



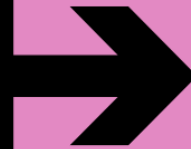
Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Lesmateriaal voor de cursus voor het ARTcoWORKers project



in het  
Nederlands



Kunst en mensen met een handicap – coöperatief  
digitaal werken voor inclusie tijdens de pandemie

Geschreven door: Roger Schmidtchen, Matthias Piel, Paul Littinski, Veronika Pataki, Stefanie Trzecinski, Anika Hirsekorn, Ivett Mityók-Pálfalvi, Aleksandra Stojanovska

Beoordeeld door: Ivett Mityók-Pálfalvi  
Datum: 10.02.2023



The sole responsibility of this publication lies with the author. The European Union is not responsible for any use that may be made of the information contained therein.



Creative Commons Copyright, 2021, Attribution-ShareAlike 4.0 International Licence, BY-SA. You are free to share, and adapt this material under the terms of the authors' Creative Commons Licence.



## Inhoud

WELKOM.....	3
0. Inleiding.....	5
1. MODULE - ZELFKENNIS ONTWIKKELEN.....	6
1.1 Zelfrepresentatie.....	7
1.2 Creativiteit ontwikkeling.....	14
1.3 Eigenwaarde en zelfvertrouwen opbouwen.....	25
2. MODULE - ZELFSTANDIG WONEN, HET UN-CRPD EN COLLEGIALE ADVISERING.....	33
2.4 Het UN-CRPD.....	34
2.5 Zelfstandig wonen, sociale inclusie.....	39
2.6 Inzicht in een kunstatelier.....	41
3. MODULE - ACTIEF BURGERSCHAP VAN DE UNIE.....	42
3.7 Globalisering, actief burgerschap.....	43
3.8 Identiteiten en interculturaliteit.....	46
3.9 Bewustzijn van anderen.....	48
4. MODULE - COMMUNICATIE.....	52
4.10 Conflicthantering en interculturele communicatie.....	53
4.11 Communicatie met mensen met een handicap.....	61
4.12. Assertieve communicatie.....	67
5. MODULE - INCLUSIE.....	75
5.13 Effecten van uitsluiting en storytelling.....	75
5.14 Toegankelijkheid, beste praktijken.....	75
6. MODULE - SCHADUWTHEATER.....	76
6.15 Geschiedenis van het schaduwtheater en artistieke bijzonderheden.....	77
6.16 Technische bijzonderheden.....	82
6.17 Regisseren, repeteren en uitvoeren.....	84
7. MODULE - BLENDED LEARNING, E-LEARNING.....	85
7.18 Online leeromgeving.....	86
7.19 Ontwerp van inclusie en toegankelijkheid in de praktijk.....	91



## Welkom

Beste lezer!

Hier vind u het leermateriaal van de 'Cursus voor mensen met een handicap op het gebied van actief burgerschap en creatief werk' gedifferentieerd per module beschreven. De cursus kan persoonlijk of online worden afgehandeld via deze 'Platform'- cursus, gezien de huidige omstandigheden die nog steeds worden beïnvloed door de pandemie. Link naar platform van de trainingcursus: [www.artcoworkers-platform.eu](http://www.artcoworkers-platform.eu)

Dit materiaal bestaat uit 7 modules die zijn voorbereid door de verschillende ARTcoWORKers-projectpartners, evenals een introductiemodule.

### Inleiding

Het inleidende deel van de cursus behandelt de methodologie van het ARTcoWORKers-project.

### Module - Zelfkennis ontwikkelen

De module 'Zelfkennis ontwikkelen' bestaat uit drie subhoofdstukken: zelfrepresentatie, creativiteit ontwikkelen en zelfvertrouwen opbouwen. De doelen zijn het begrijpen van de componenten van creativiteit, het ontwikkelen van creatief denken en het omgaan met zelfcompassie.

### Module - Zelfstandig wonen, het UN-CRPD en collegiale advisering

Deze module behandelt zelfstandig wonen, het UN-CRPD en collegiale advisering. Het doel is het leren van nieuwe online tools met een focus op creativiteit en zelfreflectie.

### Module – Actief burgerschap van de Unie

De module burgerschap en actief burgerschap van de Unie helpen ons interculturele competenties, empathie en relaties met cultureel verschillende anderen te ontwikkelen. Titel van de subhoofdstukken zijn globalisering, actieve burger; identiteiten en interculturaliteit; bewustzijn van anderen.



### Module - Communicatie

De communicatie module behandelt geweldloze communicatie, assertieve communicatietechnieken en handicapvriendelijke communicatie.

### Module - Inclusie

In de module over inclusie vertellen we meer positieve en negatieve voorbeelden, specifiek voor de periode van de pandemie of de gevolgen ervan. We delen best practices uit de kunstwereld, waarbij we ons vooral richten op situaties van de pandemie of ander soortgelijk isolement.

### Module - Schaduwtheater

De schaduwtheatermodule gaat over reflectie en zelfreflectie op de specifieke rollen van elk teamlid tijdens de ontwerp-, repetitie- en productieperiode.

### Module - Blended learning, e-learning

De blended learning, e-learning module gaat over integratieontwerp en toegankelijkheid in de online ruimte.

Dit alles wordt vergemakkelijkt door veel leermateriaal, korte leuke video's, links en/of huiswerk in de modules.

### Tips voor dieper leren:

- Maak een leerdagboek!
- Gebruik video-tutorials! Link naar video's:  
[ArtCoWorkers - Intro](#); [Partners](#); [Module 1](#); [Module 2](#); [Module 3](#); [Module 5](#); [Module 6](#); [Toegankelijk schaduwtheater](#); [Over zelfstandige wonen](#); [Schaduwtheaterspel: Herfst](#); [Zomer](#); [Lente](#); [Winter](#); [De magie van shadutheater](#); [Schattentheater bei KOPF, HAND und FUSS](#)
- Doe meer praktijkervaring op!

Bedankt voor je interesse!

met vriendelijke groeten, uw ARTcoWORKers-team



## 0. Inleiding

### Activiteit beschrijving

Het idee van ARTcoWORKers leren kennen. Weten welke verwachtingen en doelstellingen aan ARTcoWORKers worden gesteld.

### Doelen

Getting an understanding of the ARTcoWORKers project. Accompanied introduction to the structure of the course and its objectives.

Getting an overview of the methodology. Determining sample ground rules for training. Getting to know each other.

### Warming-up vragen

Who are you? Wie bent u? Wat is uw doel met deze training?

Wat zijn uw verwachtingen van de cursus?

### Opmerkingen

Voorbeeldregels voor training

1. Stiptheid: Kom op tijd naar elke workshopssessie.
2. Niet storen: Als u iets onduidelijk vindt over het onderwerp dat wordt besproken of de instructies, vraag dan de facilitator om verduidelijking.
3. Respecteer anderen: Respecteer elkaar, uzelf en de trainer. Spreek niet als iemand anders aan het woord is. Luister actief. De trainer faciliteert de discussies met uw hulp. Niet onderbreken als iemand anders aan het woord is.
4. Deelname: De workshop kan alleen succesvol zijn als het een tweerichtingsproces is en als iedereen volledig deelneemt.
5. Afspreken om van mening te verschillen: Tijdens deze workshop moet iedereen zich vrij voelen om meningen en zorgen te uiten. Iedereen moet bijdragen aan een veilige/veroordelende omgeving.
6. Geef uw eerlijke feedback: Constructieve kritiek wordt gewaardeerd en is de enige manier waarop we kunnen verbeteren.



## 1. module - Zelfkennis ontwikkelen

### Activiteit beschrijving

Kennismaken met andere trainers en ervaringen op het gebied van de creatieve sector, omgaan met persoonlijke ervaringen in het beroepsleven over toegankelijkheidsthema's, en netwerken met mensen met een handicap in relatie tot de creatieve sector.

Het zelfbeeld definiëren, (persoonlijke sterke en zwakke punten kennen, wat is de afstand tussen de ideale en realistische versie, hoe ver is mijn ideale zelfbeeld). Weten hoe de capaciteiten van een creatief persoon kunnen verbeteren, creatief denken testen en ontwikkelen, naar elkaar luisteren, wat de deelname aan teamwerk betekent.

Inzicht in de componenten van creativiteit. Oefeningen verzamelen die het gevoel van eigenwaarde vergroten.

### Titel van de subhoofdstukken

- 1.1 Zelfrepresentatie
- 1.2 Creativiteit ontwikkelen
- 1.3 Zelfvertrouwen opbouwen

### Doelen

Collectin Het verzamelen van beste praktijken die het zelfvertrouwen vergroten. De componenten van creativiteit begrijpen. Creatief denken ontwikkelen. Omgaan met zelfcompassie. Eigenwaarde in evenwicht.

### Warming-up vragen

- Hoe ziet u uw capaciteiten?
- Hoe ziet u uw persoonlijkheidskenmerken?
- Wat is creativiteit?
- Hoe kun je jezelf troosten en verzorgen?



## 1.1 Zelfrepresentatie

### Warming-up vragen

Hoe denk je dat je eruit ziet? Hoe zie je je capaciteiten? Hoe zie je je persoonlijkheidskenmerken? Wat denk je dat anderen van je denken? Wie ben jij? Wat is je ideale zelf? Ben je niet in de buurt van je ideale versie van jezelf? Wat wil je zijn? Heb je het gevoel dat je een goed zelfbeeld hebt? Wat doe je om je zelfbeeld op te krikken? Heb je vaak een positief zelfbeeld? Heb je vaak een negatief zelfbeeld? Wat zijn je sterke punten?

### Proloog

We houden ons bezig met de vraag 'wie ben ik'. De basis van zelfkennis is dat ik me bewust ben van mijn zelfbeeld.

### Wat is zelfbeeld?

We houden ons bezig met de vraag 'wie ben ik'. Zelfbeeld is het persoonlijke beeld, of mentale beeld, dat we van onszelf hebben, waarbij het gaat om de kenmerken van het zelf, waaronder zaken als intelligent, mooi, lelijk, getalenteerd, egoïstisch en aardig. Deze kenmerken vormen een collectieve voorstelling van onze sterke en zwakke punten zoals wij die zien.

Het zelfbeeld verwijst dus naar hoe we onszelf zien op een meer globaal niveau, zowel intern als extern. Wat je ziet als je in de spiegel kijkt en hoe je jezelf voorstelt in je hoofd is je zelfbeeld. Het zelfbeeld is gebaseerd op onze perceptie van de werkelijkheid, dat gedurende een heel leven wordt opgebouwd en blijft veranderen naarmate we dat doen. We hebben allemaal dingen die we niet mooi vinden aan onszelf en/of dingen die we zouden willen veranderen.

### Heb jij rolmodel?

Een rolmodel kan iemand zijn die je persoonlijk of professioneel kent, of zelfs iemand die je nooit hebt ontmoet (familieleden, vrienden, collega's, een beroemd iemand, een expert op jouw gebied). Wat heb je geleerd van je rolmodel? Wat zijn de kwaliteiten die je bewondert? Wat zijn zijn/haar sterke punten?



Wat zijn uw persoonlijke sterke punten?

We ontdekken onze persoonlijke lijst van sterke punten en verzamelen tips om een positief zelfbeeld te ontwikkelen.

### Kernkwaliteiten

- Peterson en Seligman (2004) kwamen met de onderstaande lijst van 24 kernkwaliteiten, die karakterkwaliteiten worden genoemd. Elk van deze sterke punten bestaat bij ons allemaal in verschillende mate. Ze worden gedefinieerd als onze ingebouwde capaciteiten voor bepaalde manieren van denken, voelen en handelen.
- Onze karaktersterktes zijn relatief stabiel, maar doelbewuste activiteiten zullen waarschijnlijk leiden tot enkele belangrijke veranderingen in de rangorde van onze karaktersterktes.
- Bovendien veranderen veranderingen in levensomstandigheden de mogelijkheden tot actie in het bijzonder.
- De positieve psychologie ondersteunt individuen om hun kernkwaliteiten te overdenken, te overwegen en te identificeren. De 'deugden' kunnen worden omschreven als de universele, kernkenmerken en de 'sterke punten' zijn specifieke routes waardoor de deugden kunnen worden getoond (Niemic, 2018). Deze deugden zijn eeuwenoud en zijn besproken door filosofen als Plato, Aristoteles en Socrates. (1.1 b)
- Vul de survey naar persoonlijke kracht in! Link naar enquête: <https://www.viacharacter.org/survey/account/register>

### Tips om een positief zelfbeeld te ontwikkelen:

- Een van de beste manieren om aan je zelfbeeld te werken is wat zelfkennis op te doen. Maak een zelfbeeldinventarisatie (maak een lijst van je positieve kwaliteiten, bedenk hoe ver je bent gekomen).
- Bepaal redelijke en meetbare persoonlijke doelen en doelstellingen.
- Confronteer denkfouten.





- Identificeer en onderzoek de impact van jeugdlabels.
- Vergelijk jezelf niet met anderen.
- Leer van jezelf te houden.
- Geef positieve affirmaties.
- Beschrijf een specifiek moment waarop uw sterke punten u konden helpen in een relatie/uw beroep/persoonlijke voldoening.
- Hoe hebben andere mensen baat gehad of kunnen hebben bij deze vaardigheid?
- Schrijf ten minste vijf dingen op waar je trots op bent omdat je iets gedaan of bereikt hebt. Deze prestaties kunnen grote dingen zijn, zoals het winnen van een nationale wedstrijd, of kleinere dingen, zoals het halen van een test. Het herinnert jezelf eraan waartoe je in staat bent en daagt jezelf uit om de volgende keer dat je tegen een obstakel aanloopt, de kans te grijpen.
- Maak een lijst van situaties waarin je een of andere tegenslag hebt overwonnen (dat kan van alles zijn, van institutionele en systemische tegenslag tot persoonlijke tegenslag). Schrijf de details van elk van deze drie gelegenheden op en gebruik het geschreven verslag om jezelf te herinneren aan je kracht, je veerkracht en alles waartoe je in staat bent.
- Observeer wat je vreugde brengt, en doe er dan meer van.

#### Wil je meer weten over zelfbeeld?

Volgens Oltmann (2014) heeft iemands zelfbeeld drie elementen en zes dimensies

#### Elementen:

1. De manier waarop iemand zichzelf ziet of denkt.
2. De manier waarop iemand de perceptie van anderen (of wat hij denkt dat anderen denken) van zichzelf interpreteert.
3. Hoe iemand zou willen zijn (zijn ideale zelf).



### De zes dimensies van iemands zelfbeeld zijn:

1. Fysieke dimensie: hoe iemand zijn of haar uiterlijk beoordeelt
2. Psychologische dimensie: hoe iemand zijn of haar persoonlijkheid beoordeelt
3. Intellectuele dimensie: hoe iemand zijn of haar intelligentie beoordeelt
4. Vaardigheids dimensie: hoe iemand zijn sociale en technische vaardigheden beoordeelt
5. Morele dimensie: hoe iemand zijn of haar waarden en principes beoordeelt
6. Seksuele dimensie: hoe iemand zich voelt passen in de mannelijke/vrouwelijke normen van de maatschappij.

### Emoties identificeren (Link naar verdere informatie: emotie.)

'Emoties zijn een proces, een bepaald soort automatische beoordeling, beïnvloed door ons evolutionaire en persoonlijke verleden, waarin we voelen dat er iets belangrijks voor ons welzijn gebeurt, en een reeks psychologische veranderingen en emotionele gedragingen begint om met de situatie om te gaan' (Paul Ekman). Volgens Ekman zijn er zeven universele gezichtsuitdrukkingen van emoties. (Link naar meer informatie: [universele gezichtsuitdrukkingen](#).)

'Je bent niet je gevoelens.' Wat betekent dat? Het zelfbeeld en het gevoel van eigenwaarde hebben de neiging te variëren en te schommelen, onze emoties hebben er grote invloed op. Als we dit kunnen herkennen, kunnen we er ook bewuster mee omgaan, bijvoorbeeld als we verdrietig zijn, omdat we weten dat dit niet altijd het geval zal zijn. Als iets niet lukt, als we worden afgewezen of als we een slecht humeur hebben, zijn we nog steeds dezelfde persoon.

### Evaluatie van de les

Ben je tevreden met je carrière? Heb je een ander beeld gekregen tijdens de pandemie?

Wat heb je geleerd van je rolmodel?

Wat zijn zijn/haar sterke punten? Bent u het eens met het resultaat van uw sterke punten?



### To-dolijst

1. Vul de enquête naar persoonlijke kracht in! Link naar enquête:  
<https://www.viacharacter.org/survey/account/register>
2. Wie ben jij? Maak een introductie over jezelf! Stuur het naar de trainer en voeg het toe aan je leerdagboek! Je kunt digitale storytelling gebruiken.
3. Wat is digital storytelling? ('2.03) Link naar video:  
<https://www.youtube.com/watch?v=Jlix-yVzheM>

### Referentie

Elsy, E., L. (2022, February 4). *The Complete Guide to The Wheel of Life* (for Coaches). The Coaching Tools Company.

Classroom of Many Cultures. Digital storytelling.  
<http://classroomofmanycultures.net/modules/digital-storytelling/#1483538622233-e52ce777-896d>

Niemiec, R. M. (2018). *Character strengths interventions: A field guide for practitioners*. Toronto, CA: Hogrefe.

Oltmann, S., (2014) *Interpersonal Relationships and Social Interactions*. Accessed 27/5/21 at <https://www.slideshare.net/suzaanoltmann/n4-interpersonal-relationships>

Paul Ekman. (2022, March 2). *What are emotions?*  
<https://www.paulekman.com/universal-emotions/>

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association

Rosenberg, M. (1965) *Society, Adolescence and Self-Image*. New Jersey: Princeton Congress Library.

Ruch, W., Proyer, R. T., Harzer, C., Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2010). Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS): Adaptation and validation of the German version and the development of a peer-rating form. *Journal of Individual Differences*, 31, 138–149. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000022>

Balance wheel: [https://www.worksheeto.com/post\\_life-balance-worksheet\\_284710/](https://www.worksheeto.com/post_life-balance-worksheet_284710/)



## Bijlage

### 1.1a Breng uw zelfkennis in kaart

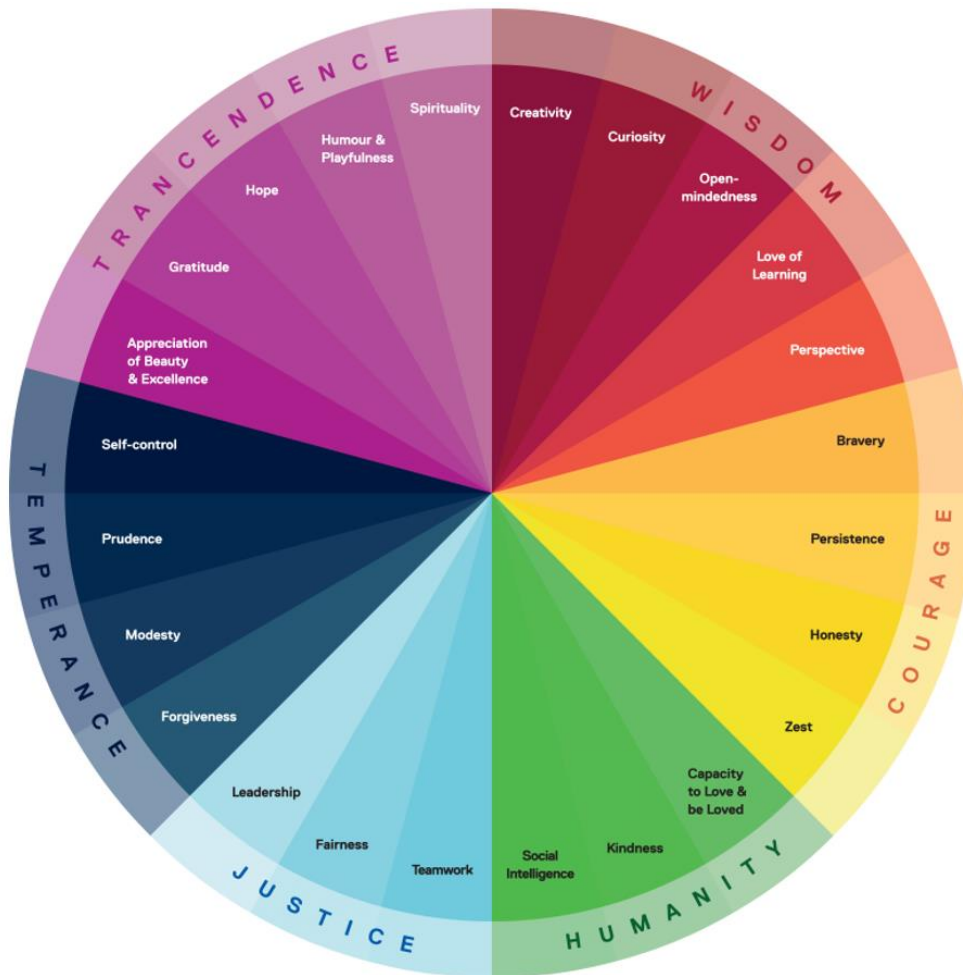
Vragen: Wat doe ik het best? Mijn motto! Waar ben ik trots op? Wat zijn mijn professionele doelen? Wat zijn mijn wensen? Wat heb ik eerder gedaan? Wat moet je weten over mij?

What do I do best?	My motto	What am I proud of?
What are my professional goals?	What are my desires?	What have I done before?
	What do you need to know about me?	



