



Schulungshandbuch für Menschen mit Lernschwierigkeiten

Wie werde ich

Freizeitvermittler*in?



Erasmus+

ACCESS to Leisure

**Erwachsenenbildungskurse zum Aufbau von Kapazitäten für
das Engagement und die Unterstützung von
Selbstvertreter*innen im Bereich der Freizeitgestaltung**

2021-1-HU01-KA220-ADU-000033395

Co-finanziert vom European Union's Erasmus+ programme.

Projektdauer: von Februar 2022 bis Juli 2024

© – 2024 – Hand in Hand Foundation. Alle Rechte vorbehalten.

Zugelassen für die Europäische Union unter Bedingungen.

Partnerschaft gilt offene Lizenz und erlauben die Verwendung,
Anpassung und Verteilung des Materials.

<https://kezenfogva.hu>

www.atempo-verein.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

Einleitung: Um was geht es in diesem Schulungshandbuch?	4
1. Du und deine Freizeit	9
1.1 Freizeit verstehen	9
1.1.1 Die einmalige oder gelegentliche Freizeitaktivität.....	10
1.1.2 Regelmäßige Freizeitaktivitäten	13
1.2 Welche Freizeitaktivitäten machen mir Spaß?	30
1.3 Wie organisiere ich eine neue Freizeitaktivität?	33
2. Gemeinsam mit anderen in der Freizeit	40
2.1. Wie finde ich Freund*innen?	40
2.1.1. Freund*innen für einmalige Freizeitaktivitäten.....	41
2.1.2 Freund*innen für regelmäßige Freizeitaktivitäten	44
2.2. Wie kann ich Freizeitvermittler*in für meine Peers sein?.....	49
3. Freizeitangebote in deiner Umgebung finden und mit digitalen Tools	55
3.1. Freizeitangebote in deiner Umgebung finden.....	55
3.2 Suchmaschinen und soziale Medien	57
3.2.1 Wie kannst du digitale Werkzeuge nutzen, um Freizeitaktivitäten in deiner Gemeinde zu finden?	57
3.2.2 Such-Maschinen	58
3.2.2 Soziale Medien	61
3.3 Gefahren und Online-Verhalten	65
3.3.1 Was sind Gefahren im Internet?	65
3.3.2 Wie sollte man sich im Internet verhalten?	65
3.4 Daten-Schutz	70
3.4.1 Was darf ich online posten?	70
4. Zusammenfassung	73
5. Anhang	74
Quellennachweis Bilder:	74

Einleitung: Um was geht es in diesem Schulungshandbuch?

In diesem Schulungshandbuch geht es um das Thema Freizeit. Selbstbestimmte Freizeit kann deinen Alltag schöner machen.

In der Freizeit hast du die Möglichkeit, deine Talente zu leben und dich selbst zu verwirklichen.

In der Freizeit kannst du dich mit Freund*innen treffen und neue Leute kennenlernen.

Dieses Schulungshandbuch unterstützt dich dabei ein*e Freizeitvermittler*in zu werden.

Was ist ein*e Freizeitvermittler*in?

Ein*e Freizeitvermittler*in ist jemand, der*die andere über das Thema Freizeit informiert.

Er*Sie motiviert Andere, ihre Freizeit selbst zu bestimmen und zu planen.

In diesem Schulungshandbuch wirst du zwei Dinge lernen:

1. Wie du deine eigene Freizeit besser gestalten und planen kannst.
2. Wie du andere bei der Beantwortung der folgenden Fragen gut unterstützen kannst:
 - Wie kann ich meine Freizeit besser nutzen?
 - Wie plane ich eine Freizeitbeschäftigung?
 - Wie finde ich in meiner Freizeit neue Freund*innen?
 - Wie verwende ich sicher online-tools bei der Freizeitgestaltung?
 - Wie unterstütze ich andere bei der Freizeitgestaltung?

Auf dem Weg zur Freizeitvermittlung,
wirst du von Mike, einem freiwilligen Unterstützer,
und von Sara, einer Fachkraft, unterstützt.

Lass mich dir die Beiden vorstellen:



Mike - freiwilliger Unterstützer

Du



Sara - Fachkraft

Zuerst stelle ich dir Mike vor:

Mike ist dein freiwilliger Unterstützer in diesem Trainingshandbuch.

Er ist 35 Jahre alt
und lebt zusammen mit seiner Frau.
Mike lebt in einem Dorf,
in einem Haus mit einem kleinen Garten.

Mike, als freiwilliger Unterstützer,
hat viele verschiedene Interessen.
Er mag die Blumen in seinem Garten
und sich um sie zu kümmern.

Er hat an einem “Training für freiwillige Unterstützer*innen” teilgenommen und begonnen ehrenamtlich zu arbeiten.

Ehrenamtlich bedeutet, dass er dafür nicht bezahlt wird. Er wird dich dabei unterstützen, deine Freizeit zu organisieren. Mike wird dir Tipps geben und hilfreiches Wissen mit dir teilen.



Mike, als freiwilliger Unterstützer, wird dich unterstützen, neue Leute kennenzulernen und Freunde zu finden. Leute mit gleichen Interessen wie du.

Er zeigt dir auch, wie du das Internet für deine Freizeitgestaltung nutzen kannst.

Jetzt stelle ich dir Sara vor:

Sara ist 29 Jahre alt und hat ein 2-jähriges Kind. Sara ist eine Inklusionspädagogin. Das heißt, sie ist eine Fachkraft. Sie unterstützt Menschen mit Lernschwierigkeiten dabei, ihren Alltag gut und selbstständig zu schaffen.

Sie unterstützt dort, wo Unterstützung gebraucht wird. Zum Beispiel beim Ausfüllen von Anträgen,

oder bei der Planung von Haushaltsaufgaben.
Sara hilft dir und anderen auch dabei,
deine Stimme zu finden.

Das bedeutet,
dass sie euch dabei unterstützt,
gut miteinander zu reden und zu arbeiten.

Denn gerade am Anfang,
wenn man sich gerade kennen lernt,
braucht man manchmal die Unterstützung
einer Fachkraft.



Sara wird dich dabei unterstützen:

- Freizeitaktivitäten zu finden, die gut für dich passen
- Entscheidungen leichter zu treffen
- Wie du andere bei der Freizeitgestaltung unterstützen kannst

**Mike und Sara begleiten dich durch dieses Schulungshandbuch.
Sie unterstützen Dich auf dem Weg zur Freizeitvermittlung!**

Sie erzählen über ihre eigenen Erfahrungen und
Methoden aus der Praxis.

Wir hoffen sie werden hilfreiche Co -Unterstützer*innen für dich auf dem
Weg zum*zur Freizeitvermittler*in.
Für dich und für andere.

Wir hoffen sie werden hilfreiche Co -Unterstützer*innen für dich
auf dem Weg zum*zur Freizeitvermittler*in.

Für dich und für andere.



1. Du und deine Freizeit

1.1 Freizeit verstehen

In diesem Kapitel unterhält sich Sara mit dir über folgende Themen:

- Was machst du gerne in deiner Freizeit?
- Welche schönen Freizeit Erfahrungen hattest du schon? Lass sie uns sammeln.
- Unterstütze andere dabei, diese Fragen zu beantworten.



Bevor wir zu diesen Themen kommen, sehen wir uns zuerst noch das Wort Freizeit genauer an. Was Freizeit eigentlich ist und bedeutet.

Was ist Freizeit?

Freizeit ist die Zeit, in der wir keine täglichen Aufgaben zu erledigen haben. Wir haben keine vorgeplanten Aufgaben, wie zum Beispiel Arbeit.

In der Freizeit kann man selbst entscheiden, was man gerne tun möchte. Es ist sehr wichtig, dass man selbst entscheidet.

Gute Freizeitaktivitäten können das Leben schöner machen.

Freizeitaktivitäten nennt man Dinge,
die man in seiner Freizeit macht.

Welche Arten von Freizeitaktivitäten gibt es?

In diesem Schulungshandbuch
unterteilen wir in zwei Arten von Freizeitaktivitäten:
Die einmalig-gelegentliche Freizeitaktivität,
und die regelmäßige Freizeitaktivität.

1.1.1 Die einmalige oder gelegentliche Freizeitaktivität

Die einmalig oder gelegentliche Freizeitaktivität
ist eine Freizeitaktivität,
die man nur einmal oder gelegentlich macht.
Sie hat meist nur eine kurze Dauer
und wiederholt sich nicht regelmäßig.

Beispiele: ins Kino gehen, ein Museum besuchen,
mit Freunden wandern gehen, mit Freunden kochen,

Mike erzählt über eine Freizeitaktivität mit Katrin:

Ich bin seit einem Jahr Katrins freiwilliger Unterstützer.

Ich habe Katrin letzte Woche angerufen,
und habe sie gefragt,
ob sie ins Kino gehen will.

Wir gehen beide gern ins Kino.

Katrin hat ja gesagt.

Wir haben uns Star Wars 7 angesehen:

The Force Awakens.

