

Kutatási összefoglaló

könnyen érthető nyelven



Erasmus+

ACCESS to Leisure – Együtt a szabadidőért!

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

Az Európai Unió Erasmus+ programjának társfinanszírozásával.
Projekt időtartama: 2022. februártól 2024. júliusig

© – 2024 – Kézenfogva Alapítvány. Minden jog fenntartva.
Feltételekkel engedélyezett az Európai Unióban.
A partnerség nyílt licencet biztosít, és lehetővé teszi az anyag felhasználását, adaptálását és terjesztését.

<https://kezenfogva.hu>

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

www.facebook.com/CenterVAL

www.hubbie.brussels/nl

<https://tukena.fi/>



Az Európai Bizottság támogatása ezen kiadvány elkészítéséhez nem jelenti a tartalom jóváhagyását, amely kizárólag a szerzők álláspontját tükrözi, valamint a Bizottság nem tehető felelőssé ezen információk bármilyen felhasználásáért.

Tartalomjegyzék

Miről szól ez a kutatás?	4
Ki készítette ezt a kutatást?	5
Miért fontos a szabadidő?.....	13
Mit csináltunk a kutatás során?	15
A kutatás eredménye.....	16
1. Tudatos önismeret és tudatos szabadidő	16
2. Önrendelkezés és döntéshozás	17
3. Társas kapcsolatok.....	17
4. Tudatosság.....	18
Önrendelkezés és döntéshozás.....	20
Társas kapcsolatok: "találkozni a társakkal a szabadidőben"	22
Tudatosság: „szabadidős lehetőségek”	27
Akadályok.....	28
Jó példák	32

Miről szól ez a kutatás?

Ez a kutatás a szabadidőről szól.

Itt arról olvashatsz, hogy a tanulási nehézséggel küzdő személyek hogyan töltik szabadidejüket.

Mit csinálnak, miután befejezik a munkát?

Mit csinálnak munka után otthon?

Mit csinálnak hétvégén?

Mit csinálnak szabadidejükben?

Miért hasznos számodra, ha elolvasod ezt a kutatást?

Mert arról szól, hogy mi a szabadidő.

Megismerheted, hogy hogyan töltik társaid a szabadidejüket.

Megismerheted, hogy más országokban az emberek hogyan töltik a szabadidejüket.

Milyen problémák fordulhatnak elő a szabadidős tevékenységek során?

És ezek mellett lesznek szép és érdekes fotók a szabadidőről.

Ezeket a fotókat társaid készítették a szabadidejükben.

Kezdjünk is bele!

Ki készítette ezt a kutatást?

Ez a kutatás csapatmunka volt.

Öt ország dolgozott együtt a kutatáson.

Ezek az országok vettek részt a kutatásban:

- Ausztria
- Belgium
- Finnország
- Magyarország
- Szlovénia

A kutatásban minden országban részt vettek fogyatékos emberek is.



1. ábra Résztvevők a projektben. Különböző országból érkeztek. Az ausztriai Grazban találkoztak egy képzésen 2023-ban.



2. ábra A résztvevők Grazban, Ausztriában tartottak képzést. Ezen a képen csoportokban ülnek és hallgatják az előadót.

Együtt dolgoztunk a kutatáson,

„**A semmit rólunk nélkülünk**” mondatot követve.

Ismered ezt a fontos mondatot?

A „**semmit rólunk nélkülünk**” azért fontos,

hogy úgy hozzuk meg a döntéseket,

hogy először mindenkit meghallgatunk.

Mindenkinek fontos a véleménye.

A te véleményed is mindig fontos.

Nem szabad kihagyni a döntésből azt az embert,

akire vonatkozik a döntés.

Például, ha a fogyatékos emberek szabadidejéről írunk,

meg kell hallgatni a fogyatékos embereket.

Kíváncsi vagy a kutatásban
résztevő szervezetekre?

Bemutatjuk őket számodra a következő oldalakon.

Ausztria

A szervezet neve atempo.

Ahogy itt látod, kisbetűkkel.

Már több, mint húsz éve működik.



Az atempo irodája Grazban van.

A szervezetben 75 ember dolgozik.

Fogyatékos embereknek segítenek munkát találni.

