

Trainingshandboek voor vrijwilligers

**Hoe begeleid ik inclusieve
vrijtijdsactiviteiten?**



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>

www.atempo-verein.at

www.facebook.com/CenterVAL

www.hubbie.brussels/nl

www.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.

Inhoud

INLEIDING

SAMENWERKING ONDERSTEUNEN van personen met een beperking tijdens hun vrijetijdsactiviteiten

Uitleg van woorden

De rol van de vrijwilliger

Ondersteunde besluitvorming

ONDERSTEUNEN VAN SOCIALE VAARDIGHEDEN van personen met een beperking tijdens hun vrijetijdsactiviteiten

Uitleg van woorden

Sociale vaardigheden ontwikkelen

Gebruik van digitale hulpmiddelen

ONDERSTEUNING VAN HET GEBRUIK VAN HULPBRONNEN van personen met een beperking tijdens hun vrijetijdsactiviteiten

Uitleg van woorden

Verschillende soorten bronnen

Veilig op internet en gegevensbescherming

Bijlage

INLEIDING

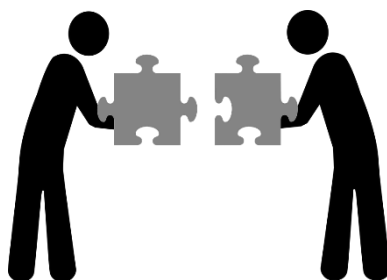
Doel van het handboek

De inhoud van dit trainingshandboek biedt een praktische en theoretische achtergrond voor vrijwilligers om vrijetijdsbegeleider te worden. Om ervoor te zorgen dat mensen met een beperking zo goed mogelijk contact kunnen maken met de lokale gemeenschap, vinden we het belangrijk om leden van de lokale gemeenschap en vrijwilligers te betrekken bij het opleidingsproces. Met vrijetijdsbegeleiders bedoelen we lokale vrijwilligers die bereid zijn om als partners deel te nemen aan dit proces. Wij geloven dat door hun betrokkenheid een natuurlijke ondersteunende omgeving kan worden gecreëerd.

Het trainingsmateriaal in dit handboek richt zich op het praktische aspect van het bieden van ondersteuning aan mensen met een beperking en het belang van betrokkenheid bij lokale gemeenschapsevenementen. De training bevat belangrijke aspecten voor samenwerking met mensen met een beperking, en helpt hen ook deel te nemen aan lokale gemeenschapsprogramma's.

Over de doelgroep: vrijwilligers

We zijn op zoek naar mensen uit de lokale gemeenschap die kunnen bijdragen aan de natuurlijke ondersteuning van mensen met een beperking in hun vrije tijd.



Voor dat je begint... wat is een vrijwilliger? (Inclusieteam Hubbie, 2022)

1. Iemand helpen geeft je het gevoel dat **je het juiste doet**, een doel in het leven.
2. Het is je eigen keuze om iemand te helpen, dus je bent vrij om dat te doen. Het is niet iets dat je **MOET** doen, maar **iets dat je WILT doen**.
3. Iemand steunen betekent er zijn voor de ander, helpen waar nodig, **interesse tonen in de ander**.
4. Samen maken **we de wereld beter** door elkaar te helpen.
5. Ik help graag, niet alleen voor de ander, het **geeft me een goed gevoel**.
6. Als je iemand steunt, **ben je niet alleen of eenzaam**.
7. **Helpen betekent luisteren**, echt luisteren, en er dan iets aan doen.

Een klein verhaaltje

Koen woont in Brussel, vlakbij de organisatie 'Hubbie'. Hij heeft om de 2 weken tijd om die nuttig en sociaal te besteden. Hij merkt de vrijwilligersvacature van Hubbie op en gaat op gesprek.

Koen heeft een hond en hij is bereid om elke 2 weken een halve dag met zijn hond te gaan wandelen, samen met enkele cliënten van Hubbie die in de buurt wonen.

De motivatie van Koen is vooral om mensen te helpen en zijn tijd nuttig te besteden. Hij geniet van de glimlach die hij elke twee weken naar de cliënten brengt.



SUPPORTING PARTNERSHIPS WITH PEOPLE WITH LEARNING DISABILITIES IN LEISURE ACTIVITIES

Doel van dit hoofdstuk

In dit hoofdstuk gaat het over het concept van vriendschappen sluiten en duiden we de rol welke vrijwilligers kunnen hebben.

Uitleg van woorden

Vrije tijd

Vrije tijd betekent een pauze nemen van alles wat gedaan moet worden. Het is tijd maken voor jezelf of anderen, waarin je kunt genieten of ontspannen. (Inclusief team, Hubbie, 2022)

Vrije tijd, op individuele basis, is een heel belangrijk deel van ons leven en het recht erop is er voor iedereen, ook voor mensen met een beperking.

Soorten vrijetijdsactiviteiten

Southby (2019) beschrijft, verwijzend naar Stebbin (2012), de drie belangrijkste soorten vrije tijd:

1. de 'toevallige' vrijetijdsbesteding: is een vrijetijdsbesteding van korte duur, waarvan het genot geen grote training, vaardigheden of kwalificaties vereist.
2. 'Serieuze' vrijetijdsbesteding: is een groot gebied van vrijetijdsinteresse dat een grote emotionele, fysieke en intellectuele energie-investering vereist.
3. 'Projectmatige' vrijetijdsbesteding: kortere, eenvoudigere, meer zeldzame activiteiten.

Alle drie soorten van bovenstaande vrijetijdsbesteding hebben betrekking op verschillende activiteiten en hebben een verschillende impact op het leven van mensen (Stebbins, 2012; Southby 2019).

**Kleine oefening*

Denk na over je eigen vrije tijd. Beantwoord de volgende vragen:

Wat betekent vrije tijd voor jou?

Is vrije tijd belangrijk voor je? Zo ja, waarom?

Met welke vrijetijdsactiviteiten breng je je tijd door?

Zelfbeschikking

Naast het opbouwen van een ondersteunende omgeving (via effectief contact met vrijwilligers) is het bevorderen van zelfbeschikking een andere belangrijke focus in vrijetijdseducatie voor mensen met een beperking.. Bij het bedenken van vrijetijdsactiviteiten voor mensen met een beperking is het cruciaal om te focussen op het bevorderen van zelfbeschikking en het ontwikkelen van de benodigde vaardigheden.

Je eigen keuzes maken betekent (Definitie, Inclusief team, Hubbie, 2022)

- Doen waar **ik** zin in heb.
- Een goede afweging maken.
- Je gevoel volgen.
- Jezelf beïnvloeden over hoe je zult handelen.

Ondersteuning bij besluitvorming & tips voor ondersteuning bij besluitvorming

Deelname aan vrijetijdsactiviteiten kan positieve effecten hebben op iemands gemoedstoestand, identiteit en zelfbeeld, zoals beschreven in onderzoek door Dattilo, Kleiber en Williams (1998) en Dattilo (2013).

'Vrijetijdsbesteding is:

- talenten uiten,
- capaciteiten tonen,
- je potentieel na te streven en
- verschillende positieve emoties ervaren tijdens het deelnemen aan plezierige en zinvolle activiteiten" (Datillo, 2013, p. 77.)

De kans om vrijetijdsactiviteiten te ervaren en de beleving ervan gaan samen met het versterkende gevoel dat mensen de benodigde kennis en vaardigheden bezitten om aan

deze activiteit deel te nemen. Dit maakt hen op zijn beurt weer mondiger en draagt bij aan een gevoel van zelfbeschikking. (McGuire & McDonnell, 2008; Datillo, 2013).

**Een kleine oefening*

Denk na over zelfbeschikking. Beantwoord de volgende vragen:

Welke talenten gebruik je tijdens vrijetijdsactiviteiten?

Wat betekent zelfbeschikking voor jou?

Hoe kun je mensen met een beperking ondersteunen bij het maken van hun eigen keuzes?

Inclusie

Inclusie betekent het recht om opgenomen te worden in de samenleving. Inclusie betekent erbij horen, niet alleen "erbij mogen horen", maar er integraal en onafscheidelijk deel van uitmaken. Het betekent onvoorwaardelijk geaccepteerd worden, mogen zijn wie je bent en daarvoor gewaardeerd worden. Deze waardering wordt weerspiegeld in de mate waarin je niet sociaal wordt belemmerd om je burgerschap op te pakken en de samenleving je de nodige ondersteuning biedt om dit te doen.

Vertaald naar de samenleving betekent dit dat de samenleving onvolledig is zonder jouw volwaardige deelname. Als je om welke reden dan ook niet kunt of mag deelnemen en geen deel kunt uitmaken van de samenleving, maakt dat de samenleving onvolmaakt en incompleet. Inclusie begint dus in de samenleving zelf.

"Het is het sociale proces dat uitgaat van gelijkheid, antidiscriminatie en toegevoegde waarde van diversiteit. Dit proces past overtuigingen en structuren aan aan de verschillen tussen mensen, zodat alle burgers erbij kunnen horen en rechten en mogelijkheden hebben om op gelijke voet deel te nemen aan de samenleving. In het verlengde hiervan is een inclusieve samenleving er een waar alle burgers thuishoren, ongeacht hun verschillen en met respect voor hun diversiteit. Iedereen heeft gelijke rechten en kansen die gelijke deelname mogelijk maken. Inclusie veronderstelt keuzevrijheid, controle en participatie. (Viviane Sorée, 10/12/07)

Kernelementen van inclusie zijn keuze en controle, empowerment, volwaardig burgerschap en kwaliteit van leven.

De obstakels tot vrije tijd

De vrijetijdsbesteding van mensen met een beperking wordt vaak gekenmerkt door eerdere, beperkte identiteiten die hun mogelijkheden en creatieve expressie beperken,

zoals beschreven in het onderzoek door Charnley et al. (2019).

Allcock (2018) categoriseerde de belangrijkste vrijetijdsproblemen van mensen met beperking als volgt:

- Gebrek aan toegankelijke locaties en faciliteiten
- Gebrek aan toegankelijke informatie
- Financiële beperkingen
- Beperkingen met betrekking tot mobiliteit en transport.

Het is belangrijk dat je als lokale informele ondersteuner nadenkt over de behoeften van PWLD, deze in kaart brengt en kijkt hoe je samen de barrières kunt wegnemen.

