

**Toolkit vor vrijwilligers:  
hoe begeleid ik  
inclusieve  
vrijetijdsactiviteiten?**



## 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](http://www.atempo-verein.at)

[www.facebook.com/CenterVAL](https://www.facebook.com/CenterVAL)

[www.hubbie.brussels/nl](http://www.hubbie.brussels/nl)

[www.tukena.fi](http://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.

# Inhoudstabel

Doel van de toolkit.....	4
Definities van het begrip discriminatie .....	14
Beschrijving van de instrumenten voor toegang tot vrijetijdsbesteding .....	25
Besluitvormingsproces .....	25
Tool 1 .....	27
Tool 2 .....	30
Tool 3 .....	33
Tool 4 .....	37
Ondersteunen van sociale interacties in hun vrije tijd van personen met een handicap .....	40
Tool 5 .....	40
Tool 6 .....	42
Tool 7 .....	46
Tool 8 .....	48
Benutten van mogelijkheden tot vrijetijd, met aandacht van gebruik voor digitale media.....	51
Tool 9 .....	51
Bijlage .....	53

# INLEIDING

## ***Doel van de toolkit***

Deze toolkit & gids omvat **waardevolle kenmerken die belangrijk zijn om in overweging te nemen** in de samenwerking met mensen met een beperking en elementen die mensen met een beperking helpen om deel te nemen aan de lokale gemeenschap. Onder meer handicap-specifieke informatie, verschillende termen die gebruikt worden over mensen met een handicap en uitleg over het verdrag van gelijke rechten van mensen.

De toolkit is gericht naar leden van de lokale gemeenschap die openstaan om deel uit te maken van het informele netwerk van de persoon met een handicap en actief zijn binnen de lokale gemeenschap (bijv. burens, vroegere klasgenoten, vrienden, kennissen, collega's, groepsgenoten). Deze toolkit kan worden gedownload en gebruikt door iedereen die geïnteresseerd is in samenwerking met mensen met een handicap bij vrijetijdsactiviteiten. Het is niet afhankelijk van het handboek, dus het kan op zichzelf gebruikt worden en biedt vooral praktische kennis. Het is dus ook nuttig voor mensen die geen vrijetijdsmedewerker willen worden.

De toolkit & gids bevatten methoden om leden van de lokale gemeenschap te helpen vrijwilliger te worden in functie van de vrijetijdsbesteding van mensen met een beperking. Deze toolkit is op zichzelf nuttig, los van het trainingsmateriaal, omdat het de relevante adviezen op een praktische manier samenvat.

## ***Over de doelgroep: vrijwilligers***

Informele leden van de lokale gemeenschap zijn **personen die deel uitmaken van het informele netwerk**. We zijn op zoek naar lokale leden die bijdragen aan de natuurlijke ondersteuning van mensen met een beperking in hun vrije tijd.

# Handicapspecifieke informatie

## Uitleg van woorden

### Wat is een handicap?

Handicap is geen gemakkelijk identificeerbare eigenschap zoals geslacht, leeftijd, enz. Het is eerder **een complexe en dynamische interactie** tussen iemands gezondheidsstatus en de fysieke/sociale omgeving. Het is met andere woorden moeilijk meetbaar.



Volgens de Wereld gezondheidsOrganisatie (WHO) is handicap een overkoepelende term die **beperingen en activiteitsbeperingen omvat**.

Een handicap is een probleem in de functie of structuur van het lichaam;

- Een **activiteitsbepering** is een probleem dat iemand ondervindt bij het uitvoeren van een taak of handeling;
- **De beperking van deelname** is een probleem dat een individu ervaart terwijl hij of zij zich in verschillende levenssituaties begeeft.

Handicap is dus niet enkel een medisch probleem, maar een complex fenomeen dat tot uiting komt in de interactie tussen de kenmerken van het menselijk lichaam en de kenmerken van de maatschappij waarin hij/zij leeft.

Volgens de CRPD (Convnetion on the Rights of Persons with Disabilities) worden personen met een handicap gedefinieerd als "personen met langdurige fysieke, intellectuele of zintuiglijke beperkingen die, in wisselwerking met verschillende drempels, hun volledige en effectieve deelname aan de samenleving op dezelfde manier als de rest van de samenleving kunnen belemmeren. "

Deze definitie is erg belangrijk omdat het de focus verlegt van "handicap" naar de functionele belasting die mensen met een handicap ervaren als gevolg van de drempels waar ze in hun omgeving mee te maken hebben.

De IFC definieert handicap als:

- functioneren op veel gebieden in het leven,
- gewoon zien, lopen, baden, werken,
- naar school gaan, toegang tot sociale voorzieningen en vele andere gebieden die onder deze definitie vallen.

Er kan bijvoorbeeld gerefereerd worden naar beperkingen, zoals gezichtsverlies, gehoorverlies, verstandelijke beperking, spraakstoornis en stotteren, verlamming, enz. Deze termen zijn in het verleden veel gebruikt.

Functionele beperkingen **richten zich op beperkingen in bepaalde lichaamsfuncties** zoals

- gezicht,
- wandelen,
- hoorzitting,
- toespraak,
- traplopen
- gewichten optillen of vasthouden,

ongeacht of de persoon een blessure heeft of niet.

Tot slot richten activiteitenbeperking zich **op beperkingen in het uitvoeren van activiteiten van het dagelijks leven**, zoals wassen of aankleden.

Activiteitsbeperkingen kunnen ook beperkingen zijn in de deelname aan belangrijke levensactiviteiten, zoals bijvoorbeeld uitgaan, naar het werk gaan of huishoudelijk werk doen, naar school gaan of met kinderen spelen.

Een persoon met een handicap is iemand met langdurige fysieke, mentale, intellectuele of zintuiglijke beperkingen, die hem of haar in wisselwerking met verschillende drempels kunnen beletten gelijkwaardig deel te nemen aan de maatschappij. Vandaag de dag zijn er ongeveer 700 miljoen mensen met een handicap in de wereld. Dit is de "meest talrijke minderheid ter wereld", die in het bijzonder wordt getroffen door de toenemende werkloosheid.

We willen het concept van personen met een handicap dichterbij brengen, want hoewel het veel gebruikt wordt, wordt het zelden volledig begrepen.

**Kernwoorden:**

- Handicap
- Personen met een handicap

Een handicap is een fysieke of mentale beperking die iemand beperkt in één of meerdere levensactiviteiten. Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) kan een handicap problemen veroorzaken die te maken hebben met:

- mobiliteit,
- communicatie,
- kennis verwerven en leren,
- zelfzorg,
- gezelligheid, enz.

Een handicap vereist professionele medische zorg. Rond 1960 begonnen campagnes voor meer hulp voor personen met een handicap in de Verenigde Staten en verspreidden zich over de hele wereld. Tegenwoordig zijn er in veel landen organisaties die het leven van personen met een handicap makkelijker maken en hen zoveel

mogelijk integreren in de maatschappij. Ze streven ernaar hulpmiddelen te introduceren voor een betere kwaliteit en een gemakkelijker leven.

Één van de bekendste hulpmiddelen is een rolstoel, die al bestaat sinds de 17e eeuw. Daarnaast bestaan er ook speciaal aangepaste auto's, telefoons, computers en andere voorwerpen die dagelijks worden gebruikt.

Het is moeilijk om te bepalen hoeveel personen met een handicap er op de wereld zijn. De schatting is ongeveer 700 miljoen mensen, voornamelijk in ontwikkelingslanden. Volgens Statbel, het Belgische statistiekbureau, heeft 9% van de 15-64-jarigen in België een handicap of gezondheidsproblemen, waardoor ze sterk beperkt zijn in hun dagelijkse activiteiten. 23% van hen heeft een baan. De helft (51%) van de jobs zijn aangepast aan hun specifieke behoeften.

Sommigen zijn geboren met een handicap, anderen hebben ze in verschillende levensfasen gekregen, voor sommigen is de aandoening slechts tijdelijk, voor anderen permanent.





## Gebruikte termen bij personen met een handicap

### VN-Verdrag inzake de rechten van personen met een handicap

Het is het jongste mensenrechtendocument **dat** in het nieuwe millennium **door de Verenigde Naties is aangenomen**, om precies te zijn **in 2006**. Later werd het verdrag **ondertekend** door individuele landen.

De regeringen van de landen zijn van mening dat het verdrag een krachtig document is in **de realisatie en waarborging van de mensenrechten van personen met een handicap** en tegelijkertijd een sterke stimulans voor de overheid en voor de samenleving als geheel om zo snel mogelijk concrete maatregelen te nemen die in overeenstemming zijn met de economische mogelijkheden. Om een paar voorbeelden te noemen:

- onderwijs voor personen met een handicap op gelijke voet en samen met andere burgers,
- werkgelegenheid,
- mogelijkheden om het recht uit te oefenen om zelfstandig in de gemeenschap te wonen,
- toegang hebben tot gezondheid, cultuur en alle andere inhoud,

### Inclusie van personen met een handicap

Mensen met langdurige fysieke, mentale, intellectuele of zintuiglijke beperkingen kunnen in wisselwerking met verschillende drempels verhinderd worden om volledig en gelijkwaardig deel te nemen aan de samenleving.

Met andere woorden, het is de maatschappij die handicaps creëert door zich niet af te stemmen of aan te passen. Het is dan ook de maatschappij die ervoor kan zorgen dat drempels verwijderd worden:

- technische aanpassingen van de ruimte,
- met aangepaste hulpmiddelen,
- andere vormen van ondersteuning.



Vaak wordt de term handicap alleen gebruikt voor mensen met lichamelijke en zintuiglijke beperkingen.

Het Verdrag stelt duidelijk dat personen met verstandelijke beperkingen en personen met mentale of psychosociale beperkingen (personen met psychische stoornissen, geestesziekten of geestelijke gezondheidsproblemen) als personen met een handicap worden beschouwd. Voordat het Verdrag inzake de Rechten van Mensen met een Handicap werd aangenomen, was de algemene term voor mensen met een verstandelijke beperking „iemand met een mentale achterstand”. Vandaag de dag wordt deze term nog steeds gebruikt in wetenschappelijke en professionele literatuur. Omdat het woord zwakbegaafd in de dagelijkse conversatie een duidelijk pejoratieve, denigrerende betekenis heeft, gaan er steeds meer stemmen op om deze term te vervangen door een term die mensen zelf hebben geaccepteerd als niet-stigmatiserend (in oktober 2010 nam de Senaat van de VS bijvoorbeeld een wet aan die bepaalt dat in alle federale wetten de term mentale retardatie en afgeleiden daarvan worden vervangen door de term verstandelijke beperking).

### **Terminologie**

Het adequaat aanspreken van mensen met een beperking verandert voortdurend. Na verloop van tijd beginnen negatieve connotaties aan een bepaalde term te kleven. Tegelijkertijd verandert en ontwikkelt het bewustzijn van de samenleving zich, waardoor dit wordt weerspiegeld in de manier waarop mensen met een handicap worden aangesproken.

In sommige landen hebben mensen met een handicap de term handicap, een persoon met een handicap overgenomen, omdat ze niet stigmatiseren, geen negatieve connotatie hebben, maar een neutrale betekenis.

De termen 'personen met speciale behoeften', 'gehandicapten' zijn nog steeds aanwezig in de mediaruimte van veel landen. Sommigen vinden dat de personen met een handicap te veel nadruk leggen op de juiste uitdrukking, omdat de sociaal aanvaardbare en neutrale manier om hen aan te spreken zo vaak verandert. Het is echter duidelijk dat onze houding ten opzichte van een bepaalde groep mensen al weerspiegeld wordt in de naam waarmee we ze aanspreken.

Volgens deze opvatting begint ongelijke behandeling of discriminatie al in de naam waarmee we, misschien onbedoeld, iemand aanvankelijk als bestempelen, d.w.z. minder waardevol, gehandicapt, die iets mist, waardoor we hem reduceren tot een gebrek, in plaats van hem te ervaren als een persoon die wat problemen heeft, maar tegelijkertijd capaciteiten, verlangens en behoeften heeft, net zoals wij allemaal. Vanwege dit alles is de term persoon met een handicap geaccepteerd, ook voor kinderen met ontwikkelingsproblemen.

## Een redelijke aanpassing

Het voorgaande impliceert een **noodzakelijke en passende** aanpassingen en aanpassingen die geen onevenredige of ongepaste belasting vormen om, in individuele gevallen waar nodig, het **gelijke genot of gebruik** van alle mensenrechten en fundamentele vrijheden op dezelfde basis als anderen te waarborgen (Verdrag inzake de rechten van personen met een handicap).