Weil er wieder im Kino gezeigt wurde,
und wir beide diesen Film mögen.

Katrin und ich sind Nachbarn,
also sind wir ins Kino im Einkaufszentrum in der Nähe gegangen.
Am Samstagabend begann der Film
um 18 Uhr.

Wir haben Popcorn und Getränke gekauft.
Wir hatten eine großartige Zeit und genossen diesen Abend.
Danach haben wir noch viel über den Film gesprochen.

Übung - Aufgabe und Fragen

Einmalige oder gelegentliche Freizeitaktivität

Lies dir nochmal die Beschreibung
für die einmalige oder gelegentliche Freizeitaktivität
und Mikes Geschichte durch.

Hast du im letzten Monat eine einmalige oder gelegentliche Freizeitaktivität gemacht?

Nicht nur Kino,
sondern vielleicht auch andere Aktivitäten.

Zum Beispiel einen Theaterbesuch, einen Konzertbesuch oder
der Besuch einer Sportveranstaltung.

Alle Freizeitaktivitäten, die du in deiner Freizeit nur hin und wieder
machst.

Erzähl von einer einmaligen oder gelegentlichen Freizeitaktivität die dir wirklich Spaß gemacht hat.

Bei der du eine gute Zeit hattest.

Erinnerst du dich, wo du von dieser Freizeitaktivität gehört hast?

In der Geschichte oben,
bekommt Kate einen Anruf von Mike,
ihrem freiwilligen Unterstützer.

Er fragt, ob sie mit ins Kino gehen will.

Wie hast du von deiner Freizeitaktivität erfahren?

Hat dich jemand eingeladen, oder hast du darüber gelesen?

Wo informierst du dich über Freizeitaktivitäten oder Veranstaltungen?

Mike hat in Erfahrung gebracht,
dass der Film im Kino läuft.
Er hat im **Kinoprogramm** nachgeschaut.

Wie informierst Du dich?

Liest du vielleicht regelmäßig in der Stadtzeitung?

Oder erzählt dir jemand davon, wenn eine Veranstaltung stattfindet?

Lass uns zusammenfassen:

Warum war diese Freizeitaktivität schön für dich?

Warum hat dir die Veranstaltung Spaß gemacht,
von der du uns erzählt hast?

**Wie würdest du Freund*innen erklären,
was eine einmalige oder gelegentliche Freizeitaktivität ist?**

1.1.2 Regelmäßige Freizeitaktivitäten

Regelmäßige Freizeitaktivitäten sind ein wichtiger Teil der Freizeitgestaltung.

Eine regelmäßige Freizeitaktivität ist etwas, das du immer wieder und oft in deiner Freizeit machst. Zum Beispiel fix einmal im Monat, einmal in der Woche oder sogar jeden Tag. Es ist ein von dir gewählter fixer Bestandteil deiner Freizeit.

Für manche regelmäßigen Freizeitaktivitäten muss man viel üben oder trainieren. Man braucht für sie besondere Fähigkeiten. Deswegen übt und trainiert man.

Beispiele für regelmäßige Freizeitaktivitäten: Klavier spielen, in einer Fußballmannschaft sein, die Teilnahme an einer Theatergruppe.

Sara teilt ihre Erfahrung über eine regelmäßige Freizeitaktivität mit Dmitro:

Dmitro spielt gerne Volleyball. In der Schule hat er im Turnunterricht gelernt Volleyball zu spielen. Er hat acht Jahre lang regelmäßig Volleyball im Schulverein gespielt.

Vor einiger Zeit musste er wegen eines Umzugs das Trainingsteam wechseln.



Sara hat ihm geholfen, das richtige Team zu finden:
Eines, das in der Nähe seines Wohnortes trainiert.

Dmitro spielt gerne in einer Mannschaft.

An den Wochenenden geht er gerne in einen nahen gelegenen Park
um mit anderen Volleyball zu spielen.

Manchmal geht er auch zum trainieren,
allein in den Park und übt Angaben.

Er hat sich in den letzten Jahren stark verbessert.

So stark, dass er bei den Special Olympics Sommerspielen in der
österreichischen Mannschaft mitspielte.

Er hat mit seiner Mannschaft die Goldmedaille gewonnen.

Dmitro ist sehr stolz darauf.

Übung - Aufgabe und Fragen

Regelmäßige Freizeitaktivitäten

Lese noch einmal die Beschreibung der regelmäßigen Freizeitaktivität und die dazugehörige Geschichte.

Hast Du schon einmal eine regelmäßige Freizeitaktivität ausgeübt?

Gibt es ein Hobby, das Du momentan regelmäßig ausübst?

Erzähle von deinen Erfahrungen,
mit regelmäßigen Freizeitaktivitäten.
Gibt es welche, die du genossen hast
und die dir Spaß gemacht haben?

Wo hast du von der regelmäßigen Freizeitaktivität erfahren?

In der Geschichte lernt Dmitro
Volleyball das erste Mal im Turnunterricht kennen.
Es macht ihm solchen Spaß,
dass er sich Unterstützung sucht um ein
neues Trainingsteam zu finden.

Wie hast du von deiner regelmäßigen Freizeitaktivität erfahren?

**Wo informierst du dich, wenn du dich für eine regelmäßige
Freizeitaktivität interessierst?**

Dmitro war zuerst im Schulteam.
Als er ein neues finden musste,
hat er sich Unterstützung von Sara geholt.

Wie würdest du es machen, wenn du eine Freizeitaktivität regelmäßig ausüben möchtest?

**Warst du schon einmal stolz auf dich,
wegen einer regelmäßigen Freizeitaktivität?**

Dmitro hat so viel trainiert und geübt, dass er ein richtiger Profi wurde.
Er hat sogar eine Goldmedaille mit seinem Team gewonnen.
Er ist sehr stolz auf sich.

Hattest du schon einmal einen Moment
bei einer regelmäßigen Freizeitaktivität,
wo du richtig stolz auf dich warst?

Lass uns zusammenfassen:

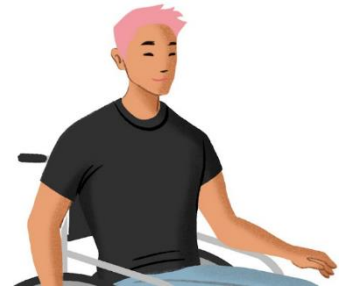
Warum war diese regelmäßige Freizeitaktivität schön für dich?

Warum hat Dir die Aktivität,
von der Du uns erzählt hast,
Spaß gemacht?

**Wie würdest du Freund*innen erklären,
was eine regelmäßige Freizeitaktivität ist?**

Mike ist neugierig auf deine Interessen in der Freizeit!

Gibt es irgendwelche regelmäßigen Freizeitaktivitäten, an die du öfter denkst?



Weil du weißt, dass sie dir Spaß machen. Oder du glaubst, dass sie dir Spaß machen könnten?

Gibt es Freizeitaktivitäten die du nur manchmal tun möchtest? Gibt es welche, die du gerne regelmäßig machen möchtest?

Schauen wir uns zuerst eine spezielle Gruppe von Freizeitaktivitäten an!

Sport ist etwas, das viele Menschen in ihrer Freizeit gerne und regelmäßig machen.

