

Schulungs-Handbuch für freiwillige Unterstützer*innen

**Wie werde ich Unterstützer*in von
Menschen mit Lernschwierigkeiten?**



Erasmus+

ACCESS to Leisure

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

2021-1-HU01-KA220-ADU-000033395

Kofinanziert durch das Programm Erasmus+ der Europäischen Union.

Projektdauer: von Februar 2022 bis Juli 2024

© - 2024 – Hand in Hand Foundation. Alle Rechte vorbehalten.
Zugelassen für die Europäische Union unter Bedingungen.

Die Partnerschaft wendet eine offene Lizenz an und erlaubt die Nutzung, Anpassung und Verbreitung des Materials.

<https://kezenfogva.hu>

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

www.facebook.com/CenterVAL

www.hubbie.brussels/nl

<https://tukena.fi>



Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.



Inhalt

Einführung	4
Unterstützende Partnerschaften mit Menschen mit Lernschwierigkeiten bei Freizeitaktivitäten	7
<i>Erklärung der Wörter</i>	<i>7</i>
<i>Die Rolle der freiwilligen Unterstützer*innen</i>	<i>12</i>
<i>Ansatz der unterstützen Entscheidungsfindung</i>	<i>21</i>
Unterstützung sozialer Interaktionen von Menschen mit Lernschwierigkeiten bei der Gestaltung ihrer Freizeit.....	25
<i>Zielsetzung dieses Moduls</i>	<i>25</i>
<i>Erklärung der Wörter</i>	<i>25</i>
<i>Entwicklung von sozialen Interaktionsfähigkeiten von Menschen mit Lernschwierigkeiten</i>	<i>27</i>
Unterstützung bei der Nutzung von Ressourcen für die Freizeitgestaltung	36
<i>Erklärung der Wörter</i>	<i>36</i>
<i>Mögliche Ressourcen</i>	<i>37</i>
<i>Internet Sicherheit und Datenschutz</i>	<i>48</i>
Anhang	54



Einführung

Zielsetzung des Schulungshandbuchs

Der Inhalt des Schulungs-Handbuchs bietet einen praktischen und theoretischen Hintergrund für Unterstützer*innen, die zu Freizeit-Unterstützer*innen werden sollen.

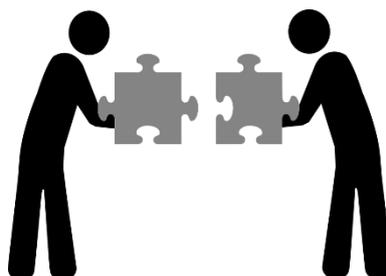
Damit Menschen mit Lernschwierigkeiten so effektiv wie möglich mit der lokalen Gemeinschaft in Kontakt treten können, halten wir es für wesentlich, Mitglieder*innen der lokalen Gemeinschaft in den Ausbildungsprozess einzubeziehen. Unter Freizeit-Unterstützer*innen verstehen wir lokale Unterstützer*innen, **die bereit sind, sich als Partner*innen in diesen Prozess einzubringen**. Wir glauben, dass durch ihre Beteiligung ein natürliches, unterstützendes Umfeld erreicht und erweitert werden kann.

Das Schulungsmaterial in diesem Handbuch konzentriert sich auf den praktischen Aspekt der Unterstützung von Menschen mit Behinderung und auf die Bedeutung der Teilnahme an lokalen Veranstaltungen der Gemeinschaft.

Die Schulung umfasst wertvolle Aspekte, die bei der Zusammenarbeit mit Menschen mit Behinderung zu berücksichtigen sind, sowie Elemente, die Menschen mit Behinderung die Teilnahme an lokalen Gemeinschaftsprogrammen erleichtern.

Über die Zielgruppe: Unterstützer*innen

Unterstützer*innen sind **Mitglieder, die Teil des informellen Netzwerks sind** (mit IT-Kenntnissen auf Anwenderebene). Wir sind auf der Suche nach lokalen Unterstützer*innen, die zur Unterstützung von Menschen mit Behinderung beitragen und ihre Freizeit damit verbringen wollen.



Bevor du anfängst – Was bedeutet es, jemanden zu unterstützen? (Inklusives Team, Hubbie, 2022)

1. Jemandem zu helfen gibt einem das Gefühl, das **Richtige zu tun**, einen Sinn im Leben zu haben.
2. Es ist die eigene Entscheidung, jemandem zu helfen, also kann jeder/jede selbst entscheiden, das zu tun. Es ist nicht etwas, das du tun **MUSST**, sondern **etwas, das du tun WILLST**.
3. Jemanden zu unterstützen bedeutet, für die andere Person da zu sein, zu helfen, wo es nötig ist, **Interesse an ihr zu zeigen**.
4. Gemeinsam **machen wir die Welt zu einem besseren Ort**, indem wir uns gegenseitig helfen.
5. Ich helfe gerne, nicht nur wegen der anderen Person, sondern auch, weil **ich mich dann gut fühle**.
6. Wenn man jemanden unterstützt, **ist man nicht allein oder einsam**.
7. **Helfen heißt zuhören**, wirklich zuhören, und dann etwas tun.

Eine kleine Geschichte...

Koen lebt in Brüssel, in der Nähe der sozialen Organisation 'Hubbie'. Alle zwei Wochen hat er Zeit, die er sinnvoll und sozial nutzen kann. Er erfährt, dass Hubbie eine Stelle als Freiwilliger anbietet, und geht zu einem Vorstellungsgespräch.

*Koen hat einen Hund und ist bereit, alle zwei Wochen einen halben Tag mit seinem Hund spazieren zu gehen, zusammen mit einigen von Hubbies Kund*innen, die in der Nähe wohnen.*



*Koens Motivation besteht hauptsächlich darin, Menschen zu helfen und seine Zeit sinnvoll zu nutzen. Er freut sich über das Lächeln, das er den Kund*innen alle zwei Wochen schenkt.*



Arten von Freizeitaktivitäten

Southby (2019) beschreibt unter Bezugnahme auf Stebbin (2012) die drei Haupttypen von Freizeit:

- 1. die "beiläufige" Freizeitbeschäftigung:** eine Freizeitbeschäftigung von kurzer Dauer, für deren Ausübung keine größere Ausbildung, Fähigkeiten oder Qualifikationen erforderlich sind (z. B. Museumsbesuch, Kuchenessen, Kinobesuch)
- 2. "Ernsthafte" Freizeitaktivität:** ist ein wichtiger Bereich des Freizeitinteresses, der ein hohes Maß an emotionaler, körperlicher und intellektueller Energie erfordert (z. B. Klavierunterricht, Mitgliedschaft in einer Sportmannschaft, Malen).
- 3. „projektbezogene“ Freizeitaktivitäten:** kürzere, einfachere, gelegentliche oder seltene Aktivitäten (z. B. Kunstprojekt, Kochkurs, dreitägige Auslandsreise).

Alle drei Arten von Freizeitaktivitäten beinhalten unterschiedliche Aktivitäten und haben unterschiedliche Auswirkungen auf das Leben der Menschen (Stebbins, 2012; Southby 2019).

Kleine Übung

Denken Sie an Ihre eigene Freizeit. Beantworten Sie die folgenden Fragen:

- Was bedeutet Freizeit für Sie?
- Ist Freizeit für Sie wichtig? Wenn ja, warum?
- Mit welchen Freizeitaktivitäten verbringen Sie Ihre Zeit?

Selbstbestimmungsrecht

Neben der Schaffung eines natürlichen, unterstützenden Umfelds (effektiver Kontakt mit einem lokalen Unterstützer oder einer lokalen Unterstützerin) ist der andere Hauptbereich der Freizeitpädagogik die Entwicklung der Selbstbestimmung von Menschen mit Lernschwierigkeiten. Bei der Entwicklung von Freizeitaktivitäten für Menschen mit Lernschwierigkeiten ist es daher sehr wichtig, sich auf die Schaffung von Möglichkeiten zur Stärkung der Selbstbestimmung und die Entwicklung der dafür erforderlichen Fähigkeiten zu konzentrieren.

Eigene Entscheidungen treffen bedeutet (Definition, Inklusives Team, Hubbie, 2022)

- Ich tue worauf **ich** Lust habe.
- **Einen Kompromiss** eingehen.

- Dem eigenen Bauchgefühl folgen.
- Sich selbst dabei beeinflussen wie man handelt.

Entscheidungshilfe & Tipps für die Entscheidungshilfe

Das Freizeiterlebnis hat positive Auswirkungen auf das subjektive Befinden, die Identität und die Selbstdefinition (Dattilo, Kleiber, & Williams, 1998, Dattilo, 2013).

Freizeit ist:

- **Talente** ausleben,
- **Fähigkeiten** unter Beweis zu stellen,
- das eigene **Potential** verfolgen,
- eine Vielzahl von **positiven Emotionen** erleben, die mit der Teilnahme an **angenehmen** und **sinnvollen Aktivitäten** verbunden sind" (Datillo, 2013, S. 77).

Die Möglichkeit, Freizeit zu verbringen, die Verwirklichung des Erlebnisses selbst, geht Hand in Hand mit dem **bestärkenden Gefühl**, dass die Menschen über die für diese Freizeitaktivität erforderlichen Kenntnisse und Fähigkeiten verfügen oder verfügen werden (wenn es sich um Lernen handelt). Dies wiederum stärkt sie und trägt zu einem Gefühl der Selbstbestimmtheit (McGuire & McDonnell, 2008; Datillo, 2013).

Inklusion

Inklusion bedeutet das Recht, **in die Gesellschaft einbezogen zu werden**. Inklusion bedeutet Zugehörigkeit, und zwar nicht nur, dass man dazugehören "darf", sondern dass man ein integraler und untrennbarer **Teil der Gesellschaft** ist. Es bedeutet, dass man **bedingungslos akzeptiert wird**, dass man so sein darf, wie man ist, und dass man dafür geschätzt wird. Diese **Wertschätzung** spiegelt sich darin wider, dass man sozial nicht daran gehindert wird, seine **Staatsbürgerschaft wahrzunehmen**, und dass die Gesellschaft die dafür **notwendige Unterstützung** bietet.

Übertragen auf die Gesellschaft bedeutet dies, dass die Gesellschaft ohne Ihr vollständiges "Teil-des-Seins" unvollständig ist. Wenn Sie nicht dazugehören, nicht Teil davon sein (dürfen), ganz oder teilweise, aus welchem Grund auch immer, ist diese Gesellschaft folglich unvollständig, nicht ganz, unvollkommen. **Inklusion geht also von der Gesellschaft aus.**



Kernelemente der Inklusion sind **Wahlmöglichkeiten** und **Kontrolle, Befähigung, volle Bürgerbeteiligung** und **Lebensqualität**.

Auf der Grundlage dieser Eingliederungsvision wirst du als freiwilliger Unterstützer oder Unterstützerin Menschen mit Lernschwierigkeiten bei ihrer Suche nach Freizeitaktivitäten unterstützen

Schwierigkeiten bei der Freizeitgestaltung

Die Freizeitaktivitäten von Menschen mit Lernschwierigkeiten sind häufig durch zuvor festgelegte, enge Identitäten gekennzeichnet, die ihre Möglichkeiten und ihren kreativen Ausdruck einschränken (Charnley et al., 2019).

Allcock (2018) kategorisierte die wichtigsten Freizeitprobleme von Menschen mit Lernschwierigkeiten wie folgt:

- Mangel an zugänglichen Veranstaltungsorten und Einrichtungen
- Mangel an zugänglichen Informationen
- Finanzielle Schwierigkeiten
- Überlegungen zu Mobilität und Transport.