## Voorbeelden van redelijke aanpassingen

- aangepaste accommodatie is **een individuele maatregel** aan de behoeften van een individuele persoon.
- Afhankelijk van de handicap van de persoon **kunnen aanpassingen die nodig zijn aan de omgeving verschillend zijn**.



Voor iemand met een visuele beperking omvat de aanpassing van de werkplek het verstrekken van een schermlezer, bijvoorbeeld een spraakeenheid of het afdrukken van werkmateriaal in braille, evenals de hulp van een assistent om de oriëntatie in de nieuwe ruimte te vergemakkelijken.

Elementen van werkplekaanpassing voor iemand die zich verplaatst met behulp van een rolstoel zijn onder andere aangepaste toegang tot het gebouw en de gebouwen, aangepaste toiletten, een aangepast bureau of werkplek, een werkassistent (afhankelijk van de handicap) en vervoer.

## Universeel ontwerp

„Universal design” verwijst naar het ontwerpen van producten, omgevingen, programma's en diensten zodat ze zoveel mogelijk **door iedereen gebruikt kunnen worden**, zonder dat er aanpassingen of speciale ontwerpen nodig zijn. „Universal design” **sluit hulpmiddelen** voor bepaalde groepen gehandicapten **niet uit** in gevallen waarin dit nodig is. (Verdrag inzake de rechten van personen met een handicap).

Voorbeelden van universal design zijn: trams, treinen en bussen met een lage vloer; hellende perrons in plaats van trappen.



Het uitgangspunt is dus om producten en omgevingen zo te ontwerpen dat ze zo nuttig mogelijk zijn voor alle mensen, zonder aanpassingen of speciale ontwerpen.

De auteurs, een werkgroep bestaande uit architecten, industrieel ontwerpers, ingenieurs en milieuontwerpers, werkten samen aan het opstellen van de principes van universeel ontwerp, die als leidraad moeten dienen bij het ontwerpen van omgevingen, producten en communicatie.

De principes van universeel ontwerp worden als volgt gepresenteerd:

- de naam van de opdrachtgever,
- Beknopt en gemakkelijk om de essentie van het principe te onthouden,
- definitie van het principe,
- een korte beschrijving van de primaire instructie,
- en planningsgids,
- en een lijst met belangrijke elementen die gebruikt moeten worden bij de planning en die verband houden met een bepaald principe.

Deze principes kunnen worden toegepast op:

1. het evalueren van het bestaande ontwerp,
2. als leidraad in het ontwerpproces,
3. en in het onderwijzen van ontwerpers en consumenten over het belang van nuttigere producten of omgevingen.

Belangrijk: Deze principes van universeel ontwerp zijn alleen van toepassing op algemeen bruikbaar ontwerp, terwijl het ontwerpproces meer inhoudt dan alleen aandacht voor bruikbaarheid.

Ontwerpers moeten andere factoren meenemen in hun ontwerpproces, zoals:

- economische winstgevendheid,
- technische kenmerken,
- culturele verschillen en
- sekseverschillen
- en milieukwesties.

Universele ontwerpprincipes bieden richtlijnen voor het beter integreren van functies die voor zoveel mogelijk gebruikers gemeenschappelijk zijn. Niet alle instructies zijn van toepassing op alle modeltypen.

## Toegankelijkheid

Toegankelijkheid is het resultaat van **het gebruik van technische oplossingen bij de planning en bouw van voorzieningen** die personen met een handicap ongehinderd toegang geven tot deze voorzieningen en hen in staat stellen zich daarin te verplaatsen, te wonen en te werken op hetzelfde niveau als anderen. (Uit het Besluit toegankelijkheid voorzieningen gehandicapten en personen met beperkte mobiliteit (Staatscourant nr. 78/13).

Vormen van toegankelijkheid:

- Bouwkundig - fysiek (deuren, toiletten, vervoer, universeel ontwerp van toegang tot goederen en diensten, omgeving).
- Communicatie - documentformulieren, braille, audio- en visuele apparatuur, gebarentaal, vertalers/tolken, gebruik van makkelijk te lezen documenten.
- Sociaal - het bewustzijnsniveau verhogen, stigma's, vooroordelen en stereotypen wegnemen.

## Gelijke rechten

### Een sociaal model

Het sociale model van handicap gaat ervan uit dat handicaps **geminimaliseerd worden door redelijke aanpassingen aan de omgeving, ondersteuning bij zelfstandig leven en compensatie om de kosten** van de beperking te **dekken**.

Op deze manier zou **iemand** die geboren is met een bepaalde handicap of die op elke leeftijd is ontstaan, ondanks de handicap zijn **menselijke waardigheid**, de mogelijkheid tot zelfstandig leven en inclusie behouden en de kosten van de handicap voor de maatschappij zelf verminderen.

Het sociale model manifesteert zich door de integratie van mensen in de gemeenschap. Hij wijst erop dat de problemen van gehandicapten niet voortkomen uit hun diversiteit, maar uit de beperkingen die de maatschappij stelt.



De nieuwe aanpak is gericht op training, normalisatie, inclusie en samenwerking, het krijgen van zelfvertrouwen en zelfrespect, evenals zelfbeschikking en zelfvertegenwoordiging. Het bovenstaande benadrukt de samenwerking bij de selectie, besluitvorming en het nemen van verantwoordelijkheid van alle leden van de samenleving, inclusief personen met een handicap.

### Het medisch model

In dit model wordt een persoon met een bepaalde beperking gezien als een patiënt die medisch behandeld moet worden. Wanneer een bepaald niveau van revalidatie is bereikt door medische revalidatie, wordt de persoon verder verzorgd.

Het doel van medische revalidatie is eigenlijk om iemand aan te passen aan de omgeving en zich te richten op zijn tekortkomingen en beperkingen, waardoor hij bepaalde activiteiten niet meer kan uitvoeren op de manier waarop mensen zonder beperking dat doen. Zo'n medisch model gaat voorbij aan het feit dat iemand, ondanks het letsel, nog steeds een bepaald percentage vermogen heeft en in staat is om activiteiten op een andere manier uit te voeren zoals voorheen.

Het medische model ziet een handicap als een persoonlijk probleem veroorzaakt door een ziekte, verwonding of medische aandoening die een individuele behandeling vereist. Tegelijkertijd wordt geprobeerd de sociale aanpassing van het individu te stimuleren en positieve veranderingen in zijn gedrag te bewerkstelligen.

## **Definities van het begrip discriminatie**

### **Discriminatie op grond van handicap**

Het betekent elke vorm van **onderscheid, uitsluiting of beperking** op grond van een handicap die **als doel of gevolg heeft** dat de erkenning, het genot of de uitoefening van alle mensenrechten en fundamentele vrijheden wordt verhinderd of tenietgedaan:

- politiek,
- economisch,
- sociaal,
- culturaal,
- sociaal,
- en elk ander gebied, op gelijke voet met anderen.

Het omvat alle vormen van discriminatie, inclusief het ontzeggen van redelijke aanpassingen. (Verdrag inzake de rechten van personen met een handicap).

Wetten waarborgen de bescherming en bevordering van gelijkheid als hoogste waarde van de grondwettelijke orde. Ze scheppen voorwaarden voor het bereiken van gelijke kansen en regelen de bescherming tegen discriminatie op grond van ras of nationaliteit of huidskleur, geslacht, taal, godsdienst, politieke of andere overtuiging, nationale of sociale afkomst, eigendomsstatus, vakbondslidmaatschap, opleiding, sociale status, burgerlijke staat of gezinssituatie, leeftijd, medische toestand, handicaps, genetisch erfgoed, genderidentiteit, -expressie of seksuele geaardheid.

Een persoon in een minder gunstige positie plaatsen op basis van het eerste lid van dit artikel, evenals personen die door familie- of andere banden met hem verbonden zijn, wordt beschouwd als discriminatie.

Discriminatie wordt ook gezien als iemand in een ongunstige positie brengen op basis van een misvatting over het bestaan van een basis voor discriminatie.

### **Directe discriminatie**

Er is sprake van directe discriminatie als een persoon in een minder gunstige positie wordt geplaatst als een andere persoon in een vergelijkbare situatie.



### **Indirecte discriminatie**

Hiervan is sprake wanneer een ogenschijnlijk neutrale bepaling, maatstaf of handelwijze personen in een nadelige positie plaatst of kan plaatsen ten opzichte van andere personen in een vergelijkbare situatie, tenzij een dergelijke bepaling, maatstaf of handelwijze objectief kan worden gerechtvaardigd door een legitiem doel en de middelen om dat doel te bereiken passend en noodzakelijk zijn.

### **Vrije tijd**

Vrije tijd, gebaseerd op individuele keuze, is een zeer belangrijk onderdeel van ons leven, het is een recht voor iedereen, inclusief mensen met een beperking (Datillo, 2013). Oorspronkelijk wordt het begrip vrije tijd vaak geassocieerd met de begrippen recreatie en vrije tijd. Datillo (2008) heeft echter duidelijk de relatie en mogelijke verschillen tussen deze begrippen belicht, wat heeft geholpen om het concept van vrije tijd dat in het Access + project wordt gebruikt te verduidelijken.

### **Levenslang leren en onderwijs**

Levenslang leren en onderwijs worden essentieel op alle gebieden van het menselijk bestaan en de menselijke activiteit. Onderwijs verschuift van een overwegend formele naar een informele vorm van leren.

Het is vooral belangrijk dat het een nieuwe filosofie van leren en onderwijs is, die niet gebaseerd is op de dominantie van onderwijs in slechts één levensperiode, maar op de continuïteit van onderwijs in alle leeftijdsperiodes. Dit geldt ook voor mensen met beperkte mobiliteit, die zich in een slechtere positie bevinden dan andere leerlingen. Met betrekking tot hun onderwijsbehoeften waren en zijn er negatieve houdingen, meningen en vooroordelen die de maatschappij nog niet heeft overwonnen.

Gelijke kansen voor leren en onderwijs betekent een kwaliteitsvol leven

Leren en onderwijs voor deze doelgroep is een belangrijk element in het voorkomen van sociale uitsluiting. Dit is echter nog steeds een actueel probleem in het leven van mensen met een verstandelijke beperking, waartoe we ook volwassenen met matige en ernstig verstandelijke beperkingen rekenen. Veel documenten (UNESCO, OESO, etc.) zijn in veel landen geratificeerd, maar de implementatie ervan is nog niet van de grond gekomen.

Mensen met beperkte mobiliteit hebben dezelfde leer- en onderwijsbehoeften als lerenden zonder beperking, dus moet het veld dienovereenkomstig worden gesystematiseerd.

Net als anderen hebben ook zij onderwijs nodig gedurende hun hele leven en het is de verantwoordelijkheid van de staat om te zorgen voor gelijke kansen.





Het is noodzakelijk om de basis en het startpunt te definiëren voor het denken over de ontwikkelingsstrategie van levenslang leren van volwassenen met een handicap:

- theoretische uitgangspunten en filosofie van het fenomeen levenslang leren,
- rechtsgrondslagen voor het verlenen van de rechten van de doelgroep,
- systeemopstelling,
- organisatievormen,
- programma's en programmering,
- doelstellingen, inhoud, methoden, kwaliteitsindicatoren,
- advies, voorstellen voor juridische oplossingen, dilemma's en open vragen.

Het is noodzakelijk om het concept van gelijke kansen te rechtvaardigen als een voorstel voor de systematische regulering van het levenslang leren van volwassenen met mensen met een handicap.

In het volwassenenonderwijs richten we ons op drie fundamentele gebieden. We onderscheiden ze op basis van de doelen, methoden, technieken en vormen van het proces of de verwerving van kennis (Jelenc, Z. in Novljan en Jelenc, D., 2000).

Dit zijn: onderwijs, training en ontwikkeling. Onderwijs heeft twee betekenissen:

- aanduiding van alle soorten onderwijs - als zodanig is het de breedste of overkoepelende term voor deze activiteit;
- identificatie van de processen van formeel en informeel onderwijs, waardoor basiskennis en formeel onderwijs of een door de overheid erkende kwalificatie worden verworven.

Training is een activiteit waarbij geleidelijk bepaald gedrag, kennis en vaardigheden worden ontwikkeld die een individu moet beheersen om bepaalde taken en functies goed te kunnen uitvoeren. In de regel ligt de nadruk op het verwerven van praktische kennis.

Verbetering is een activiteit waarbij min of meer voortdurend nieuwe kennis en vaardigheden worden verworven, waardoor de kennis, vaardigheden en gewoonten die het individu al eerder heeft verworven, worden uitgebreid en verdiept.