Principes van samenwerking & tips voor coproductie

Samenwerking betekent samen aan iets werken en alle partners hebben er baat bij. We verwijzen hier naar de term co-productie van Roger Banks.



Co-productie betekent het leveren van openbare diensten in een gelijkwaardige en wederkerige relatie tussen professionals, mensen die diensten gebruiken, hun familie en hun burens.

Wanneer activiteiten op deze manier gezamenlijk worden gecreëerd, dragen zowel diensten als gemeenschappen veel effectiever bij aan verand

$$E + P = C$$

Expertise + Partnerschap = Creatie

E = Breng wat we weten en het beste wat we te bieden hebben

P = Samenwerken als gelijken

C = Met het doel iets te produceren

Tips voor co-productie als vrijwilliger

- **Het waarderen van mensen als waardevolle troeven:** gelijkwaardige partners in het ontwerpen en leveren van diensten.
- **Bouwen op de bestaande capaciteiten van mensen:** co-producerende diensten beginnen bij de capaciteiten (en niet de behoeften) van mensen en zoeken naar mogelijkheden om die te ontwikkelen.
- **Wederkerigheid en onderlinge verbondenheid:** co-productie gaat over een wederzijds en wederkerig partnerschap.
- **Intercollegiale ondersteuningsnetwerken:** intercollegiale en persoonlijke netwerken naast professionals.
- **Rollen vervagen:** het onderscheid tussen professionals, vrijwilligers, familieleden, vertegenwoordigers van de gemeenschap vervagen.
- **Professionals als katalysator van verandering:** Professionals in staat stellen om facilitators en katalysators van verandering te worden.

De rol van vrijwilligers

Belang van de vrijwilligers

Wat wordt bedoeld met de vrijwilliger? (Hubbie, Inclusief team, 2022)

Vrijwilligers zijn mensen die tijd vrijmaken om als vrijwilliger anderen te ondersteunen.

Vrijwilligers brengen vernieuwende, frisse en andere inzichten en talenten mee. Ze zorgen voor extra ogen, extra helpende handen, extra zorg, extra ontspanning, extra aanbod en extra tijd.

Vrijwilligers werken samen met professionele collega's, cliënten en andere collega-vrijwilligers om een warme omgeving te creëren, hun wereldbeeld te verbreden, hun sociale netwerk uit te breiden en vrijheid te ervaren.

Als vrijwilliger krijg je de gelegenheid en tijd om ervaring en kennis op te doen, en om te groeien en jezelf te ontwikkelen op jouw eigen tempo, op basis van jouw talenten en interesses.

Van vrijwilligers wordt verwacht dat ze zich aan afspraken houden, dat ze zin hebben en dat ze op een respectvolle, geduldige manier met cliënten en collega's omgaan.

(Hubbie, Inclusief team, 2022)

***Kleine oefening.**

Beantwoord de volgende vragen.

Waarom ben je een vrijwilliger?

Wat zijn de voordelen voor jou als vrijwilliger?

Vrijwilligers uit de buurt

Vrijwilligers uit de buurt zijn vrijwilligers die cliënten in hun eigen buurt ondersteunen. Ze hebben het voordeel dat ze de buurt van binnen en buiten kennen en dat ze contact hebben met verschillende organisaties en mensen in hun eigen leefomgeving.

Waarom is de rol van vrijwilligers zo belangrijk in het vrijetijdsproces?

Vrijwilligers kennen minder (theoretische) achtergrond en kijken eerlijk en met hun hart naar cliënten. Ze kunnen de professionele relatie van een afstand bekijken en hebben minder taken dan hun professionele collega. Ze hebben geen eindverantwoordelijkheid en creëren daardoor een andere sfeer bij de cliënten.

Wat zijn de voordelen voor vrijwilligers zelf?

- Nieuwe mensen leren kennen, hun eigen netwerk uitbreiden.
- Voldoening halen uit het ondersteunen van anderen.
- Groei door contact met anderen.
- Kan worden ondersteund door professionals. (workshops, training)
- Veel respect en dankbaarheid ontvangen (soms cadeaus, drankjes, etentjes)

Het stimuleren van samenwerking op basis van sterke punten en behoeften.

Samenwerken begint met elkaar leren kennen. We gaan uit van sterke punten en talenten.

De basis voor samenwerking is teamwork, op basis van krachten. Uitgangspunt van deze visie = alle mensen hebben een inherent vermogen om te leren, te groeien en te veranderen in zich.

Basisprincipes

- Elk individu is volledig uniek, met hun eigen dromen en karakter.
- De controle blijft bij de cliënt, die bepaalt wat belangrijk is, wat hij/zij wil bereiken en hoe de cliënt dat wil doen.
- Krachtige, inspirerende bronnen (bronnen van ondersteuning, competenties, kwaliteiten) van het individu en de omgeving worden samengebracht.
- Op maat gemaakte mogelijkheden bieden voor cliënten om vaardigheden en houdingen te leren die deel uitmaken van een persoonlijk ontwikkelingsproces dat door de cliënt is gedefinieerd.
- Zorg voor stimulansen om realistische doelen te stellen en er stapsgewijs naartoe te werken.
- Geef realistische feedback zodat mensen onrealistische percepties en interpretaties kunnen erkennen en corrigeren.
- Toegang tot andere en meer levensgebieden waardoor de sociale wereld wordt uitgebreid.

Tools voor krachtgericht werken

Als vrijwilliger zoek je aansluiting bij waar de kracht en energie van de cliënt zit, sluit je aan bij de wensen van de cliënt en bij wat de cliënt kan.

Samen met de cliënt zoekt de (lokale) vrijwilliger naar bronnen van kracht in zichzelf en de omgeving om samen te groeien en veranderingsprocessen aan te gaan die leiden tot een grotere kwaliteit van leven, van zowel de vrijwilliger als de cliënt.

Hulpmiddel 1. Het opbouwen van samenwerkingsverbanden begint met een grondige kennismaking

Leer elkaar kennen aan de hand van onderstaande vragen.

1. **PERSOONLIJKE ONTWIKKELING**

- Wat vind je leuk om te doen? Wat kun je goed? Wat zijn je goede kanten?
- Waar krijg je complimenten voor?
- Wat doe je al in je vrije tijd (hobby, sport,...)?
- Hoe gaat dit?
- Is er iemand die je hierin extra steunt?
- Wat had je vroeger als hobby?
- Was er iemand die je hierin extra steunde?
- Waarom ben je ermee gestopt?
- Wat kun je in je eentje doen?
- Waar heb je hulp en ondersteuning bij nodig?
- Wat is moeilijk voor jou om alleen te doen?

2. **ZELFONTPLOOIING**

- Wat maakt jou gelukkig?
- Wanneer wil je iets doen (weekend, week, overdag, 's avonds,...)? Is dat haalbaar?
- Ga je overdag werken? Hoe laat ben je thuis? ...
- Hoe vaak wil je iets doen (wekelijks, maandelijks, af en toe,...)?
- Binnen welke straal van je woonplaats wil je iets doen?

3. **PERSOONLIJKE RELATIES**

- Wat vind je het belangrijkste: mensen ontmoeten en praten, iets zelf kunnen doen, iets nieuws leren, iets doen wat je al kunt, ...
- Ben je snel op je gemak in een nieuwe omgeving?
- Hoe is het voor jou om nieuwe mensen te ontmoeten? Maak je gemakkelijk contact, wacht je tot iemand je aanspreekt, ben je erg nerveus, ... ?
- Wie kun je vragen om iets met je te doen in je vrije tijd?

4. SOCIALE INTEGRATIE

- Hoe geraak je ergens?
- Kom je alleen buiten?
- Wat voor soort vervoer gebruik je vaak?
- Is er iemand op wie je een beroep kunt doen om je ergens naartoe te brengen?
- Leer je gemakkelijk een weg van buiten als je die al samen met iemand hebt afgelegd?

5. EMOTIONEEL WELZIJN

- Hoe zie jij jezelf: rustig, actief, sportief, sociaal, op jezelf, creatief, precies, nieuwsgierig, vrolijk, verdrietig, graag binnen, graag buiten, kan wel/niet tegen drukte, volhardend, snel opgeven, geduldig, snel op dingen uitgekeken, snel weg met iets nieuws, afwachtend.
- Wat vind je saai?
- Wat maakt je boos?
- Waar ben je bang voor?

6. MATERIEEL WELZIJN

- Wat is het budget dat je kunt/wilt uittrekken voor de vrijetijdsactiviteit?
- Welke uitrusting/uitrusting denk je nodig te hebben voor de hobby die je kiest? Is er materiaal/uitrusting dat je al hebt?

Hulpmiddel 2. Het krachtenmodel van Rapp & Goscha.

1. Beantwoord de volgende vragen

1. Wat wil je doen van vrije tijd (wensen, dromen, verlangens)?
2. Wat kun je (competenties, talenten)?
3. Wat durf je (zelfvertrouwen)?

2. Breng zowel interne als externe sterke punten in kaart en kijk waar jullie bij elkaar passen.

Interne kwaliteiten

Kwaliteiten

- intelligentie
- goede gezondheid
- gevoel voor humor
- oplettendheid
- aanpassingsvermogen
- bescheidenheid
- wilskracht
- zelfreflectie

Kennis en vaardigheden

- naar anderen kunnen luisteren
- goed kunnen organiseren
- voor jezelf opkomen
- kennis over een onderwerp
- schrijfvaardigheden
- ervaringsdeskundigheid
- een studie of cursus die je hebt gevolgd

Prettige herinneringen

- een aangename bijeenkomst
- een fijne vakantie
- een goede baan
- momenten in je kindertijd
- vriendschappen
- een gezellig avondje uit

Externe kwaliteiten

- vrienden
- een aangenaam huis
- een hobby
- je partner
- wandelen in de natuur
- familie
- contact met collega's
- een inkomen
- werk/dagbesteding
- een huisdier
- - middelen

Ondersteunen van beslissingen bij mensen met een beperking

Belang van persoonlijke keuzes

Mensen met een beperking ervaren beperkte autonomie en hebben weinig mogelijkheden om controle te nemen en keuzes te maken die hun eigen leven beïnvloeden (Stancliffe en Wehmeyer, 1998). In lijn met hierboven benadrukt de overheid het belang van het empoweren van mensen met een beperking, zodat ze meer controle kunnen uitoefenen en keuzes kunnen maken die hun eigen leven beïnvloeden (DoH 2001, 2009). We beschouwen dit als een goede basis voor dit hoofdstuk.