Es ist wichtig, dass du als freiwillige Unterstützer*in die Bedürfnisse von Menschen mit Behinderungen berücksichtigst, sie erfasst und herausfindest, wie die Hindernisse gemeinsam beseitigt werden können.

Grundsätze der Kooperation und Zusammenarbeit

Kooperation bedeutet, dass **man zusammenarbeitet** und alle Partner davon **profitieren**. Wir beziehen uns hier auf Roger Banks' Begriff der Koproduktion.

Koproduktion bedeutet, dass öffentliche Dienstleistungen in einer **gleichberechtigten und wechselseitigen Beziehung** zwischen Fachleuten, Menschen, die Dienstleistungen in Anspruch nehmen, ihren Familien und ihren Nachbarn erbracht werden.

Wenn Aktivitäten auf diese Weise koproduziert werden, werden sowohl die Dienste als auch die Nachbarschaften zu sehr viel effektiveren Teilnehmern des Wandels.

E + P = C

Expertise (Fachwissen), Partnership (Partnerschaft), Creation (Schaffung)

E = Bringe das was wir wissen und das Beste das wir anbieten können

P = Gleichberechtigte Zusammenarbeit, gegenseitiges Feiern der Fachwissen

C = mit dem Ziel, etwas zu schaffen

Tipps für den Einstieg als freiwilliger Unterstützer*in

- **Erkenne Menschen als wertvolle aktive Akteure:** gleichberechtigte Partner*innen bei der Gestaltung und Erbringung von Dienstleistungen.
- **Auf den vorhandenen Fähigkeiten der Menschen aufbauen:** Koproduzierte Dienstleistungen setzen bei den Fähigkeiten (nicht den Bedürfnissen) der Menschen an und suchen nach Möglichkeiten, diese zu entwickeln
- **Gegenseitigkeit und Gegenleistung:** Bei der Koproduktion geht es um eine gegenseitige und wechselseitige Partnerschaft.
- **Peersupport Netzwerke:** Peer und persönliche Netze an der Seite von Fachleuten.
- **Verschimmen der Rollen:** Verschimmen der Unterscheidung zwischen Fachleuten, Nutzer*innen, Familienmitgliedern und Vertreter*innen der Gemeinschaft.
- **Fachkräfte sind Katalysatoren des Wandels:** Befähigung von Fachkräften, zu Vermittler*innen und Katalysatoren des Wandels zu werden.

Kleine Übung

Denke an Selbstbestimmung. Beantworte die folgenden Fragen:

- Welche Talente nutzt du bei Freizeitaktivitäten?
- Was bedeutet Selbstbestimmung für dich?
- Wie kannst du Menschen mit Lernschwierigkeiten dabei unterstützen, ihre eigenen Entscheidungen zu treffen?

Die Rolle der freiwilligen Unterstützer*innen

Die Wichtigkeit von freiwilligen Unterstützer*innen

Was ist unter freiwilligen Unterstützer*innen zu verstehen? (Hubbie, Inklusives Team, 2022)



Was wird von dir als freiwilliger Unterstützer*in erwartet?

Als freiwilliger Unterstützer*in

- Nimmst du dir Zeit um andere zu unterstützen.
- Du bringst innovative, neue und unterschiedliche Einblicke und Talente mit. Du bietest zusätzliche Augen, Hände, Unterstützung, Betätigung, Hilfsmittel und Zeit an.
- Du arbeitest zusammen mit Fachkräften, Nutzer*innen und anderen Freiwilligen daran eine angenehme Umgebung zu schaffen, die Weltanschauung zu erweitern, das soziale Netzwerk zu erweitern und Freiheit zu erleben.
- Du hast Zeit und Raum um Erfahrungen aufzubauen und selbst zu wachsen. Und das in deinem Tempo und indem du deine Talente und Interessen einbringst.
- Es wird von dir erwartet Termine einzuhalten, zielstrebig zu sein und mit den Mitmenschen respektvoll und ruhig umzugehen.

Warum bist du als freiwillige Unterstützer*in so wichtig im Freizeit Prozess?

Informelle Unterstützer vor Ort haben weniger Hintergrundwissen und kümmern sich ehrlich und mit dem Herzen um die Kunden. Sie können den **professionellen Betrieb aus der Ferne** betrachten und haben **weniger Pflichten** als ihre professionellen Kolleg*innen. Sie haben keine **Endverantwortung** und schaffen dadurch eine andere Atmosphäre mit den Nutzer*innen.

Förderung der Kooperation im Hinblick auf Stärken und Bedürfnisse

Zusammenarbeit beginnt mit dem gegenseitigen Kennenlernen. Ausgehend von den Stärken und Talenten.

Die Grundlage für die Zusammenarbeit ist eine auf Stärke basierende Teamarbeit. Ausgangspunkt dieser Vision, alle Menschen haben die Fähigkeit zu lernen, zu wachsen und sich zu verändern, in sich.

Grundlegende Prinzipien

- Der Mensch ist vollkommen und einzigartig mit seinen eigenen Bestrebungen und Eigenschaften;
- Die Kontrolle bleibt bei dem oder der Nutzer*in, die entscheidet, was wichtig ist, was sie erreichen will und wie es erreicht werden soll.



- Kraftressourcen (Unterstützung, Kompetenzen, Qualitäten) der einzelnen Person und des Umfelds werden zusammengeführt.
- Bereitstellung von maßgeschneiderten Möglichkeiten für Nutzer*innen, Fähigkeiten und Einstellungen zu erlernen, die Teil eines von der nutzenden Person definierten persönlichen Entwicklungsprozesses sind.
- Biete Anreize, sich realistische Ziele zu setzen und schrittweise auf sie hinzuarbeiten.
- Gib realistisches Feedback, das es den Menschen ermöglicht, unrealistische Wahrnehmungen und Interpretationen zu erkennen und zu korrigieren.
- Biete Zugang zu anderen Lebensbereichen wodurch die soziale Welt erweitert wird.

Werkzeuge für eine auf Stärken basierende Kooperation

Als freiwilliger Unterstützer*in suchst du die Verbindung zu den Stärken und Energien der Nutzer*innen, zu den Wünschen und zu dem, was sie zu tun in der Lage sind.

Gemeinsam mit dem Nutzer*innen such ihr nach Kraftquellen in der Person selbst und im Umfeld, um gemeinsam zu wachsen und Veränderungsprozesse in Gang zu setzen, die zu einer höheren Lebensqualität führen, für beide Seiten.

Werkzeug 1. Die Kooperation in Partnerschaften beginnt mit einer ausführlichen Einführung

Lernt euch anhand der folgenden Fragen kennen.

1. Persönliche Entwicklung

- Welche sind deine Talente?
- Wofür bekommst du Komplimente?
- Was machst du schon in deiner Freizeit (Sport, Hobbies, ...)
- Wie funktioniert das?
- Gibt es jemanden der dich in der Entwicklung deiner Talente fördert?
- Welches Hobby hattest du in der Vergangenheit?
- Gab es jemanden der dich damals unterstützt hat?
- Warum hast du damit aufgehört?
- Was kannst du alleine machen?
- Wobei brauchst du Hilfe und Unterstützung?
- Was ist schwierig für dich alleine?

2. Selbstentwicklung

- Was macht dich glücklich?



- Wann möchtest du etwas machen (Wochenende, unter der Woche, ...)
- Arbeitest du tagsüber? Ab wann bist du zu Hause?
- Wie oft möchtest du etwas machen? (wöchentlich, täglich, ...)
- In welchem Umkreis von zu Hause möchtest du etwas tun?

3. Zwischenmenschliche Beziehungen

- Was findest du am wichtigsten: Leute treffen und reden, etwas alleine machen können, etwas Neues lernen, etwas machen, was man schon kann, ...
- Fühlst du dich in einer neuen Umgebung schnell wohl?
- Wie ist es für dich, wenn du neue Leute kennen lernst? Nimmst du leicht Kontakt auf, oder wartest du, bis jemand dich anspricht, bist du nervös, ...
- Wenn fragst du um etwas in deiner Freizeit zu unternehmen?

4. Soziale Inklusion

- Wie bewegst du dich fort?
- Gehst du alleine raus?
- Welche Transportmittel benutzt du hauptsächlich?
- Kannst du jemanden fragen ob dich die Person wo hin bringt?
- Merkst du dir eine Route schnell, wenn du sie einmal gefahren bist?

5. Emotionale Gesundheit

- Wie siehst du dich selbst: ruhig, aktiv, sportlich, sozial, selbstständig, kreativ, genau, neugierig, fröhlich, traurig, gerne drinnen, gerne draußen, kann Menschenmengen nicht ausstehen, hartnäckig, gibt leicht auf, geduldig, wird schnell müde, kommt schnell mit etwas Neuem durch, wartet ab.
- Was findest du langweilig?
- Was macht dich wütend?
- Wovor hast du Angst?

6. Finanzielle Situation

- Wie hoch ist das Budget das du für deine Freizeit ausgeben möchtest?
- Welche Ausrüstung wirst du für dein Hobby brauchen? Hast du schon etwas davon zu Hause?

Tool 2. Das Kraftmodell von Rapp & Goscha

1. Beantworte die folgenden Fragen

1. Was wünschst du dir im Bezug auf Freizeit (Wünsche, Träume, Sehnsüchte)
2. Was kannst du (Kompetenzen und Talente)?
3. Was traust du dir zu (Selbstbewusstsein)?

2. Stelle deine internen und externen Stärken dar und schau wo sie sich treffen

Interne Quellen der Energie

Qualitäten

- Intelligenz
- Gesundheit
- Sinn für Humor
- Achtsamkeit
- Anpassungsfähigkeit
- Bescheidenheit
- Willenskraft
- Selbstreflektion

Wissen und Fähigkeiten

- Anderen zuhören können
- Gute Organisation
- Für dich selbst eintreten
- Wissen über ein Thema
- Schreibkenntnisse
- Erfahrungswissen

- Ein Studium oder ein Kurs den du gemacht hast

Schöne Erinnerungen

- Ein angenehmes Treffen
- Ein schöner Urlaub
- Ein guter Job
- Momente in deiner Kindheit
- Freundschaften
- Ein angenehmer Abend unterwegs

Externe Quellen der Energie

- Freunde
- Ein schönes zu Hause
- Ein Hobby
- Dein Partner oder Partnerin
- Ein Spaziergang in der Natur
- Familie
- Kontakt mit Arbeitskolleg*innen
- Einkommen
- Arbeit/Tagesbetreuung
- Ein Haustier
- Finanzielle Mittel
- ...

Kleine Übung



Beantworte folgende Fragen

- Warum bist du ein freiwilliger Unterstützer oder eine Unterstützerin?
- Welche Vorteile hat das für dich?

Entscheidungshilfe für Menschen mit Lernschwierigkeiten

Wichtigkeit von persönlichen Entscheidungen

Menschen mit Lernschwierigkeiten verfügen nur über eine begrenzte Selbstbestimmung und haben kaum die Möglichkeit, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen und Entscheidungen zu treffen, die ihr Leben betreffen (Stancliffe und Wehmeyer, 1998). In Anerkennung dieser Tatsache betont die Regierungspolitik, wie wichtig es ist, Menschen mit Lernschwierigkeiten zu befähigen, mehr Kontrolle auszuüben und Entscheidungen zu treffen, die ihr eigenes Leben beeinflussen (DoH 2001, 2009).

Wir denken, dass dies ein guter Anfang für dieses Kapitel ist.