De activiteiten omvatten verschillende gebieden van onderwijs, afhankelijk van het doel van het onderwijs:

- algemeen (persoonlijke behoeften, professionele behoeften);
- informele striktere planning, georganiseerde en afgeleide vormen en informele vormen;

- formeel onderwijs (onderwijs met als einddoel de formele bevestiging van onderwijsresultaten);
- niet-formeel onderwijs (voldoen aan andere onderwijsbehoeften en interesses van een volwassen deelnemer aan onderwijs);
- volgens de wettelijke bevoegdheid - onderwijs waarvoor de schoolsfeer, de werksfeer en anderen bevoegd zijn.

Bij- en nascholing voor personen met een handicap omvat het behoud en de ontwikkeling van socialisatie, het behoud van reeds verworven gewoonten, inhoud, vaardigheden, kennis, het aanleren van nieuwe gewoonten, inhoud, vaardigheden, kennis, het in stand houden van de psychofysieke toestand, het zoveel mogelijk in stand houden van de zelfstandigheid, uitgangspunten die de kwaliteit van leven waarborgen, een holistische/systemische benadering.

Zoran Jelenc definieert de soorten of gebieden van volwassenenonderwijs aan de hand van het doel of twee dimensies, namelijk:

- of het onderwijs de verwerving van een door de overheid erkend onderwijsniveau mogelijk maakt
- of kwalificaties en waar het onderwijs in de eerste plaats voor bedoeld is - voor het uitoefenen van een beroep, professioneel werk of voor andere algemene menselijke behoeften.

Hieruit komen formeel en informeel onderwijs, algemeen en beroepsonderwijs voort. Formeel en informeel onderwijs worden gescheiden volgens definitie, die als criterium de methode van bevestiging en geldigheid van het onderwijs hebben. Daarbij wijst hij erop dat "enige mate van flexibiliteit" nodig is bij het beoordelen van formaliteit of informaliteit, vooral in "grensgevallen". "Grensgevallen" kunnen ook voorkomen bij de beoordeling of onderwijs bedoeld is voor een beroep of beroepswerk of voor andere algemene behoeften van een individu, organisatie of samenleving.

Voor volwassen mensen met beperkte mobiliteit zijn er twee vormen van formeel onderwijs mogelijk, namelijk:

- algemeen onderwijs, dat natuurlijk zowel qua inhoud als qua reikwijdte wordt aangepast,
- en ander beroepsonderwijs en -opleiding, met de nadruk op "werk", als er deelopleidingen waren voor specifieke banen en taken waarvoor iemand een bekwaamheidscertificaat kon krijgen.

Binnen het niet-formele algemene onderwijs kan dezelfde definitie als voor de rest van de bevolking volledig worden geaccepteerd voor mensen met een visuele beperking:

- onderwijs voor de eigen persoonlijke of persoonlijkheidsontwikkeling: het is het onderwijs of leren van een individu, ongeacht zijn professionele of sociale rol (bijvoorbeeld vooral algemeen onderwijs over kunst, geschiedenis, filosofie, het leren van vreemde talen, onderwijs voor succesvol beheer van het persoonlijke leven, voor vrijetijdsbesteding, enz;)
- onderwijs voor sociale rollen (zonder rekening te houden met die van beroep en beroepswerk), voor het uitvoeren of verbeteren van prestaties bij het uitvoeren

van verschillende rollen in de samenleving (als burger, lid van politieke organisaties), in het gezin, in vrijwilligers- en andere organisaties);

- onderwijs voor sociaal welzijn: het is niet gericht op het individu, maar op het functioneren van de bredere samenleving of de wereld (zoals het beschermen van de samenleving tegen gevaren, het overwinnen van problemen, onderwijs voor vrede, bevolkingsopvoeding, ter ondersteuning van sociale bewegingen, het kan ook negatieve effecten hebben zoals nationalisme, de ontwikkeling van ideologieën).

Er is ook Titmus' classificatie van volwassenenonderwijs (Titmus, 1993), die onderwijs definieert als een tweede kans, beroepsonderwijs, onderwijs voor sociale rollen, onderwijs voor sociaal welzijn en onderwijs voor de eigen persoonlijke ontwikkeling.



### **Levenslang leren van mensen met complexe behoeften**

Het principe van een leven lang leren van volwassenen met een handicap vereist een complexe aanpak en veel creativiteit.

De basis van speciaal andragogisch werk is gebaseerd op de principes:

- individualisering,
- individuele behandelingen,
- interdisciplinariteit,
- de integriteit van de behandeling,
- activiteiten en banen,
- integraties,
- normalisatie,
- een leven lang leren.

Naast de genoemde andragogische principes, zoals:

- openheid - toegankelijkheid,
- autonomie van de deelnemer,
- flexibiliteit,

- werkelijkheid,
- individualiteit (Witboek over onderwijs).

Het naleven van de principes betekent een stap voorwaarts in de richting van kwalitatief goed onderwijs en leren, gebaseerd op de voorkennis en ervaring van de deelnemers aan dit proces. De naleving van de genoemde principes in het onderwijs aan volwassenen veronderstelt het loslaten van schema's die de educatieve activiteit beperken volgens traditionele pedagogisch-didactische en school-institutionele schema's. Vormen en methoden gebaseerd op de eigen activiteit van de deelnemers, hun interne interesse en creatieve samenwerking worden vastgesteld, rekening houdend met optimale mobiliteit en tijdelijkheid in het onderwijs zonder stereotypen van tijd, ruimte, inhoud en vormen.

De nadruk wordt gelegd op implementatie van nieuwe mogelijkheden, zoals ervaringsleren, alternatieve onderwijs- en leermodellen, enz.

Een grotere toegankelijkheid en aanpasbaarheid van het onderwijs voor volwassenen aan behoeften van ieder individu, kan onder andere worden bereikt door inter - institutionele organisatie van het onderwijs.

Op basis van ervaring en theoretische uitgangspunten bestaat er geen twijfel over dat ook deze groep leerlingen leerkansen moet krijgen en er bovendien recht op heeft.

De basisvaardigheden zijn:

- interactie (groepsleden en werknemers),
- concentratie,
- cultureel bewustzijn,
- acceptatie van aanraking,
- zelfbewustzijn/ontdekking van zichzelf en anderen,
- fijne motoriek,
- keuze en besluitvorming,
- toegewijde beweging,
- communicatie,
- relaties opbouwen en onderzoek doen.

Veel deelnemers met ernstige en bijkomende leerstoornissen hebben begeleiding nodig via lichamelijk contact.

Het accepteren van aanraking opent ook nieuwe mogelijkheden op veel andere gebieden van ontwikkeling, zoals communicatie, het opbouwen van relaties, bewustwording en ontdekking. Aanraking helpt bij het opbouwen van een zelfbeeld, waardoor de deelnemer en mentor/docent zich geaccepteerd voelen. Het is heel belangrijk om rekening te houden met de beslissing van de leerling.

Er zijn vier factoren om rekening mee te houden:

- Tijd - misschien was er niet genoeg tijd;
- Communicatievaardigheden van de deelnemer;
- Situaties waarin er een risico is voor zowel de deelnemer als de docent;
- De werkelijke motivatie van de leraar.

De docent moet voldoende tijd nemen voor een sensitieve/gevoelige verkenning van aanraking met de deelnemer om manieren te vinden om contact te creëren die aanvaardbaar zijn voor de deelnemer. Velen hebben slechte eerdere ervaringen met lichamelijk contact.

Bij het leren accepteren van aanraking is het noodzakelijk om ervoor te zorgen dat alle contacten aanvaardbaar en respectvol zijn, we moeten een omgeving en taken creëren die het individu motiveren, het is noodzakelijk om voldoende tijd te nemen en te allen tijde volledig geconcentreerd te blijven op de deelnemer, om de beste aanpak voor elk individu te kiezen. Dat wil zeggen de aanpak die de deelnemer als de beste voor hem ervaart. We moeten zorgen voor een comfortabele omgeving die maximale bewegingsmogelijkheden biedt, die leiden tot initiatief of reactie op contact; contact ontvangen met gevoel voor het perspectief van de deelnemer, met hem praten over zijn sterke punten en prestaties om een positief zelfbeeld op te bouwen, de beste benaderingen observeren en vastleggen voor analyse en als bewijs van vooruitgang. We moeten ons ervan bewust zijn dat de voorwaarde voor de uitvoering van elk onderwijsprogramma het opbouwen van wederzijdse relaties/communicatie is. Het is hierbij belangrijk dat de opbouw van elke onderlinge relatie uniek is, en in het geval van personen met ernstige handicap ook zeer complex.

Verschillende media zijn nuttig, zoals bijvoorbeeld muziek, zachte aanraking, interactieve massage, responsieve omgeving en dergelijke.

Voorbeeld van de rol van de leraar bij het opbouwen van een wederzijdse relatie:

<b>Doel</b>	<b>Praktijkvoorbeeld</b>
Interesse in communicatie	Neem de tijd om "Hallo" te zeggen.
Respectvolle communicatie	De aandacht richten op de deelnemer, reageren op haar/zijn communicatie en besluiten om te communiceren. Noteer alles wat een teken voor een besluit zou kunnen zijn (oogcontact, knipoog, etc.).
De interesses en neigingen van de deelnemer onderzoeken	Noteer reacties en oriëntatie op taken die de deelnemer leuk vond.
Samen tijd doorbrengen	Intensief werk, directe ondersteuning van de deelnemer bij groepstaken.
Consistentie	Gebruik altijd persoonlijke voorwerpen in alle situaties als hulpmiddel bij identificatie. Zorg voor een voor beide partijen comfortabele structuur om interactie te initiëren.
Ervoor zorgen dat het opbouwen van een wederzijdse relatie bevredigend is voor alle betrokkenen.	Deelnemers gebruiken vaak non-verbale signalen: lachen, toon van de stem, projectie van plezier in gezelschap van anderen.

Onderlinge interacties in een groep deelnemers worden op twee manieren ontwikkeld, namelijk:

- door in tweetallen te werken en
- door in een groep te werken.

Elk individu moet de kans krijgen om te beslissen en uit te drukken met wie hij of zij de taken in duo of in een groep wil uitvoeren. Concentratie is het volgende sleutelement in de uitvoering van educatieve programma's. Deelnemers moeten de kans krijgen om hun concentratievermogen zo veel mogelijk te ontwikkelen.

Sommige regels moeten worden gevolgd, zoals:

- zorgen voor een rustige omgeving/ruimte,

- onderbrekingen te voorkomen,
- individuele ondersteuning bieden,
- volledige aandacht besteden aan de deelnemer,
- Begin op zijn huidige niveau en bouw van daaruit verder,
- de persoonlijkheidsvaardigheden van de docent gebruiken om de deelnemers bij het proces te betrekken (lachen, oogcontact, spreken, etc.),
- uitleggen wat er gebeurt,
- gebruik bemoedigende woorden en gebaren,
- Stel taken op die de deelnemers leuk vinden,
- rekening te houden met de structuur van de taken, maar door de deelnemers rechtstreeks aan te spreken,
- werk met hun toestemming,
- Registreer de voortgang en voer een evaluatie uit voor onmiddellijke aanpassing van taken,
- aandringen op duidelijke en consistente mogelijkheden om concentratie te trainen.

Communicatie is meestal moeilijk door de afwezigheid van verbale communicatie. Hoewel we weten dat slechts 10% van onze communicatie verbaal is en 90% non-verbaal, is onze cultuur afhankelijk geworden van verbale communicatie.

Bij het werken met mensen met complexe behoeften is het daarom noodzakelijk om te beseffen dat we alleen succesvol kunnen zijn in het werken met deze populatie met zoveel mogelijk non-verbale, ondersteunende en vervangende communicatie.

Symbolische communicatie wordt ook vaak gebruikt.

Veel deelnemers aan leren en onderwijs hebben moeite met perceptie, juist vanwege hun beperkte communicatieve vaardigheden. Voor deze deelnemers kan de experimentele interactiebenadering de eerste fase zijn op het pad van betrokkenheid bij dit proces.

Intensieve interactie maakt het mogelijk om mogelijkheden te creëren waarin de juiste posities worden ingenomen en communicatievaardigheden worden ontwikkeld door betekenis en geldigheid toe te kennen aan elke poging om te communiceren. De deelnemer krijgt uiteindelijk niet alleen het recht om te reageren, maar ook om de interactie te leiden met de communicatiemethode die hij kiest (Allen, 2005).