Zoals hierboven vermeld, hebben we tijdens het inclusieteam besproken en bekeken wat 'je eigen keuzes maken' betekende voor de groep:

- Doen waar ik zin in heb.
- Een afweging maken.
- Je gevoel volgen.
- Jezelf beïnvloeden over hoe je zult handelen.

Er werd ook gezegd dat het geen fijn gevoel is als iemand anders voor jou beslist. Sommigen vonden het ook erg moeilijk om hun eigen keuzes te maken. Een interessant

gegeven, want hier kan de rol van een vrijwilliger belangrijk worden. (Hubbie Inclusieteam, 2022)

Wij geloven dat als iemand zijn eigen keuzes kan maken voor een vrijetijdsactiviteit, hij daar veel meer baat bij heeft dan wanneer het voor hem wordt gekozen.

We denken en vinden wel dat het belangrijk is dat de persoon goed ondersteund wordt bij het maken van keuzes. Als een persoon met een beperking zelf te weinig inzicht heeft in zijn eigen mogelijkheden en of verschillende vrijetijdsopties, zal dit ook een negatief effect hebben op zijn eigen welzijn.

We zijn van mening dat mensen met een beperking de kans moeten krijgen om te experimenteren met keuzes, omdat kansen en ervaringen bij het maken van keuzes cruciaal zijn voor het bevorderen van autonomie bij mensen met een beperking, zoals benadrukt door Wehmeyer en Bolding (2001). Wehmeyer en Garner (2003) stelden vast dat de beschikbaarheid van diverse keuzemogelijkheden een belangrijke indicator is voor zelfbepaald gedrag.

Het ondersteunen van beslissingen

Maar hoe kunnen we de mensen met een beperking nu helpen?

Volgens de zelfbeschikkingstheorie (Ryan & Deci, 2000) kunnen optimaal leren en groeien alleen plaatsvinden in situaties die voldoen aan drie psychologische behoeften van mensen. Als een van deze drie psychologische behoeften niet wordt ondersteund binnen de sociale context, zal het welzijn zelfs negatief worden beïnvloed.

- 1) **Je autonoom voelen** (jezelf mogen zijn en je eigen keuzes maken)
- 2) **Je verbonden voelen** (veilige en harmonieuze relaties kunnen aangaan met andere mensen)
- 3) **Je competent voelen** (ergens goed in zijn en daarvoor erkenning krijgen).

De vrijwilliger kan een zeer belangrijke rol spelen in het proces van deze zelfbeschikking:

Op het gebied van autonomie kan de vrijwilliger de persoon met beperking ondersteunen bij het "maken van eigen keuzes". Hij kan bijvoorbeeld een spiegel voorhouden of vertellen uit eigen ervaringen.

Op het gebied van verbondenheid kan een vrijwilliger ook van grote waarde zijn. Tijdens het inclusieteam gaven sommige cliënten aan dat vrijwilligers veel naar hen luisteren, tips geven of er gewoon zijn tijdens activiteiten. Deze kleine dingen zijn volgens ons van onschatbare waarde voor een persoon met beperking om het gevoel te hebben ergens bij te horen. (Hubbie Inclusieteam, 2022)

Ten slotte, als het gaat om je competent voelen, is een vrijwilliger misschien wel het belangrijkste. Als niet-professional heeft een vrijwilliger een voordeel ten opzichte van een professional om net niet gezien te worden als iemand die gestudeerd heeft en betaald is om iets te doen. Als hij of zij juist dan erkenning geeft aan een persoon met beperking, zullen ze dat als extra waardevol zien.



Als de vrijwilliger kan inspelen op deze drie belangrijke componenten van de zelfdeterminatietheorie, dan is de kans groter dat de pwld zich ontwikkelt, zich goed voelt en daardoor de juiste motivatie en keuzes maakt om de juiste vrijetijdsactiviteit te kiezen.

Tot slot zijn er ook een paar goede tips voor de vrijwilliger:

- Je bent verantwoordelijk voor het bewaken van de rechten van personen met een beperking.
- Je toont waardering en acceptatie naar de cliënten toe.
- Je neemt een gelijkwaardige houding aan.
- Je werkt in communicatieve dialoog: je handelt betrokken, komt tot open en oprechte dialogen met de cliënt, gebruikt ondersteunende en totale communicatie, vangt signalen op en interpreteert ze op de juiste manier.
- Je biedt ondersteuning, houvast en veiligheid.
- Je laat zoveel mogelijk invloed, controle en verantwoordelijkheid bij de client en vervult een aanvullende rol.
- Je werkt empowerend: de veerkracht van de cliënt stapsgewijs versterken.
- Je creëert participatie op individueel niveau en op groepsniveau.

- Je identificeert, versterkt en breidt sociale netwerken uit.

De rol van de facilitator

Zoals eerder gezegd, zien we dat de vrijwilliger veel interesse heeft in personen met een beperking en hun vrijetijdsbeleving.

Hun rol, als kenner van de buurt, kan een belangrijke brug zijn tussen de persoon met beperking, hun belangen en verschillende organisaties. Ze kunnen er ook voor zorgen dat de cliënt ingebed geraakt in de buurt, en in de toekomst op deze manier op een laagdrempelige manier kan aansluiten bij vrijetijdsactiviteiten. Als vrijwilliger uit de buurt heb je ook meer 'inside' informatie uit je eigen buurt. Misschien weet je meteen welke organisaties benaderbaar zijn, of waar je bijvoorbeeld terecht kunt voor een gratis voorproefje van een les?

Mensen ervaren een hogere kwaliteit van leven als ze ingebed zijn in een rijk sociaal netwerk. Sociaal isolement en eenzaamheid hebben invloed op de participatie, zelfregie, geestelijke en lichamelijke gezondheid en ontwikkeling van mensen. Het versterken van netwerken is daarom een kerntaak in het streven naar sociale inclusie. (Resokit, 2021)

Hiervoor kijken we niet alleen naar de professional, maar ook naar de vrijwilliger, gewoon door zijn kennis van de buurt.

Een voorbeeld:

- Je kunt een buurtwandeling maken. Er is dan niet alleen tijd voor een gesprek om te luisteren naar de interesses van de persoon met een handicap, maar ook om te zien wat er in de buurt te doen is.

We zien ook de kracht van een vrijwilliger als ondersteuning op informele, vrijwillige basis. Volgens de Vlaamse visietekst over vrijwilligerswerk (Vlaamse Welzijnsverbond, 2020) hebben vrijwilligers een andere relatie met de organisatie en de cliënt dan een professional. De vrijwilliger heeft vaak minder werkdruk, komt specifiek voor die cliënt, kan zich richten op één bepaalde cliënt en/of taak. Ze komen dikwijls met ervaringsdeskundigheid (in plaats van professionele training), richten zich op concrete taken en hebben vaak meer tijd en ruimte om dicht bij de cliënten te zijn. Door de nadruk op ervaringsdeskundigheid en persoonlijke betrokkenheid kunnen ze cliënten spontaner en persoonlijker benaderen. Vrijwilligerswerk gaat verder dan de opdracht van de professional. Het gaat om zowel extra handen als hart.

Vanuit deze gedachten geloven we dat de vrijwilliger tijd en ruimte moet hebben om de verschillende interesses te identificeren en de kloof tussen de interesses en aanvullende vrijetijdsactiviteiten te overbruggen.

ONDERSTEUNEN VAN SOCIALE VAARDIGHEDEN VAN PERSONEN MET EEN BEPERKING TIJDENS HUN VRIJETIJDSDACTIVITEITEN

Doel van dit hoofdstuk

Dit hoofdstuk gaat over het begrijpen van hoe sociale interacties werken in de context van vrijetijdsbesteding. We onderzoeken ook diverse digitale tools die we kunnen gebruiken om de toegang tot vrijetijdsactiviteiten te verbeteren.

Uitleg van woorden

Sociale interactie en verbondenheid

Sociale interactie is een communicatieproces tussen twee of meer personen. Het is altijd wederzijds van aard. Sociale verbondenheid is de ervaring van het behoren tot een gemeenschap. Een gevoel van ondersteuning of verbondenheid met anderen die waarde en betekenis toevoegen aan je leven. Volgens Derr (2023) is sociale verbondenheid bewezen een cruciale sociale determinant van gezondheid te zijn. Onze relaties met familie, vrienden, buren, professionals en anderen beïnvloeden rechtstreeks onze gezondheidsresultaten en welzijn. Hoe positiever je relaties zijn, des te beter kun je de uitdagingen van het leven het hoofd bieden.

Neem een moment om na te denken over je eigen leven en alle mensen waarmee je verbonden bent. Hebben ze invloed op je gezondheid en welzijn?

- Vrienden
- Familie
- Collega's
- Buren
- Professionals
- Vrijwilliger
- Medestudenten
- Kennissen

Verbale en non-verbale communicatie

Communicatie is de handeling van interactie en het uitwisselen van ideeën met andere mensen. De twee belangrijkste vormen van communicatie zijn:

Verbale communicatie houdt in dat gesproken woorden worden gebruikt om informatie, emotie, ideeën en gedachten uit te wisselen.

Non-verbale communicatie omvat het overbrengen en uitwisselen van berichten zonder het gebruik van gesproken woorden, maar door middel van andere methoden zoals lichaamstaal, waaronder gezichtsuitdrukkingen, gebaren.

Ondersteuningscirkel

Een cirkel van ondersteuning is een manier om een persoon met een beperking te verbinden met hun gemeenschap. Een groep mensen die bekend zijn bij de persoon worden verzameld om de persoon te ondersteunen bij het identificeren van dingen die ze in hun leven willen bereiken.

Concept van vriendschap - ‘befriending’

Voor mensen met een beperking toont onderzoek aan dat ze bij het plannen van hun vrije tijd voornamelijk vertrouwen op hulp van familie of professionals. Er zijn veel minder gevallen waarbij een informele ondersteuner, of vrijwilliger, aanwezig is in de ondersteunende rol (Stancliffe et al., 2015). Southby (2019) stelt het concept van vriendschap voor: de theorie van vriendschap biedt de mogelijkheid om de natuurlijke ondersteuningsrol, zoals vrienden en familie, te scheiden van de betaalde professionele relatie.