Támogatják őket, hogy önálló életet élhessenek.

Ez mit jelent?

Az atempo ezeken a területeken segít az embereknek:

- tanulási lehetőségeket biztosítanak a fogyatékos emberek számára
- támogató eszközökkel segítenek, mint például a Capito.

A Capito könnyen érthetővé fordítja a nehezebb szövegeket.

A Capitot a telefonodon is használhatod.

Kicsit a Google fordítóra hasonlít.

Belgium

KRACHTIG ANDERS IN BRUSSEL
HUBBIE

A belga szervezet neve Hubbie.

A Hubbie irodája Brüsszelben van.

A szervezetben 130 ember dolgozik.

Fogyatékos embereknek segítenek a mindennapi életükben.

Három lakóotthonuk van.

Segítséget nyújtanak saját lakásban is.

Segítséget nyújtanak sok dologban:

- fürdésben,
- felöltözésben,
- főzésben,
- bevásárlásban,
- elmenni szórakozni.

Szerveznek sok eseményt:

- szórakozási lehetőségeket,
- szabadidős programokat,
- sporteseményeket,
- kulturális tevékenységeket, például színházlátogatást,
- kirándulásokat és túrákat.

Olyan világot szeretnének, ahol:

- mindenki otthon érzi magát

- mindenkit elfogadnak olyannak, amilyen
- mindenkinek lehetősége van kapcsolatokat építeni
- mindenkinek lehetősége van,
hogy a társadalom aktív tagja legyen.
- mindenki maga döntheti el, hogyan akarja csinálni a dolgait.
- mindenkinek lehetősége van arra, hogy fejlessze képességeit.



3. ábra Ez a Hubbie inkluzív csapata a találkozójukon.



Finnország

A finnországi szervezet neve Tukena.

A finn szervezet szintén nagyon hosszú ideje működik már 31 éve.

A szervezetben 72 ember dolgozik.

Az értelmi fogyatékosokkal élő emberek és családjaik segítségével dolgoznak, hogy jobb legyen az életük.

Lakhatási támogatást nyújtanak.

Csoportos lakhatási lehetőségük is van, ahol több ember él együtt.

Munkatársaik segítenek az értelmi fogyatékos személyeknek a mindennapi életükben.



Magyarország

A magyarországi szervezet neve Kézenfogva Alapítvány.

Az alapítvány több, mint 30 éves.

Az irodájuk Budapesten van.

Fogyatékos embereket és családjaikat támogatják:

- biztosítanak lakásokat,
ahol a fogyatékos embereknek saját szobája lehet.
- segítenek embereknek olyan munkát találni,
ami örömmel tölti el őket.
- megkönnyítik, hogy segítséget kapjanak otthon.

Szükség esetén segítséget kaphatnak például

a zuhanyozásban, az öltözködésben vagy a vásárlásban.

Segítenek mindenben,

amit egyedül nem tudnak elvégezni.

Az Alapítvány a családoknak segít
tanácsadással is.

Olyan családoknak segít, ahol van
fogyatékos családtag.

Van olyan szolgáltatásuk,

ahol támogatnak szülőket a fogyatékos gyerekük nevelésében.

Ha úgy dönt valaki, hogy örökbe adja a gyermekét,
segítenek örökbefogadó szülőket találni.

Így segítenek a fogyatékos embereknek,
hogy boldogabb, könnyebb életet éljenek.



Szlovénia

Szlovéniában a Center Val szervezettel dolgozunk együtt.

Ez egy új szervezet.

A szervezet irodája Ljubljánában van.

Ljubljana Szlovénia fővárosa.

Azért dolgoznak, hogy javítsák
a fogyatékos emberek egészségét.

Jelenleg körülbelül 50 önkéntessel
és más szervezetekkel dolgoznak együtt.

A partnerek együtt dolgoztak a kutatáson,
mind az öt országban ugyanazt csinálták.

A kutatás eredményeit ismertetjük
a következő részben.

Most egy izgalmas rész következik, olvass tovább.

Miért fontos a szabadidő?

Mindenkinek joga van a szabadidőhöz.
Jogunk van szabadidőnk eltöltésére a munka után
úgy, ahogy mi szeretnénk.

