



ACCESS 
to **Leisure**

Samenvatting van onderzoek

in easy-to-read



Erasmus+

ACCESS to Leisure

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

Medegefinancierd door het Erasmus+ programma van de Europese Unie.

Projectduur: van februari 2022 tot juli 2024

© - 2024 – Hand in Hand Foundation. Alle rechten voorbehouden.
Goedgekeurd voor de Europese Unie onder voorwaarden.

Partnership past open licentie toe en staat gebruik, aanpassing en verspreiding van het materiaal toe.

<https://kezenfogva.hu>

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

www.facebook.com/CenterVAL

www.hubbie.brussels/nl

<https://tukena.fi/>



Dit project is gefinancierd met steun van de Europese Commissie. De verantwoordelijkheid voor deze publicatie ligt uitsluitend bij de auteur; de Commissie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor het gebruik van de informatie die erin is vervat.

Inhoudstabel

Waar gaat dit onderzoek over?.....	4
Wie heeft dit onderzoek voorbereid?.....	5
Waarom is vrije tijd zo belangrijk?.....	12
Wat hebben we gedaan tijdens het onderzoek?.....	14
Resultaten van het onderzoek.....	15
Resultaten	15
1. Zelfbewustzijn en vrijetijdsbewustzijn	15
2. Zelfbeschikking en besluitvorming	15
3. Sociale interactie.....	16
4. Bewustzijn van hulpbronnen	16
Zelf kiezen en beslissingen maken:.....	19
Sociale relaties:.....	21
"Collega's ontmoeten in de vrije tijd"	21
Bewustzijn van middelen:.....	26
"Mogelijkheden voor vrijetijdsbesteding"	26
Barrières voor vervoer	27

Waar gaat dit onderzoek over?

Dit onderzoek gaat over vrije tijd.s

U kunt lezen hoe mensen met een verstandelijke beperking hun vrije tijd doorbrengen.

Wat doen ze als ze klaar zijn met werken?

Wat doen ze thuis na het werk?

Wat doen ze in het weekend?

Wat doen ze in hun vrije tijd?

Waarom is het goed voor je om dit te lezen?

Omdat we schrijven over wat vrije tijd is.

U kunt te weten komen hoe de vrije tijd van uw leeftijdsgenoten eruit ziet.

U kunt ook lezen hoe mensen in andere landen hun vrije tijd doorbrengen.

Welke problemen kunnen zich voordoen in de vrije tijd?

En als dit niet interessant genoeg voor je is,

Er zullen veel mooie en interessante foto's over vrije tijd zijn.

De foto's worden gemaakt door je leeftijdsgenoten in hun vrije tijd.

Laten we nu eens kijken!

Wie heeft dit onderzoek voorbereid?

Het onderzoek was teamwork.

In dit onderzoek werkten vijf landen samen.

Het gaat om de volgende landen:

- Oostenrijk
- België
- Finland
- Hongarije
- Slovenië

In alle landen bevonden zich onder de medewerkers van de organisaties personen met een handicap.





We werkten samen aan het onderzoek,
volgens het principe van "Niets over ons zonder ons".

Ken je dit?

Als je er meer over wilt lezen, kun je hier meer informatie vinden:
https://www.youtube.com/watch?v=J1pRvqst_8U

Ben je benieuwd naar de organisaties die meededen aan dit onderzoek?

We zullen deze in de volgende paragraaf voor u introduceren.

Oostenrijk

De organisatie in Oostenrijk heet atempo.

Zoals dit, allemaal kleine letters.

Het werkt al meer dan 20 jaar.



Het kantoor van atempo is te vinden in Graz.

In deze organisatie werken 75 mensen.

Ze helpen mensen met een handicap bij het vinden van werk.

Ze ondersteunen hen ook om een onafhankelijker leven te leiden.

Wat betekent het?

Ze helpen op de volgende gebieden:

- Ze bieden leermogelijkheden voor mensen met een handicap
- Ze hebben ook verschillende ondersteuningstools, zoals Capito, een gemakkelijk te begrijpen tekstvertaler. U kunt dit programma op uw telefoon gebruiken. Het lijkt een beetje op Google Translate.