Wanneer de vrijwilliger de relatie met de persoon met een beperking opbouwt rond een gemeenschappelijk interesse en alledaagse overeenkomsten (zoals een vrijetijdsactiviteit), versterkt dit de aangeboren aard van de relatie. Het draagt ook bij aan de effectievere beoefening van de gekozen vrijetijdsactiviteit, wat resulteert in een sterkere integratie in een breder sociaal netwerk. Als gevolg van het vriendschapsproces meldden deelnemers aan het onderzoek een toename van hun onafhankelijkheid van familie en professionele diensten, een versterking van hun zelfvertrouwen en verbetering in hun communicatie met vrienden.

Het ontwikkelen van sociale vaardigheden bij mensen met een beperking

De verschillende dynamieken van sociale vaardigheden

Sociale interacties omvatten verschillende dynamieken. Als vrijwilliger is het belangrijk om aandacht te besteden aan de veranderingen die sociale interacties teweegbrengen. De invloed die een sociale interactie zal hebben op de betrokken personen kan niet worden voorspeld.

Hieronder bieden we enkele instrumenten die processen van sociale interactie kunnen ondersteunen.

Ondersteuningscirkel

"Ze brengen mensen samen die om de persoon geven en verschillende vaardigheden hebben dan die van de familie" (Burke C. 2006).

Een cirkel van ondersteuning is een groep mensen die je uitnodigt om je begeleiding en steun te geven en je te helpen bij het plannen van je toekomst.

Het idee achter een cirkel van ondersteuning is om de last te verdelen en wat druk weg te nemen van de primaire verzorger. Het hebben van een goede mix van familie, vrienden en professionals in je cirkel kan dingen gemakkelijker maken.

Voor jou, als informele lokale ondersteuner, is het fijn om te weten waar je staat binnen deze cirkel van ondersteuning en welke andere individuen de persoon met een beperking ondersteunen.

Inclusieweb

Een handige online tool is het inclusieweb. Je kunt deze tool eenvoudig gebruiken om het netwerk visueel en handig in kaart te brengen. Het grootste voordeel is dat de persoon met een beperking dit het beste zelf

kan doen, eventueel met ondersteuning van een vrijwilliger of professional. Dit versterkt de autonomie en zelfwaardering.

Inclusieweb is ontwikkeld in 2016 als onderdeel van het onderzoeksproject LINK van de Odisee Hogeschool, dat de impact van netwerkversterkende methodologieën onderzocht. Het inclusieweb bouwt voort op 'The Inclusion Web' van Bates & Hacking uit 2008.

Het inclusieweb is een online tool en wordt idealiter ingevuld door de persoon voor wie het is gemaakt, die het middelpunt is van het web. Als de persoon extra ondersteuning nodig heeft, is het belangrijk om een vertrouwd persoon te zoeken om dit samen mee te doen.

Hoe gebruik je het?

Je logt in op inclusieweb.be:

- Je kunt een afbeelding kiezen van degene over wie het inclusieweb gaat. Je voert alle verschillende 'contacten' rond de persoon met een beperking in. Dit kan ook een dier of een plek zijn.
- Geef personen een naam.
- Controleer of het contact overleden is of niet. Zoek een pictogram dat overeenkomt met het contact.
- Geef aan welke vorm van ondersteuning het van het contact ontvangt. Bespreek wat de aard van de relatie is.
- Bekijk hoe intens de relatie is met het contact.
- Ten slotte kun je ook een opmerking toevoegen aan elk contact.

Dit is hoe het eruit zou kunnen zien:

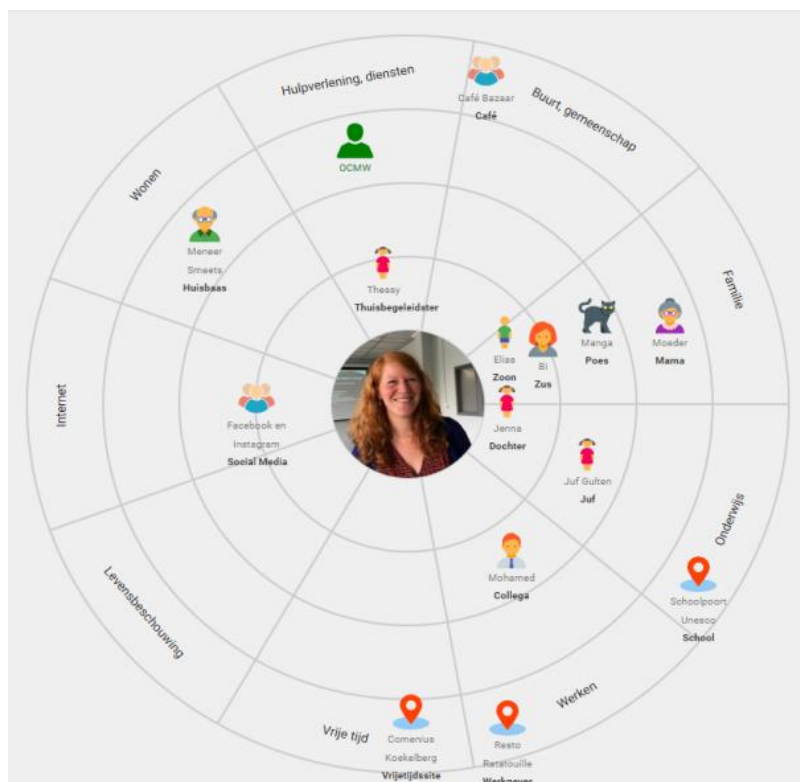


Figure 1: Voorbeeld van inclusieweb

Niet-gewelddadige Communicatie (NVC)

Niet-gewelddadige Communicatie (NVC) is een communicatiemethode ontwikkeld door Marshall Rosenberg die empathie ziet als een gemeenschappelijke basis voor het tot stand brengen van verbindingen met anderen en met jezelf.

NVC vormt de basis voor communicatie tussen jou en de persoon met een beperking. Door NVC toe te passen, kan de interne communicatie worden versterkt, het vertrouwen toenemen, een veiligere gespreksomgeving worden gecreëerd, de verbinding worden versterkt en de communicatielijnen worden verkort.

Volg deze stappen om geweldloos te communiceren (bron: www.icoba.be):

1. Waarnemen zonder Oordeel:

- Deel je waarnemingen alsof je een neutrale camera bent die ze vastlegt.
- Zeg wat je letterlijk hoort of ziet zonder interpretaties of oordelen toe te voegen.

Geweldloos voorbeeld: "Als ik zie dat je op de bank hangt en geen reactie krijg op mijn vraag..." In plaats van: "Je begrijpt me niet en luistert niet."

2. Uiten van Gevoelens:

- Verbind je gevoelens met de observatie zonder een verhaal te creëren of aannames te maken over anderen.
- Druk duidelijk uit wat je voelt.

Geweldloos voorbeeld: "Dan voel ik me alleen." In plaats van: "Ik heb het gevoel dat je niet geïnteresseerd bent." (wat interpretatie inhoudt)

3. Herkennen van Behoeften:

- Zodra je je bewust bent van je gevoelens, herken je de onderliggende behoeften.
- Erken dat elk ongemak wijst op onvervulde behoeften.
- Neem verantwoordelijkheid voor jouw deel en benoem de behoeften die verband houden met je gevoelens.

Geweldloos voorbeeld: "...omdat ik behoefte heb aan jouw steun en perspectief."

4. Doe een Verzoek:

- Overweeg acties die aan je behoeften kunnen voldoen en formuleer verzoeken.
- Gebruik positieve bewoordingen, zeg wat je wilt in plaats van wat je niet wilt.
- Geef de andere persoon de ruimte om te reageren; een verzoek is geen eis of bevel.

Geweldloos voorbeeld: "Zou je tijd voor me willen maken en je perspectief willen delen?"
In plaats van: "Zorg ervoor dat je een beetje meer interesse toont."

Aandacht geven aan non-verbale communicatie

Psycholoog Albert Mehrabian heeft ooit gezegd dat "...de volledige indruk van een boodschap wordt gevormd door zeven procent van de woorden, achtendertig procent van de stem (stemkleur en toon, stemmodulatie en andere geluiden) en vijfenvijftig procent van niet-linguïstische componenten".

Non-verbale communicatie is belangrijk omdat het veel meer zegt over intenties, gevoelens en emoties dan verbale communicatie doet. Aangezien je samen met de persoon met een beperking op pad gaat, is het belangrijk dat je leert de persoon "te lezen". Het geeft vertrouwen en duidelijkheid wanneer de verbale en non-verbale

communicatie van een persoon consistent zijn. Als dat niet het geval is, geeft het aan dat er iets niet klopt en dat je moet verduidelijken wat er aan de hand is.

Dus tijdens interacties, let bewust op:

- gezichtsuitdrukkingen - mensen, zich bewust van hoeveel informatie ze uit een gezicht kunnen halen, draaien zich vaak, vooral in onaangename situaties, bewust of onbewust weg of kijken langs het gezicht van een medemens. Hoewel we soms proberen non-verbale gezichtsuitdrukkingen te verbergen, slagen we daar nooit helemaal in, vooral niet wanneer sterkere emoties betrokken zijn,
- aanraking,
- gebaren,
- kleding,
- lichaamshouding,
- paraverbale taal - de aanwezigheid van emoties beïnvloedt de paraverbale taal, zoals de toon, snelheid van de stem, nadruk op woorden, en de culturele omgeving draagt ook bij aan de invloed ervan.

Conflictmanagement

In het sociale leven en de coëxistentie van mensen zijn er buitengewoon veel verschillen. Deze verschillen zijn het gevolg van interculturele, sociale, psychologische, biologische verschillen tussen mensen. Juist vanwege deze verschillen kunnen misverstanden, spanningen en inconsistenties in relaties ontstaan.

Het is bijna onvermijdelijk dat er af en toe conflicten zullen ontstaan tussen jou en de persoon met een beperking. Probeer altijd op een constructieve manier met deze conflicten om te gaan. Het hieronder beschreven stappenplan kan je hierbij helpen (First Tee, 1007).

