



Priročnik za usposabljanje neformalnih lokalnih podpornikov

**Kako postati moderator prostega
časa osebam s posebnimi potrebami**



Erasmus+

ACCESS to Leisure

**Izobraževanje odraslih o načinih krepitev zmožljivosti za vključevanje
in podpora osebam s posebnimi potrebami na področju prostega časa**

2021-1-HU01-KA220-ADU-000033395

Sofinancirano iz programa Evropske unije Erasmus+.

Trajanje projekta: od februarja 2022 do julija 2024

© - 2024 - Fundacija Hand in Hand. Vse pravice pridržane. Odobreno za
Evropsko unijo pod pogoji.

Partnerstvo uporablja odprto licenco in dovoljenje za uporabo, prilagajanje in
distribucijo gradiva.

<https://kezenfogva.hu>

www.atempo-verein.at

www.facebook.com/CenterVAL

www.hubbie.brussels/nl

<https://tukena.fi/>



Projekt je bil financiran s podporo Evropske komisije. Ta publikacija odraža samo stališča avtorja in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.

Kazalo vsebine

UVOD.....	4
<i>Cilj priročnika za usposabljanje.....</i>	<i>4</i>
<i>O ciljni skupini: neformalni lokalni podporniki.....</i>	<i>4</i>
PODPIRANJE PARTNERSTEV Z OSEBAMI S POSEBNIMI POTREBAMI V PROSTOČASNIH DEJAVNOSTIH.....	6
<i>Cilj tega modula</i>	<i>6</i>
<i>Razlaga besed</i>	<i>6</i>
Vloga neformalnih lokalnih podpornikov.....	12
<i>Podpora pri odločanju OPP</i>	<i>18</i>
<i>Podprt pristop odločanja.....</i>	<i>19</i>
<i>Vloga moderatorja</i>	<i>21</i>
PODPIRANJE SOCIALNIH INTERAKCIJ OSEB S POSEBNIMI POTREBAMI PRI ORGANIZACIJI PROSTEGA ČASA.....	23
<i>Cilj tega modula</i>	<i>23</i>
<i>Razlaga besed</i>	<i>23</i>
<i>Razvijanje socialnih interakcijskih veščin oseb s posebnimi potrebami</i>	<i>25</i>
<i>Uporaba digitalnih orodij za podporo varni in učinkoviti socialni interakciji med prostočasnimi dejavnostmi</i>	<i>33</i>
PODPORA PRI UPORABI MOŽNOSTI ZA KORIŠČENJE PROSTEGA ČASA.....	36
<i>Cilj tega modula</i>	<i>36</i>
<i>Razlaga besed</i>	<i>36</i>
<i>Možni viri.....</i>	<i>37</i>
<i>Raziskovanje možnosti v lokalni skupnosti</i>	<i>39</i>
<i>Odkrivanje soseske</i>	<i>40</i>
<i>Raziskovanje priložnosti na spletu</i>	<i>41</i>
<i>Podpora pri učenju prometnih poti.....</i>	<i>43</i>
<i>Internetna varnost in varstvo podatkov</i>	<i>47</i>
<i>Nevarnosti interneta.....</i>	<i>48</i>

UVOD

Cilj priročnika za usposabljanje

Vsebina priročnika za usposabljanje zagotavlja praktično in teoretično ozadje za pomoč neformalnim lokalnim podpornikom, da postanejo so-moderatorji prostega časa.

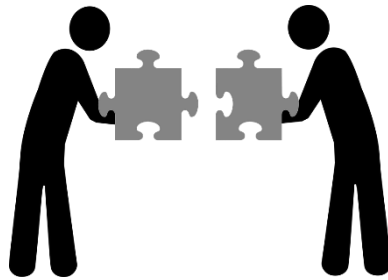
Da bi se osebe s posebnimi potrebami (OPP) lahko čim bolj učinkovito povezale z lokalno skupnostjo, menimo, da je nujno vključiti člane lokalne skupnosti v proces usposabljanja. S somoderatorji mislimo na lokalne podpornike, **ki so se pripravljene vključiti v ta proces kot partnerji**. Verjamemo, da je z njihovim sodelovanjem mogoče doseči in razširiti naravno podporno okolje.

Gradivo za usposabljanje v tem priročniku se osredotoča na praktični vidik zagotavljanja podpore osebam s posebnimi potrebami in pomen vključevanja v dogodke lokalne skupnosti.

Usposabljanje vključuje dragocene značilnosti, ki jih je treba upoštevati pri sodelovanju z OPP, kot tudi elemente, ki pomagajo OPP sodelovati v programih lokalne skupnosti.

O ciljni skupini: neformalni lokalni podporniki

Neformalni lokalni podporniki so **člani, ki so del neformalne mreže** (z računalniškimi veščinami na ravni uporabnika). Iščemo domačine, ki bodo prispevali k naravni podpori OPP pri preživljanju prostega časa.



Preden začnete ... Kaj podpira nekoga? (Inclusive team, Hubbie, 2022)

1. Pomoč nekomu vam daje občutek, da delate **pravo stvar**, smisel v življenju.
2. Vaša lastna izbira je, da nekomu pomagате, zato lahko to storite. To ni nekaj, kar morate storiti, ampak **nekaj, kar ŽELITE storiti**.
3. Podpirati nekoga pomeni biti tam za drugo osebo, pomagati, kjer je to potrebno, **izkazovati zanimanje zanje**.
4. Skupaj **naredimo svet boljši** s tem, da si pomagamo.
5. Rad pomagam, ne samo zaradi druge osebe, ampak se **počutim dobro tudi jaz**.
6. Ko nekoga podpirate , **niste sami ali osamljeni**.
7. **Pomagati pomeni poslušati**, resnično prisluhniti in nato nekaj storiti glede tega.

Kratka zgodba ...

Koen živi v Bruslju, v bližini organizacije "Hubbie". Vsaka dva tedna ima čas, da ga porabi koristno in družabno. Opazi Hubbiejevo prostovoljno delovno mesto in gre na razgovor.

Koen ima psa in je pripravljen iti na poldnevni sprehod s svojim psom vsaka dva tedna, skupaj z nekaterimi Hubbiejevimi OPP, ki živijo v bližini.

Koenova motivacija je predvsem pomagati ljudem in koristno preživljati svoj čas. Uživa v nasmehih, ki jih prinese OPPom vsaka dva tedna.



PODPIRANJE PARTNERSTEV Z OSEBAMI S POSEBNIMI POTREBAMI V PROSTOČASNIH DEJAVNOSTIH

Cilj tega modula

Ta modul uvaja koncept prostega časa in pomaga razumeti vlogo lokalnega neformalnega podpornika v partnerstvu z osebami s posebnimi potrebami (OPP).

Razlaga besed

Prosti čas

Prosti čas pomeni odmor od vsega, kar je treba storiti. To je čas zase ali za druge, v katerem lahko uživate ali se sprostiti. (Hubbie Inclusive team, 2022)



Prosti čas, ki temelji na individualni izbiri, je **zelo pomemben del našega življenja**, pravica do njega pa je neodtujljiva za vse, vključno z OPP.

Vrste prostočasnih dejavnosti

Southby (2019), ki se sklicuje na Stebbin (2012), opisuje tri glavne vrste prostega časa:

1. **"Priložnostna" prostočasna dejavnost:** je kratkotrajna prostočasna dejavnost, za uživanje katere ni potrebno večje usposabljanje, spretnosti ali kvalifikacije (npr. obisk muzeja, uživanje torte, obisk kina).
2. **"Resna" prostočasna dejavnost:** je glavno področje prostočasnih interesov, ki zahteva visoko raven čustvenega, fizičnega in intelektualnega vlaganja energije (npr. ure klavirja, članstvo v športni ekipi, slikanje).
3. **Projektna prostočasna dejavnost:** krajše, enostavnejše, občasne ali redke dejavnosti (npr. umetniški projekt, kuharski tečaj, 3-dnevni izlet v tujino).

Vse tri vrste prostočasnih dejavnosti vključujejo različne dejavnosti in imajo različne učinke na življenje ljudi (Stebbins, 2012; Southby 2019).

Malo vaje

Razmislite o svojem prostem času. Odgovorite na naslednja vprašanja:

- Kaj za vas pomeni prosti čas?
- Je prosti čas za vas pomemben? Če je odgovor pritrdilen, zakaj?
- S katerimi priložnostnimi dejavnostmi preživljate svoj čas?

Samoodločanje

Poleg ustvarjanja naravnega podpornega okolja (učinkovit stik z lokalnim podpornikom) je drugo glavno področje priložnostnega izobraževanja razvoj samoodločbe za OPP. Pri razvoju priložnostnih dejavnosti za OPP je zato zelo pomembno, da se osredotočimo na ustvarjanje priložnosti za povečanje samoodločbe in razvoj potrebnih znanj in spretnosti.

Sprejemanje lastnih odločitev pomeni (Definicija, Inclusive team, Hubbie, 2022).

- Delam, kar čutim.
- Sklepanje kompromisa.
- Po svojem občutku.
- Vplivanje na to, kako boste ravnali.

Podpora pri odločanju in namigi za podporo pri odločanju

Izkušnja prostega časa ima povezane pozitivne učinke, ki jih je mogoče opaziti na subjektivno stanje duha, identiteto in samoopredelitev (Dattilo, Kleiber, & Williams, 1998, Dattilo, 2013).

"Ukvarjanje s prostim časom pomeni:

- izražati **talente**,
- dokazati **sposobnosti**,
- slediti svojemu **potencialu**,

- izkusiti različna pozitivna **čustva**, povezana s sodelovanjem v **prijetnih in smiselnih dejavnostih**" (Datillo, 2013, str. 77.)

Priložnost za preživljanje prostega časa, uresničitev same izkušnje, gre z roko v roki s krepitvijo **občutka**, da ljudje imajo ali bodo imeli (če gre za učenje) znanje in veščine, potrebne za to prostočasno dejavnost. To jih opolnomoča in prispeva k občutku samoodločbe (McGuire & McDonnell, 2008; Datillo, 2013).