België

KRACHTIG ANDERS IN BRUSSEL
HUBBIE



De organisatie in België heet Hubbie.

Het kantoor van Hubbie is te vinden in Brussel.

Er werken 130 mensen voor de organisatie.

Zij ondersteunen mensen met een beperking in hun dagelijks leven.

Ze hebben drie woonhuizen.

Ze bieden ook thuisondersteuning.

Ze bieden hulp bij het volgende:

- om een bad te nemen,
- om je aan te kleden,
- om te koken,
- om te gaan winkelen,
- om voor de lol uit te gaan.

Ze bieden een breed scala aan activiteiten:

- uitgaansgelegenheden,
- helpt je te ontspannen,
- sport
- culturele activiteiten,
- Ze organiseren excursies en wandelingen.

Zij geloven in een wereld:

- waar iedereen zich thuis voelt
- waar iedereen geaccepteerd wordt om wie hij of zij is
- waar iedereen de mogelijkheid heeft om relaties op te bouwen
- waar iedereen de kans krijgt om actief deel uit te maken van de samenleving
- waar iedereen zelf kan bepalen hoe hij of zij dingen wil doen
- waar iedereen de kans krijgt om zijn vaardigheden te ontwikkelen.

Finland



De organisatie in Finland heet Tukena-Säätiö.

Het betekent Support Foundation.

Tukena biedt huisvesting en zorg voor mensen met een handicap.

Ze hebben meer dan 40 wooneenheden in heel Finland.

Ze maken ook deel uit van verschillende projecten om mensen met een handicap een goed leven te bieden.

De Finse organisatie bestaat ook al heel lang, al 31 jaar.

Er werken 72 mensen voor deze organisatie.

Ze zetten zich in voor mensen met een verstandelijke beperking en hun families om een beter leven te leiden.

Ze bieden ook hulp bij huisvesting.

Ze hebben groepshuisvesting maar ook waar meerdere mensen samenwonen.

Hun medewerkers helpen mensen met een verstandelijke beperking in hun dagelijks leven.

Hongarije

De Hongaarse organisatie heet de Hand in Hand Foundation.

De stichting is 30 jaar geleden opgericht.

Het heeft een kantoor in Boedapest.

Het ondersteunt mensen met een handicap en en hun gezinnen:

- ze helpen ervoor te zorgen dat er flats zijn, waar mensen met een beperking een eigen kamer kunnen hebben.



- ze helpen mensen ook om een baan te vinden, om te werken op een plek waar ze blij mee zijn.
- Ze maken het voor hen ook gemakkelijker om thuis hulp te krijgen.

Indien nodig kunnen ze ook hulp krijgen bij het douchen, Aankleden of shoppen bijvoorbeeld.

Ze kunnen helpen met alles wat ze zelf niet kunnen.

De Stichting helpt gezinnen ook door counseling te bieden.

Het helpt gezinnen waar één gezinslid een handicap heeft.

Ze hebben ook een dienst waarbij ze ouders met kinderen met een handicap helpen bij het opvoeden van hun kinderen.

Als ze hebben besloten hun kind te adopteren,

Ze helpen bij het vinden van adoptieouders.

Dus ze helpen mensen met een handicap,

om een gelukkiger en gemakkelijker leven te leiden.

Slovenië

In Slovenië werken we samen met Center Val.

Het is een recent opgerichte, jonge NGO.

De organisatie heeft haar kantoor in Ljubljana.

Ljubljana is de hoofdstad van Slovenië.

Ze werken aan het verbeteren van de gezondheid van mensen met een handicap.

Momenteel hebben ze slechts één personeelslid,

Maar ze werken ook samen met 50 vrijwilligers en andere organisaties.



De partners werkten samen aan het onderzoek,

Ze deden hetzelfde in alle 5 landen.

De resultaten van het onderzoek worden in de volgende paragrafen gepresenteerd.

Spannend deel komt eraan, blijf lezen.

Waarom is vrije tijd zo belangrijk?

Iedereen heeft recht op vrije tijd.

We hebben het recht om onze tijd na het werk door te brengen,
zoals we willen.

Je kent het gezegde:

als we onze vrije tijd goed besteden,

We worden gezonder.

