

# Inspiratiegids voor verstandelijk gehandicaptenzorg

week  
van de **media**  
**wijsheid**

8 t/m 15 nov 2024

**Wij  
doen  
mee!**



week  
van de **media**  
**wijsheid**  
8 t/m 15 nov 2024



Let op: dit document is van begin september 2024 en wordt op 1 oktober 2024 verrijkt met aanvullende informatie en inspiratie. De nieuwe versie is dan te downloaden via de campagnepagina: [weekvandemediawijsheid.nl](https://weekvandemediawijsheid.nl)

## Verstandelijke gehandicaptenzorg en de Week van de Mediawijsheid

Media zijn de hele dag om ons heen. Van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat worden we omringd door schermen, luidsprekers en andere apparaten die onze aandacht vragen. Dat is niet zonder effecten. Media kunnen prikkelen, in beweging brengen, je aan het denken zetten, je verbinden met anderen en zorgen voor ontspanning. Maar ze zijn ook een bron van onrust, kunnen verslavend werken en op termijn zelfs psychische klachten veroorzaken.

Hoe fijn is het als jouw mediagebruik je helpt je lekker te voelen? Je hebt meer grip op je schermgebruik en op je dag. Je kunt de beste keuzes maken voor jou en zo veel mogelijk van media genieten en profiteren. In 2024 gaat de Week van de Mediawijsheid daarom over gezond schermgebruik.

De Week van de Mediawijsheid is een geschikt moment om extra aandacht te besteden aan de rol van media in het leven van jouw cliënt. Organiseer daarom activiteiten rondom de themaweek. Laat bijvoorbeeld cliënten nieuwe media uitproberen, voer gesprekken met elkaar en maak afspraken of organiseer een game-avond om elkaar beter te begrijpen.

Als zorgprofessional kun je het thema ook aangrijpen om het schermgebruik van jouw cliënten bespreekbaar te maken. Voel zij zich prettig bij de rol van media in hun leven? Jij kan hen ondersteunen bij het maken van keuzes zodat zij zich goed of zelfs beter voelen.

Natuurlijk kun je tijdens de Week van de Mediawijsheid ook jouw eigen gedrag en het gedrag van je collega's onder de loep nemen. Hebben jullie bijvoorbeeld duidelijke afspraken over het gebruik van tablets en smartphones? En hoe doen jullie dat eigenlijk na werktijd?

# Werk samen met interessante partners:

## Bibliotheken

[Bibliotheken](#) spelen een belangrijkere rol bij het mediawijzer maken van burgers, wat in de praktijk betekent dat velen van meedoen aan de Week van de Mediawijsheid en mogelijk interesse hebben om samen op te trekken.

## Mediacoach

Een [mediacoach](#) bedenkt en organiseert activiteiten om de mediawijsheid van onder andere kinderen en jongeren te verbeteren.

## Netwerk Mediawijsheid

Netwerk Mediawijsheid bestaat uit meer dan 1200 partners die zich inzetten voor een mediawijze Nederland. [Bekijk welke netwerkpartners actief zijn binnen jouw regio.](#)

# Word zelf mediawijzer

### Voor cliënten

- Check [Leukeronline.nl](#). Op deze online gids voor professionals die (in)direct met mensen met een LVB werken vind je antwoord op al je vragen over media en mensen met een verstandelijke beperking. Ook vind je er zes thematische stappenplannen om het gesprek met je cliënt aan te gaan
- [Download de Wijzer in Digitale Balans](#): een praktische gids voor professionals
- In het drieluik 'Ik ben ook online!' delen Netwerk Mediawijsheid en Mediawijze kennis en kunde over hoe je jongeren met een verstandelijke beperking beter kunt ondersteunen in mediagebruik
- Blijf op de hoogte van de laatste ontwikkelingen en [abonneer je op de Leukeronline.nl nieuwsbrief](#)

### Voor jou en/of je collega's

- Het [Digitale Balansmodel](#) geeft inzicht in hoe je tijd kunt indelen zodat je lichamelijk, mentaal en sociaal gezond blijft. Zowel met als zonder media. Ook vind je op de site een zelftest, waarmee je jouw mediagebruik kunt beoordelen
- Verbeter je eigen digitale vaardigheden op [Digivaardiginzorg.nl](#). Op deze website kun je een zelftest doen en vind je leermiddelen om zelf mediawijzer te worden



# Aan de slag met de Week van de Mediawijsheid

## Special Media Awards

Van 2019 t/m 2023 werden in november tijdens de Week van de Mediawijsheid de Special Media Awards uitgereikt in Beeld en Geluid in Hilversum. Dit jaar is er geen uitreiking, maar kun je zelf een awardshow organiseren binnen jouw organisatie! Special Media Awards heeft in samenwerking met Klare Koek [een handboek](#) gemaakt om je op weg te helpen

## Speel Mediajungle

De Mediajungle is een bordspel met een mobiele app voor jongeren met een licht verstandelijke beperking. Ook is er een versie beschikbaar voor jongeren met een matig verstandelijke beperking. Het spel kan worden ingezet in het (speciaal) onderwijs en op zorggroepen. [Kijk op de site van Mediajungle](#)

## Ga in gesprek met de Mediajungle Praatplaten of Kletskaarten

[Mediajungle Praatplaten](#) en [Kletskaarten](#) helpen bij een open en leerzaam gesprek over (sociale) media en de online wereld.

## Gebruik het stappenplan van Leukeronline.nl

Signaleer je zorgwekkend gedrag bij cliënten? Ga het gesprek aan en [gebruik hiervoor de stappenplannen](#) voor uiteenlopende thema's, zoals 'gamen', 'verliefd!' en 'wat is waar?!'

## Gebruik de materialen van Netwerk Mediawijsheid

- Gebruik voor de promotie van je activiteiten de campagne [de materialen uit de toolkit](#).
- Maak je activiteiten bekend en [meld ze aan voor de campagnepagina](#).
- Verrijk je kennis over digitale balans met het document: '[De praktische toepasbaarheid van digitale balans](#)' en '[Tips voor gezond schermgebruik](#)'.

## Verder aan de slag

### Word een specialist

Mediawijsheid is een steeds actueler en relevanter thema, ook in de verstandelijke gehandicaptenzorg. Wil je je specialiseren op dit thema? [Volg dan de opleiding tot Mediacoach](#) of [volg de post-hbo opleiding Jeugd & Media bij Windesheim](#)

### Nieuwsbrief

Blijf op de hoogte van de laatste ontwikkelingen op het gebied van Mediawijsheid, en schrijf je in voor de [niewsbrief van Netwerk Mediawijsheid](#)! Ook goed om te delen met je netwerk.

### Partner worden

[Meld jouw organisatie aan als partner van Netwerk Mediawijsheid](#). Bij dit netwerk zijn meer dan duizend organisaties aangesloten. Hun kracht ligt in de kennisdeling en samenwerking. Gezamenlijk worden belangrijke mediawijsheidsthema's zoals gezond schermgebruik en digitale balans makkelijker, sneller en creatiever aangepakt. Ben je al partner? Draag het uit en nodig ook andere organisaties binnen jouw netwerk uit om deel te nemen!

Mis je materialen of heb je ideeën waardoor jij jouw werk in relatie tot de Week van de Mediawijsheid beter kunt uitvoeren? Laat het ons weten via [info@mediawijzer.net](mailto:info@mediawijzer.net)