Vključitev

Vključenost pomeni pravico do **vključenosti v družbo**. Vključenost pomeni pripadnost, ne le »dovoljeno« pripadati, ampak biti njen sestavni in neločljivi **del**. To pomeni, da ste **brezpogojno sprejeti**, da vam je dovoljeno biti to, kar ste, in biti cenjeni zaradi tega. To **spoštovanje** se odraža v obsegu, v katerem vam ni socialno preprečeno, da bi sprejeli državljanstvo, družba pa vam nudi **potrebno podporo** za to.

Če se prevede to na družbo, to pomeni, da je družba brez vašega polnega "dela bivanja" nepopolna. Ko ne pripadate, niste (vam ni dovoljeno) biti del nje, v celoti ali delno, iz kakršnega koli razloga, je ta družba posledično nepopolna, ne celovita. **Vključenost se tako začne v družbi.**

Ključni elementi vključevanja so **izbira in nadzor, opolnomočenje, polno državljanstvo in kakovost življenja.**

Na podlagi te vizije vključevanja boste kot lokalni neformalni podpornik podprli OPP pri iskanju prostočasnih dejavnosti

Težave v prostem času

Za prostočasne dejavnosti OPP so pogosto značilne predhodno določene, ozke identitete, ki omejujejo njihove priložnosti in ustvarjalno izražanje (Charnley et al., 2019).

Allcock (2018) je glavne težave v prostem času OPP razdelil na naslednji način:

- Pomanjkanje dostopnih prizorišč in objektov
- Pomanjkanje dostopnih informacij
- Finančne omejitve
- Mobilnost in promet.

Pomembno je, da kot lokalni neformalni podpornik razmislite o potrebah OPP, jih preslikate in vidite, kako lahko skupaj odpravite ovire.

Načela sodelovanja in koprodukcije

Sodelovanje pomeni **delati skupaj** in vsi partnerji **imajo koristi**. Tukaj se sklicujemo na izraz koprodukcija Rogerja Banksa.



Koprodukcija pomeni zagotavljanje javnih storitev v enakopravnem **in vzajemnem odnosu** med strokovnjaki, ljudmi, ki uporabljajo storitve, njihovimi družinami in sosedi.

Kjer se dejavnosti koproducira na ta način, tako storitve kot soseske postanejo veliko učinkovitejši udeleženci sprememb.

$$E + P = C$$

E = Prinesti tisto, kar vemo in najboljše, kar lahko ponudimo

P = Delati skupaj kot enakovredni, slaviti drug drugega

Strokovno znanje

C = s ciljem, da nekaj proizvede

Začetni nasveti za delo v koprodukciji kot lokalni neformalni podpornik

- **Priznavanje ljudi kot sredstev:** enakovredni partnerji pri oblikovanju in zagotavljanju storitev;
- **Graditi na obstoječih zmogljivostih ljudi:** koproduciranje storitve se začnejo z zmogljivostmi ljudi (ne potrebami) in iščejo priložnosti za njihov razvoj;
- **Vzajemnost in recipročnost:** koprodukcija pomeni medsebojno in vzajemno partnerstvo;
- **Mreže za medsebojno podporo:** vrstniška in osebna omrežja skupaj s strokovnjaki;
- **Zameglitev vlog:** zabris razlike med strokovnjaki, OPP, družinskimi člani, predstavniki skupnosti;
- **Strokovnjaki so katalizatorji sprememb:** omogočajo strokovnjakom, da postanejo moderatorji in katalizatorji sprememb.

Malo vaje

Razmislite o **samoodločbi**. Odgovorite na naslednja vprašanja:

- Katere talente uporabljate med prostočasnimi aktivnostmi?
- Kaj za vas pomeni samoodločba?
- Kako lahko podprete OPP pri sprejemanju lastnih odločitev?

Vloga neformalnih lokalnih podpornikov

Pomen neformalnih lokalnih podpornikov

Kaj pomeni neformalni podpornik? Kaj se pričakuje od vas kot neformalnega lokalnega podpornika? (Hubbie, Inclusive team, 2022)

Kot neformalni lokalni podpornik:

- Vzamete si čas za prostovoljno podporo drugim.
- Prinašate inovativne, sveže in drugačne vpoglede in talente. Zagotovite dodatne oči, dodatne roke pomoči, dodatno nego, dodatno rekreacijo, dodatno oskrbo in dodaten čas.
- Sodelujete s strokovnimi kolegi, strankami in drugimi prostovoljci, da ustvarite toplo okolje, razširite njihov pogled na svet, razširite njihovo socialno mrežo in doživite svobodo.

- Imate prostor in čas, da si naberete izkušnje in znanje ter da rastete in se razvijate, s svojim tempom in z uporabo svojih talentov in interesov.
- Od vas se pričakuje, da se boste dogovorili za sestanke, imeli občutek namena in komunicirali s strankami in sodelavci na spoštljiv in potrpežljiv način.

Zakaj ste kot neformalni lokalni podpornik tako pomembni v procesu preživljanja prostega časa?

Neformalni lokalni podporniki poznajo manj ozadja in gledajo na stranke pošteno in s srcem. Strokovno delo si lahko ogledajo **na daljavo** in imajo **manj nalog** kot njihov strokovni kolega. Nimajo **končne odgovornosti in zaradi tega** ustvarjajo drugačno **vzdušje** s strankami.

Spodbujanje sodelovanja na področju prednosti in potreb

Sodelovanje se začne s spoznavanjem. Začenši s prednostmi in talenti.

Osnova za sodelovanje je timsko delo, ki temelji na moči. Izhodišče te vizije = vsi ljudje imajo v sebi inherentno sposobnost učenja, rasti in spreminjanja.

Osnovna načela

- Človeška bitja so popolna in edinstvena s svojimi lastnimi težnjami in značilnostmi;
- Nadzor ostane pri stranki, ki odloča, kaj je pomembno, kaj želi doseči in kako želi to storiti.
- Združujejo se viri moči (viri podpore, kompetence, kvalitete) posameznika in okolja.

- Strankam zagotovite prilagojene priložnosti, da se naučijo veščin in odnosov, ki so del procesa osebnega razvoja, ki ga opredeli stranka.
- Zagotovite spodbude za postavljanje realnih ciljev in si prizadevajte za njihovo postopnost.
- Zagotovite realistične povratne informacije, ki ljudem omogočajo, da priznajo in popravijo nerealne zaznave in interpretacije.
- Dostop do drugih/več področij življenja, ki širi družbeni svet.

Orodja za sodelovanje na podlagi moči

Kot neformalni lokalni podpornik se želite povezati s tem, kje so strankine moči in energija, se povezati s strankinimi željami in tem, kaj je stranka sposobna narediti.

Skupaj s stranko iščete vire moči v sebi in okolju, da bi skupaj rasli in vstopili v procese sprememb, ki vodijo k večji kakovosti življenja, tako neformalnega lokalnega podpornika kot naročnika.

Orodje 1. Sodelovanje v partnerstvih se začne s široko predstavitvijo

Spoznajte se na podlagi spodnjih vprašanj.

1. Osebni razvoj

- Kakšni so vaši talenti?
- Za kaj dobite komplimente?
- Kaj že počnete v prostem času (hobi, šport,...)?
- Kako gre to?
- Ali obstaja nekdo, ki vas podpira pri razvoju vaših talentov?

- Kaj ste imeli kot hobi?
- Je bil nekdo, ki vas je pri tem dodatno podprl?
- Zakaj ste to nehali?
- Kaj lahko storite sami?
- Pri čem potrebujete pomoč in podporo?
- Kaj vam je težko narediti sam?

2. Samorazvoj

- Kaj vas osrečuje?
- Kdaj želite nekaj narediti (vikend, teden, podnevi, zvečer,...)? Ali je to izvedljivo?
- Ali boste delali čez dan? Kdaj boste doma? ...
- Kako pogosto želite nekaj narediti (tedensko, mesečno, občasno,...)?
- V kakšnem polmeru od tega, kjer živite, želite nekaj početi?

3. Medosebni odnosi

- Kaj se vam zdi najpomembnejše: spoznavanje ljudi in pogovor, sposobnost narediti nekaj sama, naučiti se nekaj novega, narediti nekaj, kar že lahko storite, ...
- Se hitro sprostite v novem okolju?
- Kako se spoznate z novimi ljudmi? Ali zlahka vzpostavite stik, ali čakate, da nekdo spregovori z vami, ste zelo nervozni, ... ?
- Koga lahko prosite, da nekaj počne z vami v prostem času?

4. Socialna vključenost

- Kako se odpravite od doma?
- Ali odidete ven sami?
- Kakšen prevoz pogosto uporabljate?

- Ali obstaja kdo, ki ga lahko pokličete, da vas nekam odpelje?
- Ali si zlahka zapomnite ceste od zunaj, ko ste jo že prepotovali z nekom?

5. Čustveno dobro počutje

- Kako vidite sebe: tihega, aktivnega, atletskega, družabnega, samostojnega, ustvarjalnega, natančnega, radovednega, veselega, žalostnega, radi ste v zaprtih prostorih, radi ste na prostem, ne prenašate gneče, vztrajni, zlahka obupate, potrpežljivi, hitro se naveličate stvari, hitro se izognete nečemu novemu, počakate in pogledate?
- Kaj se vam zdi dolgočasno?
- Kaj vas jezi?
- Česa se bojite?

6. Materialna blaginja

- Kakšen je proračun, ki ga lahko / boste dodelili za prostočasno dejavnost?
- Kakšno opremo boste po vašem mnenju potrebovali za hobi, ki ga izberete? Ali že imate kakšen material/opremo?

Orodje 2. Rapp & Goschin model sile.

Odgovorite na naslednja vprašanja

1. Kaj želite v smislu prostega časa (želje, sanje, želje)?
2. Kaj lahko počnete (kompetence, talenti)?
3. Kaj si upate (samozavest)?

Preslikajte notranje in zunanje prednosti in si ogledjte, kje se ujemate.

Notranji viri energije

Lastnosti

- inteligenca
- dobro zdravje
- smisel za humor
- pozornosti
- prilagodljivost
- skromnost
- volja
- samorefleksija

Znanja in spretnosti

- biti sposoben poslušati druge
- biti sposoben dobro organizirati
- postavi se zase
- znanje o temi
- pisne spretnosti
- izkušnje strokovnega znanja
- študij ali tečaj, ki ste ga opravili

Prijetni spomini

- prijetno srečanje
- lepe počitnice
- dobro delo
- trenutki v otroštvu
- prijateljstva
- prijeten večer

Zunanji viri energije

- prijatelji
- prijeten dom
- hobi
- vaš partner
- sprehod v naravi
- družina
- stik s sodelavci
- dohodek
- delovno/dnevno varstvo
- hišni ljubljencek
- sredstva

Malo vaje

Odgovorite na naslednja vprašanja.