En er is onderzoek om het te bewijzen.

Helaas, mensen met leerproblemen

hebben vaak minder recreatiemogelijkheden.

Ze hebben minder vrijetijdsactiviteiten om uit te kiezen.

Als ze bijvoorbeeld liever tennissen,

Ze vinden misschien geen partner of een plek om te spelen.

Of als ze gitaar willen leren spelen,

Het is moeilijker om een gitaarleraar te vinden.

Vrije tijd is erg belangrijk.

Vrijetijdsbesteding helpt om vrienden te maken,

En om in een goed humeur te zijn: om gelukkig te zijn.

Daarom is het erg belangrijk,

om aandacht te vragen voor het belang van vrije tijd.

Misschien hebben ze meer opties om uit te kiezen.

En denk nu eens aan je vrije tijd.

Wat doe je in je vrije tijd?

Hoe breng je je dagen door na het werk?

Wat doe je graag in het weekend?

Heb je vrienden met wie je dit doet?

Dit zijn enkele van de vragen

We hebben er ook met de collega's naar gekeken.

Wat hebben we gedaan tijdens het onderzoek?

01 Verzamelen van vrijetijds mogelijkheden

We hebben kansen verzameld

waar mensen met een verstandelijke beperking kunnen hun vrije tijd doorbrengen zonder obstakels.

Bijvoorbeeld tennis, wandelen, schilderen.

02 We hadden ook een gesprek!

We spraken met experts in de deelnemende landen

(bijv. leerkrachten in het speciaal onderwijs, maatschappelijk werkers):

- Hoe professionals kunnen helpen
mensen met een verstandelijke beperking om hun vrije tijd door te brengen?
- We spraken ook met mensen met een verstandelijke beperking over hoe ze hun vrije tijd doorbrengen?

03 We hebben ook foto's gemaakt!

Tijdens de fotoweek in alle 5 landen,

5 mensen met een verstandelijke beperking namen foto's,

15 mensen verzamelden foto's van hun vrije tijd.

De duur van de fotoshoot was een week.

In de tussentijd chatten we bijvoorbeeld op Messenger,

de foto's delen met anderen.

Toen de week voorbij was, kwamen we samen om te laten zien wat we in de loop van de week hadden gefotografeerd.

We hebben met z'n allen 5 foto's gekozen.

En voor die 5 foto's moesten ze 5 verhalen delen over wat voor soort vrije tijd er op de foto te zien is.

Resultaten van het onderzoek

Resultaten

Tijdens het onderzoek werden 4 interessante thema's geselecteerd, die ook door de literatuur werden bevestigd. (Datillo, 2008)

Dit zijn de volgende:

1. Zelfbewustzijn en vrijetijdsbewustzijn

Wat betekent het?

Vrije tijd gaat vaak over

Het demonstreren van onze talenten:

sommige mensen zijn goed in tekenen,

maar ze kunnen niet tekenen op het werk,

Dus als ze na het werk naar huis gaan, maken ze strips.

Het is hun hobby.

Anderen vinden het bijvoorbeeld leuk om muziek te spelen,

Dus kiezen ze ervoor om in hun vrije tijd muziek te spelen.

2. Zelfbeschikking en besluitvorming

Wat betekent het?

Voor dit onderwerp werd het belangrijk geacht,
dat mensen met een verstandelijke beperking
meer vrije tijd hebben om uit te kiezen.

En ze moeten geholpen worden om te kiezen,
om hen te helpen een keuze te maken.

Zelfbeschikking betekent dus:

met of zonder hulp,

We kunnen beslissen wat we met onze vrije tijd doen.

3. Sociale interactie

Dit onderwerp gaat over,

die je graag ontmoet in je vrije tijd,

met wie je activiteiten organiseert.

Wie je kunt of wilt uitnodigen

naar een Kinopolis bijvoorbeeld.

Sociale interactie betekent dus: met wie je je lestijd deelt.

4. Bewustzijn van hulpbronnen

Zelfbewustzijn en bewuste vrije tijd:

"Bewust omgaan met vrijetijdsbesteding"

en "het waarderen van vrije tijd".