### 1.1b Persoonlijke wiel van sterke punten

Classification of 6 Core Virtues and 24 Strengths of Character (Table from Ruch et al., 2010)



Deugd I. Wijsheid en kennis (1) Creativiteit, (2) Nieuwsgierigheid, (3) Openheid van geest, (4) Liefde voor leren (5) Perspectief

Deugd II. Moed (6) Moed, (7) Doorzettingsvermogen, (8) Eerlijkheid, (9) Zin

Deugd III. Menselijkheid (10) Liefde, (11) Vriendelijkheid, (12) Sociale intelligentie

Deugd IV. Rechtvaardigheid (13) Teamwerk, (14) Eerlijkheid, (15) Leiderschap.

Deugd V. Matigheid (16) Vergevingsgezindheid, (17) Bescheidenheid, (18) Voorzichtigheid, (19) Zelfbeheersing.

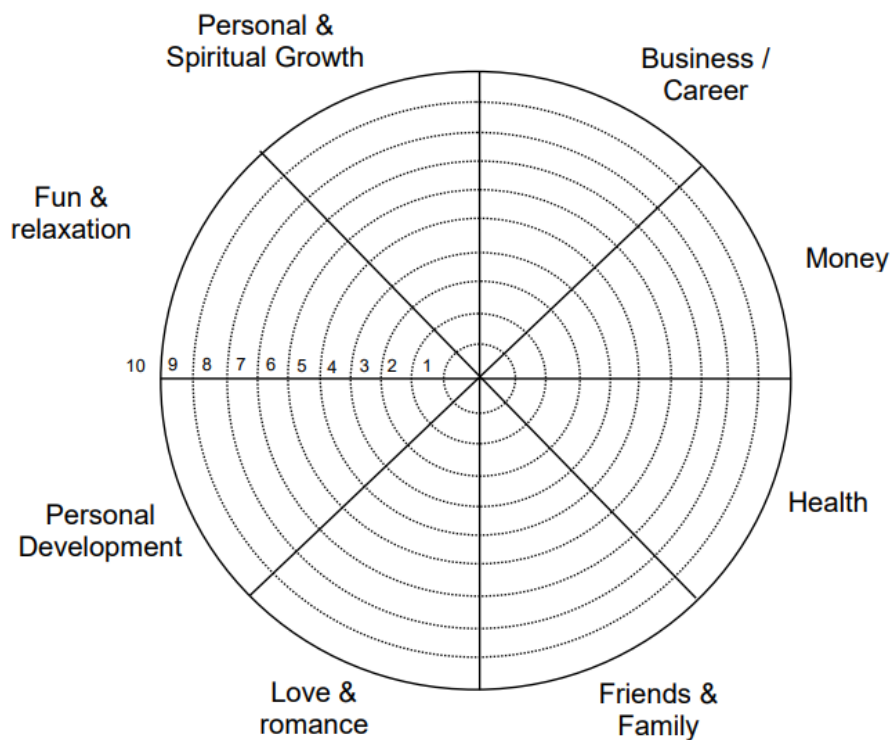
Deugd VI. Transcendentie (20) Waardering van schoonheid en voortreffelijkheid, (21) Dankbaarheid, (22) Hoop, (23) Humor, (24) Religiositeit.



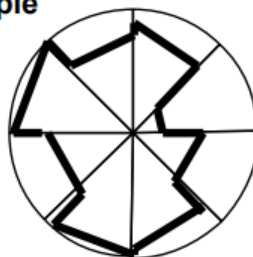
### 1.1c De wiel des levens/Balanswiel

Aanwijzingen: De acht segmenten in 'het wiel des levens' zijn een manier om het leven voor te stellen. Markeer uw huidige niveau van tevredenheid met elk segment door een lijn te trekken om een nieuwe buitenrand te creëren. De nieuwe omtrek van de cirkel stelt uw huidige balanswiel voor.

Acht sections zijn: business/carrière; geld; gezondheid; vrienden en familie; liefde en romantiek; persoonlijke ontwikkeling; plezier en ontspanning; persoonlijke spirituele groei. Link naar werkblad: [https://www.worksheeto.com/post-life-balance-worksheet\\_284710/](https://www.worksheeto.com/post-life-balance-worksheet_284710/)



#### Example





## 1.2 Creativiteit ontwikkeling

### Warming-up vragen

Wie wordt beschouwd als getalenteerd? Is talent een soort speciale gave? Aangeboren of aangeleerd? Op welke gebieden kan iemand getalenteerd zijn? Is iedereen ergens getalenteerd in, of is talent hebben een voorrecht? Is het een zegen of een vloek? Wie als kind getalenteerd lijkt, blijft dat ook als volwassene? Kan iemand alleen getalenteerd zijn of heeft hij of zij enige steun nodig? Hoe kan de omgeving de volledige ontwikkeling van talent beïnvloeden? Kunnen toevallige gebeurtenissen een rol spelen? Wat is creativiteit? Wie wordt als creatief beschouwd? Heeft hij/zij goede ideeën? Of vreemde? Ziet hij de wereld anders? Fantasierijk? Spontaan? Verveelt hij zich nooit?

### Proloog

Tegenwoordig is talent een maatschappelijk nuttig verschijnsel. Talentvolle mensen brengen de wereld vooruit, vormen de cultuur en onze manier van denken. Ze ontwikkelen technologie, wetenschap en bepalen hedendaagse kunsttrends, literatuur, muziek, gastronomie, architectuur, enz.

Tegenwoordig worden getalenteerde mensen beschouwd als prominente figuren die de wereld vormgeven en een grote verantwoordelijkheid dragen.

### Wat is talent? Wat betekent het voor jou?

Definitie: 'Talent is een vaardigheid gebouwd op de vermogens waarmee we geboren zijn en dan ontwikkeld door oefening en ambitieuze ontwikkeling. Een vaardigheid die een bovengemiddelde prestatie kan leveren in één of meerdere gebieden van de menselijke activiteit.' (István Harsányi)

Wat talent betreft, wijzen de modellen erop dat talent alleen niet kan worden beschreven aan de hand van bepaalde uitstekende vermogens. Ook de menselijke aard van een getalenteerd persoon en de persoonlijkheidskenmerken en externe omstandigheden die bijdragen tot de ontwikkeling van bekwaamheden, mogen niet worden verwaarloosd.



## Wat is creativiteit? Wat betekent het voor jou?

Definitie 1: Het woord creativiteit komt van het Latijnse woord *creare* dat verwekken, baren, maken, creëren betekent. De dingen anders zien dan gewoonlijk, niet toepassen maar creëren, niet leren maar uitvinden. Een zelfvoorzienende, creatieve activiteit die de intelligentie overstijgt maar er niet onafhankelijk van is; (Landau, 1974).

Definitie 2: Mihály Csíkszentmihályi werpt een nieuw licht op de vraag: hij beweert dat we kunnen spreken van twee soorten creativiteit.

Kleine 'c' creativiteit: mensen met ongewone gedachten, interessante en inspirerende persoonlijkheden, ongewoon snelle denkers die de wereld op een vernieuwende en originele manier waarnemen.

Grote 'C' Creativiteit: individuen die de cultuur aanzienlijk hebben veranderd. b.v. Einstein, Leonardo, Picasso, Edison.

Creativiteit is een handeling, een idee of een product dat een bestaand domein verandert of omvormt tot een nieuw domein.

De creatieveling is degene wiens gedachten of handelingen een domein veranderen of een nieuw domein creëren

## Hoe creatief ben jij?

Meet uw creativiteit! Creativiteitstests omvatten taken met meerdere juiste oplossingen. Bij taken met een open einde kiest de geteste persoon niet uit de gegeven antwoorden, maar creëert hij/zij zelf het einde van de taak. (Bijlage 1.2f, 1.2g)

Tests worden geëvalueerd op basis van 3 criteria:

- vloedigheid = aantal antwoorden (snelheid van associatie)
- flexibiliteit = aantal gebruikte categorieën (variatie van oplossingen)
- originaliteit = authenticiteit (ongebruikelijke oplossingen)





### Wat is het kenmerk van creatief denken?

Divergent denken stelt je in staat een probleem vanuit meerdere perspectieven te analyseren en elementen die gewoonlijk onafhankelijk of onverenigbaar zijn met elkaar te verbinden. Divergente taken kunnen meerdere oplossingen hebben en dit is wat wordt gemeten in creativiteitstests. Kenmerken: gemakkelijk en vlot denken; het vermogen om zoveel mogelijk ideeën te bedenken; het vermogen om nieuwe aspecten in aanmerking te nemen; originaliteit; probleemgevoeligheid.

### De componenten van creativiteit/divergent denken werden door Guilford:

**Gevoeligheid:** Gevoeligheid voor het probleem. Creatieve personen kunnen problemen zien die niet-creatieve mensen niet zien. Ze zijn gevoelig voor ongewone dingen.

**Vlotheid/makkelijkheid:** Associatieve 'rijkdom': creatieve mensen komen met een groot aantal ideeën. Gemak, snelheid, hoeveelheid en vlotheid van mentale productiviteit.

**Originaliteit/authenticiteit:** Met behulp van nieuwe, ongebruikelijke en innovatieve ideeën kunnen creatieve denkers originele antwoorden geven die verschillen van de oplossingen van anderen. Het wordt ook een transformatiefactor genoemd, omdat de structuur van het probleem moet worden getransformeerd om de juiste oplossing te vinden.

**Flexibiliteit/elasticiteit:** Creatieve mensen passen een breed scala aan benaderingen toe en kunnen verschillende ideeën creëren. Deze categorie verwijst naar de transformeerbaarheid van opgeslagen informatie.

**Uitwerking/ontwikkeling:** De behoefte aan uitwerking van details, complexiteit. Een vermogen dat helpt een structuur op te bouwen uit de beschikbare informatie. Meer specifiek: een plan maken vanuit een idee.

**Herdefiniëring:** Het reorganiseren, herinterpreteren, herevalueren, transformeren, of op zijn minst herzien van intellectuele structuren.



### Wat motiveert jou?

Een belangrijke factor bij talent is MOTIVATIE. Onze belangstelling wordt bepaald door de vraag of onze gevoelens over werk/studie worden beheerst door vreugde, verveling of angst. Je kunt je het beste concentreren als je plezier hebt in de gegeven activiteit.

### Wat is flow?

Het individu dat de flow ervaart gaat zo op in de activiteit dat de persoon en de activiteit volledig in elkaar overgaan en het individu door de activiteit ontspannen raakt. De activiteit is autotelisch en de actie is op zichzelf al lonend. (Csíkszentmihályi)

Voorwaarden voor flow ervaring (Bijlage 1.2h):

De sleutel tot het creëren van de perfecte ervaring is het evenwicht tussen onze vaardigheden en de uitdagingen; we moeten een duidelijk en haalbaar doel kiezen waarvoor onze vaardigheden toereikend zijn.

Als aan deze voorwaarden is voldaan, moedigt de flow-ervaring ons aan om te leren, nieuwe uitdagingen aan te gaan en steeds hogere niveaus van vaardigheden te verwerven. (Csíkszentmihályi)

### Evaluatie van de les

Wat betekent talent voor jou?

Wat doe je als je een creatief resultaat wilt bereiken? Heb je tijdens de les nuttige tips gekregen die je kunt gebruiken om in de toekomst creatieve resultaten te bereiken?

Had je creatief werk tijdens de pandemie? En erna? Ervaart u een verschil tussen creatieve werkmogelijkheden tijdens en na de pandemie?

Denk aan je 'flow-ervaringen'! Deel een voorbeeld!



### To-dolijst

1. Meet je creativiteit! (Bijlage 1.2b,c)
2. Read more about problem solving and mindmapping! Lees meer over probleemoplossing en mindmapping! Link naartoe:

<https://www.braindirector.com/ten-ways-to-use-mind-maps-for-increased-productivity/>

### Referentie

A tehetség kézikönyve, [Handbook of Talent] Magyar Tehetségsegítő Szervezetek Szövetsége [Association of Hungarian Talent Support Organisations]

<https://tehetsegkezikonyv.tehetseg.hu/>

Guilford, J.P. (1950) Creativity, American Psychologist, Volume 5, Issue 9, 444–454.

Guilford, J.P. (1967). The Nature of Human Intelligence.

Mihaly Csikszentmihalyi: Flow. The Psychology of Optimal Experience, Harper Perennial, 2008, first published 1990

Mihály Csikszentmihályi: Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention, 2009 by HarperCollins e-books (first published 1996)

Handige links:

<https://www.verywellmind.com/characteristics-of-creative-people-2795488>

<https://rockcontent.com/blog/creative-thinking-skills/>

<https://www.braindirector.com/ten-ways-to-use-mind-maps-for-increased-productivity/>

<https://renzullilearning.com/en/Menus/7-researchbased-learning-system>

Creative Thinking: How to Increase the Dots to Connect:

<https://www.youtube.com/watch?v=cYhgllTy4yY> ('5.10)



## Bijlage

### 1.2a Mijn naam gedicht

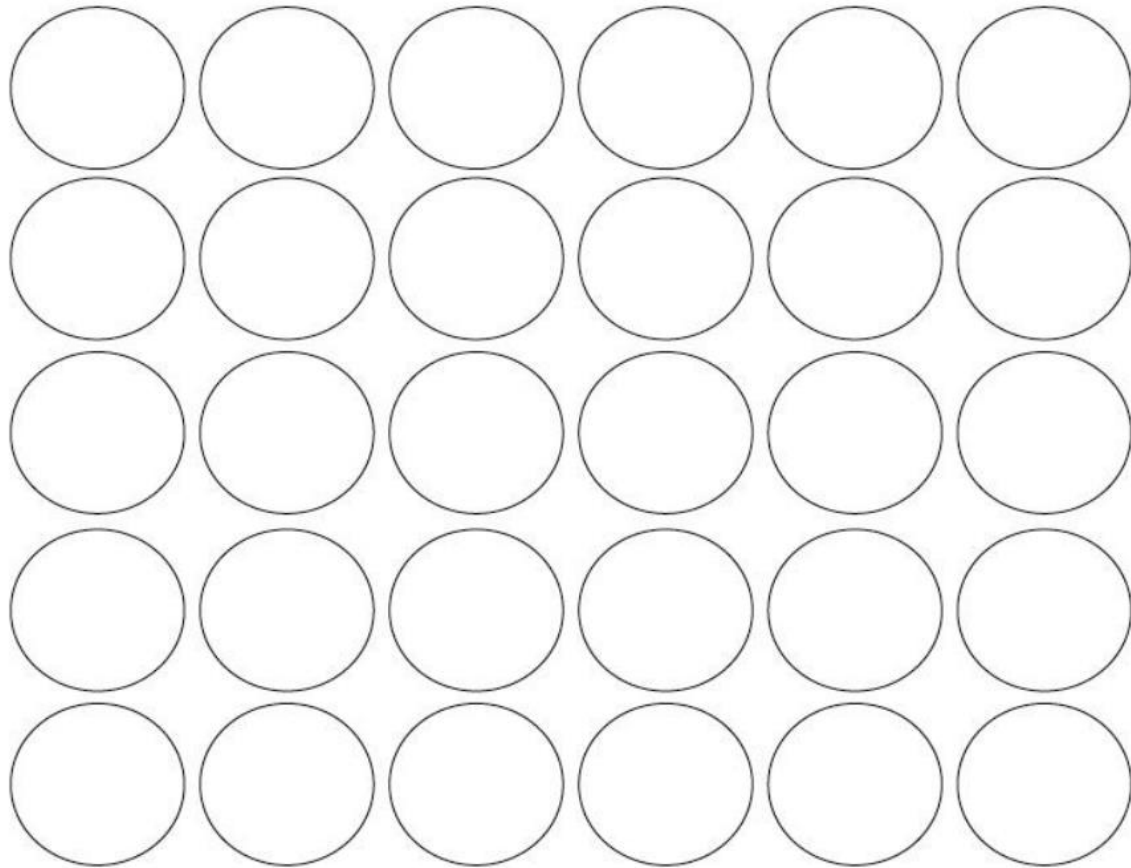
#### My Name Poem

Directions: Find the letters in your name. Complete the sentences to make an acrostic poem.

- A: At school, I learn \_\_\_\_\_.
- B: Before school, I \_\_\_\_\_.
- C: Candies I like are \_\_\_\_\_ and \_\_\_\_\_.
- D: Days off are fun. On holidays, I like to \_\_\_\_\_.
- E: Every day, I \_\_\_\_\_.
- F: For break, I went to \_\_\_\_\_.
- G: Games I like are \_\_\_\_\_ and \_\_\_\_\_.
- H: Hobbies I enjoy are \_\_\_\_\_ and \_\_\_\_\_.
- I: I love \_\_\_\_\_.
- J: Join me if you like exercise! My favorite sport is \_\_\_\_\_.
- K: Knowledge helps me grow. My favorite school subject is \_\_\_\_\_.
- L: Listening to music is fun! My favorite song is \_\_\_\_\_.
- M: My dream is to \_\_\_\_\_.
- N: Never feed me \_\_\_\_\_ because it is a food I dislike!
- O: On the weekends, I like to \_\_\_\_\_.
- P: Please feed me \_\_\_\_\_ because it is my favorite food!
- Q: Quizzes and tests make me feel \_\_\_\_\_.
- R: Reading is fun! My favorite English book is \_\_\_\_\_.
- S: School makes me feel \_\_\_\_\_.
- T: This year, I want to \_\_\_\_\_.
- U: Usually, I eat \_\_\_\_\_ for dinner.
- V: Vegetables make me feel \_\_\_\_\_.
- W: When I grow up, I want to \_\_\_\_\_.
- X: I get eXcited about \_\_\_\_\_.
- Y: You can say "Happy Birthday!" to me on \_\_\_\_\_.
- Z: Zoo animals that I like are \_\_\_\_\_ and \_\_\_\_\_.



## 1.2b Cirkels



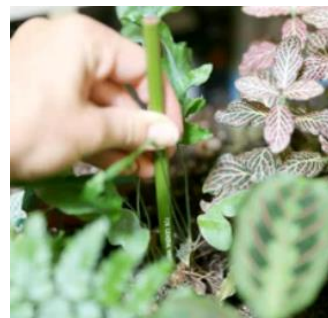
## 1.2c Ongewoon gebruik.

Link naar voorbeeld: <https://www.instructables.com/10-Unusual-Uses-for-Pencils/>