- Zakaj ste neformalni lokalni podpornik?
- Kakšne so koristi za vas kot neformalnega lokalnega podpornika?

Podpora pri odločanju OPP

Pomen osebnih odločitev

OPP doživljajo omejeno samoodločbo in imajo zelo malo priložnosti, da prevzamejo nadzor in sprejemajo odločitve, ki vplivajo na njihovo življenje (Stancliffe in Wehmeyer, 1998). Ob priznavanju tega vladna politika poudarja pomen opolnomočenja OPP, da

prevzamejo večji nadzor in sprejemajo odločitve, ki vplivajo na njihovo življenje (DoH 2001, 2009). Menimo, da je to dober začetek tega poglavja.

Kot smo že omenili, smo med vključujočo ekipo razpravljali in preučili, kaj za skupino pomeni "sprejemanje lastnih odločitev":

- Delam, kar čutim.
- Sklepanje kompromisa.
- Po svojem občutku.

Rečeno je bilo tudi, da ni lep občutek, ko se nekdo drug odloči namesto vas. Nekaterim je bilo tudi zelo težko sprejemati lastne odločitve. Zanimivo dejstvo, saj lahko tukaj vloga neformalnega lokalnega podpornika postane pomembna (Hubbie, Inclusive team, 2022). Verjamemo, da če se OPP lahko sam odloči za prostočasno dejavnost, bo doživel veliko več koristi, kot takrat, ko mu nekdo drug izbere zanj.

Mislino in menimo, da je pomembno, da je oseba dobro podprta pri sprejemanju odločitev. Če ima OPP sama premalo vpogleda v svoje možnosti in različne oblike za preživljanje prostega časa, bo to negativno vplivalo tudi na njegovo dobro počutje.

Verjamemo, da je treba osebam dati priložnost za eksperimentiranje z izbirami, saj so priložnosti in izkušnje pri sprejemanju odločitev pomembne za spodbujanje samoodločbe pri ljudeh z učnimi težavami (Wehmeyer in Bolding, 2001).

Wehmeyer in Garner (2003) sta ugotovila, da je razpoložljivost izbire primarni napovedovalec samostojnega ukrepanja.

Podprt pristop odločanja

Kako lahko pomagamo OPP?

Po teoriji samoodločbe (Ryan & Deci, 2000) se optimalno učenje in rast lahko pojavita le v situacijah, ki ustrezajo trem psihološkim potrebam ljudi. Če ena od teh treh psiholoških potreb ni podprta v družbenem kontekstu, bo to negativno vplivalo na dobro počutje.

1. **Občutek avtonomnosti** (dovoljeno je, da ste sami in se sami odločate)

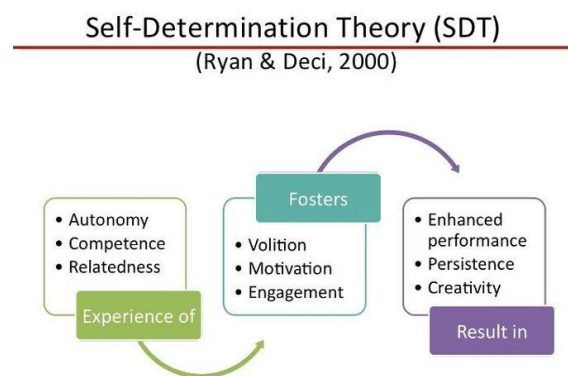
2. **Občutek povezanosti** (sposobnost vzpostavitve varnih in harmoničnih odnosov z drugimi ljudmi)
3. **Občutek kompetentnosti** (biti dober v nečem in za to pridobiti priznanje).

Lokalni neformalni podpornik lahko igra zelo pomembno vlogo pri izpolnjevanju procesa samoodločbe:

Kar zadeva avtonomijo, lahko lokalni neformalni podpornik podpre OPP pri "sprejemanju lastnih odločitev". Na primer, lahko pritrjuje ali pripoveduje iz lastnih izkušenj.

Kar zadeva povezanost, je lahko tudi lokalni neformalni podpornik zelo dragocen. Med inkluzivnim teamom so nekatere OPP navedle, da jih lokalni neformalni podporniki veliko poslušajo, dajejo nasvete ali so samo tam med dejavnostmi. Verjamemo, da so te majhne stvari neprecenljive za OPP, da se počutijo, kot da nekam pripadajo. (Hubbie Inclusive team, 2022)

Nazadnje, z vidika občutka kompetentnosti je morda najpomembnejši lokalni neformalni podpornik. Lokalni neformalni podpornik ima kot ne profesionalac prednost pred strokovnjakom, saj nanj ne gledajo kot na nekoga, ki je študiral in bil za nekaj plačan. Če ga ali jo OPP spozna kot tako, jo bodo sprejeli kot dodatno dragocenost.



Če se lokalni neformalni podpornik lahko odzove na te tri glavne komponente teorije samoodločbe, potem bo bolj verjetno, da se bo OPP razvil, počutil dobro in posledično sprejel pravo motivacijo in se odločil za izbiro prave pristočasne dejavnosti.

Drugič, obstaja tudi nekaj dobrih namigov za podporo pri odločanju kot lokalni neformalni podpornik:

- Odgovorni ste za spremljanje pravic osebe s posebnimi potrebami.
- Pokažete spoštovanje in sprejemanje strank.
- Sprejmete enakopraven odnos.
- Delate v komunikativnem dialogu: delujete vključeno, prihajate do odprtega in pristnega dialoga s stranko, uporabljate podporno in celovito komunikacijo, ujamete signale in jih ustrezno interpretirate.
- Zagotavljate podporo, oprijem in varnost.
- Stranki prepustite čim več vpliva, nadzora in odgovornosti ter izpolnite komplementarno vlogo. Za dejavnosti se to izvaja na podlagi stopnje lastništva stranke, stopnje tveganja škodljivih posledic.
- Delate opolnomočenje: postopoma krepite odpornost stranke.
- Participacijo ustvarjate na individualni ravni in na ravni skupine.
- Prepoznavate, krepite in širite družbena omrežja.

Vloga moderatorja

Kot smo že omenili, vidimo, da se neformalni lokalni podpornik zelo zanima za OPP in njihove izkušnje v prostem času.

Njihova vloga poznavalca soseske je lahko pomemben most med ljudmi, njihovimi interesi in različnimi organizacijami. Prav tako lahko zagotovijo, da se OPP vključi v sosesko in se lahko v prihodnosti na ta dostopen način pridruži pristočnim dejavnostim. Kot neformalni lokalni podpornik imate tudi več notranjih informacij iz svoje soseske. Morda takoj veste, katere organizacije so dostopne ali kje lahko na primer odpravite na brezplačen prvi okus razreda.

Ljudje doživljajo višjo kakovost življenja, ko so vključeni v bogato socialno mrežo. Socialna izolacija in osamljenost vplivata na udeležbo, samousmerjanje, duševno in

fizično zdravje in razvoj ljudi. Krepitev omrežij je zato osrednja naloga pri prizadevanjih za socialno vključenost. (Resokit, 2021)

Za to se ne oziramo le na socialnega strokovnjaka, ampak tudi na lokalnega neformalnega podpornika, samo zaradi njegovega poznavanja soseske.

Primer:

Lahko se sprehodite po soseski. Ne samo, da je čas za pogovor, da bi prisluhnili interesom OPP, ampak tudi, da bi videli, kaj je na voljo v soseski.

Moč lokalnega neformalnega podpornika vidimo tudi kot podporo na neformalni, prostovoljni osnovi. V skladu z flamskim besedilom vizije o prostovoljstvu (Flamsko združenje za dobrobit, 2020) imajo prostovoljci drugačen odnos z organizacijo in stranko kot strokovnjak. Prostovoljec je pogosto pod manjšim delovnim pritiskom, prihaja posebej za to stranko, se lahko osredotoči na določeno stranko in / ali nalogo. Pojavljajo se z njimi z izkustvenim strokovnim znanjem (namesto strokovnega usposabljanja), se osredotočajo na konkretne naloge in imajo pogosto več časa in prostora, da so blizu OPPom. Poudarek na izkustvenem strokovnem znanju in osebni udeleževanju jim omogoča, da se strankam ali OPPom približajo bolj spontano in osebno. Prostovoljstvo presega pristojnosti strokovnjaka. Gre za dodatne roke in srce.

Iz teh misli verjamemo, da ima lokalni neformalni podpornik čas in prostor za prepoznavanje različnih interesov ter premostitev vrzeli med interesi in dopolnilnimi prostočasnimi dejavnostmi.

PODPIRANJE SOCIALNIH INTERAKCIJ OSEB S POSEBNIMI POTREBAMI PRI ORGANIZACIJI PROSTEGA ČASA

Cilj tega modula

Ta modul se osredotoča na zagotavljanje priložnosti za spoznavanje **dinamike družbenih interakcij, povezanih s prostim časom, ki temeljijo na partnerstvu**. Preučili bomo, kako lahko olajšamo dostop do tehnologije, ki jo je mogoče uporabiti v prostem času.

Naučili se bomo tudi, kako **zagotoviti priložnosti** za spoznavanje dinamike socialnih interakcij, povezanih s prostim časom.

Razlaga besed

Socialna interakcija in povezanost

Socialna interakcija je komunikacijski **proces** med dvema ali več osebami. Vedno je vzajemne narave.

Socialna povezanost je **izkušnja pripadnosti skupnosti**. Občutek podpore ali **povezave z drugimi, ki dajejo vrednost in smisel vašemu življenju**. Po podatkih Derra (2023) se je izkazalo, da je socialna povezanost ključnega pomena, je družbeni dejavnik zdravja. Naši odnosi z družino, prijatelji, sosedi, strokovnjaki in drugimi neposredno vplivajo na naše zdravje in dobro počutje. Bolj ko so vaši odnosi pozitivni, bolje se boste lahko soočili z življenjskimi izzivi.

Vzemite si trenutek, da razmislite o svojem življenju in vseh ljudeh, s katerimi ste povezani. Ali vplivajo na vaše zdravje in dobro počutje?