Communicatie: Open communicatie is essentieel bij een geschil. Het uiten van hoe je je voelt over de situatie en je houden aan de feiten laat de andere persoon weten dat je oprecht bent in je handelen. Richt je op het probleem op dat moment en niet op wat de andere persoon heeft gedaan om onnodige conflicten te vermijden.

Actief luisteren: Luister naar wat de andere persoon te zeggen heeft, zonder te onderbreken. Probeer objectief te zijn. Stel vervolgens open vragen om ervoor te zorgen dat elke kant begrijpt wat de andere persoon denkt en voelt.

Opties Bespreken: Bespreek de opties en zoek naar oplossingen die voor iedereen voordelig zijn. Voel je niet verplicht om onmiddellijk één antwoord te geven. Breng zo nodig een objectieve derde partij in voor ideeën.

Eindig met een Win-Win Oplossing: Dit is het uiteindelijke doel: het eens worden over een optie die beide kanten in zekere mate ten goede komt. Wanneer één partij wint door agressief gedrag of wanneer één partij simpelweg toegeeft, verliest iemand. En dat betekent dat je uitkomsten krijgt die de onderliggende oorzaken van het conflict niet oplossen.

Gebruik van digitale hulpmiddelen

Rol van digitale tools

Digitale technologieën spelen een belangrijke rol in ons leven en kunnen van invloed zijn op onze mentale gezondheid. Het gebruik van digitale apparaten is de afgelopen decennia wereldwijd enorm toegenomen. Het goede nieuws is dat niet alle technologiegebruik slecht is. Het kan worden gebruikt om mensen samen te brengen, en dit geldt zeker ook voor mensen met een beperking. Velen melden dat het gebruik van socialemediaplatforms, tekstberichten en andere apps hen in staat stelt om in contact te blijven met bekenden in hun leven. Het kan ook de ontwikkeling van vriendschappen bevorderen met leeftijdsgenoten over de hele wereld die gedeelde interesses en doelen hebben (Beurkens, N., 2020).

Digitale tools kunnen helpen bij het ontwikkelen van sociale interactievaardigheden en het opbouwen van zelfvertrouwen in sociale communicatie op een comfortabelere manier. Om de personen met een beperking te helpen hun sociale vaardigheden te verkennen en te oefenen, kun je geschikte tools aanbieden en hen ondersteunen bij het effectiever en veiliger gebruik ervan.

Het gebruik van digitale tools ter bevordering van sociale interactie

1. Sociale media



Je kunt Facebook en Messenger gebruiken op je smartphone of een ander apparaat (laptop, tablet, ...). Hiervoor heb je een internetverbinding nodig.

Facebook is een sociaal netwerk dat het eenvoudig maakt om verbinding te maken en te delen met vrienden en familie. Je kunt afbeeldingen van jezelf delen en de profielen van je vrienden bekijken. Je kunt opmerkingen plaatsen en plaatsen/mensen volgen waarin je geïnteresseerd bent. Facebook helpt je ook om evenementen in de buurt te vinden, vrienden die je mogelijk kent, en heeft groepen voor mensen met vergelijkbare interesses of groepen mensen uit jouw buurt.



Messenger is de app en website voor directe berichtenuitwisseling die is gekoppeld aan je Facebook-account. Op dit platform kun je tekst en afbeeldingen naar je Facebook-vrienden sturen.



WhatsApp is een gratis berichten-app die gebruikmaakt van internet om afbeeldingen, tekst, audio en video's naar je telefooncontacten te sturen.



Instagram is een gratis app voor het delen van foto's en video's. Mensen kunnen foto's of video's uploaden naar de app en ze delen met hun volgers of met een selecte groep vrienden. Je kunt ook berichten bekijken, erop reageren en ze leuk vinden die door je vrienden zijn gedeeld. Iedereen van 13 jaar en ouder kan een account aanmaken door een e-mailadres te registreren en een gebruikersnaam te kiezen, zoals bij de meeste andere socialemediaplatforms.



TikTok is een video-sharing app waarmee gebruikers korte video's kunnen maken en delen over elk onderwerp. Het is voornamelijk gebaseerd op mobiele apparaten. Het platform stelt gebruikers in staat creatief te zijn met hun content door filters, stickers, voiceovers, geluidseffecten en achtergrondmuziek te gebruiken. Maar het kan daarom moeilijker zijn voor mensen met een beperking om te gebruiken.

 **Youtube**

YouTube is een gratis website voor het delen van video's die het gemakkelijk maakt om online video's te bekijken. Je kunt een account aanmaken en je eigen video's uploaden of video's van anderen bekijken. Het wordt voornamelijk gebruikt om naar muziek te luisteren en muziekclips te bekijken.

2. Dating apps

 **Tinder**

Tinder is een online dating- en geosociale netwerkkapplicatie. In Tinder 'swipen' gebruikers naar rechts om iemand leuk te vinden of naar links om iemand niet leuk te vinden op basis van profielen van andere gebruikers. Als er een match is, kun je met die persoon praten en mogelijk een afspraak maken. Natuurlijk zijn er veel andere verschillende dating-apps. We hebben Tinder genoemd omdat het het meest bekende platform ter wereld is.

3. Computerspelletjes

Platformen voor gamegemeenschappen bieden inderdaad een manier om online in contact te komen met mensen die vergelijkbare interesses delen. Via deze chats kunnen gamers verbinding maken met mede-enthousiastelingen en mogelijk nieuwe vrienden maken.

Natuurlijk zijn er nog veel meer opties beschikbaar, en we bespreken ze nu niet allemaal. Alle hierboven genoemde voorbeelden zijn gebruiksvriendelijk en zeer nuttig voor sociale interactie. Je kunt er enkele uitproberen met personen met een beperking en kijken of je familie of vrienden kunt vinden om sociaal mee om te gaan.

Later in deze handleiding zullen we het hebben over internetveiligheid om een veilige online ervaring te waarborgen.

ONDERSTEUNING VAN HET GEBRUIK VAN HULPBRONNEN VAN PERSONEN MET EEN BEPERKING TIJDENS HUN VRIJETIJDSDACTIVITEITEN

Doel van dit hoofdstuk

Dit hoofdstuk richt zich op het gebruik van hulpmiddelen voor vrijetijdsactiviteiten, met een extra focus op de digitale mogelijkheden. Het doel is om deelnemers in staat te stellen effectieve tools en benaderingen te leren waarmee ze mensen met een beperking kunnen helpen bij het vinden en identificeren van lokale bronnen voor vrijetijdsactiviteiten.

Uitleg van woorden

Lokale bronnen (voor vrije tijd)

Lokale bronnen zijn acties of maatregelen die **de toegankelijkheid** van vrijetijdsactiviteiten **vergroten**, acties die helpen om **mensen uit een gemeenschap te betrekken** bij vrijetijdsactiviteiten. Deze middelen helpen mensen met een beperking toegang te krijgen tot fysieke en online vrijetijds mogelijkheden, vervoer, gemakkelijk te lezen informatie en communicatie, ... Hulpsbronnen kunnen online en offline zijn.

Voorbeelden van lokale hulpmiddelen zijn buurthuizen, brochures, online gemeenschapsplatforms, ondersteuning van vrijwilligers, ondersteuning in het openbaar vervoer, ...

Online/Offline

Offline ruimte betekent de fysieke wereld.

Online ruimte verwijst naar de ruimte die wordt beheerd door een computer en is verbonden met het internet.

Buurt

Het gebied van een stad dat iemands huis omringt of de mensen die in dit gebied wonen.

Gemeenschapscentrum

Een plek waar mensen die in de buurt wonen elkaar kunnen ontmoeten en informatie kunnen vinden over vrijetijdsactiviteiten, sport, lessen, ... die binnen de gemeenschap plaatsvinden.

Sociale media

Vormen van media waarmee mensen kunnen communiceren en informatie delen via het internet of mobiele telefoons.

Transport

De verplaatsing van mensen of goederen van de ene plaats naar de andere.

Mogelijke bronnen

Waarom zijn hulpbronnen belangrijk?

We zijn het er allemaal over eens dat iedereen recht heeft op dezelfde levenskwaliteit. Onderdeel van een goede kwaliteit van leven is **het recht om volledig geïntegreerd te zijn in de samenleving**. Voor de meeste mensen met een beperking is dit niet zo eenvoudig, maar gelukkig waakt het 'Europees Sociaal Handvest' over de mensenrechten van zijn burgers en beschermt deze. Het handvest garandeert ook het recht van mensen met een handicap op zelfstandigheid, sociale integratie en deelname aan het gemeenschapsleven.

Deel uitmaken van een gemeenschap betekent ook **deelnemen aan het culturele leven van die samenleving**.

Met name artikel 15, lid 3, van het herziene Europees Sociaal Handvest is belangrijk, omdat het bepaalt dat de partijen bij het Handvest "verplicht zijn om inclusie maatregelen te bevorderen" (Tatic, 2015, p.19)

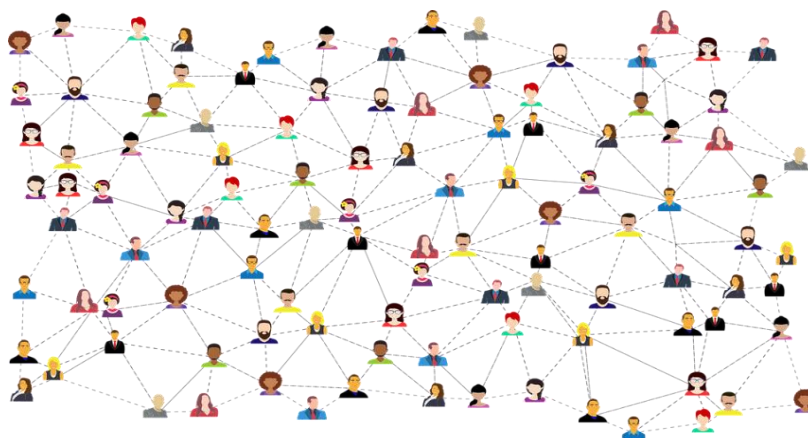
Hoewel hierdoor de maatschappij verplicht is om maatregelen te bevorderen, blijft het vaak **moeilijk voor mensen met een beperking om toegang te krijgen tot vrijetijdsactiviteiten**. Ze zijn vaak niet volledig aangepast aan mensen met een beperking.