Tame those cuticles

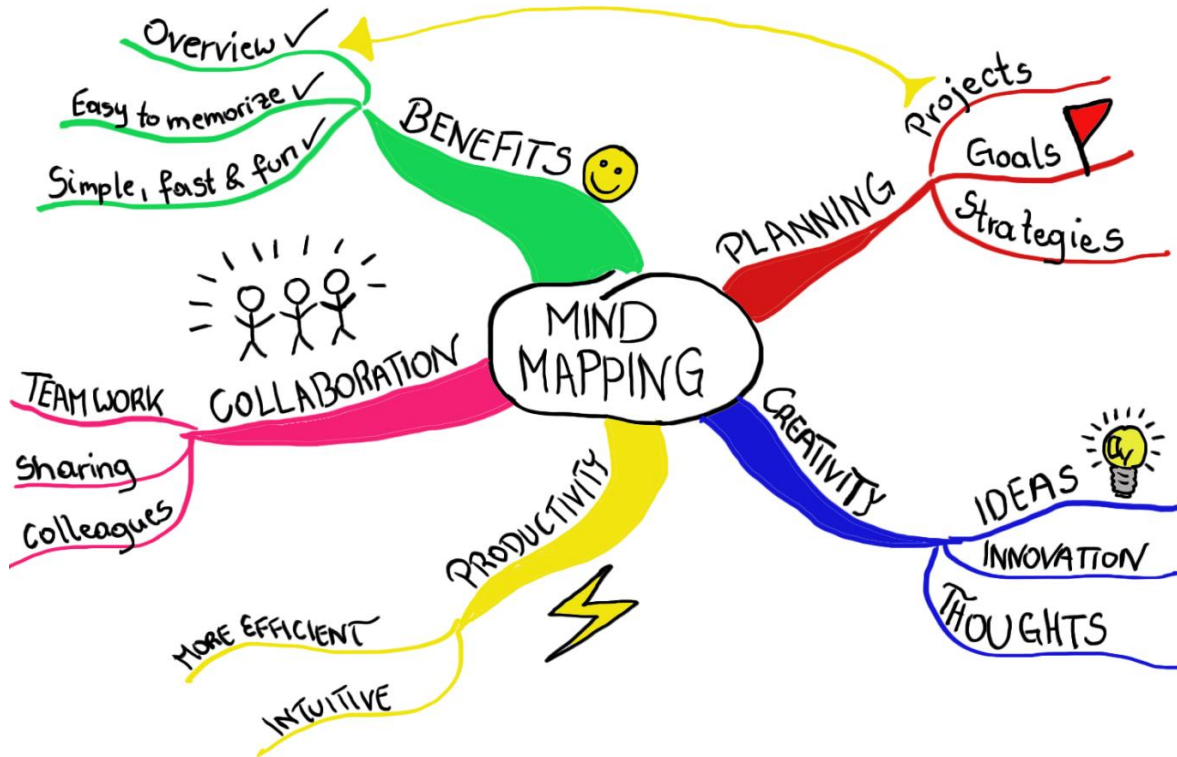


Offer plant support

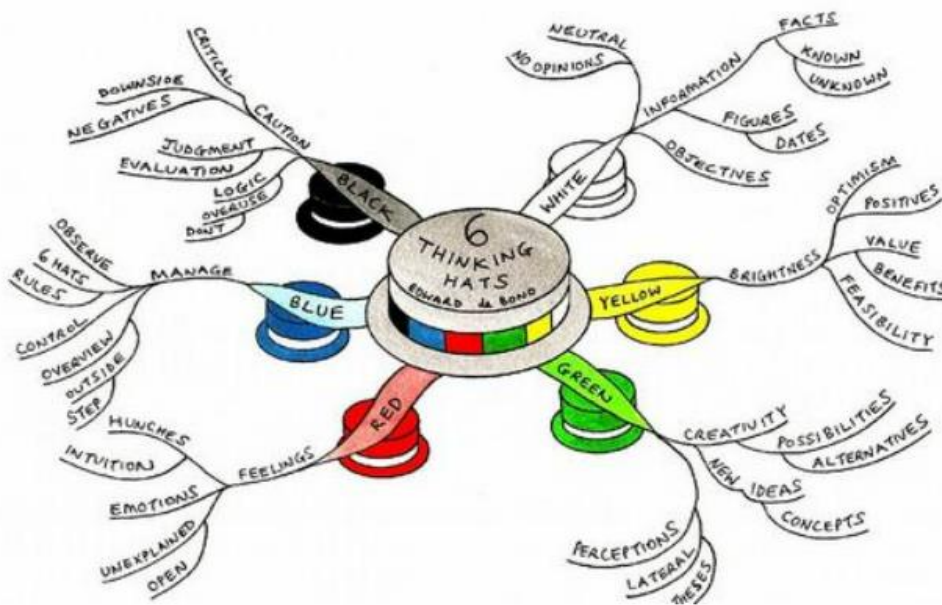




### 1.2d Mindmap

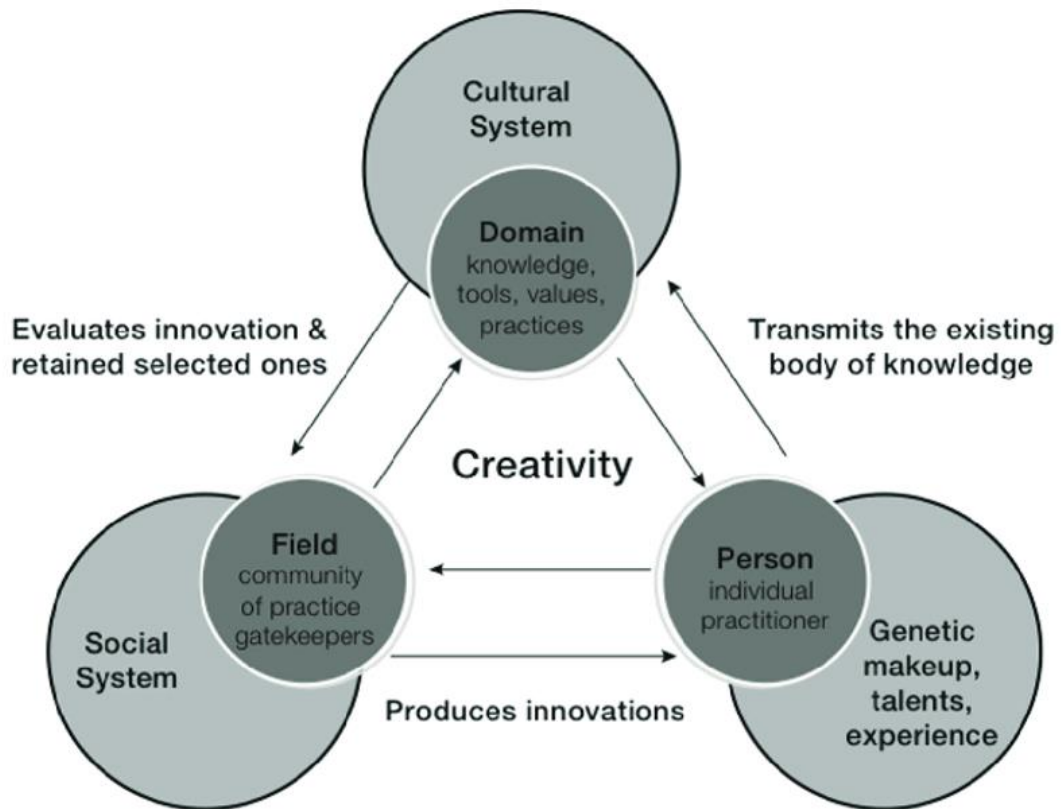


### 1.2e Thinking hats



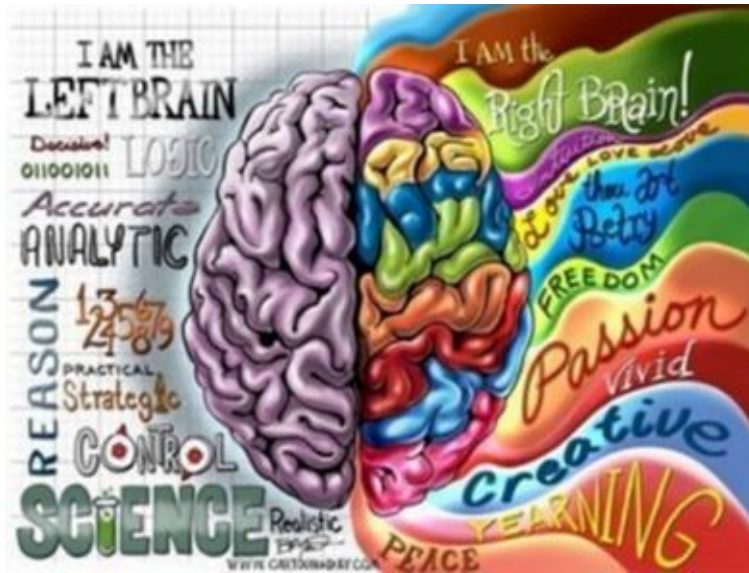


### 1.2.f Algemene Systeem Model van creativiteit – Csíkszentmihályi Mihály



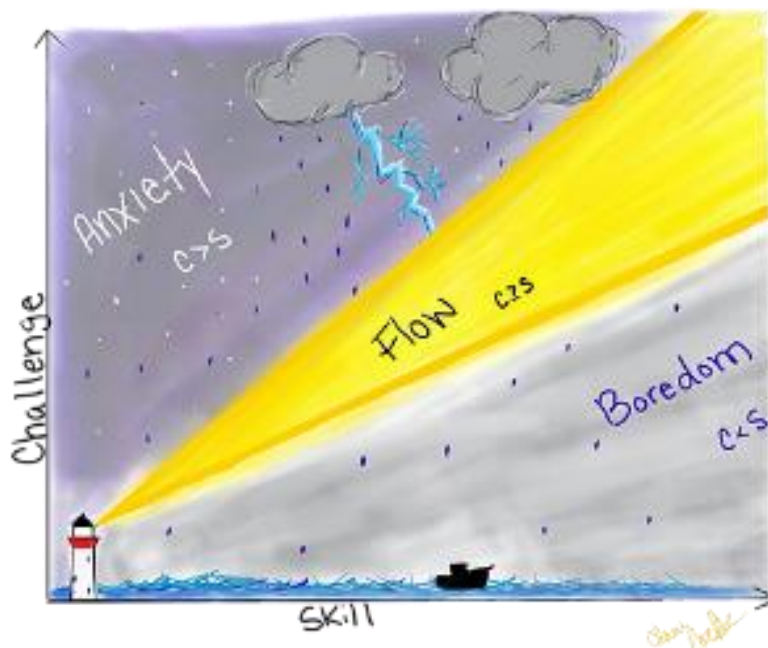


1.2g Rechts of links brein. Link: [brein](https://www.medicalnewstoday.com/articles/321037#left-vs-right) (Link naar artikel:  
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/321037#left-vs-right>)



1.2h Flow ervaring

Link naartoe: <https://flowleadership.org/flow-conditions-csikszentmihalyis-summary/>







## 1.3 Eigenwaarde en zelfvertrouwen opbouwen

### Warming-up vragen

Hoe reageer je als de dingen niet altijd gaan zoals je wilt? Hoe gedraag je je als je fouten maakt en tegen je beperkingen aanloopt, tekortschiet in je idealen? Hoe kun je jezelf op die momenten troosten en verzorgen?

### Proloog

De basis van zelfkennis is dat ik me bewust ben van mijn zelfbeeld. Wat is de afstand tussen de ideale en de realistische versie van het zelfbeeld? Vraag jezelf af: Hoe ver is mijn ideale zelfbeeld? Het antwoord bepaalt het zelfbeeld.

### Eigenwaarde

#### Hoe zit het met je eigenwaarde?

Eigenwaarde verwijst naar iemands algemene gevoel van zijn of haar waarde of waarde. Het is dus echt noodzakelijk voor een realistisch zelfbeeld. De grote afstand kan angst veroorzaken, dat we iets niet kunnen bereiken, dat we het gevoel hebben niet genoeg te zijn.

Vraag jezelf af: Ben ik in staat de grote taak in kleinere delen op te splitsen? Heb je ooit een taak gehad die in kleine stapjes moest worden verdeeld?

Een laag gevoel van eigenwaarde is gekoppeld aan een aantal geestelijke gezondheidsproblemen (waaronder: paniekstoornis, sociale angststoornis, stress...). Als ons gevoel van eigenwaarde laag is, hebben we de neiging onszelf en ons leven in een negatiever en kritischer licht te zien. We zijn echter in staat om met de ups en downs van het leven om te gaan als we een gezond gevoel van eigenwaarde hebben (waaronder: geluk, nederigheid, veerkracht en optimisme...).  
Zorg voor jezelf! (Bijlage 1.3.2a Laag zelfbeeld)





## Uw zelfvertrouwen vergroten

1. Beroertes bouwen eigenwaarde op. Beroertes kunnen door Eric Berne verdeeld worden in verschillende categorieën:

- Verbaal of non-verbaal bijv. Hallo (verbaal) of een glimlach of knuffel (non-verbaal).
- Positief of negatief bijv. Het is leuk je te zien (positief) of ga weg (negatief).
- Voorwaardelijk of onvoorwaardelijk. bijv. Dat heb je goed gedaan (voorwaardelijk) of je bent geweldig (onvoorwaardelijk).
- Zijn en doen slagen. b.v. Het is zo leuk dat je hier bent (zijn), of ik vind het leuk hoe je het gedaan hebt. ... (doen).

Positieve slagen geven de ontvanger een goed gevoel en zorgen voor een positieve ervaring, terwijl negatieve slagen uitwisselingen zijn die als pijnlijk kunnen worden omschreven en waarbij de ontvanger zich misschien gekwetst of 'niet in orde' voelt. Plagen en anderen neerhalen is niet grappig, het is kwetsend. Laten we werken aan een cultuur waarin kwetsen, plagen en pesten niet voorkomen. Vergeet niet: beheers de slagen! (Verwerp de negatieve!)

## 2. Uw vaardigheden op het gebied van stressbeheer verbeteren

Heb je een stressvolle omgeving? We hebben zeker vaak stressvolle dagen. Volgens Eleanor Roosevelt is weinig of geen controle hebben altijd schrijnend - en dat is waar stress over gaat. Er zijn distress, die je negatief beïnvloeden (werkloosheid, conflict, ziekte) en eustress/positieve stress is stress die een positief effect op je heeft, het geeft je energie en motiveert je om een verandering door te voeren (loonsverhoging op het werk, een nieuwe baan beginnen, op vakantie gaan). Ze beïnvloeden het gevoel van eigenwaarde, daarom moeten we de vaardigheden van stressmanagement ondersteunen. Goede punten om met preventie om te gaan: time-management (beschermde tijd creëren voor zowel werk als gezinstaken), waarden verduidelijken, prioriteiten stellen, pauzes en vakanties nemen, voorspelbare stressbronnen spreiden, en assertief zijn).



### 2.1. Zelfcompassie volgen

Jaag niet altijd een hoog zelfbeeld na, maar volg zelfcompassie, dat de vaardigheden van stressmanagement en je eigenwaarde ondersteunt! Het helpt je om zelfvriendelijkheid, gewone menselijkheid en mindfulness onderdeel te maken van je dagelijks leven, het is niet gebaseerd op zelfevaluaties. Link naar meer informatie: <https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/>

### 2.2. Hier zijn enkele tips om mindfulness te gebruiken

- Probeer een app! Begeleide oefeningen kunnen nuttig zijn om mee te beginnen. Link naar app: <https://www.verywellmind.com/best-mental-health-apps-4588479>
  - Bijvoorbeeld: Hulpmiddelen for Peace (link naartoe: <https://www.toolsforpeace.org/>)
  - Oefenen in het uitbreiden van vriendelijkheid en mededogen naar iedereen: Just like me, link naar video: <https://www.youtube.com/watch?v=RHbXMG9ZdEs&feature=youtu.be> ('1.17)
  - Happier is gemaakt om een 'persoonlijke mindfulness-coach' te zijn, en om je te helpen je emoties gedurende de dag te observeren en te reguleren. Link naartoe: <https://thehappierapp.com/>
- Oefen om je op één ding tegelijk te concentreren.
- Ga wandelen, leef in het moment en observeer de bezienswaardigheden, geluiden en sensaties van de wereld om je heen.
- Wees aardig voor jezelf, toon jezelf hetzelfde medeleven en begrip als je zou hebben voor een goede vriend.
- Bouw de groeimindset op. Link naar website:
- <https://www.psychologytoday.com/us/blog/click-here-happiness/201904/15-ways-build-growth-mindset> (For instance: embracing challenges; finding inspiration in others' success; accepting criticism as a way to learn).
- Vraag jezelf altijd eerst af: Wat heb je nodig? Wat helpt om balans te vinden? Wat helpt om te kalmeren? Wat doe je als je een pauze neemt?



Wat doe je graag? (Bijlage: 1.3.1a Hoe mindful te leven, 1.3.1b 50 manieren om te ontspannen)

- Motto's kunnen zijn: Geen haast! Geen multitasking! Geen angst vanwege het verleden! Geen blik in de toekomst! Laten we mindfulness gebruiken in plaats van zelfkritiek!

### Dus, wat denk je van je zelfvertrouwen?

Het is een houding over je vaardigheden en capaciteiten. Het betekent dat je jezelf accepteert en vertrouwt en een gevoel van controle hebt over je leven.

Ken je je sterke en zwakke punten goed en heb je een positief beeld van jezelf? Stelt u realistische verwachtingen en doelen, communiceert u assertief en kunt u omgaan met kritiek?

### Evaluatie van de les

What have you learned from this subchapter?

Which tips are the best for you?

During the pandemic did you have low self esteem?

Are you satisfied with your results currently?

### To-dolijst

1. Hoe bouw je aan je eigenwaarde? Link naar video: <https://www.youtube.com/watch?v=dhuabY4DmEo> ('6.27) Bekijk de video over de zes pijlers van eigenwaarde van Nathaniel Branden. Ze ondersteunen de ontwikkeling van een hoog gevoel van eigenwaarde. Hoe meer we deelnemen aan deze praktijken, hoe sterker ons gevoel van eigenwaarde wordt.
2. Meet uw eigen niveau van eigenwaarde, vul de Rosenberg Self-Esteem Scale (SES) in. Link naar test: <https://www.norton.com/college/psych/psychsci/media/rosenberg.htm>
3. Dit is een 10-item schaal ontwikkeld door Dr. Morris Rosenberg. Lees elke uitspraak. De 10 items worden beantwoord op een vierpuntsschaal variërend



van zeer eens tot zeer oneens. Hieronder vindt u een lijst met uitspraken over uw algemene gevoelens over uzelf. Als u het er helemaal mee eens bent, omcirkel dan SA. Als u het eens bent met de stelling, omcirkel A. Als u het oneens bent, omcirkel D. Als u het zeer oneens bent, omcirkel SD. De schaal loopt van 0-30, waarbij 30 de hoogst mogelijke score is.

4. Bekijk de video: 'Hoe maak je van stress je vriend?' Link naar video: [https://www.youtube.com/watch?v=RcGyVTAoXEU%20%20\(%2714.28\)\('14.28\)](https://www.youtube.com/watch?v=RcGyVTAoXEU%20%20(%2714.28)('14.28))
5. Link naar zelfcompassie test (Dr. Kristin Neff): <https://self-compassion.org/self-compassion-test/>
6. Link naar zelfcompassie dagboek: <https://self-compassion.org/exercise-6-self-compassion-journal/>

### Referentie

Ackerman, C.E. (2021, December 7). 18 Self-Esteem Worksheets and Activities for Teens and Adults. Positive Psychology. <https://positivepsychology.com/self-esteem-worksheets/>

Bansal, V. (2021). Upgrade Your Mindset: How to Overcome Limiting Beliefs and Tap Your Potential.

Berne, E. (2015). Transactional Analysis in Psychotherapy: A Systematic Individual and Social Psychiatry. Martino Fine Books.

Cherry, K. (2021, June 22). 11 Signs of Low Self-Esteem. Verywell Mind. <https://www.verywellmind.com/signs-of-low-self-esteem-5185978>

Graebner, K. (2021, June 18). How to practice self-compassion and tame your inner critic. BetterUp. <https://www.betterup.com/blog/self-compassion>

Neff, K. Definition of Self-compassion. Self-compassion. <https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/>

McGonigal, K. (2013, September 4). How to make your friend stress [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=RcGyVTAoXEU>

Types of Stressors (Eustress vs. Distress). MentalHelp.net.

Whalley, M. & Kaur, H. (2021, December 9). Low self-esteem. Psychology Tools. <https://www.psychologytools.com/self-help/low-self-esteem/>



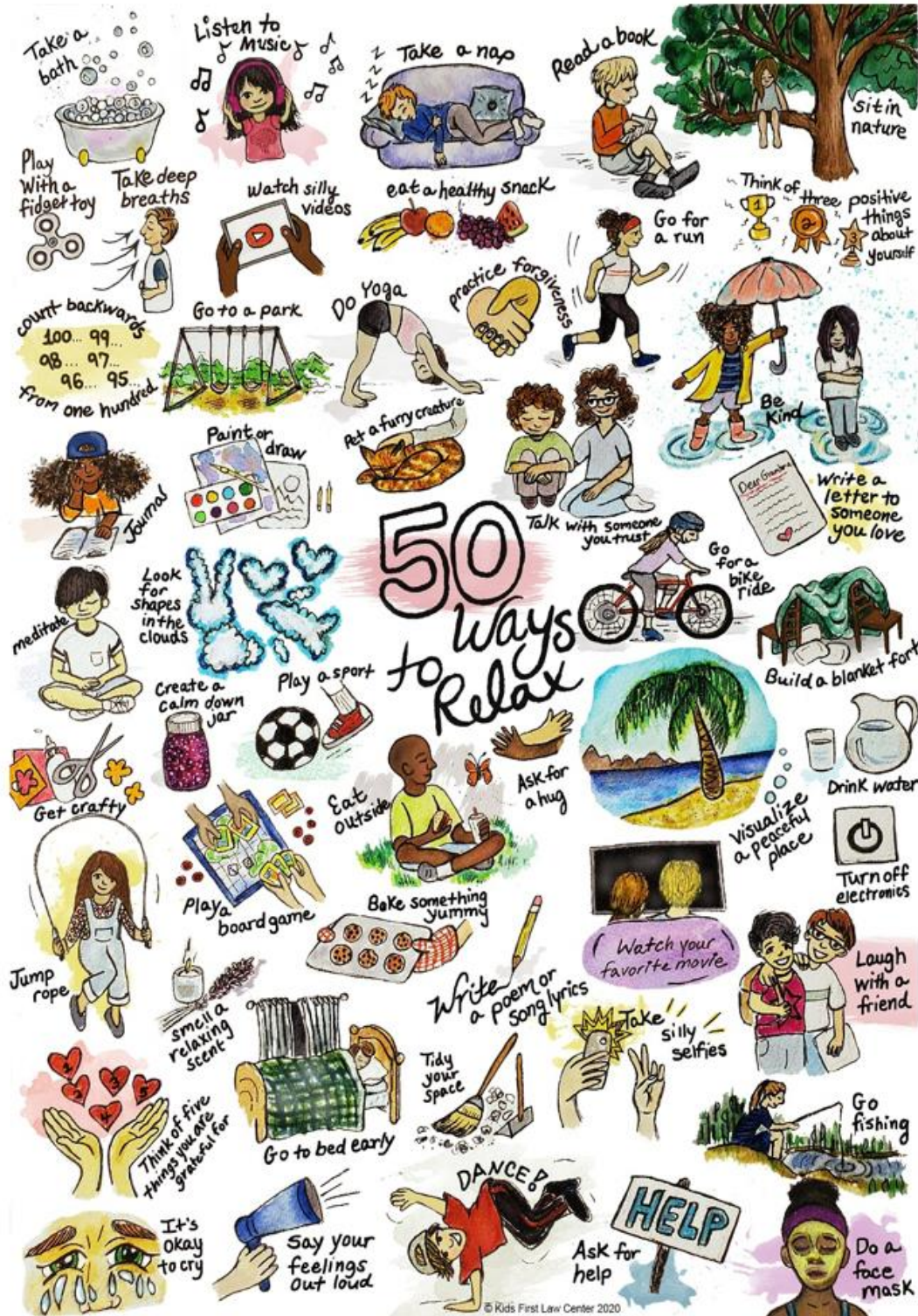
## Bijlage

### 1.3.1a Hoe leef je bewust?





1.3.1b 50 manieren om te ontspannen





### 1.3.2a Laag zelfvertrouwen

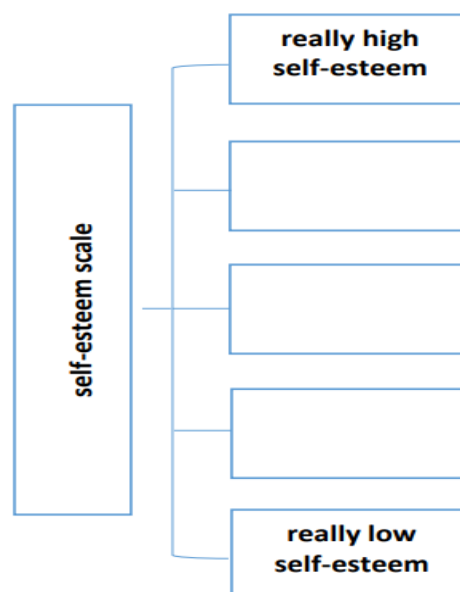


Verywell / Madelyn Goodnight

### 1.3.2b Schaal van zelfvertrouwen

#### Self-esteem scale

Using the scale, participants describe a problem or life situation that can be corresponded to specific parts of the scale.