Primeri socialnih povezav za OPP:

- prijatelji
- družina

- sodelavci
- sosedje
- strokovnjaki
- lokalni neformalni podpornik
- sošolci
- znanci
- ...

Verbalna in neverbalna komunikacija

Komunikacija je dejanje interakcije in izmenjave idej z drugimi ljudmi.

Dve osnovni vrsti komunikacije sta:

Verbalna komunikacija je uporaba govora ali govorjene besede za izmenjavo informacij, čustev, idej in misli.

Neverbalna komunikacija je prenašanje in izmenjava sporočil brez uporabe govorjenih besed, vendar z uporabo drugih metod, kot so govorica telesa, vključno z izrazi obraza, kretnjami, ...

Krog podpore

Krog podpore je način povezovanja **OPP z njihovo skupnostjo**. Ustanovljena je skupina ljudi, ki jih oseba pozna, da bi jo podprli pri prepoznavanju stvari, ki bi jih želeli doseči v svojem življenju.

Koncept prijateljstva

Raziskave OPP kažejo, da se pri načrtovanju prostega časa zanašajo predvsem na družinsko ali strokovno pomoč. Veliko manj je primerov, ko je neformalni podpornik prisoten v podpornem položaju. (Stancliffe et al., 2015). Southby (2019) predlaga koncept prijateljstva: teorija prijateljstva **ponuja priložnost za ločevanje naravne podporne vloge**, kot so prijatelji in družina, **od plačanega poklicnega** odnosa.

Ko lokalni neformalni podpornik **gradi odnos z OPP okoli skupnega interesa in vsakodnevnih podobnosti (kot je prostočasna dejavnost)**, to krepi prirojeno naravo odnosa in prispeva tudi k učinkovitejšemu izvajanju izbrane prostočasne dejavnosti, ki gradi tudi močnejšo integracijo na širšo družbeno mrežo.

Kot rezultat procesa prijateljstva so udeleženci naše raziskave poročali o povečanju neodvisnosti od družine in strokovnih storitev, krepitvi samozavesti in izboljšanju komunikacije s prijatelji.

Razvijanje socialnih interakcijskih veščin oseb s posebnimi potrebami

Dinamika socialnih interakcij

Družbene interakcije vključujejo različno dinamiko. Kot neformalni lokalni podpornik je pomembno biti pozoren na spremembe, ki jih prinašajo družbene interakcije. Vpliva, ki ga bo imela socialna interakcija na vpletene ljudi, ni mogoče predvideti.

V nadaljevanju ponujamo nekaj orodij, ki lahko podpirajo procese družbene interakcije.

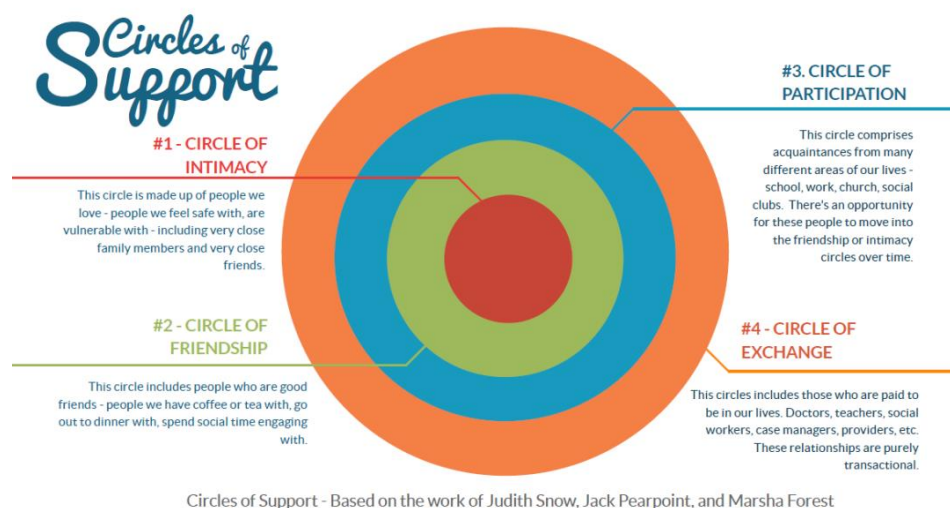
Krog podpore

Združujejo ljudi, ki jim je mar za osebo in imajo drugačne veščine kot družina (Burke, C. 2006)

Krog podpore je skupina ljudi, ki jih povabite, da vam dajejo smernice in podporo ter vam pomagajo načrtovati vašo prihodnost.

Zamisel kroga podpore je porazdelitev bremena in odprava pritiska na primarnega negovalca. Dobra mešanica družine, prijateljev in strokovnjakov v vašem krogu lahko olajša stvari.

Za vas, kot neformalnega lokalnega podpornika, je lepo vedeti, kje ste v tem krogu podpore in kateri drugi posamezniki podpirajo OPP.



Vključenost

Če pogledamo na splet, lahko priročno uporabimo "mrežo vključevanja". To orodje lahko preprosto uporabite za vizualno in priročno preslikavo omrežja. Največja prednost je v tem, da je najbolje, da oseba to stori sama, po možnosti s podporo lokalnega neformalnega podpornika ali strokovnjaka. To krepi avtonomijo in samospoštovanje.

Inclusionweb je bil razvit leta 2016 kot del raziskovalnega projekta LINK univerze Odisee, ki je meril vpliv metodologij za izboljšanje omrežij. Inclusionweb gradi na The Inclusion Web avtorjev Bates & Hacking, 2008.

Inkluzijski splet je spletno orodje in ga idealno dopolnjuje oseba, za katero je ustvarjen, ki je osrednja figura v spletu. Če oseba potrebuje dodatno podporo, je pomembno poiskati zaupanja vredno osebo, ki bo to opravila z njim.

Kako ga uporabljati?

Prijavite se v inclusionweb.be:

- Izberete lahko sliko o tem, o kom govori splet za vključitev.
- Vnesete vse različne 'stike' okoli OPP. To je lahko tudi žival ali kraj.
- Dajte osebam ime.
- Preverite, ali je stik umrl ali ne.
- Poiščite ikono, ki se ujema s stikom.
- Navedite, kakšno podporo prejme od stika.
- Pogovorite se, kakšna je narava odnosa.
- Oglejte si, kako intenziven je odnos s stikom.
- Na koncu lahko dodate tudi komentar za vsak stik.

Tako bi lahko izgledalo:



100%

100%

100%

100%

100%

100%

Nenasilje je: "Če te vidim na kavču in od tebe ne dobim odgovora na moje vprašanje ..."

Namesto: "Ne razumeš me in ne poslušáš."

2. Občutek

Pojdite na to, kakšni so vaši občutki s tem opazovanjem. Ne ustvarjajte zgodbe iz tega sami in ne razmišljajte o tem, kaj drugi počnejo ali mislijo. Povejte, kaj čutite.

Nenasilje je: "... potem se počutim osamljenega." Namesto: "Čutim, da te ne zanima."

Slednje je razlaga.

3. Potrebe

Ko se zavedate svojih občutkov, je naslednji korak prepoznati osnovno potrebo. Vsak neprijeten občutek vam pove, da ena ali več potreb ni bila izpolnjena.

Prevzemite odgovornost za svoj del. Povejte, katere potrebe so v osnovi vaših občutkov.

Nenasilno je: "... ker potrebujem vašo podporo in perspektivo."

4. Prošnje

Zdaj razmislite, kakšno dejanje lahko izpolni vašo potrebo in ga oblikujte v prošnjo. Pri tem uporabite pozitivne izraze. Povejte tisto, kar hočete, ne tisto, česar ne želite.

Nato dajte drugemu prostor, da na vašo prošnjo odgovori ali pa ne. Navsezadnje prošnja ni zahteva ali ukaz.

Nenasilno je: "Ali si boste vzeli čas zame in dali svojo vizijo?" Namesto: "Poskrbite, da boste pokazali malo več zanimanja."

BASICS OF NVC

1. OBSERVATIONS



What I observe (see,hear,remember)?
Free from evaluation, say what eye
of the camera could have caught.
"I see.../I hear..."

2. FEELINGS



How I feel (emotion or sensation rather
than thought) in relation to what I
observe. Feeling you can show with your
body, thoughts are hard to show.
"I feel..."

3. NEEDS



What I need that causes my feelings.
You can use the table with needs to help
you define it.
"... because I need..."

4. REQUESTS



The concrete action I would like to be
taken. It is not a demand so be prepared
to hear "no".
"Would you be willing to...?"



Stowarzyszenie Jeden Swiat, 2021

Pozornost na neverbalno komunikacijo



Psiholog Albert Mehrabian je nekoč dejal, da "... Celoten vtis sporočila tvori sedem odstotkov besed, osemintrideset odstotkov glasu (barva in višina glasu, modulacija glasu in drugi zvoki) in petinpetdeset odstotkov nejezikovnih komponent.

Neverbalna komunikacija je pomembna, ker pove veliko več o namenih, občutkih in čustvih kot verbalna komunikacija. Ker boste šli ven z OPP, je pomembno, da se naučite "brati" osebo.

Ko sta verbalna in neverbalna komunikacija osebe skladni med seboj, je zaupanje večje. Če niso, vam to signalizira, da nekaj ni v redu in da morate razjasniti, kaj je narobe.

Zato med interakcijami zavestno bodite pozorni na

- izraz obraza - ljudje, ki se zavedajo, koliko informacij lahko preberejo z obraza, pogosto, zlasti v nekaterih neprijetnih situacijah, zavedno ali nezavedno obrnejo stran ali gledajo mimo obraza sočloveka. Čeprav včasih poskušamo skriti neverbalne izraze obraza, nam tega vedno ne uspe, še posebej, če gre za močnejša čustva,
- dotike,
- kretnje,
- obleko,
- držo telesa,
- paraverbalni jezik - prisotnost čustev vpliva na paraverbalni jezik, tj. k njegovemu vplivu prispeva tudi višina, ton, hitrost glasu, poudarek na besedah, kulturno okolje.

Obvladovanje konfliktov

V družbenem življenju in sožitju ljudi je zelo veliko razlik. Te razlike so posledica medkulturnih, socialnih, psiholoških in bioloških razlik med ljudmi. Prav zaradi teh razlik lahko pride do nesporazumov, napetosti in nedoslednosti v odnosih.