Wie bereits erwähnt, haben wir im inklusiven Team diskutiert und untersucht, was "eigene Entscheidungen treffen" für die Gruppe bedeutet:

- Ich mache worauf ich Lust habe
- Einen Kompromiss eingehen
- Auf dein Bauchgefühl hören

Es wurde auch gesagt, dass es kein schönes Gefühl ist, wenn jemand anderes für einen entscheidet. Einige fanden es auch sehr schwierig, ihre eigenen Entscheidungen zu treffen. Eine interessante Tatsache, denn hier kann die Rolle eines freiwilligen Unterstützer*in wichtig werden. (Hubbie inklusives Team, 2022)

Wir glauben, dass eine Person mit eingeschränkter Mobilität, die ihre eigenen Entscheidungen für eine Freizeitaktivität treffen kann, viel mehr Vorteile erfährt, als wenn sie für sie ausgewählt wird.

Wir sind der Meinung, dass es wichtig ist, dass die Person bei ihren Entscheidungen gut unterstützt wird. Wenn ein Mensch mit Lernschwierigkeiten selbst zu wenig Einsicht in die eigenen Möglichkeiten und die verschiedenen Freizeitoptionen hat, wirkt sich das auch negativ auf das Wohlbefinden aus.

Wir sind der Meinung, dass Menschen mit Lernschwierigkeiten Möglichkeit gegeben werden sollte, mit Wahlmöglichkeiten zu experimentieren, denn Möglichkeiten und

Erfahrungen bei der Entscheidungsfindung sind wichtig, um die Selbstbestimmung von Menschen mit Lernschwierigkeiten zu fördern (Wehmeyer und Bolding, 2001). Wehmeyer und Garner (2003) fanden heraus, dass die Verfügbarkeit von Wahlmöglichkeiten ein wichtiger Prädiktor für selbstbestimmtes Handeln ist.

Ansatz der unterstützten Entscheidungsfindung

Aber wie können wir Menschen mit Lernschwierigkeiten helfen?

Nach der Selbstbestimmungstheorie (Ryan & Deci, 2000) können optimales Lernen und Wachstum nur in Situationen stattfinden, die drei psychologische Bedürfnisse der Menschen erfüllen.

Wenn eines dieser drei psychologischen Bedürfnisse im sozialen Kontext nicht unterstützt wird, wird das Wohlbefinden beeinträchtigt.

- 1) **Das Gefühl der Autonomie** (sich selbst sein zu dürfen und eigene Entscheidungen treffen zu können)
- 2) **Sich verbunden fühlen** (in der Lage sein, sichere und harmonische Beziehungen zu anderen Menschen aufzubauen)
- 3) **Das Gefühl, kompetent zu sein** (etwas gut zu können und dafür Anerkennung zu bekommen).

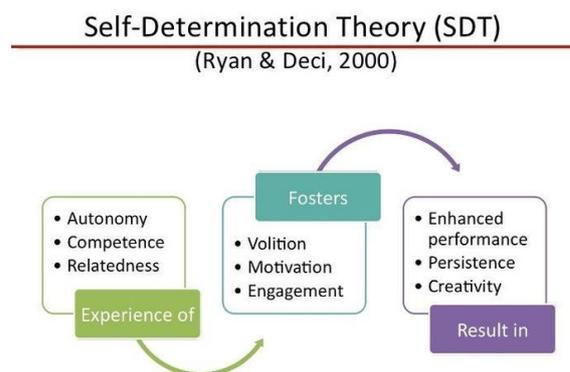
Die freiwilligen Unterstützer*innen vor Ort können eine sehr wichtige Rolle im Prozess der Selbstbestimmung spielen:

Im Hinblick auf die Autonomie kann der lokale freiwillige Unterstützer*in die Betroffenen dabei unterstützen, "ihre eigenen Entscheidungen zu treffen". Man kann ihnen zum Beispiel einen Spiegel vorhalten oder von den eigenen Erfahrungen berichten.

Im Hinblick auf die Verbundenheit kann ein freiwillige Unterstützer*in ebenfalls von großem Wert sein. Während des Eingliederungsteams gaben einige Nutzer*innen an, dass Unterstützer*innen ihnen viel zuhören, Tipps geben oder einfach bei Aktivitäten dabei sind.

Diese kleinen Dinge sind unserer Meinung nach von unschätzbarem Wert für Menschen mit Lernschwierigkeiten damit sie sich irgendwo zugehörig fühlen. (Hubbie, Inklusives Team, 2022)

Was schließlich das Gefühl der Kompetenz angeht, so könnte ein freiwillige Unterstützer*in am wichtigsten sein. Als Nichtfachmann hat ein freiwillige Unterstützer*in gegenüber einem Fachmann den Vorteil, dass er nicht als jemand angesehen wird, der etwas studiert hat und dafür bezahlt wird, etwas zu tun. Wenn er oder sie einem Kind Anerkennung zuteil werden lässt, wird es als besonders wertvoll angesehen.



*Abbildung 1 Self-Determination Theory
(Ryan & Deci, 2000)*

Wenn der oder die Unterstützer*in auf diese drei Hauptkomponenten der Selbstbestimmungstheorie eingehen kann, ist es wahrscheinlicher, dass sich die Person entwickelt, sich wohlfühlt und folglich die richtige Motivation und die richtigen Entscheidungen trifft, um die richtige Freizeitaktivität zu wählen.

Zweitens gibt es auch einige gute Tipps für die Entscheidungsfindung als Unterstützer*in vor Ort:

- Du bist für die Überwachung der Rechte von Menschen mit Behinderungen verantwortlich.
- Du zeigst Wertschätzung und Akzeptanz gegenüber den Personen.
- Du nimmst eine gleichberechtigte Haltung ein.
- Du arbeitest im kommunikativen Dialog: Du handelst engagiert, kommst zu offenen und echten Dialogen mit den Personen, verwendest eine unterstützende und umfassende Kommunikation, nimmst Signale auf und interpretierst sie angemessen.
- Du bietest Unterstützung, Halt und Sicherheit.

- Du belässt so viel Einfluss, Kontrolle und Verantwortung wie möglich bei den Nutzer*innen und nimmst eine ergänzende Rolle ein. Bei Tätigkeiten geschieht dies auf der Grundlage des Grades der Eigenverantwortung der Nutzer*innen und des Risikos schädlicher Folgen.
- Du arbeitest empowernd: Du stärkst schrittweise die Resilienz der Nutzer*innen.
- Du schaffst Beteiligung auf individueller Ebene und auf Gruppenebene.
- Du identifizierst, stärkst und erweiterst soziale Netzwerke.

Die Rolle der vermittelnden Person

Wie bereits erwähnt, sehen wir, dass die freiwilligen Unterstützer*innen ein großes Interesse an Menschen mit Lernschwierigkeiten und ihrem Freizeiterlebnis haben.

Ihre Rolle als Personen aus der Nachbarschaft kann eine wichtige Brücke zwischen der Person mit Lernschwierigkeiten, den Interessen und verschiedenen Organisationen sein. Sie können auch dafür sorgen, dass der Mensch mit Lernschwierigkeiten in der Nachbarschaft verankert wird und sich in Zukunft auf diese Weise auf zugängliche Weise an Freizeitaktivitäten beteiligen kann. Als Unterstützer*in hast du auch mehr Insider-Informationen aus der eigenen Nachbarschaft. Vielleicht wissen sie auf Anhieb, welche Organisationen ansprechbar sind oder wo man zum Beispiel kostenlos in einen Kurs hineinschnuppern kann.

Menschen erleben eine höhere Lebensqualität, wenn sie in ein reiches soziales Netz eingebettet sind. Soziale Isolation und Einsamkeit haben Auswirkungen auf die Teilhabe, die Selbstbestimmung, die geistige und körperliche Gesundheit und die Entwicklung der Menschen. Die Stärkung von Netzwerken ist daher eine zentrale Aufgabe im Streben nach sozialer Integration. (Resokit, 2021)

Hierfür wenden wir uns nicht nur an den Sozialprofi, sondern auch an die informellen Unterstützer*innen vor Ort, gerade durch die Kenntnis des Viertels.

Beispiel:

Man kann einen Nachbarschaftsspaziergang machen. Dann hat man nicht nur Zeit für ein Gespräch, um sich die Interessen der Menschen anzuhören, sondern auch um zu sehen, was es in der Nachbarschaft gibt.

Wir sehen auch die Kraft eines lokalen informellen Unterstützer*in als Unterstützung auf informeller, freiwilliger Basis. Laut dem flämischen Visionstext zur Freiwilligenarbeit (Flämischer Wohlfahrtsverband, 2020) haben Freiwillige eine andere Beziehung zur Organisation und zur nutzenden Person als Fachkräfte. Die freiwillige Person steht oft unter geringerem Arbeitsdruck, kommt speziell für die Nutzer*innen und kann sich auf einen bestimmten Nutzer*in und/oder eine bestimmte Aufgabe konzentrieren. Sie kommen mit Erfahrungswissen (und nicht mit einer professionellen Ausbildung), konzentrieren sich auf konkrete Aufgaben und haben oft mehr Zeit und Raum, um den Nutzern nahe zu sein. Die Betonung von Erfahrungswissen und persönlichem Engagement ermöglicht es ihnen, spontaner und persönlicher auf Kund+innen oder Nutzer*innen zuzugehen. Die Freiwilligentätigkeit geht über den Aufgabenbereich der Fachkräfte hinaus. Es geht um zusätzliche Hände wie auch um das Herz.

Aus diesen Überlegungen heraus glauben wir, dass die lokalen informellen Unterstützer*innen Zeit und Raum haben, um die verschiedenen Interessen zu identifizieren und die Kluft zwischen den Interessen und ergänzenden Freizeitaktivitäten zu überbrücken.

Unterstützung sozialer Interaktionen von Menschen mit Lernschwierigkeiten bei der Gestaltung ihrer Freizeit

Zielsetzung dieses Moduls

In diesem Modul geht es darum, die Dynamik partnerschaftlicher sozialer Interaktionen in der Freizeit zu erlernen. Wir werden uns ansehen, wie wir den Zugang zu Technologien erleichtern können, die für die Freizeitgestaltung genutzt werden können.

Wir werden auch lernen, wie wir Gelegenheiten schaffen können, die Dynamik sozialer Interaktionen im Zusammenhang mit der Freizeit zu erlernen.

Erklärung der Wörter

Soziale Interaktion und Verbundenheit

Soziale Interaktion ist ein **Kommunikationsprozess** zwischen zwei oder mehreren Personen.

Sie ist immer auf Gegenseitigkeit angelegt.

Soziale Verbundenheit ist die **Erfahrung der Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft**. Das Gefühl, unterstützt zu werden oder **mit anderen verbunden zu sein, die dem eigenen Leben Wert und Sinn verleihen**. Nach Derr (2023) ist die soziale Verbundenheit nachweislich ein äußerst wichtiger sozialer Faktor für die Gesundheit. Unsere Beziehungen zu Familie, Freunden, Nachbarn, Fachleuten und anderen haben einen direkten Einfluss auf unsere Gesundheitsergebnisse und unser Wohlbefinden. Je positiver Ihre Beziehungen sind, desto besser bist du in der Lage, die Herausforderungen des Lebens zu meistern.

Nimm dir eineneinen Moment Zeit, um über dein eigenes Leben und all die Menschen nachzudenken, mit denen du verbunden bist. Haben sie Einfluss auf deine Gesundheit und Wohlbefinden?

Beispiele für soziale Verbindungen für Menschen mit Lernschwierigkeiten:

- Freunde
- Familie

- Kolleginnen und Kollegen
- Nachbarn
- Fachleute
- Freiwillige Unterstützer*in
- Mitstudierende
- Bekanntschaften
- ...

Verbale und nonverbale Kommunikation

Kommunikation ist der Akt der Interaktion und des Gedankenaustauschs mit anderen Menschen.

