



Szociális és sokszínűségi kompetencia: Befogadás, szolidaritás és az uniós polgári jogok az önkéntességben

IDŐSEKÉRT ÉS A TÁRSADALMI BEFOGADÁSÉRT

Inhalt

Introduction	2
PART 1 — THEORETICAL BACKGROUND.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
1 Background, Relevance and Learning Objectives	3
1.1 Key Concepts	4
1.2 Human Rights Education as the Foundation	5
1.3 The Charter of Fundamental Rights of the European Union as the Legal Foundation	6
2 Dimensions of Diversity and Forms of Discrimination	8
3 Structural Barriers and Social Inequality	10
4 Attitudes and Key Competences	12
4.1 From Stereotypes to Discrimination.....	13
4.2 Intercultural Learning and Solidarity	14
4.3 Personal Values and Cultural Influences.....	15
5 Loneliness, Exclusion and Diversity	17
6 Diversity, Generations and Solidarity	18
6.1 Digital Bridges	Fehler! Textmarke nicht definiert.
6.2 Shared Community Spaces.....	18
6.3 Neighbourhood Support Plus	19
6.4 Digital Platforms such as Com(p)AGE	19
7 Methodological Foundations of Non-Formal Education	20
7.1 The Experiential Learning Cycle.....	20
7.2 Facilitation and Safe Learning Spaces	20
PART 2 — PRACTICAL EXERCISES	21
Exercise Block A: Experiencing Diversity	21
Exercise Block B: Recognising EU Fundamental Rights, Structural Barriers and Discrimination	22
Exercise Block C: Safety and Com(p)AGE.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
PART 3 — REFERENCES.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Literature & Sources	24
Legal Framework	24
Com(p)AGE Project Materials	24
Scientific Literature.....	24

Bevezetés

Üdvözljük ezen a képzési modulon!

A szociális és sokszínűségi kompetencia alapvető készség mindazok számára, akik emberekkel és emberekért dolgoznak, különösen olyan területeken, amelyek a magány, a társadalmi részvétel és a generációk közötti együttműködés kérdéseivel foglalkoznak. A sokszínűség értéként való elismerése, az előítéletek felismerése, valamint a kölcsönös tiszteleten alapuló találkozások elősegítése hozzájárul olyan befogadó közösségek kialakításához, ahol mindenki elfogadottnak, megbecsültnek és a közösség részének érezheti magát. A képzés alapját a **COMPASS**, az Európa Tanács fiatalok emberi jogi nevelését támogató kézikönyve adja. A modul a kézikönyv jól bevált oktatási módszereit alkalmazza és igazítja a generációk közötti tanulás, valamint az idősebb emberekkel végzett önkéntes munka sajátosságaihoz.

A modul középpontjában az az alapelv áll, hogy **mindenki aktívan részt vesz**. A tanulás nem pusztán az ismeretek meghallgatásával történik, hanem tapasztalatszerzésen, közös gondolkodáson, megbeszéléseken és a megszerzett tudás gyakorlati alkalmazásán keresztül. A modul önkénteseknek, önkéntes koordinátoroknak, képzőknek, facilitátoroknak, valamint mindazoknak szól, akik idősebb emberekkel vagy kulturálisan sokszínű csoportokkal dolgoznak. A modul három részből áll:

- **Az 1. rész** bemutatja a sokszínűség, a diszkrimináció, a társadalmi befogadás és a nem formális tanulás alapelveinek elméleti hátterét. A fejezet nem csupán ismereteket közvetít, hanem arra is ösztönzi a résztvevőket, hogy átgondolják saját attitűdjeiket, értékeiket és tapasztalataikat. Ezeknek az alapfogalmaknak a megértése biztos kiindulópontot jelent a gyakorlati feladatokhoz.
- **A 2. rész** olyan kipróbált, gyakorlatorientált feladatokat tartalmaz, amelyek közvetlenül alkalmazhatók workshopokon, képzéseken vagy önkéntes programokban. A gyakorlatok az aktív részvételt, a párbeszédet és a tapasztalati tanulást támogatják.
- **A 3. rész** további szakirodalmat, hivatkozásokat és forrásokat kínál azok számára, akik szeretnék elmélyíteni tudásukat.