Skoraj neizogibno je, da bo prišlo do občasnih konfliktov med vami in OPP. Vedno se poskušajte konstruktivno spopasti s temi konflikti. Spodnji načrt vam po korakih lahko pomaga pri tem. (First Tee, 1007)

1. Komunikacija

Odrpna komunikacija je ključnega pomena v sporu. Če izrazite, kako se počutite v neki situaciji in se držite dejstev, bo druga oseba vedela, da ste pristni v svojih dejanjih. Če se osredotočite na težavo in ne na to, kar je storila druga oseba, se boste izognili nepotrebnim konfliktom.

2. Aktivno poslušajte

Poslušajte, kaj ima druga oseba povedati, ne da bi jo prekinili. Poskusite biti objektivni. Nato postavite jasna vprašanja, da se prepričate, da vsaka stran razume, kaj druga oseba misli in kako se počuti.

3. Možnosti stališč

Pogovorite se o možnostih in poiščite rešitve, ki koristijo vsem. Ne bodite nestrpni, da takoj dobite odgovor. Po potrebi pripeljite objektivno tretjo osebo za ideje.

4. Končajte z rešitvijo, ki je koristna za vse

To je končni cilj – dogovoriti se o možnosti, ki do neke mere koristi obema stranema. Ko ena stranka zmaga z agresivnim vedenjem ali ena stranka preprosto popusti, nekdo izgubi. In to pomeni, da dobite rezultate, ki ne rešujejo temeljnih vzrokov konflikta.



Uporaba digitalnih orodij za podporo varni in učinkoviti socialni interakciji med prostočasnimi dejavnostmi

Vloga digitalnih orodij

Digitalne tehnologije imajo pomembno vlogo v našem življenju in lahko vplivajo na naše duševno zdravje. Uporaba digitalnih naprav se je v zadnjih desetletjih dramatično povečala po vsem svetu. Dobra novica je, da vsa uporaba tehnologije ni slaba. Uporablja se lahko **za združevanje ljudi**, kar zagotovo velja tudi za OPP. Mnogi poročajo, da jim uporaba platform družbenih medijev, pošiljanja sporočil in drugih aplikacij omogoča, da ostanejo **povezani z vrstniki**, ki jih poznajo v svojem življenju. Prav tako lahko **spodbuja razvoj prijateljstev** z vrstniki po vsem svetu, ki imajo skupne interese in cilje. (Beurkens, N., 2020)

Digitalna orodja lahko pomagajo pri razvoju veščin socialne interakcije in pridobivanju samozavesti v socialni komunikaciji na bolj udoben način.

Če želite pomagati OPP raziskati in vaditi socialne veščine, lahko uporabite nekaj ustreznih orodij in jih podprete pri učinkovitejši in varnejši uporabi.

Uporaba digitalnih orodij za socialno interakcijo

Oglejmo si nekaj možnosti, ki jih ima OPP za spletno socialno interakcijo:

1. Aplikacije za družabna omrežja

Facebook



Facebook in Messenger lahko uporabljate na pametnem telefonu ali drugi napravi (prenosni računalnik, tablični računalnik, ...). Za to boste potrebovali internetno povezavo.

Facebook je spletno mesto za družabno mreženje, ki vam olajša **povezovanje in skupno rabo s prijatelji in družino**. Lahko delite svoje slike in si ogledate profile svojih prijateljev. Lahko objavljate komentarje in spremljate mesta / ljudi, ki vas

zanimajo. Facebook vam pomaga tudi poiskati dogodke v bližini, prijatelje, ki jih morda poznate in ima skupine za ljudi s podobnimi interesi ali skupine ljudi iz vaše soseske.

Messenger



Messenger je aplikacija in spletno mesto za **takojšnje sporočanje**, ki povezuje vašo bazo podatkov Facebook. Na tej platformi lahko pošljete besedilo in slike svojim prijateljem na Facebooku.

Whatsapp



Whatsapp je brezplačna aplikacija za **sporočanje**, ki uporablja internet za pošiljanje slik, besedil, zvoka in videa vašim telefonskim stikom.

Instagram



Instagram je brezplačna aplikacija za izmenjavo **fotografij in videoposnetkov**. Ljudje lahko naložijo fotografije ali videoposnetke v aplikacijo in jih delijo s svojimi sledilci ali izbrano skupino prijateljev. Prav tako si lahko ogledate, komentirate in všečkate objave, ki so jih delili vaši prijatelji. Vsakdo, starejši od 13 let, lahko ustvari račun tako, da registrira e-poštni naslov in izbere uporabniško ime, saj je enako za večino drugih platform družbenih medijev.

TikTok



TikTok je aplikacija za izmenjavo **videov**, ki uporabnikom omogoča ustvarjanje in skupno rabo kratkih videoposnetkov na katero koli temo. V glavnem temelji na mobilnih napravah. Platforma uporabnikom omogoča, da postanejo ustvarjalni s

svojo vsebino s filtri, nalepkami, glasovnimi učinki, zvočnimi učinki in glasbo v ozadju. Ampak zato je morda težje uporabni za OPP.

Youtube



Youtube je brezplačno spletno mesto za izmenjavo videoposnetkov, ki mogoča enostaven ogled spletnih videoposnetkov. Ustvarite lahko račun in naložite svoje videoposnetke ali si ogledate videoposnetke drugih. Večinoma se uporablja za poslušanje glasbe in ogled glasbenih posnetkov.

2. Aplikacije za zmenke

Tinder



Tinder je spletna aplikacija za **zmenke** in geosocialno mreženje. V Tinderju OPP "povlecite desno", da vam je všeč, ali "povlecite levo", da ne marajo profila drugih uporabnikov. Ko se pojavi ujemanje, se lahko začnete pogovarjati z osebo in se morda dogovorite za zmenek.

Seveda obstaja veliko drugih različnih aplikacij za zmenke. Uporabili smo Tinder, ker je najbolj znana platforma na svetu.

3. Računalniške igre

Platforme skupnosti iger so tudi način spletnega povezovanja z ljudmi. V teh klepetih se lahko povežemo s soigralci in spoznamo nove prijatelje.

Seveda obstaja veliko več možnosti. Zdaj ne razpravljamo o vseh. Vsi zgoraj navedeni primeri so uporabniku prijazni in zelo koristni za socialno interakcijo. Lahko jih poskusite nekaj s OPP in preverite, ali lahko najdete družino ali prijatelje, s katerimi se boste začeli družabno ukvarjati. Kasneje v tem priročniku bomo razpravljali o varnosti na internetu.

PODPORA PRI UPORABI MOŽNOSTI ZA KORIŠČENJE PROSTEGA ČASA

Cilj tega modula

Ta modul se osredotoča na uporabo možnosti za koriščenje prostega časa, s posebnim poudarkom na digitalnih priložnostih. Cilj je **udeležencem omogočiti, da se naučijo učinkovitih orodij in metod za podporo OPP**, da poiščejo in odkrijejo lokalne vire kot priložnosti za preživljanje prostega časa.

Razlaga besed

Lokalni viri (za prosti čas)

Lokalni viri so prireditve in obvestila, ki obveščajo o pristočasnih dejavnostih, ki pomagajo vključevanje ljudi iz skupnosti v pristočasne dejavnosti. Ti viri pomagajo OPP, da dostopajo do fizičnih in spletnih priložnosti za preživljanje prostega časa, do prevoza, do lahko berljivih informacij in komunikacije ... Viri so lahko na spletu ali drugje.

Primeri lokalnih virov so centri skupnosti, brošure, spletne platforme skupnosti, podpora prostovoljcev, podpora v javnem prevozu, ...

Na spletu/brez povezave

Prostor brez povezave pomeni fizični svet.

Spletni prostor pomeni prostor, ki ga upravlja računalnik in je povezan z internetom.

Soseska

Območje mesta, ki obdaja dom nekoga ali ljudi, ki živijo na tem območju.

Skupnostni center

Kraj, kjer se lahko ljudje, ki živijo na določenem območju, srečajo in dobijo informacije o prostočasnih dejavnostih, športu, izobraževanjih, ... ki se dogajajo znotraj skupnosti.

Družbeni mediji

Oblike medijev, ki ljudem omogočajo komunikacijo in izmenjavo informacij prek interneta ali mobilnih telefonov.

Prevoz

Gibanje ljudi ali blaga iz enega kraja v drugega.

Možni viri

Zakaj so viri pomembni?

Vsi se strinjamo glede dejstva, da ima vsakdo pravico do enake kakovosti življenja. Del dobre kakovosti življenja je **pravica do popolne vključenosti v družbo**. Za večino OPP to ni tako enostavno, toda na srečo Evropska socialna listina bdi in varuje človekove pravice svojih državljanov. Listina OPP zagotavlja tudi pravico do samostojnosti, socialne vključenosti in udeležbe v življenju skupnosti.

Biti del skupnosti pomeni tudi **sodelovati v kulturnem življenju te družbe**. Člen 15, odstavek 3, revidirane Evropske socialne listine je še posebej pomemben, saj določa, da so pogodbenice Listine "dolžne spodbujati ukrepe" (Tatic, 2015, str. 19):

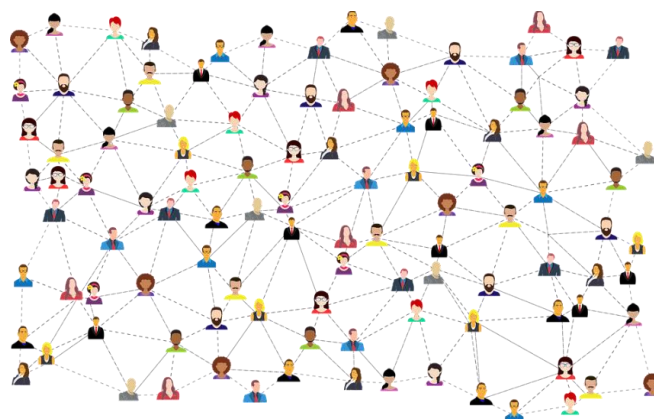
Čeprav so pogodbenice Listine dolžne spodbujati ukrepe, osebe s posebnimi potrebami pogosto težko **najdejo dostop do priložnosti za preživljanje prostega časa**. Objekti za prosti čas niso v celoti prilagojeni OPP.