De Raad van Europa heeft een actieplan gemaakt om te proberen dit probleem te veranderen. "De belangrijkste doelstelling in het rapport 'Access for people with disabilities to culture, tourism, sports and leisure activities - Council of Europe Disability Action Plan' is om te dienen als een praktisch instrument voor het ontwikkelen en implementeren van haalbare strategieën om volledige participatie van mensen met een beperking in de samenleving te bewerkstelligen" (Tatic, 2015, p.23). Actielijn nr. 2 stelt

dat er passende maatregelen moeten worden genomen om ervoor te zorgen dat mensen met een beperking kunnen deelnemen aan culturele activiteiten. **Zonder toegang tot informatie en communicatie** (actielijn nr. 3), **toegang tot de gebouwde omgeving** (actielijn nr. 6) **en tot vervoer** (actielijn nr. 7) kan echter niet worden verwacht dat mensen met een beperking op een effectieve en zinvolle manier kunnen deelnemen aan het culturele leven, toerisme, sport en vrijetijdsactiviteiten (Tatic, 2015, p.23).

Ondanks de resultaten en vooruitgang die in veel lidstaten zijn geboekt, is het duidelijk dat er **nog veel moet worden gedaan voor een echt gelijke en zinvolle deelname** van mensen met een beperking aan cultuur, sport, toerisme en vrijetijdsactiviteiten.

In dit hoofdstuk zullen we de kansen onderzoeken die vrijwilligers hebben om mensen met een beperking te ondersteunen bij het verkrijgen van informatie, communicatie, de omgeving, en vervoer met betrekking tot vrijetijdsactiviteiten.



GDJ (2018)

Als we in onze appartementen of huizen blijven, gebeurt er niets. **We moeten moeite doen om vrijetijds mogelijkheden te vinden** die ons kunnen interesseren. Dit geldt voor iedereen. Maar waar moeten we zoeken?

Hulpbronnen in de lokale gemeenschap verkennen

Goed, laten we een poging doen. Een van de grote barrières voor mensen met een beperking is dat ze **geen duidelijk beeld hebben van de mogelijkheden** die ze om zich heen hebben. De buitenwereld wordt soms als chaotisch ervaren en in de inclusieteams in dit project was het duidelijk dat het voor mensen met een beperking moeilijk is om toegang te vinden tot relevante informatie over vrijetijdsbesteding. (Tatic, 2015, p.15). Er

is zoveel informatie en ze weten niet waar ze moeten zoeken. Laten we hen helpen om de juiste toegang te vinden, te beginnen met bronnen in de lokale gemeenschap.

Voorbeelden:

1. Buurtcentra zijn knooppunten voor veel informatie over vrijetijdsmogelijkheden in de buurt. Daarom is het van grote waarde om deze plaatsen samen te leren kennen. Ga naar het plaatselijke buurthuis of dienstencentrum, leer de mensen kennen die er werken en vraag hoe en waar je de juiste informatie kunt krijgen.

2. Budget is een barrière voor mensen met een beperking om deel te nemen aan vrijetijdsactiviteiten (Allcock, 2018). Veel landen/steden doen inspanningen om **vrijetijdsbesteding betaalbaar te maken** voor iedereen, ook voor mensen met een lager inkomen, handicap, ... Er worden vaak kortingen gegeven, als je het juiste statuut hebt. Je kunt deze kortingen vinden in het gemeentehuis of op internet en dit regelen voor mensen met een beperking.

3. Zoek uit of er een centrale organisatie is die **vrijwilligers** verzamelt. Je kunt daar samen naartoe gaan en je vraag stellen. Je kunt een vrijwilliger vinden voor allerlei dingen, bijvoorbeeld iemand die de mensen met een beperking begeleidt om samen naar de activiteit te gaan, iemand die helpt met vervoer, iemand die helpt met papierwerk, huiswerk, etc.



De buurt ontdekken

Het is cruciaal om een **overzicht** te hebben **van de buurt** of het gebied waar we wonen, als we willen weten welke opties we hebben op het gebied van vrije tijd.

Het woord 'buurt' omvat niet alleen de fysieke ruimte of onmiddellijke omgeving rond de plaats waar we wonen, maar ook de mensen erin, of buren, de organisaties in de buurt, supermarkten, ziekenhuizen, sportcentra, ...

Ideeën van het Belgische inclusieteam:

1. Maak een 'buurtscan'

Ga rondlopen en schrijf alles op wat je ziet, elke winkel, dokter, instelling, school, fitnesscentrum, ... die je passeert. Ga samen naar binnen en praat met mensen.

2. Ga op zoek naar alle **posters en advertenties** die je op straat ziet, flyers die in winkels liggen. Misschien vind je daar interessante vrijetijdsactiviteiten in.

3. **Praat met je buren.** Vraag hen of ze je op de hoogte kunnen houden als ze interessante dingen horen over vrije tijd of andere onderwerpen die je misschien interesseren.

4. Kijk op **Google Maps**. Zoek samen naar je huis en kijk wat er in de buurt is.

5. Neem deel aan **buurtbijeenkomsten**. Je zult daar veel mensen leren kennen, vrienden maken in de buurt.

6. Ga naar het gemeentehuis en vraag of er informatieboekjes zijn waar je je op kunt abonneren. Misschien is er een **maandelijkse activiteitenkrant** die je per post kunt krijgen.

7. **Probeer een nieuwe activiteit** bij jou in de buurt die je nog nooit hebt gedaan, zo ontmoet je nieuwe mensen en krijg je nieuwe informatie over andere vrijetijdsopties.

8. Nummer 8 is heel eenvoudig: **ga** een paar keer **wandelen of fietsen**. Kijk gewoon om je heen, kijk naar de mensen. Misschien kun je bij de tweede of derde keer dat je dezelfde persoon ziet een praatje met hem of haar maken.

9. Als je religieus bent, kun je de kerkgemeenschap of een andere **religieuze gemeenschap leren kennen**. Je zult daar ook veel nuttige informatie en activiteiten vinden.

10. **Doe een rondleiding** door je buurt. Je zult veel nieuwe dingen leren en ook over de geschiedenis van de buurt.



Figure 3: Foto van Roose, 2019



Figure 2: Foto van Riemer, 2018

Online mogelijkheden verkennen

Laten we na onze fysieke verkenning eens kijken naar de online mogelijkheden. Het internet is een oneindige bron die gebruikt kan worden om toegang te vinden tot vrijetijdsactiviteiten.

Voorbeelden **van ons inclusieteam** voor internetbronnen zijn:

- Vrienden vinden/maken op Facebook of andere platforms
- GPS of vervoer regelen
- E-mails met brochures over vrijetijdsactiviteiten
- Sociale media-evenementen
- Vertaal app om elkaar te begrijpen
- Post foto's op sociale media om vrije tijd te delen
- Lijst van websites met toegankelijke activiteiten

Dit zijn al een paar goede ideeën van de mogelijkheden die het internet ons biedt. Maar zoals we in het begin van dit hoofdstuk al aangaven, **is het voor mensen met een beperking moeilijk om te weten waar je moet beginnen met** in dit eindeloze platform.

Laten we ons richten op de volgende onderwerpen:

1. Sociale media

Met betrekking tot vrijetijdsbesteding kunnen deze platforms worden gebruikt om **in contact te komen met andere mensen, vrijetijdactiviteiten te delen en te vinden.**

- Je kunt bijvoorbeeld **Facebook-evenementen** gebruiken: stel een gebied in waar je wilt kijken en ontdek zo nieuwe kansen in de buurt.
- **Facebook** heeft ook **groepen** van inwoners van een stad. Je kunt kijken of er een activiteit specifiek voor jouw stad is, want die bevatten vaak veel informatie over evenementen.
- Een andere methode is **kijken naar vrienden en hun vrije tijd** en er misschien met hen over praten, met hen meedoen, dezelfde activiteit in de buurt van je huis proberen.

2. Zoeken met Google

Er is veel informatie over vrijetijdsactiviteiten in de buurt beschikbaar op internet. Je kunt op Google of een ander platform zoeken naar activiteiten in de buurt. In België hebben we bijvoorbeeld een website van de stad zelf die alle activiteiten, concerten, workshops, sport, ... verzamelt. Je kunt je specifieke zoekopdracht selecteren en veel nieuwe dingen ontdekken.

3. Buurt-/gemeenschapsplatforms

Tijden veranderen en buurten vinden ook hun weg naar de online wereld. Zoals hierboven vermeld, verzamelen Facebookgroepen bijvoorbeeld mensen uit een gemeenschap.

Maar het is ook interessant om naar andere platforms te kijken. In Brussel hebben we bijvoorbeeld Hoplr en Helper. **Dit zijn online platforms die individuen verbinden met het sociale kapitaal van hun buurt**, zoals materialen, kennis, vrijwilligers en infrastructuur. Ze gebruiken de kracht van het collectief om te anticiperen op sociale uitdagingen.

4. Vrijwilligers platforms

In elk land of elke stad heb je wel een organisatie voor vrijwilligers. Meestal hebben ze een website waar je naartoe kunt gaan, en als je geluk hebt zijn ze geavanceerd genoeg om een **online database te** hebben met aan de ene kant alle vrijwilligers die hun diensten aanbieden en aan de andere kant alle vragen van mensen die ondersteuning nodig hebben. Zo niet, dan kun je een mailadres zoeken en vragen naar een vrijwilliger voor jouw specifieke situatie.

5. Abonneer je op online nieuwsbrieven

De meeste vrijetijdsvoorzieningen hebben een **maandelijke nieuwsbrief**, je kunt je daar eenvoudig op abonneren via hun website.

6. Online veiligheid

Het internet is een fantastisch hulpmiddel, maar helaas **niet altijd een veilige ruimte**. Mensen met een beperking zijn vaak het slachtoffer van online misbruik. Het is belangrijk om op te passen met mensen/websites die we niet kennen en om geen persoonlijke informatie weg te geven aan vreemden. In het volgende hoofdstuk kijken we naar internetveiligheid en gegevensbescherming.