## 2. module - Zelfstandig wonen, het UN-CRPD en collegiale advisering

### Activiteit beschrijving

Het lezen en begrijpen van het UN-CRPD. Kritische discussie over de verschillen tussen theorie en werkelijkheid. Welke impact heeft de coronapandemie gehad op de toepassing van het UN-CRPD? Leren van een onbekend gebied, wat ons grote inzichten zal brengen, en we zullen beseffen dat sociale inclusie de wereld beter kan maken en we betere mensen kunnen worden.

Meer weten over zelfstandig wonen en sociale inclusie. De lerenden zullen de online tool 'Miro'; gebruiken om zichzelf te beschrijven en op zichzelf te reflecteren.

### Titel van de subhoofdstukken

- 2.4 Het UN-CRPD
- 2.5 Zelfstandig wonen en sociale inclusie
- 2.6 Inzicht in een kunstatelier

### Doelen

Kennismaken met de belangrijkste artikelen en het belang van de UN-CRPD. Reflecteren op je eigen situatie en die van anderen. Meer weten over zelfstandig wonen en sociale inclusie. Kennismaken met een kunstworkshop met focus op creativiteit en zelfreflectie. Leren van nieuwe online hulpmiddelen en manieren om creatief te zijn.

### Warming-up vragen

- Welke invloed had de coronapandemie op de toepassing van het VN-Verdrag/UN-CRPD?
- Waarom is het goed voor iedereen om in een inclusieve samenleving te leven?
- Wat is de kracht van kunst als we nadenken over inclusie?



## 2.4 Het UN-CRPD

### Korte Quiz

	Vraag	Antwoord
1	Waar staat UN-CRPD voor?	
2	Wat is het UN-CRPD?	
3	Wat waren enkele belangrijke data voor het UN-CRPD?	
4	Hoeveel artikelen staan er in het UN-CRPD?	

Antwoorden:

	Vraag	Antwoord
1	Waar staat UN-CRPD voor?	United Nations-Convention on the Rights of Persons with Disabilities (Verenigde Naties - Verdrag inzake de rechten van personen met een handicap)
2	Wat is het UN-CRPD?	Internationaal Mensenrechten Verdrag: Het verdrag is bedoeld als een mensenrechten-instrument met een expliciete sociale ontwikkelingsdimensie. Het neemt een brede indeling van personen met een handicap aan en bevestigt dat alle personen met alle soorten handicaps alle mensenrechten en fundamentele vrijheden moeten genieten.
3	Wat waren enkele belangrijke data voor het UN-CRPD?	Opgesteld: 13 december 2006 Ondertekend: 30 maart 2007 Inwerkingtreding: 3 mei 2008
4	Hoeveel artikelen staan er in het UN-CRPD?	50



## Leeractiviteit 1: Het UN-CRPD

### UN inzake de rechten van personen met een handicap

Een antwoord op een over het hoofd geziene ontwikkelingsuitdaging: ongeveer 15% van de wereldbevolking bestaat uit personen met een handicap (meer dan een miljard mensen). Link naartoe: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/disability-and-health>

Een antwoord op het feit dat, hoewel de reeds bestaande mensenrechtenverdragen aanzienlijke mogelijkheden bieden om de rechten van mensen met een handicap te bevorderen en te beschermen, deze mogelijkheden niet werden benut. Mensen met een handicap worden nog steeds hun mensenrechten ontzegd en blijven in alle delen van de wereld aan de rand van de samenleving staan. Het verdrag bevat de wettelijke verplichtingen van de staten om de rechten van mensen met een handicap te bevorderen en te beschermen. Het schept geen nieuwe rechten!

Doel van het Verdrag: Het bevorderen, beschermen en waarborgen van het volledige en gelijkwaardige genot van alle mensenrechten en fundamentele vrijheden door alle mensen met een handicap, en het bevorderen van de eerbiediging van hun inherente waardigheid.

Een paradigmaverschuiving: Het verdrag markeert een 'paradigmaverschuiving' in de houding en aanpak van mensen met een handicap.

Mensen met een handicap worden niet gezien als 'objecten' van liefdadigheid, medische behandeling en sociale bescherming, maar als 'subjecten' met rechten, die in staat zijn die rechten op te eisen en beslissingen over hun leven te nemen op basis van hun vrije en geïnformeerde toestemming, en die actieve leden van de samenleving zijn..

Het verdrag erkent universeel de waardigheid van mensen met een handicap.

Relevante artikelen van het UN-CRPD in de context van communicatie.



## Artikel 2 -Definities

Doelen van de verdrag:

'Communicatie' omvat talen, weergave van tekst, braille, tactiele communicatie, grootletterdruk, toegankelijke multimedia, alsmede schriftelijke, auditieve, gewone-taal-, voorlees- en augmentatieve en alternatieve communicatievormen, -middelen en -formaten, met inbegrip van toegankelijke informatie- en communicatietechnologie;

'Taal' omvat gesproken talen, gebarentalen en andere vormen van niet-gesproken talen;

'Discriminatie op grond van handicap' betekent elk onderscheid, elke uitsluiting of beperking op grond van een handicap dat tot doel of tot gevolg heeft dat de erkenning, het genot of de uitoefening, op voet van gelijkheid met anderen, van alle mensenrechten en fundamentele vrijheden op politiek, economisch, sociaal, cultureel, burgerlijk of enig ander gebied wordt aangetast of tenietgedaan. Het omvat alle vormen van discriminatie, met inbegrip van het ontzeggen van redelijke aanpassingen;

'Redelijke aanpassingen': noodzakelijke en passende wijzigingen en aanpassingen die geen onevenredige of onevenredige belasting vormen, waar nodig in een specifiek geval, om personen met een handicap het genot of de uitoefening op voet van gelijkheid met anderen van alle mensenrechten en fundamentele vrijheden te waarborgen;

'Universeel ontwerp': het ontwerp van producten, omgevingen, programma's en diensten die zo veel mogelijk door iedereen kunnen worden gebruikt, zonder dat aanpassing of een speciaal ontwerp nodig is. 'Universeel ontwerp' sluit geen hulpmiddelen voor bepaalde groepen mensen met een handicap uit wanneer die nodig zijn.

## Artikel 3 – Algemene principes

De principes van dit verdrag zijn:

- Respect voor de inherente waardigheid, individuele autonomie, met inbegrip van de vrijheid om eigen keuzes te maken, en onafhankelijkheid van personen;



- Non-discriminatie;
- Volledige en daadwerkelijke participatie en integratie in de samenleving;
- Respect voor verschillen en aanvaarding van personen met een handicap als onderdeel van menselijke diversiteit en menselijkheid;
- Gelijke kansen;
- Toegankelijkheid;
- Gelijkheid tussen mannen en vrouwen;
- Respect voor de zich ontwikkelende capaciteiten van kinderen met een handicap en respect voor het recht van kinderen met een handicap op het behoud van hun identiteit.

#### Artikel 9 – Toegankelijkheid

1. Om personen met een handicap in staat te stellen zelfstandig te leven en ten volle deel te nemen aan alle aspecten van het leven, nemen de Staten die Partij zijn passende maatregelen om personen met een handicap op voet van gelijkheid met anderen toegang te waarborgen tot de fysieke omgeving, tot vervoer, tot informatie en communicatie, met inbegrip van informatie- en communicatietechnologieën en -systemen, en tot andere faciliteiten en diensten die openstaan voor of verleend worden aan het publiek, zowel in stedelijke gebieden als op het platteland. Deze maatregelen, die de identificatie en het wegnemen van belemmeringen en barrières voor de toegankelijkheid omvatten, zijn onder meer van toepassing op:
  - a. Gebouwen, wegen, vervoer en andere binnen- en buitenfaciliteiten, waaronder scholen, woningen, medische voorzieningen en werkplekken;
  - b. Informatie, communicatie en andere diensten, met inbegrip van elektronische diensten en hulpdiensten.

#### Artikel 21 – Toegankelijkheid naar informatie, recht op vrijheid van uiting en mening

De staten die partij zijn nemen alle passende maatregelen om te waarborgen dat personen met een handicap het recht op vrijheid van uiting en mening kunnen uitoefenen, met inbegrip van de vrijheid om op voet van gelijkheid met anderen en



via alle communicatievormen van hun keuze informatie en ideeën te zoeken, te ontvangen en door te geven, zoals omschreven in artikel 2 van dit verdrag, onder andere door:

- a. Het tijdig en zonder extra kosten verstrekken van voor het grote publiek bestemde informatie aan personen met een handicap in toegankelijke formaten en technologieën die geschikt zijn voor verschillende soorten handicaps.
- b. Het aanvaarden en vergemakkelijken van het gebruik van gebarentalen, braille, augmentatieve en alternatieve communicatie en alle andere toegankelijke communicatiemiddelen, -methoden en -formaten van hun keuze door personen met een handicap in officiële interacties.
- c. Particuliere entiteiten die diensten aan het grote publiek aanbieden, onder meer via het internet, aansporen om informatie en diensten in toegankelijke en bruikbare formaten aan te bieden aan personen met een handicap.
- d. Aanmoediging van de massamedia, waaronder aanbieders van informatie via Internet, om hun diensten toegankelijk te maken voor personen met een handicap.
- e. Erkenning en bevordering van het gebruik van gebarentalen.

#### Meer informatie

Meer informatie over het UN-CRPD en de volledige versies vindt u hier: Verdrag inzake de rechten van personen met een handicap (CRPD)  
<https://www.un.org/development/desa/disabilities/convention-on-the-rights-of-persons-with-disabilities.html>

Gemakkelijk-te-lezen versie

[https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/345108/easy-read-un-convention.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/345108/easy-read-un-convention.pdf)

[PowerPoint over het Verdrag inzake de rechten van personen met een handicap en het facultatieve protocol daarbij](#)



Verenigde Naties - Departement van Economische en Sociale Zaken, Handicap:  
Verdrag inzake de rechten van personen met een handicap en het facultatieve  
protocol daarbij: <http://www.un.org/disabilities/documents/ppt/crpdbasics.ppt>

Bekijk deze video:

EFDS - meer mensen bereiken via inclusieve en toegankelijke communicatie. Link  
naar Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=XGcoCZa-a50>

Ideeën voor situaties om artikelen uit het UN-CRPD te vergelijken met de  
praktische toepassing ervan:

- Op weg naar werk/school/kerk/vrienden enz.
- Vervoer (vliegtuig, trein, metro, auto enz.)
- Onderwijs (school/universiteit/volwasseneneducatie);
- In TV (Nieuws, programma's, films)
- Sport en recreatie
- Culturele evenementen; Kunst, enz.



## 2.5 Zelfstandig wonen, sociale inclusie

### Proloog

Voor deze submodule is al het lesmateriaal opgenomen in de beschrijving van het document 'Trainingcursus'. Links voor een beter begrip en verder onderzoek vind je hieronder.

### Leeractiviteit 1 - Filosofie van zelfstandig leven:

[The History of Independent Living Movement - NILP](#)

[Independent Living History - Access Living](#)

[Independent living and deinstitutionalization policy - European Disability Forum \(edf-feph.org\)](#)

[Independent living for people with disabilities - YouTube](#)

[Independence: 4 Young Disabled People Describe What It Means to Them - YouTube](#)

### Leeractiviteit 2 - De doelgroep in staat stellen zelfstandig te leven

[Social inclusion - Regional Policy - European Commission \(europa.eu\)](#)

[Assistenzdienst - VSBI \(in het Duits\)](#)

[Beratungsstelle Persönliches Budget - VSBI \(in het Duits\)](#)

### Leeractiviteit 3 - Het geleerde gebruiken in het dagelijks leven

Goede voorbeelden van samenwerking:

1. Stad toegankelijke database. Deze is uniek in Hongarije. Hij wordt gecreëerd en onderhouden door de samenwerking van een groot aantal actoren: [Barrier-Free Pécs | People First](#)
2. Jaarlijks nationaal inclusief festival in samenwerking met verschillende NGO's en vele vrijwilligers: [Home - Akadálymentes Nap - Orfű \(akadalymentesnap.hu\)](#)

[Using Social Media to enhance Your NGO Visibility. \(fundsforngos.org\)](#)

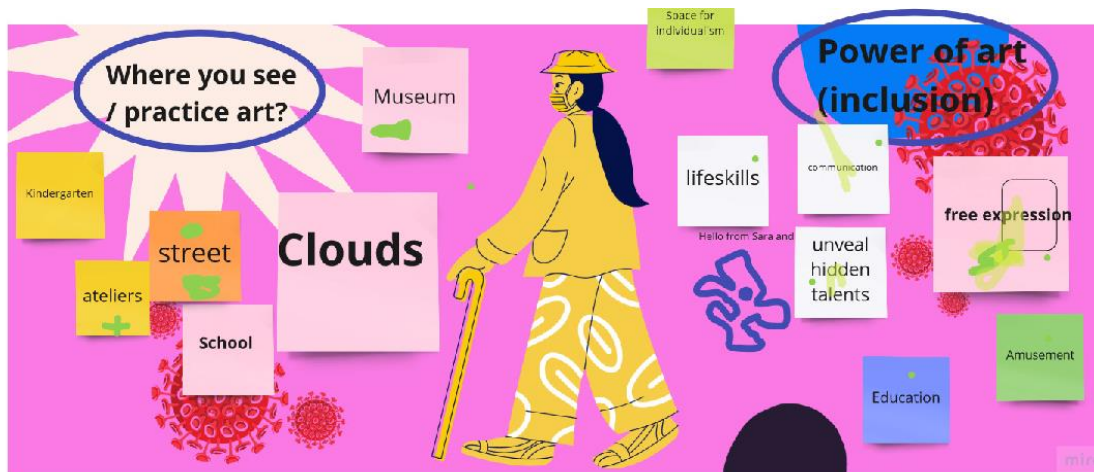
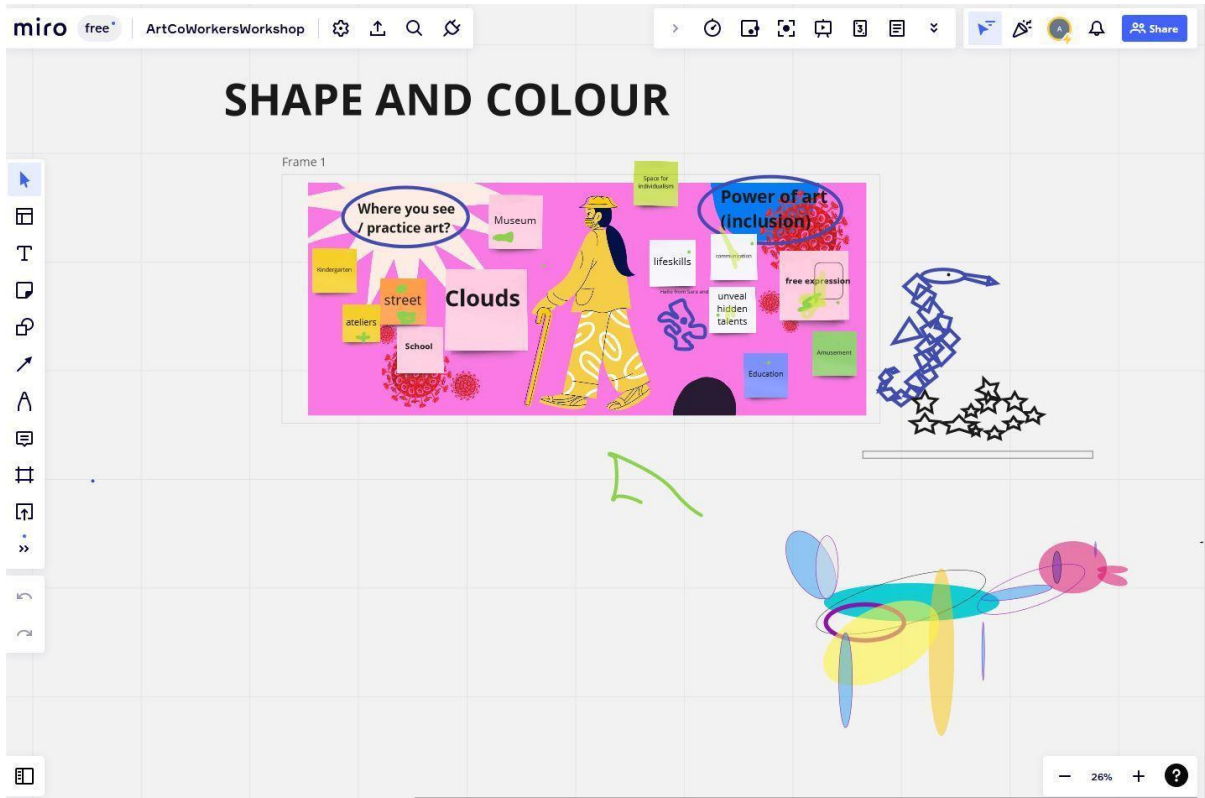
[Pécs People First Egyesület - YouTube](#)





## 2.6 Inzicht in een kunstatelier

### Bijvoorbeeld van 'Miro Board'





### 3. module - Actief burgerschap van de Unie

#### Activiteit beschrijving

Bespreking van culturele en nationale identiteit. Ontdekking van de houding tegenover diversiteit en multiculturalisme. Ontwikkeling van interculturele competenties, empathie, relaties met cultureel verschillende anderen. Vaststellen van stereotypen en vooroordelen.

#### Titel van de subhoofdstukken

- 3.7 Globalisering, actieve burger
- 3.8 Identiteiten en interculturaliteit
- 3.9 Bewustzijn van anderen

#### Doelen

Deelname aan de burgermaatschappij, gemeenschap, gekenmerkt door wederzijds respect en geweldloosheid. Deze module is ontworpen om problematische situaties te onderzoeken die in het echte leven vaak voorkomen, en helpt de deelnemers deze te begrijpen en op te lossen.

Daarom helpt deze module hen zich voor te bereiden om deze problemen met hun nieuwe kennis en empathie in hun eigen leven en gemeenschap aan te pakken.

#### Warming-up vragen

- Wie en hoe is een actieve burger?
- Ontdek je je houding tegenover diversiteit? Hoe tolerant bent u?
- Heb je je eigen angsten en vooroordelen opzij kunnen zetten?



### 3.7 Globalisering, actief burgerschap

#### Warming-up vragen

Wordt u zich bewust van bepaalde culturele vooronderstellingen? Kun je iemand bedenken die nooit discriminatie mag ervaren? Wat is het? Was dit fenomeen zichtbaar tijdens de pandemie? Worstelt u acuut met uw identiteit? Heb je ooit een nieuwe cultuur verkend? Kunt u enkele factoren noemen die bijdragen aan een cultuurshock?

#### Proloog

Deelname aan de burgermaatschappij, gemeenschap, gekenmerkt door wederzijds respect en geweldloosheid. Kennismaking met persoonlijke planning met nadruk op actief burgerschap. Ontdekking van de houding tegenover diversiteit en multiculturaliteit. Het doel van de activiteiten is het verkennen van de diversiteit onder onze leden.

#### Definities voor de genoemde termen

Link naar artikel: [Writing for Change, Teaching Tolerance \(PDF, 1 MB\)](#)

Lees meer over trefwoorden op internet: antisemitisme, classisme, medeplichtigheid, verplichte heteroseksualiteit, ingroup, onzichtbaarheid, coöptatie, cultuurschok, verschil, discriminatie, diversiteit, ethnocentrisme, gender, heteroseksisme, homofobie, onderdrukking, out-group, macht, privilege, racisme, seksisme, enz.

#### Belangrijkste theterminologie:

globalisering: Het proces van toenemende onderlinge verbondenheid tussen samenlevingen zodat gebeurtenissen op één plaats in de wereld meer en diepere gevolgen hebben voor mensen en samenlevingen ver weg.

multiculturalisme: Op een beschrijvend niveau kan multiculturalisme worden gebruikt om een samenleving met diverse culturen te karakteriseren; als houding kan het verwijzen naar de tolerantie van een samenleving ten opzichte van diversiteit en de aanvaarding van gelijke maatschappelijke participatie.



vooroordeel: Een mening, vooroordeel of houding gevormd zonder voldoende kennis over een groep of haar leden.

sociale rechtvaardigheid: Een combinatie van wetten, gedragingen en houdingen die gelijke rechten en een eerlijke behandeling van alle leden van de samenleving bevorderen. e praktijk van sociale rechtvaardigheid omvat verzet tegen racisme, seksisme, classisme en andere vormen van onderdrukking.

stereotype: Een overdreven geloof, beeld of verdraaide waarheid over een persoon of groep - een generalisatie die weinig of geen individuele verschillen of sociale variatie toelaat.

subcultuur: De kleinere, samenhangende collectieve groepen, die bestaan binnen de grotere dominante cultuur en die vaak onderscheidend zijn vanwege ras, sociale klasse, geslacht, enz. (co-cultuur, micro-cultuur).

waarden: Waarden informeren de leden van de culturele groep over hoe goed of slecht, juist of fout, waar of onwaar te beoordelen.

### Evaluatie van de les

Hoe denkt u over diversiteit?

Hoe kunt u uw land en nationaliteit kort voorstellen?

Wie is een actieve burger? Hoe?