Da bi poskušal reševati ta problem, je Svet Evrope pripravil akcijski načrt. Ključni cilj poročila "Dostop OPP do kulture, turizma, športa in prostočasnih dejavnosti – akcijski načrt Sveta Evrope za invalidnost" je služiti kot praktično orodje za razvoj in izvajanje izvedljivih strategij za polno udeležbo OPP v družbi" (Tatic, 2015, str. 23).

Akcijska linija št. 2 navaja, da je treba sprejeti ustrezne ukrepe, da lahko osebe s posebnimi potrebami sodelujejo v kulturnih dejavnostih. Vendar **pa brez dostopa do informacij in komunikacij** (akcijsko področje št. 3), **dostopa brez arhitekturnih ovir** (akcijsko področje št. 6) **in prometa** (akcijsko področje št. 7) ne moremo pričakovati, da bodo osebe s posebnimi potrebami učinkovito in smiselno sodelovale v kulturnem življenju, turizmu, športu in prostočasnih dejavnostih (Tatic, 2015, str. 23).

Kljub dosežkom in napredku v številnih državah članicah je očitno, da **je treba še veliko storiti za resnično enakopravno in smiselno udeležbo** oseb s posebnimi potrebami v kulturi, športu, turizmu in prostočasnih dejavnostih.

V tem modulu **si bomo ogledali možnosti, ki jih imajo lokalni neformalni podporniki**, da pomagajo osebam s posebnimi potrebami pri iskanju dostopa do informacij in komunikacije, okolja, prometa, ... o prostočasnih dejavnostih.



GDJ (2018)

Če ostanemo v naših stanovanjih ali hišah, se ne bo nič zgodilo. **Potruditi se moramo,**

da najdemo priložnosti za prosti čas, ki bi nas zanimale. To je enako za vse. Toda kje iskati?

Raziskovanje možnosti v lokalni skupnosti

V redu, potrudimo se. Ena od velikih ovir, s katerimi se soočajo OPP je, da **nimajo jasne slike o tem, kakšne možnosti** imajo okoli sebe. Zunanji svet se včasih doživlja kot kaotičen in v vključujočih ekipah v tem projektu je bilo jasno, da je za OPP težko najti dostop do ustreznih informacij o prostem času. (Tatic, 2015, str. 15). Toliko informacij je in ne vedo, kje iskati. Pomagajmo jim najti pravi dostop, začeniši z viri lokalne skupnosti.

Primeri:

1. Lokalni centri **skupnostni** so središča za veliko informacij o možnostih za prosti čas na tem območju. Zato je zelo dragoceno, da skupaj spoznate te kraje. Pojdite v lokalno skupnost ali storitveni center, spoznajte ljudi, ki tam delajo in vprašajte, kako in kje lahko dobite prave informacije.
2. Proračun je za OPP ovira, da se ukvarjajo s prostočasnimi dejavnostmi (Allcock, 2018). Veliko držav / mest si prizadeva, da **bi bil prosti čas dostopen** vsem, tudi ljudem z nižjimi dohodki, invalidnostjo, ... Popusti so pogosto dani, če imate ustrezen statut. O teh popustih se lahko pozanimate v mestni hiši ali na internetu in to uredite za OPP.
3. Ugotovite, ali obstaja osrednja organizacija, ki zbira **prostovoljce**. Lahko greste tja skupaj in postavite svoje vprašanje. Lahko najdete prostovoljca za vse vrste stvari, npr. nekoga, ki spremlja invalide, da gredo skupaj na dejavnost, nekoga, ki pomaga pri prevozu, nekoga, ki pomaga pri papirologiji, domačih nalogah itd.



Hasan (2020)

Odkrivanje soseske

Ključnega pomena je, da imamo **pregled nad sosesko** ali območjem, v katerem živimo, če želimo vedeti, kakšne možnosti imamo za prosti čas.

Beseda "soseska" ne vsebuje le fizičnega prostora ali neposrednega okolja okoli kraja, kjer živimo, temveč tudi ljudi v njem ali sosede, organizacije v bližini, supermarkete, bolnišnice, športne centre, ...

Ideje belgijskega inclusion teama

1. Najprej "**skenirajte sosesko**" To lahko storite na spletu prek platforme. Pojdite naokoli in zapišite vse, kar vidite, vsako trgovino, zdravnika, ustanovo, šolo, fitness center, .. ko greste mimo. Pojdite noter in se skupaj pogovarjajte z ljudmi.
2. Poiščite **plakate in oglase**, ki jih vidite na ulicah, letake, ki so v trgovinah. Tam boste našli zanimive pristočasne dejavnosti.
3. **Pogovorite se s sosedi**. Vprašajte jih, če vas lahko obveščajo, ko slišijo zanimive stvari o pristočasnih dejavnostih ali drugih temah, ki bi vas lahko zanimale.
4. Oglejte si Google **Zemljevide**. Skupaj poiščite svojo hišo in si oglejte, kaj je v bližini.
5. Sodelujte na srečanjih skupnosti. V bližini boste spoznali veliko ljudi, sklenili prijateljstva.
6. Pojdite v skupnostno dvorano in vprašajte, ali obstajajo kakšne informativne knjižice, na katere se lahko naročite. Morda obstaja **mesečni letak** o dejavnostih, ki ga lahko dobite po pošti.
7. **Poskusite novo dejavnost** v vaši soseski, ki je še nikoli prej niste storili, spoznali boste nove ljudi in dobili nekaj novih informacij o drugih možnostih za prosti čas.
8. Številka 8 je zelo preprosta: **večkrat se sprehodite ali kolesarite**. Poglejte okoli sebe, pogledajte ljudi. Morda, ko drugič ali tretjič vidite isto osebo, lahko poklepetate z njo.

9. Če ste verni, lahko spoznate cerkveno skupnost ali drugo **versko skupnost**. Tudi tam boste našli veliko koristnih informacij in dejavnosti.
10. **Pojdite na voden ogled** vaše soseske. Spoznali boste veliko novih stvari in tudi o zgodovini območja.



(Roose, 2019)

(Riemer, 2018)

Raziskovanje priložnosti na spletu

Po fizičnem raziskovanju si oglejmo spletne priložnosti. Internet je neskončen vir, ki ga je mogoče uporabiti za dostop do pristočasnih dejavnosti.

Primeri **Inclusion teama HUBBIE** za internetne vire so:

- Iskanje/sklepanje prijateljstev na Facebooku ali drugih platformah.
- GPS ali prevozní aranžmaji.
- E-poštna sporočila z brošurami o pristočasnih dejavnostih.
- Dogodki v družabnih medijih.
- Prevajalska aplikacija za medsebojno razumevanje.
- Objavite slike na družbenih omrežjih, da delite prosti čas.
- Seznam spletišč z dostopnimi dejavnostmi.

To je že nekaj dobrih idej o možnostih, ki nam jih ponuja internet. Ampak, kot smo že omenili na začetku tega poglavja, **je OPP težko vedeti, kje začeti iskati** na tej neskončni platformi. Osredotočimo se na naslednje teme:

1. Družbeni mediji

V zvezi s prostim časom se te platforme lahko uporabljajo za **povezovanje z drugimi ljudmi, izmenjavo prostočasnih izkušenj in iskanje prostočasnih dejavnosti**.

- Uporabite lahko **na primer dogodke na Facebooku** : nastavite območje, kamor želite pogledati, in odkrijte nove priložnosti v bližini.
- Facebook ima tudi skupine ljudi iz mesta. Lahko si ogledate, ali obstaja ena specifična za vaše mesto, ker pogosto vsebujejo veliko informacij o dogodkih.
- Druga metoda je gledanje prijateljev in njihovega prostega časa in morda pogovor z njimi o tem, pridružitev in poskus iste dejavnosti v bližini vašega doma.

2. Iskanje v Googlu

Na internetu je na voljo veliko informacij o prostočasnih aktivnostih v bližini. Iščete lahko v Googlu ali drugi platformi in poiščete dejavnosti v bližini. V Belgiji imamo na primer spletno stran samega mesta, ki zbira vse dejavnosti, koncerte, delavnice, šport, ... Izberete lahko svoje posebno iskanje in odkrijete veliko novih stvari.

3. Sosedske / skupnostne platforme

Časi se spreminjajo in tudi soseske najdejo pot v spletni svet. Kot je navedeno zgoraj, na primer Facebook skupine zbirajo ljudi iz skupnosti.

Zanimivo pa je pogledati tudi druge platforme. Razlikujejo se od države do države, zato vam ne moremo zagotoviti določenega spletnega mesta.

Na primer, v Bruslju imamo Hoplr in Helper. **To so spletne platforme, ki posameznike povezujejo s socialnim kapitalom njihove soseske**, kot so materiali, znanje, prostovoljci in infrastruktura. Uporabljajo moč kolektiva za predvidevanje družbenih izzivov. Priporočljivo je, da poiščete podobna spletna mesta v vaši regiji, saj smo prepričani, da obstajajo v številnih mestih.

1. Prostovoljne platforme

V vsaki državi ali mestu imate organizacijo za prostovoljce. Večina imajo spletno stran, kamor lahko pogledate, in če imate srečo, so dovolj napredni, da imajo na eni strani spletno bazo podatkov vseh prostovoljcev, ki ponujajo svoje storitve, na drugi strani pa vsa vprašanja ljudi, ki potrebujejo podporo. Če ne, lahko poiščete poštni naslov in prosite za prostovoljca za vašo specifično situacijo.

2. Naročite se na spletne novice

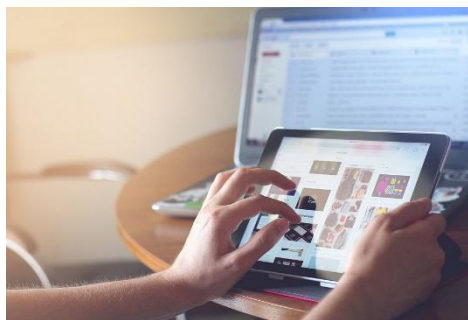
Večina objektov za prosti čas ima mesečne novice, na katere se lahko enostavno naročite prek njihove spletne strani.

3. Varnost na spletu

Internet je fantastično orodje, vendar žal **ni vedno varen prostor**. Osebe s posebnimi potrebami so pogosto žrtve spletnih zlorab. Pomembno je, da pazimo na ljudi/spletna mesta, ki jih ne poznamo, in ne dajemo osebnih podatkov tujcem. V naslednjem poglavju si bomo ogledali internetno varnost in varstvo podatkov.



