal kapcsolatos információk	8
A tanulásban akadályozott személyek személyre szabott támogatása	11
Fogyatékkal kapcsolatos érzékenységi elemek	11
Kihívások.....	12
A szabadidőhöz való hozzáféréssel kapcsolatos eszközök	15
A tanulási nehézségekkel élő személyek önállóságának támogatása a szabadidős tevékenységek során.....	15
Döntéshozatal	17
Hasznos eszközök bemutatása.....	25
Eszköztár	26
1. Eszköz	26
2. Eszköz - döntéshozatal	28
3. Eszköz	29
4. Eszköz	32
5. Eszköz	36
Magyarországi példák.....	38
Irodalomjegyzék.....	43

BEVEZETÉS

A képzési kézikönyv célja

A **gyakorlati eszköztár és útmutató** a következő értékes jellemzőket tartalmazza, amelyeket fontos figyelembe venni a tanulásban akadályozott emberekkel való együttműködés során. Olyan eszközöket, amelyek segítik a tanulásban akadályozott személyek részvételét a helyi közösségi programokban:

- fogyatékoság-specifikus információk,
- a megváltozott munkaképességű munkavállalók és
- tanulásban akadályozott emberekkel kapcsolatos kifejezések, egyenlő jogok, fogyatékoság-érzékenységi elemek.

A kézikönyv elsősorban az informális helyi közösség tagjainak, helyi informális segítőknek nyújt segítséget, akik nyitottak arra, hogy a tanulásban akadályozott emberek informális hálózatának tagjai legyenek, és aktívan segítsék az érintettek közösségi szabadidős tevékenységét (pl. szomszédok, volt osztálytársak, barátok, ismerősök, munkatársak, csoporttársak).

Az eszköztár és az útmutató olyan módszereket tartalmaz, amelyek segítségével a helyi közösség tagjai természetes támogatókká válhatnak a tanulásban akadályozott emberek szabadidő eltöltése szempontjából.

A célcsoportról és alapelvekről: mi fán terem az informális támogatók tevékenysége?

Az **informális helyi közösség tagjai** olyan emberek, akik az informális hálózat részei (felhasználói szintű informatikai ismeretekkel). Olyan helyiek, akik szabadidejük eltöltésével hozzájárulnak a tanulásban akadályozott emberek természetes támogatásához.

Az **informális helyi támogatók** (fizetett vagy önkéntes szerepben egyaránt) fontos szerepet játszanak az enyhe értelmi fogyatékosággal élő személyek szabadidejének hatékony eltöltésében. A támogatóknak számos területet figyelembe kell venniük a társ-segítői szerepükben, amelyek közül mi azokra fókuszálunk, amelyek lehetővé teszik az érintett személyek számára, hogy aktívan részt vegyenek a közösségükben és fejlesszék készségeiket. Íme néhány ilyen fontos támogatási terület, amelyet fontosnak tartunk irányítúként figyelembe venni a helyi informális segítői folyamat kialakításakor:

Személyre szabott tervezés: A segítő és az érintett személy együtt dolgozhat egyéni terveken, amelyek segítik a szabadidős tevékenységek és programok kialakítását. A tervezés során figyelembe kell venni az egyéni érdeklődéseket, képességeket és célkitűzéseket, amelyeknél az aktív támogatás és a támogatott döntéshozatal módszertanát javasoljuk alkalmazni. A személyre szabott tervezés lehetőséget ad az érintett személyeknek és segítőiknek a közös célok kitűzésére, amelyek a szabadidős tevékenységek során való részvételre irányulnak.

Példa: Béla és helyi informális támogatója, Adri együtt dolgozik egy személyre szabott terven, amelynek során kiderül, hogy Béla nagyon szereti a kreatív hobbit. A tervezés során világosság válik, hogy Béla régen szeretett festeni, azonban az utóbbi időben már nem motivált. A segítő ezek alapján, elsőként egy olyan programot tervez az érintettel közösen, amely magában foglalja a festés újratekésítésének lehetőségét, és egy látogatást egy helyi művészeti galériában. A galéria élményét egy közös festés során dolgozzák fel, amelynek során mindenki egy-egy képet készít, a galériában kiválasztott legkedvesebb képükről. Ezt követően, utána néznek az interneten és a helyi művelődési központnál, valamint a könyvtárnál is, milyen festős csoportok vannak a környéken, de mivel nem találnak egyet sem, készítenek egy közös Facebook-posztot, az elkészült képükről, amiben megkérdezik az ismerőseiket, ki szeretne csatlakozni jövő hónapban egy közös festő-klubhoz.

Közösségi szemlélet erősítése: A támogatók segíthetnek az enyhe értelmi fogyatékosággal élő személyeknek abban, hogy részt vegyenek a helyi közösségi programokban, rendezvényeken és eseményeken. Ez lehetőséget teremthet a társas interakciók fejlesztésére, meglévő barátságok erősítésére, új barátságok kialakítására és az élmények megosztására.

Példa: Nóra, helyi támogatóként egyik alkalommal segít Marcsinak, hogy részt vegyen a helyi közösségi pikniken. Marcsi ugyanis többször említette, nagyon szeretne új embereket megismerni, de nem tudja, hol találkozhat olyanokkal, akik nyitottak lennének arra, hogy nehezebben kommunikál. Nóra ismer egy helyi segítői csoportot, akik állatasszisztált terápiával foglalkoznak, és éppen egy közösségi pikniket szerveznek, ahol Marcsi megismerhet olyanokat, akik helyben élnek, és biztosan nem néznek rá furcsán, hogy vannak furcsa viselkedési szokásai. Mesélt erről a lehetőségről Marcsinak, aki nagyon örült ennek.

Készségfejlesztő tevékenységek támogatása: A segítők olyan szabadidős tevékenységeket szervezhetnek, amelyek segítik az érintett személyek készségfejlesztését. Lehetnek ezek kézműves foglalkozások, tanulócsoportok, sport vagy zenei tevékenységek. A készségfejlesztő tevékenységek révén a segítők támogathatják az érintett személyeket abban, hogy új készségeket sajátítsanak el, ezáltal növelve az önállóságukat és a pozitív önértékelésüket.

Példa: A segítő olyan szabadidős tevékenységeket szervez, amelyek segítik az érintett személy kommunikációs készségeinek fejlesztését. Például, rendszeresen részt vehet egy meseterápiás klubban, ahol a mesék világában elmélyedve elfeledkeznek arról, hogy kommunikációs nehézségei vannak. Szívesen csatlakozik a mesék közös feldolgozásához, az ahhoz kapcsolódó élmények megosztásához, aminek során észrevétlenül gyarapodik például aktív szókincse, kifejezőképessége.

Digitális eszközök és alkalmazások beépítése a támogatási folyamatba: A segítők támogathatják az érintetteket a digitális eszközök és alkalmazások használatában, például közösségi média, online tanulás vagy speciális érdeklődési körök követésére szolgáló alkalmazásokkal.

Példa: Ádám, aki érdeklődik a kertészkedés iránt, helyi támogatója segítségével talál egy Facebook-csoportot, ahol egy virtuális kertészeti közösség részese lesz, megoszthatja tapasztalatait, képeket tölthet fel növényeiről és tanulhat másoktól, és mivel olyanok a tagjai, akik ugyanabban a városrészben élnek, ezért könnyen tudnak csereberélni is (pl. eszközöket, növényi magokat).

Helyi önkéntes munka ösztönzése: Az érintett személyeket önkéntes tevékenységekre is ösztönözhetik. Ez nemcsak a közösségi részvételt növeli, hanem az értékteremtés és a pozitív élmények által hozzájárul a személyes fejlődésükhöz, közösségi szerepük megerősödéséhez.

Példa: Gabi, a segítő bátorította Ágit, hogy önkéntesként segítsen a helyi állatmenhelyen, ugyanis hallotta, hogy van kutyasétáltatási lehetőség, amihez sok segítséget is adnak ott a helyszínen. Ági, aki szeret állatokkal foglalkozni, mindig megőrül, ha séta közben találkozna állatokkal, de sajnos neki nem lehet otthon... Először nagyon félt ettől a feladattól, bár nagyon örült neki, hogy segíteni tudna az állatoknak. Gabi elkísérte, és pár hónapig az volt a közös tevékenységük, hogy együtt vitték sétakörre az állatmenhelyen Bodrit. Majd egy idő után már Ági kérte, hogy próbálja meg egyedül is, azóta Ági egyedül jár ki az állatmenhelyre önkénteskedni.

Önállóság támogatása: A segítők célja az, hogy segítsék az érintetteket az önállóság elérésében. Ez magában foglalhatja az utazás, az önálló vásárlás vagy a személyes szabadidőszervezés gyakorlását.

Példa: A segítő segít az enyhe értelmi fogyatékossgal élő személynek, hogy önállóan kezelje a banki ügyeit. Megtanítja, hogyan kell használni az online banki szolgáltatásokat, és együtt gyakorolják az ATM használatát, hogy növeljék az önállóságot a pénzügyi ügyek terén, így már nem okoz gondot neki, hogy szabadidős tevékenységeinek pénzügyeit önállóbban kezelje.

A **partneri és aktív támogatás** fókuszában a segítők célja az, hogy az érintett személyeket megerősítsék, ösztönözzék őket a személyes fejlődésre és az aktív részvételre a közösségükben - a szabadidős tevékenységeken keresztül.

Fogyatékossgal kapcsolatos információk

Mit jelent a "tanulásban akadályozottság" kifejezés és ez hogyan kapcsolódik a fogyatékossgai típusokhoz, kategóriákhoz?

A fogyatékossg nem egy könnyen azonosítható jellemző, mint például a nem, az életkor stb., hanem inkább egy **komplex és dinamikus kölcsönhatás** az egyén egészségi állapota és a fizikai/társadalmi környezet között, amelyet nagyon nehéz mérni.



A WHO szerint a fogyatékossg egy gyűjtőfogalom, amely magában foglalja a **károsodásokat** és a **tevékenységkorlátozásokat**.

A károsodás a test működésének vagy felépítésének problémája;

- A **tevékenységkorlátozás** olyan probléma, amellyel az egyén egy feladat vagy cselekvés végrehajtása során szembesül;
- a **részvétel korlátozása** olyan probléma, amelyet az egyén a különböző élethelyzetekben való részvétel során tapasztal.

A CRPD szerint a fogyatékossgal élő személyek meghatározása szerint **"a fogyatékos személyek olyan tartós fizikai, szellemi vagy érzékszervi károsodással küzdenek, amelyek különböző környezeti akadályok kölcsönhatásának következménye miatt gátolják őket a társadalomban való teljes és hatékony, másokkal azonos alapon történő részvételben"**.

Ez a meghatározás nagyon fontos, mert a **"fogyatékossgáról"** a hangsúlyt a fogyatékossgal élők **által a környezetükben tapasztalt akadályok** miatt tapasztalt funkcionális megterhelésre helyezi át.

Az IFC a fogyatékossgot a következőképpen határozza meg:

- az élet számos területén,
- csak látni, sétálni, fürdeni, dolgozni,
- az iskolába járás, a szociális szolgáltatásokhoz való hozzáférés és számos olyan terület, amely szerepel ebben a meghatározásban.

Az egyéneket például megkérdezhetik a károsodásokról, amelyek lehetnek látáskárosodás, halláskárosodás, szellemi fogyatékossg, beszédzavar és dadogás, bénulás stb. Ezeket a becsléseket a múltban széles körben használták.

A funkcionális korlátozottsági vizsgálatok bizonyos **testfunkciók** korlátozására összpontosítanak, mint például

- látás,
- gyaloglás,
- meghallgatás,
- beszéd,
- lépcsőzés
- súlyok emelése vagy tartása,

függetlenül attól, hogy az egyénnek van-e sérülése vagy sem.