Dit betekent dat ik weet wat mijn opties zijn:

waar ik in mijn vrije tijd naartoe kan gaan,

Ik ken de mogelijkheden waar ik woon,

Ik weet wie ik kan bellen als ik ergens heen wil,

en ik heb ook het geld.

Wat betreft de vraag wat vrije tijd is,

We kregen verschillende antwoorden.

Vaak werd vrije tijd geassocieerd met vrienden,

bijvoorbeeld: "Ik kan mijn vrienden in mijn vrije tijd ontmoeten,

en nieuwe mensen te ontmoeten",

Kijk hoe uw leeftijdsgenoten denken over vrije tijd:

***"Vrije tijd is belangrijk om mensen te leren kennen,
om te ontspannen,
om bezig te blijven
en je niet vervelen, niet de hele dag op Facebook zitten,
om plezier te hebben." (H2)***

***"Vrije tijd is het ontmoeten van andere mensen,
nieuwe plekken ontdekken,
Als je vrij bent,
je hoeft niets te doen,
het is jouw keuze,***

*het vinden van een beetje rust, ontspanning,
op reis gaan, regelmatig mensen ontmoeten." (H3)*

*"Ik heb wat vrije tijd nodig,
zodat ik niet de hele tijd tussen vier muren hoef te blijven,
en ga naar buiten.*

Het is belangrijk om je niet te vervelen." (H3)

*"Ik moet een hobby voor mezelf vinden,
om in mijn vrije tijd te doen,
zoals fotografie,
maar op dit moment heb ik niet het juiste gereedschap,
Ik kan het niet op mijn telefoon,
Ik hou van dat soort elektronische apparaten,
Maar mijn telefoon is niet goed voor fotografie. " (HH1)*

Laten we deze vier gebieden wat gedetailleerder bekijken.

Wat vinden je collega's ervan?

Zelf kiezen en beslissingen maken:

In de vrije tijd is het erg belangrijk,

om de mogelijkheid te hebben om keuzes te maken:

Iedereen kan zelf aangeven hoe hij zijn vrije tijd wil besteden.

Waar te gaan, met wie en wanneer.

Maar je moet weten,

welke vrijetijdsactiviteiten er beschikbaar zijn,

je zou mensen moeten kennen,

mensen om mee te gaan,

En dat zou ook goed zijn,

als je het geld had,

Als je bijvoorbeeld een kaartje wilt kopen.

Maar veel mensen kunnen niet beslissen,

omdat ze ofwel niet op de hoogte zijn van hun opties waar ze wonen,

Of ze weten niet met wie ze uit moeten gaan, bijvoorbeeld

of ze hebben geen geld om te gaan,

of het is gebeurd,

Ouders hebben het niet toegestaan.

”

Gezien door supportprofessionals...

"De respondent deelt zijn vrije tijd zelfstandig in. Hij maakt afspraken met zijn helper, bestelt een taxi en informeert het personeel van de wooneenheid over zijn plannen en ideeën. In de meeste gevallen komt hij erachter hoe hij zijn vrije tijd moet besteden. Soms gebruikt hij het internet om meer te weten te komen over interessante evenementen in de omgeving, zoals theatervoorstellingen, museumtentoonstellingen, enz., en culturele evenementen die hij af en toe bijwoont."

"De respondent deelt haar eigen vrije tijd in. De meeste activiteiten worden vanuit huis gedaan en wanneer ze dat wil. Deze activiteiten zijn niet afhankelijk van tijd of van anderen. Als ze nieuwe kleding wil kopen voor cosplay, zorgt ze ervoor dat ze genoeg geld overhoudt voor de basiskosten van levensonderhoud. Als er genoeg geld over is voor een nieuwe outfit, koopt ze het, zo niet, dan koopt ze het een andere keer. Als er een evenement in de buurt van haar woonplaats is, ontbijt ze, controleert ze de dienstregeling van de bus en gaat ze naar het evenement. Meestal spaart ze het geld voor het kaartje van tevoren."

"De respondent deelt zijn eigen vrije tijd in. Hij maakt bijvoorbeeld ook gebruik van reisbureaus, omdat hij zegt dat hij van georganiseerde reizen houdt. Hij gaat ook elk jaar naar een reistentoonstelling om nieuwe ideeën op te doen voor zijn reizen. Als hij hulp nodig heeft, vraagt hij het aan vrienden, familie of iemand die met hem samenwerkt."