De benadering van het onderwerp "wetenschap en technologie" is ook interessant. Aan de hand van de definitie, zoals aangeboden door de Collins Dictionary, die wetenschap definieert als de systematische studie van de aard en het gedrag van het materiële en fysieke universum.

Voor deelnemers met ernstigere en bijkomende handicaps is de studie en kennis van het universum gerelateerd aan situaties, voorwerpen en gebeurtenissen uit hun eigen ervaring. Maar ze hebben ondersteuning, begeleiding en gestructureerde leerervaringen nodig bij het interpreteren en begrijpen van situaties.

Begeleiders van dit soort leren moeten een omgeving bieden die stimulerend en uitdagend is, en strategieën gebruiken die deelnemers aanmoedigen.

Een van de manieren om de best mogelijke betrokkenheid bij leren en onderwijs te bereiken in termen van verbinding met anderen, is projectgebaseerd leren, waarbij elk van de deelnemende leden (organisaties) zijn deel van de taken op zich neemt, en na afloop van het werk is er een gezamenlijke vereniging en een gezamenlijke evaluatie van de projectresultaten.



# **Belangrijke elementen voor personen met een handicap**

## **Definitie**

In het VN-Verdrag inzake de rechten van personen met een handicap worden personen met een handicap gedefinieerd als personen "die langdurige fysieke, mentale, intellectuele of zintuiglijke beperkingen hebben die, in wisselwerking met verschillende belemmeringen, hun volledige en effectieve participatie in de samenleving op voet van gelijkheid met anderen kunnen verhinderen".

Ongeveer 87 miljoen mensen in de EU hebben een of andere handicap. Veel personen met een handicap in Europa hebben niet dezelfde kansen in het leven als anderen. Niet alle scholen, banen, infrastructuur, producten, diensten en informatie zijn voor hen beschikbaar. Soms worden ze slecht en oneerlijk behandeld.



## **Uitdagingen**

- Slechts de helft van de werknemers heeft een handicap, terwijl dat onder niet-gehandicapten maar liefst driekwart is.
- 28,4% van de personen met een handicap, loopt het risico op armoede of sociale uitsluiting, vergeleken met 17,8% van de niet-gehandicapten.
- Slechts 29,4% van de personen met een handicap volgt hoger onderwijs, vergeleken met 43,8% van de personen zonder handicap.
- 52% van de personen met een handicap voelt zich gediscrimineerd.

## **Gelijkheid**

"Gelijkheid is een grondwettelijk afgekondigd principe volgens welke mensen gelijke rechten en plichten hebben, ongeacht verschillen in nationaliteit, ras, religie, geslacht, taal, opleiding, politieke en andere overtuigingen, financiële status, sociale positie of andere persoonlijke omstandigheden. Dit principe bindt de wetgever wanneer hij de wet uitvaardigt en de gerechtelijke en administratieve autoriteiten wanneer zij de wet handhaven" (Leksikon Cankarjeve Založbe, 2000, p. 247).

## **Sociale integratie**

De manier waarop de samenleving is georganiseerd voor mensen met een handicap betekent vaak dat ze niet volledig gebruik kunnen maken van hun mensenrechten en dat ze sociaal worden uitgesloten. Een van de strategische doelen van de Europese Unie in de 21e eeuw is het bestrijden van sociale uitsluiting. Mensen met een handicap hebben niet dezelfde kansen als andere burgers. Zelfs als hun sociale rechten door de wetgeving worden gegarandeerd, wordt hun het recht op gelijke participatie niet altijd gegarandeerd, en daarom beschouwen we hen als een sociale groep onder de uitgesloten sociale groepen. Het doel van sociale inclusie moet zijn om de rechten van het individu - de burger, de persoon met een handicap - te benadrukken en niet om de kwetsbaren, de zwakkeren, te beschermen. Er moeten mogelijkheden worden gecreëerd voor de actieve integratie van mensen met beperkte mobiliteit in het sociale leven. Ze moeten niet worden behandeld als een probleem, maar als mensen met hun eigen rechten. Het beleid ter bescherming van mensen met een visuele beperking moet gericht zijn op het creëren van mogelijkheden voor gelijk werk en gelijke behandeling bij de keuze van onderwijs, beroep, werk en promotie in de professionele loopbaan. De beste bescherming tegen sociale uitsluiting is werk.

## **Definitie van inclusie**

Laten we in de context van inclusie nog een paar definities van leren bekijken, die met hun dictie de stelling ondersteunen dat inclusie een complex sociaal concept is en ook de rechtvaardiging van de vraag naar dit soort behandeling van mensen ondersteunen, zowel in het schoolproces als in andere gebieden van het leven en in alle periodes.

## ***Beschrijving van de instrumenten voor toegang tot vrijetijdsbesteding***

### **Besluitvormingsproces**

De „Mental Capacity Act 2005” biedt advies en praktische manieren om besluitvorming in alle stadia mogelijk te maken.

Soms wordt iemands besluitvormingscapaciteit onderschat. Dit komt omdat plannen, kiezen of komen tot een formele overeenkomst heel ingewikkeld is voor iedereen, niet alleen voor iemand met een verstandelijke beperking. Denk aan de formulieren en de kleine lettertjes. Bijvoorbeeld: echt begrijpen wat jaarlijks kostenpercentage betekent of hoe het wordt berekend? Wat het verschil is tussen een convenant en een erfdiensbaarheid?

Hoewel transacties financieel of juridisch ingewikkeld kunnen zijn, weten de meesten van ons wel wat we wel en niet willen, maar hebben we hulp of advies nodig over de beste manier om het aan te pakken en iemand die de details voor ons controleert.

### **Vijf principes van de „Mental Capacity Act 2005”**

De wet beschrijft de vijf 'wettelijke principes' - de waarden die ten grondslag liggen aan de wet.

De wet is bedoeld om mensen die handelingsonbekwaam zijn te ondersteunen, niet om hun leven te beperken of te controleren.

Het doel is om mensen te beschermen die niet in staat zijn om bepaalde beslissingen te nemen, maar ook om hun vermogen om beslissingen te nemen te maximaliseren, of om deel te nemen aan de besluitvorming, voor zover ze daartoe in staat zijn.

### **De vijf wettelijke principes zijn:**

- Van een persoon moet worden aangenomen dat hij of zij wilsbekwaam is, tenzij wordt vastgesteld dat hij of zij wilsonbekwaam is.
- Een persoon mag niet behandeld worden als iemand die niet in staat is om een beslissing te nemen, tenzij alle stappen om hem te helpen om dat wel te doen zonder succes zijn gebleven.
- Een persoon wordt niet behandeld als iemand die niet in staat is om een beslissing te nemen alleen omdat hij een onverstandige beslissing neemt.
- Wanneer een beslissing wordt genomen in naam van een persoon die handelingsonbekwaam is, moet deze beslissing steeds in belang van de persoon zijn.
- Bij het nemen van een beslissing moet steeds gekozen worden voor de optie die de persoon het mins beperkt in zijn recht en vrijheden.

Het soort ondersteuning dat mensen nodig kunnen hebben om hen te helpen een beslissing te nemen varieert. Dit hangt af van persoonlijke omstandigheden, het soort beslissing dat genomen moet worden en de tijd die beschikbaar is om de beslissing te nemen.

Dit kan het volgende inhouden

- Het gebruik van een andere vorm van communicatie (bijvoorbeeld non-verbaal)
- Informatie verstrekken in een meer toegankelijke vorm (bijvoorbeeld foto's, tekeningen of tapes)
- Het behandelen van een medische aandoening die de capaciteiten van de persoon kan beïnvloeden of,
- Een programma om iemands vermogen om bepaalde beslissingen te nemen te verbeteren (bijvoorbeeld nieuwe vaardigheden aanleren).
- A program to improve a person's capacity to make particular decisions (for example,

## Tool 1

<b>Naam</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sociaal inclusie web</li></ul>
<b>Belangrijkste onderwerpen/thema's</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Social relationships and connectedness</li><li>• Support and guidance of local supporters</li></ul>
<b>Doelstelling en streefdoelen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Vrijwilligers handvaten aanreiken om de sociale dimensie van vrijetijdsbesteding te begrijpen.</li><li>• De verschillende niveaus van ondersteuning en begeleiding binnen een ondersteuningskring begrijpen.</li><li>• Begrijpen dat er een duidelijk verschil is tussen professionals, vrijwilligers en familie, en hoe elk van deze actoren een andere rol en andere vaardigheden heeft in vrijetijdsbegeleiding.</li></ul>
<b>Materiaal</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Online toegang tot inclusie webplatform (<a href="http://inclusionweb.be">inclusionweb.be</a>)</li><li>• Het is ook mogelijk om deze oefening offline uit te voeren. In dat geval hebt u een geprinte versie van dit inclusieweb op A3-papier nodig. Daarnaast heeft u een aantal post-its en een pen nodig om de kaarten te maken die de verschillende mensen binnen de sociale kring van de deelnemers voorstellen.</li></ul>
<b>Duur van de activiteit</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 15 minuten om het sociale web in te vullen.</li><li>• 10 minuten gesprek met persoon met handicap en vrijwilliger over de verschillende relaties binnen aangeduid binnen het web</li></ul>
<b>Gedetailleerde beschrijving van de activiteit:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• De Persoon met een Handicap en de vrijwilliger voeren de oefening samen uit. De oefening wordt uitgevoerd op de PwLD (als het onderwerp van het sociale web) met de hulp en ondersteuning van de vrijwilliger. De vrijwilliger helpt bij het identificeren en positioneren van de relevante actoren op het sociale web. Bij het begeleiden van dit proces mag de vrijwilliger het proces niet te veel beïnvloeden. De oefening probeert de aandacht te vestigen op de aard van elke sociale relatie op het web en de rol van de vrijwilliger binnen dit web.</li><li>• Het inclusieweb bevat 4 lagen die de verschillende niveaus van verbondenheid onderscheiden (intimiteitscirkel, vriendschapscirkel, participatiecirkel, ruilcirkel) en 7 segmenten die de verschillende facetten van het leven onderscheiden (familie, onderwijs, gemeenschap, vrije tijd, levensstijl, internet, zorg, ideologie/religie/wereldbeeld).</li></ul>

### **Vorbereiding**

- Zorg voor toegang tot het digitale [platinclusionweb.be](http://platinclusionweb.be), of print of teken het inclusieweb op A3 papier.
- Maak tweetallen (grotere groepen kan ook). Zorg ervoor dat er minstens 1 vrijwilliger en 1 persoon met een handicap bij zijn.

### **Uitvoering**

- Je kunt een afbeelding kiezen voor de persoon over wie het inclusieweb gaat (online)
- Je voert alle verschillende 'contacten' van de persoon met een handicap in. Dit kan ook een dier of een plaats zijn. (familie, vrienden, collega's, professionals, lokale supporters, kennissen)
- Geef de verschillende actoren een naam.
- Controleer of de contactpersoon of -dier overleden is of niet.
- Zoek een icoon dat bij het contact past (online)
- Geef aan wat voor soort steun het krijgt van het contact.
- Bespreek wat de aard van de relatie is.
- bespreek hoe intens de relatie is met het contact.
- Tot slot kun je ook een opmerking toevoegen bij elk contact.

### **Bron**

- Surf naar [inclusieweb.be](http://inclusieweb.be)
- Of druk het inclusieweb af.

## Keuzes maken

Hoe keuzes maken en welke hulpmiddelen kunnen hierbij helpen

### **De planningsfase**

Er kunnen vragen rijzen over de mogelijkheden van de persoon om te beslissen tussen verschillende opties, nog voor de vraag of hij of zij in staat is om risico's te kennen.

Een keuze maken over wat je gaat gebruiken, zal voor ieder van ons meestal vrij complex zijn. Er is wat je wilt, wat je je kunt veroorloven, wat realistisch en 'haalbaar' is. Wanneer je ondersteuning nodig hebt, kunnen de keuzes vrij beperkt lijken en kan het moeilijk zijn om beslissingen te nemen.

Op de volgende pagina staat een voorbeeld van een besluitvormingsproces. Het is verleidelijk om te denken dat er een eenvoudige stapsgewijze logica moet, maar in werkelijkheid is het complexer. Stel je voor dat je voor een financiële beslissing de telefoon pakt om hulp te vragen, je wordt geconfronteerd met een opeenvolging van geordende stappen met een geautomatiseerd antwoord, dat wil dat je een keuze maakt

uit de volgende opties, maar dat niet de optie heeft die je wilt. Als je geluk hebt, krijg je ook de optie om een medewerker te spreken. Iemand die je omstandigheden, wensen en behoeften kan begrijpen en kan ondersteunen in het maken van een keuze.