Összefoglalva, a tevékenységkorlátozás értékelése a **mindennapi életvitelhez szükséges tevékenységek**, például a mosakodás vagy az öltözködés **korlátozására** összpontosít.

A tevékenységi korlátozások közé tartozhatnak a főbb élettevékenységekben való **részvétel korlátozásai** is, például a kimozdulás, a munkába járás vagy a házimunka (idősek), az iskolába járás vagy a gyermekekkel való játék.

Fogyatékossgal élő személynek minősül minden olyan személy, akinek hosszú távú fizikai, szellemi, értelmi vagy érzékszervi károsodása van, amely különböző akadályokkal együttesen **megakadályozhatja** őt a társadalomban való egyenlő **részvételben**. Ma a világon mintegy 700 millió fogyatékossgal élő ember él, tehát ez a "világ legnépesebb kisebbsége", amelyet különösen érint a növekvő **munkanélküliség**.

Szeretnénk közelebb hozni a fogyatékossgal élők fogalmát, mert bár széles körben használják, ritkán értik meg teljesen.

A kézikönyvben gyakran alkalmazzuk a tanulásban akadályozottság fogalmát. Azonban felmerülhet a kérdés, hogy ez miként kapcsolódik a fogyatékossgai típusokhoz? A tanulásban akadályozottság köre eltérő lehet az egyes országokban, ebben a kézikönyvben a célcsoportunkra Szekeres (2011) definíciójára építve az alábbi kategóriák szerint hivatkozunk:

1. kategória: 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 élők, akik számára a hagyományos pedagógiai módszerekkel való hatékony tanulás lehetetlenné válik, szintén a tanulásban akadályozottak kategóriájába tartoznak (Szekeres 2011, Gaál, 2000).

A tanulásban akadályozottság kategóriáján belül, a második csoportba tartoznak az enyhe értelmi fogyatékossgal élő személyek. Mi, ebben a projektben számukra dolgoztuk ki a képzési kézikönyveket.



A tanulásban akadályozott személyek személyre szabott támogatása

Az enyhe értelmi fogyatékossgal élő résztvevők esetében a világ tanulmányozása és megismerése a saját tapasztalataikból származó helyzetekhez, tárgyakhoz és eseményekhez kapcsolódik. A helyzet értelmezéséhez és megértéséhez azonban **támogatásra, útmutatásra és strukturált tanulási tapasztalatokra van szükségük.**

Az ilyen tanulás és annak gyakorlati alkalmazásának segítőinek olyan környezetet kell biztosítaniuk, amely ösztönző és kihívást jelentő, és olyan stratégiát kell alkalmazniuk, amelyek arra ösztönzi a résztvevőket, hogy kísérletezzenek és magabiztosan járjanak el.

Tanácsadás és személyre szabott tervezés

A **tanácsadás szerepe** különösen fontos az egyén támogatási útjának megtervezésében, amelynek meg kell felelnie az egyén szükségleteinek, kívánságainak, érdeklődésének és képességeinek, valamint a környezet és a társadalom igényeinek.

Egy ilyen támogatási folyamatot **a következő alapelvek figyelembevételével** és az azok szerint való fellépés alapján javasoljuk kidolgozni: önkéntesség, ügyfélközpontúság, objektivitás (pártatlanság), az adatok bizalmas kezelése (titoktartás), az esélyegyenlőség elve, hozzáférhetőség és az elvek szerinti fellépés.

A **személyes támogatási terv** az egyénből indul ki, és az ő fejlődését szolgálja (Klemenčič, 2004). A személyes támogatási tervet csak az egyén készítheti el, miközben az informális helyi segítő támogatja a terv elkészítésében. Annyi személyes oktatási terv létezik, ahány tanuló. A személyes támogatási terv segít az egyénnek **saját szabadidővel kapcsolatos fejlődési útjának nyomon követésében.**

Fogyatékossgal kapcsolatos érzékenységi elemek

Meghatározás

A fogyatékossgal élő személyek jogairól szóló **ENSZ-egyezmény** a fogyatékossgal élő személyeket úgy határozza meg, mint olyan személyeket, "akiknek tartós fizikai, mentális, értelmi vagy érzékszervi károsodása van, amely **különböző akadályokkal**

együttesen akadályozhatja őket a társadalomban való teljes körű és hatékony, másokkal azonos alapon történő részvételükben".

Az **EU-ban** mintegy **87 millió ember él** valamilyen fogyatékossgal. Európában sok fogyatékossgal élő ember nem rendelkezik ugyanazokkal az életlehetőségekkel, mint mások.

Nem minden iskola, munkahely, infrastruktúra, termék, szolgáltatás és információ áll rendelkezésükre. Néha rosszul és igazságtalanul bánnak velük.



Kihívások

- A munkavállalóknak csak a fele fogyatékossgal élő, míg a nem fogyatékossgal élők között akár háromnegyedük is lehet.
- A fogyatékossgal élők 28,4%-a van kitéve a szegénység vagy a társadalmi kirekesztés kockázatának, szemben a nem fogyatékossgal élők 17,8%-ával.
- A fogyatékossgal élőknek csak 29,4%-a szerez felsőfokú végzettséget, szemben a nem fogyatékossgal élők 43,8%-ával.
- A fogyatékossgal élők 52%-a érzi magát diszkriminálnak.

Egyenlőség

"Az egyenlőség egy alkotmányosan meghirdetett elv, amely szerint az emberek jogaik és kötelességeik tekintetében egyenlőek, függetlenül a nemzetiség, faj, vallás, nem, nyelv, oktatás, politikai és egyéb meggyőződés, anyagi helyzet, társadalmi helyzet vagy bármely más személyes körülmény tekintetében fennálló különbségektől. Ez az elv kötelezi a jogalkotót, amikor törvényt alkot, és az igazságügyi és közigazgatási hatóságokat, amikor a törvényt végrehajtják" (Leksikon Cankarjeve Založbe, 2000, 247. o.).

Társadalmi befogadás

A fogyatékossgal élők vagy fogyatékossgal élő személyek számára a társadalom szerveződése gyakran azt jelenti, hogy nem élvezhetik teljes mértékben emberi jogukat, és társadalmilag kirekesztettek. Az Európai Unió által a 21. századra kitűzött egyik stratégiai cél a társadalmi kirekesztés elleni küzdelem. A fogyatékossgal élők nem rendelkeznek ugyanazokkal a lehetőségekkel, mint a többi polgár. Még ha a jogszabályok garantálják is számukra a szociális jogokat, nem mindig biztosítják számukra az egyenlő részvételhez való jogot, ezért a kirekesztett társadalmi csoportok között egy társadalmi csoportnak tekintjük őket. A társadalmi befogadás célja az egyén - az állampolgár, a tanulásban akadályozott emberek - jogainak hangsúlyozása kell, hogy legyen, nem pedig a kiszolgáltatottak, a gyengébbek védelme. Lehetőségeket kell teremteni a tanulásban akadályozott emberek aktív bevonására a társadalmi életbe.

Nem problémaként, hanem saját jogokkal rendelkező emberként kellene kezelni őket. A tanulásban akadályozott emberek-védelmi politikának arra kell törekednie, hogy megteremtse az egyenlő munka és az egyenlő bánásmód lehetőségét az oktatás, a szakma, a foglalkoztatás és a szakmai előmenetel terén.

A társadalmi kirekesztés elleni legjobb védelmet a foglalkoztatás jelenti.

A befogadás meghatározása

Az inklúzióval összefüggésben nézzünk meg néhány további tanulási definíciót, amelyek dikciójukkal alátámasztják azt a tézist, hogy az inklúzió komplex társadalmi fogalom, és alátámasztják az emberek ilyen jellegű kezelésének igényét, mind az iskolai folyamatban, mind az élet más területein és minden időszakban.

Marentič Požarnik (1998) a tanulást a **pedagógiai pszichológia központi** fogalmaként határozza meg. A tanulás fogalmával, mint személyes fejlődéssel foglalkozik, de a tanulással számos más dimenzióban is. Megfogalmazza a tanulás pszichológiai definícióját, amelyet az UNESCO is elfogadott, és amely szerint a tanulás a viselkedés, **az információ, az ismeretek, a tudás, a megértés, az attitűdök, a készségek** és képességek bármely olyan változása, amely tartós, és nem a szervezet növekedésének vagy az öröklött viselkedésminták kialakulásának tulajdonítható. Itt a legfontosabb, hogy mi magunk hogyan érzékeljük a **tanulást**, hogyan érzékelik a tanárok, a diákok, a szülők, a felnőttek általában.

Ha elfogadjuk ezt a meghatározást, akkor nem beszélhetünk többé az egyének taníthatatlanságáról. A tanulás fogalmával kapcsolatban érdekes a Požarnikova által idézett svéd kutató, Saljö tanulmánya.

Saljö az általa összegyűjtött válaszokat **öt kategóriába** sorolta:

- a tanulás, mint a tudás mennyiségi növekedése (felhalmozódása);

- a tanulás, mint adott tartalom, adat "kívülről" történő memorizálása, a későbbi reprodukálás céljából;
- a tanulás, mint tények, módszerek, eljárások tartósabb memorizálása azzal a szándékkal, hogy később felhasználják őket;
- a tanulás a tanultak személyes jelentésének megfejtése;
- a tanulás, mint értelmezési folyamat, amelynek során felépítjük tudásunkat, hogy jobban megértsük önmagunkat, embertársainkat, az életet, a valóságot.

Marentič Požarnik összefoglalja a **tanulásról alkotott hagyományos és az újabb nézetek** közötti különbségeket is:

- "A tanulásban nemcsak a tanult és elsajátított tartalmak fontosak, hanem maga a tanulási folyamat (keresés, gondolkodás, problémamegoldás) és az ezáltal elsajátított tanulási stratégiák ("tanulás tanítása") is.
- A tanulás nemcsak kognitív, hanem érzelmileg színezett folyamat is; tanulás közben a gondolkodással és a cselekvéssel egyidejűleg érzelmeinket és kapcsolatainkat is fejlesztjük; a tanulási helyzetben a pozitív érzelmek növelik az érdeklődést és a motivációt.
- A tanulás nemcsak egyéni, hanem társadalmi folyamat is; a csoportos együttműködésben, interakcióban és párbeszédben fedezzük fel a tanultak értelmét.
- A tanulás nem csupán a már előkészített tudás átvételét jelenti, hanem feltételezések felállítását és ellenőrzését, a képzelet bevonását, víziók felállítását.
- A tanulás nem csupán mások objektív tudásának és igazságainak elfogadása, hanem a gondolatok önálló, aktív (újra)építése, a saját tudás (újra)létrehozása.
- A tanulás nem csupán egy rendezett, lineáris, szekvenciális folyamat, amely analitikus, szekvenciális gondolkodást foglal magában; gyakran többirányú, rendezetlen, látszólag kaotikus módon zajlik; magában foglalja a rendszerszintű és intuitív gondolkodást is, amelyet a célok határoznak meg, és amely az egész megfigyelésén és az interdiszciplináris integráción alapul (a rendszerszintű gondolkodás kiváló bemutatását adja Vester, *The Crisis of Overpopulated Areas*, DZS 1991).
- A hibák nem "tabuk", hanem minden valódi tanulás normális részei.
- A tanulás célja nem csupán a diszciplinárisan kötött, "meghatározott" tudás elsajátítása, hanem az élet problémáihoz és tapasztalataihoz kapcsolódó interdiszciplináris tudás.
- A sikeres tanulás kritériuma nemcsak a (tesztekkel mért) tudásmennyiség, hanem a megszerzett tudás minősége (subs. M.P.) (a jelenségek mélyebb megértése, új körülmények között való alkalmazhatóság, kreativitás), ugyanakkor magának a tanulási folyamatnak a minősége is."

