

Online met een licht verstandelijke beperking?

*De startgids voor een
leuk en veilig online leven*

Speciaal voor zorgprofessionals



Netwerk
Mediawijsheid

Als ondersteuner van mensen met een licht verstandelijke beperking (LVB) heb je er regelmatig mee te maken: cliënten zijn online kwetsbaar.

Mensen met een LVB zijn vaker slachtoffer én dader van online misstanden, zoals cyberpesten, sexting en grooming.

Maar een leven zonder internet is geen optie in deze digitale wereld. Digitale media bieden talloze kansen. Apps, filmpjes en sociale media bieden de cliënt plezier, creativiteit, contact én meer regie over het eigen leven.

Wat doe jij om je cliënten online weerbaar te maken? En weet jij al hoe je de kansen volop kunt benutten? Wacht niet langer en ga aan de slag met mediawijsheid.



Het is tijd voor mediawijsheid

Ondersteuners van mensen met een licht verstandelijke beperking, merken dat deze mensen door hun mediagebruik vaak tegen problemen aanlopen. Toch hebben de meeste zorginstellingen geen plan of beleid hoe cliënten in hun mediagebruik begeleid kunnen worden.



"Mediagebruik verdwijnt vaak in de taboesfeer. Door gebrek aan kennis bij begeleiders of omdat de cliënt de deur dichthoudt. Maar je hoeft geen expert te zijn om over sociale media te praten. Maak het niet te moeilijk." – Hessel Rienstra, 's Heeren Loo

Daarom stimuleert Netwerk Mediawijsheid zorginstellingen en ondersteuners om aan de slag te gaan met mediawijsheid. Laten we er samen voor zorgen dat ook mensen met een beperking bewust, kritisch, actief en veilig deel kunnen nemen aan onze mediasamenleving.



"Media horen er gewoon bij. Ze bieden op sociaal en creatief gebied veel kansen. Mits cliënten goed worden begeleid en veiligheid voorop staat, voor zichzelf en voor anderen." – Mary Berkhout-Nio, programmadirecteur Netwerk Mediawijsheid.

Wist je dat...

1 op de 7
zorgprofessionals
weet dat cliënten
seksfilmpjes van
zichzelf versturen

In de zorg **te lang
met media bezig**
zijn het meest
voorkomende
probleem is

4 op de 10
zorgprofessionals
weten dat cliënten
online gepest
worden óf anderen
pesten

Maar ook dat...

Internet mensen
met een LVB kan
helpen om **beter
te integreren in de
samenleving**

(Sociale) media
mensen met een LVB
helpen om gevoelens
van **eenzaamheid te
verminderen**

En dat (sociale)
media hen helpen om
nieuwe vaardigheden
aan te leren en hun
zelfvertrouwen te
vergroten

Dat blijkt uit onderzoek van
het Nederlands Jeugdinstituut
en de OnderwijsSpecialisten
uit 2018.

Ook mensen met een LVB hebben recht op een leuk online leven

Vind jij ook dat media er gewoon bij horen? Dat online veiligheid voorop moet staan? En dat begeleiding op maat essentieel is?

Onderteken het Mediawijsheidmanifest 'Ook jongeren met een licht verstandelijke beperking hebben recht op een leuk online leven':



mediawijzer.net/manifest



Door het ondertekenen van het Mediawijsheidmanifest laten zorginstellingen en zorgprofessionals zien dat zij zich sterk maken voor een betere begeleiding in mediawijsheid voor cliënten.

Onder andere zorginstellingen Amerpoort en Reik/Alliade steunen het manifest:

Om te kunnen profiteren en genieten van nieuwe media is opvoeding en begeleiding cruciaal. Waar we zien dat mensen met een beperking door toenemende (complexe) digitalisering achterop dreigen te raken, vinden wij het erg belangrijk om onze cliënten mee te nemen in zowel kansen als risico's van (sociale) media. Praten over mediagebruik moet een dagelijks gesprek zijn waarbij cliënten de ruimte ervaren om leuke momenten, maar ook de minder prettige ervaringen met begeleiders te delen. – Reik/Alliade