De onderstaande figuur toont de mogelijke inhoud van iemands plan en wat er in komt te staan. Het moet beginnen met wat de persoon wil om zo een weg uit te stippelen naar het beste resultaat.

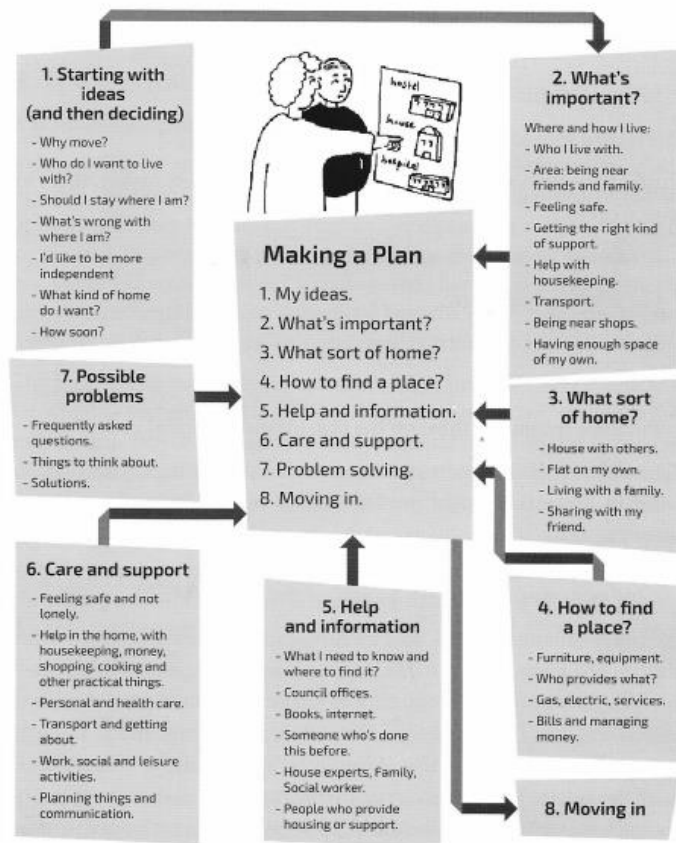
Een persoon met een handicap ondersteunen in het nemen van beslissingen, moet steeds vertrekken vanuit de idee dat je uitgaat van wat het beste is voor de betreffende persoon.

Iedereen die betrokken is bij de ondersteuning van mensen met een handicap moet ervoor zorgen dat je voor elke relevante beslissing vastlegt wat de belangen van de persoon in kwestie zijn, met vermelding van

- Hoe de beslissing over de belangen van de persoon tot stand is gekomen
- Wat de redenen waren om tot de beslissing te komen
- Wie er geraadpleegd werd om de belangen van de persoon te helpen bepalen
- Met welke specifieke factoren rekening werd gehouden

Als iemand de genomen beslissingen wil aanvechten, zijn er verschillende opties:

- Een advocaat inschakelen om namens de persoon op te treden
- Een tweede advies vragen.
- Een formeel of informeel overleg houden.
- Een vorm van bemiddeling proberen
- Een klacht indienen via de formele procedures van de organisatie.



Indien alle pogingen om het geschil op te lossen hebben gefaald, kan je uiteindelijk de rechtbank vragen om in het belang van de persoon op te treden.

## Tool 2

<p><b>Naam</b> Krachtenveld analyse over vrijetijd</p>
<p><b>Belangrijke onderwerpen/thema's</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Samenwerking op basis van kracht</li> <li>• Zelfbeschikking</li> <li>• Interne en externe groeikrachten</li> </ul>
<p><b>Doelstelling en streefdoelen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vrijwilliger helpen bij het identificeren van de verschillende factoren en/of omstandigheden die de toegang tot vrijetijdsbesteding voor mensen met een beperking vergemakkelijken of belemmeren.</li> </ul>
<p><b>Benodigheden/ materiaal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Een groot papier of whiteboard.</li> <li>• Pennen of markers (optioneel: post-its). Omdat meerdere deelnemers in hetzelfde krachtveld werken, heb je post-its of markers van verschillende</li> </ul>

kleuren nodig.

**Duur van de activiteit**

- 20 minuten

**Gedetailleerde beschrijving van de activiteit:**

- De persoon met een handicap en de vrijwilliger voeren de oefening samen uit. Elke deelnemer moet een vrijetijdsactiviteit delen die hij/zij onlangs heeft uitgevoerd. Vervolgens moeten ze de verschillende interne en externe krachten identificeren die deze activiteit belemmerden of vergemakkelijkten. Deelnemers voeren om de beurt de analyse op zichzelf uit door een post-it (van hun kleur) in elke categorie van het krachtenveld te plakken

**Vorbereiding**

- Het grote papier of whiteboard moet het krachtenveld van de deelnemers voorstellen. Om tijd te besparen moet dit krachtenveld al voorbereid zijn. Het moet worden verdeeld in vier categorieën: positieve interne krachten, negatieve interne krachten, positieve externe krachten en negatieve externe krachten. Deze verschillende categorieën moeten een passend pictogram hebben om de verschillende krachten te visualiseren.

**Uitvoering**

- Begin met een korte uitleg over het krachtenveld. Geef een persoonlijk voorbeeld.
- Verdeel de deelnemers in groepen van 4 of 5 en geef elke groep een groot papier of whiteboard met een vooraf getekend krachtenveld.
- De deelnemers delen een vrijetijdsbesteding die ze onlangs hebben gedaan.
- Zodra ze allemaal een vrijetijdsactiviteit hebben gedeeld, moet iedereen om de beurt de analyse van deze activiteit uitvoeren; de positieve interne krachten (bv. persoonlijkheid, capaciteiten, kennis, motivatie), negatieve interne krachten (persoonlijkheid, capaciteiten, kennis, motivatie), positieve externe krachten (vrienden, familie, middelen, faciliteiten) en negatieve externe krachten (vrienden, familie, middelen, faciliteiten) identificeren.
- De verschillende groepen keren terug naar de plenaire cirkel en delen één kracht per persoon met de grote groep.

**Resources**

- Ga naar [inclusionweb.be](http://inclusionweb.be)



## Belangrijk om te weten

Een belangrijke woordenlijst van alle nuttige termen die door vrijwilligers kunnen gebruikt worden, kan je terugvinden in onderstaande link.



## Tool 3

<b>Naam</b> Kennismaking tussen persone met een handicap en vrijwilliger
<b>Belangrijke onderwerpen en thema's</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Leren kennen van elkaars talenten</li><li>▪ Sociale verbinding</li></ul>
<b>Doelstellingen en streefdoel</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Handvaten voor vrijwilliger om persone met handicap te leren kennen en zicht te krijgen op elkaars talenten.</li></ul>
<b>Benodigdheden</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Vragenlijst</li></ul>
<b>Duur van de activiteit</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 15 minuten</li></ul>
<b>Gedetailleerde beschrijving van de activiteit:</b> <p>Om te komen tot een samenwerking tussen vrijwilliger en persoon met een handicap, die uitgaat van talenten, is het cruciaal dat er een sterke basis van vertrouwen en verbondenheid tussen beide tot stand komt. Zoals in de handleiding wordt benadrukt, kan de vrijwilliger een waardevolle natuurlijke ondersteunende rol bieden, zoals vrienden en familie, die aanzienlijk verschilt van betaalde professionele relaties. Om dit proces van 'bevriend raken' (Southby 2019) te bevorderen, biedt deze tool verschillende inleidende vragen</p> <b>Vorbereiding</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Vorm duo's (1 vrijwilliger en 1 persone met een handicap)</li></ul> <b>Uitvoering</b> <p>PERSOONLIJKE ONTWIKKELING</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Wat zijn je talenten?</li><li>• Waar krijg je complimenten voor?</li><li>• Wat doe je al in je vrije tijd (hobby, sport...)?</li><li>• Hoe gaat dat?</li><li>• Is er iemand die je steunt bij het ontwikkelen van je talenten?</li><li>• Wat deed je vroeger als hobby?</li><li>• Was er iemand die je daarin extra steunde?</li><li>• Waarom ben je daarmee gestopt?</li><li>• Wat kun je zelf?</li><li>• Waar heb je hulp en ondersteuning bij nodig?</li></ul>

- Wat vind je moeilijk om alleen te doen?

#### ZELFONTWIKKELING

- Wat maakt je 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?

#### INTERPERSOONLIJKE RELATIES

- Wat vindt u het belangrijkste: mensen ontmoeten en praten, iets alleen kunnen doen, iets nieuws leren, iets doen wat u al kunt ...?
- Voel je je snel op je gemak in een nieuwe omgeving?
- Hoe is het voor u om nieuwe mensen te ontmoeten? Maakt u gemakkelijk contact, wacht u tot iemand u aanspreekt, bent u erg nerveus ...?
- Wie kunt u vragen om iets met u te doen in uw vrije tijd?

#### SOCIALE INCLUSIE

- Hoe verplaats je je?
- Kom je alleen buiten?
- Welk soort vervoer gebruikt je vaak?
- Is er iemand op wie je een beroep kan doen om je ergens naartoe te brengen?
- Leer je gemakkelijk een weg van buiten als je die al samen met iemand hebt afgelegd?

#### 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, geeft snel op, geduldig, wordt snel moe van dingen, komt snel weg met iets nieuws, afwachtend?
- Wat vind je saai?
- Wat maakt je boos?
- Waar ben je bang voor?

#### MATERIEEL WELZIJN

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

#### Bron

- Ga naar [inclusionweb.be](http://inclusionweb.be)

## Manieren om te communiceren

### *Wat is easy-to-read?*

We benoemen boeken en kranten easy to read wanneer ze makkelijk te lezen en te begrijpen zijn.



Alle burgers van de Europese Unie hebben het recht om deel te nemen aan het sociale en economische leven van de maatschappij waarin ze leven. Toegang tot informatie over sociale cultuur, literatuur, wetten, lokaal en nationaal beleid zijn essentieel om deel te kunnen nemen aan het dagelijkse leven. Alleen goed geïnformeerde burgers kunnen invloed uitoefenen op of toezicht houden op beslissingen die hun leven en dat van hun gezin beïnvloeden.

Hierdoor ontstaat ook een vraag naar informatie over het beleid en het werk van de Europese Unie. Die invloed op het leven van de burgers neemt namelijk toe. Bovendien stelt de huidige maatschappij hoge eisen, toegang tot informatie is een voorwaarde om de samenleving te begrijpen en deel te kunnen nemen. De huidige structuren ontzeggen echter de toegang tot informatie aan grote aantallen mensen met beperkte lees-, schrijf- of begripsvaardigheden.

- Nieuws en cultuur zijn voor alle mensen.
- Ze moeten zo gepresenteerd worden dat iedereen ze begrijpt.
- Ze moeten ook begrepen worden door mensen die moeite hebben met lezen.

### *Voor wie is easy-to-read bedoeld?*

Veel mensen vinden lezen moeilijk. Sommigen vinden het moeilijk om dit te leren, anderen kennen de taal niet goed genoeg. Bovendien wordt lezen moeilijker naarmate we ouder worden.

Iedereen is gebaat bij het kunnen lezen.

De redenen waarom mensen moeite hebben met lezen, schrijven en begrijpen varieert:

- Mensen met speciale behoeften, mensen met een laag opleidingsniveau,

- mensen met sociale problemen en immigranten van wie de moedertaal geen officiële taal is in het land waar ze zich gevestigd hebben.

Standaardregels voor het bieden van gelijke kansen voor mensen met een handicap vereisen dat overheden toegang bieden tot alle openbare informatie en documenten die verschillende doelgroepen nodig hebben. Ze moeten ook de media aanmoedigen om toegankelijk en beschikbaar te worden voor iedereen. Helaas wordt hier nog weinig aan gedaan.

Daarom heeft de Europese vereniging "ILSMH" een project uitgevoerd om een gids op te stellen over het schrijven in een gemakkelijk leesbare taal. Het doel van deze gids is om de processen van sociale uitsluiting en ontoegankelijkheid van informatie te overwinnen en om overheden, diensten en andere organisaties te helpen bij het maken van informatiemateriaal en documenten die voor iedereen toegankelijk zijn.

Eenvoudig te lezen materiaal op lokaal, nationaal en Europees niveau komt niet alleen ten goede aan personen met speciale behoeften, maar ook aan vele anderen. Dit geldt niet alleen voor tekstueel materiaal, maar het is noodzakelijk om de vraag te stellen op welke manier de informatie zo kan worden vormgegeven dat deze het breedst toegankelijk is. Het resultaat van deze inspanningen zijn publicaties waarin informatie wordt overgebracht door middel van afbeeldingen en grafieken.