Sociale relaties:

"Collega's ontmoeten in de vrije tijd"

Helaas brengen veel mensen hun vrije tijd alleen door,
of weinig vrienden hebben.

En als ze een programma vinden,

Ze weten niet met wie ze uit moeten gaan.

Maar vrienden en kennissen

kunnen veel helpen met een beter gebruik van hun vrije tijd.

Gezien door de ogen van mensen met een handicap...

"Ik heb geen vrienden, dus ik heb met niemand iets te maken. Ik wil graag leuke mensen van mijn leeftijd ontmoeten, meer vrienden maken en ze dit weekend ontmoeten." (H1)

"Mijn vrienden hebben het moeilijk

. Ik zou vrij zijn, maar helaas hebben mijn vrienden geen tijd om me te ontmoeten. Mijn vrienden hebben het druk. Als het me zou lukken, zouden we elkaar persoonlijk kunnen ontmoeten, als ik mijn vrienden van de middelbare school bel - maar zij hebben kinderen en ik heb geen gezin. Ik zou ook graag een partner willen." (HH1)

"Vroeger ging ik wandelen met mijn vrienden, maar het is moeilijk om gezelschap te vinden. Ik hou er niet van om ergens alleen heen te gaan, maar als iemand belt, doe ik mee. Ik heb dromen, bijvoorbeeld als ik een vriendin had, zou ik met haar meegaan om naar de zonsopgang te kijken. Ik kijk films, helaas alleen, meestal op de computer of telefoon, maar ik ga ook naar de bioscoop. Ik kijk meestal series op Netflix. De huisgenoten zijn druk bezig met hun eigen ding. Ik heb ook een communicatiebarrière. Ik ontmoet niet snel nieuwe mensen, ik ben onzeker en verlegen, wat altijd een groot probleem in mijn leven is geweest. Het zou fijn zijn als ik daar ook wat hulp bij kan krijgen." (HH3)

"De enige vrijetijdsbesteding die hij echt dagelijks doet, is wandelen met zijn hond. " Een van mijn buren heeft een hond en ik breng elke dag [middag] met hem door en zo breng ik de tijd door, hij is buiten in de tuin aan het spelen, spelen met de andere honden en ik zorg voor hem en zonnebaad in de tuin." (HH1)

Dieren kunnen ook veel helpen bij het maken van vrienden.

Bijvoorbeeld sommige mensen, tijdens het uitlaten van hun hond.

kan gemakkelijker met nieuwe mensen praten.



"Mijn kat heet Kitty. Op de foto zie ik in de kamer van mijn ouders. Ik aai haar zo vaak als ik kan. Ze is zo zacht! Kitty woont sinds vorig jaar bij ons. Ik had eerder een kat dan Kitty, maar helaas is ze overleden." (Fotostem-A1)

"Ik deed het voor de lol. Ik wachtte tot iemand zou zeggen dat ze kittens hebben, dus ik zou kunnen zeggen dat ik er twee heb, maar ik hoef ze niet te voeren. Ze brengen geluk volgens de Chinese traditie. Ze werken continu, non-stop, zwaaien en verdienen me miljoenen. Ik voel me erg aangetrokken tot de Japanse cultuur, maar ik voel hetzelfde voor de Chinezen. Ik moet daar in mijn vorige leven gewoond hebben, ik kan me er echt in vinden, als ik een video kijk, is het alsof ik er ben. We hebben ze eerder in het Asia Center gekregen toen ik daar met mijn moeder was. Nu staan ze in het raam naast de bloemen. Ik fotografeerde ze vanuit de gang buiten. Ik praatte altijd gekscherend met ze. Ik heb bijvoorbeeld net een plastic papegaai gekregen, noemde hem Pacito naar de Bud Spencer-films, en mijn moeder lachte me uit omdat ik hem 'budspencerachtig' noemde." (Fotostem-HH3)

Sommige mensen kunnen het,
om een begeleider te hebben.
Een begeleider is een persoon,
die je helpt in je dagelijks leven,
inclusief het organiseren van uw vrije tijd.
Of je kunt zelfs je vrije tijd met hem of haar doorbrengen.