Die beiden wichtigsten Arten der Kommunikation sind:

Mündliche Kommunikation ist der Austausch von Informationen, Gefühlen, Ideen und Gedanken mit Hilfe der Sprache oder des gesprochenen Wortes.

Nonverbale Kommunikation ist die Übermittlung und der Austausch von Botschaften ohne gesprochene Worte, sondern mit Hilfe anderer Methoden wie der Körpersprache einschließlich Mimik, Gestik, ...

Unterstützerkreis

Ein Unterstützungskreis ist eine Möglichkeit, **einen Menschen mit Lernschwierigkeiten mit seiner Gemeinschaft zu verbinden**. Eine Gruppe von Menschen, die der Person bekannt sind, wird gegründet, um die Person dabei zu unterstützen, Dinge zu identifizieren, die sie in ihrem Leben erreichen möchte.

Konzept des Befriending

Die Forschung zeigt, dass Menschen mit Lernschwierigkeiten bei der Planung ihrer Freizeit in erster Linie auf familiäre oder professionelle Hilfe angewiesen sind. Es gibt weit weniger Fälle, in denen ein informeller Unterstützer in der unterstützenden Position anwesend ist. (Stancliffe et al., 2015). Southby (2019) schlägt das Konzept des Befriending vor: Die Theorie des Befriending **bietet die Möglichkeit, die natürliche Unterstützungsrolle**, wie Freunde und Familie, **von der bezahlten professionellen Beziehung zu trennen**.

Wenn die freiwillige Unterstützer*in **die Beziehung zu den MmB auf der Grundlage gemeinsamer Interessen und alltäglicher Gemeinsamkeiten (z. B. einer Freizeitbeschäftigung) aufbaut**, stärkt dies die angeborene Natur der Beziehung und trägt auch zu einer effektiveren Ausübung der gewählten Freizeitbeschäftigung bei, was wiederum zu einer stärkeren Integration in ein breiteres soziales Netzwerk führt.

Als Ergebnis des Befriending-Prozesses berichteten die Teilnehmer unserer Untersuchung über eine größere Unabhängigkeit von der Familie und professionellen Diensten, eine Stärkung ihres Selbstvertrauens und eine Verbesserung ihrer Kommunikation mit Freunden.

Entwicklung von sozialen Interaktionsfähigkeiten von Menschen mit Lernschwierigkeiten

Dynamik der sozialen Interaktion

Soziale Interaktionen haben eine unterschiedliche Dynamik. Als Unterstützer*in ist es wichtig, auf die Veränderungen zu achten, die soziale Interaktionen bewirken. Der Einfluss, den eine soziale Interaktion auf die beteiligten Personen haben wird, lässt sich nicht vorhersagen. Im Folgenden stellen wir einige Werkzeuge vor, die Prozesse der sozialen Interaktion unterstützen können.

Unterstützerkreis

Ein Unterstützerkreis ist eine Gruppe von Menschen, die man einlädt, um zu beraten und zu unterstützen und Ihnen bei der Planung Ihrer Zukunft zu helfen.

Die Idee hinter einem Unterstützerkreis ist es, die Last zu verteilen und den Druck von der Hauptperson zu nehmen. Eine gute Mischung aus Familie, Freund*innen und Fachleuten im Kreis kann die Dinge einfacher machen.

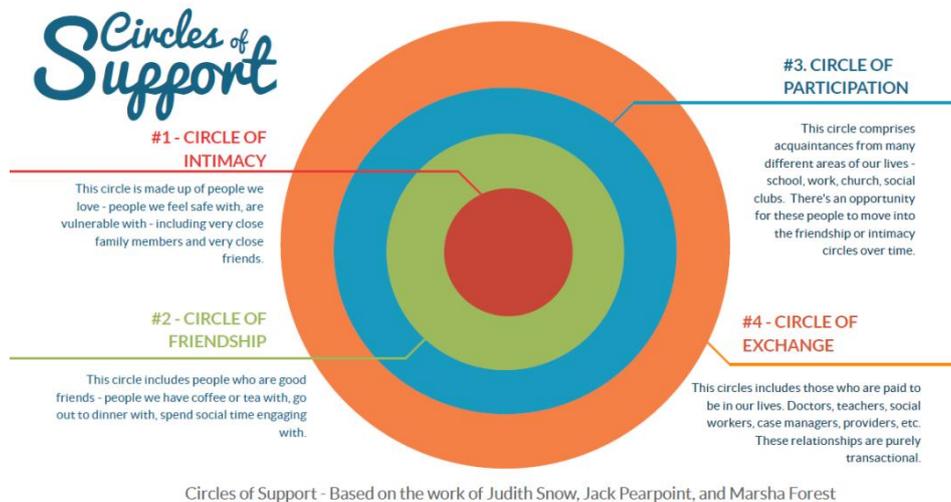


Abbildung 2 Unterstützernetz

Für dich als Unterstützer*in ist es gut zu wissen, wo du in diesem Unterstützernetz stehst und welche anderen Personen die Person unterstützen.

Inklusionsnetz

Wir können bequem das "Netz der Inklusion" nutzen. Der größte Vorteil ist, dass die Betroffenen dies am besten selbst tun können, möglicherweise mit Unterstützung eines informellen Unterstützers oder einer Fachkraft vor Ort. Das stärkt die Autonomie und das Selbstwertgefühl.

Das Inclusion Web ist ein Tool und wird idealerweise von der Person ausgefüllt, für die es erstellt wurde, die die zentrale Figur im Web ist. Wenn die Person zusätzliche Unterstützung benötigt, ist es wichtig eine vertrauenswürdige Person zu suchen, die dies mit ihm oder ihr tut.

Wie benutzt man es?

- Du besuchst <https://peterbates.org.uk/home/the-inclusion-web/>
- Du lädst dir die Vorlage herunter
- Du trägst alle verschiedenen "Kontakte" rund um das Gebiet ein. Das kann auch ein Tier oder ein Ort sein.
- Gib den Personen einen Namen.
- Prüfe, ob der Kontakt verstorben ist oder nicht.
- Suche ein Symbol, das dem Kontakt entspricht.
- Geben Sie an, welche Art von Unterstützung man von der Kontaktperson erhält
- Erkläre, wie die Beziehung ist.
- Überlege wie intensiv die Beziehung ist.

- Schließlich kannst du auch einen Kommentar zu jedem Kontakt hinzufügen.

So könnte es aussehen:

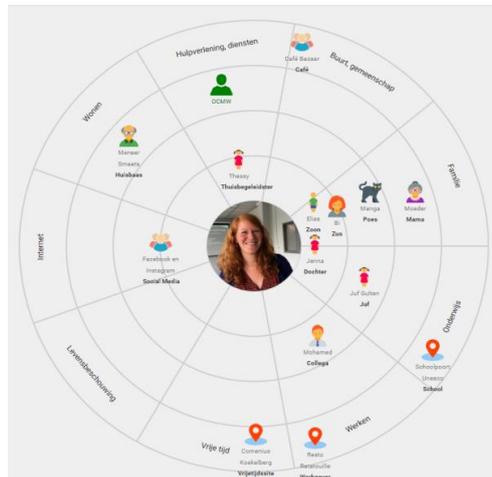


Abbildung 3 Beispiel einer Anwendung des Inklusionsnetz

Gewaltfreie Kommunikation

Gewaltfreie Kommunikation ist eine von Marshall Rosenberg entwickelte Kommunikationsform, die Empathie als roten Faden sieht, um mit sich selbst und anderen in Verbindung zu kommen und zu bleiben.

Die gewaltfreie Kommunikation bildet die Grundlage dafür, wie Sie und die WBGU kommunizieren, denn die Umsetzung der gewaltfreien Kommunikation kann die interne Kommunikation zwischen Ihnen und der WBGU stärken. Das gegenseitige Vertrauen wächst, Sie fühlen sich bei Gesprächen sicherer, sind mehr miteinander verbunden und die Kommunikationswege sind kürzer.

Mit den folgenden Schritten können Sie gewaltfrei kommunizieren.
(https://de.wikipedia.org/wiki/Gewaltfreie_Kommunikation)

1. Beobachten ohne zu urteilen

Teile deine Wahrnehmungen so mit, wie eine Kamera sie tatsächlich aufzeichnen würde. Sage, was du wirklich hören oder sehen möchtest. Füge keine Interpretationen hinzu. Urteilen nicht.

Gewaltlosigkeit ist: "Wenn ich dich auf der Couch liegen sehe und keine Antwort auf meine Frage bekomme ..." Anstelle von: "Du verstehst mich nicht und hörst nicht zu."

2. Fühlen

Gehe durch, was du bei dieser Beobachtung empfindest. Mache keine Geschichte daraus und mache keine Gedanken darüber, was andere tun oder meinen. Sage, was du fühlst.

Gewaltlosigkeit ist: "dann fühle ich mich allein." Anstelle von: "Ich fühle, dass du nicht interessiert bist." Letzteres ist Interpretation.

3. Bedürfnisse

Sobald du dich deiner Gefühle bewusst bist, besteht der nächste Schritt darin, das zugrunde liegende Bedürfnis zu erkennen. Jedes unangenehme Gefühl zeigt, dass ein oder mehrere Bedürfnisse nicht erfüllt wurden.

Übernimm die Verantwortung für Ihren Teil. Sage, welche Bedürfnisse die Ursache für die Gefühle sind.

Gewaltfrei ist: "...weil ich deine Unterstützung und Perspektive brauche."

4. Anfrage

Überlege nun, welche Maßnahme dein Bedürfnis befriedigen kann, und formuliere diese in einer Bitte. Verwende dabei positive Begriffe. Sage, was du willst, nicht was du nicht willst.

Lasse dem Gesprächspartner den Freiraum, auf die Bitte einzugehen oder nicht. Schließlich ist eine Bitte keine Forderung oder ein Befehl.

Gewaltfrei heißt: "Nimmst du dir Zeit für mich und erzählst deine Sicht?" Anstelle von: "Zeig etwas mehr Interesse."

Aufmerksamkeit für nonverbale Kommunikation zeigen



Der Psychologe Albert Mehrabian hat einmal gesagt, dass "... der gesamte Eindruck einer Botschaft durch sieben Prozent der Worte, achtunddreißig Prozent der Stimme

(Stimmfarbe und Tonhöhe, Stimmmodulation und andere Geräusche) und fünfundfünfzig Prozent nicht-sprachliche Komponenten gebildet wird".

Nonverbale Kommunikation ist wichtig, weil sie viel mehr über Absichten, Gefühle und Emotionen aussagt als die verbale Kommunikation. Da du mit Menschen mit Lernschwierigkeiten unterwegs sein wirst, ist es wichtig, dass du lernst, die Person zu "lesen".

Es schafft Vertrauen und Klarheit, wenn die verbale und nonverbale Kommunikation einer Person miteinander übereinstimmt. Ist dies nicht der Fall, signalisiert es, dass etwas nicht stimmt und dass du klären musst, was falsch ist.

Achten Sie also bei Interaktionen bewusst auf

- Mimik - Menschen, die sich bewusst sind, wie viele Informationen sie aus einem Gesicht ablesen können, wenden sich oft, besonders in unangenehmen Situationen, bewusst oder unbewusst ab oder schauen am Gesicht eines Mitmenschen vorbei. Auch wenn wir manchmal versuchen, nonverbale Gesichtsausdrücke zu verbergen, gelingt uns das nicht immer, vor allem wenn starke Emotionen im Spiel sind,
- Berührung,
- Gesten,
- Die „Verkleidung“,
- Körperhaltung,
- paraverbale Sprache - das Vorhandensein von Emotionen wirkt sich auf die paraverbale Sprache aus, d. h. auf die Tonhöhe, den Tonfall, die Geschwindigkeit der Stimme, die Betonung der Wörter, und auch das kulturelle Umfeld trägt zu ihrem Einfluss bei.