Informatie in een gemakkelijk leesbare versie is belangrijk voor veel sociale groepen. Mensen met speciale behoeften hebben naast een gemakkelijk te lezen formaat ook informatie nodig die zo is ontworpen dat deze ook gemakkelijk te begrijpen is. Het concept van een gemakkelijk te lezen formaat kan niet universeel zijn en het is ondoenlijk om een tekst te schrijven die geschikt is voor alle mensen die problemen hebben met lezen en begrijpen.

Er zijn echter enkele algemene belangrijke kenmerken:

- gebruik van eenvoudige en directe taal;
- er is slechts één hoofdgedachte in de zin;
- Vermijd technische taal, afkortingen en initialen;
- de structuur moet duidelijk en logisch zijn.



De structuur van het document is ook erg belangrijk.

De inhoud moet duidelijk en ordelijk zijn, logisch in elkaar overlopen. Overbodige ideeën, woorden of zinnen moeten worden vermeden. Het is gemakkelijk om op deze manier over eenvoudige dingen te schrijven, maar het is veel moeilijker om abstracte concepten in begrijpelijke taal te zetten, op zo'n manier dat zelfs mensen met speciale behoeften ze kunnen begrijpen.

Indien mogelijk moeten abstracte concepten vermeden worden. Indien dit niet mogelijk is, kunnen ze best geïllustreerd worden met concrete voorbeelden. Eenvoudig schrijven betekent niet dat je kinderachtig moet schrijven. De meeste informatie is bedoeld voor volwassen lezers en moet geschreven en gepresenteerd worden in een formaat dat aangepast is aan de leeftijd.

## Tool 4

<b>Naam</b> Verbale en non verbale communicatie
<b>Belangrijke onderwerpen en thema's</b> Vaardigheden aanmoedigen en versterken
<b>Doelstellingen en streefdoel</b> VERBALE EN NON-VERBALE COMMUNICATIE Het onderwerp bevat oefeningen met betrekking tot verbale en non-verbale communicatie. Levenssituaties vereisen bepaalde communicatievaardigheden om onze weg in het leven te vinden, met anderen samen te leven en bepaalde relaties te onderhouden. Door verschillende omstandigheden hebben sommige mensen hun communicatievaardigheden slecht ontwikkeld of verwaarloosd. Ze vinden het moeilijk om contact te maken met anderen, kunnen geen oogcontact maken en zijn niet in staat om actief naar anderen te luisteren.  Communicatievaardigheden kunnen verbeterd worden met oefeningen gericht op zowel non-verbale als verbale communicatie.  Passende gezichtsuitdrukkingen, gebaren, lichaamshouding, oogcontact, enz. zijn vooral belangrijk. Bij verbale communicatie zijn vooral mondelinge of schriftelijke boodschappen aan een andere persoon belangrijk. Op deze manier communiceren mensen met anderen, wisselen ze meningen en informatie uit en bereiken ze doelen.  We moeten ons er echter van bewust zijn dat we allemaal verschillende mensen zijn, omdat we verschillen in de manier waarop we communiceren en boodschappen uit de omgeving anders waarnemen.  Visuele mensen zijn erg bedachtzaam en rustig in de communicatie. Ze onthouden beeldmateriaal en afbeeldingen goed. Ze hebben moeite met het onthouden van verbale instructies. Auditieve mensen kunnen veel dingen onthouden. Ze houden van discussies en interviews. Ze spreken beter dan ze schrijven. Kinesthetische types bewegen veel tijdens communicatie met anderen, gebruiken gebaren, raken dingen en mensen aan. Ze spreken langzaam en onthouden meer dingen terwijl ze lopen.  Communicatie kan face-to-face plaatsvinden, via de telefoon, online chatrooms, etc. Bij dit alles moeten we vaardig zijn in bepaalde communicatievaardigheden die ons in staat stellen om onze meningen, behoeften, kritiek en lof uit te drukken naar andere mensen.

**Benodigheden**

Papier met afbeeldingen van ogen, kaarten met boodschappen, notities, viltstiften

**Duur van de activiteit**

30 minuten

**Gedetailleerde beschrijving van de activiteit:****Vorbereiding**

Bereid voor elke oefening het materiaal voor dat nodig is om de activiteit uit te voeren

**Toepassingen**Oefening 1:

Deel 1: Veel mensen hebben moeite met het maken van oogcontact. Oogcontact is belangrijk, omdat onze gesprekspartner op deze manier merkt dat we interesse hebben in het gesprek. Het doel van de oefening is dat de persoon leert dat de ogen die naar hem kijken niet "gevaarlijk" zijn. Op deze manier bereidt de persoon zich voor op het eigenlijke oogcontact, dat zal worden uitgevoerd in het 2e deel van de oogcontactoefeningen.

Werkwijze: De mentor geeft elke deelnemer een foto van ogen op papier. De persoon moet drie zinnen over zichzelf zeggen door naar de ogen op het papier te kijken.

Deel 2: Oogcontact is niet vast en star, het is nodig dat de persoon met oogcontact interesse toont in de gesprekspartner.

Werkwijze: De mensen worden in duo ingedeeld.

Oefening 2:

Het gebruik van gebaren in communicatie is belangrijk, omdat we zo onze boodschap benadrukken en ondersteunen.

PROCEDURE Beschrijf een specifiek ding, bijvoorbeeld een specifieke omgeving (je huis), met behulp van gebaren.

CONCLUSIE Beschrijf hoe je je voelde terwijl je het verhaal vertelde.

Oefening 3:

De menselijke stem is een van de belangrijkste verbindingen met de buitenwereld. Om ervoor te zorgen dat de gesprekspartner ons goed begrijpt, wat we willen zeggen, moeten we de zin correct vormen of op de juiste manier zeggen, met de juiste toon. Bijvoorbeeld, de zin die we op een vrolijke toon zeggen: "Het is zonnig buiten", zullen de mensen begrijpen dat we blij en gelukkig zijn dat de zon schijnt. Als we dezelfde zin luider en harder zeggen, zal de zin worden opgevat alsof we niet van de zon houden en boos zijn omdat het zonnig weer is.

PROCEDURE Elke deelnemer krijgt twee stroken. Op elk papiertje staat een neutrale zin en onder de zin staat de emotie waarmee de zin moet worden uitgesproken. Iemand zegt een zin en de andere deelnemers raden met welke emotie hij de zin zei. Elke deelnemer krijgt een strookje met een negatieve emotie en ook met een positieve emotie. Voorbeelden: "Ik moet morgen naar mijn werk" (emotie: boos) "Het regent buiten" (emotie: verdriet) "Ik moet vanmiddag naar de winkel" (emotie: blij).

**CONCLUSIE** Als groep bespreken we hoe belangrijk het is om emoties correct te kunnen uitdrukken. Het doel van de opdracht is dat de deelnemers zich realiseren dat één zin verschillende betekenissen kan hebben door alleen maar de toon van de stem te veranderen.

Oefening 4: Lichaamshouding tijdens communicatie is erg belangrijk, omdat het onze stemming, gevoelens en houding ten opzichte van de gesprekspartner uitdrukt.

**PROCEDURE** Simuleer in tweetallen een bepaald gesprek met een gesloten lichaamshouding (gekruiste armen, benen...) en vervolgens met een open lichaamshouding.

**CONCLUSIE** Bespreek in de groep waarom lichaamshouding belangrijk is in communicatie en hoe ze zelf het gesprek hebben begrepen met een gesloten en open lichaamshouding.

Oefening 5: De afstand tussen de gesprekspartners hangt af van de situatie waarin we ons bevinden en wie onze gesprekspartner is.

**PROCEDURE** Communiceer met de gesprekspartner eerst op grotere afstand, dan op kortere afstand.

**CONCLUSIE** Laat de deelnemers bespreken wat de gepaste afstand is wanneer we praten met een officiële persoon, vriend, kennis, familie, enz. en waarom het belangrijk is om de persoonlijke ruimte van de gesprekspartner te respecteren.

Oefening 6: Lichaamscontact is een belangrijk aspect van communicatie. Bijvoorbeeld handen schudden, knuffelen, een hand op de schouder van de gesprekspartner leggen, enz.

**PROCES** Oefen een correcte handdruk.

**CONCLUSIE** Beschrijf voorbeelden van verschillende vormen van handen schudden

oefening 7: De oefening is bedoeld voor individuen om zich zoveel mogelijk te concentreren op wat de gesprekspartner zegt en hoe hij communiceert (non-verbale communicatie observeren) en tegelijkertijd zoveel mogelijk informatie vast te houden.

**PROCEDURE** De persoon schrijft vijf dingen over zichzelf op (bijvoorbeeld: ik hou van chocolade-ijs, ik hou niet van regen, enz.) De leden van de groep proberen zo goed mogelijk naar de persoon te luisteren en zoveel mogelijk kenmerken te onthouden. Later schrijven ze de kenmerken op die ze onthouden hebben van de spreker en proberen ze actief te onthouden wat ze gehoord hebben.

**CONCLUSIE** De mentor leidt de discussie en stelt vragen:

Wat heb je onthouden over de persoon?

Hoe voelde je je toen je naar de persoon luisterde?

Wat voor non-verbale communicatie merkte je op bij de persoon?

Oefening 8: Het doel is om de verbale communicatie van de deelnemers te verbeteren. Bij verbale communicatie gebruiken we vooral de volgende vaardigheden: -gesloten vragen stellen -open vragen stellen -informatie geven -vertellen (over zichzelf)

**PROCEDURE** Deelnemers moeten schriftelijke situaties simuleren die alle vier de genoemde vaardigheden bevatten. (Gesloten en open vragen stellen, informatie geven



en verhalen vertellen).

- Een vreemde ontmoeten
- Informatie krijgen over een bepaald ding of een bepaalde persoon
- Probeer het gesprek te verlengen; probeer het gesprek in te korten terwijl de gesprekspartner het gesprek wil voortzetten (bijvoorbeeld: een gesprek tussen twee mensen aan de telefoon).

CONCLUSIE Probeer in de groep na te gaan welke communicatievaardigheden je hebt gebruikt.

#### **Bronnen**

Argyle, M., Davis, B., Dryden, W., Hudson L., B., Maguire, P., Shure, M., Trower, P. (1981). Social skills and Health. London: Methuen & Co. Ltd  
Becciu, M. in Colsanti, A.R. (2000). Abilità cognitive, emotive e comportamentali. <https://www.psicologodsa.it/attivita-cliniche/training-delle-abilita-sociali/>  
Bender, M., Biggs, S., Cooper, A., Durham, R., Frosh, S., Fry, L., Jackson, M., Lowe, P., Marzillier, J., McGuire, J., Et. Al. (1983) Developments in social skills training. London: ACADEMIC PRESS INC.  
Brumen, N. (2012). Motivacija za izobraževanje in vseživljenjsko učenje. [http://lu-jesenice.net/wpcontent/uploads/2012/11/1\\_Motivacija.pdf](http://lu-jesenice.net/wpcontent/uploads/2012/11/1_Motivacija.pdf)  
Collins, J., Collins, M. (1992). Social skills training and the professional helper. West Sussex, England

## ***Ondersteunen van sociale interacties in hun vrije tijd van personen met een handicap***

### **Tool 5**

#### **Naam**

Zelfobservatie, zelfstandig werken en creativiteit.

#### **Belangrijke onderwerpen en thema's**

Het doel van de oefening is zelfobservatie, zelfstandig werken en creativiteit.

#### **Doelstellingen**

De oefening is bedoeld voor de deelnemers om naar zichzelf en hun leven te kijken, hun prestaties en successen te erkennen en tegelijkertijd na te denken over nieuwe mogelijkheden voor zelfrealisatie.

#### **Materiaal benodigdheden**

papier, pen, plaatjesmagazines

**Duur van de activiteit**

20 – 30 minuten

**Gedetailleerde beschrijving van de activiteit:****Vorbereiding**

De groep heeft veel beeldtijdschriften beschikbaar. Hieruit worden plaatjes geknipt waarmee de individuen zichzelf proberen af te beelden. Ze plakken uitgeknipte plaatjes op het papier, waarmee ze hun innerlijk proberen te laten zien (hun verlangens, verwachtingen, angsten, etc.).