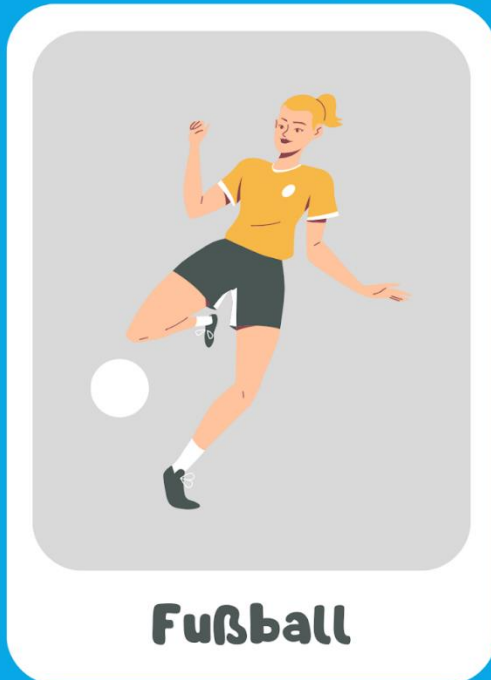
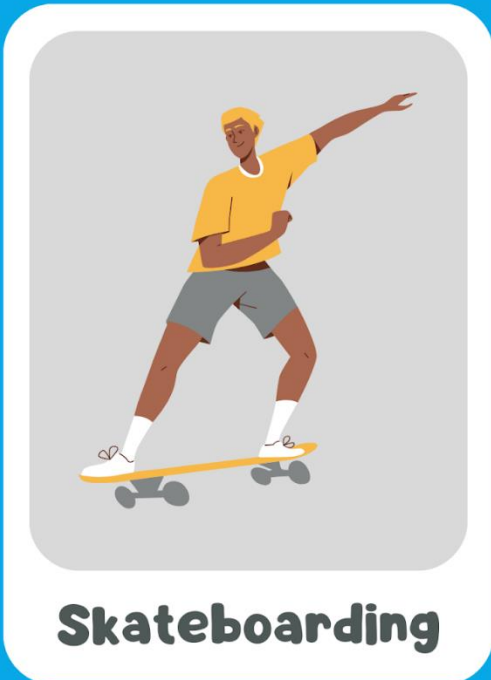
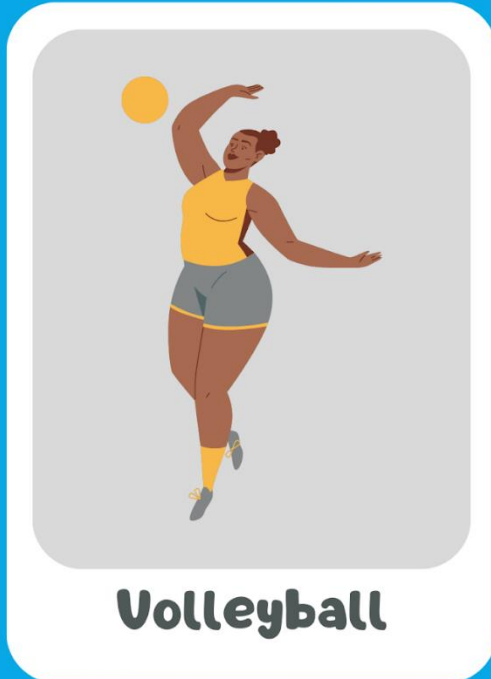
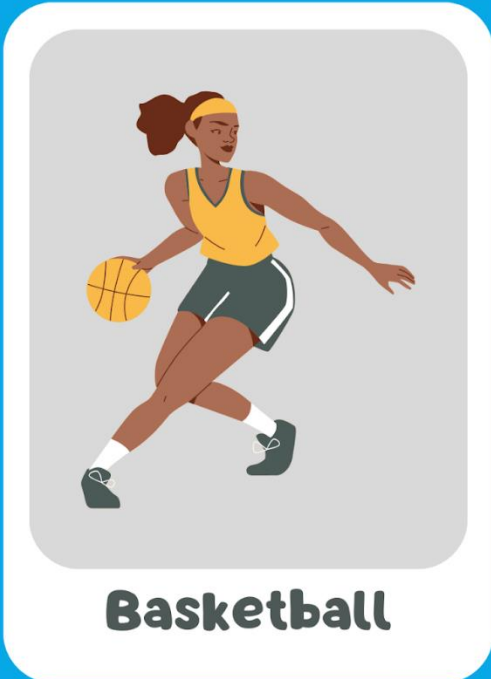
Auf den Karten unterhalb findest du viele verschiedene Sportarten. Schau sie dir an.

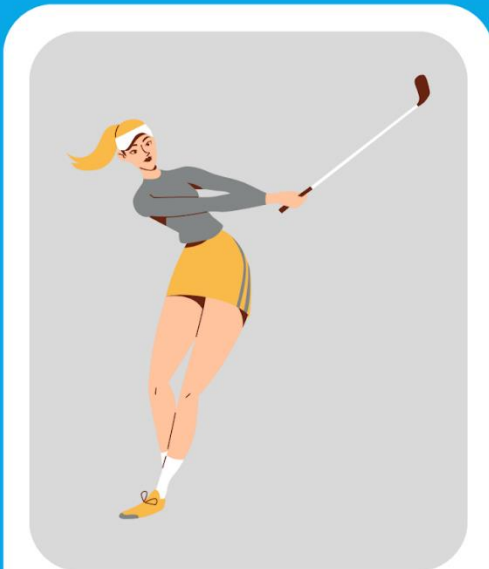
Welche dieser Sportarten machst du gerne? Oder machst du gerne eine andere Sportart, die nicht auf den Karten zu sehen ist?

Unter den Karten findest du eine Liste, in die du die Sportarten eintragen kannst, die du gerne magst.

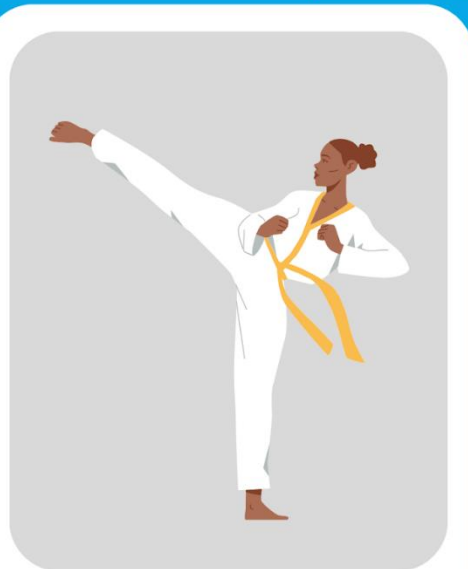
Beispiele:

- Basketball
- Volleyball
- Skateboarding
- Fußball
- Golf oder Minigolf
- Kampfsport
- Kraftsport
- Rugby
- Klettern
- Schwimmen
- Bogenschießen
- Tischtennis
- Tennis
- Badminton
- Eislaufen
- Schifahren