" We hebben gepraat en gelachen in M. Park. Bij de picknick dronken we jus d'orange en aten we een taartje, dat A. als verrassing meebracht. We hadden zelfs al eerder watermeloen. We spraken over A.'s zoon, hoe school was en hoe A.'s moeder en vader zijn. A.'s moeder is ziek, daar hebben we het ook over gehad. We vierden G.'s verjaardag. We hadden een goede tijd. A. helpt m. met geldbeheer. Ze helpt met papierwerk, medische zaken. A. hielp haar met het kiezen van een bril. A. geeft me geld om een cadeautje te kopen voor G.'s verjaardag. We gingen van het park naar huis omdat A. kastanjepuree voor ons maakte om in de koelkast te zetten." (Fotostem-HH2)

Bewustzijn van middelen:

"Mogelijkheden voor vrijetijdsbesteding"

Welke opties zijn besproken?

- op de hoogte te blijven,
- welke mogelijkheden er zijn in hun woongebied?
- Krijg hulp van professionals of lokale vrijwilligers.

Dit is vaak een obstakel,

En dus verkennen ze hun vrijetijds mogelijkheden niet.

"Professionals spelen geen rol van betekenis in de vrijetijdsbesteding van de respondent, maar haar zus wel. Ze brengt om de twee weken door bij haar zus en de rest bij haar eigen huis. Zij en haar zus delen gemeenschappelijke interesses, zoals anime, manga, videogames, naar evenementen gaan die hiermee verband houden, dus ze biedt de nodige aanmoediging en ondersteuning. Zo vertelt de geïnterviewde dat ze op aandringen van haar zus geïnteresseerd raakte in het maken van haar eigen YouTube-video's. Ze maakt ze nu regelmatig en geniet er echt van." (K2)

Welke obstakels kunnen zich voordoen?

Barrières voor vervoer

Soms is vervoer ook een groot probleem

In België bestaan er vervoersopties

om snel naar activiteiten te geraken

Bijvoorbeeld de belbus van de Lijn

en de minibusdienst van de MIVB in Brussel. Of een taxi.

Dit kan helpen om makkelijker naar de vrijetijdsactiviteiten te geraken.

"Als het te ver is, ga ik niet." (H1)

"Ik ga al heel lang naar balletles,

Mijn balletleraar geeft het me les.

Als ik goed wil zijn, moet ik regelmatig trainen

en ik oefen ook thuis.

Sinds de balletschool is verhuisd naar een andere locatie,

Ik heb problemen om er te komen,

omdat ik onderweg kan vallen.

Ik miste ballet echt tijdens de quarantaine.

Ik ga ook graag naar voorstellingen,

maar het probleem is dat ik iemand nodig heb om met me mee te gaan

Of breng me daarheen, die meestal mijn moeder is." (CV1)

Niet weten wat de opties zijn

Vaak kunnen ze geen programma vinden,

waar ze naar toe kunnen gaan.

Dat is vooral moeilijk in grote steden zoals Brussel of Antwerpen

Of ze durven niet alleen te gaan.

Ze kennen niemand die met hen mee wil.

Zo vaak zijn ze alleen thuis

of hun vrije tijd doorbrengen met hun gezin.

Je kan in België advies over vrije tijd vinden op het internet

Zoals bijvoorbeeld op de website van Iedereen Toerist

"Het is moeilijk om in je eentje nieuwe dingen te vinden.

Ik ken het gebied waar ik woon niet

en welke kansen ik hier heb." (H1)

Gebrek aan financiële steun

Maar er zijn ook andere redenen voor

Bijvoorbeeld omdat het vaak duur is,

Ze kunnen de toegang of de tickets niet betalen.

Daar bestaan in België ook oplossingen voor

Zoals bijvoorbeeld korting op tickets voor mensen met een beperking.

Via de gemeente en stadsbesturen hebben ze recht op reductiekaarten,

zodat ze aan een goedkoper tarief kunnen deelnemen aan vrijetijd

Bijvoorbeeld een Uitpas

Nog een voorbeeld in Brussel is

op de eerste woensdag van de maand kan je gratis musea gaan.