Wat betekent de coronacrisis voor de geestelijke gezondheid van werknemers in de culturele sector, en voor het vertrouwen dat zij hebben in hun carrière voor de toekomst in de geglobaliseerde wereld?

Waren er vragen waarvan u hoopte dat ze niet gesteld zouden worden? Vragen waarvan u wilde dat ze gesteld waren?

### To-dolijst

1. Ontdek uw diversiteitcompetenties! Link naar 'Beoordeling van diversiteitscompetenties': <https://www.diversityinclusioncenter.com/learning-tools/di-instruments/#dca>
2. Vul ul de 'Cultural in the Workplace Questionnaire'; Link naar het: <https://www.cwqculture.com/>



### Verder lezen

Goldbach, J. T., Amaro, H., Vega W., & Walter M. D. (2015). The grand challenge of promoting equality by addressing social stigma (Grand Challenges for Social Work Initiative Working Paper No. 18). Cleveland, OH: American Academy of Social Work and Social Welfare.

McRoy, R. G., Padilla, Y. C., Calvo, R., Goldbach, J. T., & Teasley, M. L. (with Amaro, H., ... Waters, M. C.). (2016, September). Policy recommendations for meeting the Grand Challenge to Achieve Equal Opportunity and Justice (Grand Challenges for Social Work Initiative Policy Brief No. 12). Cleveland, OH: American Academy of Social Work & Social Welfare.

[Grand Challenge: Achieve Equal Opportunities and Justice](#)

[Writing for Change, Teaching Tolerance \(PDF, 1 MB\)](#)

[Diversity Toolkit: A Guide to Discussing Identity, Power and Privilege | MSW@USC Interactive Diversity Booklet 10-14-2011 Rev 3 1 16.pdf \(stockton.edu\)](#)

[Cultural Competence: An Important Skill Set for the 21st Century \(unl.edu\)](#)

[Cultural Intelligence \(hbr.org\)](#)



### 3.8 Identiteiten en interculturaliteit

#### Warming-up vragen

Kun je iemand bedenken die nooit discriminatie mag ervaren? Wat is het? Was dit fenomeen zichtbaar tijdens de pandemie? Worstelt u acuut met uw identiteit? Heb je ooit een nieuwe cultuur verkend? Kunt u enkele factoren noemen die bijdragen aan een cultuurshock?

#### Proloog

Je identiteit, of wie je bent als persoon, bestaat uit een hele reeks verschillende dingen. Het kan bestaan uit: waar je vandaan komt, je etniciteit, je religie, je taal, je waarden, je hobby's, gedragingen, overtuigingen, je unieke persoonlijkheid en nog veel meer. Een sterke identiteit is een combinatie van veel dingen. Wees niet bang om jezelf te zijn! Iedereen heeft zijn eigen talenten en bijzondere eigenschappen. Dit is wat de wereld divers maakt.

Dit subhoofdstuk heeft tot doel het concept van ingroups en outgroups te verduidelijken. Het helpt je om identiteiten op basis van nationaliteit, etniciteit, gender, religie en cultuur te bespreken en om interculturele competenties te ontwikkelen.

#### Trefwoorden

Ingroup: Een speciale klasse van ledengroepen gekenmerkt door interne cohesie onder de leden, vaak met een gedeelde cultuur, wereldbeeld of interesse, d.w.z. 'wij'.

Interculturele competentie: Het vermogen om effectief en gepast te communiceren met mensen uit andere culturen.

Outgroup: Een groep waarvan de eigenschappen verschillen van die van de ingroup, d.w.z. 'ze'.

#### Evaluatie van de les

Welke tips heeft u om interculturele competentie te ontwikkelen?  
Wat zijn de grootste sociale uitdagingen van deze eeuw?



Komt u in actie voor de kwesties waar u het meest om geeft?  
Hoe verandert de sociale identiteit in verschillende situaties?  
Wat is voor u de meest interessante boodschap van de cursus?

### To-dolijst

1. Kies en maak een test om uw interculturele competentie te meten! Link naar: <https://www.digi-pass.eu/how-to-measure-intercultural-competence>
2. Schaal uw interculturele effectiviteit ness (IES)! Link naar IES: <https://www.globesmart.com/products/intercultural-effectiveness-scale/>
3. Bekijk videos!  
[Your identity is your superpower | America Ferrera - YouTube](#) ('4.16)  
[The importance of intercultural awareness | Mynd & Testo - YouTube](#) ('2.13)  
[Why interculturalism is necessary in a multicultural environment? - YouTube](#) ('1.46)  
[Cultural Onion vs Cultural Iceberg - YouTube](#) ('2.28)



### 3.9 Bewustzijn van anderen

#### Warming-up vragen

Hoe tolerant ben jij? Wat betekent empathie? Is het belangrijk in je werk? Hoe communiceer je met je lichaam als acteur/actrice tijdens de voorstelling of als bezoeker in het theater? Wat is je mening over je emotionele intelligentie? Kom je toegankelijker en empathischer over? Kom je kalm en beheerst over tijdens stressvolle of emotionele momenten? Heb je een drive om jezelf te verbeteren en te verbeteren?

#### Proloog

EQ meet iemands positieve emotionele respons en vermogen om andermans emoties te herkennen en te begrijpen. Het is een belangrijk onderdeel van iemands persoonlijkheid. Voor sommige mensen is het misschien vanzelfsprekend, maar dat geldt niet altijd voor elk persoonlijkheidstype. Het cultiveren van een hoger EQ is mogelijk.

#### Emotionele intelligentie

Mensen met een hoger EQ kunnen luisteren naar iemands standpunt, het verwerken en nadenken alvorens te reageren.

Emotionele intelligentie verwijst naar het vermogen om onze eigen emoties te identificeren en te reguleren, de emoties van andere mensen te herkennen en empathie voor hen te voelen, en deze vermogens te gebruiken om effectief te communiceren en gezonde, productieve relaties met anderen op te bouwen, aldus Sparrow en Knight.

Volgens Daniel Goleman schetst hij vijf belangrijke componenten van een hoog EQ: zelfbewustzijn, zelfregulering, motivatie, empathie en sociale vaardigheden. Zich bewust zijn van andere mensen en hoe met hen te communiceren door te luisteren, zich te engageren en anderen het gevoel te geven dat ze welkom zijn om met je te praten, zijn allemaal sociale vaardigheden. Link voor meer informatie: [Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ](#)





*Bedenkt u respectvolle antwoorden op culturele verschillen?*

### Trefwoorden

Aanpassingsvermogen: Flexibiliteit in het omgaan met verandering

Prestatiegerichtheid: Streven naar verbetering of voldoen aan een norm van uitmuntendheid.

Emotionele intelligentie (EI): Het is het vermogen om emoties waar te nemen, te interpreteren, te demonstreren, te beheersen, te evalueren en te gebruiken om effectief en constructief met anderen te communiceren en te relateren. Dit vermogen om emoties uit te drukken en te beheersen is essentieel, maar ook het vermogen om de emoties van anderen te begrijpen, te interpreteren en erop te reageren. Link naar meer informatie: [emotions](#)

Emotioneel zelfbewustzijn: Je emoties en hun effecten herkennen

Emotionele zelfbeheersing: Storende emoties en impulsen onder controle houden

Empathie: Empathie is een sociale vaardigheid. Het is het vermogen om de gevoelens en perspectieven van anderen te begrijpen zonder te oordelen, zelfs wanneer iemand anders is dan jij. Link naar meer informatie: [Empathy](#)

Motivatie: Het is de drang naar zelfgroei en ontwikkeling.

Positief vooruitzicht: Volharding in het nastreven van doelen ondanks obstakels en tegenslagen.

Zelfregulering: Je emoties beheersen en nadenken voordat je op situaties reageert, vooral in moeilijke omstandigheden.

Enkele manieren om je emotionele horizon te verbreden en empathie op te bouwen zijn:

- Artikelen of boeken lezen
- Films kijken
- Luisteren naar podcasts
- Luisteren naar verhalen of het consumeren van kunst en media gemaakt door mensen die andere levensomstandigheden hebben dan jij, kan zeer verrijkend zijn voor de emotionele intelligentie.



- Kunst waarderen
- Wanneer zich verontrustende of stressvolle situaties voordoen, let dan op en herken de emoties die je voelt.
- Begrip en communicatie met anderen (familie, collega's, vrienden)
- Anderen motiveren
- Zorgen dat medewerkers en werknemers betrokken en geïnteresseerd zijn in het werk.
- Wachten in emotionele situaties alvorens onmiddellijk te reageren
- Vraag iemand (familie, vrienden, collega's) om te helpen uw emotionele intelligentie te evalueren aan de hand van de volgende eigenschappen: empathisch, aanpasbaar, coöperatief, flexibel.
- Meet je empathy quotient/EQ door Simon Baron-Cohen. Hoe evalueert u uw emotionele intelligentie? Bent u het eens met de resultaten van uw test? Link naar test: [empathiequotient/EQ.](#)
- Strategieën gebruiken zoals het handhaven van emotioneel zelfbewustzijn en het vergroten van empathie (meerdere dingen tegelijk proberen kan effectief zijn).

### Evaluatie van de les

Waarom is empathie belangrijk?

Heb je nuttige gedachten en/of praktijkervaring opgedaan?

Wat gaf u problemen tijdens de activiteiten?

Heb je conflictsituaties kunnen oefenen?

Heb je je eigen angsten en vooroordelen opzij kunnen zetten?

### To-dolijst

1. Hoe tolerant bent jij?; Link naar test: <https://www.quizony.com/how-tolerant-are-you/1.html?qisrc=start-1&qdevice=desktop>
2. Check jouw EQ by Simon Baron-Cohen. The Empathy Quotient (EQ) by Simon Baron-Cohen: <https://psychology-tools.com/test/empathy-quotient>



### Referentie

Baron-Cohen S, Wheelwright S. (2004). The empathy quotient: an investigation of adults with Asperger syndrome or high functioning autism, and normal sex differences. *J Autism Dev Disord.* 34(2).

The Empathy Quotient (EQ) by Simon Baron-Cohen: <https://psychology-tools.com/test/empathy-quotient>

Cherry, K. (2022, October 16). *What Is Emotional Intelligence?* Verywell Mind. <https://www.verywellmind.com/what-is-emotional-intelligence-2795423>

Empathy. Definition of empathy. Merriam-Webster. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/empathy>

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: why it can matter more than IQ.* Bloomsbury.

Sparrow, T. & Knight, A. (2006). *Applied EI: The Importance of Attitudes in Developing Emotional Intelligence.* Wiley.

*The Benefits of Emotional Intelligence (EQ) at Work.* (2021, September 27). Reviewed by Juby B., Cassata C. <https://psychcentral.com/blog/the-benefits-of-emotional-intelligence>



## 4. module - Communicatie

### Activiteit beschrijving

Er zijn 'kern'-communicatievaardigheden die in meer of mindere mate voorkomen in de meeste interacties. Ons doel is deze vaardigheden te behandelen (non-verbale communicatie, vragen stellen, versterken, uitleggen, zelfonthulling, luisteren, humor, lachen, overtuigen, assertiviteit).

Deze module behandelt geweldloze communicatie, positieve communicatietechnieken en gehandicaptenvriendelijke communicatie. Verder presenteert deze module assertiviteit, omdat het een effectieve communicatiestijl is. Het is aan te leren en geeft handvatten voor conflictbeheersing.

### Titel van de subhoofdstukken

- 4.10 Conflicthantering en interculturele communicatie
- 4.11 Gehandicaptenvriendelijke communicatie
- 4.12 Assertieve communicatie

### Doelen

Ontwikkelen van communicatievaardigheden, conflicten beheren, ervaringen delen.

### Warming-up vragen

Heeft u vaak het gevoel dat uw mening niet gehoord wordt, of dat mensen uw mening wegwuiven?

Zegt u ja tegen extra werk, zelfs als uw agenda vol is?

Oordeelt u snel of geeft u anderen de schuld?



## 4.10 Conflicthantering en interculturele communicatie

### Warm-up videos

#### Introductie video's Interculturele communicatie

Italië

<https://www.youtube.com/watch?v=rgaoglv6mws>

Woon-werkverkeer

<https://www.youtube.com/watch?v=kv7ZN5m6R4k>

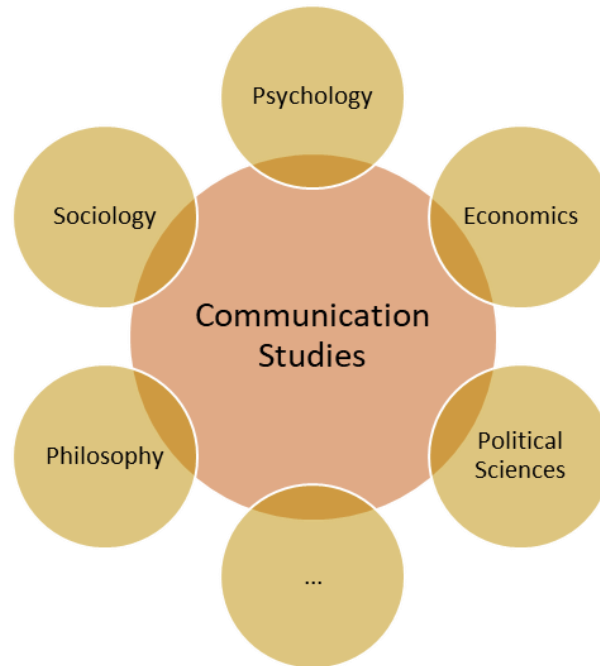
Paling

[https://www.youtube.com/watch?v=6\\_WAmt3cMdk](https://www.youtube.com/watch?v=6_WAmt3cMdk)

### Leeractiviteit 2: Interculturele communicatie en actief luisteren

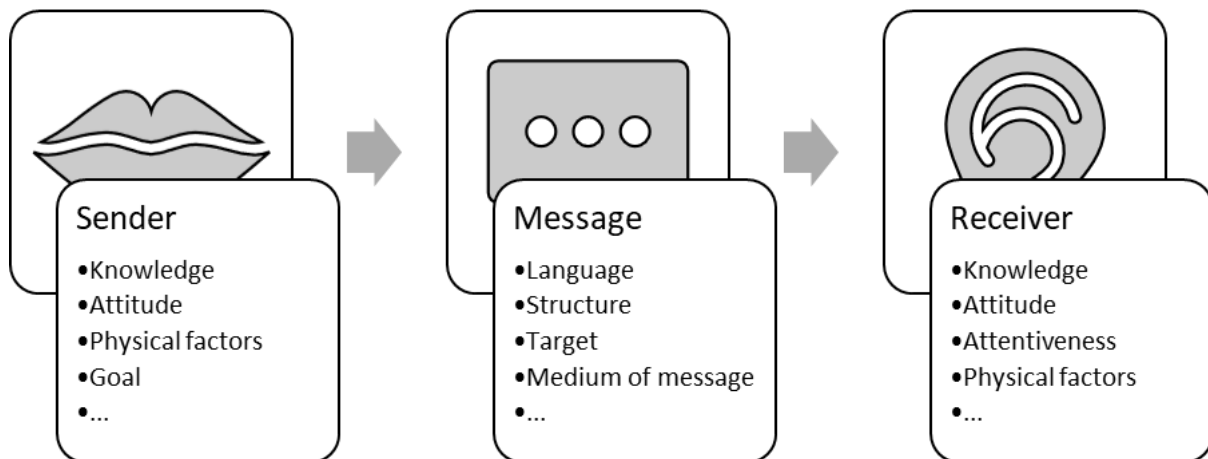
#### Communicatie

Communicatie is een ingewikkelde en complexe constructie die vaak leidt tot misverstanden of andere conflicten. Communicatie kan worden bekeken vanuit een zeer breed standpunt (zoals communicatie met de massa) of vanuit het standpunt van individuen (zoals 1 op 1 communicatie). Communicatie is een algemene term die betrekking heeft op verschillende vormen van communicatie en onderzoeksgebieden. Er is een voortdurend debat gaande over de vraag of communicatie een eigen onderzoeksgebied moet zijn of eerder deel moet uitmaken van vele andere onderzoeksgebieden (zie onderstaande figuur). Voor beide kanten zijn geldige argumenten aan te voeren, maar feit is dat veel verschillende vakgebieden het onderwerp communicatie raken en hun eigen doel en focus hebben als het gaat om onderzoek naar communicatie.



In dit hoofdstuk willen wij ons richten op een zeer korte theoretische inleiding, gevolgd door praktische benaderingen. Daartoe willen wij slechts een paar aspecten belichten en de cursisten dit laten volgen door hun eigen onderzoek gericht op onderwerpen waarin zij geïnteresseerd zijn.

In het algemeen bestaat communicatie altijd uit ten minste één zender, één bericht en één ontvanger. Een overvloed aan factoren kan dit proces in verschillende stadia beïnvloeden, voornamelijk op het niveau van de zender, de ontvanger, of tussen beide in (de boodschap zelf).



### Leeropdracht

Onderzoek voor jezelf: Richt je op een bepaald onderzoeksgebied. Hoe benadert dit vakgebied communicatie? Onderzoek twee factoren die de communicatie beïnvloeden. In welk stadium is hun invloed het grootst en hoe kunnen we ze controleren? Presenteer je bevindingen aan de groep.

### Communicatie Barrières

Misschien heb je in je eigen onderzoek al ontdekt dat sommige factoren zich kunnen ontwikkelen tot belemmeringen voor productieve en eerlijke communicatie. Deze belemmeringen kunnen worden ingedeeld in luisterbelemmeringen, belemmeringen bij het spreken en omgevingsbelemmeringen. Er zijn ook andere categorieën mogelijk. Fysieke barrières zijn bijvoorbeeld harde geluiden of een slechte verbinding tijdens het telefoon- of videogesprek. Sommige barrières belemmeren het proces van effectieve en eerlijke communicatie, zoals onderbrekingen of taalbarrières, andere of dezelfde barrières weigeren een eerlijke basis van communicatie (zware stereotypen als voorbeeld). Acties als ‘gaslighting’,



het verzinnen van valse argumenten en het aanvallen van de ander op basis daarvan om de ander te verwarren, te manipuleren en van zijn stuk te brengen of zijn punten te delegitimeren, zijn het tegenovergestelde van goede communicatie. Als het er inderdaad om gaat elkaar te begrijpen, kunnen barrières met inspanning en bewustzijn worden overwonnen. Het is een delicate onderneming om een evenwicht te vinden tussen je eigen punt overbrengen, je stem laten horen, en de andere kant diezelfde kansen geven.

In hoofdstuk 4.12 komt u hierover meer te weten. Een open geest en het vermogen om over jezelf en de situatie na te denken zijn altijd van vitaal belang. Deze belangrijkste vaardigheden zijn niet erfelijk, maar eerder getraind en geleerd door ervaring.

### Leeropdracht

Onderzoek zelf: Zoek meer voorbeelden voor belemmeringen en categoriseer ze op een manier die jij geschikt acht. Gelden alle barrières voor iedereen hetzelfde? Wat kunnen verschillen zijn? Bespreek en brainstorm met de groep.

### Actief luisteren en andere nuttige vaardigheden

Een goede luisteraar of ontvanger is essentieel voor goede communicatie. Natuurlijk is een goede luisteraar niet de enige verantwoordelijke voor goede of slechte communicatie. In dit hoofdstuk kruipen we in de huid van de ontvanger en proberen we te leren hoe we onze luistervaardigheid kunnen verbeteren.

Een open geest en het bestrijden van negatieve vooroordelen en stereotypen zijn altijd een goede start en oefening voor een betere manier van communiceren. Eerlijkheid tegenover jezelf en de persoon met wie je communiceert is de sleutel tot gelijkheid en eerlijke communicatie. Stereotypen zijn generalisaties over een bepaalde groep mensen. Iedereen heeft stereotypen en zonder die stereotypen zou de menselijke geest niet zo effectief kunnen functioneren. We moeten waarneming, handelingen en nog veel meer functies generaliseren, onze aandacht regelen om te functioneren zoals we dat doen. Een voorbeeld is de visuele waarneming: We

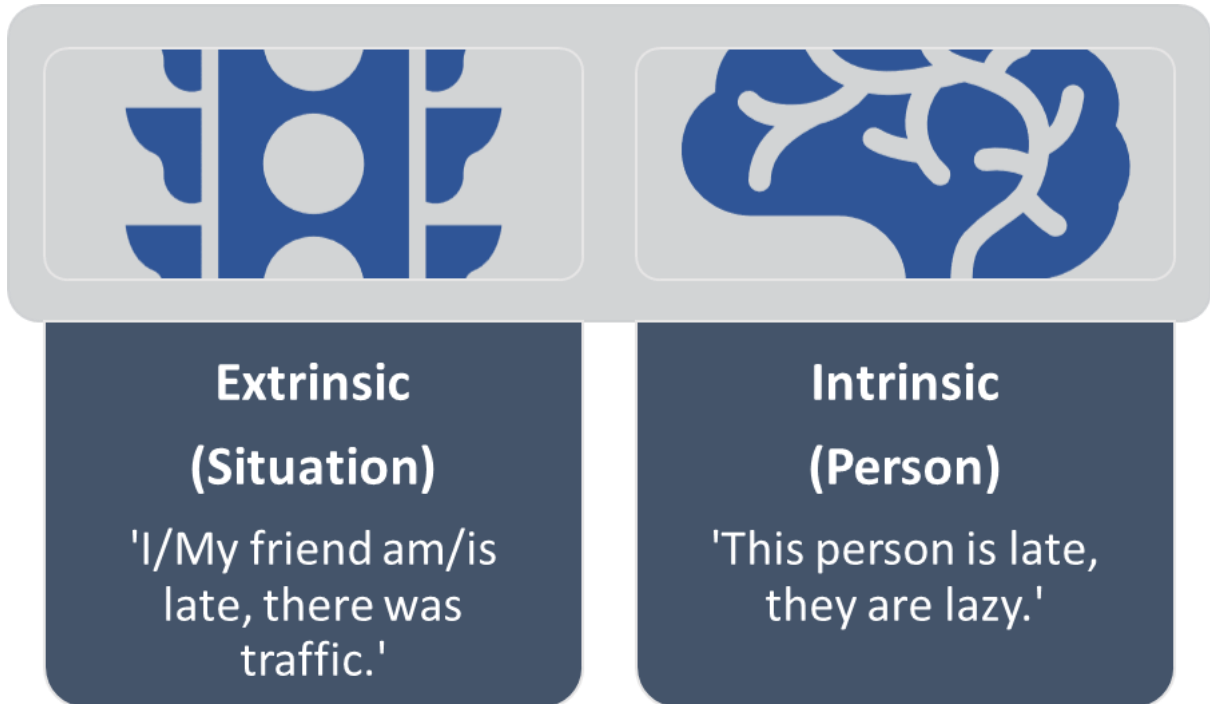




nemen niet alles waar wat we zien. Anders zouden we te traag zijn om binnen de juiste tijd op onze omgeving te reageren. We nemen ook woorden of vergissingen over, zodat we begrijpen wat er geschreven of gezegd wordt. Daarom is generaliseren helemaal niet slecht. De sleutel is het bewustzijn van generalisaties en de actieve inspanning om generalisaties die niet horen of een positieve en eerlijke communicatie in de weg staan te overwinnen. Mensen voelen zich prettig in groepen waar ze bij horen en overwaarderen meestal hun eigen groep ten opzichte van onbekende groepen. Dit blijkt ook uit de manier waarop wij situaties toeschrijven/waarderen. Intrinsieke en extrinsieke attributie is een goed voorbeeld van hoe wij onderscheid maken tussen ons/bekende personen en anderen (onbekende personen).