Figure 5: Foto van Pixelkult, 2015

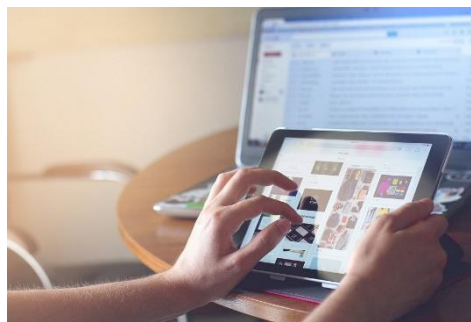


Figure 4: Foto van Fancycrave, 2015

Ondersteuning bij het leren van transportroutes

Een van de meest voorkomende barrières voor mensen met een beperking om toegang te krijgen tot vrijetijdsbesteding is vervoer. Vaak vinden ze leuke vrijetijdsactiviteiten waar ze graag aan mee willen doen, maar ze hebben geen idee hoe ze daar moeten geraken. Vragen als: 'Moet ik het openbaar vervoer gebruiken?', 'Is er een optie voor eigen vervoer?', 'Zal het toegankelijk zijn?', 'Waar koop ik een kaartje?', 'Wat als ik verdwaal?', ...

Overheden doen al veel moeite om duidelijke bewegwijzering en communicatie te gebruiken, maar voor veel mensen **brengt ergens nieuw naartoe gaan ook angst en stress met zich mee**. We kunnen mensen met een beperking ondersteunen bij het gebruik van openbaar vervoer, zodat de drempel kleiner wordt. Laten we een paar opties bekijken.

1. Samen een bepaalde transportroute leren

Als iemand een interessante vrijetijdsactiviteit vindt, zal die meestal op een vaste locatie plaatsvinden. We kunnen onze mensen met een beperking dus leren hoe ze van hun huis naar de plaats van de activiteit kunnen gaan.

Zoals we weten brengt het uitproberen van een nieuwe activiteit ook stress met zich mee, dus **is het aan te raden om de transportroute van tevoren te leren kennen**, zodat de eerste dag van de nieuwe vrijetijdsbeleving vol vertrouwen kan beginnen. Het zou in veel gevallen te veel zijn om op dezelfde dag een nieuwe transportroute te moeten leren + een nieuwe activiteit te doen. Afhankelijk van de persoon moet je een nieuwe route 2 tot 5 keer oefenen. We zullen ons richten op het te voet gaan of het gebruik van het openbaar vervoer, met behulp van de volgende methode.

Vorbereiding:

- Begin met het **bekijken van de routeopties** op Google Maps, Waze, Komoot, ...
- Kies de **gemakkelijkste manier** om er te komen.
- Kijk naar **ticketopties** in jouw specifieke situatie. (Vindt het een heel jaar plaats? Zijn er kaarten met meerdere kaartjes? Heeft de persoon met een beperking een lidmaatschap?)

- **Print een** routeschema uit in beide richtingen, zorg voor duidelijke communicatie en makkelijk te lezen taal.
- Maak een afspraak met de persoon met een beperking om de route te oefenen **op dezelfde dag en tijd als waarop de vrijetijdsactiviteit** zal plaatsvinden.

Trainingsdag 1:

- Bekijk samen **de route** op een kaart of telefoon, bekijk het gedrukte papier met de route.
- We zullen van elk belangrijk punt een foto maken, dus zorg dat je **een camera** bij je hebt.
- Begin met je route. **Laat de persoon met beperking een foto maken van de hele route**, dus bijvoorbeeld straatnamen die belangrijk zijn, metro-ingangen, bushaltes, hoeken om in te slaan, herkenningspunten zoals kleurrijke winkels/andere herkenningspunten, trams/bussen zelf met het juiste nummer/bestemming erop, ...
- Als je met het openbaar vervoer moet en **een kaartje moet kopen**, bespreek dan de opties en laat ze zelf proberen het kaartje te kopen, met jouw steun.
- Als je aankomt, kun **je de faciliteit al binnengaan** als deze open is en de plek ontdekken, of iets drinken in de buurt.
- Doe precies hetzelfde als je weer thuis bent.

Vorbereiding:

- **Verzamel alle foto's** die je op de route hebt genomen.
- Maak een **stap-voor-stap** papier, en liefst heel visueel. Gebruik heel eenvoudige, goed leesbare communicatie, duidelijke foto's, pictogrammen, straatnamen, metrolijnen en kaarten, en print het uit.

Trainingsdag 2:

- **Neem het papier** samen **door** op een rustige plek.
- **Laat de persoon met beperking** deze keer **zelf zijn weg proberen te vinden**. Ondersteun waar nodig.

Je kunt **dit zo vaak herhalen als nodig is**. Soms is zelfs de tweede trainingsdag niet nodig, soms zijn er 10 trainingsdagen nodig. Door de persoon met beperking zelf de weg te laten wijzen, kun je zien of je langer nodig bent of niet.



Figure 6: Foto van Skitterfoto, 2018

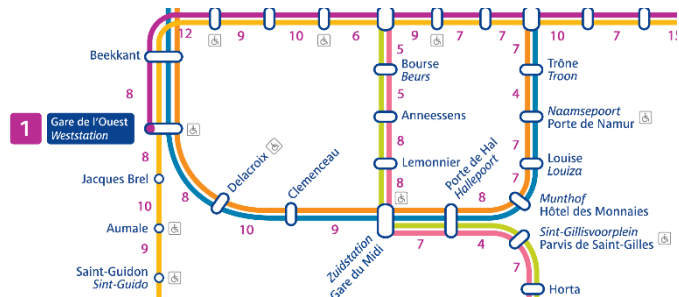


Figure 7: Foto van MIVB, 2015

2. Een lijst met alle mogelijke transportopties afdrukken

Natuurlijk is het openbaar vervoer niet de enige manier om van de ene plaats naar de andere te komen. Vaak neemt een stad of overheid maatregelen om mensen met een beperking te ondersteunen om ergens te komen. Bedrijven die openbaar vervoer aanbieden uit verschillende landen bieden ook diensten aan om mensen met een beperking te ondersteunen. In Brussel kunnen mensen met een beperking toegankelijke bussen boeken voor dezelfde prijs als een normale rit, alleen voor henzelf. Er zijn ook particuliere bedrijven die vervoersdiensten aanbieden voor mensen met een beperking. Meestal zijn ze duurder, maar het is de moeite waard om uit te zoeken welke er zijn en hoe je ze kunt gebruiken.

Afhankelijk van je stad kun je verschillende opties vinden, dus het is aan te raden om alle opties te zoeken en er een lijst van te maken met de contactnummers en prijzen voor de mensen met een beperking die je probeert te helpen.

3. Een kaart van het openbaar vervoersnet afdrukken

Deze spreekt voor zich. Je kunt om een geprinte versie vragen bij het openbaar vervoerskantoor of hem thuis zelf uitprinten.

4. Zoek ondersteuning in het transportbedrijf

Vraag of er bij het vervoersbedrijf hulp of ondersteuning is voor mensen met een beperking. Vaak is dat er wel, maar je moet er wel naar graven. De Belgische treinmaatschappij heeft bijvoorbeeld een zeer toegankelijke gids gemaakt voor mensen met een beperking (NMBS, 2018). Deze is heel gemakkelijk te gebruiken en aan te passen aan jouw specifieke situatie. Naast intellectuele ondersteuning bieden vervoersbedrijven ook fysieke ondersteuning. Ontdek er meer over in jouw stad.

5. Ziektekostenverzekering of mutualiteit

In sommige landen bieden onze ziekenfondsen ook vervoersdiensten aan voor mensen die dat nodig hebben. In België bijvoorbeeld biedt de Christelijke Mutualiteit een dienst aan van **vrijwilligers die je vervoer doen**. Dit hangt ook af van land tot land, dus het is aan te raden om naar de betreffende verzekering te gaan.

Internetveiligheid en gegevensbescherming

Sociale media

Tijdens het inclusieteam van Hubbie ontdekten we dat Facebook het meest gebruikte sociale medium was bij mensen met een beperking. We zagen hierboven al alle andere bronnen die mensen met een beperking online gebruiken. Natuurlijk is dit niet altijd zonder gevaar. Maar we willen beginnen met te vermelden dat het gebruik van sociale media ook veel voordelen heeft.

Volgens Anne Taylor (2011) is een van de grootste voordelen van Facebook dat het sociale isolatie tegengaat. In deze virtuele ruimte manier vallen alle fysieke en geografische grenzen weg, waardoor men gemakkelijker contact kan maken met anderen. Denk aan mensen met een beperking voor wie het moeilijk is om vrienden te bezoeken die niet bij de deur wonen. Ook zij kunnen heel gemakkelijk contact houden met deze vrienden via de chatfunctie. Het is ook een manier om verlegenheid te overwinnen. De drempel om in contact te komen met vrienden of nieuwe mensen te ontmoeten is veel lager sinds de komst van sociale netwerksites.

Een fenomeen waar personen met een beperking het slachtoffer van kunnen worden als ze niet de juiste ondersteuning krijgen. Via Facebook kunnen gebruikers op een eenvoudige manier hun sociale contacten onderhouden. Hoewel Facebook veel mogelijkheden biedt, moeten we natuurlijk niet blind zijn voor de nadelen. Facebook kan verslavend werken en ook pesten kan een probleem zijn. Met een klik kan een foto ontelbare keren gedeeld worden en beschikbaar zijn voor een heel breed publiek. Goede begeleiding of sensibilisering is dus nodig.

Het medium heeft ook talloze voordelen in de relatie met de vrijwilliger en de cliënt. In een gesprek kan het dienen als 'ijsbreker': sociale media is in deze tijd overal dus er is altijd wel iets over te zeggen. (Van Hecke, 2012) Als je het als medium gebruikt in een hulpverleningsgesprek, kan het ook dienen om een betere relatie met de client creëren, juist omdat je aansluit bij zijn of haar leefwereld.

Het zorgt er ook voor dat je op een gelijkwaardig niveau zit: je zit niet aan een tafel met aan de ene kant jou en aan de andere kant je cliënt, maar je zit samen achter de computer, zij aan zij.