"De geïnterviewde zegt dat het grootste obstakel waarmee ze nog steeds wordt geconfronteerd, financieel is;

Ze zegt dat ze niet altijd genoeg geld heeft om te doen wat ze wil.

De geïnterviewde zegt:

dat haar computer vrij oud is en soms "het opgeeft".

Dit heeft ook te maken met financiële moeilijkheden,

omdat ze het zich op dit moment niet kan veroorloven om een nieuwe te kopen.

Hetzelfde geldt voor haar telefoon,

zij het in mindere mate." (K3)

"Hij heeft geen geld om naar concerten te gaan

Of duurdere evenementen bijvoorbeeld.

Dus hij kijkt er liever thuis naar." (HH3)

Gebrek aan vaardigheden, capaciteiten

Het is moeilijk om vrijetijdsactiviteiten te vinden.

Maar je kan het ook leren door er op te oefenen.

Vraag hulp aan mensen, of zoek het op het internet.

Je kan in België advies over vrije tijd vinden op het internet

Zoals bijvoorbeeld op de website van Iedereen Toerist

*"Ik gebruik mijn computer niet om op verkenning te gaan
en kansen vinden, verschillende dingen,
omdat het moeilijk voor me is
en ik ken de juiste sites niet.*

Zo is het ook met mijn smartphone.

Ik gebruik het alleen voor games, foto's en sociale netwerken.

*Het zou helpen als iemand met me mee zou kunnen doen
bij het zoeken naar nieuwe activiteiten op internet." (H1)*

*"Toen hij jonger was,
toen hij niet zo goed Engels sprak,
het was soms moeilijk om videogames te spelen,
Hij begreep niet alles.*

*Nu, na jaren spelen,
hij verstaat het grootste deel van de taal,
Maar soms moet hij een woord opzoeken
of twee in het woordenboek.*

*Soms, als hij vast komt te zitten in een spel en
weet niet wat hij moet doen,*

hij gaat op YouTube op zoek naar antwoorden en hulp." (K2)

Gebrek aan hulp

Een begeleider kan je helpen om vrije tijdsactiviteiten te vinden.

Ook familie en vrienden kunnen je raad geven.

Met deze mensen kan je ook de activiteiten doen.

*"Zijn vrije tijd is heel erg verbonden met
hoeveel tijd de begeleider heeft gegeven
door de gemeente bij hem kan uitgeven.*

*De betrokkenheid van de helper is erg belangrijk
voor zelfbeschikking en participatie." (K1)*

*"Om vrijetijdsactiviteiten uit te proberen die je nog niet eerder hebt
geprobeerd,*

U hebt een betrouwbare partner nodig –

Iemand die je helpt om niet in dwaze situaties terecht te komen. →

'Ik heb nooit gefeest, dat kan een factor zijn, ik

Het is dat soort introversie dat het moeilijk maakt.

Ik durf het niet alleen te doen,

Ik heb een betrouwbare partner nodig." (HiH01)

Veiligheid

Het is heel belangrijk om je veilig te voelen tijdens de activiteit.

Anders is de activiteit niet leuk.

Zeker in grote steden zoals Brussel of Antwerpen

kan je je soms onveilig voelen

Tijdens het gebruiken van het internet moet je oppassen

voor verschillende gevaren.

Hier bestaan oplossingen voor,
zoals bijvoorbeeld geen berichten sturen naar mensen dat je niet kent.
Maar je moet goed oppassen.

*"Als het te laat is, ga ik niet
want ik kom niet veilig thuis". (H2)*

"Voel je veilig thuis – liever dingen thuis doen". (HH1)



In deze samenvatting kon je lezen over vrije tijd.

We hopen dat je het interessant vond.

Vrije tijd is erg belangrijk voor de geïnterviewde mensen met een verstandelijke beperking,

zowel op het gebied van eigenwaarde, levensvreugde, geluk

Maar ook in de vrije tijd ervaren ze veel obstakels.

In ons project hebben we daarom

om het voor u gemakkelijker te maken om uw vrije tijd in te delen.

Als u geïnteresseerd bent in meer, neem contact op met ons!