Management von Konflikten

Im sozialen Leben und Zusammenleben der Menschen gibt es extrem viele Unterschiede. Diese Unterschiede sind das Ergebnis von interkulturellen, sozialen, psychologischen und biologischen Unterschieden zwischen den Menschen. Gerade wegen dieser Unterschiede kann es zu Missverständnissen, Spannungen und Unstimmigkeiten in Beziehungen kommen.

Es ist fast unvermeidlich, dass es gelegentlich zu Konflikten zwischen dir und den Menschen mit Lernschwierigkeiten kommen wird. Versuche immer, mit diesen Konflikten konstruktiv umzugehen. Der folgende Stufenplan kann dabei helfen. (First Tee, 1007)

1. Kommunizieren

Offene Kommunikation ist das A und O in einem Streitfall. Wenn du zum Ausdruck bringst, wie du dich in der Situation fühlst, und sich an die Fakten hältst, weiß die andere Person, dass du in deinem Handeln aufrichtig sind. Wenn du dich auf das eigentliche Problem konzentrierst und nicht darauf, was die andere Person getan hat, vermeidest du unnötige Konflikte.

2. Aktives Zuhören

Höre zu, was die andere Person zu sagen hat, ohne zu unterbrechen. Versuche, objektiv zu sein. Stelle dann offene Fragen, um sicherzustellen, dass jede Seite versteht, was die andere Person denkt und wie sie fühlt.

3. Optionen überprüfen

Sprich über die Optionen und such nach Lösungen, die für alle Beteiligten von Vorteil sind. Fühl dich nicht unter Druck gesetzt, sofort mit einer Antwort da zu sein. Ziehe bei Bedarf objektive Dritte zu Rate.

4. Mit einer Win-Win-Lösung aufhören

Dies ist das ultimative Ziel - sich auf eine Option zu einigen, von der beide Seiten in gewissem Maße profitieren. Wenn eine Partei durch aggressives Verhalten gewinnt oder eine Partei einfach nachgibt, verliert jemand. Und das bedeutet, dass man zu Ergebnissen kommt, die die eigentlichen Ursachen des Konflikts nicht lösen.

Nutzung digitaler Werkzeuge zur Unterstützung einer sicheren und effektiven sozialen Interaktion bei Freizeitaktivitäten

Die Rolle der digitalen Werkzeuge

Digitale Technologien spielen eine wichtige Rolle in unserem Leben und können sich auf unsere psychische Gesundheit auswirken. Die Nutzung digitaler Geräte hat in den letzten Jahrzehnten überall auf der Welt dramatisch zugenommen. Die gute Nachricht ist, dass nicht jeder Einsatz von Technologie schlecht ist. Sie **kann genutzt werden, um Menschen zusammenzubringen**, und das gilt sicherlich auch für Menschen mit

Lernschwierigkeiten. Viele berichten, dass die Nutzung von Social-Media-Plattformen, SMS und anderen Apps es ihnen ermöglicht, **mit Gleichaltrigen in Verbindung zu bleiben**, die sie in ihrem Leben kennen. Es kann auch **die Entwicklung von Freundschaften** mit Gleichaltrigen auf der ganzen Welt **fördern**, die gemeinsame Interessen und Ziele haben. (Beurkens, N., 2020)

Digitale Hilfsmittel können dabei helfen, soziale Interaktionsfähigkeiten zu entwickeln und das Vertrauen in die soziale Kommunikation auf eine komfortablere Weise zu gewinnen.

Um Menschen mit Lernschwierigkeiten dabei zu helfen, ihre sozialen Fähigkeiten zu erforschen und zu üben, können Sie ihnen geeignete Hilfsmittel zur Verfügung stellen und sie dabei unterstützen, diese effektiver und sicherer einzusetzen.

Die Nutzung von digitalen Werkzeugen für soziale Interaktionen

Werfen wir einen Blick auf einige der Optionen, die Menschen mit Lernschwierigkeiten für die soziale Online-Interaktion haben:

1. Apps für soziale Medien



Du kannst Facebook und Messenger auf Ihrem Smartphone oder einem anderen Gerät (Laptop, Tablet, ...) nutzen. Du benötigst dafür eine Internetverbindung.

Facebook ist ein soziales Netzwerk, das es leicht macht, **sich mit Freunden und Familie zu verbinden und auszutauschen**. Du kannst Bilder von dir selbst teilen und die Profile deiner Freunde ansehen. Du kannst Kommentare posten und Orten/Personen folgen, die dich interessieren. Facebook hilft auch bei der Suche nach Veranstaltungen in Ihrer Nähe, nach Freunden, die du kennen könntest, und bietet Gruppen für Menschen mit ähnlichen Interessen oder Gruppen von Menschen aus der Nachbarschaft.



Messenger ist die App und Website für **Sofortnachrichten**, die deine Facebook-Datenbank miteinander verbindet. Auf dieser Plattform kannst du Text und Bilder an deine Facebook-Freunde senden.



Whatsapp

Whatsapp ist eine kostenlose **Messaging-App**, die das Internet nutzt, um Bilder, Texte, Audio- und Videos an die Telefonkontakte zu senden.



Instagram

Instagram ist eine kostenlose **App zum Teilen von Fotos und Videos**. Menschen können Fotos oder Videos auf die App hochladen und sie mit ihren Followern oder einer ausgewählten Gruppe von Freunden teilen. Sie können auch die von Ihren Freunden geteilten Beiträge ansehen, kommentieren und liken. Jeder, der 13 und älter ist, kann ein Konto erstellen, indem er eine E-Mail-Adresse registriert und einen Benutzernamen auswählt, wie es auch bei den meisten anderen Social-Media-Plattformen der Fall ist.



TikTok

TikTok ist eine **App zum Teilen von Videos**, mit der Nutzer*innen kurze Videos zu beliebigen Themen erstellen und teilen können. Die App ist hauptsächlich mobil. Die Plattform ermöglicht es den Nutzer*innen, ihre Inhalte kreativ zu gestalten, indem sie Filter, Sticker, Voiceover, Soundeffekte und Hintergrundmusik hinzufügen. Für Menschen mit Lernschwierigkeiten könnte es daher schwieriger sein, sie zu nutzen.



Youtube

Youtube ist eine **kostenlose Website zur gemeinsamen Nutzung von Videos**, die das Ansehen von Online-Videos erleichtert. Du kannst ein Konto erstellen und deine eigenen Videos hochladen oder Videos von anderen ansehen. Es wird hauptsächlich zum Hören von Musik und zum Anschauen von Musikclips genutzt.

2. Dating apps



Tinder

Tinder ist eine Anwendung für **Online-Dating** und geosoziale Netzwerke. Bei Tinder "wischen" die Nutzer nach rechts, um das Profil einer anderen Nutzer*in zu mögen, oder nach links, um es abzulehnen. Wenn du eine Übereinstimmung gefunden hast, kannst du mit der Person schreiben und vielleicht ein Date vereinbaren.

Es gibt natürlich noch eine Menge anderer Dating-Apps. Wir haben Tinder verwendet, weil es die weltweit bekannteste Plattform ist.

3. Computerspiele

Spiele-Plattformen sind auch eine Möglichkeit, online mit Menschen in Kontakt zu treten. In diesen Chats können wir uns mit unseren Mitspieler*innen austauschen und neue Freund*innen finden.

Natürlich gibt es noch viele weitere Möglichkeiten. Wir sind nicht auf alle eingegangen.

Alle oben genannten Beispiele sind benutzerfreundlich und sehr hilfreich für die soziale Interaktion. Du kannst einige davon mit Menschen mit Lernschwierigkeiten ausprobieren und testen, ob sie einige Familienmitglieder oder Freunde finden, mit denen sie sich sozial vernetzen können. Später in diesem Handbuch werden wir auf die Internetsicherheit eingehen.

Unterstützung bei der Nutzung von Ressourcen für die Freizeitgestaltung

Zielsetzung dieses Moduls

Dieses Modul konzentriert sich auf die Nutzung von Ressourcen für die Freizeitgestaltung, wobei ein besonderer Schwerpunkt auf den digitalen Möglichkeiten liegt. Ziel ist es, den Teilnehmer*innen die Möglichkeit zu geben, effektive Werkzeuge und Methoden zu erlernen, um Menschen mit Lernschwierigkeiten bei der Suche und Identifizierung lokaler Ressourcen für Freizeitmöglichkeiten zu unterstützen.

Erklärung der Wörter

Lokale Ressourcen (für die Freizeit)

Lokale Ressourcen sind Aktionen oder Maßnahmen, die **die Zugänglichkeit** von Freizeitaktivitäten **verbessern**, Aktionen, die dazu beitragen, **Menschen in einer Gemeinschaft** in Freizeitaktivitäten **einzubinden**. Diese Ressourcen helfen Menschen mit Lernschwierigkeiten, Zugang zu physischen und Online-Freizeitangeboten, zu Transportmitteln, zu leicht verständlichen Informationen und Kommunikation zu erhalten, ... Die Ressourcen können online und offline sein.

Beispiele für lokale Ressourcen sind Gemeindezentren, Broschüren, Online-Community-Plattformen, Unterstützung durch Freiwillige, Unterstützung im öffentlichen Verkehr, ...

Online/Offline

Der Offline-Raum ist die physische Welt.

Unter Online-Raum versteht man den Raum, der von einem Computer kontrolliert wird und mit dem Internet verbunden ist.

Nachbarschaft

Der Bereich einer Stadt, der das Haus einer Person oder die Menschen, die in diesem Bereich leben, umgibt.

Gemeinschaftszentrum



Ein Ort, an dem Menschen, die in einem Gebiet leben, sich treffen und Informationen über Freizeitaktivitäten, Sport, Kurse usw. finden können, die in der Gemeinde stattfinden.

Soziale Medien

Medienformen, die es Menschen ermöglichen, über das Internet oder Mobiltelefone zu kommunizieren und Informationen auszutauschen.

Transport

Die Bewegung von Personen oder Waren von einem Ort zum anderen.

Mögliche Ressourcen

Warum sind Ressourcen wichtig?

Wir alle sind uns darin einig, dass jeder Mensch das Recht auf dieselbe Lebensqualität hat. Zu einer guten Lebensqualität gehört auch **das Recht, vollständig in die Gesellschaft integriert zu sein**. Für die meisten Menschen mit Behinderungen ist das nicht so einfach, aber zum Glück wacht die Europäische Sozialcharta über die Menschenrechte ihrer Bürger*innen und schützt sie. Die Charta garantiert auch das Recht von Menschen mit Behinderungen auf Unabhängigkeit, soziale Integration und Teilnahme am Leben der Gemeinschaft.

Teil einer Gemeinschaft zu sein, bedeutet auch, **sich am kulturellen Leben dieser Gesellschaft zu beteiligen**.

Artikel 15 Absatz 3 der überarbeiteten Europäischen Sozialcharta ist besonders wichtig, da er vorsieht, dass die Vertragsparteien der Charta "verpflichtet sind, Maßnahmen zu fördern" (Tatic, 2015, S.19)

Obwohl die Parteien verpflichtet sind, Maßnahmen zu fördern, ist es **für Menschen mit Behinderung oft schwierig, Zugang zu Freizeitangeboten zu finden**. Die Freizeiteinrichtungen sind nicht vollständig an Menschen mit Behinderung angepasst.