Ismered a mondást:

**Ha jól töltjük a szabadidőnket,
egészségesebbek leszünk.**

Ezt kutatások is bizonyítják.

Sajnos a tanulási zavarokkal küzdő embereknek
gyakran kevesebb szabadidős lehetőségük van.

Kevesebb lehetőség közül választhatnak.

Ha például teniszezni szeretnének,
nem biztos, hogy találnak társat vagy helyet a játékhoz.

Vagy ha meg akarnak tanulni gitározni,
nehezebb gitártanárt találniuk.

Gyakran nem találnak programot,
ahova el tudnának menni.

Ennek több oka is van.

Például azért, mert gyakran drága,
nem engedhetik meg maguknak,
hogy kifizessék a belépőt vagy a jegyeket.

Vagy nem mernek egyedül menni.
Nem ismernek senkit, aki elmenne velük.
Ezért gyakran egyedül vannak otthon,
vagy a szabadidejüket a családjukkal töltik.

De a szabadidő nagyon fontos.

**A szabadidős tevékenységek segítenek barátokat szerezni,
és jó hangulatban lenni: boldognak lenni.**

Ezért nagyon fontos,
hogy felhívjuk a figyelmet a szabadidő fontosságára.

Most gondolj a szabadidődre.

Mit csinálsz a szabadidődben?

Hogyan töltöd a napjaidat munka után?

Mit szeretsz csinálni a hétvégén?

Vannak barátaid, akikkel ezt csinálhatod?

Ezek azok a kérdések
amiket megvizsgáltunk a társaiddal közösen.

Mit csináltunk a kutatás során?

1 - Szabadidős lehetőségeket gyűjtöttünk

Összegyűjtöttük a lehetőségeket

ahol a fogyatékos emberek
akadályok nélkül tölthetik el szabadidejüket.
Például teniszezéssel, túrázással, festéssel.

2 – Beszélgettünk is!

Beszéltünk a résztvevő országok szakértőivel
például gyógypedagógusokkal, szociális munkásokkal.

- Hogyan segíthetnek a szakemberek
a fogyatékos embereket
szabadidejük eltöltésében?
- Beszéltünk fogyatékos emberekkel is arról,
hogyan töltik szabadidejüket.

3- Fotóztunk is!

Egy fotóhetet rendeztünk.

A fotóhét alatt mind az 5 országban,
5 fogyatékos ember készített fényképeket a szabadidejéről.
Egy hétig fotóztak.

Közben beszéltünk például a Messengeren,
és megosztottuk egymással a fotókat.

Amikor vége volt a hétnek, találkoztunk,
hogy megmutassuk, miket fényképeztünk.

Mindannyian 5 képet választottunk.

Az 5 képhez 5 történetet írtunk.

A történet a képen látható szabadidő eltöltéséről szólt.

A kutatás eredménye

A kutatás során

4 érdekes témát választottunk.

A témákról szakmai kutatások is vannak. (Datillo, 2008)

Ezeket a témákat választottuk:

1. Tudatos önismeret és tudatos szabadidő

Mit jelent ez?

A szabadidő gyakran arról szól,

hogyan megmutassuk tehetségünket:

Van, aki jól rajzol,

de a munkában nem tud rajzolni.

Ezért amikor munka után hazamegy,

képregényeket készít.

Ez a hobbija.

Mások szeretnek zenélni,

ezért szabadidejükben a zenélést választják.

2. Önrendelkezés és döntéshozás

Ez mit jelent?

A fogyatékos emberek

több fajta tevékenységből választhatnak.

Ezért döntéseket kell hozniuk.

A döntés meghozását lehet támogatni.

Az önrendelkezés azt jelenti,

hogy segítséggel vagy segítség nélkül

döntést hozunk, hogy mit csinálunk a szabadidőnkben.

Van, akinek több támogatásra van szüksége.

Fontos, hogy ő kérhessen segítséget.

3. Társas kapcsolatok

Ez azt jelenti, hogy

kivel találkozol szívesen a szabadidődben,

kivel szervezel közös tevékenységeket.

Kit szeretnél vagy kit tudsz meghívni

például moziba.

A társas kapcsolat azt jelenti,

hogy kivel osztod meg a szabadidődet.