A szabadidőhöz való hozzáféréssel kapcsolatos eszközök

A tanulási nehézségekkel élő személyek önállóságának támogatása a szabadidős tevékenységek során

Döntési folyamat

Támogatott döntéshozatal

A döntéshozatali folyamat fejezet elméleti kerete előtt egy interjút szeretnénk megosztani a Kézenfogva Alapítvány egyik támogatott lakhatást segítő szakemberétől, aki a szabadidős tevékenységet segítő önkéntesek munkájára és a projektekre reflektál.

Általánosságban mit látsz, miért fontos a téma, miért kell tudatosan foglalkozni a szabadidő szervezés és támogatott döntéshozatal témával?

Fontos ez a terület, mert egy készséghiányra reagál. Vannak olyan ügyfeleink, akikben ott van a képesség, sőt mi több, igénye lenne a szabadidős tevékenységhez kötődő készségekben való fejlődésre.

Fontos beszélni azokról a területekről is, amit az Együtt a szabadidőért!-projekt hozott ki. Olyan kezdeményezéseket indított be, ami a projekt után is a munkánk része lehet. Azóta például az egyik lakónk magától is szervez programot, egy másik lakó is aktív tudott már lenni, sütögetést tartottak például, amit maguk szerveztek. A Messenger-csoport használata is segít, nekünk minimálisan kellett ezeknél az eseteknél mindössze besegíteni. Vagy ott a közös filmnézés példája is, amikor az egyik lakó filmet nézni hívta át a többieket. Ez arra mutat rá, hogy segítséggel lehet előmozdítani ezt a szabadidős területet. Gyakorolni kell. Lehet, hogy van kudarc, de nagy élmények is. A szervezőket kell megerősíteni, az adott ügyfélcsoporthoz kell megtalálni a szervezőt, és természetesen azt az ügyfelet, aki motivált erre, hogy szervezővé váljon. Ezt a két csapatot kell összehozni. Fő feladatunk a terelgetés, lépésenként segítség.

Mit adott neked szakemberként az Együtt a szabadidőért!-projekt keretében szervezett, szakembereknek szóló képzés, és hogyan segítette munkádat ez a projekt - mit szeretnél látni hosszú távon?

Sokat adott a képzés a munkámhoz. Jó volt látni a környező országok tapasztalatait, ahol esetleg mások a keretrendszerek, de ugyanaz a feladat. Anyagiakban, ha valahol jobb, ott a helyi tapasztalat mit enged, ez ötletet is adott. Az eszmecsere lehetőségét. Az látszik, hogy magától nem megy. Előhozni, megismerni, szervezni, kíséreni, előmozdítani, menedzselni. Eljuttatni az ügyfelet fejlődésben egy új pontra.

A támogatott döntéshozatal esetén a mindennapokban nem is az a fontos, hogy papíron valakinek milyen támogatása van, hanem az életben ez hogyan valósul meg. Leírhatjuk ezt a folyamatot a „know your customer”-elv alapján: tehát fő a bizalomépítés, és hogy mi az, ami őt érdekli. Akár önkéntes, akár professzionális segítségben feladat a lehetőségek feltérképezése, bevonni az ügyfelet, a határokat feszegetni. Valójában az sem baj, ha van csalódás. Nem hospitalizálunk, nem helyettük csinálunk meg dolgokat. Ebbe nekik is bele kell tenni. Együtt lépünk, de a döntést ő hozza meg, mi alternatívákat adunk nekik. Ehhez hasonló szemléletű önkéntes kell, és az ehhez való attitűd nagyon fontos.

Látsz-e fejlődést az ügyfeleknél, és ez miben nyilvánul ez meg?

Bundáskenyér, bundáskenyér 😊 Apró, de mégis óriási példákat tudok hozni. Például amikor egy ügyfelünk felteszi a Messengerre, hogy csinált egy bundáskenyeret, amit az önkéntestől tanult meg elkészíteni. Mi kell ehhez? Az alapanyagokat beszerezni, előkészíteni, a gázt begyűjtani, azt gyakorolni. Mik az eredmények? Azok óriásiak. Az akadályok leküzdésének tanulása a szabadidőre is vonatkozik. Az önellátás lépései minden területen jelen vannak. Ha felismeri, hogy tud hívni valakit, ha elakad, az fontos lépés efelé is. Ha fel tudja ismerni, hogy van egy igénye, és azt meg tudja valósítani, az még nagyobb dolog, legyen az akár egy saját vacsora elkészítése. Két ügyfelünk már közös filmnézés programot tervez, nagy sikerek ezek.

Hogyan lehetne rendszeressé tenni a szabadidő hasznos eltöltését - mit látsz folytatásként?

Hosszú folyamat ez, amely a projekten túlmutat. Kell a rendszeresség, és az önszerveződés segítése. Ha lenne több önkéntes, egy stabil bázis, a segítségükkel havi, negyedévenkénti rendszeres programokat tudnánk szervezni, és ennek a lépéseiben az

ügyfeleket segíteni. Legyen az egy társasjáték est, vagy amit csak szeretnének. Ez a klub önjáró is lehetne. A bátorítás egy fontos eszköz. Megtanulni kapacitálni a többi társat, barátot is, és tudni, milyen mikromenedzsment kell a háttérben ezeknek a terveknek a megvalósításához.

Az ügyfél-esetmenedzser-további szakmai segítő és az informális helyi segítő, önkéntes között mi a döntéshozatali viszony, hogyan működik a támogatás? Hogyan segítik a szerepek egymást?

A szabadidős segítés és a napi szakmai munka külön van választva. Van olyan, hogy nem is tudom, hogy épp aktív a szabadidős szál, és ez jól van így. Az elején természetesen kell egy hármass leülés, külső találkozó, utána ez lehet önjáró. Kell az elején a „brókerkedés”, összehozni az önkéntest az ügyféllel, és utána öröm, ha működik ez a közös folyamat. Öröm, hogy milyen remek önkénteseink vannak, akik hozzáértően, nyitottan megtalálták a hangot az ügyfeleinkkel, és kölcsönösen építő szabadidős folyamatot indítanak el.

Döntéshozatal

A 2005. évi mentális kapacitásról szóló törvény (UK) **tanácsokat és gyakorlati módszereket** biztosít a döntéshozatal minden szakaszában.

Néha alábecsülik egy személy döntéshozatali képességét. Ez azért van, mert a tervezés, a választás és a vásárlás vagy a szerződéskötés egy hivatalos megállapodáson keresztül elég bonyolult **bármelyikünk** számára, nem csak a **tanulási nehézségekkel** küzdők számára. Gondoljunk csak a nyomtatványokra és az apró betűs részekre. Amíg nem érti igazán, hogy mit jelent az éves kamatláb, vagy hogyan számítják ki? Mi a különbség a szerződés és a szolgalmi jog között?

Bár a tranzakciók pénzügyileg vagy jogilag bonyolultak lehetnek, a legtöbben tudjuk, hogy mit akarunk és mit nem, de segítségre vagy tanácsra van szükségünk a legjobb módszerrel kapcsolatban, és valakire, aki ellenőrzi helyettünk a részleteket.

A törvény meghatározza az öt "törvényi alapelvet", azaz a törvényt megalapozó értékeket.

A törvény célja, hogy lehetővé tegye és támogassa a cselekvőképességgel nem rendelkező embereket, nem pedig korlátozza vagy irányítsa életüket.

Célja, hogy megvédje azokat az embereket, akik nem képesek bizonyos döntések meghozatalára, ugyanakkor maximalizálja döntési képességüket, illetve a döntéshozatalban való részvételüket, amennyire csak lehetséges.

Az öt alapelv a következő:

- Egy személyről feltételezni kell, hogy cselekvőképés, kivéve, ha megállapítást nyer, hogy nem rendelkezik cselekvőképességgel.
- Egy személy csak akkor tekinthető döntésképtelennek, ha minden lehetséges intézkedést megtettek annak érdekében, hogy segítsék őt ebben a döntésben, de eredménytelenül.
- Egy személyt nem lehet döntésképtelennek tekinteni pusztán azért, mert nem bölcs döntést hoz.
- Az e törvény alapján a cselekvőképességgel nem rendelkező személy javára vagy nevében tett cselekményt vagy hozott döntést az ő érdekében kell végrehajtani vagy meghozni.
- Mielőtt a cselekményre sor kerülne, vagy a döntés meghozatalára sor kerülne, mérlegelni kell, hogy mi korlátozza a legkevésbé az érintett személy jogait és cselekvési szabadságát.

A döntés meghozatalához az embereknek különböző típusú támogatásra lehet szüksége.

Ez a személyes körülményektől, a meghozandó döntés típusától és a döntés meghozatalára rendelkezésre álló időtől függ.

Ez magában foglalhatja a következőket:

- Más kommunikációs forma használata (például nem verbális)
- Az információk hozzáférhetőbb formában (például fényképek, rajzok vagy kazetták) történő rendelkezésre bocsátása.
- Olyan egészségügyi állapot kezelése, amely befolyásolhatja a személy cselekvőképességét vagy,
- Olyan program, amelynek célja, hogy javítsa egy személy bizonyos döntések meghozatalára való képességét (például új készségek elsajátítása).

Döntéshozatal az eszközök kiválasztásáról

A tervezési szakasz

Kérdések merülhetnek fel azzal kapcsolatban, hogy az érintett személy képes-e választani a különböző lehetőségek közül, még az előtt, hogy képes-e felismerni a kockázatot.

Annak eldöntése, hogy milyen eszközöket fogunk használni, bármelyikünk számára meglehetősen bonyolult feladat. Van olyan, amit szeretne, amit megengedhet magának, ami a reális és "megvalósítható". Ha Ön segílyt kap és támogatásra szorul, **a választási lehetőségek köre meglehetősen korlátozottnak tűnhet, és a döntések meghozatala nehézkes lehet.**

A következő oldalon a döntéshozatali folyamatot szemléltetjük. Csábító azt gondolni, hogy egy egyszerű, lépésről lépésre felépített logikának - az úgynevezett "ügyfélút-vonal-térképnek" - kell lennie, de a valóságban ez sokkal összetettebb. Képzeljük el, hogy egy pénzügyi döntéshez felemeli a telefont, hogy segítséget kérjen, és egy automatizált válasszal szembesül, amely a következő lehetőségek közül szeretné, ha választana, de nincs meg az Ön által kívánt lehetőség. Ha szerencséje van, akkor "beszélhet egy munkatárssal".

Valaki, aki megérti az Ön körülményeit, kívánságait, igényeit, és elkezdi meghatározni a lehetséges választási lehetőségeket.

- **Ez olyan, mint a vásárlás:**
 - Pontosan vagy homályosan tudja, hogy mit szeretne?
 - Létezik ilyen?
 - Honnan szerzi be?
 - Előbb csak körül kell néznie a dolgok között?
 - Szüksége van egy kis kutatásra, hogy mi a legjobb önnek?
 - Baráti segítségre van szüksége?
 - Mi az elérhető és megfizethető?

- **De mivel ez egy összetett dolog, kezd úgy tűnni, hogy tervre van szüksége.**
 - Készítsünk listát, hol kezdjük?
 - Ki tud segíteni?
 - Mennyi ideig fog tartani?
 - Milyen sorrendben tegyük a dolgokat?
 - Milyen egyéb kockázatok és nem várt események lehetnek?
 - Mi a legfontosabb - időzítés, minőség, biztonság?
 - Hogyan hozzuk meg a helyes döntést.