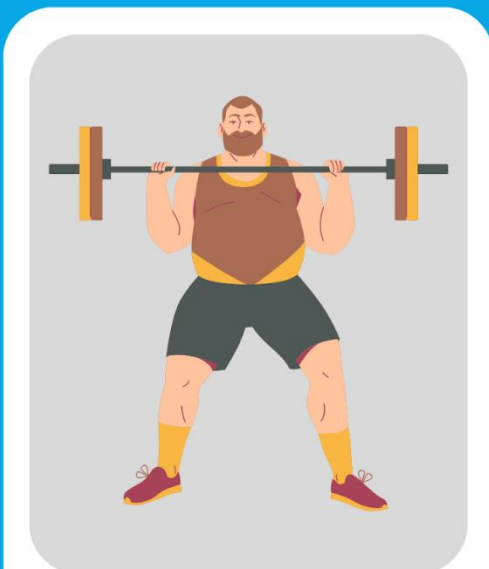




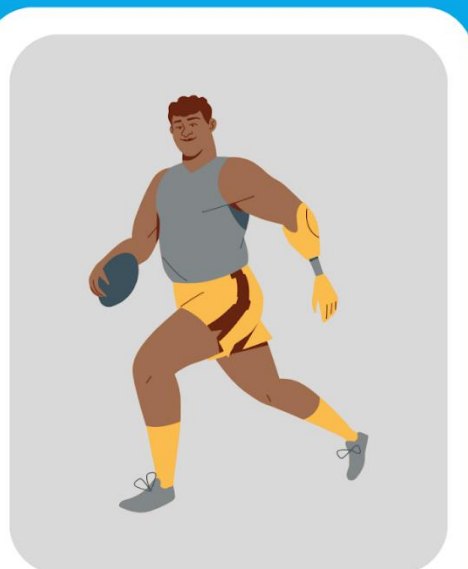
Golf oder Minigolf



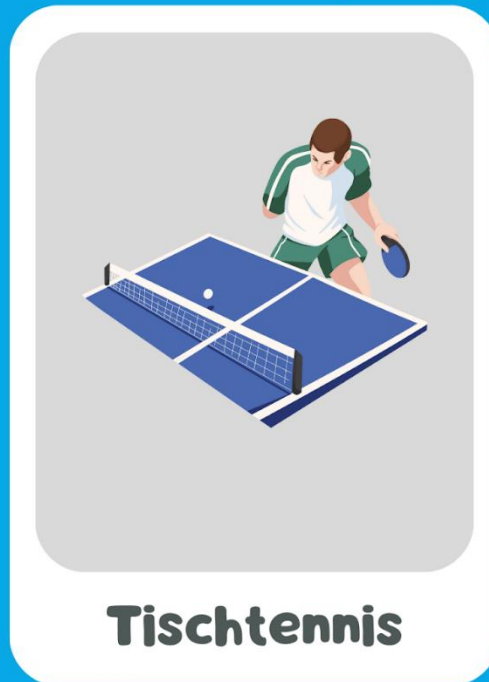
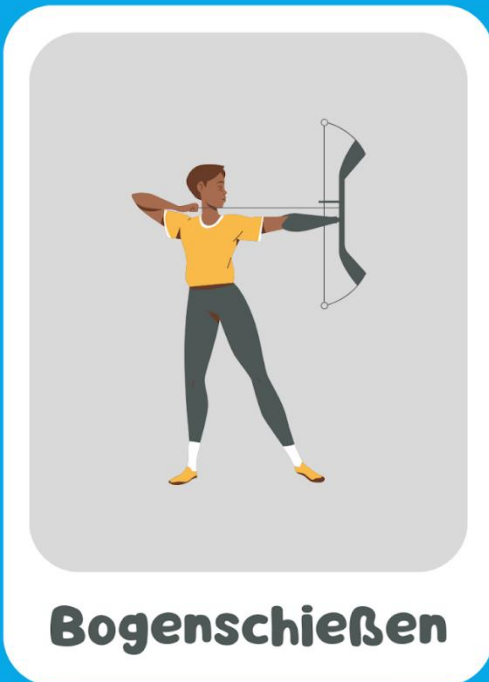
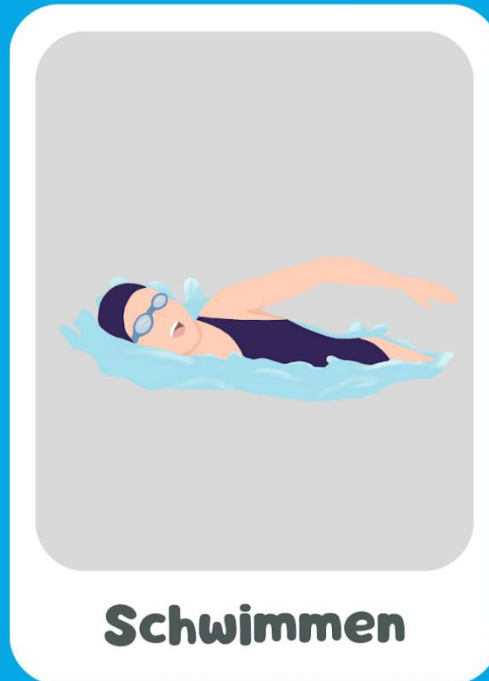
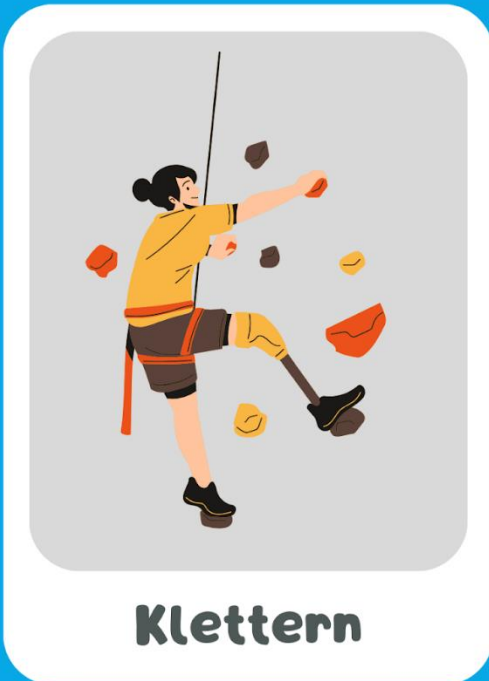
Kampfsport



Kraftsport



Rugby





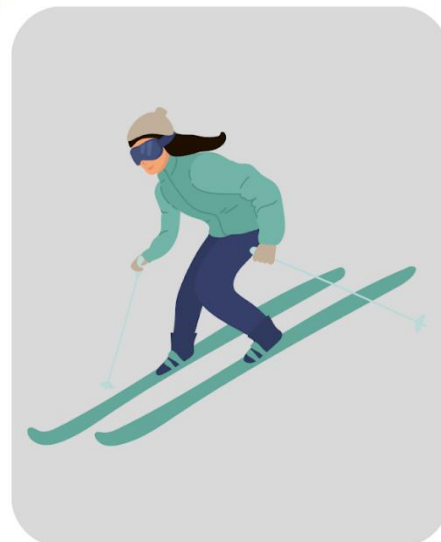
Tennis



Badminton



Eislaufen



Schifahren

Werde aktiv!

Sport



WELCHE SPORTARTEN HAST DU GERNE? LISTE SIE UNTEN AUF:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MACHST DU EINE DIESER SPORTARTEN REGELMÄSSIG?
ALSO ALS REGELMÄSSIGE FREIZEITAKTIVITÄT?

Schauen wir uns nun andere regelmäßige Freizeitaktivitäten an.

Sara gibt dir auf den Karten unten einige mögliche Beispiele für andere regelmäßige Freizeitaktivitäten.

Schaue dir die Karten an und überlege, was du sonst noch gerne und regelmäßig machst oder vielleicht gerne machen möchtest.



Trage danach in der Liste darunter ein,
Welche Dinge du sonst gerne und regelmäßig in der Freizeit machst.

Beispiele:

- Malen oder Zeichnen
- Musizieren
- Fotografieren
- Lesen
- Kochen
- Fernsehen
- Reisen
- Radfahren
- Turnen
- Singen
- Musik hören
- Im Web surfen



**Malen oder
Zeichnen**



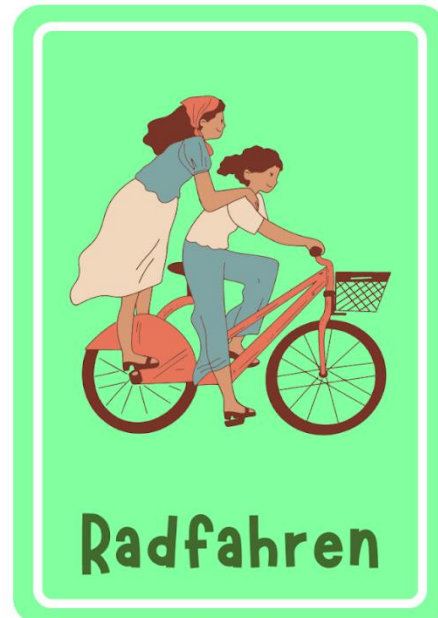
Musizieren

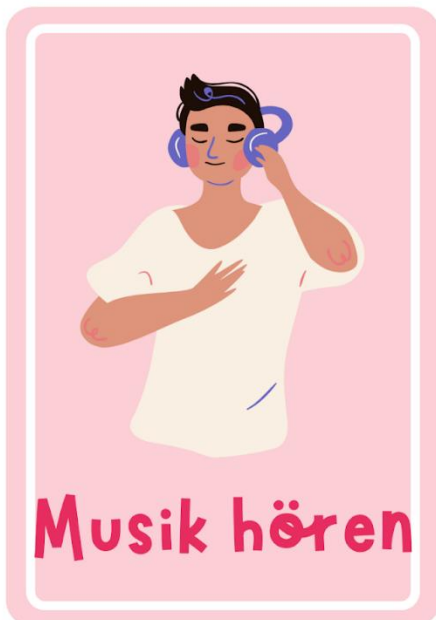


Fotografieren



Lesen







Werde aktiv!

Freizeit



WELCHE AKTIVITÄTEN MACHST DU GERNE IN DEINER FREIZEIT?
LISTE SIE UNTEN AUF:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

MACHST DU DIESE AKTIVITÄTEN REGELMÄSSIG? ALSO
ALS REGELMÄSSIGE FREIZEITAKTIVITÄT?

1.2 Welche Freizeitaktivitäten machen mir Spaß?

Mike hat dir bereits erzählt,
dass er gerne ins Kino geht.

Wir haben bereits darüber gesprochen,
Welche Freizeitaktivitäten du gerne magst.
Schreibe diese Freizeitaktivitäten
auf der nächsten Seite
in das Kästchen gute Freizeitaktivitäten.

Du siehst daneben noch ein Kästchen.
Darin steht das Wort "schlecht".
Hier kannst du Freizeitaktivitäten sammeln
die du nicht magst.


Vielleicht gibt es in diesem Schulungshandbuch einige Aktivitäten,
die dich nicht interessieren.
Diese Aktivitäten schreibst du in das Kästchen "schlecht" auf der
nächsten Seite.


Natürlich ist das nur für dich.
Diese Freizeitaktivität ist nicht schlecht,
sondern sie macht dir einfach keinen Spaß.
Daher ist sie für dich eine schlechte Freizeitaktivität.

Werde aktiv!

Freizeitaktivitäten für mich:



 gut

schlecht 

Was braucht es, damit ich mehr gute Freizeitaktivitäten machen kann?

Die Frage:

“Was braucht es, damit ich mehr gute Freizeitaktivitäten machen kann?”
ist vielleicht schwierig für dich zu beantworten.

Wenn du dabei Unterstützung brauchst,
frage eine Fachkraft wie Sara um Unterstützung.

Jetzt hast du einen Überblick,
welche Freizeitaktivitäten dir Spaß machen
und welche du langweilig findest.

Vielleicht findest du auch heraus,
dass dir eine ganz spezielle Gruppe
von Freizeitaktivitäten besonders Spaß macht.
Zum Beispiel, dass du gerne musizierst und fotografierst.
Dann findest du vielleicht auch andere Dinge spannend,
bei denen du kreativ sein kannst.

Zum Beispiel malen oder Theater spielen.
Du kannst es ja einmal ausprobieren.
Oder du merkst, dass du lauter Ballsportarten ins "gut"
Kästchen geschrieben hast.

Vielleicht gibt es eine Ballsportart,
die du noch nicht kennst und die du einmal ausprobieren möchtest.
Es gibt immer etwas Neues auszuprobieren,
wenn man neugierig ist und Lust darauf hat.

1.3 Wie organisiere ich eine neue Freizeitaktivität?

Wie kannst du eine neue Freizeitaktivität planen?