Het belangrijkste verschil is waar we de reden voor een bepaalde actie plaatsen. We kunnen de reden negatief plaatsen in een persoon, of in de situatie. Attributie is een complex psychologisch construct, maar voor deze module volstaat het te weten dat attributie belangrijke gevolgen heeft voor de manier waarop wij anderen waarnemen, en om bewustzijn en goede praktijken te bevorderen over hoe wij resultaten aan anderen en onszelf toeschrijven. Reflectie en bewustzijn over hoe wij toeschrijven is relevant voor een eerlijke inschatting van een situatie.

Deze figuur toont een voorbeeld van extrinsieke en intrinsieke attributie. Intrinsieke en extrinsieke attributie is niet altijd slecht/goed. Een voorbeeld voor positieve intrinsieke motivatie is: 'Ik heb een goed cijfer gehaald, ik heb goed gestudeerd vs. Ik heb een goed cijfer gehaald, de toets moest wel makkelijk zijn' (negatieve extrinsieke attributie).



Enkele handige hulpmiddelen om de actieve luistervaardigheden te verbeteren.

1. Richt actief de aandacht op wat er gezegd wordt.
2. Zonder afbreuk te doen aan het luisteren naar de woorden, probeer de bedoeling en de betekenis van de ander te begrijpen.
3. Let op lichaamstaal en andere non-verbale signalen. → Bewustzijn
4. Geef zowel verbale als non-verbale bemoedigende signalen.
5. Stel vragen
6. Parafraseer belangrijke informatie om er zeker van te zijn dat je de ander goed hebt begrepen.
7. Vraag om opheldering. Vooral als je het gevoel hebt dat de ander iets controversieels of triggers heeft gezegd, voordat je onderbreekt of oordeelt.
8. Houd een actieve open geest en luister tot het einde voordat je waarde hecht aan wat er is gezegd.
9. Neem de tijd voor het gesprek.



### Leeropdracht

Zoek meer nuttige vaardigheden voor actief luisteren en bedenk minstens vier voorbeelden. Misschien heb je er al een paar gebruikt in je dagelijks leven. Presenteer je bevindingen aan de groep.

### Interculturele communicatie

Dat betekent communicatie tussen verschillende culturen. Dit kan op grotere schaal tussen volkeren zijn, maar ook binnen één volk, bijvoorbeeld tussen geslachten of etnische groepen. Voor onze praktische aanpak hanteren wij het eenvoudige inzicht dat zodra twee mensen met een verschillende culturele achtergrond met elkaar communiceren, zij de interculturele communicatie ingaan. Een van de belangrijkste aspecten bij het beheersen van interculturele communicatie is een open geest en het erkennen en aanvaarden van verschillen.

### Leeropdracht

Denk aan de video's uit de inleiding. Culturele misverstanden kunnen een grappige nuance hebben. Probeer een andere video te vinden die culturele communicatieproblemen op een humoristische manier weergeeft. Presenteer het aan de groep.

### Leeractiviteit: 3 Video and Script for Scène

Link naar video: [https://www.youtube.com/watch?v=3\\_dAkDsBQyk](https://www.youtube.com/watch?v=3_dAkDsBQyk)

Script:

Scene: Apartment van Amy.

Sheldon: Dus, eerst was er PlayStation, aka PS1, toen PS2, PS3 en nu PS4. En dat is logisch. Je zou denken dat na de Xbox de Xbox 2 zou komen. Maar nee, daarna kwam de Xbox 360. Hmm? En nu, na de 360, komt de Xbox One. Waarom één? Misschien is dat hoeveel seconden ze over de naam hebben nagedacht.

Amy: Kan je de boter aangeven, alsjeblieft?



Sheldon: Weet je, met de Xbox One kan ik mijn hele entertainment systeem bedienen met stemcommando's. Tot nu toe moest ik Leonard gebruiken.

Amy: Neem dan de andere. Geef de boter door.

Sheldon: Neem? Wacht even. Ik heb het gevoel dat je dit dilemma niet serieus neemt.

Amy: Prima, Sheldon. Je hebt mijn onverdeelde aandacht.

Sheldon: Oké, dus, de PS4 is hoekiger en gestroomlijnder.

Amy: Echt niet.

Sheldon: Ja, nou, het is waar. Maar het grotere formaat van de Xbox One zorgt ervoor dat hij niet oververhit raakt.

Amy: Nou, je wil niet dat je gaming systeem overhit raakt.

Sheldon: Nee, zie je? Nou, absoluut niet. En bovendien komt de Xbox One nu met een Kinect erbij.

Amy: Inbegrepen?

Sheldon: Ja. Niet apart verkocht. Hoewel de PS4 coole nieuwe GDDR5 RAM gebruikt, terwijl de Xbox one nog steeds het conventionele DDR3 geheugen gebruikt.

Amy: Waarom zouden ze nog steeds DDR3 gebruiken? Zijn ze gek?

Sheldon: Zie je? Dat dacht ik ook. Maar dan gooien ze er een ESRAM buffer in.

Amy: Whoa, whoa. Wacht even. Wie zijn zij?

Sheldon: Xbox.

Amy: Je maakt een grap.

Sheldon: Nee, dat doe ik niet. En deze ESRAM buffer zou de bandbreedte kloof van 100 gigabit per seconde tussen de twee RAM types volledig moeten overbruggen.

Amy: Dit is een nachtmerrie. Hoe ga je ooit een beslissing nemen?

Sheldon You see? I don't know. What should I do?

Amy: Geef alsjeblieft de boter door!



## 4.11 Handicapvriendelijke communicatie/Communicatie met mensen met een handicap

### Warm-up video

Begin met het bekijken van deze video: EFDS- meer mensen bereiken door inclusieve en toegankelijke communicatie – YouTube

Link naar video: <https://www.youtube.com/watch?v=XGcoCZa-a50>

### Leeractiviteit 2: Het sociale model van invaliditeit en communicatie

#### Privilege Spel

Iedereen staat/zit in een rij naast elkaar. De trainer leest hardop een aantal stellingen voor. Telkens als de uitspraak past, ga je in de lengte ongeveer één stap omhoog. Als de trainer alle uitspraken heeft gedaan, kunnen de cursisten rondkijken en hun eigen afstand en die van de anderen observeren. Na enige tijd ga je terug naar je plaats en bespreek je de vragen. Er zijn geen goede of foute antwoorden op de stellingen. Als je deelt, wees dan eerlijk tegen jezelf. Niemand zal worden veroordeeld voor zijn keuze om te verhuizen of te blijven. Als mensen willen, kunnen ze hun redenering delen, maar dit is niet verplicht en de redenering zal niet in twijfel worden getrokken! Ook hoeven deelnemers niet aan elke stelling deel te nemen/antwoord geven. **Trigger waarschuwing! Sommige stellingen liggen erg gevoelig en kunnen een trigger zijn voor mensen. De trainer moet naar bekende triggers van de deelnemers in het algemeen vragen voordat het spel begint. Als er bekende triggers zijn, moet de trainer de betreffende stellingen weg laten. (Voorbeeld: praten over seksueel misbruik).**



Stellingen:

- 1 Ik kan vrij kiezen waar ik wil wonen.
- 2 Ik kan mijn familie bezoeken en mijn familie kan mij altijd bezoeken.
- 3 Ik kan mijn vrienden bezoeken en zij kunnen mij altijd bezoeken.
- 4 Ik kan 's nachts zonder angst alleen lopen.
- 5 Ik kan me vrij door mijn stad bewegen.
- 6 Ik zat meer dan vier jaar op school.
- 7 Ik kan mijn brood verdienen zoals ik wil.
- 8 Ik kan vrij gemakkelijk reizen.
- 9 Ik voel me vertegenwoordigd in mijn gemeenschap.
- 10 Ik kan er zeker van zijn dat mijn werkgever mij eerlijk zal behandelen.
- 11 Mijn inkomen is voldoende en eerlijk.



- 12 Ik zie mijn toekomst als verzekerd en veilig.
- 13 Ik loop geen risico op seksueel wangedrag op de werkplek of in een soortgelijke context.
- 14 Ik zie geen risico om verkracht te worden.
15. Het is onwaarschijnlijk dat ik het doelwit ben van haatmisdad.
- 16 Ik was niet bang om ooit slachtoffer te worden van geweld.
- 17 Mijn rechten zijn goed beveiligd en vertegenwoordigd.
- 18 Ik kan gelijkwaardig deelnemen aan de samenleving
- 19 Ik heb het gevoel dat mijn stem telt.
- 20 Mijn levensonderhoud werd nooit bedreigd.

Meer stellingen zijn mogelijk en worden aangemoedigd, maar zijn niet noodzakelijk.

[Het UN-CRPD](#)

Zie module 2.4.



## Sociale model van invaliditeit

Het sociale model van invaliditeit is een manier van denken over handicaps, gecreëerd door mensen met een handicap.

### Wat is invaliditeit?

De Conventie geeft geen expliciete definitie van invaliditeit

De preambule van de conventie zegt:

‘Invaliditeit is een evoluerend concept en is het resultaat van de interactie tussen personen met beperkingen en attitudinale- en omgevingsbarrières die een volledige en effectieve deelname aan de samenleving op voet van gelijkheid met anderen belemmeren’.

Artikel 1 van de Conventie zegt:

‘Personen met een handicap zijn personen met langdurige fysieke, mentale, intellectuele of zintuiglijke beperkingen die in wisselwerking met diverse belemmeringen hun volledige en daadwerkelijke deelneming aan de samenleving op de voet van gelijkheid met anderen kunnen belemmeren’.

Invaliditeit is het resultaat van een wisselwerking tussen een niet-inclusieve samenleving en individuen:

Een persoon in een rolstoel kan moeilijkheden ondervinden bij het vinden van werk, niet vanwege de rolstoel, maar omdat er omgevingsbarrières zijn, zoals ontoegankelijke bussen of trappen, die toegang belemmeren.

Iemand met extreme bijziendheid die geen toegang heeft tot corrigerende lenzen kan dagelijkse taken niet uitvoeren. Dezelfde persoon met een bril op sterkte zou alle taken zonder problemen kunne uitvoeren.

### Conventie Terminologie

JA:

‘Personen met een handicap’

NEE:

‘gehandicapt’





'Fysiek of mentaal beperkt'

Opmerking: de terminologische voorkeuren van mensen met een handicap en geografische regio's kunnen verschillen. De individuele wensen van mensen met een handicap dienen zoveel mogelijk te worden gerespecteerd.

### Sociaal model: Wat is een belemmering?

Opmerking:

De term 'invaliditeit' dekt een breed scala aan beperkingen.

Een beperking kan lichamelijk of geestelijk zijn, maar moet langdurig zijn (langer dan 12 maanden) en een aanzienlijke invloed hebben op het vermogen van iemand om dagelijkse activiteiten zoals wassen, eten of lopen uit te voeren.

Bij een handicap denken we vaak aan iemand in een rolstoel. Het is belangrijk te bedenken dat rolstoelgebruikers slechts ongeveer 8% van alle mensen met een handicap uitmaken.

Veel handicaps zijn niet zichtbaar - kanker, HIV, dementie en autisme vallen allemaal onder de definitie van invaliditeit. Voorbeeld van veelheid van belemmeringen:





### Referentie

Verenigde Naties – Departement van Economische en Sociale Zaken, Invaliditeit:  
[Convention on the Rights of Persons with Disabilities \(CRPD\) | United Nations Enable](#)

Verenigde Naties – Departement van Economische en Sociale Zaken, Invaliditeit:  
Convention on the Rights of People with Disabilities and its Optional Protocol  
<http://www.un.org/disabilities/documents/ppt/crpdbasics.ppt>

Het sociale model van invaliditeit uitgelegd:

<https://www.thesocialcreatures.org/thecreaturetimes/the-social-model-of-disability>

Het sociale model van invaliditeit:

<https://www.sense.org.uk/about-us/the-social-model-of-disability/>

Bezoek Groot-Brittannië: Do's and Don'ts van toegankelijke communicatie. URL:  
[https://www.visitbritain.org/sites/default/files/vb-corporate/business-hub/resources/business\\_disability\\_forum\\_infographic\\_communicating\\_with\\_disabled\\_customers\\_0.pdf](https://www.visitbritain.org/sites/default/files/vb-corporate/business-hub/resources/business_disability_forum_infographic_communicating_with_disabled_customers_0.pdf)



## 4.12. Assertieve communicatie

### Warming-up vragen

Spreek je je mening uit of zwijg je? Hebt u vaak het gevoel dat uw mening niet wordt gehoord, of dat mensen uw mening wegwuiven? Zegt u ja tegen extra werk, zelfs als uw agenda vol is? Oordeelt u snel of geeft u anderen de schuld? Lijken mensen bang om met u te praten?

### Proloog

Dit subhoofdstuk gaat over assertiviteit, omdat het een effectieve communicatiestijl is, die aan te leren is en handvatten geeft voor conflictbeheersing. We bekijken waarom assertiviteit belangrijk is, hoe assertiviteit zich kan manifesteren, hoe u uw behoeften kenbaar kunt maken en uw vermogen om assertiever te communiceren kunt verbeteren. Deze oefeningen zullen u helpen effectief om te gaan met moeilijke omstandigheden, effectief te zijn bij het nemen van beslissingen en assertiever te zijn.

### Assertiviteit

What Wat is assertiviteit? Assertiviteit verwijst naar het vermogen om je rechten te verdedigen en je gevoelens en gedachten gemakkelijk uit te drukken, en naar een houding in menselijke relaties waarbij iedereen gelijk wordt behandeld en die vrij is van angst. Bovendien vinden personen met een assertieve houding de rechten van anderen even waardevol als die van henzelf (Alberti & Emmons, 2002). Assertiviteit beïnvloedt iemands zelfvertrouwen, aanpassing aan de samenleving en geestelijk welzijn. Assertieve individuen zijn zich bewust van de noodzaak van zelfonthulling terwijl ze doen wat ze willen (Townend, 2007), en ze ontwikkelen een gedragspatroon dat rekening houdt met de situatie van de ander en met hun eigen situatie.

Bijgevolg beïnvloedt het de kwaliteit van de relatie van het individu met zichzelf en anderen, en vereist het dat het individu zichzelf en anderen eerlijk behandelt. Het is belangrijk wat je zegt, maar het is ook belangrijk hoe je het zegt. Assertiviteit



is een doeltreffende communicatiestrategie waarbij zelfbevestiging en aandacht voor de belangen van anderen hand in hand gaan. Daardoor schept het de voorwaarden voor geweldloze communicatie en sociale efficiëntie. Het is vaak moeilijk om assertief te zijn als je wordt uitgedaagd of iets moet vragen.

Volgens het leerboek *Cognitieve Gedragstherapie (2008) als het gedrag:*

- **Assertief:** assertieve mensen zijn in staat hun wil en overtuiging te uiten, wat een belangrijk onderdeel is van duidelijke communicatie.
- **Passief:** iemand die passief is onderdrukt zijn emoties, gevoelens en gedachten, zelfs als dat voor hem/haar ongemak of ongeluk veroorzaakt. Als je conflicten vermijdt, geef je daarmee anderen een vrijbrief om jouw wensen en behoeften te negeren.
- **Agressief:** agressieve mensen gaan met elkaar om en negeren daarbij de rechten en/of gevoelens van anderen. Agressie ondermijnt vertrouwen en wederzijds respect.
- **Passief-agressief:** iemand die passief-agressief is, uit agressie op een passieve manier, zoals koppig of chagrijnig zijn, dingen uitstellen, opzettelijk onderpresteren, sarcastisch zijn of achter de rug van anderen om klagen.

Hier zijn enkele tips/technieken om u te helpen assertiever te worden door medewerkers van de Mayo Clinic

- **Nee zeggen:** Bescherm uw tijd en neem controle over uw werklust door 'nee' te zeggen wanneer dat nodig is. Probeer een win-win oplossing te vinden die voor iedereen werkt. Aarzel niet - wees direct. Als een uitleg gepast is, hou het dan kort. 'Nee, dat kan ik nu niet doen.'
- **Vragen om meer tijd:** Ik heb wat meer tijd nodig om na te denken. Kunnen we er morgenochtend op terugkomen?
- **Een ik-verklaring gebruiken:** Zeg bijvoorbeeld, 'Ik ben het er niet mee eens,' in plaats van: 'Je hebt het mis.' Als u een verzoek heeft, zeg dan: 'Ik wil graag dat u hiermee helpt' in plaats van: 'U moet dit doen.'



Voorbeeld: Vorige week heb ik het kantoor alleen opgeruimd. Ik zou minder uitgeput en nerveus zijn als je me zou kunnen helpen. Kunnen we het de volgende keer samen doen?

- **Feedback geven:** Zonder jou hadden we het project niet binnen de deadline kunnen afronden. Bedankt!
- **Luisteren naar anderen:** Als ik het goed begrijp zegt u dat...; wat is uw mening daarover?
- **Lichaamstaal gebruiken:** Handel zelfverzekerd, houd een rechte houding, maar leun een beetje naar voren. Maak oogcontact, behoud een neutrale of positieve gezichtsuitdrukking. Kruis uw armen of benen niet.
- **Emoties onder controle houden:** Als u zich te emotioneel voelt om in een situatie te stappen, wacht dan even als dat mogelijk is. Probeer dan kalm te blijven, langzaam te ademen en uw stem gelijkmatig en stevig te houden.
- **Oefen wat u wilt zeggen.** Overweeg een rollenspel met een vriend of collega en vraag om duidelijke feedback.
- **Voordelen van affectief gedrag:** jezelf effectief uitdrukken; opkomen voor je standpunt, maar ook de rechten en overtuigingen van anderen respecteren, respect verdienen van anderen; win-win situaties creëren; zelfvertrouwen en eigenwaarde krijgen; copingvaardigheden verbeteren; zich richten op emotioneel bewustzijn (gevoelens begrijpen en herkennen, het resulteert in eerlijke persoonlijke relaties en een veiliger gevoel); communicatievaardigheden en vaardigheden voor conflictbeheersing verbeteren, het probleem uit de weg ruimen; je besluitvormings- en onderhandelingsvaardigheden verbeteren; stressbeheersingsvaardigheden verbeteren, vooral als je de neiging hebt te veel verantwoordelijkheden op je te nemen omdat je moeilijk nee kunt zeggen.

### Samenvatting

Een van de belangrijkste kenmerken van communicatie is dat de communicatiepartners elkaars denken en gedrag willen beïnvloeden, maar het



effect heeft altijd de overhand via emoties. Daarom moeten de partners eerst een positieve emotionele relatie opbouwen, wil de boodschap de ontvanger bereiken. Natuurlijk is niemand volledig agressief, assertief of passief. Maar hoe meer situaties je assertief kunt zijn, en hoe assertiever je kunt zijn met degenen die belangrijk voor je zijn (het is veel gemakkelijker om assertief te zijn met een vreemde), hoe beter je relaties zullen zijn. Bovendien verbetert het je zelfvertrouwen. Het is belangrijk voor een persoon om te kunnen herkennen of hij bang is om nee te zeggen tegen bepaalde mensen. Dit kan persoonlijke vooruitgang in de weg staan. Laten we dus proberen onze behoeften op een assertieve manier te verwoorden en te ondernemen.

### Evaluatie van de les

Ben je in staat je behoeften op een assertieve manier te verwoorden en aan te pakken?

Was dat moeilijker tijdens de pandemie?

Vond je je rol in de schaduwspiegelgroep goed?

Hoe zeg je Nee? Ben je in staat om assertiever te reageren?

### To-dolijst

1. Vul de assertiviteitsinventarisatie in! Link: [Inventory!](#)
2. Situaties - maak assertieve zinnen! (bijlage 12 d)

### Referentie

Shaw, G. (2020). Alpha Assertiveness Guide for Men and Women: The Workbook for Training Assertive Behavior and Communication Skills to Live Bold, Command Respect and Gain Confidence at Work and in Relationships [Kindle DX version].