(Pixelkult, 2015)



(Fancycrave, 2015)

Podpora pri učenju prometnih poti

Ena najpogostejših ovir za OPP pri dostopu do prostega časa je prevoz. Pogosto bodo našli lepe prostočasne dejavnosti, v katerih resnično želijo sodelovati, vendar nimajo pojma, kako priti tja. Pojavljajo se vprašanja, kot so: "Ali naj uporabljam javni prevoz?", "Ali obstaja možnost zasebnega prevoza?", "Ali bo dostopen?", "Kje kupim vozovnico?", "Kaj če se izgubim?", ...

Države si že zelo prizadevajo za uporabo jasnih znakov in komunikacije, vendar za veliko ljudi **odhod nekam prinaša tudi tesnobo in stres**. OPP lahko pomagamo pri uporabi prevoza, tako da se ovira zmanjša. Poglejmo nekaj možnosti.

1. Skupno učenje določene prometne poti

Ko nekdo najde zanimivo prostočasno dejavnost, bo večinoma potekala na določeni lokaciji. Tako lahko naučimo OPP, kako iti od doma do kraja dejavnosti.

Kot vemo, preizkušanje nove dejavnosti prinaša tudi stres, zato **je priporočljivo, da se vnaprej naučite prevozne poti**, da se lahko prvi dan nove izkušnje prostega časa začne samozavestno. V mnogih primerih bi bilo preveč, če bi se morali naučiti nove prometne poti + opraviti novo dejavnost v istem dnevu. Odvisno od osebe je treba vaditi novo pot od 2 do 5-krat. Osredotočili se bomo na peš ali uporabo javnega prevoza z naslednjo metodo.

Priprava:

- Začnite tako, da **si ogledate možnosti poti** na Google Zemljevidih, Waze, Komoot, ...
- Izberite najlažji način , da pridete tja.
- Oglejte si možnosti vstopnic v vaši specifični situaciji. (Ali bo potekal celo leto? Ali obstajajo kartice z več vstopnicami? Ali ima OPP članstvo?)
- Natisnite urnik poti v obe smeri, poskrbite, da boste uporabljali jasno komunikacijo in lahko berljiv jezik.
- Dogovorite se za sestanek z OPP, da vadite pot isti dan in ob istem času, ko bo potekala prostočasna dejavnost.

1. dan usposabljanja:

- Skupaj si oglejte pot na zemljevidu ali telefonu, pogledjte natisnjen papir s potjo.
- Posneli bomo vsako pomembno točko, zato imejte fotoaparat s seboj.
- Začnite s svojo potjo. **Naj OPP fotografira celotno pot**, torej na primer imena ulic, ki so pomembna, vhodi v podzemno železnico, avtobusne postaje, vogali, v katere lahko zavijete, prepoznavne točke, kot so barvite trgovine/druge znamenitosti, tramvaji/avtobusi s pravo številko/ciljem, ...
- Če morate voziti z javnim prevozom in je potreben **nakup vozovnice**, si oglejte možnosti in jim dovolite, da sami poskusijo kupiti vozovnico z vašo podporo.
- Ko prispete, **lahko že vstopite v objekt**, če je odprt in si kraj oglejte ali pa si privoščite pijačo v bližini.
- Naredite popolnoma enako, ko se vračate domov.

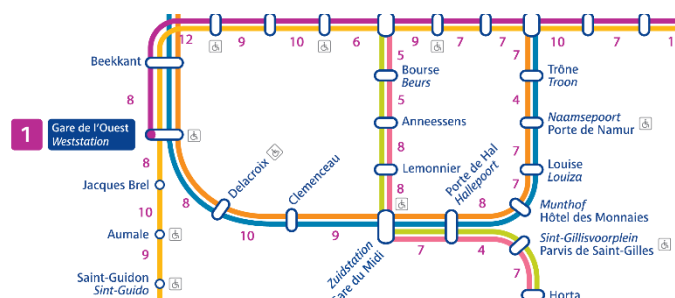
Priprava:

- **Zberite vse slike, posnete na poti.**
- **Naredite vizualni načrt korak za korakom.** Uporabite zelo preprosto, enostavno berljivo komunikacijo, jasne slike, piktograme, imena ulic, avtobusne linije in zemljevide ter jih natisnite.

2. dan usposabljanja:

- **Skupaj pregledajte načrt** na mirnem mestu.
- Tokrat **naj OPP poskuša sam najti pot**. Podpora, kjer je to potrebno.

To lahko **ponavljate kolikor krat je potrebno**. Včasih tudi drugi dan treninga ni potreben, včasih traja 10 dni. Če dovolite, da vam OPP pokaže pot, lahko vidite, ali ste še potrebni ali ne.



(Skitterphoto, 2018)

(MIVB, 2015)

Tiskanje seznama vseh možnosti prevoza

Seveda javni prevoz ni edini način za prehod iz enega kraja v drugega. Pogosto mesto ali vlada sprejme ukrepe za podporo OPP, da jim olajšajo potovanja. Podjetja za javni prevoz iz različnih držav ponujajo tudi storitve za podporo OPP, na primer v Bruslju lahko OPP rezervirajo dostopne avtobuse po enaki ceni kot običajna vožnja, samo zase. Obstajajo tudi zasebna podjetja, ki ponujajo prevozne storitve za OPP. Večinoma so dražji, vendar je vredno ugotoviti, katere so in kako jih uporabljati.

Glede na vaše mesto boste morda našli različne možnosti, zato je priporočljivo, da poiščete vse možnosti in naredite seznam s kontaktnimi številkami in cenami za OPP, ki jim želite pomagati.

Tiskanje zemljevida omrežja javnega prevoza

Ta govori sama zase. Tiskano različico lahko zaprosite na uradu javnega prevoza ali pa jo natisnete sami doma.

Poiščite podporo v prevoznem podjetju

Vprašajte, ali je v prevoznem podjetju na voljo pomoč ali podpora za invalide. Pogosto je, vendar morate kopati za to. Belgijsko železniško podjetje je na primer pripravilo zelo dostopen vodnik za invalide (NMBS, 2018). Je zelo enostaven za uporabo in prilagajanje vaši specifični situaciji. Poleg intelektualne podpore prevozna podjetja ponujajo tudi fizično podporo. Izvedite več o tem v vašem mestu.

Zdravstveno zavarovanje ali vzajemnost

V nekaterih državah skladi zdravstvenega zavarovanja ponujajo tudi storitve prevoza za ljudi, ki jih potrebujejo. Na primer, v Belgiji Krščanski sklad ponuja storitev **prostovoljcev, ki vam bodo opravili prevoz**. To je odvisno tudi od države do države, zato je priporočljivo, da se obrnete na zadevno zavarovalno polico.

Internetna varnost in varstvo podatkov

Družbeni mediji

Med Hubbie Inclousion team smo odkrili, da je Facebook najbolj uporabljen družbeni medij med OPP. Videli smo že vse druge vire, ki jih OPP uporablja na spletu. Seveda to ni vedno brez nevarnosti. Vendar bi radi omenili, da obstaja tudi veliko prednosti uporabe družbenih medijev.

Po mnenju Anne Taylor (2011) je ena največjih prednosti Facebooka, da se bori proti socialni izolaciji. Na ta virtualni način se odstranijo vse fizične in geografske meje, zaradi česar se lahko zlahka povezujejo med seboj. Pomislite na ljudi s telesno invalidnostjo, za katere je težko obiskati prijatelje, ki ne živijo blizu. Prav tako lahko zelo enostavno ostanejo v stiku s temi prijatelji prek funkcije klepeta. To je tudi način za premagovanje zadrege ali sramežljivosti. Prag za povezovanje s prijatelji ali spoznavanje novih ljudi je od pojava socialnih omrežij veliko nižji. Pojav, katerega žrtve so lahko posamezniki z motnjami v duševnem razvoju, če ne dobijo ustrezne podpore. Prek Facebooka lahko OPP na preprost način vzdržujejo svoje družabne stike. Čeprav Facebook ponuja veliko možnosti, seveda ne smemo biti slepi za slabosti. Facebook lahko povzroči zasvojenost, problem pa je lahko tudi ustrahovanje. Z enim klikom se lahko sliki deli nešteto krat in je na voljo zelo širokemu občinstvu. Zato je potrebno ustrezno vodenje ali senzibilizacija.

Medij ima tudi številne prednosti v odnosu z lokalnim neformalnim podpornikom in OPP. V pogovoru lahko služi kot "ledolomilec": družbeni mediji so v današnjem času povsod, zato je vedno kaj povedati o njih (Van Hecke, 2012). Če ga uporabljate kot medij v svetovalnem pogovoru, lahko služi tudi za ustvarjanje boljšega odnosa z OPP, ravno zato, ker se povežete z njegovim okoljem. Zagotavlja tudi, da ste na enaki ravni: ne sedite za mizo vsak na svoji strani, ampak sedite skupaj za računalnikom, drug ob drugem.

Nevarnosti interneta

Internet je bolj anonimen kot resnični svet; posledično so manire bolj neposredne, izrazi obraza so odsotni. Zaradi tega OPP težko ocenijo, kako je pripomba mišljena. Sarkazem je na primer za to skupino izmuzljiv. Prav tako je na primer lažno predstavljanje ali stvari, kot so: »Osvojili ste pametni telefon, kliknite tukaj!«, težko videti. (Mediawijsheid, 2014)

Po podatkih spletnega mesta Wizcase (2022) študije kažejo, da 34.3% OPP ne stori ničesar kot odziv na spletno ustrahovanje. Poleg preprostega izogibanja ali preprečevanja nadlegovanja na spletu je bistvenega pomena tudi strategija, kako se odzvati, ko se pojavi.

Da bi preprečili nekatera potencialna tveganja pri dostopu do spleta, je Chiner (2017) ugotovil, da se negovalci običajno pogovarjajo z OPP o svojih dejavnostih na internetu in jih med drugim opozarjajo na nekatera posebna vedenja, kot so spletni klepet ali spogledovanje z neznanci, zavajajoče oglaševanje ter kraja identitete in podatkov. Te strategije preprečevanja so zasnovane tako, da spodbujajo vključevanje OPP v digitalno areno na varen in odgovoren način.