A következő oldalakon található ábra mutatja, hogy milyen tartalommal készülhet a terv. Abból kell kiindulnia, hogy mit akar az illető, majd fel kell térképeznie a legjobb eredményhez vezető utat. Ez olyasmi, ami megfelel a tervnek és "meg is valósítható".

Az Ön környezetének és lakóhelyének megtervezéséhez nyújtott segítséget a mentális kapacitásról szóló törvénynek a legjobb érdekek elve alapján kell elvégezni, de ha a legjobbnak ajánlott választási lehetőségekkel kapcsolatban nézeteltérés merül fel, akkor a megállapodás érdekében "érdekegyeztető ülést" kell tartani.

Döntések meghozatalának a személy érdekeinek figyelembe vételével kell történnie.

Bármely, a cselekvőképességgel nem rendelkező fogyatékos személy támogatásában részt vevő személynek gondoskodnia kell arról, hogy minden egyes releváns döntésnél feljegyzést vezessenek az adott személy **érdekeinek érvényesítésére irányuló** folyamatról, amelyben az alábbiakat rögzítik:

- Hogyan született a személy érdekeire vonatkozó döntés
- Mi indokolta a döntés meghozatalát
- Kivel konzultáltak, hogy segítsen a legjobb érdekek kidolgozásában, és
- Milyen konkrét tényezőket vettek figyelembe

Ennek a bejegyzésnek a személy aktájában kell maradnia.

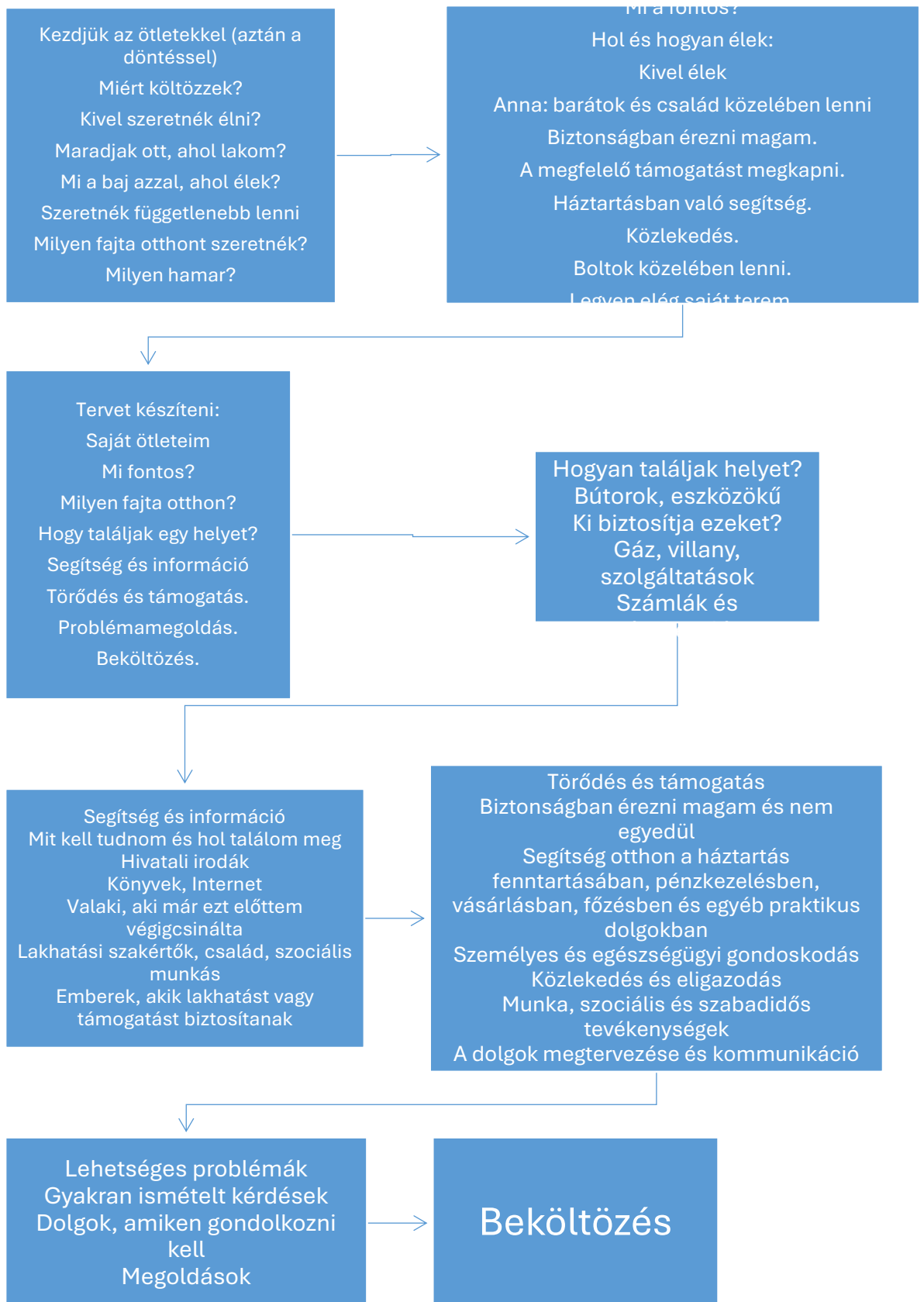
Ha valaki meg akarja támadni a döntéshozó következtetését, több lehetőség is van:

- A személy nevében eljáró ügyvéd bevonása
- Kérjen egy másik véleményt
- Tartson hivatalos vagy informális "mindenek felett álló" esetkonferenciát
- Kísérelje meg a közvetítés valamilyen formáját
- a panaszt a szervezet hivatalos eljárásain keresztül kezelje

Végül, ha a vita megoldására tett minden más kísérlet kudarcot vallott, a Bíróságnak kell döntenie arról, hogy mi szolgálja a személy érdekeit.

Független intellektuális támogató (Independent Mental Capacity Advocate IMCA)

A törvény alapján létrehozták a független intellektuális támogató ügyvédi szolgálatot. Az **IMCA-szolgáltatás** célja, hogy segítse azokat a különösen kiszolgáltatott személyeket, akik nem képesek fontos döntéseket hozni súlyos orvosi kezelésekről és lakhatási változásokról, és akiknek nincs olyan családtagjuk vagy barátjuk, akivel konzultálni lehetne ezekről a döntésekről. Az IMCA szolgálat együtt dolgozik és támogatja a cselekvőképességüket veszített embereket, és képviseli véleményüket azokkal szemben, akik az érdekeik érvényesítését végzik.



Fontos tudni

A tanulásban akadályozott emberekkel kapcsolatos fontos szójegyzék segít összefoglalni minden hasznos kifejezést, amit az önkéntesek számára hasznos lehet.

Bővebben itt olvashat róla: <https://www.inclusion-europe.eu/>

Olvashatóság

Olyan formátumú szövegek, amelyek könnyen olvashatóak.

Az Európai Unió minden polgárának demokratikus joga, hogy **részt vegyen** annak a társadalomnak a **társadalmi és gazdasági életében**, amelyben él. Hozzáférés a társadalmi kultúrára vonatkozó **információkhoz**,

szakirodalom, a törvények, a helyi és nemzeti irányelvek és az etika alapvető fontosságúak a mindennapi életben való részvétel szempontjából. Csak a tájékozott polgárok tudják **befolyásolni vagy nyomon követni az életüket és családjuk életét érintő döntéseket**.

Ez egyben igényt támaszt az Európai Unió irányelveiről és munkájáról szóló tájékoztatásra is, amelynek hatása a polgárok életére egyre nagyobb. Az új információs társadalom ezen túlmenően az információ iránti igényt a ma kifejlesztett információs rendszerek megértésének és használatának alapvető feltételeként támasztja. A jelenlegi struktúrák azonban megtagadják az információhoz való hozzáférést a korlátozott olvasási, írási vagy szövegértési képességekkel rendelkező emberek nagy számában való hozzáférést.

Az okok, amiért az emberek küzdenek az olvasás és a szövegértés terén, különbözőek, és az érintettek **közé tartoznak**:

- speciális igényű emberek, alacsony iskolai végzettségűek,
- szociális problémákkal küzdő emberek és olyan bevándorlók, akiknek az anyanyelve nem hivatalos nyelve annak az országnak, ahol letelepedtek.

A fogyatékossgal élők esélyegyenlőségére vonatkozó szabványos szabályok előírják a kormányok számára, hogy biztosítsák a különböző célcsoportok számára szükséges valamennyi nyilvános információhoz és dokumentumhoz való hozzáférést. A **médiát is ösztönözniük** kell arra, hogy mindenki számára hozzáférhetővé és elérhetővé váljon. Sajnos keveset tettek.

Ezért az "ILSMH" **európai szövetség** egy projekttel állt elő, amelynek célja egy útmutató elkészítése arról, hogyan kell **könnyen olvasható nyelven** írni. Az útmutató célja a társadalmi kirekesztés és az információhoz való hozzáférhetetlenség folyamatainak leküzdése, valamint a kormányok, szolgálatok és más szervezetek segítése a mindenki számára hozzáférhető információs anyagok és dokumentumok elkészítésében.

A helyi, nemzeti és európai szintű, könnyen olvasható anyagok **nemcsak a speciális igényű személyek, hanem sok más személy számára is előnyösek**. Ez nem csak a szöveges anyagokra vonatkozik, de fel kell tenni a kérdést, hogy milyen módon lehetne az információkat úgy kialakítani, hogy azok a legszélesebb körben hozzáférhetőek legyenek. Ezen erőfeszítések eredménye olyan kiadványok, amelyekben az információkat képeken és grafikákon keresztül közvetítik.

A könnyen olvasható változatban megjelenő információ számos társadalmi csoport számára fontos. A speciális igényű embereknek a könnyen olvasható formátum mellett olyan információra is szükségük van, amelyet úgy alakítottak ki, hogy az szintén könnyen érthető legyen. A könnyen olvasható formátum koncepciója nem lehet univerzális, és kivitelezhetetlen olyan szöveget írni, amely minden olyan ember képességeinek megfelel, akinek problémái vannak az olvasási és szövegértési képességekkel.



Van azonban néhány általános **fontos jellemző**:

- egyszerű és közvetlen nyelvezet használata;
- a mondatban csak egy fő gondolat van;
- kerülje a szaknyelvet, a rövidítéseket és a kezdőbetűket;
- a szerkezetnek világosnak és logikusnak kell lennie.

A dokumentum **felépítése** is nagyon fontos.

A tartalomnak világosnak és nyomon követhetőnek, valamint logikus sorrendben követhetőnek kell lennie. Minden **felesleges** gondolatot, szót vagy kifejezést kerülni kell. Egyszerű dolgokról könnyű így írni, de sokkal nehezebb az elvont fogalmakat érthető nyelvezetbe foglalni, úgy, hogy azt még a speciális igényű emberek is megértsék.

Lehetőség szerint **kerülni kell az elvont fogalmakat**, ha ez nem lehetséges, akkor konkrét példákkal kell illusztrálni azokat. Tudni kell azonban, hogy az egyszerű írás nem azt jelenti, hogy gyerekesen írunk. Az információk nagy része felnőtt olvasóknak szól, és azokat az életkornak megfelelő formában kell megírni és bemutatni. A speciális igényű

emberek számára **a mindennapi élethez szükséges legfontosabb információk**, például a napi hírekkel kapcsolatos információk, a fogyasztóknak szóló információk, jogok és kötelezettségek, a szolgáltatások elérhetősége, a szabadidővel és közlekedéssel kapcsolatos információk stb.