Retrieved from <https://www.amazon.com/AlphaAssertiveness-Guide-Women-Communication/dp/1647800455/>

Mind Tools Content Team: Assertiveness,

<https://www.mindtools.com/pages/article/Assertiveness.htm> (15-02-2022)



WorkSMART blog, Assertiveness games and activities,

<https://blog.trainerswarehouse.com/assertiveness-games-activities> (17-02-2022)

ÉrTed?! Stratégiai partnerség a szociális érzékenység fejlesztéséért tréning

könyv, Katház Közhasznú Nonprofit Kft. 2015–1-HU01KA201-013623

<https://docplayer.hu/109361887-Erasmus-plus-strategiai-partnerseg-a-szocialis-erzekenysege-fejleszteseert-modszertani-segedletek.html>

Mayo Clinic Staff: Being assertive: Reduce stress, communicate better,

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/assertive/art-20044644> (03-02-2022)

Daniel Goleman, Emotional Intelligence (London 1996) p. 266

William T. O'Donohue/Jane E. Fisher eds., *Cognitive Behavior Therapy* (2008)

Alberti, R., & ve Emmons, M. (2002). Assertiveness and equality in your life and relationships]. Ankara

Townend, A. (2007). Assertiveness and diversity. New York: Palgrave Macmillan

## Bijlage

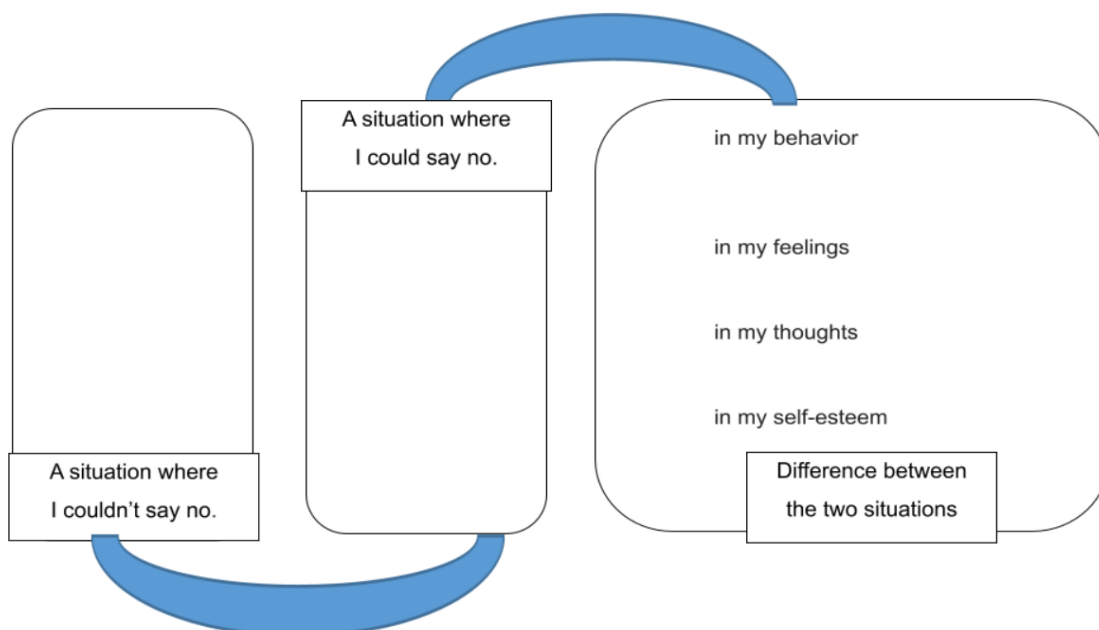
### 12.a Waar ben je bang voor wanneer je nee moet zeggen op een verzoek?

Waar ben je bang voor als je nee moet zeggen tegen een verzoek?	✓
Ze zullen niet van me houden.	
Ze denken dat ik egoïstisch ben en hen niet wil helpen.	
Als ik hen niet help, helpen ze mij ook niet.	
Ze zullen me geen baan geven / geen promotie geven.	



Het geeft me vertrouwen als ze me om hulp vragen, dus zeg ik ja.	
Ik voel me nuttig/belangrijk/ik voel me geliefd.	
Ze zullen me de schuld geven als er iets fout gaat.	
Ik ben bekwaam en efficiënter/sneller als ik de taak zelf doe.	
Ze worden boos als ik nee zeg.	
Ze denken slecht over mij als ik nee zeg.	
Ik voel me buitengesloten als ik nee zeg.	

### 12.b Zeg NEE



Instructie: Een situatie waarin ik geen nee kon zeggen. Een situatie waarin ik nee kon zeggen. in mijn gedrag, in mijn gevoelens, in mijn gedachten, in mijn eigenwaarde...Verschil tussen de twee situaties.





### 12.c Situatieoefening

Opdrachtoomschrijving: De groep staat in een kring. Iedereen doet zijn ogen dicht. De groepsleider doet verschillende uitspraken en de leden van de groep mogen met gesloten ogen stemmen. Duimen omhoog: 'Ik ben het ermee eens!'. Duimen naar beneden: 'Nee, ik zie het anders!'.

Situatie: Op het werk vraagt een collega je een van de taken te doen in plaats van haar, waarbij ze in het verleden ook regelmatig je hulp heeft gevraagd. Je hebt er moeite mee en je zou blij zijn als ze het werk zelf deed. Kies wat u het liefst zou willen doen of zeggen. Met welk gedrag kun je je het beste identificeren?

1. 'Anna, ik ben blij dat je denkt dat ik de taak kan doen, maar ik heb het nogal druk sinds ik je de laatste tijd veel help. Het zou fijn zijn als je deze taak in het vervolg zelf doet of iemand anders vraagt om het te doen.'
2. Je neemt het extra werk van Anna over, maar je stelt het dagenlang uit, zodat het niet op tijd klaar is. Uiteindelijk vraagt ze je niet meer om hulp.
3. 'Ik weet dat je moeite hebt met dit extra werk, Anna. Misschien kan ik wat tijd nemen om je ermee te helpen.'
4. 'Anna, ik zal de baas vertellen hoe lui je bent en dat je nooit in staat bent om je eigen taken uit te voeren.'

De trainer beschrijft en benoemt de namen en kenmerken van de gedragsvormen. Iedereen kan aanwijzen welke gedragscategorie zijn reactie vertegenwoordigt.

1. Assertief: assertieve mensen zijn in staat hun wil en overtuiging uit te drukken, wat een belangrijk onderdeel is van duidelijke communicatie.
2. Passief: iemand die passief is, onderdrukt zijn emoties, gevoelens en gedachten, zelfs als dat voor hem/haar ongemak of ongeluk veroorzaakt.
3. Agressief: agressieve mensen gaan met elkaar om en negeren de rechten en/of gevoelens van anderen.



4. Passief-agressief: iemand die passief-agressief is, uit agressie op een passieve manier, zoals koppig of chagrijnig zijn, dingen uitstellen of opzettelijk onderpresteren.

#### 12.d Situaties - assertief zijn

Opdrachtomschrijving: Je ziet een handvol voorbeelden van situaties, (geluid bedreigend en sommige niet). Maak een of meer mogelijke assertieve reacties. Vraag uw groep tijdens deze assertiviteit groepstherapie-activiteiten om aan te geven of de reactie assertief, passief of agressief is. Vraag ook of ze een betere manier kunnen bedenken om te reageren.

**Situatie #1:** U bent in de kroeg met uw collega's. Het barmeisje serveert u het verkeerde drankje.

Reactie: 'Hoe noem je dit? Ik vroeg om een Mojito, geen Margarita - verman je.'

**Situatie #2:** Een nieuwe collega, met wie u een kantoor deelt, rookt voortdurend. U hebt een hekel aan de geur van rook.

Reactie: 'Goh, ik heb echt hoofdpijn, maar dan brengen rokerige sferen altijd mijn migraine op gang.'

**Situatie #3:** U maakt een fout op het werk tijdens de repetitie en de toneelregisseur leest u heel abrupt en boos de les.

Wat is uw reactie?



## 5. module - Inclusie

### Activiteit beschrijving

Discussie over inclusie en toegankelijkheid. Opheldering van de concepten. Opheldering van de doelgroep. Het delen van de beste voorbeelden uit de kunst, waarbij de aandacht vooral uitgaat naar situaties van pandemische of andere soortgelijke isolatie.

### Titel van de subhoofdstukken

5.13 Effecten van uitsluiting en storytelling

5.14 Toegankelijkheid, beste praktijken

### Doelen

Het vertellen van eigen positieve en negatieve voorbeelden, specifiek voor de periode van de pandemie of de gevolgen ervan. Leren over de wereld van mensen die leven met anders-zijn. Het verzamelen van de beste voorbeelden.

### Warming-up vragen

Wat Wat zijn de gevolgen van uitsluiting? Wat heeft de samenleving aan inclusie?

Hoe verhoudt verhaalvertelling zich tot het thema inclusie?

Wat betekent toegankelijkheid voor jou?

### Opmerkingen

Er is geen verder lesmateriaal voor deze submodule. Voor meer informatie vindt u onderstaande links:

[Social inclusion - Regional Policy - European Commission \(europa.eu\)](https://european-council.europa.eu/media/en/press-operations/infographic-116446.attachments)

[Re-Link - Exclusion, Segregation, Integration & Inclusion: How Are They Different?](https://www.re-link.nl/en/exclusion-segregation-integration-inclusion-how-are-they-different)

[What Is Storytelling? – National Storytelling Network \(storynet.org\)](https://www.storynet.org/)

### Leer meer:

5.13 Effecten van uitsluiting en storytelling

5.14 Toegankelijkheid, beste praktijken



## 6. module - Schaduwtheater

### Activiteit beschrijving

Reflecteren en zelfreflectie over de specifieke rollen van elk teamlid tijdens het ontwerp van de voorstelling, de repetitie en de productieperiode. Kernelementen van een schaduwtheatervoorstelling identificeren, overeenkomsten met andere kunstvormen onderscheiden. Meer te weten komen over technische elementen van schaduwtheater, lichttechnieken en het maken van poppen. Aandacht voor verschillende voorstellingstechnieken - poppen, handen, lichaam, stem, stoffen enz.

### Titel van de subhoofdstukken

- 6.15 Geschiedenis van het schaduwtheater en artistieke bijzonderheden
- 6.16 Technische bijzonderheden
- 6.17 Regisseren, repeteren en uitvoeren

### Doelen

Theoretische kennis verwerven en ruimte bieden voor creatieve praktische verkenning over het gebruik van schaduwtheater als inclusieve kunstvorm.

### Warming-up vragen

- Welke vormen van kunst consumeer je dagelijks, wekelijks, maandelijks?
- Ben je kunstenaar of wil je dat worden?
- Heb je ooit een schaduwtheatervoorstelling gezien? (Welke was het, wanneer en waar, wat herinner je je ervan?)
- Waar zie je jezelf in het creatieproces van de voorstelling?
- Hoe krijg je inspiratie voor creatieve activiteiten?
- Voel je je gemotiveerd om poppen te gaan knutselen?



## 6.15 Geschiedenis van het schaduwtheater en artistieke bijzonderheden

### Warming-up vragen

Wanneer heb je voor het laatst getekend, gezongen, geschreven of geknutseld? Hoe voel je je daarbij? Voel je je misschien kinderachtig en belachelijk of geïnspireerd en ontspannen terwijl je het doet? Wat betekent kunst voor jou? Welke vormen van kunst consumeer je dagelijks, wekelijks, maandelijks? Ben je een kunstenaar of wil je dat worden? Zo ja, welke kunstvorm drukt volgens jou het meeste uit en waarom is dat? Heb je ooit een schaduwtheatervoorstelling gezien? (Welke was het, wanneer en waar, wat herinner je je ervan?)

### Proloog

Kunst als een vorm van expressie wil communicatie in twee richtingen stimuleren. De kunstenaar creëert het werk om een boodschap over te brengen, een verhaal te vertellen, een mening te delen, voor of tegen iets te vechten, een conflict aan te kaarten, de wereld te veranderen of te laten zoals hij is. Aangezien mensen sociale dieren zijn en gezelschap en voortdurende uitwisseling zoeken, vooral tijdens en na de pandemie, biedt kunst daarvoor vele mogelijkheden. Iedereen heeft de capaciteit en het recht om kunstenaar te worden, zolang hij maar een verhaal te vertellen, te tonen, te schrijven of op te voeren heeft.

Dit subhoofdstuk bestaat uit geschiedenis van schaduwtheater en artistieke bijzonderheden.

### Wat is kunstzinnige therapie?

Kunstzinnige therapie is een integraal beroep in de geestelijke gezondheidszorg en menselijke dienstverlening dat het leven van individuen, gezinnen en gemeenschappen verrijkt door middel van actief kunst maken, creatieve processen, toegepaste psychologische theorie en menselijke ervaring binnen een psychotherapeutische relatie. Er is steeds meer bewijs in de revalidatiegeneeskunde en de neurowetenschappen dat kunst **de hersenfunctie**



**verbetert door invloed uit te oefenen op hersengolfpatronen, emoties en het zenuwstelsel.** Kunst kan ook het serotonineniveau verhogen. Deze voordelen ontstaan niet alleen door het maken van kunst, maar ook door het ervaren van kunst.

### **Hier zijn enkele oefeningen gericht op emoties:**

1. **Maak een emotiewiel.** Met behulp van kleur laat deze activiteit je kritisch nadenken over je emoties.
2. **Stel een dagboek samen.** Dagboeken hoeven niet alleen gebaseerd te zijn op woorden. Je kunt ook een kunstdagboek maken, waarin je je emoties visueel kunt uitdrukken.
3. **Verken poppentherapie.** Poppen zijn niet alleen voor kinderen. Maak je eigen poppen en laat ze scènes naspelen die je van streek maken.
4. **Gebruik lijntekeningen.** Lijn is een van de eenvoudigste en meest basale aspecten van kunst, maar het kan ook veel emotie bevatten. Gebruik eenvoudige lijntekeningen om visueel te laten zien hoe je je voelt.
5. **Ontwerp een ansichtkaart die je nooit zult versturen.** Ben je nog steeds boos of boos op iemand in je leven? Maak een ansichtkaart die dit uitdrukt, al hoef je hem nooit te versturen.
6. **Schilder een berg en een dal.** De berg kan een tijd voorstellen waarin je gelukkig was, de vallei, toen je verdrietig was. Voeg ook elementen toe die specifieke gebeurtenissen weergeven.

### **Kunstvormen**

Er zijn 7 basiskunstvormen en hier volgen mogelijkheden voor hun toepassing in een schaduwtheaterproces.

1. Schilderen is het aanbrengen van verf, meestal op een tweedimensionaal oppervlak. Bij schaduwtheater ontwerp, teken en schilder je de poppen, achtergronden en decors.
2. Beeldhouwen als kunstvorm is het creëren van kunst in de drie dimensies. Het gebruikte materiaal kan van alles zijn, natuurlijk of kunstmatig - van klei,



metaal en hout tot voorwerpen die kunstenaars in hun dagelijks leven tegenkomen. Bij schaduwtheater beeldhouw je sommige poppen en decors waarop je het licht projecteert. Het lichaam van de performer wordt ook beschouwd als een bewegende sculptuur wanneer het danst met schaduwen op het scherm.

3. Architectuur is het ontwerpen en bouwen van permanente structuren in kleine en grote maten. Niet direct toegepast bij schaduwtheater, behalve de vaardigheden om het decor van de voorstelling als geheel te ontwerpen.
4. 'Literatuur' is afgeleid van het Latijnse woord dat wordt vertaald als 'letters' en verwijst naar het geschreven woord in het bijzonder. Taal is een krachtige en symbolische manier van communiceren, en schrijven is daarop geen uitzondering. Bij schaduwtheater schrijven we het verhaal dat we vertellen of opvoeren, en schrijven we ook letterlijk woorden en tekst op sommige achtergronden, die gemaakt zijn van doorzichtige materialen.
5. Muziek ontstaat wanneer er een organisatie is van geluiden, als trillingen, die worden samengevoegd tot een hoorbare compositie. Elementen van een muzikale compositie die waardevol zijn voor schaduwtheater zijn melodie en ritme, die live kunnen worden uitgevoerd of opgenomen.
6. Film of video maken is een vrij recente vorm van kunst, ten opzichte van de andere kunstvormen, en maakt het mogelijk om beelden in beweging te produceren en te zien. Bij schaduwtheater kun je video's projecteren met een projector en optreden tussen de lichtstraal van de projector en het scherm, waarbij je schaduwen werpt op de video.
7. Theater is een podiumkunst met een samenhang van verschillende technieken en voornamelijk visuele elementen. Het bewijs voor het vertellen van visuele verhalen gaat tienduizenden jaren terug, maar algemeen wordt aangenomen dat het vertellen van verhalen door middel van geluiden, zang, dans en kaarten een integraal medium vormde waarmee tradities werden doorgegeven en bewaard. Theater is een unieke kunstvorm in die



zin dat het verschillende kunstvormen kan combineren in één theaterproductie. Een verscheidenheid aan kunstenaars kan betrokken zijn bij de reeks complexe elementen die bij een theaterproductie betrokken kunnen zijn, waaronder kostuum- en decorontwerpers, muzikanten, acteurs en schrijvers.

### Chinese schaduwpoppenkast

Het Chinese schaduwpoppenspel is in 2011 opgenomen op de representatieve lijst van immaterieel cultureel erfgoed van de mensheid!

Het is een vorm van theater die wordt gespeeld door kleurrijke silhouetfiguren van leer of papier, begeleid door muziek en zang. De figuren worden door poppenspelers gemanipuleerd met behulp van staven en creëren de illusie van bewegende beelden op een doorschijnend doek dat van achteren wordt verlicht. Veel oudere schaduwpoppenspelers kunnen tientallen traditionele toneelstukken opvoeren, die mondeling worden doorgegeven of in geschreven vorm te vinden zijn. Zij beheersen speciale technieken zoals improviserend zingen, falset, gelijktijdige manipulatie van meerdere poppen, en het vermogen om verschillende muziekinstrumenten te bespelen. Veel poppenspelers snijden ook de poppen, die twaalf tot vierentwintig beweegbare gewrichten kunnen hebben. Schaduwspele worden opgevoerd door grote groepen van zeven tot negen spelers en kleinere groepen van slechts twee tot vijf, voornamelijk voor amusement of religieuze rituelen, bruiloften en begrafenissen en andere speciale gelegenheden. Sommige poppenspelers zijn professioneel, terwijl anderen amateurs zijn die optreden tijdens het rustige landbouwseizoen. De vaardigheden worden doorgegeven in families, in groepen en van meester op leerling. Het Chinese schaduwpoppenspel geeft ook informatie door zoals culturele geschiedenis, sociale overtuigingen, mondelinge tradities en lokale gebruiken. Het verspreidt kennis, bevordert culturele waarden en vermaakt de gemeenschap, vooral de jeugd.





### To-dolijst

1. Verken deze schaduwpoppentheaters en zoek verschillen in hun visuele talen.
  - a. <https://www.unterwassertheatre.com/>
  - b. <https://www.mariedonath.net/>
  - c. <https://www.lichtbende.nl/>
  - d. <https://www.luzmicroypunto.com/inicio/>
  - e. <http://zoomwooz.com/>
  - f. <https://verbashadow.com/>
  - g. <https://budrugana.ge/en/>
  - h. <http://www.annafabuli.de/>
2. Verzamel een set voorwerpen uit je omgeving die gebruikt kunnen worden voor een schaduwtheatervoorstelling.
3. Zoek een scène uit een film of een tekenfilm en bedenk mogelijkheden om die na te spelen met schaduwtheater.

### Referentie

100 oefeningen voor kunstzinnige therapie:

<https://intuitivecreativity.typepad.com/expressiveartinspirations/100-art-therapy-exercises.html>

Soorten kunst: <https://artincontext.org/types-of-art/>

Wat is kunst: <https://youtu.be/QZQyV9BB50E>

Lichtontwerp: <https://www.bbc.co.uk/bitesize/guides/zjqsxyc/revision/2>

Chinees schaduwpoppenspel: <https://ich.unesco.org/en/RL/chinese-shadow-puppetry-00421>

Hoe maak je een schaduwpoppenvideo:

<https://www.youtube.com/watch?v=5opu4mwCtA0>



## 6.16 Technische bijzonderheden

### Activiteit beschrijving

Schaduwtheater - technische bijzonderheden, uitrusting, ambachtelijke materialen en gereedschappen, poppen en decorontwerp.

### Doelen

Praktische kennis verwerven over technische elementen van schaduwtheater met de nadruk op licht en podium.

Poppen en decors voor schaduwtheater kunnen ontwerpen en maken.

Praktische kennis verwerven over optreden met schaduwtheater, in de rol van voice-over acteur, muzikant, multimedia maker.

### To-dolijst

1. Nodig deelnemers uit om een zelfportret te maken, er een pop van te maken en er enkele van je eigenschappen in te verwerken (bijvoorbeeld dat je heel vrolijk bent, soms heel serieus, of heel koppig). Naast het maken van een marionet kun je ook gemakkelijk een schaduw opvoeren met je gebaren en lichaam. Dit kan worden gedaan als een solo-opdracht of in paren van 2 leeftijdsgenoten, afhankelijk van de vaardigheden van de deelnemers.
2. Dit werkt in tweetallen. Pak een willekeurig boek, sla een willekeurige pagina open, kies een willekeurige zin en bedenk hoe deze zin in een schaduwtheatervoorstelling zou kunnen plaatsvinden.
3. De deelnemers moeten binnen hun groepje de volgende vragen bedenken: Wat doe ik in de voorstelling? Met wie heb ik de meeste interactie? Wat zijn de dingen die klaar zijn en wat zijn de dingen die nog niet klaar zijn in mijn rol? Wat is het eerste wat we nu moeten doen?