4. Tudatosság

Fontos önmagunk ismerete
és a tudatos szabadidő eltöltés.

Tudatosan válasszunk szabadidős programot,
és becsüljük a szabadidőt.

Ez azt jelenti, hogy **tudom, milyen lehetőségeim vannak.**

Hová mehetek a szabadidőmben.

Ismerem a lehetőségeket a környékemen.

Tudom, kit hívhatok fel, ha el akarok menni valahova.

A pénzem is megvan hozzá.

Arra a kérdésre, hogy mi a szabadidő,
sokféle választ kaptunk.

A szabadidőt sokan a barátokkal hozták összefüggésbe.

Például:

*„A szabadidőmben találkozhatok a barátaimmal,
és új embereket ismerhetek meg”.*

Nézd meg, mit gondolnak társaid a szabadidőről:

„A szabadidő fontos, hogy megismerjük az embereket,
hogy kikapcsolódjunk,
hogy elfoglaljuk magunkat
és ne unatkozzunk, ne legyünk egész nap a Facebookon,
hogy jól érezzük magunkat.” (H2)”

„A szabadidő a más emberekkel való találkozás,
új helyek felfedezése,
amikor szabad vagy,
nem kell semmit sem csinálnod,
a te döntésed,
egy kis nyugalom, kikapcsolódás,
kirándulni menni, rendszeresen találkozni emberekkel.”
(H3)

„Szükségem van egy kis szabadidőre,
hogy ne kelljen állandóan a négy fal között lennem,
és kimozduljak a szabadba.
Fontos, hogy ne unatkozzak. (H3)

„Találnom kell egy hobbit magamnak,
amit a szabadidőmben csinálhatok,
mint például a fotózás.”

De jelenleg nincsenek meg a megfelelő eszközeim,
Nem tudok a telefonommal.
Szeretem az ilyen elektronikus eszközöket,
de a telefonom nem jó a fotózáshoz. „ (HH1)

Nézzük meg ezt a négy területet egy kicsit részletesebben.

Mit gondolnak ezekről a társaid?

Önrendelkezés és döntéshozás

A szabadidőben nagyon fontos,

hogyan lehetőségünk legyen választani.

Mindenki elmondhatja, hogyan szeretné eltölteni a szabadidejét.

Hová menjen, kivel és mikor.

De tudnod kell,

hogyan milyen szabadidős programok állnak rendelkezésre.

Ismerned kell embereket

akikkel elmehetsz.

És az is jó lenne,

ha lenne rá pénzed,

ha például jegyet akarsz venni.

De sokan nem tudnak dönteni,

mert nincsenek tisztában a körülöttük lévő lehetőségekkel,

vagy nem tudják, hogy kivel menjenek el valahova.

Vagy nincs rá pénzük, hogy elmenjenek.

Vagy a szüleik nem engedik.

A támogató szakemberek szerint...

„A válaszadó önállóan szervezi a szabadidejét. Időpontokat egyeztet a segítőjével, taxit rendel, és tájékoztatja a lakóegység munkatársait a terveiről, elképzeléseiről. A legtöbb esetben ő találja ki, hogyan töltsse el szabadidejét. Néha az internetet használja, hogy tájékozódjon a környék érdekes eseményeiről, például színházi előadásokról, múzeumi kiállításokról stb. és kulturális eseményekről, amelyeken alkalmanként részt vesz.”

„A válaszadó maga szervezi a szabadidejét. A legtöbb tevékenységet otthonról és akkor végzi, amikor ő akarja. Ezek a tevékenységek nem függenek az időtől vagy másoktól. Amikor új ruhákat akar vásárolni a cosplayhez, gondoskodik arról, hogy maradjon elég pénze az alapvető megélhetési kiadásokra. Ha marad elég pénz egy új ruhára, akkor megveszi, ha nem, akkor máskor. Ha a szülővárosához közel van egy rendezvény, megreggelizik, megnézi a buszmenetrendet, és elmegy az eseményre. A jegyre szánt pénzt általában előre félreteszi.”

„A válaszadó maga szervezi a szabadidejét. Utazási irodákat is igénybe vesz, például, mivel elmondása szerint szereti a szervezett utazásokat. Emellett minden évben elmegy egy utazási kiállításra is, hogy új ötleteket merítsen az utazásaihoz. Ha segítségre van szüksége, megkérdezi a barátait, rokonait vagy valakit, aki vele dolgozik.”