Der Europarat hat einen Aktionsplan erstellt, um dieses Problem zu ändern. "Das Hauptziel des Berichts 'Zugang für Menschen mit Behinderungen zu Kultur, Tourismus, Sport und Freizeitaktivitäten - Aktionsplan des Europarats für Menschen mit

Behinderungen' ist es, als praktisches Instrument für die Entwicklung und Umsetzung tragfähiger Strategien zu dienen, um die volle Teilhabe von Menschen mit Behinderungen an der Gesellschaft zu erreichen" (Tatic, 2015, S.23). Aktionsbereich Nr. 2 besagt, dass geeignete Maßnahmen ergriffen werden sollten, um sicherzustellen, dass Menschen mit Behinderungen an kulturellen Aktivitäten teilnehmen können.

Ohne Zugang zu Information und Kommunikation (Aktionsbereich Nr. 3), **Zugang zur baulichen Umwelt** (Aktionsbereich Nr. 6) **und zum Verkehr** (Aktionsbereich Nr. 7) kann jedoch nicht erwartet werden, dass Menschen mit Behinderungen effektiv und sinnvoll am kulturellen Leben, am Tourismus, an Sport- und Freizeitaktivitäten teilnehmen (Tatic, 2015, S. 23).

Trotz der Errungenschaften und Fortschritte, die in vielen Mitgliedstaaten erzielt wurden, **bleibt noch viel zu tun, um eine wirklich gleichberechtigte und sinnvolle Beteiligung** von Menschen mit Behinderung an Kultur, Sport, Tourismus und Freizeitaktivitäten zu erreichen.

In diesem Modul **befassen wir uns mit den Möglichkeiten, die Unterstützer*innen** haben, um Menschen mit Behinderung den Zugang zu Informationen und Kommunikation, zur Umwelt, zum Verkehr und zu Freizeitaktivitäten zu ermöglichen.



Wenn wir in unseren Wohnungen oder Häusern bleiben, wird nichts passieren. **Wir müssen uns bemühen, Freizeitmöglichkeiten zu finden**, die uns interessieren könnten. Das ist für alle gleich. Aber wo soll man suchen?

Erkundung lokaler Ressourcen der Gemeinde

Also gut, lass es uns angehen. Eines der größten Hindernisse für Menschen mit Lernschwierigkeiten ist, dass du kein klares Bild von den Möglichkeiten hast, die dir zur Verfügung stehen. Die Außenwelt wird manchmal als chaotisch erlebt, und in den inklusiven Teams dieses Projekts wurde deutlich, dass es für Menschen mit Lernschwierigkeiten schwierig ist, Zugang zu relevanten Informationen über Freizeitaktivitäten zu finden. (Tatic, 2015, S.15). Es gibt so viele Informationen und du weißt nicht, wo du suchen sollst. Helfen wir dir, den richtigen Zugang zu finden, angefangen bei den lokalen Ressourcen der Gemeinde.

Beispiele:

- 1. Lokale Gemeindezentren** sind Drehscheiben für viele Informationen über Freizeitmöglichkeiten in der Region. Deshalb ist es von großem Wert, diese Orte gemeinsam kennen zu lernen. Geh in das örtliche Gemeinde- oder Dienstleistungszentrum, lerne die Menschen kennen, die dort arbeiten, und frag, wie und wo man die richtigen Informationen bekommen kann.
- 2.** Das Budget ist ein Hindernis für Menschen mit Lernschwierigkeiten bei der Teilnahme an Freizeitaktivitäten (Allcock, 2018). Viele Länder/Städte bemühen sich darum, Freizeitaktivitäten für alle erschwinglich zu machen, auch für Menschen mit einem geringeren Einkommen oder Lernschwierigkeiten. Oft werden Ermäßigungen gewährt, wenn man einen entsprechenden Ausweis hat. Du kannst dich im Rathaus oder im Internet über diese Ermäßigungen informieren und diese für Menschen mit Lernschwierigkeiten einrichten.
- 3.** Finde heraus, ob es eine zentrale Organisation gibt, die Freiwillige sammelt. Du kannst dort gemeinsam hingehen und deine Frage stellen. Du kannst Freiwillige für alle möglichen Dinge finden, z. B. jemanden, der Menschen mit Lernschwierigkeiten zu einer Aktivität begleitet, jemanden, der beim Transport hilft, jemanden, der beim Papierkram oder bei den Hausaufgaben hilft, usw.



Die Nachbarschaft erkunden

Es ist wichtig, sich einen Überblick über das Viertel oder die Gegend zu verschaffen, in der du lebst, um zu wissen, welche Möglichkeiten du in der Freizeit hast. Das Wort "Nachbarschaft" umfasst nicht nur den physischen Raum oder die unmittelbare Umgebung des Ortes, an dem wir leben, sondern auch die Menschen darin oder die Nachbarn, die Organisationen in der Nähe, Supermärkte, Krankenhäuser, Sportzentren, ...

Ideen des belgischen Integrationsteams:

- 1.** Mache einen "Nachbarschaftsscan". Du kannst dies online tun oder gehe spazieren und schreibe alles auf, was du siehst, jedes Geschäft, jeden Arzt, jede Einrichtung, jede Schule, jedes Fitnesscenter, etc. an dem du vorbeikommst. Gehe hinein und sprich mit den Leuten.
- 2.** Halte Ausschau nach allen Plakaten und Anzeigen, die du auf der Straße siehst, sowie nach Flyern, die in Geschäften ausliegen. Vielleicht findest du dort interessante Freizeitangebote.
- 3.** Sprich mit deinen Nachbar*innen. Frage sie, ob sie dich auf dem Laufenden halten können, wenn sie interessante Dinge über Freizeit oder andere Themen hören, die dich interessieren könnten.
- 4.** Schau in Google Maps. Suche gemeinsam nach deinem Haus und sieh, was in der Nähe ist.
- 5.** Nimm an Gemeindetreffen teil. Du wirst dort viele Leute kennenlernen und Freund*innen in der Nähe finden.
- 6.** Gehe zum Rathaus und frage, ob es Informationsbroschüren gibt, die du abonnieren kannst. Vielleicht gibt es eine monatliche Zeitung, die du mit der Post erhalten kannst.
- 7.** Probiere eine neue Aktivität in deiner Nachbarschaft aus, die du noch nie gemacht hast. Auf diese Weise lernst du neue Leute kennen und erhältst neue Informationen über andere Freizeitmöglichkeiten.
- 8.** Nummer 8 ist ganz einfach: Gehe mehrmals spazieren oder fahre mit dem Fahrrad herum. Schau dich einfach um, betrachte die Menschen. Vielleicht kannst du beim zweiten oder dritten Mal, wenn du dieselbe Person siehst, ein Gespräch mit ihr führen.

9. Wenn du religiös bist, kannst du die Kirchengemeinde oder eine andere Religionsgemeinschaft kennenlernen. Auch dort findest du viele nützliche Informationen und Aktivitäten.
10. Nimm an einer geführten Tour durch dein Viertel teil. Du wirst viel Neues und auch etwas über die Geschichte der Gegend erfahren.



Abbildung 4 Foto von Roose

Online Möglichkeiten testen

Nach unserer physischen Erkundung wollen wir uns nun die Online-Möglichkeiten ansehen. Das Internet ist eine unerschöpfliche Quelle, die genutzt werden kann, um Zugang zu Freizeitaktivitäten zu finden. Beispiele für Internet-Ressourcen, die von unserem Team zur Verfügung gestellt werden, sind:

- Freunde auf Facebook oder anderen Plattformen finden
- GPS oder Transportvereinbarungen
- E-Mails mit Broschüren zu Freizeitaktivitäten
- Ereignisse in den sozialen Medien
- Übersetzungs-App zur gegenseitigen Verständigung
- Bilder auf sozialen Medien posten, um die Freizeit zu teilen
- Liste von Websites mit barrierefreien Aktivitäten

Dies sind bereits einige gute Ideen für die Möglichkeiten, die uns das Internet bietet. Aber wie wir bereits zu Beginn dieses Kapitels erwähnt haben, ist es für Menschen mit Lernschwierigkeiten schwer zu wissen, wo sie mit der Suche beginnen sollen. Wir wollen uns auf die folgenden Themen konzentrieren:

1. Soziale Medien

In Bezug auf die Freizeit können diese Plattformen genutzt werden, um mit anderen Menschen in Kontakt zu treten, Freizeiterlebnisse zu teilen und Freizeitaktivitäten zu finden.

- Du kannst z. B. Facebook-Events nutzen: Lege einen Bereich fest, in dem du suchen möchtest, und entdecke so neue Möglichkeiten in der Nähe.
- Auf Facebook gibt es auch Gruppen von Einwohner*innen einer Stadt. Du kannst nachsehen, ob es eine Gruppe speziell für deine Stadt gibt, denn sie enthalten oft viele Informationen über Veranstaltungen.
- Eine andere Methode besteht darin, Freund*innen und ihre Freizeitgestaltung anzuschauen und vielleicht mit ihnen darüber zu sprechen, dich ihnen anzuschließen und dieselbe Aktivität in der Nähe deines Hauses auszuprobieren.

2. Google-Suche

Im Internet gibt es viele Informationen über Freizeitaktivitäten in der Nähe. Du kannst bei Google oder einer anderen Plattform nach Aktivitäten in deiner Nähe suchen. In Österreich gibt es zum Beispiel eine Website der Stadt selbst, auf der alle Aktivitäten, Konzerte, Workshops, Sport, usw. aufgelistet sind. Du kannst deine spezifische Suche auswählen und eine Menge neuer Dinge entdecken.

3. Nachbarschafts-/Gemeinschaftsplattformen

Die Zeiten ändern sich, und Nachbarschaften finden ihren Weg auch in die Online-Welt. Wie oben erwähnt, finden sich in Facebook-Gruppen Menschen einer Gemeinschaft. Aber es ist auch interessant, sich andere Plattformen anzuschauen. Sie variieren von Land zu Land, daher können wir dir keine spezifische Website nennen. In Österreich haben wir zum Beispiel <https://fragnebenan.com/>. Dabei handelt es sich um Online-Plattformen, die Einzelpersonen mit ihrer Nachbarschaft verbinden, z. B. mit Materialien, Wissen, Freiwilligen und Infrastruktur.

4. Plattformen für Freiwillige

In jedem Land oder jeder Stadt gibt es eine Organisation für Freiwillige. Meistens haben sie eine Website, die du besuchen kannst, und wenn du Glück hast, sind sie so weit fortgeschritten, dass sie eine Online-Datenbank haben, in der zum einen alle Freiwilligen, die ihre Dienste anbieten, und zum anderen alle Fragen von Menschen, die Unterstützung brauchen, verzeichnet sind. Ein Beispiel ist zum Beispiel <https://ava.services>

5. Abonniere Online-Newsletter

Die meisten Freizeiteinrichtungen bieten einen monatlichen Newsletter an, den du einfach über ihre Website abonnieren kannst.

6. Sicherheit im Internet

Das Internet ist ein fantastisches Instrument, aber leider nicht immer ein sicherer Ort. Menschen mit Lernschwierigkeiten sind oft Opfer von Online-Missbrauch. Es ist wichtig, bei unbekanntem Personen/Webseiten aufzupassen, die du nicht kennst, und keine persönlichen Informationen an Fremde

weiterzugeben. Im nächsten Kapitel werden wir uns mit der Internetsicherheit und dem Datenschutz befassen.