Akadálymentesítési törvény



Az akadálymentesítési törvény az **Európai Unió** által hozott jogszabály. Az Európai Unió minden országának tiszteletben kell tartania az akadálymentesítési törvényt.

Az akadálymentesítési törvény kimondja, hogy a vállalatoknak mit kell tenniük, hogy termékeiket és szolgáltatásaikat **hozzáférhetőbbé, akadálymentessé** tegyék.

Például:

- okostelefonok,
 - számítógépek,
 - e-könyvek,
 - jegykiadó automaták,
 - ha busszal vagy vonattal utazik.
-
- Ez jó a fogyatékosokkal élők és az **idősek számára is**. Azért jó, mert így a dolgok hozzáférhetőbbé válnak számukra. A fogyatékosokkal élők számára is jó, ha munkát keresnek.
 - Ez **munkát adhat** nekik a termékek és szolgáltatások tesztelésében, hogy megmondják, hozzáférhetőek-e.

Az akadálymentesítési törvény a vállalatoknak is jót tesz.

Nem kell többé a különböző országok különböző törvényeit követniük. Mostantól az egész Európai Unióra egyetlen törvény vonatkozik. Ez megkönnyíti a vállalatok dolgát.

Hasznos eszközök bemutatása

Akadálymentesség

Az akadálymentesség azt jelenti, hogy valami könnyen hozzáférhető mindenki számára. Olyan dolog, ami könnyen használható a fogyatékossgal élők számára. Például

- Rámpák az épületbe való bejutáshoz.
- Könnyen olvasható/könnyen érthető információk.
- Információk jelnyelven.

A "megközelíthetőség" meghatározás nem csak a fizikai távolságra vonatkozik. Egy személy akkor lehet elérhető, ha megközelíthető és barátságos. Egy híresség, aki elérhető, valószínűleg sok autogramot osztogat és interjúkat ad. A szó leírhat olyasmit is, ami könnyen érthető. Lehet, hogy egy hosszú, szövevényes regény cselekményének összefoglalóját kell felolvasni - hogy az hozzáférhetőbb vagy könnyebben követhető legyen.

Képessé tétel vagy felhatalmazás (empowerment)

A képessé tétel azt jelenti, hogy erősebbé válunk. Ha valakit képessé tesznek valamire, akkor felhatalmazással rendelkeznek ahhoz, hogy megtegye azt. Azt jelenti például, hogy képessé válunk arra, hogy kiálljunk magunkért.

Hashtag

A hashtag egy **metaadatcímke**, amelyet a hash (más néven font- vagy nyolcadjel) jel, # előz meg. A **közösségi médiában** a hashtageket olyan mikroblog- és képmegosztó szolgáltatásokban használják, mint a Twitter vagy az Instagram, a felhasználók által létrehozott címkézés egy formájaként, amely lehetővé teszi a tartalmak témák vagy témák szerinti kereszthivatkozását. Például az Instagramon belül a #bluesky hashtagre történő keresés az összes olyan bejegyzést kiadja, amelyet ezzel a kifejezéssel jelöltek. A hashtag a kezdeti hash-szimbólum után betűket, számjegyeket vagy aláhúzásokat is tartalmazhat.

A hashtagek beépültek a Twitter kultúrájába, és hamarosan megjelentek az Instagramon, a Facebookon és a YouTube-on is. 2014 júniusában a hashtag bekerült az Oxford English Dictionarybe, mint "egy szó vagy kifejezés, amely előtt a # szimbólum áll, és amelyet a közösségi média weboldalakon és alkalmazásokban használnak, hogy az összes azonos tárgyú üzenetet meg lehessen keresni".



Eszköztár

1. Eszköz

Az eszköz neve

Társadalmi befogadás hálójája

Főbb témák/témakörök

Társadalmi kapcsolatok és kapcsolatrendszer

A helyi támogatók támogatása és útmutatása

Célok és célkitűzések

- Segíteni a helyi informális támogatóknak megérteni a szabadidő társadalmi dimenzióját.
- Megérteni a támogatás és az útmutatás különböző szintjeit egy támogatói körön belül.
- A hivatásos, a helyi informális támogatók és a család közötti határozott különbség megértése, valamint annak tisztázása, hogy e szereplők mindegyike más-más szerepet és készségeket tölt be a szabadidős társfacilitációban.

Szükséges eszközök

Online hozzáférés az inklúziós webes platformhoz (inclusionweb.be)

- A gyakorlat offline is elvégezhető. Ebben az esetben a szükséges felszerelés az inklúziós web kinyomtatott változata lenne egy A3-as papírra. Ezen kívül szükség lesz néhány post-it-re és egy tollra a résztvevők társadalmi köréhez tartozó különböző személyeket ábrázoló kártyák elkészítéséhez.

A tevékenység időtartama (ha releváns)

- 15 perc a közösségi háló kitöltésére.
- 10 perc a tanulási nehézséggel küzdő személyekkel és a helyi informális támogatóval folytatott megbeszélés elősegítésére, hogy megvitassák a körön belüli különböző rétegeket és kapcsolatokat.

Az eszköz vagy tevékenység részletes leírása:

- A tanulási nehézséggel küzdő személyek és a helyi támogatók közösen végzik a gyakorlatot. A gyakorlatot a tanulási nehézséggel küzdő személy (mint a közösségi háló alanya) végzi a helyi támogató segítségével. A helyi támogató segít azonosítani és pozícionálni a releváns szereplőket a közösségi hálón. A folyamat irányítása során a helyi informátor nem befolyásolhatja túlságosan a folyamatot. A gyakorlat arra törekszik, hogy felhívja a figyelmet a háló egyes társadalmi kapcsolatainak jellegére és a helyi informális támogató szerepére ebben a hálóban.
- A befogadási háló 4 réteget tartalmaz, amelyek a kapcsolat különböző szintjeit különböztetik meg (intimitás köre, baráti kör, részvétel köre, cserekör), és 7 szegmenst, amelyek az élet különböző aspektusait különböztetik meg (család, oktatás, közösség, szabadidő, életmód, internet, gondoskodás, ideológia/vallás/világnézet).

Előkészületek

- Biztosítson hozzáférést a digitális inclusionweb.be oldalhoz, vagy nyomtassa ki vagy rajzolja le a befogadási hálót egy A3-as papírra.
- Alkossanak kétfős párokat (nagyobb csoportok is lehetségesek). Győződjön meg róla, hogy legalább 1 helyi informális támogató és 1 tanulási nehézséggel küzdő személy van jelen.

Megvalósítás

- Kiválaszthat egy képet arról, hogy kiről szól a befogadó web (online)
- Beírja az összes különböző „kontaktot” a tanulási nehézséggel küzdő személy körül körül. Ez lehet egy állat vagy egy hely is. (család, barátok, kollégák, szakemberek, helyi támogatók, ismerősök)
- Adjon nevet a különböző szereplőknek.
- Ellenőrizze, hogy a kapcsolat elhunyt-e vagy sem.
- Keressen egy ikont, amely megfelel a kapcsolatnak (online).
- Jelölje meg, hogy milyen támogatást kap a kapcsolattartótól. Beszéljék meg, hogy milyen jellegű a kapcsolat.
- Nézze meg, hogy mennyire intenzív a kapcsolat a személlyel.
- Végezetül minden egyes kapcsolathoz fűzhet egy megjegyzést is.

Források

- Link az inclusionweb.be weboldalhoz
- Vagy alternatívaként hozzáférés a szociális háló kör dokumentum nyomtatásához.

2. Eszköz - döntéshozatal

Eszköz neve

Szabadidős erőter-elemzés

Főbb témák/témakörök

Az erősség alapú együttműködés

- Önrendelkezés
- Belső és külső növekedési erők

Célok és célkitűzések

- Segítségnyújtás a helyi informális támogatóknak, hogy azonosítsák azokat a különböző tényezőket és/vagy feltételeket, amelyek megkönnyítik vagy gátolják a PwLD szabadidőhöz való hozzáférését.

Szükséges felszerelés

- Egy nagy papír vagy tábla.
- Tollak vagy filctollak (opcionális: post-it). Mivel több résztvevő fog dolgozni ugyanabban az erőterben, különböző színű post-it-ekre vagy filctollakra lesz szükség.

A tevékenység időtartama (ha releváns)

- 20 perc

Az eszköz vagy tevékenység részletes leírása:

- A tanulási nehézséggel küzdő személyek és a helyi támogatók közösen hajtják végre a gyakorlatot. Minden résztvevőnek meg kell osztania egy olyan szabadidős tevékenységet, amelyet a közelmúltban végzett.
- Ezt követően azonosítaniuk kell a különböző belső és külső erőket, amelyek gátolták vagy elősegítették ezt a tevékenységet. A résztvevők felváltva végzik el az elemzést önmagukon, egy-egy (saját színű) post-it felragasztásával az erőter minden egyes kategóriájába.

Előkészületek

- A nagyméretű papírnak vagy táblának a résztvevők erőterét kell ábrázolnia. Az időmegtakarítás érdekében ennek az erőternek már előre el kell készülnie. Négy kategóriára kell osztani; pozitív belső erők, negatív belső erők, pozitív külső erők és negatív külső erők. Ezeknek a különböző kategóriáknak

megfelelő ikonnal kell rendelkezniük a különböző erők megjelenítéséhez.

Megvalósítás

Kezdjük az erőtér rövid magyarázatával. Adjon meg egy személyes példát vagy esettanulmányt.

Ossza a résztvevőket 4 vagy 5 fős csoportokra, és adjon minden csoportnak egy nagy papírt vagy táblát egy előre megrajzolt erőtérrel.

A résztvevők osszanak meg egymás között egy olyan szabadidős tevékenységet, amelyet a közelmúltban végeztek.

Miután mindannyian megosztottak egy szabadidős tevékenységet, mindenkinek felváltva kell elvégeznie az elemzést erről a tevékenységről; azonosítva a pozitív belső erőket (pl. személyiség, képességek, tudás, motiváció), a negatív belső erőket (személyiség, képességek, tudás, motiváció), a pozitív külső erőket (barátok, család, erőforrások, létesítmények), és a negatív külső erőket (barátok, család, erőforrások, létesítmények).

A különböző csoportok visszatérnek a plenáris körbe, és személyenként egy-egy erőt megosztanak az összes résztvevővel.

Források

- Az inclusionweb.be weboldal linkje
- Alternatívaként hozzáférhet a közösségi hálóról a dokumentum nyomtatásához.

3. Eszköz

Az eszköz neve

A helyi informális támogató és a tanulási nehézséggel küzdő személy bemutatkozása

Főbb témák/ témakörök

- Erőalapú együttműködés
- Társas kapcsolat

Célok és célkitűzések

- Biztosítani, hogy a helyi informális támogatók megismerjék a tanulási nehézséggel küzdő személyt és kapcsolatot teremtsenek vele, az erőn alapuló

együttműködés erős alapjaként.

Szükséges eszközök

- Egy kérdésekből álló lista

A tevékenység időtartama (ha releváns)

- 15 perc

Az eszköz vagy tevékenység részletes leírása:

A helyi támogatók és a tanulási nehézséggel küzdő személyek közötti, erőn alapuló együttműködés megvalósításához elengedhetetlen, hogy a két szereplő között erős bizalmi és ismeretségi alap álljon rendelkezésre. Amint azt a kézikönyv is kiemeli, a helyi informális támogató értékes természetes támogatói szerepet tölthet be, mint például a barátok és a család, ami jelentősen eltér a fizetett szakmai kapcsolatoktól. A „barátkozás” e folyamatának elősegítése érdekében (Southby 2019) ez az eszköz különböző bevezető kérdéseket kínál.

Előkészületek

- ▪ Osszuk a csoportot párokba (egy helyi támogató és egy tanulási nehézséggel küzdő személy).