Társas kapcsolatok:**"találkozni a társakkal a szabadidőben"**

Sajnos sokan egyedül töltik szabadidejüket,
vagy kevés barátjuk van.

Ha találnak egy programot,
nem tudják, hogy kivel menjenek el.

De a barátok és ismerősök
sokat segíthetnek a szabadidő jobb kihasználásában.

A fogyatékos emberek szemszögéből...

„Nincsenek barátaim, így nincs semmi közöm senkihez. Szeretnék találkozni korombeli kedves emberekkel, több barátot szerezni és találkozni velük a hétvégén.” (H1)

”A barátaim elfoglaltak. Szabad lennék, de sajnos a barátaimnak nincs idejük találkozni velem. A barátaim elfoglaltak. Ha sikerülne, találkozhatnánk személyesen, amikor felhívom a középiskolai barátaimat - de nekik gyerekeik vannak, nekem pedig nincs családom. Én is szeretnék egy társat.” (HH1)

„Régebben a barátaimmal szoktam sétálni - de nehéz társaságot találni. Nem szeretek egyedül menni sehova, de ha valaki hív, akkor benne vagyok. Vannak álmaim, pl. ha lenne barátnőm, elmennék vele napfelkeltét nézni. Filmeket nézek, sajnos egyedül, többnyire számítógépen vagy telefonon, de moziba is járok. Sorozatokat általában a Netflixen nézek. A szobatársak a saját dolgaikkal vannak elfoglalva. Nekem is van egy kommunikációs gátam. Nem könnyen ismerkedem új emberekkel, bizonytalan és félnék vagyok, ami mindig is nagy probléma volt az életemben. Jó lenne, ha ebben is kaphatnék egy kis segítséget”. (HH3)

Az állatok is sokat segíthetnek a barátkozásban.

Például van, aki kutyasétáltatás közben

„Az egyetlen szabadidős tevékenység, amit valóban napi szinten végez, az a kutyasétáltatás. „Az egyik szomszédomnak van egy kutyája, és én minden napot [délután] vele töltök, és így ütöm el az időt, ő kint van a kertben, játszik, játszik a többi kutyával, én pedig vigyázok rá, és napozok a kertben.” (HH1)

„A macskám neve Kitty. A képen a szüleim szobájában vagyok. Olyan gyakran simogatom, amilyen gyakran csak tudom. Olyan puha! Kitty tavaly óta él velünk. Kitty előtt volt egy macskám, de sajnos meghalt.” (Photovoice-A1)

könnyebben tud új
beszélgetni.

emberekkel



4. ábra Macska simogatás (fotó hét)

„Szórakozásból csináltam. Vártam, hogy valaki megemlítse, hogy cicái vannak, hogy azt mondhassam, hogy nekem kettő van, de nem kell etetnem őket. A kínai hagyomány szerint szerencsét hoznak. Folyamatosan, megállás nélkül dolgoznak, integetnek és milliókat keresnek nekem. Nagyon vonzódok a japán kultúrához, de ugyanígy érzek a kínaiak iránt is. Biztos éltem ott előző életemben, nagyon tudok azonosulni vele, amikor megnézek egy videót, olyan, mintha ott lennék.

Korábban az Ázsia Központban vettük őket, amikor ott voltam anyukámmal. Most a virágok melletti kirakatban vannak. A kinti folyosóról fotóztam őket. Viccelődve beszéltem velük. Például most kaptam egy műanyag papagájt, Pacitónak neveztem el a Bud Spencer-filmek után, és anyukám kinevetett, amiért 'Budspencer-szerű' nevet adtam neki.” . (Photovoice-HH3)



5. ábra Integető macskák (fotó hét)

Van akinek személyi asszisztense van.

A személyi asszisztens

segít a mindennapi életben.

Például a szabadidőd megszervezését is segíti.

Vagy akár a szabadidődet is töltheted vele.