Unterstützung beim Fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Eine der häufigsten Barrieren für Menschen mit Lernschwierigkeiten, um Zugang zu Freizeitaktivitäten zu finden, ist der Transport. Oft finden sie tolle Freizeitaktivitäten, an denen sie gerne teilnehmen möchten, aber sie haben keine Ahnung, wie sie dorthin kommen sollen. Fragen tauchen auf wie: „Soll ich öffentliche Verkehrsmittel nutzen?“, „Gibt es eine Option für privaten Transport?“, „Wird es barrierefrei sein?“, „Wo kaufe ich ein Ticket?“, „Was, wenn ich mich verirre?“.

Die Behörden bemühen sich bereits sehr, klare Schilder und Kommunikation zu verwenden, aber für viele Menschen bringt der Besuch neuer Orte auch Angst und Stress mit sich. Wir können Menschen mit Lernschwierigkeiten dabei helfen, den Transport zu nutzen, sodass die Barriere verringert wird. Lass uns einige Optionen durchgehen.

1. Eine bestimmte Route gemeinsam lernen

Wenn man eine Freizeitaktivität von Interesse findet, findet diese meistens an einem fixen Ort statt. Daher können wir den Menschen mit Lernschwierigkeiten beibringen, wie sie von ihrem Zuhause zum Ort der Aktivität gelangen.

Wie wir wissen, bringt das Ausprobieren einer neuen Aktivität ebenfalls Stress mit sich, daher ist es ratsam, die Route im Voraus zu lernen, damit der erste Tag der neuen Freizeitaktivität selbstbewusst beginnen kann. Es wäre in vielen Fällen zu viel, eine neue Route und eine neue Aktivität am selben Tag zu lernen. Je nach Person sollte man eine neue Route 2 bis 5 Mal üben. Wir konzentrieren uns auf das Gehen oder die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel und verwenden die folgende Methode.

Vorbereitung:

- Schau dir die Routenoptionen auf Google Maps, Waze, Komoot, ... an.
- Wähle den einfachsten Weg dorthin.
- Sieh dir die Ticketoptionen in deiner speziellen Situation an. (Wird es ein ganzes Jahr andauern? Gibt es Fahrten mit mehreren Tickets? Hat die Person mit Lernschwierigkeiten eine Mitgliedschaft?)
- Drucke einen Fahrplan der Route in beide Richtungen aus und stelle sicher, dass die Kommunikation klar und leicht verständlich ist.

- Vereinbare einen Termin mit der Person mit Lernschwierigkeiten, um die Route am gleichen Tag und zur gleichen Zeit wie die Freizeitaktivität zu üben.

Trainingstag 1:

- **Schaue dir die Route gemeinsam auf einer Karte oder im Handy an** und betrachte das ausgedruckte Papier mit der Route.
- Mache ein Foto von jedem wichtigen Punkt, also stelle sicher, **dass du eine Kamera dabei hast.**
- Beginne mit der Route. **Lass die Person mit Lernschwierigkeiten Fotos von der gesamten Route machen**, zum Beispiel Straßennamen, U-Bahn-Eingänge, Bushaltestellen, Ecken, in die man abbiegen muss, Erkennungspunkte wie bunte Geschäfte/andere Wahrzeichen, Trams/Busse mit der richtigen Nummer/Ziel darauf, ...
- Wenn du öffentliche Verkehrsmittel nutzen musst und **ein Ticket kaufen** musst, gehe die Optionen durch und lasse sie versuchen, das Ticket selbst zu kaufen, natürlich mit deiner Unterstützung.
- Wenn du ankommst, **kannst du bereits die Einrichtung in der die Aktivität stattfindet betreten**, wenn sie geöffnet ist, und den Ort erkunden oder in der Nähe etwas trinken.
- Mache dasselbe bei der Rückkehr nach Hause.

Vorbereitung:

- **Sammele alle auf der Route gemachten Fotos.**
- Erstelle ein **Schritt-für-Schritt**-Anleitung. Verwende sehr einfache, leicht verständliche Kommunikation, klare Bilder, Piktogramme, Straßennamen, U-Bahn-Linien und

Trainingstag 2:

- Gehe die Anleitung gemeinsam an einem ruhigen Ort durch.
- Lass die Person mit Lernschwierigkeiten **diesmal selbst den Weg finden.** Unterstütze, wo es nötig ist.

Du kannst das so oft wiederholen, wie es nötig ist. Manchmal ist der zweite Trainingstag nicht notwendig, manchmal sind 10 Trainingstage nötig. Wenn du die Person mit Lernschwierigkeiten den Weg selbst zeigen lässt, kannst du sehen, ob du länger benötigt wirst oder nicht.



2. Drucke eine Liste aller möglichen Transportoptionen aus

Natürlich ist öffentlicher Transport nicht die einzige Möglichkeit, von einem Ort zum anderen zu gelangen. Oft ergreift eine Stadt oder Regierung Maßnahmen, um Menschen mit Lernschwierigkeiten bei der Fortbewegung zu unterstützen. Öffentliche Verkehrsbetriebe aus verschiedenen Ländern bieten ebenfalls Dienste an, um Menschen mit Lernschwierigkeiten zu unterstützen. Zum Beispiel können Menschen mit Lernschwierigkeiten in Brüssel barrierefreie Busse zum gleichen Preis wie eine normale Fahrt buchen, nur für sich selbst. Es gibt auch private Unternehmen, die Transportdienste für Menschen mit Lernschwierigkeiten anbieten. Diese sind meistens teurer, aber es lohnt sich herauszufinden, welche es gibt und wie man sie nutzen kann. **Je nach Stadt findest du möglicherweise unterschiedliche Optionen**, daher ist es ratsam, alle Optionen zu recherchieren und eine Liste mit Kontaktnummern und Preisen für die Menschen mit Lernschwierigkeiten, die du unterstützen möchtest, zu erstellen.

3. Drucke eine Karte des öffentlichen Verkehrsnetzes aus

Das erklärt sich von selbst. Du kannst eine gedruckte Version beim öffentlichen Verkehrsamt anfragen oder sie dir selbst zu Hause ausdrucken.

4. Suche nach Unterstützung beim Transportunternehmen

Frag nach, ob es beim Transportunternehmen Hilfe oder Unterstützung für Menschen mit Lernschwierigkeiten gibt. Oft gibt es diese, aber du musst danach suchen. Die ÖBB zum Beispiel hat einen sehr zugänglichen Leitfaden für Menschen mit Lernschwierigkeiten erstellt. Er ist sehr einfach zu nutzen und an deine spezifische Situation anzupassen. Neben intellektueller Unterstützung bieten Transportunternehmen auch körperliche Unterstützung an. Finde mehr darüber in deiner Stadt heraus.

5. Krankenversicherung oder Mutterschaft

In einigen Ländern bieten Krankenversicherungen auch Transportdienste für Menschen an, die sie benötigen.

Internet Sicherheit und Datenschutz

Soziale Medien

Während des inklusiven Teams von Hubbie haben wir festgestellt, dass Facebook das am häufigsten genutzte soziale Medium unter Menschen mit Lernschwierigkeiten ist. Wir haben bereits die anderen Quellen gesehen, die Menschen mit Lernschwierigkeiten online nutzen. Natürlich ist das nicht immer ohne Gefahr. Aber wir möchten zunächst darauf hinweisen, dass es auch viele Vorteile gibt, soziale Medien zu nutzen.

Laut Anne Taylor (2011) ist einer der größten Vorteile von Facebook, dass es soziale Isolation bekämpft. Auf diese virtuelle Weise werden alle physischen und geografischen Grenzen überwunden, was es einfach macht, mit anderen in Kontakt zu treten. Denk an Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen, für die es schwierig ist, Freunde zu besuchen, die nicht direkt um die Ecke wohnen. Auch sie können sehr leicht über die Chat-Funktion mit diesen Freund*innen in Kontakt bleiben. Es ist auch eine Möglichkeit, Peinlichkeiten oder Schüchternheit zu überwinden. Die Schwelle, um mit Freunden in Kontakt zu treten oder neue Menschen kennenzulernen, ist durch soziale Netzwerke viel niedriger geworden.

Ein Phänomen, dem Menschen mit Lernschwierigkeiten ausgesetzt sein können, wenn sie nicht die richtige Unterstützung erhalten. Über Facebook können Nutzer*innen ihre sozialen Kontakte auf einfache Weise pflegen. Auch wenn Facebook viele Möglichkeiten bietet, sollten wir die Nachteile nicht außer Acht lassen. Facebook kann süchtig machen und Mobbing kann ebenfalls ein Problem sein. Mit einem Klick kann ein Bild unzählige Male geteilt und einem sehr breiten Publikum zugänglich gemacht werden. Daher ist eine angemessene Anleitung oder Sensibilisierung erforderlich.

Das Medium bietet auch zahlreiche Vorteile im Umgang mit den Unterstützer*innen und den Menschen mit Lernschwierigkeiten. In einem Gespräch kann es als „Eisbrecher“ dienen: Soziale Medien sind heutzutage überall, daher gibt es immer etwas darüber zu sagen (Van Hecke, 2012). Wenn du es als Medium in einem Beratungsgespräch nutzt, kann es auch dazu beitragen, eine bessere Beziehung zu den Menschen mit Lernschwierigkeiten aufzubauen, da du mit ihrem Umfeld in Verbindung trittst. Es sorgt auch dafür, dass du auf gleicher Augenhöhe bist: Du sitzt nicht an einem Tisch mit dir auf der einen Seite und deinem Klienten auf der anderen Seite, sondern du sitzt gemeinsam am Computer, nebeneinander.

Gefahren des Internet

Das Internet ist anonymmer als die reale Welt; dementsprechend sind die Manieren direkter, und Gesichtsausdrücke fehlen. Das macht es für Menschen mit Lernschwierigkeiten schwierig zu beurteilen, wie eine Bemerkung gemeint ist. Sarkasmus ist zum Beispiel für diese Gruppe schwer nachvollziehbar. Auch Dinge wie „Du hast ein Smartphone gewonnen, klicke hier!“ sind schwer zu durchschauen. (Mediawijsheid, 2014)

Laut der Website Wizcase (2022) deuten Studien darauf hin, dass 34,3 % der Menschen mit einer Beeinträchtigung nichts gegen Cybermobbing unternehmen. Neben dem bloßen Vermeiden oder Verhindern von Belästigungen online ist es auch wichtig, Strategien zu haben, wie man reagieren sollte, wenn es vorkommt.

Um einige der möglichen Risiken des Online-Seins zu verhindern, hat Chiner (2017) herausgefunden, dass Betreuer*innen in der Regel mit Menschen mit Lernschwierigkeiten über ihre Aktivitäten im Internet sprechen und sie über bestimmte Verhaltensweisen wie Online-Chats oder Flirten mit Fremden, irreführende Werbung und Identitäts- sowie Datendiebstahl warnen. Diese Präventionsstrategien sollen die Inklusion von Menschen mit Lernschwierigkeiten im digitalen Bereich auf sichere und verantwortungsvolle Weise fördern.

Dos & Don'ts

Die niederländische Organisation 's Heeren Loo (2021) hat nach einer Untersuchung ein Dokument zu sozialen Medien und dem Internet erstellt und wie wir Menschen mit Lernschwierigkeiten dabei unterstützen können. Hier sind 10 praktische Tipps:

1. Habe eine positive Einstellung zur Nutzung sozialer Medien und des Internets. Sei dir bewusst, dass die Möglichkeiten, die soziale Medien und das Internet bieten, wichtiger sind als die Risiken, die mit ihrer Nutzung verbunden sind.
2. Sei in die Nutzung sozialer Medien der Person eingebunden, stelle Fragen und sei neugierig, was sie online macht. Frage genauso wie bei anderen Themen nach. Und bitte sie, dir etwas zu erklären oder zu zeigen.
3. Gib der Person mit Lernschwierigkeiten Kontrolle. Sprecht gemeinsam über Dinge, die ihr in sozialen Medien macht. Sprecht über die schönen und die nicht so schönen Dinge. Frage, was sie tun, wenn etwas passiert, und sage ihnen, dass sie immer zu dir kommen können, wenn sie etwas Unangenehmes sehen oder erleben.