Megvalósítás

SZEMÉLYES FEJLŐDÉS

- Miben vagy tehetséges?
- Miért kapsz gyakran dicséretet?
- Mit csinálsz már most is a szabadidődben (hobby, sport ...)?
- Hogy működik ez?
- Van valaki, aki támogat téged a tehetséged kibontakoztatásában?
- Mi volt korábban a hobbid?
- Volt valaki, aki ebben külön támogatott téged?
- Miért hagyta abba?
- Mit tudsz egyedül csinálni?
- Miben van szüksége segítségre és támogatásra?
- Mi az, amit egyedül nehezen tudsz csinálni?

ÖNFEJLESZTÉS

- Mi tesz téged boldoggá?

- Mikor szeretsz csinálni valamit (hétvégén, hétközben, napközben, esténként ...)? Ez megvalósítható?
- Dolgozol nap közben? Mikor érsz haza?
- Milyen gyakran szeretnél valamit csinálni (hetente, havonta, alkalmanként ...)?
- A lakóhelyed mekkora körzetében szeretnél valamit csinálni?

SZEMÉLYKÖZI KAPCSOLATOK

- Mit tartasz a legfontosabbnak: emberekkel találkozni és beszélgetni, valamit egyedül csinálni, valami újat tanulni, valamit csinálni, amit már tudsz ...?
- Gyorsan otthonosan mozog egy új környezetben?
- Milyen érzés számodra új emberekkel találkozni? Könnyen felveszed a kapcsolatot, megvárod, amíg valaki megszólít, nagyon ideges vagy?
- Kit tudnál megkérni, hogy szabadidődben csinálj veled valamit?

TÁRSADALMI BEFOGADÁS

- Hogyan közlekedsz?
- Szoktál egyedül kimozdulni a szabadba?
- Milyen közlekedési eszközt használsz gyakran?
- Van valaki, akit fel tudsz hívni, hogy vigyen el valahová?
- Könnyen megtanulsz egy utat kívülről, ha már jártál rajta valakivel?

ÉRZELMI JÓLLÉT

- Milyennek látod magad: csendes, aktív, sportos, társasági, önálló, kreatív, precíz, kíváncsi, vidám, szomorú, szeretsz bent lenni, szeretsz a szabadban lenni, bírod/nem bírod a tömeget, kitartó, könnyen feladod, türelmes, hamar belefáradsz a dolgokba, hamar megúszol valami újat, kivársz, kivársz?
- Mit találsz unalmasnak?
- Mi idegesít téged?
- Mitől félsz?

ANYAGI JÓLLÉT

- Mekkora költségvetést tudsz/akarsz elkülöníteni a szabadidős tevékenységre?
- Milyen felszerelésre/eszközökre lesz szüksége a választott hobbihoz? Van-e olyan anyag/felszerelés, amellyel már rendelkezel?

Források

- [Link az inclusionweb.be weboldalhoz](http://inclusionweb.be)
- Alternatívaként hozzáférhetsz a közösségi háló dokumentum nyomtatásához.

4. Eszköz

Az eszköz neve

Verbális és nem verbális kommunikáció

Főbb témák/témakörök

Az életvezetési készségek ösztönzése és erősítése

Célok és célkitűzések

A téma a verbális és nem verbális kommunikációval kapcsolatos gyakorlatokat tartalmazza. Egyes élethelyzetek bizonyos kommunikációs készségeket követelnek meg tőlünk, hogy eligazodjunk az életben, együtt tudjunk élni másokkal, és bizonyos kapcsolatokat fenn tudjunk tartani. Különböző körülmények vagy alacsony önértékelés miatt vannak olyan személyek, akiknek a kommunikációs készségei rosszul fejlettek, vagy elhanyagolták azokat. Nehezen lépnek kapcsolatba másokkal, nem tudnak szemkontaktust teremteni, és nem képesek aktívan meghallgatni másokat.

A kommunikációs készségeket a nonverbális és a verbális kommunikációt egyaránt célzott gyakorlatokkal lehet fejleszteni.

A megfelelő arckifejezés, gesztusok, testtartás, szemkontaktus stb. különösen fontosak a nem verbális kommunikációban. A verbális kommunikációban különösen fontosak a másik személynek címzett szóbeli vagy írásbeli üzenetek. Így az emberek kommunikálnak másokkal, véleményt, információt cserélnek és célokat érnek el.

Ugyanakkor tisztában kell lennünk azzal, hogy mindannyian különbözünk egymástól, mivel a környezetünkből érkező üzeneteket másképp kommunikáljuk, és másképp érzékeljük.

A vizuális típusú emberek nagyon megfontoltak és nyugodtak a kommunikációban. Jól emlékeznek a képi anyagokra és a képekre. Nehezen emlékeznek a szóbeli utasításokra. Az auditív típusú emberek sok mindenre emlékeznek. Szeretik a beszélgetéseket és az interjúkat. Jobban beszélnek, mint írnak. A kinezetikus típusok sokat mozognak a másokkal való kommunikáció során, gesztusokat használnak, megérintik a dolgokat és az embereket. Lassan beszélnek, és több dologra emlékeznek járás közben.

A kommunikáció tehát történhet szemtől szemben, telefonon, online chatszobákban

stb. mindezek során bizonyos kommunikációs készségeket kell elsajátítanunk, amelyek lehetővé teszik, hogy kifejezzük véleményünket, igényeinket, kritikáinkat és dicsőreteinket másoknak.

Szükséges felszerelés

Papír szemek képeivel, kártyák üzenetekkel, jegyzetekkel, filctollakkal.

A tevékenység időtartama (ha releváns)

30 perc

Az eszköz vagy tevékenység részletes leírása:

Előkészítés

Minden gyakorlat előtt készítse elő a tevékenység végrehajtásához szükséges anyagokat, az üzenőlapokat.

Megvalósítás

1 GYAKORLAT:

1. rész: Sok embernek gondot okoz a szemkontaktus. A szemkontaktus fontos, mivel beszélgetőpartnerünk érzékeli, hogy érdeklődést mutatunk a beszélgetés iránt. A gyakorlat célja, hogy az egyén megtanulja, hogy a rá tekintő szemek nem „veszélyesek”. Ily módon az egyén felkészül a tényleges szemkontaktusra, amelyet a szemkontaktus-gyakorlatok 2. részében fog végrehajtani.
2. FOLYAMAT A mentor minden résztvevőnek ad egy papírra nyomtatott képet egy szempárról. Az illetőnek három mondatot kell elmondania magáról a papíron lévő szemek alapján.

2. rész: A szemkontaktus nem rögzített és merev, szükséges, hogy a szemkontaktust tartó személy érdeklődést mutasson a beszélgetőpartner iránt.

FOLYAMAT Az emberek párokba rendeződnek.

2 GYAKORLAT: A gesztusok használata a kommunikációban fontos, mivel így hangsúlyozzuk és illusztráljuk az üzenetünket.

VÉGREHAJTÁS Írj le egy konkrét dolgot, pl. egy konkrét környezetet (az otthonodban), gesztusok segítségével.

LEVEZETÉS Írd le, hogy mit éreztél a történet elmesélése közben.

3 GYAKORLAT: Az emberi hang az egyik legfontosabb kapcsolat a külvilággal. Ahhoz, hogy a beszélgetőpartner helyesen megértse, amit mondani akarunk, helyesen kell megformálnunk a mondatot, vagy a megfelelő módon, a megfelelő hangsúllyal kell mondanunk. Például az a mondat, amit vidám hangnemben mondunk: „Odakint süt a nap”, az emberek azt fogják érteni, hogy boldogok vagyunk és örülünk, hogy kint van a nap; ha ugyanezt a mondatot hangosabban és durvábban mondjuk, a mondatot úgy fogják érteni, hogy nem szeretjük a napot és dühösek vagyunk, mert süt a nap.

VÉGREHAJTÁS Minden résztvevő két cédulát kap. Mindkét cédulára egy-egy semleges mondatot írnak, és a mondat alá írják, hogy milyen érzelemmel kell kimondani a mondatot. Egy személy elmond egy mondatot, és a többi résztvevő kitalálja, hogy melyik érzelemmel mondta a mondatot. Minden résztvevő kap egy cédulát egy negatív érzelemmel és egy pozitív érzelemmel. Példák: „Holnap munkába kell mennem” (érzelem: Düh) »Kint esik az eső« (érzelem: BÁNAT) »Ma délután el kell mennem a boltba« (érzelem: ÖRÖM).

LEVEZETÉS Csoportként megbeszéljük, mennyire fontos, hogy helyesen tudjuk kifejezni az érzelmeket. A feladat célja, hogy a résztvevők rájöjjenek, hogy egy mondatnak több jelentése is lehet pusztán a hangszín megváltoztatásával.

4 GYAKORLAT A testtartás a kommunikáció során nagyon fontos, mivel kifejezi hangulatunkat, érzéseinket és a beszélgetőpartnerrel szembeni hozzáállásunkat.

VÉGREHAJTÁS Párokban szimuláljunk egy bizonyos beszélgetést zárt testtartással (keresztbe tett karok, lábak...), majd nyitott testtartással.

LEVEZETÉS A csoportban beszéljük meg, hogy miért fontos a testtartás a kommunikáció során, és hogy ők maguk hogyan értették meg a beszélgetést zárt és nyitott testtartással.

5 GYAKORLAT: A beszélgetőpartnerek közötti távolság attól függ, hogy milyen helyzetben vagyunk, és ki a beszélgetőpartnerünk.

VÉGREHAJTÁS Kommunikáljunk a beszélgetőpartnerrel először például hosszabb, majd rövidebb távolságban.

LEVEZETÉS Beszéljük meg a résztvevőkkel, hogy mi a megfelelő távolság, amikor hivatalos személlyel, barátal, ismerőssel, családtaggal stb. beszélgetünk, és miért fontos tiszteletben tartani a beszélgetőpartner személyes terét.

6 GYAKORLAT A testkontaktus a kommunikáció fontos eleme. Például kézfogás, ölelés, a beszélgetőpartner vállára helyezett kéz stb.

VÉGREHAJTÁS Gyakorold a megfelelő kézfogást.

LEVEZETÉS Írj példákat a kézfogás különböző formáira.

7 GYAKORLAT: A gyakorlat célja, hogy az egyének a lehető legnagyobb mértékben arra összpontosítsanak, hogy mit mond a beszélgetőpartner, és hogyan kommunikál (megfigyelve a nem verbális kommunikációt), ugyanakkor a lehető legtöbb információt rögzítsék. FOLYAMAT A személy leír öt dolgot magáról (például: szeretem a csokoládéfagyaltot, nem szeretem az esőt stb.), majd bemutatja és elmondja a csoport előtt. A csoport tagjai megpróbálják minél figyelmesebben meghallgatni az illetőt, és minél több jellemzőt megjegyezni. Később leírják azokat a tulajdonságokat, amelyekre emlékeztek a beszélőről, és megpróbálják aktívan megjegyezni a hallottakat.

LEVEZETÉS A mentor vezeti a beszélgetést, és kérdéseket tesz fel:

Mire emlékszel az illetőről?

Mit éreztél, amikor meghallgattad a másik személyt?

Milyen nem verbális kommunikációt vettél észre a beszélőnél?

8 GYAKORLAT A cél a résztvevők verbális kommunikációjának javítása. A verbális kommunikációban elsősorban a következő készségeket használjuk: - zárt kérdések feltevése - nyílt kérdések feltevése - információk átadása- elbeszélés (önmagunkról).

VÉGREHAJTÁS A résztvevőknek olyan írásbeli helyzeteket kell szimulálniuk, amelyek a felsorolt négy készség mindegyikét tartalmazzák. (Zárt és nyitott kérdések

használata, információnyújtás és történetmesélés).