Nizozemska

organizacija Heeren Loo (2021) je po raziskavi ustvarila datoteko o družbenih medijih in internetu ter kako lahko pri tem podpremo OPP. To lahko povzamemo v teh 10 priročnih nasvetih:

1. Imejte pozitiven odnos, ko gre za uporabo družbenih medijev in interneta. Zavedajte se, da so priložnosti, ki jih ponujajo družbeni mediji in internet, pomembnejše od tveganj, ki se jim lahko izpostavljate z njihovo uporabo.
2. Bodite vključeni v uporabo družbenih medijev osebe, postavljajte vprašanja in bodite radovedni, kaj počne na spletu. To storite na enak način, kot sprašujete o drugih stvareh. In ga prosite, naj vam na primer nekaj razloži ali pokaže.

3. Nadzorujte OPP. Skupaj se pogovarjajte o stvareh, ki jih počnete na družbenih omrežjih. Govorite o lepih stvareh in stvareh, ki sploh niso lepe. Vprašajte, kaj počnejo, ko se to zgodi, in jim povejte, da lahko vedno pridejo k vam, če vidijo ali doživijo nekaj neprijetnega.
4. Pojasnite, da na družbenih omrežjih in internetu ni vse res. Sedite skupaj za računalnik in se pogovarjajte o tem, kar vidite. Nato lahko navedete primere, kdo / kaj ni resnično in kaj je napačno.
5. Redno govorite o pomenu zasebnosti na družbenih omrežjih in internetu. Skupaj z OPP, na primer, se poglobite v nastavitve zasebnosti družbenih medijev.
6. Pogovorite se z osebo o dejstvu, da so osebni podatki in gesla zasebni, in po potrebi vadite situacije, v katerih lahko drugi zahtevajo podatke in/ali geslo.
7. Pogovorite se o računalniških virusih.
8. Pogovorite se z osebo o uporabi in objavljanju fotografij in videoposnetkov. Vprašajte o njihovih izkušnjah in se skupaj pogovarjajte o tem, kaj je mogoče storiti z slikovnim materialom in kakšne so posledice.
9. Pogovorite se o tem, kako se obnašate na družbenih omrežjih in internetu. Na družbenih omrežjih (in internetu) veljajo enaka pravila družbenega vedenja kot v resničnem življenju: bodite prijazni do drugih, ne srečujte se samo z nekom, ki ga v resničnem življenju še niste videli. In jim povejte, da lahko vedno pridejo k vam, če se zgodi kaj neprijetnega.
10. Težave? Skupaj se dogovorite o družbenih medijih in uporabi interneta: razpravljajte o času (kdaj in kako dolgo), o denarju (ali lahko porabite denar in koliko?), o vedenju (kako se obnašate na družbenih omrežjih) in o tem, kako in kaj se še želi naučiti v tem. Poskusite skleniti dogovore, da jih bosta oba lahko podprla.

Z veseljem vam bomo ponudili tudi naslednje, koristne in zelo konkretne nasvete, o katerih se lahko po potrebi pogovorite z OPP. Ali seveda za lokalno neformalno podporo, saj so varen internet in družbeni mediji koristni za vse.

- Bodite previdni pri podatkih, ki jih vnesete v svoj profil, in dobro premislite, kaj delite z drugimi. Nikoli ne dodajajte domačega naslova ali telefonske številke. Pomembno je, da vaša lokacija ostane skrivnost in vaši kontaktni podatki zasebni.
- Stvari, kot so vaš rojstni dan, imena hišnih ljubljencev in naslov, niso dobra gesla, ker jih lahko drugi hitro uganejo. Če nimate dobrega gesla, so vaši osebni podatki ogroženi. Ljudje lahko nato dostopajo do vašega računa in uporabijo vaše podatke, da vas najdejo ali se pretvarjajo, da so vi. Kaj je potem dobro geslo? Uporabite kombinacijo velikih in malih črk, simbolov in števil ter se prepričajte, da imajo uporabniška gesla vsaj osem znakov.
- Kadar je to mogoče, uporabljajte dvofaktorsko preverjanje pristnosti (2FA). 2FA doda še eno raven varnosti vsakemu računu, v katerega se prijavite. Dvofaktorsko preverjanje pristnosti je varnostni postopek, v katerem uporabniki zagotavljajo dva različna dejavnika preverjanja pristnosti. Primer: prijavite se v svoj Facebook s svojim običajnim geslom + kodo, poslano na vaš telefon.
- Bolj ko ste selektivni glede tega, kdo lahko komunicira z vami na družbenih omrežjih, varnejši ste na spletu. Izklop oznak, zasebnost računa in skrivanje profila pred ljudmi, ki jih ne poznate, je nekaj pomembnih nastavitev zasebnosti. Ko ustvarite svoj profil v družabnih omrežjih, je vedno dobro, da izberete najvarnejše nastavitve.
- Ne sprejemajte prošenj za prijateljstvo ali spremljane oseb, ki jih ne prepoznate ali jih ne poznate. Tudi ne odgovarjajte na DM-je ljudi, ki jih ne poznate. Čeprav si ti ljudje morda želijo biti tvoji prijatelji, tega ni mogoče vedeti zagotovo. Najvarnejša izbira je, da sprejete prijateljstvo in govorite samo z ljudmi, ki jih poznate v resničnem življenju.

- Ljudje se lahko znajdejo v težavah, če objavljajo stvari, ki so neprimerne ali prizadenejo druge. Ne recite ničesar, kar bi lahko druge prestrašilo, vznemirilo ali razjezilo. Vaš račun se lahko zaklene ali pa vas prizadeta oseba poskuša prizadeti nazaj. Vedno je najbolje, da so pogovori na spletu prijazni.

Ljudje delajo napake in včasih tudi ko sprejmemo vse varne odločitve, še vedno naletimo na težave. Težave na spletu so lahko stresne, vendar je veliko ljudi, ki želijo pomagati. Vedeti, kaj storiti, če naletite na težavo na spletu, je prav tako pomembno kot njihovo popolno preprečevanje.

1. Tukaj je nekaj najboljših stvari, ki jih lahko storite, da dobite pomoč, ko gre kaj narobe na spletu:
Prekinite povezavo z internetom. Izklop naprave vas odstrani iz slabe situacije.
2. Poiščite podporo. Pogovorite se z zaupanja vrednim prijateljem ali podpornikom in bodite iskreni, kaj se je zgodilo.
3. Blokiral in prijavi. Blokiraljte uporabnike, ki nočejo spoštovati vaših meja, nato prijavite incident.
4. Obrnite se na policijo.

Lažne novice

Lažne novice so pogosto napisane in objavljene s senzacionalističnimi, pretiranimi ali očitno lažnimi naslovi, ki pritegnejo pozornost z namenom zavajanja, da bi pridobili finančno ali politično korist. Pomembno je hitro ugotoviti, kaj je resnično in kaj ne.. (Univerza na Floridi, 2022)

To je pomembno vedeti in skupaj z OPP biti pozoren nanje. Spodbujamo, da se o tem pogovorite tudi z njimi.

1. **Ocenite, ocenite, ovrednotite**

Uporabite merila za oceno vira. Obstaja "CRAAP test" za ocenjevanje spletnih mest, ki so koristna tudi za ocenjevanje novic. Ta merila so:

- Valuta: Ali so informacije aktualne? Velikokrat boste na Facebooku kliknili na zgodbo in opazili, da je datum izpred nekaj mesecev ali let, vendar so vaši "prijatelji" ogorčeni, kot da se dogaja v tem trenutku.
- Ustreznost: Ali so informacije pomembne za vaše nadaljnje iskanje? To merilo morda najbolj velja, če iščete informacije, namesto da bi se samo spotaknili nanje. Ali se informacije nanašajo na vaše vprašanje in na ustrezni ravni (osnovno/napredno)? Ste si ogledali različne vire, preden ste izbrali tega?
- Avtoriteta: Kdo je avtor/založnik/sponzor novice? Ali imajo avtoriteto na tem področju?
- Točnost: Ali so informacije podprte z dokazi? Ali avtor navaja verodostojne vire? Ali je informacije mogoče preveriti na drugih mestih?
- Namen: Kakšen je namen te novice? Za vzbujanje ogorčenosti? Da bi pozvali k ukrepanju? Za obveščanje? Za prodajo? To vam lahko da namige o pristranskosti.

2. Google It!

Če ste nekaj izvedeli prek družbenih omrežij, si vzemite 5 sekund in preprosto poguglajte! Pogosteje kot ne, bo iskanje Google pokazalo:

- Če druga ugledna spletna mesta z novicami poročajo o isti stvari.
- Če je spletna stran za preverjanje dejstev že razkrila trditev.
- Če o trditvi poročajo le pristranske novinarske organizacije - v tem primeru bo morda potrebno več kopanja po internetu.

3. Pridobivanje novic iz virov novic

Eden najlažjih načinov, da se izognete pasti lažnih novic, se morda zdi očiten:

- Pojdite neposredno na verodostojna spletna mesta z novicami!

Zanašanje na Facebook, da vidite, kaj je "v trendu" ali kaj se deli na vašem viru novic, pomeni, da morate preveriti vsako posamezno objavo ali članek, na katerega naletite.

Zakaj se ne bi zanašali na aplikacije za novice v telefonu, ki za to obiščejo spletna mesta z novicami?

4. Pazite na rdeče zastavice!

Ali se povezava konča z .co namesto .com?

Ali obstajajo majhne izjave o omejitvi odgovornosti, nekaj, kar pravi "satira"?

Ko kliknete na zgodbo v družabnih medijih, ali je to zgodba, ki je zastarela?

Zakaj kroži zdaj?

Ali ga je objavil ta in ta? ...

Vsi imamo enega "**takega**" prijatelja na internetu.

Viri

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

Beurkens, N. (2020), *How does technology affect social development?*, Qustodio, viewed 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, viewed 16th January 2023, <https://visiblenetworklabs.com/2022/04/21/introduction-to-social-connectedness/>

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

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

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

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

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

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

Pixelkult (2015), *Social media, apps*, [Photo], Retrieved from <https://pixabay.com/nl/photos/media-sociale-media-apps-998990/>

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

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

Skitterphoto (2018), *Train, speed, platform*, [Photo], Retrieved from <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*, Retrieved from <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).