Internet is een belangrijk onderdeel van het leven in de huidige maatschappij. Mediawijsheid en digitaal burgerschap zijn van cruciaal belang als je daar optimaal gebruik van wilt maken en de juiste balans wilt vinden. Daarom streeft Amerpoort naar een zo goed en zelfstandig mogelijk leven op internet voor alle cliënten. Om dit te bereiken is het belangrijk dat je als begeleider weet welke (voorbeeld)rol je hebt, welke kansen en risico's er zijn voor je cliënten en hoe je het gesprek hierover kunt aangaan tijdens je werk. – Amerpoort

Zo ga je aan de slag met mediawijsheid



5 tips voor ondersteuners van mensen met een LVB →

Gelukkig hoef je het wiel niet opnieuw uit te vinden. Netwerk Mediawijsheid en zorgprofessionals Janine van Loenen (MEE), Hessel Rienstra ('s Heeren Loo), Linda Vergouwen-Vermaire (Gors) en Angeline Zwiers (Ambiq) geven je een kickstart met **5 tips voor meer mediawijsheid.**



1.

Ga in gesprek



Jij bent mediaopvoeder. Geef daarom het goede voorbeeld en ga in gesprek over wat je cliënt online meemaakt.

- ▶ Dat kan heel eenvoudig door te vragen: 'Hoe was het vandaag op internet?'
- ▶ Luister en breek niet te snel in tijdens een verhaal.
- ▶ Stimuleer je cliënt zelf hardop na te denken over zijn of haar situatie of die van een ander. Wat zou hij of zij doen?
- ▶ Twijfel je over het antwoord? Bespreek met collega's wat zij ervan vinden en of zij een ethisch dilemma ervaren.



Tip van Hessel: "Het is belangrijk om ook in gesprek te gaan als er niet iets misgaat. Op die manier maak je online veiligheid bespreekbaar."



Tip van Janine: "Begeleiders zeggen vaak: 'Ik heb niet zoveel met die digitale media. Ik weet er te weinig vanaf dus ik vind het lastig om hierin te ondersteunen.' Vergeet niet dat je ook je cliënt om tips kunt vragen! Daarmee maak je ook de ander belangrijk."



*"Je hoeft geen expert
te zijn om over sociale
media te praten. Maak
het niet te moeilijk."*

Hessel Rienstra vertelt

Trainer, coach en procesbegeleider bij 's Heeren Loo

“Toen ik in 2013 werkte op een woongroep, merkte ik dat cliënten veel aanlopen tegen online problemen onderling, met vrienden en familie, eigenlijk in al hun relaties. Als begeleider had ik geen idee hoe ik daarmee om moest gaan. Er waren geen tools en zelf kwam het eigenlijk niet van de grond. Daarom ben ik samen met studenten Sociale Slimmeriken gaan ontwikkelen.

Sociale Slimmeriken is een bordspel waarmee je samen met de cliënt meer te weten komt over nieuwe, digitale media en dilemma's bespreekbaar maakt. Word jij zomaar met iedereen vrienden op Facebook? Zet je de webcam wel eens aan? En welke sociale media gebruik je eigenlijk? Je leert van elkaar en raakt in gesprek, zonder oordeel.”

2.



Ga aan de
slag



Internet en sociale media zijn leuk. Zelf contacten onderhouden, je favoriete vlogger volgen, nieuws lezen, mooie plaatjes en filmpjes kijken. Er zijn volop mogelijkheden om sociale media in te zetten en er plezier aan te beleven.

- ▶ Ga samen een potje gamen, vloggen, foto's bewerken of maak samen een profiel aan op een site die je cliënt zelf heeft uitgekozen.
- ▶ Of verwijf je cliënt naar de plaatselijke bibliotheek en de cursus Klik en Tik.



Tip van Angeline: "Naast de minder leuke kanten van digitale media, zijn er veel positieve kanten! Cliënten kunnen leren om zelfstandig te koken, met behulp van filmpjes op YouTube. Ze hoeven dan niet gelijk de hulp van de begeleider te vragen."



Tip van Linda: "Vaak horen we de negatieve verhalen als het misgaat, en daar moet zeker aandacht voor blijven. Maar vergeet niet dat er ook hele mooie ontwikkelingen zijn. In deze tijd worden er juist voor deze doelgroep mooie apps, spellen en websites ontwikkeld."