4. Erkläre, dass nicht alles in sozialen Medien und im Internet wirklich wahr ist. Setzt euch zusammen vor den Computer und sprecht darüber, was ihr seht. Du kannst dann Beispiele nennen, wer oder was nicht real ist und was falsch ist.
5. Sprecht regelmäßig über die Bedeutung der Privatsphäre in sozialen Medien und im Internet. Untersucht gemeinsam die Datenschutzeinstellungen sozialer Medien.
6. Sprich mit der Person darüber, dass persönliche Daten und Passwörter privat sind, und übe gegebenenfalls Situationen, in denen andere nach Daten und/oder Passwörtern fragen könnten.
7. Sprecht über Viren.
8. Sprich mit der Person über die Nutzung und das Posten von Fotos und Videos. Frage nach ihren Erfahrungen und sprecht gemeinsam darüber, was mit visuellem Material gemacht werden kann und welche Konsequenzen dies haben kann.
9. Sprecht darüber, wie man sich in sozialen Medien und im Internet verhält. In sozialen Medien (und im Internet) gelten dieselben Regeln des sozialen Verhaltens wie im echten Leben: Sei nett zu anderen, triff dich nicht einfach mit jemandem, den du im echten Leben noch nie gesehen hast. Und sage ihnen, dass sie immer zu dir kommen können, wenn etwas Unangenehmes passiert.
10. Probleme? Macht gemeinsam Vereinbarungen zur Nutzung sozialer Medien und des Internets: besprecht die Zeit (wann und wie lange), das Geld (kannst du Geld ausgeben und wie viel?), das Verhalten (wie verhältst du dich in sozialen Medien) und was der oder die Nutzer*in noch lernen möchte. Versuche, die Vereinbarungen so zu treffen, dass ihr beide sie unterstützen könnt.

Wir geben auch gerne die folgenden nützlichen und sehr konkreten Tipps weiter, die du bei Bedarf mit den Menschen mit Lernschwierigkeiten besprechen kannst. Oder natürlich für die Unterstützung selbst, denn sicheres Internet und soziale Medien sind für alle nützlich:

- Sei vorsichtig mit den Informationen, die du auf deinem Profil angibst, und überlege dir gut, was du mit anderen teilst. Füge niemals deine Adresse oder Telefonnummer hinzu. Es ist wichtig, deinen Standort geheim zu halten und deine Kontaktdaten privat zu halten.
- Dinge wie dein Geburtsdatum, die Namen von Haustieren und deine Adresse sind keine guten Passwörter, weil andere sie schnell erraten können. Wenn du kein gutes Passwort hast, sind deine persönlichen Informationen gefährdet.

Menschen können sich dann in dein Konto einloggen und deine Informationen nutzen, um dich zu finden oder sich als dich auszugeben. Was ist ein gutes Passwort? Verwende eine Kombination aus Groß- und Kleinbuchstaben, Symbolen und Zahlen, und stelle sicher, dass deine Passwörter mindestens acht Zeichen lang sind.

- Nutze die Zwei-Faktor-Authentifizierung (2FA), wann immer es möglich ist. 2FA fügt jedem Konto, in das du dich einloggst, eine zusätzliche Sicherheitsebene hinzu. Zwei-Faktor-Authentifizierung ist ein Sicherheitsprozess, bei dem Nutzer zwei verschiedene Authentifizierungsfaktoren bereitstellen, um sich selbst zu verifizieren. Beispiel: Du loggst dich bei Facebook mit deinem normalen Passwort und einem Code ein, der dir aufs Handy gesendet wird.
- Je selektiver du bist, wer mit dir in sozialen Medien interagieren kann, desto sicherer bist du online. Das Abschalten von Tags, das Einstellen deines Kontos auf privat und das Verbergen deines Profils vor Personen, die du nicht kennst, sind einige wichtige Datenschutzeinstellungen. Es ist immer eine gute Idee, die sichersten Einstellungen für dein Social-Media-Profil auszuwählen.
- Akzeptiere keine Freundschaftsanfragen oder Follower-Anfragen von Namen, die du nicht erkennst oder Personen, die du nicht kennst. Reagiere auch nicht auf Direktnachrichten von Personen, die du nicht kennst. Auch wenn diese Personen vielleicht einfach nur dein Freund sein wollen, gibt es keine Garantie dafür. Die sicherste Wahl ist es, nur Personen hinzuzufügen und mit ihnen zu sprechen, die du im echten Leben kennst.
- Menschen können Probleme bekommen, wenn sie Dinge posten, die unangemessen sind oder andere verletzen. Sage nichts, was andere ängstigen, verärgern oder wütend machen könnte. Dein Konto könnte gesperrt werden oder die verletzte Person könnte versuchen, sich revanchieren. Es ist immer am besten, online freundliche Gespräche zu führen.

Menschen machen Fehler, und manchmal gibt es selbst bei den besten Sicherheitsvorkehrungen Probleme. Online-Probleme können stressig sein, aber es gibt viele Menschen, die helfen möchten. Zu wissen, was zu tun ist, wenn etwas online schiefgeht, ist ebenso wichtig wie die Vermeidung solcher Probleme.

Hier sind einige der besten Dinge, die ihr tun könnt, um Hilfe zu bekommen, wenn etwas online schiefgeht:

1. Gehe offline. Das Abschalten des Geräts entfernt dich aus der schlechten Situation.

2. Suche Unterstützung. Sprich mit einem vertrauenswürdigen Freund*in oder Betreuer*in und sei ehrlich, was passiert ist.
3. Blockieren & Melden. Blockiere Benutzer*innen, die deine Grenzen nicht respektieren, und melde den Vorfall.
4. Kontaktiere die Polizei.

Fake News

Fake News werden geschrieben und veröffentlicht, um irrezuführen, um finanziell oder politisch Gewinn zu erzielen, oft mit sensationsheischenden, übertriebenen oder offensichtlich falschen Schlagzeilen, die Aufmerksamkeit erregen. Es ist wichtig, schnell herauszufinden, was echt und was nicht ist. (University of Florida, 2022)

Das ist wichtig zu wissen und zusammen mit den Menschen mit Lernschwierigkeiten aufmerksam zu sein. Wir empfehlen, dies ebenfalls mit ihnen zu besprechen:

1. Bewerten, Bewerten, Bewerten Nutze Kriterien zur Bewertung einer Quelle. Es gibt den „CRAAP-Test“ zur Bewertung von Websites, und diese Kriterien sind auch für die Bewertung von Nachrichten nützlich. Diese Kriterien sind:
 - **Aktualität:** Ist die Information aktuell? Oft klickst du auf eine Geschichte bei Facebook und stellst fest, dass das Datum schon Monate oder Jahre zurückliegt, aber deine "Freunde" reagieren, als ob es gerade passiert.
 - **Relevanz:** Ist die Information wichtig für deine Recherche? Dieses Kriterium gilt besonders, wenn du gezielt nach Informationen suchst, anstatt nur zufällig darüber zu stolpern. Hat die Information etwas mit deiner Frage zu tun und ist sie auf dem passenden Niveau (einfach/fortgeschritten)? Hast du verschiedene Quellen betrachtet, bevor du diese ausgewählt hast?
 - **Autorität:** Wer ist der Autor/Herausgeber/Unterstützer der Nachricht? Haben sie Autorität zu dem Thema? Haben sie eine Agenda?
 - **Genauigkeit:** Wird die Information durch Beweise unterstützt? Zitiert der Autor glaubwürdige Quellen? Ist die Information an anderen Stellen überprüfbar?
 - **Zweck:** Was ist der Zweck dieser Nachricht? Empörung? Aufruf zum Handeln? Information? Verkauf? Das kann Hinweise auf Voreingenommenheit geben.

2. Google es!

Wenn du etwas über soziale Medien herausgefunden hast, solltest du dir 5 Sekunden Zeit nehmen und es einfach googeln! Häufig zeigt eine Google-Suche:

- Ob andere seriöse Nachrichtenquellen dasselbe berichten
- Ob eine Faktenprüf-Website die Behauptung bereits entlarvt hat
- Ob nur voreingenommene Nachrichtenorganisationen die Behauptung verbreiten – in diesem Fall könnte es notwendig sein, weiter zu recherchieren.

3. Nachrichten aus Nachrichtenquellen beziehen

Eine der einfachsten Möglichkeiten, von Anfang an der Falle von Fake News zu entkommen, mag offensichtlich erscheinen:

- Gehe direkt zu glaubwürdigen Nachrichten-Websites für deine Nachrichten!

Sich auf Facebook zu verlassen, um zu sehen, was gerade „trendig“ ist oder was in deinem Newsfeed geteilt wird, bedeutet, dass du jedes einzelne Meme oder jede Nachricht, die dir begegnet, überprüfen musst. Warum nicht auf Nachrichten-Apps auf deinem Handy setzen, die direkt zu Nachrichten-Websites gehen?

4. Auf Warnsignale achten!

Endet der Link auf .co statt .com? Gibt es kleine Hinweise, die etwas wie „Satire“ sagen? Wenn du auf eine Geschichte in sozialen Medien klickst, handelt es sich dann um eine veraltete Geschichte? Warum wird sie gerade jetzt verbreitet? Wurde sie von dieser oder jener Person gepostet?

Anhang

Original Referenzen

Allcock, A. (2018), *Disability and access to leisure*, Iriss, gesehen 21 October 2022, <https://www.iriss.org.uk/resources/esss-outlines/disability-access-leisure>

Beurkens, N. (2020), *How does technology affect social development?*, Qustodio, gesehen 16th january 2023, <https://www.qustodio.com/en/blog/technology-child-social-development/>

Chiner, E., Gómez-Puerta, M., & Cardona-Moltó, M. (2017). Internet and people with intellectual disability: an approach to caregivers' concerns, prevention strategies and training needs. *Journal of New Approaches in Educational Research*, 6(2), 153-158. doi:<http://dx.doi.org/10.7821/naer.2017.7.243>

Derr, A.(2023), *Introduction to social connectedness*, Visible Network Labs, gesehen 16th january 2023, <https://visiblenetworklabs.com/2022/04/21/introduction-to-social-connectedness/>

Fancyrave (2014), *Hands, Ipad, tablet, technology*, [Photo], Geholt von <https://pixabay.com/nl/photos/handen-ipad-tablet-technologie-820272/>

GDJ (2018), *Connecting people*, [Clip Art], Geholt von <https://pixabay.com/nl/vectors/sociale-media-verbindingen-netwerken-3846597>

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

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

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

Riemer, K. (2018), *Miniature houses*, [Photo], Geholt von <https://pixabay.com/nl/photos/miniatuur-madurodam-schets-mini-3589682/>

Roose; G. (2019), *Tourism, lost direction*, [Photo], Geholt von <https://pixabay.com/nl/photos/kaart-toerisme-verloren-richting-4152197/>

Skitterphoto (2018), *Train, speed, platform*, [Photo], Geholt von <https://pixabay.com/nl/photos/trein-snelheid-onderweg-platform-3714601/>

Tatic, D. (2015) *Access for people with disabilities to culture, tourism, sports and leisure activities – Council of Europe Disability Action Plan*, Council of Europe, Strasbourg.

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

Taylor, A., (2011). *Social Media as a Tool for Inclusion*. Canada: Human Resources and Skills Development

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

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