### Verder lezen

Schaduwpoppen en verhalen vertellen



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Verkenningen in Schaduwtheater: Verkenningen in Schaduwtheater: Een  
handleiding van ShadowLight Productions

Schaduwtheaters van de wereld

Gids voor leerkrachten

Verklaringen van kunstenaars



## 6.17 Regisseren, repeteren en uitvoeren

### Warming-up vragen

Ben je enthousiast over wat de groep te wachten staat? Heb je al ervaring met theater, optredens, film of muziek? Hoe klaar denk je dat de voorstelling op dit moment is? Wie van je familie en vrienden zullen op de premièredag in het publiek zitten?

### Doelen

Ontdekken hoe je een performer wordt, mogelijk hoe je een schaduwtheater workshop facilitator wordt.

### Verder lezen

Zes acteeroefeningen om thuis te oefenen pdf

Workshop regisseren pdf

The inside guide to directing from the old VIC pdf



## 7. module - Blended learning, e-learning

### Activiteit beschrijving

De digitale samenleving en digitale technologieën openen nieuwe wegen om te leren, plezier te maken, te werken, te ontdekken en ambities waar te maken. Ze brengen ook nieuwe vrijheden en rechten met zich mee en bieden EU-burgers de mogelijkheid om fysieke gemeenschappen, geografische locaties en sociale posities te overstijgen. De EU zal in het digitale decennium een mensgerichte, duurzame visie op de digitale samenleving nastreven om burgers en bedrijven mondiger te maken.

De inhoud van het hoofdstuk ondersteunt solidariteit en inclusie, bevordert de participatie in de digitale openbare ruimte, vergroot de veiligheid, zekerheid en empowerment van individuen en stimuleert de duurzaamheid van de digitale toekomst.

### Titel van de subhoofdstukken

7.18 Online leeromgeving

7.19 Ontwerp van inclusie en toegankelijkheid in de praktijk

### Doelen

Identificeren van digitale vaardigheden, digitale omgeving, digitale identiteit. Creatief gebruik van digitale technologieën (om individueel en collectief deel te nemen aan cognitieve verwerking om conceptuele problemen en probleemsituaties te begrijpen en op te lossen). Hoe ziet u uw persoonlijkheidskenmerken? Delen van beste voorbeelden over barrièrevrije online ervaringen Wat is creativiteit?

### Warming-up vragen

Hoe ziet jouw online netwerken eruit?

Welke online platforms gebruik je?

Hoe gebruikt u digitale technologieën in uw beroepsleven?



## 7.18 Online leeromgeving

### Warming-up vragen

Bent u zich bewust van uw digitale niveau? Heeft u de kans gehad om uw online vaardigheden te oefenen tijdens de pandemie? Wat is uw ervaring met barrièrevrije platforms?

### Proloog

Dankzij digitale technologieën kunnen studenten op afstand studeren, kunnen volwassenen vanuit huis werken en kan de wereldbevolking sociale interactie voortzetten ondanks de eisen van sociale afstand. Nu de wereld digitaal wordt, is het belangrijker dan ooit om de capaciteit op gebieden als cyberbeveiliging en gegevensbescherming te versterken.

*Hoe zit het met uw digitale vaardigheden? Investeert uw werkgever in mensen?*

### Digitale omgeving

#### Opmerkingen over de digitale integratie

Digitale technologieën hebben mensen, regeringen en bedrijven verbonden gehouden tijdens pandemieën zoals die welke de wereld heeft meegemaakt met COVID-19.

Weet je dat?

'Een miljard mensen in de wereld kunnen hun identiteit niet bewijzen, wat hun toegang tot digitale diensten en mogelijkheden beperkt. De genderkloof blijft bestaan: wereldwijd gaat 62% van de mannen online, tegenover slechts 57% van de vrouwen. Het aandeel internetgebruikers in stedelijke gebieden is twee keer zo groot als op het platteland. 71% van de jongere wereldbevolking van 15-24 jaar gebruikt het internet, tegenover 57% van alle andere leeftijdsgroepen.' ([Digital Development. Overview | World Bank](#))



Wat voor inclusieve en innovatieve oplossingen vond u in de creatieve sector tijdens en na de COVID-19?

Wat is uw favoriete barrièrevrije homepage, blog of social media tool? Waarom is dat?

### Terminologie

De **digitale omgeving** is een context, of een 'plaats', die mogelijk wordt gemaakt door technologie en digitale apparatuur, vaak via het internet of andere digitale middelen, zoals het mobiele telefoonnetwerk. Gegevens en bewijzen van de interactie van een persoon met een digitale omgeving vormen zijn digitale voetafdruk. In DigComp wordt de term digitale omgeving gebruikt als achtergrond voor digitale acties zonder dat een specifieke technologie of een specifiek instrument wordt genoemd.

**Een digitale identiteit** is een online- of netwerkidentiteit die in cyberspace wordt aangenomen of geclaimd door een individu, organisatie of elektronisch apparaat. Deze gebruikers kunnen ook meer dan één digitale identiteit projecteren via meerdere gemeenschappen. Wat het beheer van de digitale identiteit betreft, zijn de belangrijkste aandachtspunten veiligheid en privacy.

**Digitale vaardigheden** worden essentieel voor iedereen. Op het werk, thuis of op school gebruiken we smartphones, computers en tablets en we moeten ze beheersen. Om een pizza te bestellen, een factuur te betalen of een werkvergadering te plannen, digitale hulpmiddelen en het internet zijn onmisbaar voor ons leven en werk.

**Netiquette** betekent zich bewust zijn van gedragsnormen en knowhow bij het gebruik van digitale technologieën en interactie in digitale omgevingen. Communicatiestrategieën aanpassen aan het specifieke publiek en zich bewust zijn van culturele en generationele diversiteit in digitale omgevingen.

**Webtoegankelijkheid** betekent dat websites, hulpmiddelen en technologieën zo worden ontworpen en ontwikkeld dat mensen met een handicap ze kunnen gebruiken.



## Het digitale competentiekader 2.0

Identificeert de belangrijkste componenten van digitale competentie op 5 gebieden die als volgt kunnen worden samengevat. Link naar meer informatie: [DigComp](#).

- 1. Informatie- en gegevensvaardigheden**
  - 1.1 Bladeren, zoeken en filteren van gegevens, informatie en digitale inhoud
  - 1.2 gegevens, informatie en digitale inhoud evalueren (de relevantie van de bron en de inhoud beoordelen)
  - 1.3 beheren van gegevens, informatie en digitale inhoud (bv. opslaan en organiseren van digitale gegevens)
  
- 2. Communicatie en samenwerking** (met aandacht voor culturele en generatieverschillen)
  - 2.1 Interactie via digitale technologieën
  - 2.2 Delen via digitale technologieën
  - 2.3 Burgerschap via digitale technologieën (deelnemen aan de samenleving via openbare en particuliere digitale diensten en participierend burgerschap)
  - 2.4 Samenwerking via digitale technologieën
  - 2.5 Netiquette
  - 2.6 Digitale identiteit beheren
  
- 3. Creëren van digitale content**
  - 3.1 Ontwikkeling van digitale content
  - 3.2 Integreren en opnieuw bewerken van digitale content
  - 3.3 Auteursrecht en licenties
  - 3.4 Programmering
  
- 4. Veiligheid**
  - 4.1 Bescherming van apparaten (kennis over veiligheids- en beveiligingsmaatregelen en aandacht voor betrouwbaarheid en privacy)





- 4.2 Bescherming van persoonsgegevens en privacy
- 4.3 Bescherming van gezondheid en welzijn (bv. cyberpesten; bescherming van de fysieke en psychische gezondheid, bewust zijn van digitale technologieën voor sociaal welzijn en sociale integratie)
- 4.4 Bescherming van het milieu (zich bewust zijn van het milieueffect van digitale technologieën en het gebruik ervan)
- 5. **Problemen oplossen**
  - 5.1 Technische problemen oplossen
  - 5.2 Behoeften en technologische antwoorden vaststellen (bv. digitale omgevingen aanpassen en aanpassen aan persoonlijke behoeften zoals toegankelijkheid)
  - 5.3 Creatief gebruik van digitale technologieën (digitale hulpmiddelen gebruiken om processen en producten te innoveren)
  - 5.4 Vaststellen van digitale competentielacunes

### Over de internetveiligheidsregels

Heb jij nog andere tips voor de top 10 internetveiligheidsregels? Bekijk deze video! Link naar video: [video!](#) ('5.10)

### Evaluatie van de les

Bent u het ermee eens dat het bevorderen van digitale inclusie van het grootste belang is? Waarom?

Hoe haalt u het meeste uit uw online omgeving?

### To-dolijst

1. Test uw digitale vaardigheden! Link naar test: [Online test](#)
2. Wat is internetveiligheid? Test je kennis! Link naar quiz: [quiz](#).
3. Wat is internetveiligheid? Test je kennis! Link naar video: [video](#)



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Referentie

Europe's Digital Decade: digital targets for 2030. European Commission.

[https://ec.europa.eu/info/strategy/priorities-2019-2024/europe-fit-digital-age/europes-digital-decade-digital-targets-2030\\_en](https://ec.europa.eu/info/strategy/priorities-2019-2024/europe-fit-digital-age/europes-digital-decade-digital-targets-2030_en)

Inclusive education. Universiteit Leiden.

<https://teachingsupport.universiteitleiden.nl/getting-started/inclusive-education>

Test your digital skills tool. (2021, December 6). Digital Skills and Jobs Platform.

<https://digital-skills-jobs.europa.eu/en/inspiration/resources/test-your-digital-skills-tool>

The World Bank. Digital Development. Overview. (2022, April 20).

<https://www.worldbank.org/en/topic/digitaldevelopment/overview>

Valentinova Misheva, G. (2021, May 17). Digital Competence Framework for Citizens (DigComp 2.2). Digital Skills and Jobs Platform.

<https://digital-skills-jobs.europa.eu/en/inspiration/resources/digital-competence-framework-citizens-digcomp>



## 7.19 Ontwerp van inclusie en toegankelijkheid in de praktijk

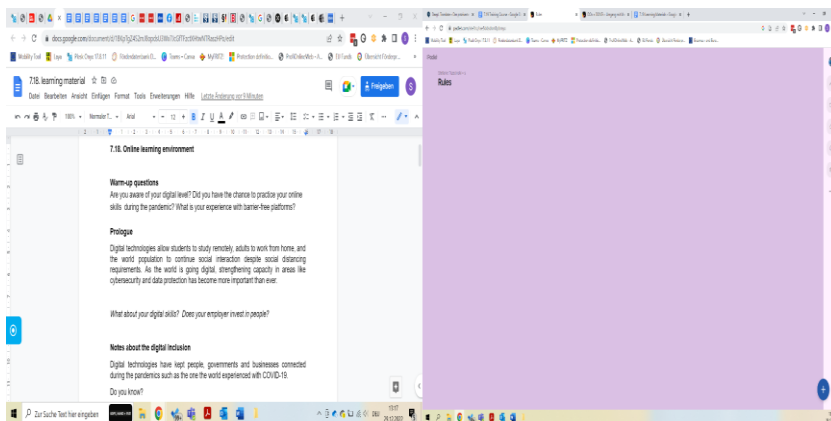
### Proloog

In dit document vindt u meer informatie over module 7.19, zoals instructies voor het gebruik van een online hulpmiddel of ideeën voor mogelijke resultaten.

### Padlet

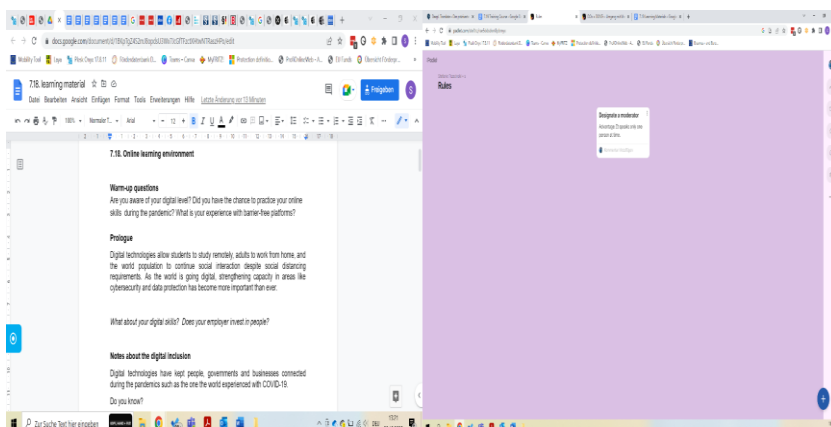
#### Meer informatie over padlet

Padlet is een online hulpmiddel om samen te werken aan lijsten enz. Er zijn gratis en betaalde lidmaatschappen. Voor onze workshop volstaat een gratis lidmaatschap. Registratie bij Padlet is echter noodzakelijk voor de trainer



Bij het maken van een padlet zijn er verschillende mogelijkheden om de informatie weer te geven - als lijst, in een wereldkaart, als storyboard en vele andere variaties.

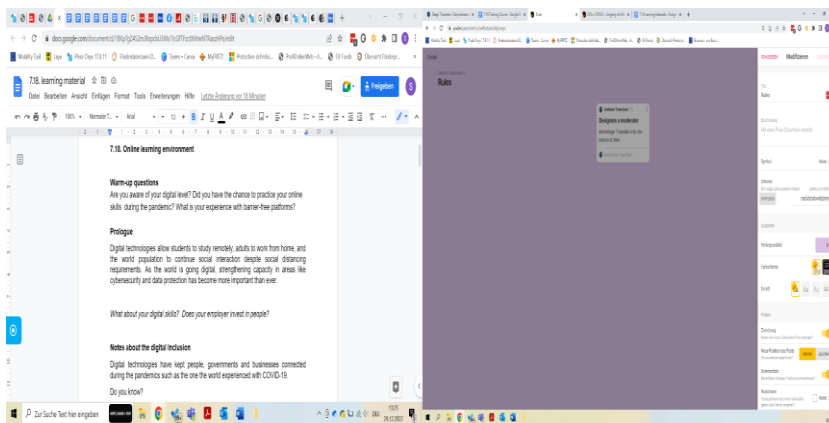
Wat altijd hetzelfde is: Rechtsonder staat een 'Plus/+' teken. Dit moet worden aangeklikt om een nieuw commentaar te schrijven.





Alle deelnemers aan de workshop moeten de link naar Padlet invullen.

Klik hiervoor op het tandwiel aan de rechterkant en kopieer de link naar de padlet in de instellingen. Alle deelnemers met de link kunnen hun opmerkingen aan de padlet toevoegen zonder in te loggen, zodat de regels samen kunnen worden uitgewerkt.



Meer informatie over hoe padlet te gebruiken op YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=dC69Sr-OQik>

### Suggesties voor de digitale gids voor samenwerken op ooghoogte

- Wijs een moderator aan zodat slechts één persoon tegelijk spreekt.
- Als algemene regel geldt: kijk het slechthorende personeelslid aan wanneer u spreekt, zodat hij of zij de kans krijgt om te horen wat er uit de mond wordt gezegd.
- Laat de spreker uitpraten en spreek pas als de moderator het woord geeft.
- Spreek de volgende spreker bij naam aan en geef hem het woord met oogcontact en een handgebaar in zijn richting - dit geeft slechthorenden genoeg tijd om de persoon in de vergadering aan te spreken.
- Vorm geen hokjeszinnen, maar formuleer duidelijke zinnen en kom ter zake.
- Gebruik geen ingewikkelde taal of te veel vreemde woorden zodat iedereen je begrijpt.
- Kondig veranderingen van onderwerp aan - dit maakt het gemakkelijker te begrijpen en de rode draad blijft intact.



- Aan de moderator: Geef af en toe een samenvatting van het gesprek/de vergadering om iedereen weer bij de les te krijgen.
- Ga in een kring van stoelen of aan een ronde tafel zitten, zodat alle deelnemers goed oogcontact hebben.
- Spreek in een gepast tempo, spreek duidelijk uit en gebruik lichaamstaal/gebaren - maar overarticuleer niet en zwaai niet met uw handen.
- Als een zin verschillende keren niet wordt begrepen, herhaal hem dan in een andere formulering - noem zo nodig het onderwerp opnieuw of geef een trefwoord.
- Bij gebruik van de luistertechniek: houd de microfoon onder de mond en geef hem zo nodig door aan de volgende spreker - en wacht tot de microfoon is aangekomen alvorens te spreken.
- Fluister de slechthorende werknemer niet toe tijdens een lezing - een stuk papier en een potlood kunnen hier helpen.
- Toegankelijkheid van digitale hulpmiddelen voor online vergaderingen
- Handige websites:

Duits: [https://www.bundesfachstelle-barrierefreiheit.de/SharedDocs/Downloads/DE/Veroeffentlichungen/vidokonferenztoos-vergleich-der-barrierefreiheit.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=6](https://www.bundesfachstelle-barrierefreiheit.de/SharedDocs/Downloads/DE/Veroeffentlichungen/vidokonferenztoos-vergleich-der-barrierefreiheit.pdf?__blob=publicationFile&v=6)

Engels: <https://www.washington.edu/accessibility/meetings/>

Tabelle 1: Screenreader-Kompatibilität

Anforderung	Adobe Connect	BigBlue Button	Cisco Webex	Google Meet	GoTo Meeting	Jitsi Meet	Microsoft Teams	Skype	Zoom
Ansage von fokussierten Elementen	Teilweise <sup>1</sup>	Ja	Ja	Ja	Nein	Teilweise <sup>2</sup>	Ja	Ja	Ja
Ansage von Statusmeldungen	Nein	Ja	Nein	Ja	Nein	Nein	Ja	Ja	Ja
Touchscreen-Steuerung	Nein	Ja	Ja	Ja	Nein	Teilweise <sup>3</sup>	Ja	Ja	Ja
Screenreader-Kompatibilität bei Bildschirmfreigabe	Teilweise <sup>4</sup>	Nein	Nein	Nein	Nein	Nein	Teilweise <sup>5</sup>	Nein	Nein



**Tabelle 2: Bedienoberfläche**

Anforderung	Adobe Connect	BigBlue Button	Cisco Webex	Google Meet	GoTo Meeting	Jitsi Meet	Microsoft Teams	Skype	Zoom
Kontrastreiches Design	Teilweise <sup>6</sup>	Ja	Teilweise <sup>7</sup>	Ja	Nein	Teilweise <sup>8</sup>	Ja	Ja	Ja
Separate Skalierbarkeit der Fenster/Textgröße	Ja	Teilweise <sup>9</sup>	Ja	Nein	Teilweise <sup>10</sup>	Nein	Ja	Nein	Ja
Deaktivierung der Sprecherfunktion & Spotlightfunktion	Nein	Teilweise <sup>11</sup>	Ja	Ja	Nein	Nein	Ja	Nein	Ja
Über Tastatur/ Tastenkombinationen steuerbar	Teilweise <sup>12</sup>	Ja	<sup>13</sup>	Ja	Ja	Teilweise <sup>14</sup>	Ja	Ja	Ja

**Tabelle 3: Kommunikations- & Kollaborations-Funktionen**

Anforderung	Adobe Connect	BigBlue Button	Cisco Webex	Google Meet	GoTo Meeting	Jitsi Meet	Microsoft Teams	Skype	Zoom
Chatfunktion	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Automatische Untertitelfunktion	Ja	Teilweise <sup>15</sup>	Ja	Ja	Nein	Teilweise <sup>16</sup>	Ja	Ja	Teilweise <sup>17</sup>
Manuelle Untertitelfunktion	Ja	Ja	Ja	Nein	Nein	Nein	Nein	Nein	Ja
Zuschalten weiterer Tonspur	Ja	Teilweise <sup>18</sup>	Ja	Nein	Nein	Nein	Nein	Nein	Ja
Gruppenräume (Breakout-Sessions)	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Nein	Ja

**Tabelle 4: Kompatibilität & Sicherheit**

Anforderung	Adobe Connect	BigBlue Button	Cisco Webex	Google Meet	GoTo Meeting	Jitsi Meet	Microsoft Teams	Skype	Zoom
Plattformunabhängig	Nein	Teilweise <sup>19</sup>	Ja	Teilweise <sup>20</sup>	Ja	Teilweise <sup>21</sup>	Ja	Ja	Ja
Kein Konto zur Teilnahme notwendig	Nein	Ja	Ja	Teilweise <sup>22</sup>	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Ende-zu-Ende-Verschlüsselung (Datenschutz)	Ja	Teilweise <sup>23</sup>	Ja	Nein	Ja	Teilweise <sup>24</sup>	Ja	Ja	Ja
Warteraumfunktion	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Nein	Ja



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Lesmateriaal voor de cursus voor het ARTcoWORKers project



in het  
Nederlands



Kunst en mensen met een handicap – coöperatief  
digitaal werken voor inclusie tijdens de pandemie

Geschreven door: Roger Schmidtchen, Matthias Piel, Paul Littinski, Veronika Pataki, Stefanie Trzecinski, Anika Hirsekorn, Ivett Mityók-Pálfalvi, Aleksandra Stojanovska

Beoordeeld door: Ivett Mityók-Pálfalvi  
Datum: 10.02.2023



The sole responsibility of this publication lies with the author. The European Union is not responsible for any use that may be made of the information contained therein.



Creative Commons Copyright, 2021, Attribution-ShareAlike 4.0 International Licence, BY-SA. You are free to share, and adapt this material under the terms of the authors' Creative Commons Licence.