„WhatsAppon keresztül egyeztettem időpontot a szabadidős asszisztensemmel. Aztán az ő vagy az én autómmal megyünk a korcsolya parkba. Néha viszek magammal valami innivalót. Az asszisztens nagyon jó, és megmutat nekem néhány dolgot korcsolyázás közben. Aztán visszajövünk hozzám, és játszunk egy kis Super Smash Brothers játékot a konzolon.” (A1)

„Egy barátommal vagy a „szabadidős asszisztensemmel” elmegyek beltéri sziklamászásra. Szeretek sziklát mászni a beltéri mászóteremben. Ezeket kell magammal vinnem: Ital, sportruházat, pénz. Bérelhetek mászócipőt, utazhatok vonattal, tömegközlekedéssel vagy az autómmal.” (A2)



6. ábra Piknik a parkban (fotó hét)

” Beszélgettünk és nevettünk az M. Parkban. A pikniken narancslevet ittunk és tortát ettünk, amit A. meglepetésként hozott. Még görögdinnyét is ettünk előtte. Beszélgettünk A. fiáról, arról, hogy milyen az iskola, és hogy van A. édesanyja és édesapja. A. anyukája beteg, erről is beszéltünk. Megünnepeltük G. születésnapját. Jól éreztük magunkat. A. segít M.-nek a pénzkezelésben. Segít a papírmunkában, orvosi dolgokban. A. segített neki szemüveget választani. A. ad pénzt, hogy ajándékot vegyek G. születésnapjára. Hazamentünk a parkból, mert A. gesztenyepürét csinált nekünk, hogy betegyük a hűtőbe.” (Photovoice-HH2)

Tudatosság:
„szabadidős lehetőségek”

Milyen lehetőségekről beszéltünk?

- tudjanak róla,
 hogymilyen lehetőségek vannak a lakóhelyükön
- kaphassanak segítséget szakemberektől vagy helyi önkéntesektől.

Ez gyakran akadályba ütköznek, és így nem fedezik fel a szabadidős lehetőségeiket.

„A szakemberek nem játszanak jelentős szerepet a válaszadó szabadidős tevékenységeiben, de a nővére igen. Minden második hetet a nővérénél tölti, a többi hetet pedig a saját otthonában. Nővérevel közösek az érdeklődési körük, mint például az anime, a manga, a videojátékok, az ezekkel kapcsolatos rendezvényekre járnak, így ő biztosítja a szükséges bátorítást és támogatást. Az interjúalany például elmondja, hogy a nővére sürgetésére kezdett el érdeklődni a saját YouTube-videók készítése iránt. Most már rendszeresen készíti őket, és nagyon élvezzi”. (K2)

Akadályok

Milyen akadályokkal találkozhatunk?

Közlekedési akadályok

" Ha túl messze van, én nem megyek." (H1)

„Már régóta járok balett órákra,
a balett oktatóm tanít engem.

Ha jó akarok lenni, rendszeresen kell edzenem,
és otthon is gyakorlok.

Mivel a balett iskola máshová költözött,
problémáim vannak az odajutással,
mert útközben eleshetek.

Nagyon hiányzott a balett a karantén alatt.
Én szeretek előadásokra is járni,
de az a baj, hogy szükségem van valakire, aki elkísér,
vagy elvisz oda, aki általában az anyukám.” (CV1)

Nem ismeri a lehetőségeket

„Nehéz egyedül új dolgokat találni.
Nem ismerem a környéket, ahol élek.
és hogy milyen lehetőségeim vannak itt.” (H1)

Pénzügyi akadályok

„Az interjúalany szerint neki a fő akadály,
, az anyagiak.

Azt mondja, hogy nem mindig van elég pénze,
hogy azt csinálja, amit szeretne.

A válaszadó azt mondja

hogy a számítógépe elég régi, és néha elromlik.

Ez összefügg az anyagi nehézségekkel,
mert most nem tud újat venni.

Ugyanez vonatkozik a telefonjára is,
bár kevésbé.” (K3)

„Nincs pénze koncertekre járni.

vagy drágább rendezvényekre.

Ezért inkább otthon nézi meg őket.” (HH3)

Hiányzó készségek, képességek

„Nem arra használom a számítógépet,

hogy felfedezzek, és lehetőségeket, különböző dolgokat találjak,

mert az nehéz nekem,

és nem ismerem a megfelelő oldalakat.