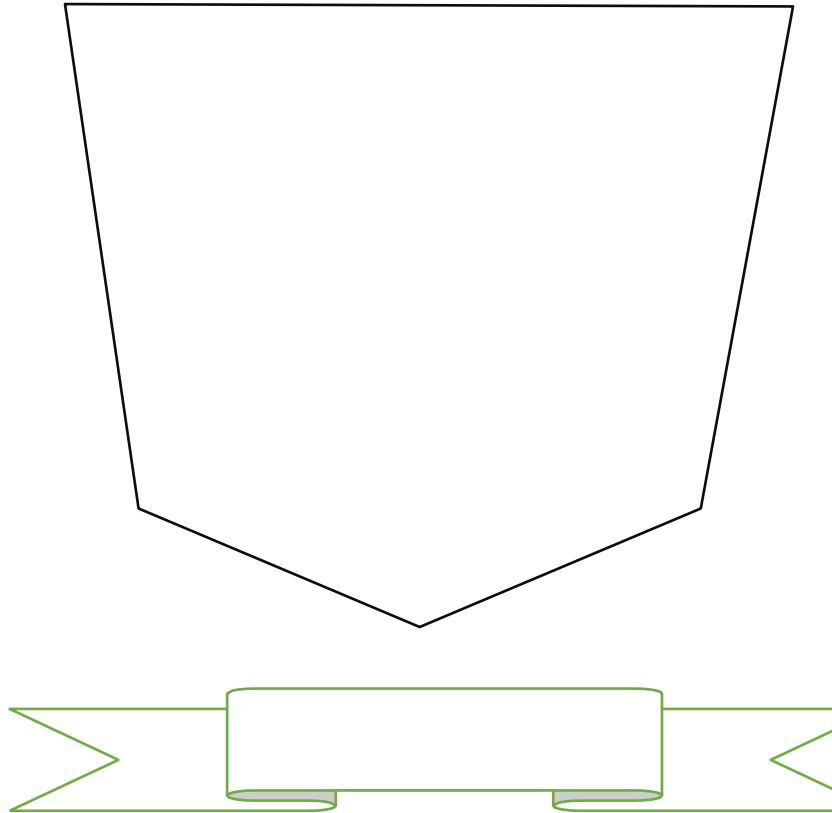
**Uitvoering**

Na afloop presenteert iedereen zijn collage. Als iemand zich terughoudend voelt, dan respecteren we dit. We willen weten of ze tevreden zijn met hun beeld. Hoe kunnen we een eigenschap beschrijven met een beeld? Zien anderen ons ook zoals we onszelf hebben afgebeeld? We bieden de deelnemers aanknopingspunten om over na te denken, maar we trekken geen concrete conclusies, omdat iedereen die voor zichzelf vindt.

We geven ze een afbeelding van het wapen en een lint, blanco. De gebruikers delen het wapenschild naar wens in door de antwoorden op de onderstaande vragen te tekenen of te schrijven. Schrijf de slogan van hun leven in of op het lint.

- 1) Teken/schrijf het grootste succes van je leven
- 2) Teken/schrijf de grootste prestatie in de familie
- 3) Teken/schrijf het grootste succes of de grootste prestatie van het afgelopen jaar
- 4) Teken/schrijf het mooiste moment van het afgelopen jaar
- 5) Teken/schrijf wat je zou doen als je nog een jaar te leven had

6) De slogan van je leven



**Bronnen**

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

[http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/igre\\_srednjesolci\\_2017.pdf](http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/igre_srednjesolci_2017.pdf)

## Tool 6

**Naam**

Verschil begrijpen tussen concepten zoals problemen en conflicten

**Belangrijke onderwerpen en thema's**

Ondersteunen van sociale interacties.

Oefening voor vrijwilligers om probleemoplossend aan de slag te gaan

**Doelstellingen**

Het doel is om je strategie (manier van problemen benaderen) te leren kennen en de vaardigheden te leren om met conflictsituaties om te gaan (je probleemoplossend vermogen op dit vlak te vergroten).

De deelnemers komen tot besef niet alleen zij een probleem hebben, maar alle mensen, en dat het de kunst is hoe we problemen aanpakken.

Het doel van de activiteit is het aanleren van vaardigheden, stappen in het oplossen van problemen en vooral het verwerven van een gevoel van (enige) verantwoordelijkheid. In deze activiteit ligt er een grote nadruk op communicatie, communicatie en interpersoonlijke relaties.

Wanneer we een beslissing nemen, moeten we ook een deel van de verantwoordelijkheid voor onze beslissingen op ons nemen. De discussie staat open voor gedachten over iemands onafhankelijkheid, over de beslissingen die hij neemt, over de verantwoordelijkheid die hij wel of niet heeft, enz. Dit zijn existentiële vragen, hoe een persoon schommelt tussen dit en dat op het pad van het vinden van zijn leven; hij beslist tussen dit en dat en weet niet precies hoe hij zou beslissen of hoe hij zou reageren op de individuele conflicten die op hem afkomen. Het doel van de discussie is om inzichten te verwerven op bepaalde feiten en aanknopingspunten te bieden om te komen tot het makkelijker nemen van beslissingen, die gewichtig, goed onderbouwd en met een goed doel voor ogen.

### **benodigdheden**

Pijlen. Op elke pijl, die we van tevoren voorbereiden, staan tekens van enkele reacties wanneer we een obstakel of probleem tegenkomen.

Laten we snel de begrippen uitleggen (wat is een probleem, wat is een conflict)

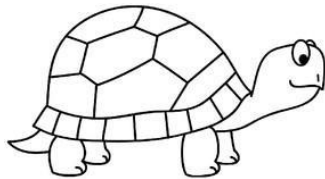
### **Duur van de activiteit**

Niet relevant

### **Gedetailleerde beschrijving van de activiteit:**

Beschrijving van de verschillende strategieën:

#### **STRATEGIE VAN DE SCHILDPAD (terugtrekken)**



De persoon trekt zich vaak terug in zijn eigen ruimte om conflicten te vermijden. Hierdoor geeft ze haar eigen doelen op en lijkt ze niet geïnteresseerd in een relatie. Ze vermijdt controversiële onderwerpen en mensen, het oplossen van conflicten lijkt haar overbodig. De "schildpad" ziet zichzelf

als een vredelievend en voorzichtig persoon die spanning en geweld vermijdt. Onder de oppervlakte verbergt zo iemand vaak onderdrukte agressie die gepaard gaat met gevoelens van hulpeloosheid. Deze strategie zou zelden gekozen moeten worden. Misschien alleen als we niet direct betrokken zijn bij het conflict en onze bijdrage geen significante invloed heeft op het verloop van de gebeurtenissen.

#### **STRATEGIE VAN DE BEER (gladstrijken)**

Voor deze persoon is de relatie van fundamenteel belang, doelen komen niet op de eerste plaats. Hij probeert de gunst van de andere partij te winnen. Hij wil conflicten snel oplossen en verschillen gladstrijken. Hij verkiest eenvoud. De angst voor verslechterde relaties dwingt hem om buitensporig voorzichtig te zijn om zijn tegenstander niet te kwetsen. Hij gelooft dat conflicten schadelijk zijn, dus geeft hij liever zijn doelen op in de overtuiging dat dit goede relaties redt en harmonie creëert. Deze strategie is geschikt wanneer we ons vergissen of wanneer het doel belangrijker is voor anderen of wanneer de relatie belangrijker is dan de doelen. Als we conflicten



met deze strategie oplossen, zijn we als een teddybeer die een bijenkorf verscheurt omdat hij snoep wil eten. Hij vindt het niet erg om gestoken te worden door boze bijen. Hij moet een deel van zijn doelen opofferen en betalen met zijn ongemak als hij in harmonie met de bijen wil blijven leven.

#### STRATEGIE VAN DE HAAI (dominantie)



We gebruiken deze strategie als we de tegenstander met geweld willen verslaan of domineren. In de relatie is de andere bang van hen. Ze zijn niet geïnteresseerd in de behoeften van anderen en hebben de behoefte om te behagen. Ze zien zichzelf als winnaars. Ze lossen het conflict op door aan te vallen. Ze verslaan de tegenstander door kracht, trots en succes te tonen. Ze intimideren de tegenstander door het te bewijzen. Ondanks zijn macht heeft zo iemand geen gezag, hij boezemt alleen angst in, dus is hij veroordeeld tot een eenzaam leven. Deze aanvalsstrategie gebruiken we niet vaak. Bevel en onverzettelikheden in de vorm van absolute autoriteit is alleen gepast in zaken van leven en dood, bestaan of vernietiging, en wanneer we beseffen dat met het verlies van tijd ook de overlevingskansen afnemen. We gebruiken deze strategie als het doel belangrijk is, maar de relatie onbelangrijk, als het gaat om een goede oplossing en we hebben geverifieerd dat we gelijk hebben...

#### STRATEGIE VAN DE VOS (compromis)



We gebruiken de strategie wanneer we gedeeltelijk geïnteresseerd zijn in het bereiken van onze doelen en we relaties willen onderhouden. We sluiten compromissen. We geven onze doelen gedeeltelijk op en proberen de tegenstander te overtuigen om het tegenovergestelde te doen. We zoeken naar een oplossing waarbij beide partijen iets winnen. We begrijpen dat er geen ideale oplossing bestaat. We sluiten compromissen over eisen en offeren aspecten van een goede relatie op. Met deze strategie geven we de tegenpartij toe dat het conflict bestaat, maar we onthullen nooit volledig onze doelen, zodat hij aan het einde van de oplossing met een enigszins bittere smaak in zijn mond weggaat. Een vos gedraagt zich net zo sluw onder de dieren - schijnbaar welwillend, maar er altijd voor zorgend dat zijn helft iets groter is dan die van zijn tegenstander. De strategie wordt gebruikt als de relatie en het doel van gemiddeld belang zijn. Als de tegenstander met gelijke kracht tegengestelde oplossingen bepleit, en als we er niet in geslaagd zijn het probleem op te lossen of op te leggen.

#### STRATEGIE VAN DE UIL (aanvaarding)

Iemand die deze strategie gebruikt, hecht veel waarde aan zijn doelen en respecteert interpersoonlijke relaties. Hij ziet conflicten als oplosbare problemen. Samen met anderen streeft hij naar oplossingen die leiden tot gemeenschappelijke doelen en het verbeteren van relaties. Hij is bereid om alleen beslissingen te nemen die beide partijen tevreden stellen en tegelijkertijd emotionele spanningen oplossen. Recht door zee, met veel wederzijds respect en tolerantie. Daarbij hanteert hij een rationele benadering waarbij emoties doelgericht worden geëxporteerd. Communicatie moet



effectief en continu zijn. Als de communicatie verwarrend wordt door dreigementen, leugens, beloften of iets anders, dan stopt de conflictoplossing. We gebruiken deze strategie als het doel en de relatie erg belangrijk zijn, als het nodig is om nare gevoelens op te helderen die verdere samenwerking in de weg zouden staan en als het ons doel is om iets nieuws te leren.

### **Vorbereiding**

Materiaal vooraf klaarmaken (wegwijzers en picto's van de dieren)

### **Uitvoering**

De begeleider mengt de voorbereide wegwijzers door elkaar. Elk tweetal kiest er een uit en probeert de manier van reageren of de strategie om bepaalde problemen aan te pakken uit.

De wegwijzers beschrijven verschillende strategieën om problemen op te lossen: schildpad, beer, haai, vis, uil. Alle aanwezigen luisteren naar hoe het tweetal een strategie uitlegt en hoe zij het zien. De andere deelnemers vullen hen aan. De begeleider vat samen en trekt conclusies.

Vervolgens maakt iedereen zijn eigen wegwijzer en schrijft daarop zijn aanpak voor het oplossen van problemen en conflicten (voorbeeld: als ik een probleem tegenkom, verstop ik me ervoor alsof het niet bestaat - 'schildpadstrategie'). Op deze manier leren we ook elkaars verschillende karakters kennen, kijk op mensen en de wereld om ons heen, we worden geconfronteerd met onszelf en ons eigen gevoel van verantwoordelijkheid en onafhankelijkheid.