Lass uns dieses Thema genauer anschauen.

Überlege dir zuerst, einige Freizeitaktivitäten, die du gerne machen möchtest.

Trage sie unten in die Tabelle auf der nächsten Seite ein.

Überlege dir dann,

wo du Informationen zu der Aktivität bekommen kannst.

Also zB. Informationen über die Veranstaltung in der Stadtzeitung oder das Kinoprogramm im Internet.

Denk dann darüber nach, ob es Barrieren für dich gibt, diese Freizeitaktivität zu machen.

Barrieren sind Dinge, die es dir schwerer machen, an der Aktivität teilzunehmen.

Zum Beispiel, wenn du im Rollstuhl sitzt, kann die Barriere eine Stiege in den Kinosaal sein.

Oder wenn du Lernschwierigkeiten hast, kann es eine nicht gut verständliche online Anmeldung sein.

Freizeitaktivität	Wo könnte ich Infos zu dieser Freizeitaktivität oder Veranstaltung finden ?	mögliche Barrieren
		

Lasst uns jetzt genauer hinschauen.

Wähle eine Freizeitaktivität von oben aus die du wirklich gerne tun würdest.

Denke jetzt über die Organisation der Freizeitaktivität nach.

Hilfreiche Fragen:

- Wie bereitest du dich darauf vor?
- Musst du etwas im Voraus planen?
- Wobei brauchst du Unterstützung?

Jetzt wollen wir gemeinsam mit Sara und Mike planen.
Sie werden uns dabei unterstützen.



Mike - freiwilliger Unterstützer

Du



Sara - Fachkraft

Plane die von dir ausgewählte Freizeitaktivität
mit Hilfe der folgenden Arbeitsblätter.

Wenn es für dich schwierig ist,
alleine mit den Arbeitsblättern zu arbeiten,
frage eine Fachkraft oder deine freiwillige Unterstützer*in um
Unterstützung.

Werde aktiv!

FREIZEIT

Planung

Freizeit-Beschäftigung:

Beschreibung der Freizeit-Beschäftigung:

Ziele

Checkliste der to do's

- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____

Welche Unterstützung brauchst du vor Ort (zum Beispiel von Nachbarn, Freund*innen etc.)?

Welche Unterstützung brauchst du von Fachkräften (Wohnbetreuung, Trainer*in, Freizeit-Assistenz)?

FREIZEIT PLANER 01

DATE: / /

WAS KANN ICH HEUTE TUN,
UM DAS BESTE AUS MEINER FREIZEIT ZU HOLEN?

ABLAUF

5 AM	
6 AM	
7 AM	
8 AM	
9 AM	
10 AM	
11 AM	
12 PM	
1 PM	
2 PM	
3 PM	
4 PM	
5 PM	
6 PM	
7 PM	
8 PM	
9 PM	
10 PM	
11 PM	
12 PM	

HEUTIGER FOKUS

AUFGABEN & CHECK LISTE

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

WOBEI BRAUCHE ICH UNTERSTÜTZUNG?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

NOTIZEN

TAGES FREIZEIT PLANER 02

DATE: / /

**TÄGLICHE ZIELE
FÜR MEINE FREIZEIT**

WASSERZUFUHR 

STIMMUNGS-CHECK    

HEUTIGE AUFGABEN

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

MAHLZEITEN & SNACKS

FRÜH-STÜCK	
MITTAG ESSEN	
ABEND ESSEN	
SNACK	

TERMINE

NOTIZEN

Da du jetzt eine Freizeitaktivität schon so gut mit den Arbeitsblättern geplant hast, hast du vielleicht Lust, sie auch wirklich auszuprobieren.

Die Arbeitsblätter können für dich bei deiner zukünftigen Freizeitplanung hilfreich sein. Verwende die Teile, die es für dich leichter machen deine Freizeit zu planen.

Die Freizeit ist oft besonders schön, wenn man sie mit anderen teilen kann. Das heißt, man schöne Erfahrungen gemeinsam mit anderen Menschen machen kann. Daher geht es im Nächsten Teil dieses Schulungshandbuchs um dieses Thema.

Wie du neue Freunde finden kannst und andere dabei unterstützen kannst, neue Freunde zu finden.

2. Gemeinsam mit anderen in der Freizeit

2.1. Wie finde ich Freund*innen?

Freizeitaktivitäten gemeinsam mit Freund*innen machen Spaß.

Es ist schön, die Freude mit anderen zu teilen!

Freiwillige Unterstützer*innen können dich dabei unterstützen, neue Freund*innen zu finden.

Freiwillige Unterstützer*innen wie zum Beispiel Mike.

Er zeigt dir neue Wege und Ideen, um auf andere Menschen zuzugehen.

Er unterstützt dich auch dabei, andere dabei zu unterstützen, neue Freunde zu finden.

Hast du bereits Freizeitaktivitäten die du mit Freund*innen machst oder gemacht hast?

Finde Beispiele:

- für eine einmalige Freizeitaktivität die du einmal mit Freunden gemacht hast oder machen möchtest
- für eine regelmäßige Freizeitaktivität, die du gemeinsam mit anderen gemacht hast oder machen möchtest.

All diese Beispiele haben eines gemeinsam:

Du bist nicht allein!

Du kannst immer andere um Unterstützung bitten!

Du kannst deine Erfahrungen
mit anderen Personen teilen.

Bevor wir darüber sprechen,
wie du neue Freund*innen finden kannst,
schauen wir uns die Beziehungen an,
die du jetzt schon hast.

2.1.1. Freund*innen für einmalige Freizeitaktivitäten

Wir haben darüber gesprochen,
dass es einmalige und regelmäßige Freizeitaktivitäten gibt.
Wir haben deine Freizeitaktivitäten weiter oben im Schulungshandbuch
in diese beiden Kategorien eingeteilt.

Mike hat erzählt,
wie er mit Kate ins Kino gegangen ist.
Das war zum Beispiel eine einmalige oder gelegentliche Freizeitaktivität.

Sammele:

- Welche einmalige Freizeitaktivität hast du in letzter Zeit gemacht?
- Und wer war dabei?

Trage es in die Tabelle auf der nächsten Seite ein.



einmalige Freizeitaktivität	Wen hast du gefragt, ob er*sie mitkommen möchte?	Wer ist mitgekommen?



Stelle dir vor, Mike wäre dein freiwilliger Unterstützer.
Er unterstützt dich bei der Planung
einer einmaligen Freizeitaktivität.

Suche dir eine einmalige Freizeitaktivität aus,
die du gerne machen möchtest.

Überlege dir dann,
wen du bei dieser Freizeitaktivität gerne dabei hättest.

Wen würdest du gerne mitnehmen?

In den inneren Kreis,

schreibe die Namen der Person auf
die dir am wichtigsten sind.

Menschen mit denen du oft zu tun hast und
eine gute Beziehung.

Mit denen du vielleicht schon öfter Freizeitaktivitäten unternommen hast.

In den äußeren Kreis,

schreibe die Namen von Menschen
die du gerne einladen möchtest.

Wo du dir aber noch nicht sicher bist,
oder du dich noch nicht traust, sie einzuladen.



einmalige
Freizeitaktivität



Schauen wir uns an,
was es noch braucht,
damit du dich traust,
die Menschen im äußeren Kreis einzuladen.

Schau dir dafür den Freundschafts-Unterstützungsplan an.
Wenn er schwer verständlich für dich ist,
hole dir Unterstützung von Fachkräften
oder von freiwilligen Unterstützer*innen.

2.1.2 Freund*innen für regelmäßige Freizeitaktivitäten

Sprechen wir jetzt über regelmäßige Freizeitaktivitäten.

Erinnerst du dich an die Geschichte von Sara?
Dass sie Dmitro geholfen hat,
ein passendes Volleyballteam zu finden?

Dmitro spielt regelmäßig Volleyball.
Er ist er nicht alleine, sondern in einem Team.

Sammele:

- An welchen regelmäßigen Freizeitaktivitäten hast du in letzter Zeit teilgenommen?
- Wer war mit dabei?

Trage es in die Tabelle ein.

regelmäßige Freizeitaktivität	Wen hast du gefragt ob er*sie mitkommen möchte?	Wer war mit dabei?




Überlege dir eine regelmäßige Freizeitaktivität aus,
die du gerne machen möchtest.

Überlege dir dann,
wen du bei dieser Freizeitaktivität gerne dabei hättest.

Wen würdest du gerne mitnehmen?