Gevaren van internet

Het internet is anoniemer dan de echte wereld; daarom zijn omgangsvormen directer, gezichtsuitdrukkingen ontbreken. Dit maakt het voor mensen met een beperking moeilijk om in te schatten hoe een opmerking bedoeld is. Sarcasme is voor deze groep bijvoorbeeld ongrijpbaar. Ook bijvoorbeeld phishing of dingen als: 'Je hebt een smartphone gewonnen, klik hier!' zijn moeilijk te doorzien. (Mediawijsheid, 2014)

Volgens de website Wizcase (2022) blijkt uit onderzoek dat 34,3% van de mensen met een beperking niets doet als reactie op cyberpesten. Naast het simpelweg vermijden of voorkomen van online pesterijen, is het ook essentieel om strategieën te hebben over hoe te reageren als het gebeurt.

Om een aantal van de potentiële risico's van online gaan te voorkomen, ontdekte Chiner (2017) dat begeleiders meestal met hun cliënten praten over hun activiteiten op het internet en hen waarschuwen voor een aantal specifieke gedragingen, zoals online chatten of flirten met vreemden, misleidende reclame en identiteits- en gegevensdiefstal. Deze preventiestrategieën zijn bedoeld om de inclusie van pwwd in de digitale arena op een veilige en verantwoorde manier te bevorderen.

Do's & Dont's

Hier zijn een paar tips wat je wel en niet moet doen op sociale media:

- Wees voorzichtig met de informatie die je op je profiel zet en denk goed na over wat je met anderen deelt. Voeg nooit je huisadres of telefoonnummer toe. Het is belangrijk om je locatie geheim te houden en je contactgegevens privé.
- Dingen als je verjaardag, de naam van je huisdier en je adres zijn geen goede wachtwoorden omdat anderen die snel kunnen raden. Als je geen goed wachtwoord hebt, lopen je persoonlijke gegevens gevaar. Mensen kunnen dan op je account komen en je informatie gebruiken om je te vinden of zich voor te doen als jou. Wat is een goed wachtwoord? Gebruik een combinatie van hoofdletters en kleine letters, symbolen en cijfers, en zorg ervoor dat je gebruikerswachtwoorden minstens acht tekens lang zijn.

- Gebruik waar mogelijk Two-Factor Authenticatie (2FA). 2FA voegt een extra beveiligingslaag toe aan elke account waarop je inlogt.
- Hoe selectiever je bent over wie met je kan communiceren op sociale media, hoe veiliger je online bent. Het uitschakelen van tags, het privé maken van je account en het verbergen van je profiel voor mensen die je niet kent zijn een paar belangrijke privacy-instellingen. Als je een profiel aanmaakt op sociale media, is het altijd een goed idee om de veiligste instellingen te kiezen.
- Accepteer geen vriendschapsverzoeken of volgverzoeken van namen die je niet herkent of van mensen die je niet kent. Reageer ook niet op DM's of 'persoonlijke berichten' van mensen die je niet kent. Hoewel die mensen misschien gewoon je vriend willen zijn, is er geen manier om dat zeker te weten. De veiligste keuze is om alleen mensen die je in het echt kent toe te voegen en met ze te praten.
- Mensen kunnen in de problemen komen door dingen te plaatsen die ongepast zijn of anderen kwetsen. Zeg niets dat anderen bang, overstuur of boos kan maken. Je account kan worden geblokkeerd of de gekwetste persoon kan proberen je terug te kwetsen. Het is altijd het beste om gesprekken online vriendelijk te houden.

Mensen maken fouten en soms komen we toch in de problemen, zelfs als we alle veilige keuzes maken. Online problemen kunnen stressvol zijn, maar er zijn veel mensen die je willen helpen. Weten wat je moet doen als je online tegen een probleem aanloopt, is net zo belangrijk als het helemaal voorkomen.

Hier zijn enkele van de beste dingen die je kunt doen om hulp te krijgen als er online iets misgaat:

- 1) Ga offline. Door het apparaat uit te schakelen, verwijder je jezelf uit de slechte situatie.
- 2) Zoek steun. Praat met een vertrouwde vriend en wees eerlijk over wat er is gebeurd.
- 3) Blokkeren en rapporteren. Blokkeer gebruikers die weigeren je grenzen te respecteren en rapporteer vervolgens het incident.
- 4) Neem contact op met de politie.

Nepnieuws

Nepnieuws wordt geschreven en gepubliceerd met de bedoeling te misleiden om er financieel of politiek beter van te worden, vaak met sensationele, overdreven of overduidelijk onjuiste koppen die de aandacht trekken. Het is belangrijk om snel uit te zoeken wat echt is en wat niet. (Universiteit van Florida, 2022)

1) Evalueren, evalueren, evalueren

Gebruik criteria om een bron te evalueren. Er bestaat een 'CRAAP Test' om websites te evalueren, en deze criteria zijn ook nuttig voor het evalueren van nieuws. Deze criteria zijn:

- Actueel: is de informatie actueel? Vaak klik je op Facebook op een verhaal en zie je dat de datum van een paar maanden of jaren geleden is, maar je "vrienden" doen verontwaardigd alsof het op dit moment gebeurt.
- Relevantie: is de informatie belangrijk voor je onderzoeksbehoeften? Dit criterium is misschien wel het meest van toepassing als je op zoek bent naar informatie, in plaats van er zomaar tegenaan te lopen. Heeft de informatie betrekking op je vraag en op het juiste niveau (elementair/gevorderd)? Heb je verschillende bronnen bekeken voordat je deze selecteerde?
- Autoriteit: wie is de auteur/uitgever/sponsor van het nieuws? Hebben ze autoriteit over het onderwerp? Hebben ze een agenda?
- Nauwkeurigheid: Wordt de informatie ondersteund door bewijs? Citeert de auteur geloofwaardige bronnen? Is de informatie verifieerbaar op andere plaatsen?
- Doel: Wat is het doel van dit nieuws? Om verontwaardigd te zijn? Oproepen tot actie? Informeren? Om te verkopen? Dit kan je aanwijzingen geven over vooringenomenheid.

2) Google het!

Als je iets te weten bent gekomen via sociale media, moet je 5 seconden de tijd nemen en het gewoon Googelen! Vaker wel dan niet zal een Google-zoekopdracht iets laten zien:

- Als andere gerenommeerde nieuwssites over hetzelfde berichten
- Als een fact-check website de bewering al heeft ontkracht

- Als alleen bevooroordeelde nieuwsorganisaties de bewering melden, dan moet je in dit geval misschien wat verder graven.

3) Haal nieuws uit nieuwsbronnen

Een van de makkelijkste manieren om de val van nepnieuws te vermijden lijkt misschien voor de hand te liggen:

- Ga direct naar geloofwaardige nieuwswebsites voor je nieuws!

Vertrouwen op Facebook om te zien wat "trending" is of wat er in je nieuwsfeed wordt gedeeld, betekent dat je elke 'meme' of elk nieuwsartikel dat je tegenkomt moet verifiëren. Waarom zou je niet vertrouwen op nieuws-apps op je telefoon die daarvoor naar nieuwswebsites gaan?

5) Kijk uit voor rode vlaggen!

Eindigt de link op .co in plaats van .com? Zijn er kleine disclaimers, iets dat zegt "satire"? Als je op een verhaal in sociale media klikt, is het dan een verhaal dat verouderd is? Waarom wordt het nu verspreid? Is het gepost door zo-en-zo? ... We hebben allemaal die ene vriend op internet.

Bijlage

Bronnen

Allcock, A. (2018) *Handicap en toegang tot vrijetijdsbesteding*, Iriss, bekeken 21 oktober 2022, <https://www.iriss.org.uk/resources/esss-outlines/disability-access-leisure>

Chiner, E., Gómez-Puerta, M., & Cardona-Moltó, M. (2017). Internet en mensen met een verstandelijke beperking: een benadering van zorgen van verzorgers, preventiestrategieën en trainingsbehoeften. *Journal of New Approaches in Educational Research*, 6(2), 153-158. doi:<http://dx.doi.org/10.7821/naer.2017.7.243>

Fancyrave (2014), *Handen, Ipad, tablet, technologie*, [Foto], Opgehaald van <https://pixabay.com/nl/photos/handen-ipad-tablet-technologie-820272/>

GDJ (2018), *Mensen verbinden*, [Clip Art], Retrieved from <https://pixabay.com/nl/vectors/sociale-media-verbindingen-netwerken-3846597>

Hassan, M. (2020) *Netwerk*, [Clip Art], Opgehaald van <https://pixabay.com/nl/vectors/netwerk-mensen-bedrijf-icoon-5508173/>

MIVB (2015), *Brussels Metro detail*, [Infographic], Retrieved from <https://mivbstories.be/2015/12/01/de-kaart-van-de-brusselse-metro-met-wandeltijden/>

Mullins, H (2022), *Online Safety Guide for People With Disabilities*, Retrieved from <https://www.wizcase.com/blog/online-safety-guide-for-people-with-disabilities/>

NMBS (2018), *Ik durf de trein te nemen*, Brussel.

Pixelkult (2015), *Sociale media, apps*, [Foto], Opgehaald van <https://pixabay.com/nl/photos/media-sociale-media-apps-998990/>

Riemer, K. (2018), *Miniatuurhuizen*, [Foto], Opgehaald van <https://pixabay.com/nl/photos/miniatuur-madurodam-schets-mini-3589682/>

Roose; G. (2019), *Toerisme, de weg kwijt*, [Foto], Retrieved from <https://pixabay.com/nl/photos/kaart-toerisme-verloren-richting-4152197/>

Skitterphoto (2018), *Trein, snelheid, perron*, [Foto], Opgehaald van <https://pixabay.com/nl/photos/trein-snelheid-onderweg-platform-3714601/>

Tatic, D. (2015) *Toegang voor mensen met een handicap tot cultuur, toerisme, sport en vrijetijdsactiviteiten - Actieplan Gehandicapten van de Raad van Europa*, Raad van Europa, Straatsburg.

University of West Florida (2022), *Fake News*, Retrieved from <https://libguides.uwf.edu/fakenews>

Taylor, A., (2011). *Sociale media als instrument voor inclusie*. Canada: Human Resources and

Ontwikkeling van vaardigheden

Van Hecke, J. (2012). *Internet als methodiek in de jeugdzorg : een extra taal*. Antwerpen: Garant.

Verhaegen, I., Claeys, J. Deleu, H., Meys, F., Vos, E., Taamouti, M. (2021). *Resokit: methodiek en tools voor sociale professionals om netwerken te versterken en te verbinden met de buurt*. Brussel: Odisee Hogeschool (www.resokit.be)