*“Vraag niet alleen
‘Hoe was je dag?’
maar ook ‘Hoe was
je online dag?’”*

Angeline Zwiers vertelt

Trainer seksualiteit & weerbaarheid en mediacoach bij Ambiq



"Naast de minder leuke kanten van digitale media, zijn er ontzettend veel positieve kanten! Door digitale media kunnen cliënten meedoen en krijgen ze het gevoel erbij te horen. Dat kan met sociale media, maar ook door op internet te ontdekken wat iemand leuk vindt of niet. Met behulp van filmpjes en apps hebben cliënten meer eigen regie. Door media kunnen ze bovendien creatiever zijn.

Zoals kinderen en jongeren ook leren en ruimte krijgen in de offline wereld, is het fijn dat ze dit ook krijgen in de online wereld. Hierin ondersteunen door bewust en weerbaar te maken helpt meer, dan alleen een wijzende vinger en benoemen wat er allemaal fout kan gaan. Als het voor de cliënt lastig is om te handelen op inzicht, ontnem dan niet gelijk de media. Kijk altijd goed naar het niveau van de cliënt en wat er wél mogelijk is."



Zorg voor maatwerk



Duik in de inhoud. Welke websites en apps zijn geschikt voor mensen met een licht verstandelijke beperking? Zijn ze goed toegankelijk? Kijk daarvoor eens op Steffie.nl.

- ▶ Speel samen met je cliënten het bordspel Mediajungle en ontdek de invloed van internet en sociale media: mediajungle.eu.
- ▶ Om je eigen kennis te vergroten is Digivaardiginzorg.nl een nuttige site.



Tip van Angeline: "Ik merk in mijn werk dat werkvormen op de laptop, zoals filmpjes, zorgen voor meer enthousiasme en motivatie bij de cliënt. Met digitale media kun je bovendien beter aansluiten op het niveau van de cliënt."



Tip van Linda: "In onze cliëntcursus hebben we verschillende niveaus aangebracht en wordt per groep het materiaal aangepast. Dat levert maatwerk op en geeft ruimte om in te spelen op actuele onderwerpen."



*“Houd je van
dynamiek? Dan ga je
heel blij worden van dit
onderwerp.”*

Linda Vergouwen-Vermaire vertelt

Medewerker Leren & mediacoach bij Gors

“Voor organisaties onderling is nog veel winst te behalen. Wat bij ons op de plank klaar ligt, hoeft een ander niet opnieuw uit te vinden. Samen de verbinding zoeken en elkaar versterken is mijn ambitie; iedereen mediawijs.

Media kunnen voor deze doelgroep zo waardevol zijn. Denk aan het vergroten van een netwerk dankzij de sociale media. In onze cliëntcursus Veilig Online hebben we verschillende niveaus aangebracht en wordt per groep het materiaal aangepast. Dat levert maatwerk op en geeft ruimte om in te spelen op actuele onderwerpen. Iedere les bevat een fun factor en we breiden onze materialen steeds verder uit.

Als je als zorgprofessional ook aan de slag wilt met mediawijsheid heb ik als tip: investeer in jezelf door een gedegen opleiding te volgen. Media is vluchtig en een ontzettend groot onderwerp. Besef goed dat het inzet vergt om bij te blijven. Houd je van dynamiek? Dan ga je heel blij worden van dit onderwerp.”



4.

Doe het
veilig



Begeleid je cliënt om zich online veilig te kunnen bewegen.

- ▶ Je kennis kun je testen op Alert Online: alertonline.nl/cyberskillstest. Je krijgt direct uitleg en praktische tips om je skills te verbeteren.
- ▶ Met die kennis op zak kun je je cliënt goed voorlichten en samen bijvoorbeeld zijn of haar profielinstellingen bekijken.
- ▶ Laat je cliënt voelen dat je er onvoorwaardelijk voor hem of haar bent. Oók als het online misgaat.