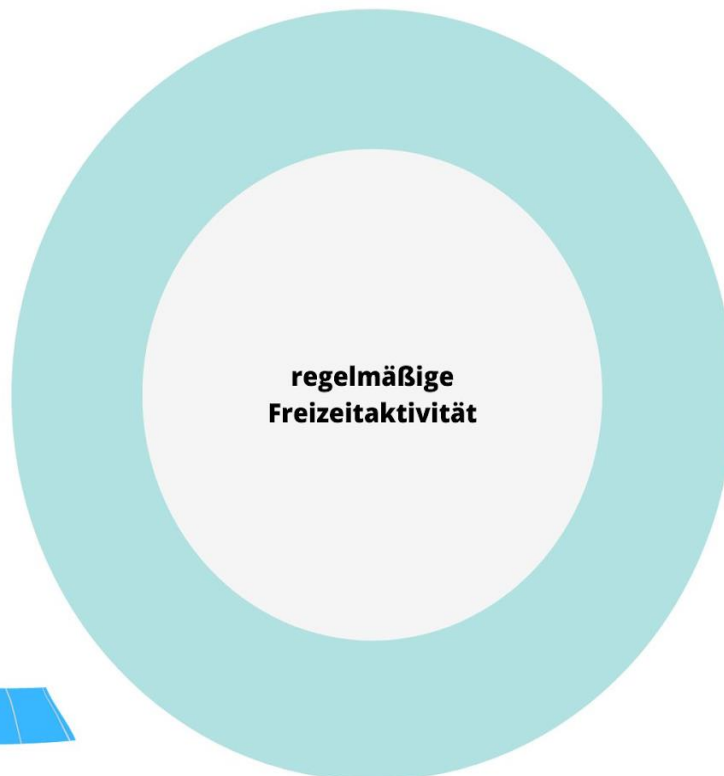
In den inneren Kreis,
schreibe die Namen der Personen,
die für dich am wichtigsten sind.

Menschen zu denen du eine engere Beziehung hast,
oder mit denen du schon regelmäßige Freizeitaktivitäten gemacht hast.

In den äußeren Kreis,

schreibe die Namen von Menschen,
die du gerne einladen möchtest.

Wo du dir aber noch nicht sicher bist,
oder du dich noch nicht traust,
sie einzuladen.



**regelmäßige
Freizeitaktivität**

Werde aktiv!

Mein Freundschafts Plan



Merke dir:
Frage um
Unterstützung
und du wirst sie
bekommen!



1

Was hält mich davon ab neue Freunde zu finden ? Was sind deine persönlichen Barrieren?
Das können Gedanken, Gefühle oder Verhaltensweisen sein.

2

Meine Bewältigungsstrategien für diese Barrieren sind:
Das sind Dinge die dir helfen deine Barrieren zu überwinden.

3

Fähigkeiten die mir dabei helfen können neue Freunde zu finden.

4

Gewohnheiten, die ich ändern möchte, um neue Leute kennenzulernen

5

Schritte die ich machen kann, um neue Freundschaften zu schließen.

6

Wie kann ich mir selbst Mut machen ?

Der Freundschafts Plan unterstützt dich dabei,
das Thema Freundschaft und
wie man neue Freundschaften schließt, anzugehen.

Am einfachsten ist es,
wenn du gemeinsam mit einer Fachkraft über
den Freundschafts Plan sprichst und ihr ihn gemeinsam ausfüllt.

2.2. Wie kann ich Freizeitvermittler*in für meine Peers sein?

In diesem Kapitel,
ermutigen wir dich
ein*e Freizeitvermittler*in zu sein.

Ein*e Freizeitvermittler*in ist jemand,
der andere über das Thema Freizeit informiert.
Er*Sie motiviert andere,
ihre Freizeit selbst in die Hand zu nehmen.

Als Freizeitvermittler*in kannst du deine Peers bei der Beantwortung der folgenden Fragen unterstützen:

- Wie kann man seine Freizeit besser nutzen?
- Wie plant man eine Freizeitaktivität?
- Wie findet man in der Freizeit neue Freunde?
- Wie nutzt man Online-Tools zur Freizeitorganisation?
- Wie kann man seine Mitmenschen dabei unterstützen ihre Freizeit besser zu verbringen?

Was ist deine Rolle als Freizeitvermittler*in?

Bitte formuliere in deinen eigenen Worten,
wie du als Freizeitvermittler*in Andere bei
ihrer Freizeitorganisation unterstützen kannst.

Das folgende Arbeitsblatt wird dir dabei helfen.

Werde aktiv!

Wie wäre ich als Freizeit-Unterstützer*in?

EIGENSCHAFTEN VON MIR, DIE MIR HELFEN BEIM UNTERSTÜTZEN:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

ICH, ALS FREIZEIT-UNTERSTÜTZER*IN....

Indem du ein gutes Vorbild bist,
kannst du andere motivieren,
ihre Freizeit selbstbestimmt zu gestalten.

Auch beim Schließen von neuen Freundschaften.
Der Folgende Plan soll dir dabei helfen,
deine Peers beim Schließen von neuen Freundschaften zu unterstützen.

Frage Fachkräfte um Unterstützung,
wenn du dir beim Ausfüllen des
Freundschafts-unterstützungs-plan schwer tust.

Werde aktiv!

**Mein
Freundschafts
Unterstützungs
Plan**



Merke dir:
Ich kann
anderen
helfen!



1

Ich glaube, dass ich Andere dabei unterstützen kann, Freunde zu finden.

2

Fähigkeiten, die mir dabei helfen, Anderen zu helfen, Freunde zu finden.

<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

3

Ich kann diese Fähigkeiten nutzen, um Anderen zu helfen.

4

Schritte die ich unternehmen kann, um meinen Peers dabei zu helfen, neue Freunde zu finden.

6

Wie kann ich meine Peers motivieren?

Schritte, die beim Organisieren von Freizeit wichtig sind:



-
-
-
-
-
-
-
-

Mein
Unterstützungs-
Plan

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Sara unterstützt dich dabei deinen Peers bei der Freizeitorganisation zu unterstützen.

Sie hat einige Ratschläge, wie du das tun kannst.

Als Freizeitvermittler*in, kannst du deine Peers unterstützen sich für die richtige Freizeitaktivität zu entscheiden.



Wie kannst du deine Peers dabei unterstützen?

Sara rät dir, diese 3 Aufgaben mit ihnen zu erledigen.

1. Sprecht über Freizeitaktivitäten, die sie gerne tun. Teile diese in die Gruppe einmalige oder regelmäßige Freizeitaktivitäten ein.
2. Sprecht über die guten und schlechten Freizeit Erfahrungen und Aktivitäten, die sie gemacht haben.
3. Was trägt dazu bei, dass Freizeitaktivitäten gut sind und Spaß machen?

Es kann hilfreich sein, wenn du die obigen Arbeitsblätter (Planer 1,2) mit ihnen teilst.

Du kannst sie ausdrucken und mit ihnen gemeinsam ausfüllen.

Wir wünschen euch eine gute gemeinsame Freizeitplanung!

3. Freizeitangebote in deiner Umgebung finden und mit digitalen Tools

3.1. Freizeitangebote in deiner Umgebung finden

Es gibt viele verschiedene Freizeitaktivitäten.
Es gibt verschiedene Möglichkeiten,
in deinem Umfeld nach Freizeitaktivitäten zu suchen.

Du kannst zum Beispiel in deiner Gemeinde oder bei einer Infostelle der Stadt nach Informationen fragen.

Du kannst dich erkundigen, ob es besondere Freizeitangebote gibt.
Manchmal gibt es Ereignisse,
wie z. B. gemeinsame Wanderungen,
oder Konzerte, Theater, die von der Stadt
oder Gemeinde organisiert werden.

Dann bekommt man bei der Gemeinde Informationen darüber.
Du kannst auch an ganz bestimmten Orten nachfragen.
Wenn du zum Beispiel gerne liest,
kannst du in einer Bibliothek fragen.
Ob es dort einen Buchclub oder eine literarische Veranstaltung gibt.

Wenn du Kunst magst, kannst du im Kunstmuseum
deiner Stadt nachfragen,
ob es demnächst besondere Kunstveranstaltungen gibt.

Wenn du gerne Sport treibst,
kannst du bei verschiedenen Vereinen
oder Sportverbänden nachfragen.

Du kannst sie während der Öffnungszeiten persönlich besuchen oder du kannst dort anrufen und nachfragen.

Die Telefonnummer findest du im Telefonbuch oder im Internet.

Manchmal findet man auch Flugblätter mit Freizeitaktivitäten auf so genannten **Pinnwänden**.

Solche Pinnwände findest du oft:

- an Universitäten
- im Rathaus
- in Supermärkten
- Cafés.

Sieh sie dir an, wenn du an einem vorbei gehst.

Vielleicht findest du dort interessante Freizeitaktivitäten.

Eine sehr einfache Möglichkeit, neue Freizeitaktivitäten zu finden ist **über das Internet**.

Du kannst das Internet nutzen, um Informationen über Freizeitaktivitäten und -möglichkeiten in deiner Stadt zu finden.

Wie das geht, erfährst du im folgenden Kapitel.



Bildquelle 1

3.2 Suchmaschinen und soziale Medien

3.2.1 Wie kannst du digitale Werkzeuge nutzen, um Freizeitaktivitäten in deiner Gemeinde zu finden?

Das Internet kann dir helfen, Freizeitaktivitäten zu finden. Wenn du bereits genau weißt, welche Freizeitaktivität du suchst. Aber auch, wenn du neue Freizeitaktivitäten in deiner Umgebung finden möchtest.