Találkozás egy idegennel

- Információszerzés egy bizonyos dologról vagy egy bizonyos személyről
- Próbálja meghosszabbítani a beszélgetést; próbálja lerövidíteni a beszélgetést, miközben a beszélgetőpartner folytatni akarja a beszélgetést (pl.: két ember közötti beszélgetés telefonon).

LEVEZETÉS Próbálja meg a csoportban kideríteni, hogy milyen kommunikációs készségeket használt.

Források

Argyle, M., Davis, B., Dryden, W., Hudson L., B., Maguire, P., Shure, M., Trower, P. (1981).

Social skills and Health. London: Methuen & Co. Ltd Becciu, M. in Colsanti, A.R. (2000).

Abilità cognitive, emotive e comportamentali. <https://www.psicologodsa.it/attivita-cliniche/training-delle-abilita-sociali/> Bender, M., Biggs, S., Cooper, A., Durham, R., Frosh, S., Fry, L., Jackson, M., Lowe, P., Marzillier, J., McGuire, J., Et. Al. (1983) Developments in social skills training. London: ACADEMIC PRESS INC.

Brumen, N. (2012). Motivacija za izobraževanje in vseživljenjsko učenje. http://lu-jesenice.net/wpcontent/uploads/2012/11/1_Motivacija.pdf

Collins, J., Collins, M. (1992).

Social skills training and the professional helper. West Sussex, England

5. Eszköz

Az eszköz neve

Önmegfigyelés, önálló munka és kreativitás.

Főbb témák/témakörök

A gyakorlat célja az önmegfigyelés, az önálló munka és a kreativitás.

Célok és célkitűzések

A gyakorlat célja, hogy a résztvevők ránézzenek önmagukra, az életükre, hogy képesek legyenek felismerni az eredményeiket és sikereiket, és egyúttal az önmegvalósítás új lehetőségeinek átgondolására készíteti őket.

Szükséges eszközök

Rajzlapok, papír, toll, képes magazinok

A tevékenység időtartama (ha releváns)

20 – 30 perc

Az eszköz vagy tevékenység részletes leírása:**Előkészületek**

A csoport számos képes magazinnal rendelkezik. Ezekből képeket vágnak ki, amelyekkel az egyének megpróbálják magukat ábrázolni. A kivágott képeket felragasztják a rajzlapra, amelyekkel megpróbálják megmutatni belső énjüket (vágyaikat, elvárásaikat, félelmeiket stb.).

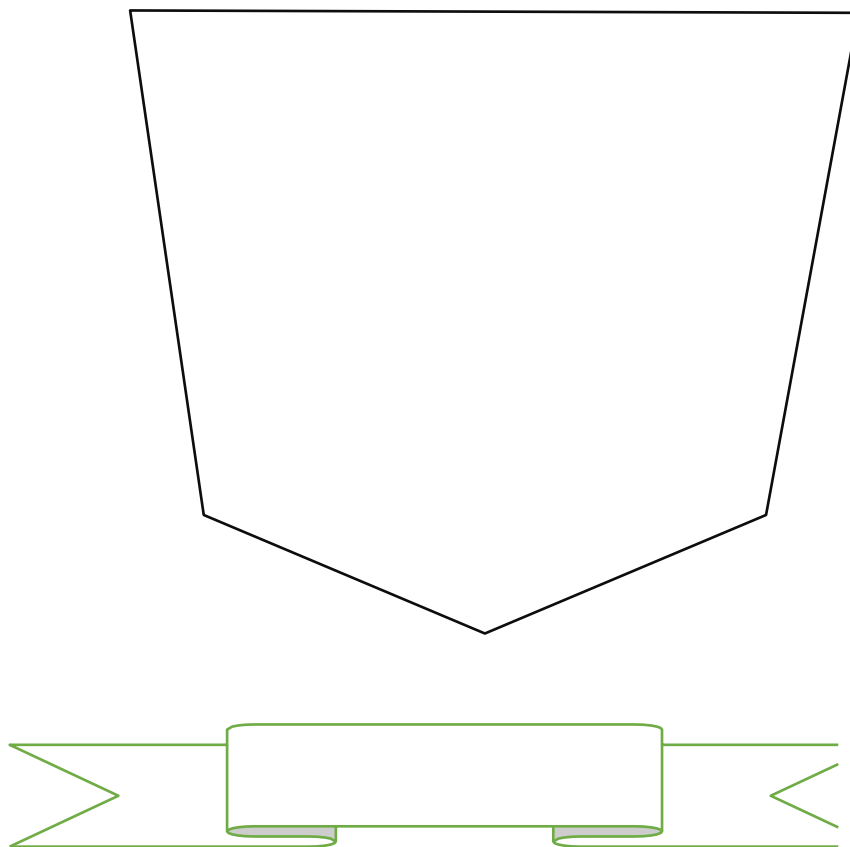
Megvalósítás

A munka befejezése után mindenki bemutatja kollázsát. Arra vagyunk kíváncsiak, hogy elégedettek-e a képükkel. Ha valaki visszafogottnak érzi magát, nem vágunk közbe, különösen a belső tér bemutatásakor. Hogyan írhatunk le egy tulajdonságot egy képpel? Mások is úgy látnak minket, ahogyan mi magunkat ábráztuk? A résztvevőknek támpontokat kínálunk a gondolkodáshoz, de nem vonunk le konkrét következtetéseket, hiszen azokat mindenki maga találja meg.

Adunk nekik egy képet a címerről és a szalagról, üresen. A felhasználók az alábbi kérdésekre adott válaszok lerajzolásával vagy leírásával tetszés szerint osztják fel a címet. Írják a szalagba vagy a szalagra életük szlogenjét.

- 1) Rajzold/írd le életed legnagyobb sikerét.
- 2) Rajzold/írd le a családotod legnagyobb sikerét
- 3) Rajzold/írd le a legnagyobb sikert vagy eredményt, amit az előző évben elértél.
- 4) Rajzold/írd le a legszebb pillanatot az előző évben
- 5) Rajzold/írd le, mit tennél, ha még egy évvel lenne hátra az életedből.

6) Mi lenne életed szlogenje:



A csoportban a felhasználók rámutatnak azokra a tartalmakra, amelyeket szeretnének megosztani másokkal, a mentor pedig a PwLD sikereinek tudatosítása és pozitív értékelése irányába vezeti a beszélgetést.

Források

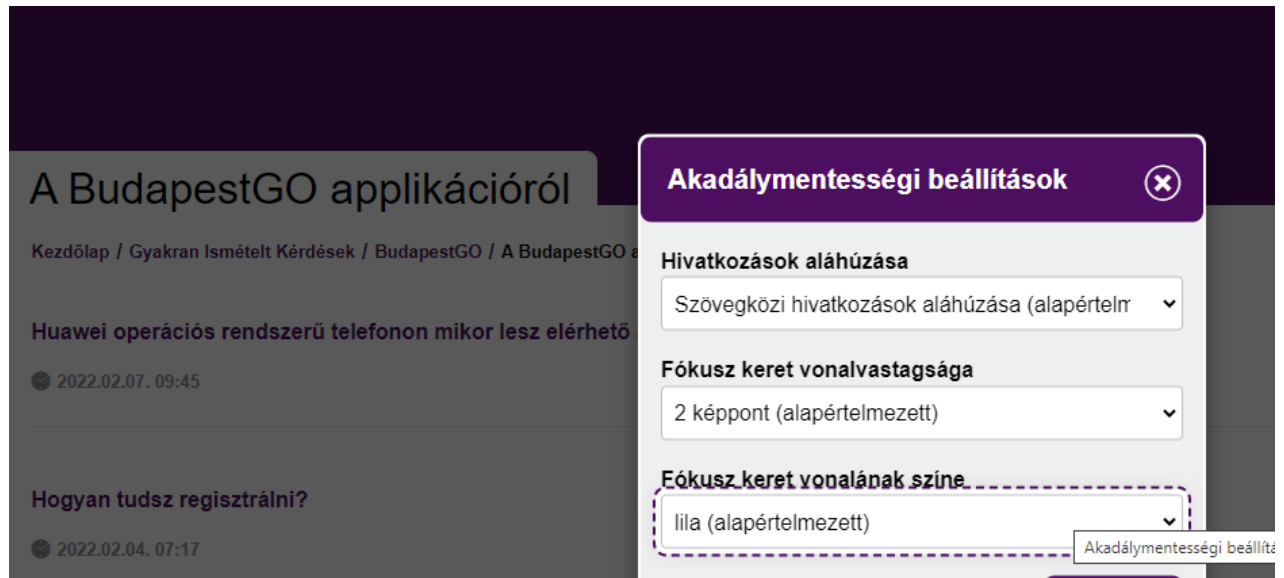
NIJZ: Interactive games to promote life skills (2011).

http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/igre_srednjesolci_2017.pdf

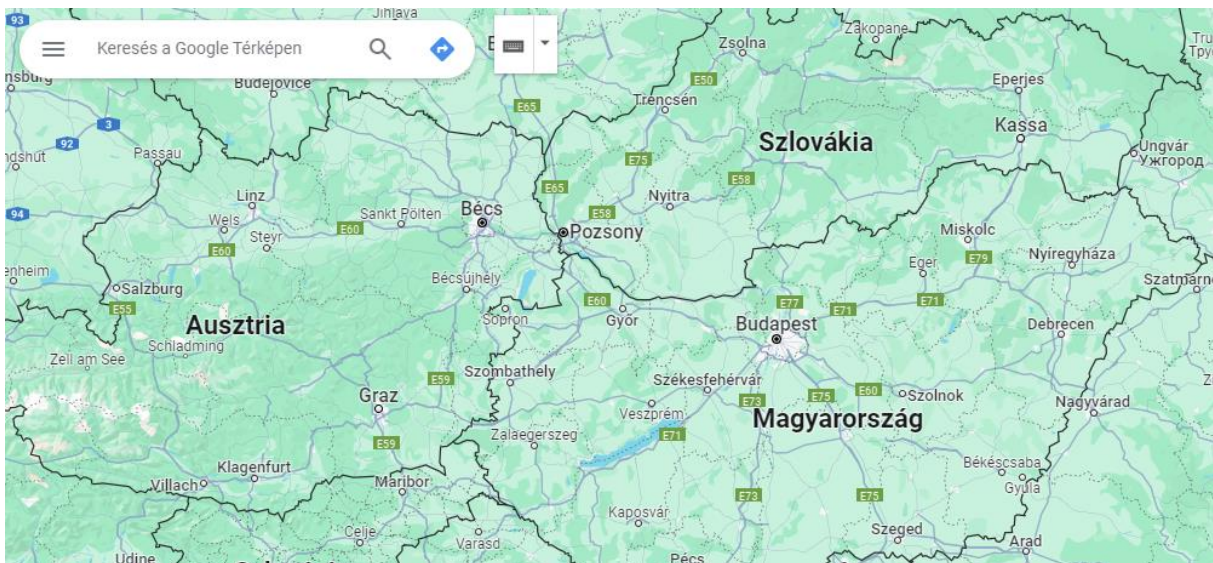
Magyarországi példák

Magyarországon is számos olyan applikáció elérhető, amelyek nélkül nem lehet a szabadidő tervezésébe belevágni.