Tip van Janine: *“Maak door in gesprek te gaan inzichtelijk wat de consequenties zijn van de keuzes die de cliënt maakt. Blijf dit herhalen in allerlei situaties. Vooral de reikwijdte van het internet is vaak lastig te bevatten: als je iets op internet deelt, deel je het echt met de hele wereld.”*



Tip van Hessel: *“Maak mediagebruik bespreekbaar, zonder oordeel. Ook als iemand een risico vormt op internet, kun je bespreken welke kansen er nog wel liggen.”*

A close-up portrait of a woman with short, dark brown hair. She has light green eye makeup and is looking directly at the camera with a slight smile. She is wearing a dark top and small hoop earrings. The background is a plain, light gray.

*“Zorg dat
iedereen meekomt,
offline én online.”*

Janine van Loenen vertelt

Adviseur Inclusie, trainer en expertcoach Mediawijsheid bij MEE

"In de digitale wereld valt voor veel mensen hun beperking weg. Je kunt lang nadenken over wat je zegt en je netwerk breidt uit. En ook in de offline wereld heb je profijt van digitale middelen, zoals apps die helpen bij zelfstandig reizen. Of apps die je met een druk op de knop hulp bieden. Dit vergroot de zelfredzaamheid.

De taak voor professionals hierin is het wijzen op deze apps en het geven van tips. Probeer op de hoogte te blijven. Daarvoor zet MEE zich in als kennis- en expertise centrum. Zo geeft 90% van mijn collega's bij MEE aan dat ze meer informatie zouden willen op gebied van mediawijsheid. Het onderwerp leeft enorm! En er is vraag naar handvatten."



5. Maak samen afspraken



Een methodische aanpak voor een betere begeleiding in mediawijsheid werkt het beste. Het is heel goed om daar met je team afspraken over te maken. Maak óók afspraken met je cliënten.

- ▶ Bijvoorbeeld door samen huisregels op te stellen over online gedrag. Wat posten we wel op Instagram en wat niet?
- ▶ Zorg voor voldoende online en offline tijd.
- ▶ Geef duidelijke kaders, maar overweeg ook eens om het een weekend helemaal vrij te laten.



Tip van Angeline: "Cliënten (en ook begeleiders) hebben nooit een gebruiksaanwijzing gekregen voor het gebruiken van media. Zet daarom in op bewustwording, in plaats te focussen op (negatief) gedrag of te reageren vanuit eigen angst."



Tip van Linda: "In ons mediabeleid is afgesproken dat begeleiders via sociale media contact kunnen leggen met cliënten. Natuurlijk zijn daarvoor spelregels nodig en moet je goed nadenken over privacy en de balans tussen werk en privé."

Over Netwerk Mediawijsheid

Netwerk Mediawijsheid is sinds 2008 hét Nederlands netwerk voor mediawijsheid. Samen met meer dan 1000 netwerkpartners ontplooiën we initiatieven gericht op volwassenen, jongeren (0-25 jaar), kwetsbaren en hun ondersteuners. Met als gezamenlijke missie: Nederland mediawijs.

Om dat te bereiken bouwen we de komende jaren aan nieuwe wegen om ook de mensen mee te krijgen die extra hulp nodig hebben. Denk aan mensen met een licht verstandelijke beperking, een fysieke beperking, mensen die in armoede leven of eenzaamheid ervaren zoals soms bij senioren. Voor deze mensen gaat een brede aanpak niet werken; hier is maatwerk nodig. Daarom is Netwerk Mediawijsheid in 2018 gestart met een actieprogramma om het voor zorginstellingen en zorgprofessionals makkelijker te maken aandacht te besteden aan mediawijsheid.

Tips, tools en andere informatie zijn te vinden op

mediawijsheid.nl/lvb



Word ook netwerkpartner

Heeft jouw organisatie ook als missie om mensen met een (licht verstandelijke) beperking en ondersteuners mediawijs te maken? Word kosteloos partner van Netwerk Mediawijsheid:

mediawijzer.net/netwerkpartner-worden

Waarom?

1. Sta in verbinding met andere organisaties en professionals uit het werkveld
2. Werk samen met netwerkpartners aan het vormgeven van visie en beleid
3. Blijf op de hoogte van de laatste ontwikkelingen



 info@mediawijzer.net
 twitter.com/mediawijsnl
 facebook.com/mediawijsnl
 mediawijsheid.nl