Sehr hilfreich sind dabei Online-Suchmaschinen. Aber auch Social Media tools, wie Facebook können hilfreich sein.

In diesem Kapitel zeigt dir Mike, der freiwillige Unterstützer wie er online Suchmaschinen und Social-Media-Tools für die Organisation seiner Freizeitaktivitäten verwendet.



Mike kennt sich gut mit dem Computer und dem Internet aus. Aber manchmal ist auch Mike unsicher, zum Beispiel, wenn:

- er eine seltsame E-Mail erhält
- er ein neues Programm benutzt.

Dann fragt Mike Sarah um Rat, weil ihr digitales Wissen ausgezeichnet ist.

Wenn Du dich im Internet unsicher fühlst,
hole dir Unterstützung.

Du kannst dich dabei von Fachleuten wie Sarah,
aber auch von Menschen in ihrem Umfeld unterstützen
lassen.

Menschen, die sich mit digitalen Werkzeugen gut
auskennen.



3.2.2 Such-Maschinen

Suchmaschinen sind Seiten im Internet.

Du kannst Online-Suchmaschinen verwenden
um Freizeitaktivitäten zu finden.

Eine bekannte Suchmaschine ist zum Beispiel Google.
Aber es gibt auch andere Suchmaschinen wie
Ecosia oder DuckDuckGo.

Suchmaschinen suchen im Internet
nach Informationen zu einem Thema.

Du kannst Informationen finden für alle möglichen Themen.

Du musst dazu in die Suchmaschine
nur ein paar Schlüsselwörter eingeben.

Du kannst mit diesen Schlüsselwörtern finden,
wonach du suchst.

Mike erzählt dir, wie er mit Schlüsselwörtern im Internet sucht.

**Mike möchte seine Geschichte mit dir teilen,
wie er online nach Freizeitaktivitäten sucht.**

Eines Tages wollte ich ein Rollstuhlbasketball Team
in meiner Stadt finden.

Ich wohne in einer Stadt in der Nähe von Wien.

Also öffnete ich die Suchmaschine Google.

Dazu habe ich www.google.com in die
Internetadresszeile geschrieben.

Ich gab dann in die Suchleiste der Suchmaschine
"Rollstuhlbasketball Team Wien" ein.

Das waren die Schlüsselworte für die Suche.

Dann habe ich auf die Eingabetaste geklickt.

Nun zeigte mir die Suchmaschine
alle im Internet gefundenen Ergebnisse an.

Ich habe den Basketballverein "Sitting Bulls" gefunden.

Das hat interessant geklungen.

Ich habe auf ihre Website geklickt
und fand dort alle notwendigen Informationen.

Ich habe das Basketballteam über diese Informationen kontaktiert.

Seit ein paar Wochen nehme ich am Basketballtraining teil.

Es ist eine tolle neue Freizeitaktivität für mich.



***Du möchtest mehr über das Thema Suchmaschinen wissen?
Du möchtest eine genaue Schritt für Schritt Anleitung?
Dann lese im Toolkit für Freizeitvermittler*innen Kapitel 1.***

Übung – Aufgabe und Fragen

Übungsaufgabe:

Öffne eine online Suchmaschine
auf deinem Computer oder Smartphone.
Zum Beispiel www.google.com oder www.ecosia.com

Gib als Schlüsselwort eine Freizeitaktivität ein,
die du gerne machen würdest.

Das zweite Schlüsselwort ist die Stadt in der du lebst.
Zum Beispiel "Tennis Graz" oder "Kino Berlin".

Findest du Möglichkeiten in deiner Stadt für diese Freizeitaktivität?

3.2.2 Soziale Medien

Soziale Medien sind Internet-Seiten.

Du kannst auf diesen Seiten zum Beispiel anderen Menschen:

- Nachrichten schreiben
- Fotos und Videos senden
- Posten, was du gerade machst.

Es gibt sehr viele unterschiedliche Soziale Medien.

Viele sagen auch Soziale Netzwerke.

Du kannst Soziale Medien nutzen,
um mit Menschen in Kontakt zu bleiben.

Du kannst auch Freizeitveranstaltungen in deiner Nähe finden.

Soziale Medien, die du vielleicht kennst:

- WhatsApp
- YouTube
- Facebook.

Um Soziale Medien zu nutzen, benötigst du ein Smartphone
oder ein anderes Gerät mit Internet.

Zum Beispiel einen Computer oder ein Tablet.

Mit **WhatsApp** kannst du einfach Nachrichten an deine Freunde und Familie schreiben.

Du kannst Bilder, Videos oder Audiodateien mit WhatsApp versenden.

Das Symbol rechts, ist das Symbol von **Whats App**.



Auf **YouTube** kannst du Videos ansehen.

Du kannst bei YouTube Begriffe in die Suchleiste tippen.

Zum Beispiel den Namen deiner Lieblingsmusik Band. Dann kannst du dir ein Video deiner Lieblingsband anschauen.

Viele Bands laden sogar Live-Konzerte hoch.

Oder du kannst nach einem anderen interessanten Thema suchen.

Das Symbol rechts, ist das Logo von **YouTube**.



Auf **Facebook** kannst du auch mit Menschen schreiben und posten, was dich interessiert.

Es gibt auf Facebook auch verschiedene Gruppen.

In diesen Gruppen kannst du mit anderen Menschen schreiben.

Es gibt Gruppen zu verschiedenen Hobbies und Interessen.

Du kannst dort mit Menschen schreiben,

die die gleichen Hobbies haben wie du.

Auf Facebook findest du auch interessante

Veranstaltungen in deiner Nachbarschaft.

Das Symbol rechts, ist das Logo von **Facebook**.



Ein Beispiel:

Mike möchte auf Facebook
Freizeitveranstaltungen in seiner Umgebung
finden.

Er meldet sich bei Facebook mit seinem
Smartphone an.

Er hat die Facebook App auf seinem
Smartphone.

Dann macht er folgendes:

3. Auf Facebook tippt er auf die
untere rechte Ecke,
auf sein Profilbild.
4. Dann tippt er auf den Punkt "Veranstaltungen".
5. Mike kann im oberen Bereich des Bildschirms aussuchen,
wo er nach Veranstaltungen suchen möchte.
Es steht automatisch "in meiner Nähe".
6. Er kann daneben eingeben, wann er eine Veranstaltung sucht.
7. Mike wählt "Diese Woche", um Veranstaltungen in dieser Woche in
seiner Nähe zu finden.
8. Er kann auch am Bildschirm nach unten gehen zu Themen wie:
 - Veranstaltungen, die Ihnen gefallen könnten
 - Beliebt bei Freunden



Übung – Aufgaben und Fragen

- Nutzt du Soziale Medien?
- Vielleicht, um mit deinen Freunden zu schreiben?
- Welche sozialen Medien nutzt Du?
- Wofür verwenden du Soziale Medien?

Übungsaufgaben zum Thema Soziale Medien:

1. Versuche deine Lieblingsband auf YouTube einzugeben und ein Musikvideo zu finden.
2. Hast du einen Facebook-Account?

Wenn ja, versuche eine Veranstaltung in deiner Nähe zu finden.

Du interessierst dich für soziale Medien?

***Du möchtest weitere Erklärungen
zu verschiedenen Sozialen Medien?***

***Du kannst im Toolkit für Freizeitvermittler*innen
mehr über Soziale Medien erfahren.***

In Kapitel 3.2 des Toolkits geht es um soziale Medien.

3.3 Gefahren und Online-Verhalten

3.3.1 Was sind Gefahren im Internet?

Wenn Menschen über Gefahren im Internet sprechen, meinen sie:

- Schlechten Datenschutz
- SPAM-Mails
- Fake News
- Probleme mit dem Verhalten von Menschen im Internet wie Cybermobbing und Hassreden.

*Wenn du mehr über diese Themen erfahren möchtest, Lese bitte unser Toolkit für Freizeitvermittler*innen! In Kapitel 4, "Sicherheit im Internet" findest du Informationen zu den Gefahren.*

3.3.2 Wie sollte man sich im Internet verhalten?

Viele der Probleme im Internet entstehen, weil Menschen im Internet **anonym** sind.

Anonym bedeutet,

keiner im Internet weiß wer du bist.