Ugyanez a helyzet az okostelefonommal is.

Csak játékokra, képekre és közösségi oldalakra használom.

Segítené, ha valaki csatlakozna hozzám,

hogy új tevékenységek keresésében az interneten.” (H1)

„Amikor fiatalabb volt,
amikor még nem beszélt olyan jól angolul,
néha nehéz volt videojátékokkal játszani,
nem értett mindent.

Most, több évnyi játék után,
megérti a nyelv nagy részét,
de néha utána kell néznie egy-két szónak
a szótárban.

Néha, amikor elakad egy játékban és
nem tudja, mit csináljon,
a YouTube-on keresi a válaszokat és a segítséget.” (K2)

Támogatás hiánya

„A szabadideje nagyban függ attól, hogy
az önkormányzat által biztosított személyi asszisztens
mennyi időt tud vele tölteni.

A segítő bevonása nagyon fontos
az önrendelkezés és a részvétel szempontjából.” (K1)

„Hogy kipróbálj olyan szabadidős tevékenységeket,
amiket eddig még nem próbáltál,
szükséged van egy megbízható partnerre -
valakire, aki segít elkerülni, hogy furcsa helyzetekbe kerülj.”

„Soha nem buliztam, ez is közrejátszhat,
ez a fajta introvertáltság az, ami megnehezíti a dolgomat.
Nem merem egyedül csinálni,
Szükségem van egy megbízható partnerre.” (HiH01)

Biztonság

„Ha már túl késő van, nem megyek.
mert nem jutok haza biztonságban”. (H2)

„Biztonságban érzem magam otthon -
szívesebben csinálok dolgokat otthon". (HH1)

Jó példák

Bemutatunk neked 3 szervezetet,
ahol fogyatékos emberek szívesen töltik a szabadidejüket.
Akár te is csatlakozhatsz hozzájuk.

MáSzínház

MÁSZÍNHÁZ

Ha szeretsz szerepelni,
a MáSzínház érdekes lehet számodra.
A színház Budapesten működik.
Színjátzó foglalkozásokat tartanak
értelmi fogyatékos embereknek.

Van olyan előadásuk,
ahol fogyatékos és ép emberek együtt játszanak.
Ez egy jó közösséget.
Ebben a közösségben mindenki egyenlő.

Ezen a honlapon többet megtudhatsz róluk: <https://mas-zinhaz.hu/>

Stabil Sport Egyesület

Ez az egyesület kirándulásokat szervez.
Szeretnék, ha minél többen mennének kirándulni
a természetbe.



A kirándulásokon bárki részt vehet.
Először látássérült emberek csatlakoztak.
Ma már több fajta sérültségű kirándulók is csatlakoznak.

A csapat nagyon nyitott,
szeretik a társaságot,
és az új embereket.

Ha szívesen kirándulnál velük,
a honlapjukon olvashatsz többet róluk:

<https://stabilisport.hu/>

Életfa KSE

Az Életfa egy sportegyesület.
Úgy gondolják, hogy a sport mindenkié,
a sport közösséget épít,
és segít, hogy higgy magadban.

Lehet náluk teniszezni, korcsolyázni,
focizni és bocsázni.

Sokat készülnek a speciális olimpiára.

A speciális olimpia egy sportverseny
fogyatékos embereknek.

Ha szeretnél közösségben sportolni,
ezen az oldalon többet olvashatsz róluk:

<https://www.facebook.com/EletfaKSE/>

Összefoglalás

Ebben az összefoglalóban a szabadidővel kapcsolatos kutatásainkról olvashattál.

Reméljük, érdekesnek találtad.

**A szabadidő nagyon fontos
a tanulásban akadályozott emberek számára.**

**Sok akadállyal találkoznak
a szabadidő eltöltésekor.**

**Pedig a jó szabadidő eltöltéstől nő az önbizalmuk,
és boldogabbak lesznek.**

**A projektben az a célunk, hogy
megkönnyítsük neked a szabadidőd megszervezését.**

Ha többet szeretnél megtudni,
olvasd be ezt a QR kódot,
vagy nézd meg a projekt honlapját

Ide kattintva:

<https://kezenfogva.hu/ACCESS-to-Leisure>