Egyik ilyen applikáció a budapesti tömegközlekedést segítő program is:
<https://bkk.hu/gyik/budapestgo/a-budapestgo-applikaciorol/>



Hasonló még a Google Maps, ahol az úticélunkra való eljutásban kapunk támogatást:



Közösségi média

A közösségi média olyan interaktív médiatechnológia, amely megkönnyíti az információk, ötletek, érdekek és egyéb kifejezési formák létrehozását és megosztását virtuális közösségeken és hálózatokon keresztül. Bár a közösségi média meghatározásával kapcsolatban kihívások merülnek fel, a jelenleg elérhető önálló és beépített közösségi médiaszolgáltatások sokfélesége miatt, van néhány **közös jellemző**:

1. A közösségi média interaktív

2. A felhasználók által generált tartalom - például szöveges bejegyzések vagy kommentek, digitális fényképek vagy videók, valamint az online interakciók során generált adatok - a közösségi média éltető eleme.
3. A felhasználók szolgáltatáspecifikus profilokat hoznak létre a weboldal vagy az alkalmazás számára, amelyeket a közösségi médiaszervezet tervez és tart fenn.
4. A közösségi média segíti az online közösségi hálózatok fejlődését azáltal, hogy összekapcsolja a felhasználó profilját más egyének vagy csoportok profiljával.

A közösségi kifejezés a médiával kapcsolatban azt sugallja, hogy a platformok felhasználó-központúak és közösségi tevékenységet tesznek lehetővé. A közösségi médiára mint ilyenre úgy tekinthetünk, mint az emberi hálózatok online segítőire vagy erősítőire - olyan egyénekből álló hálózatokra, amelyek fokozzák a társadalmi kapcsolódást.

A felhasználók a közösségi médiaszolgáltatásokat általában webalapú alkalmazásokon keresztül érik el asztali számítógépeken, vagy olyan szolgáltatásokat töltenek le, amelyek közösségi médiafunkciókat kínálnak mobil eszközeikre (pl. okostelefonokra és táblagépekre). Ahogy a felhasználók kapcsolatba lépnek ezekkel az elektronikus szolgáltatásokkal, azok rendkívül interaktív platformokat hoznak létre, amelyeken az egyének, közösségek és szervezetek megoszthatják, közösen létrehozhatják, megvitathatják, részt vehetnek és módosíthatják a felhasználók által generált vagy saját maguk által online közzétett tartalmakat. A közösségi médiát emellett emlékek dokumentálására, dolgok megismerésére és felfedezésére, önreklámzásra és barátságok kialakítására is használják, a blogok, podcastok, videók és játékdalok létrehozásával együtt az ötletek növekedésével. Az ember és a technológia közötti változó kapcsolat áll a technológiai önvizsgálat feltörekvő területének középpontjában. A legnépszerűbb, több mint 100 millió regisztrált felhasználóval rendelkező közösségi médiaoldalak közé tartozik a Facebook (és a hozzá kapcsolódó Facebook Messenger), a TikTok, a WeChat, az Instagram, a QZone, a Weibo, a Twitter, a Tumblr, a Baidu Tieba és a LinkedIn. Értelmezéstől függően további népszerű, néha közösségi médiaszolgáltatásként emlegetett platformok közé tartozik a YouTube, a QQ, a Quora, a Telegram, a WhatsApp, a Signal, a LINE, a Snapchat, a Pinterest, a Viber, a Reddit, a Discord, a VK, a Microsoft Teams és még sok más. A Wikipedia példa az együttműködő tartalomkészítésre.

A közösségi médiafelületek sok szempontból különböznek a hagyományos médiától (pl. nyomtatott magazinok és újságok, televízió és rádióadás), többek között a minőség, a hatótávolság, a gyakoriság, a használhatóság, a relevancia és az állandóság tekintetében. A közösségi médiafelületek továbbá dialogikus átviteli rendszerben működnek (azaz sok forrás sok befogadóhoz), míg a hagyományos médiafelületek monologikus átviteli modellben (azaz egy forrás sok befogadóhoz). Például egy újságot

sok előfizetőnek kézbesítenek, egy rádióállomás pedig egy egész városnak sugározza ugyanazokat a műsorokat.

Az internet drámai terjedése óta a digitális média vagy a digitális retorika használható egy kultúra reprezentálására vagy azonosítására. A digitális környezetben létező retorika tanulmányozása számos tudós számára kulcsfontosságú új folyamattá vált.

Az elemzők a pozitív és negatív hatások széles skáláját figyelték meg a közösségi média használatával kapcsolatban. A közösségi média segíthet javítani az egyének a valós vagy online közösségekhez való kötődés érzését, és hatékony kommunikációs (vagy marketing) eszköz lehet a vállalatok, vállalkozók, nonprofit szervezetek, érdekvédelmi csoportok, politikai pártok és kormányok számára. Azt is megfigyelték, hogy a társadalmi mozgalmak egyre nagyobb számban használják a közösségi médiát kommunikációs és szerveződési eszközként a politikai zavargások idején.



Jó példák

Néhány szervezetet és platformot szeretnénk bemutatni, ahol önkéntes lehetőségekhez lehet itthon csatlakozni:

Képes Alapítvány

A Képes Alapítvány arra a jelenségre próbál reagálni, hogy egyes civil szervezetek izgalmas, és hasznos programokat valósítanak meg, de sokszor ezeknek a programok a hatása korlátozott számos okból. A COBU projekt a hatás és az önkéntesbevonás dilemmákra keres megoldást azáltal, hogy önszerveződő önkéntes csoportok elindulását, kezdeti működését támogatják. Érdeklődési körök és témák mentén segítenek az önkéntes programszervezés gyakorlásában, praktikus megvalósításában.

<https://www.kepesalapitvany.hu/hiacuterek>

Önkéntesküldő szervezetek

Léteznek kimondottan önkéntességet célzó szervezetek, akik segítenek az önkénteskedni vágyók és a szervezetek közötti kapcsolatépítésben.

Ilyen az **Önkéntes Központ Alapítvány** is, akiknek így szól a missziója:

„Hidat képezünk a társadalmi szereplők között, a magánszemélyek, a nonprofit szektor és az üzleti szféra valós igényeinek és lehetőségeinek összekapcsolásával.

Célunk a tudatos és felelősen gondolkozó társadalom erősítése, önkéntességen alapuló programok megvalósítása által”

<https://www.facebook.com/OnkentesKozpont/>

MáSzínház

A MáSzínház önkéntes programja is kiemelkedő és régóta működik:

„A MáSzínház inkluzív produkciókat mutat be és rendszeresen tart kiscsoportos fejlesztő foglalkozásokat. A foglalkozások résztvevői és a színházi előadások szereplői többségben értelmi fogyatékossgal élő vagy autizmusban érintett fiatalok. Tizennyolc évi működése alatt a MáSzínház egy mintegy száz családot, több pedagógust, színházi szakembert, hivatásos színészt és önkéntes segítőt egyesítő közösséggé formálódott. A biztonságos működéshez több területen is nélkülözhetetlen az önkéntesek közreműködése: a csoportfoglalkozásokon a vezető tanár mellett asszisztensi feladatokat látnak el, a színházi előadások alkalmával díszleteket pakolnak, termet rendeznek, ügyeletet biztosítanak, részt vesznek a közösségi programok, klubfoglalkozások, kirándulások szervezésében és lebonyolításában, de önálló szakmai feladatokat is vállalhatnak.” <https://www.mas-zinhaz.hu/>

Kézenfogva barátok

A Kézenfogva barátok program a Kézenfogva Alapítvány önkéntesprogramja: <https://kezenfogva.hu/segits-velunk>

A szervezet sokféle feladatban várja a segíteni vágyók jelentkezését, ennek egyik kiemelt lehetősége a szabadidő megszervezésének segítése.

Életfa KSE

A szervezet egy sportklub, ahol értelmileg akadályozott emberek sportolási lehetőségei valósulnak meg. <https://www.facebook.com/EletfaKSE/>

Végigjártuk a tanulásban akadályozott emberekkel kapcsolatos összes kulcsfogalmat. Új társadalmi kihívás előtt állunk, hogy hogyan találhatunk olyan lehetőségeket, amelyekkel a tanulásban akadályozott emberekkel együtt tölthessük a szabadidőnket. Az ACCESS to Leisure kézikönyvek és eszköztárak ötleteket és tanácsokat adnak a tanulásban akadályozott személyek támogatására, hogy szabadidejüket nekik tetsző módon tölthessék.

Letölthetőek a projekt honlapjáról: <https://kezenfogva.hu/ACCESS-to-Leisure>

Irodalomjegyzék

CARNEGIE, D. 2000. Kako si pridobiš prijatelje. Ljubljana: Mladinska knjiga.

MUSEK, J. 1997. Znanstvena podoba osebnosti. Ljubljana: EDUCY.d.o.o.

MUSEK, J., PEČJAK, V. 1997. Psihologija. Ljubljana: Educy.

NEUBAUER GOGALA, J., SKRUŠNY BABIN, N. 2005. Družinski psihološki priročnik. Ljubljana: Mladinska knjiga.

RUS, V.S. 2004. Sociopsihologija, kot sodobna paradigma socialne psihologije. Ljubljana: Filozofska fakulteta. 6. ULE, M. 2008. ZA VEDNO MLADI? Socialna psihologija odrasčanja. Ljubljana: Založba FDV.

Razvojna psihologija. 2004. Ljubljana: Založba Rokus. 10.

Jelenc, Z. (1994): Izobraževanje odraslih kot področje vseživljenjskega izobraževanja, str. 45-48. RP Izobraževanje odraslih kot dejavnik razvoja Slovenije. V: Snovanje in sistemsko urejanje izobraževanja odraslih - splošna izhodišča in primerjalni pregled stanja v Sloveniji. Raziskovalno poročilo 1. Ljubljana: Andragoški center Slovenije.

Mijoč, N. (1994): Razvoj sodobnih modelov, oblik in metod izobraževanja odraslih. Izobraževanje odraslih kot dejavnik razvoja Slovenije. RP2.

Rogers, J. R. (1994): Bevezetés az inklúzióba: Moving Beyond Our Fears. A Phi Delta Kappa Értékelési, Fejlesztési és Kutatási Központ által kiadott Hot Topics sorozat egyik darabja.

Dekleva, B. (ur.) (1993): Življenje v zavodu in potrebe otrok (Normalizacija). Zbornik gradiv seminarja. Ljubljana: Inštitut za kriminologijo pri Pravni fakulteti v Ljubljani.

INTERNETNI VIRI

MILIVOJEVIĆ, Z. 2011. Prijateljstvo v postmodernem času. [online]. [uporabljeno 6. mar. 2011]. Dostopno na URL: <http://www.viva.si/Mnenja/6200/Prijateljstvo-v-postmodernem-%C4%8Dasu>

MUSEK, J. Raziskovanje vrednot v Sloveniji in vrednotni univerzum Slovencev. [online]. [uporabljeno 6. mar. 2011]. Dostopno na URL: <http://www.prihodnostslovenije.si/up-rs/ps.nsf/krf/6E9DC6507D449582C1256E940046C554?OpenDocument>
PRIJATELJSTVO KOT VREDNOTA DANES IN NEKOČ 43.

ŠUŠTAR, L. 2011. Smernice za večno prijateljstvo. [online]. [uporabljeno 6. mar. 2011]. Dostopno na URL: <http://www.absolventbom.si/partnerstvo-2/smernice-zavecno-prijateljstvo/>

<https://www.knjiznica-celje.si/raziskovalne/4201104186.pdf>

http://www.soih.hr/pdf/soih_editions/univerzalni_dizajn1.pdf

https://drive.google.com/file/d/1V_cOs4V7G6mm2A1BOdTmnfn15dXsJtZ6/view

1. člen Zakona o preprečevanju diskriminacije (Uradni list, št. 85/08 in 112/12)
(Iz Odloka o zagotavljanju dostopnosti objektov invalidom in osebam z omejeno mobilnostjo (Ur. l. št. 78/13).