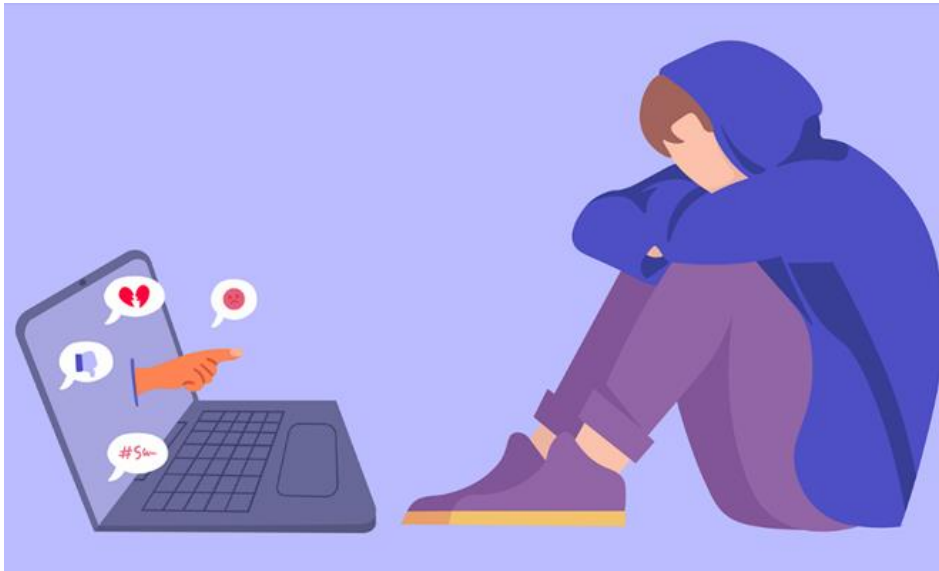
Menschen sprechen wenn sie anonym im Internet sind anders als sie im normalen Leben sprechen.

Geschriebenes kann auch falsch verstanden werden.

Auch das kann zu Missverständnissen

im Internet führen.

Aus diesen Gründen gibt es mehr Beleidigungen im Internet als im wirklichen Leben.



Bildquelle 2

Cyber-Mobbing

Cyber-Mobbing ist Englisch.

Man spricht es Seibermoping aus.

Cyber-Mobbing bedeutet Online-Belästigung.

Bei Cyber-Mobbing schreibt ein Mensch (Täter)

einem anderen Menschen (Opfer)

immer wieder gemeine Nachrichten im Internet.

Nicht einmal, sondern immer wieder.

Manchmal werden auch öffentlich schlimme Dinge vom Täter über das Opfer geschrieben.

Viele Menschen können diese Beleidigungen lesen.

Cyber- Mobbing ist eine Straftat.

Kein Mensch darf von einem anderen Menschen so behandelt werden.

Wenn du oder ein Mensch in deiner Nähe von Cyber-Mobbing betroffen ist, hole dir Hilfe!
Sprich mit einer Fachkraft darüber und hole dir Unterstützung!

Hier findest du Infos wo du telefonische Unterstützung bei Cybermobbing bekommst: saferinternet.at

Mike möchte Leons Geschichte mit dir teilen:

Ich unterstütze Leon schon seit einem Jahr.
Leon teilt seine Freizeitaktivitäten gerne online mit seinen Freunden.
Er postet zum Beispiel Fotos, wenn er unterwegs ist.



Eines Tages schreibt Gina aus Leons Freundesliste einen gemeinen Kommentar unter eines seiner Fotos.
Leon kennt Gina nicht persönlich.
Gina hat Leon eine Freundschaftsanfrage geschickt.

Leon hatte sie einfach so angenommen.
Leon hat die gemeine Bemerkung von Gina ignoriert.
Dann hat Gina begonnen auch unter andere Fotos gemeine Dinge zu schreiben.

Für Leon wurde es immer unangenehmer.
Es hat ihm immer mehr Stress gemacht.

Dann hat Gina begonnen Leon
gemeine private Nachrichten zu schreiben.
In diesen hat sie Leon beschimpft und schlecht gemacht.

Leon wurde es zu viel.
Leon hat mit Sarah und mir über
sein Problem mit Gina gesprochen.
Wir haben mit Leon über Cyber-Mobbing gesprochen.
Wir haben ihn unterstützt und nicht allein gelassen.

Leon hat beschlossen,
Gina aus seiner Freundesliste zu löschen.
Außerdem hat Leon beschlossen, Gina zu blockieren.

Cybermobbing ist
nicht ok!



Blockieren bedeutet:

- Gina kann keine Nachrichten mehr an Leon schreiben.
- Gina kann nicht mehr sehen, was Leon veröffentlicht.
- Gina kann auch seine Facebook-Seite nicht mehr besuchen.

Seitdem bekommt Leon keine
gemeinen Nachrichten mehr von Gina.
Er mag es wieder,
seine Freizeitaktivitäten mit seinen Freunden zu teilen.

Übungen - Aufgabe & Fragen

- Bist du schon einmal im Internet ungerecht behandelt worden?
Oder kennst du jemanden,
der online ungerecht behandelt wurde?
- Wenn du soziale Medien wie WhatsApp oder facebook
verwendest:
Weißt du, wie man jemanden blockiert?

***Du weißt nicht,
wie du jemanden in den Sozialen Medien
blockieren kannst?
Frage Fachpersonal oder freiwillige Unterstützer*innen um Rat!***

3.4 Daten-Schutz

3.4.1 Was darf ich online posten?

Datenschutz bedeutet:

Du weißt, wer deine Posts im Internet sehen kann.

Zum Beispiel deine Facebook Posts.

Ob Alle die Posts sehen können oder nur Menschen in deiner Freundesliste.

Datenschutz bedeutet auch,

dass du deine sensiblen Daten nicht an Fremde weitergibst.

Sensible Daten können sein:

- deine Telefonnummer,
- deine Adresse,
- deine Passwörter
- deine Kontonummer.

Auch Fotos solltest du Fremden nicht einfach so schicken.

Das Internet vergisst nie!

Du hast keine Kontrolle über Dinge,
die du hochlädst.

Wenn du zum Beispiel ein Bild von dir hochlädst,
können andere Menschen es herunterladen.

Sie können dann mit diesen Fotos machen,
was sie wollen.

Auch wenn du das Foto wieder löschst.

Wenn du etwas öffentlich hochlädst oder postest,
können es sehr viele Menschen sehen.

Es ist, wie wenn du ein Bild von dir
an einem öffentlichen Ort aufhängst.
Jeder der vorbeikommt kann es sehen.

Wenn du etwas postest oder hochlädst,
überlege dir, wer es sehen soll.
Ob es jeder sehen darf.
Ob er nur deine Freunde sehen soll.
Oder du es besser nicht postest.


Mike möchte dir Lauras Geschichte erzählen:

Ich kenne Laura seit einigen Monaten.
Laura nutzt soziale Medien sehr oft
und gerne.

Sie postet fast alles, was sie tut.
Egal, ob sie ein Restaurant besucht,
im Schwimmbad ist oder auf einer Party
mit ihren Freunden.

Sie hat mir stolz ihre Soziale Medien Postings gezeigt.
Ich habe sie gefragt,
ob jeder diese Postings sehen kann.
Laura hatte bis dahin noch nicht darüber nachgedacht.
Sie hatte ihren Datenschutz nicht überprüft.
Jeder auf dieser Seite konnte ihre Postings sehen.

Ich habe mit ihr über Risiken gesprochen,
dass Fremde ihre Fotos herunterladen können.
Natürlich wollte Laura das nicht.
Wir änderten gemeinsam ihre Datenschutz-Einstellungen.



Hast du deinen
Datenschutz
überprüft?



Ich habe mit Laura auch darüber gesprochen,
dass manche Dinge nicht veröffentlicht werden sollten.

Übung – Aufgaben und Fragen

- Sieh dir auf deinem Smartphone Fotos an,
die du in letzter Zeit gemacht hast.
Welche Fotos würdest du in den sozialen Medien teilen?
Welche sind privat?
- Was würdest du Anderen empfehlen?
Würdest du empfehlen, Party-Fotos zu teilen
oder besser nicht?

***Wenn du mehr über das Thema Datenschutz
wissen möchtest,
lese das Toolkit für Freizeitunterstützer*innen.***

4. Zusammenfassung



Mike - freiwilliger Unterstützer

Du



Sara - Fachkraft

Wir hoffen, du hast in diesem Schulungshandbuch viel neues gelernt.

Du weißt mehr über das Thema Freizeit.

Du möchtest deine Freizeit selbst und interessant gestalten.

Du möchtest andere bei ihrer Freizeitgestaltung unterstützen.

Wenn du Fragen hast,
wende dich an eine Fachkraft
oder einen freiwilligen Unterstützer.



**Eine gute Freizeit macht das
Leben schöner!**

5. Anhang

Quellennachweis Bilder:

Quelle 1: coffebeanworks. „mobile devices“, pixabay, 8.11.2022.,
<https://pixabay.com/de/vectors/mobile-ger%c3%a4te-laptop-webseite-2017980/>

Quelle 2: HtcHtm; “cyber bullying boy”; pixabay, 16.11.2022;
<https://pixabay.com/de/illustrations/rechner-cyber-mobbing-kerl-junge-5777377/>

Quelle Grafiken Mike und Sara:

Alle Grafiken von Mike und Sara stammen von www.canva.com

Quelle Bildkarten Sportkarten:

Alle Bildkarten stammen von www.canva.com

Quelle Bildkarten Freizeitaktivitäten:

Alle Bildkarten Freizeitaktivitäten stammen von www.canva.com

Quellennachweis Formulare:

Alle Formulare wurden auf der Internetseite
www.canva.com erstellt.