### **Bronnen**

Flegg, D., Hemsley, V., McGuire, J., Priestley, P., Welham, D. (1989) Social skills and personal problem solving. London: 11 New Fetter Lane

Glasser, W. (2007). Nova psihologija osebnе svobode: teorija izbire. Ljubljana : Louisa

Lamovec, T. (1989). Emocije in obrambni mehanizmi. Ljubljana : Zavod SR Slovenije za produktivnost dela, Center za psihodiagnostična sredstva

## Tool 7

<b>Naam</b> Hoe je te gedragen als je met anderen samenwerkt. Feedback geven en krijgen.
<b>Belangrijke onderwerpen en thema's</b> Gebruik van mogelijkheden tot vrijetijd
<b>Doelstellingen</b> Het doel van de oefening is om de deelnemers vertrouwd te maken met het geven en krijgen van positieve en negatieve feedback. We onderscheiden drie fasen in het geven van feedback: <ul style="list-style-type: none"><li>• de gebeurtenis beschrijven</li><li>• ongemak uiten</li><li>• Verandering vragen</li></ul> Voorbeeld: Een persoon is te laat voor een afspraak. Negatieve feedback geven: <ul style="list-style-type: none"><li>• Je was te laat voor de vergadering.</li><li>• Ik was bezorgd omdat je te laat was.</li><li>• Ik zou graag willen dat je me informeert over de vertraging.</li></ul> Een compliment geven/positieve feedback: <ul style="list-style-type: none"><li>• Ik kijk de gesprekspartner in het gezicht</li><li>• Ik spreek rustig/aardig</li><li>• Ik spreek in de eerste persoon, dus ik neem verantwoordelijkheid voor wat ik zeg</li><li>• Ik zeg precies wat ik fijn vind</li></ul>
<b>Materiaal benodigsheden</b> geen
<b>Duur van de activiteit</b> 20 – 30 minuten
<b>Gedetailleerde beschrijving van de activiteit:</b> <b>Vorbereiding</b> Feedback moet in de eerste persoon gegeven worden. We moeten onthouden dat we feedback geven over het gedrag en niet over de persoon. We moeten ons richten op de actie en niet op de persoon, anders kan kritiek agressief worden. Complimenten geven en ontvangen/positieve feedback: Geef jij wel eens iemand een compliment? Op welke manier denk je dat complimenten worden gegeven? Hoe reageer je als je een compliment ontvangt?

## **Toepassing**

### **Deel 1: PROCEDURE**

Geef positieve feedback aan je gesprekspartner. Iedereen zou een deelnemer in de groep moeten prijzen.

### **Deel 2: PROCEDURE**

Eén persoon zit in het midden van de cirkel. Elk individu geeft haar lof, een compliment. De persoon in het midden van de cirkel moet dank je wel zeggen. Elke Persoon neemt eens plaats in het midden van de cirkel.

### **BESLUIT**

Geef in de groep commentaar op de lof en de dankbetuigingen. Geef suggesties over hoe de persoon zich kan verbeteren in het geven en ontvangen van lof en wat hij/zij kan veranderen.

## **Bronnen**

Argyle, M., Davis, B., Dryden, W., Hudson L., B., Maguire, P., Shure, M., Trower, P. (1981). Social skills and Health. London: Methuen & Co. Ltd

Becciu, M. in Colsanti, A.R. (2000). Abilità cognitive, emotive e comportamentali.

<https://www.psicologodsa.it/attivita-cliniche/training-delle-abilita-sociali/>

Bender, M., Biggs, S., Cooper, A., Durham, R., Frosh, S., Fry, L., Jackson, M., Lowe, P., Marzillier, J., McGuire, J., Et. Al. (1983) Developments in social skills training. London: ACADEMIC PRESS INC.



## Tool 8

<p><b>Naam</b> Een evaluatie wordt uitgevoerd aan het begin, in bepaalde periodes of aan het einde van de samenwerking</p>													
<p><b>Belangrijke onderwerpen en thema's</b> De oefening is bedoeld om na te gaan wat ze hebben geleerd tijdens de training en/of en hoe ze de geleerde sociale en andere vaardigheden verder kunnen toepassen in het dagelijkse leven.</p>													
<p><b>Doelstellingen</b> Eerst nodigt de vrijwilliger de persoon met een handicap uit om na te denken over welke inhoud van de training/ondersteuning ze het nuttigst vonden en wat ze hebben opgestoken van de oefeningen in de groep. Hebben ze misschien iets nieuws over zichzelf geleerd? Hebben ze hun sociale vaardigheden versterkt? Wat heeft hen het meest geholpen? Wat voor hulp willen ze nog bij het gebruiken van hun vrije tijd?</p>													
<p><b>Necessary equipment</b> Vragenlijst en potlood</p>													
<p><b>Duur van de activiteit</b> 30 min</p>													
<p><b>Gedetailleerde beschrijving van de activiteit:</b></p> <p><b>Vorbereiding</b> We gaan verder met de oefening, die bedoeld is voor elk individu. Deelnemers vullen dezelfde vragenlijst in als tijdens een van de eerste bijeenkomsten. Aan het einde van de bijeenkomsten vullen ze hem opnieuw in, vergelijken hem met de vragenlijst van de eerste bijeenkomst en controleren hun eventuele vooruitgang door ze te vergelijken. Je kunt de vragen aanpassen aan de behoeften van de groep, het individu of de activiteit.</p> <p><b>Toepassing</b></p> <table border="1"> <tr> <td>Ik geloof in mezelf, ik vertrouw op mezelf.</td> <td>JA NEE</td> </tr> <tr> <td>Ik kan spreken over mezelf, mijn problemen en mijn emoties</td> <td>JA NEE</td> </tr> <tr> <td>Fouten maken vind ik niet erg, ik kan daaruit leren</td> <td>JA NEE</td> </tr> <tr> <td>Wanneer ik iets goed doe, dan ben ik tevreden en trots op mezelf</td> <td>JA NEE</td> </tr> <tr> <td>Ik weet dat ik niet alles perfect kan doen</td> <td>JA NEE</td> </tr> <tr> <td>Ik weet dat ik moet leren met problemen om te gaan</td> <td>JA NEE</td> </tr> </table>		Ik geloof in mezelf, ik vertrouw op mezelf.	JA NEE	Ik kan spreken over mezelf, mijn problemen en mijn emoties	JA NEE	Fouten maken vind ik niet erg, ik kan daaruit leren	JA NEE	Wanneer ik iets goed doe, dan ben ik tevreden en trots op mezelf	JA NEE	Ik weet dat ik niet alles perfect kan doen	JA NEE	Ik weet dat ik moet leren met problemen om te gaan	JA NEE
Ik geloof in mezelf, ik vertrouw op mezelf.	JA NEE												
Ik kan spreken over mezelf, mijn problemen en mijn emoties	JA NEE												
Fouten maken vind ik niet erg, ik kan daaruit leren	JA NEE												
Wanneer ik iets goed doe, dan ben ik tevreden en trots op mezelf	JA NEE												
Ik weet dat ik niet alles perfect kan doen	JA NEE												
Ik weet dat ik moet leren met problemen om te gaan	JA NEE												

Ik hou er niet van om slecht te praten over anderen	JA NEE
Ik maak niet vaak plezier met anderen	JA NEE
Ik voel me goed in mijn vel	JA NEE
Ik ben tevreden over mijn uiterlijk	JA NEE
Ik wens zelden dat ik iemand anders was.	JA NEE
Wanneer ik een compliment krijg, bedank ik de ander	JA NEE
Ik kan rustig luisteren naar mijn gesprekspartner, ook al ben ik het niet eens met hem	JA NEE
Ik kan oogcontact houden met mijn gesprekspartner	JA NEE
Ik hou ervan nieuwe mensen te ontmoeten	JA NEE
Ik ken mijn talenten, ik weet waar ik goed in ben	JA NEE
Ik heb op zijn minst 1 goede vriend	JA NEE
Wanneer ik hulp nodig heb, kan ik die hulp aan iemand vragen	JA NEE
Mensen weten dat ze op me kunnen rekenen wanneer ik hen iets beloofd heb	JA NEE
Ik ben blij wanneer iemand iets moois/leuks heeft meegemaakt	JA NEE
Ik voel me niet snel bedreigd door anderen	JA NEE
Ik ben ervan overtuigd dat ik succes ervaringen kan bereiken wanneer ik een doel voor ogen heb en ik de nodige inspanning lever	JA NEE
Ik vraag hulp aan anderen wanneer dat nodig is	JA NEE
Ik los mijn problemen stapsgewijs op	JA NEE
Mijn leven is betekenisvol, ik heb doelen die ik wil bereiken	JA NEE
Het hangt van mij af of ik slaag of niet	JA NEE
Ik weet wat ik wil bereiken in mijn leven	JA

	NEE
Ik ben geïnteresseerd in verschillende dingen	JA NEE

**Bronnen**

Petrovič Erlah, P. and Žnidarec Demšar, S. (2004). Assertiveness - Why we need it and how to get it.  
Nazarene: Argos

## ***Benutten van mogelijkheden tot vrijetijd, met aandacht van gebruik voor digitale media***

### **Tool 9**

<b>Naam</b> Persoonlijke gegevens
<b>Belangrijke onderwerpen en thema's</b> Nadenken over de informatie die kan worden afgeleid en verkregen uit onze online activiteiten en voorkeuren
<b>Doelstellingen</b> De persoon met een handicap wordt zich ervan bewust dat hij veel elektronische apparaten gebruikt (of waarschijnlijk binnenkort zal gebruiken) die verbonden zijn met het internet en die gegevens over hun leven verzamelen. Dit kunnen smartphones, computers, tablets, spelconsoles, enz. zijn. Met behulp van deze apparaten proberen bedrijven zoveel mogelijk informatie te krijgen over wat we leuk vinden om te doen, allemaal met het doel om ons zoveel mogelijk van hun producten en diensten te verkopen.
<b>benodigdheden</b> papier, pen
<b>Duur van de activiteit</b> 20 – 30 minuten
<b>Gedetailleerde beschrijving van de activiteit:</b> <b>Vorbereiding</b> Elke Persoon met een handicap kiest een fictieve naam om zijn ware identiteit te verbergen. Onder deze naam moet hij/zij op een vel papier schrijven en de rubrieken invullen die de vrijwilliger van tevoren bepaalt. Dit kunnen zijn: favoriete tv-programma's, favoriete kleding, favoriete sport, kennis van verschillende talen, favoriete muziek, de laatste film die ze hebben gezien, het laatste boek dat ze hebben gelezen, etc. In dit stadium mag de vrijwilliger het doel van deze activiteit nog niet uitleggen. <b>Toepassing</b> Alle vellen papier worden dan door elkaar geschud door de persoon met een handicap. De vrijwilliger kiest een willekeurig stuk papier en leest de inhoud hardop voor. De auteur van de tekst moet zijn best doen om zijn identiteit niet te onthullen en de andere personen met een handicap moeten proberen te raden wie de auteur van

de tekst is. Kunnen ze dat doen op basis van slechts één stukje informatie?

Misschien op basis van twee? Drie?

Later, of als niemand geraden heeft wie de auteur is, moeten alle deelnemers proberen te bedenken wie geïnteresseerd zou zijn in de informatie van iemand met zo'n profiel. Zouden deze gegevens economische waarde kunnen hebben, zelfs voor iemand die niet weet wie de auteur is?

De oefening kan meerdere keren herhaald worden en er kan gekozen worden voor verschillende manieren van profilering.

Ze kunnen ook nadenken over hoe bedrijven de informatie die ze op papier hebben gezet online kunnen krijgen. Wie bewaart gegevens over wat we online hebben gezocht? Welke websites bieden de mogelijkheid om aan te geven wat we 'leuk' vinden? Wie bewaart de informatie over de producten die we hebben beoordeeld? Wie bewaart de informatie over de video's die we graag bekijken?

Ze moeten nadenken over hoe de verschillende apparaten die ze gebruiken en die hun online activiteiten kunnen volgen. Ze moeten ook begrijpen dat bepaalde informatie die ze online zien, zoals advertenties, misschien niet precies hetzelfde is als wat anderen zien.

#### **Resource**

European manual for learning privacy and personal data protection Safe.si <https://safe.si> › sites › files › arcades\_prirocnik\_0 Oct. 5 2015

<https://otroci.safe.si/#>

## Bijlage

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

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

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

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

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

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

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

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

Rogers, J. R. (1994): Inleiding tot inclusie: Onze angsten voorbij. Een van de Hot Topics Series gepubliceerd door Phi Delta Kappa`s Centrum voor Evaluatie, Ontwikkeling en Onderzoek.

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

### INTERNETVIRUSSEN

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

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

### PRIJATELJSTVO KOT VREDNOTA DANES IN NEKOČ 43

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

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

[http://www.soih.hr/pdf/soih\\_editions/univerzalni\\_dizajn1.pdf](http://www.soih.hr/pdf/soih_editions/univerzalni_dizajn1.pdf)

[https://drive.google.com/file/d/1V\\_cOs4V7G6mm2A1BOdTmnfn15dXsJtZ6/view](https://drive.google.com/file/d/1V_cOs4V7G6mm2A1BOdTmnfn15dXsJtZ6/view)

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