A modulban bemutatott szemlélet és módszerek segítenek felismerni, hogy a sokszínűség értékes erőforrás. Hozzájárulnak a generációk, ágazatok, kultúrák és nyelvek közötti kapcsolatok erősítéséhez, ezáltal támogatva a befogadóbb közösségek kialakulását és a társadalmi kohézió erősödését.

Szeretne önkéntesként idősebb emberekkel dolgozni?

Örömmel várjuk jelentkezését! Csatlakozzon hozzánk, és legyen részese egy olyan közösségnek, amely a társadalmi befogadást, a szolidaritást és a tartalmas generációk közötti kapcsolatokat támogatja. Önkéntes útja minden lépésén támogatást nyújtunk, és ehhez ez a képzési modul ideális kiindulópontot jelent.

1. RÉSZ — ELMÉLETI HÁTTÉR

Az elméleti rész megalapozza a képzés további foglalkozásait. Bemutatja a legfontosabb fogalmakat, ismerteti a tágabb társadalmi összefüggéseket, és rávilágít arra, hogy a szociális és sokszínűségi kompetencia nem csupán elméleti fogalom, hanem alapvető szemlélet és gyakorlati készség mindazok számára, akik önkéntes tevékenységet, közösségi munkát vagy szociális szolgáltatásokat végeznek.

A sokszínűség, a társadalmi befogadás és az emberi jogok alapelveinek megértése lehetővé teszi az önkéntesek és képzők számára, hogy felismerjék a részvételt akadályozó tényezőket, elősegítsék az esélyegyenlőséget, valamint tartalmas találkozásokat hozzanak létre különböző háttérű emberek között. Az ebben a fejezetben megszerzett ismeretek képezik a képzési modul későbbi gyakorlati feladatainak alapját.

1 Háttér, jelentőség és tanulási célok

A sokszínűség a modern társadalom természetes része. Az emberek életkorukban, nemükben, kulturális háttérükben, nyelvükben, vallásukban, egészségi állapotukban, képességeikben, élettapasztalataikban és személyes identitásukban különböznek egymástól. Ezek a különbségek gazdagítják közösségeinket, ugyanakkor tudatosságot, nyitottságot és kölcsönös tiszteletet igényelnek annak érdekében, hogy mindenki egyenlő eséllyel vehessen részt a társadalmi életben.

A szociális és sokszínűségi kompetencia azt a képességet jelenti, hogy tiszteletteljesen, empatikusan és hatékonyan tudunk kapcsolatot teremteni különböző háttérű emberekkel. Magában foglalja a különbségek felismerését, a sokszínűség értéként való elfogadását, saját attitűdjeink és feltételezéseink tudatos vizsgálatát, valamint olyan befogadó környezet kialakítását, ahol mindenki megbecsültnek és elfogadottnak érzi magát.

E kompetenciák fejlesztése alapvető fontosságú a kirekesztés megelőzésében, a magány csökkentésében és a társadalmi részvétel elősegítésében. A **Com(p)AGE** projekt egyik központi célja ezért a befogadás és az aktív részvétel erősítése. A résztvevőket arra ösztönzi, hogy gondolkodjanak el az előítéleteken és sztereotípiákon, értsék meg az idősebb emberek társadalmi szükségleteit, valamint ismerjék fel az európai uniós polgári jogok jelentőségét az önkéntesség és a közösségi szerepvállalás területén.

Az emberi jogi nevelés biztosítja ennek a munkának az etikai alapját. Az **Emberi Jogok Egyetemes Nyilatkozatának 1. cikke** szerint:

„Minden emberi lény szabadon születik, és egyenlő méltósága és joga van.”

Ez az alapelv emlékeztet bennünket arra, hogy minden ember egyenlő tiszteletet, egyenlő lehetőségeket és a társadalomban való teljes körű részvétel jogát érdemli, függetlenül személyes jellemzőitől vagy háttérétől.

1.1 Alapfogalmak

Bár ezeket a fogalmakat gyakran egymás szinonimájaként használják, mindegyiknek sajátos jelentése van, és fontos szerepet tölt be a szociális munkában, a közösségi tevékenységekben és az önkéntességben.

Szociális kompetencia

A szociális kompetencia azt a képességet jelenti, hogy pozitív kapcsolatokat tudunk kialakítani másokkal, és különböző helyzetekben tiszteletteljesen, együttműködően viselkedünk. Magában foglalja az aktív figyelmet, az empátiát, a hatékony kommunikációt, az együttműködési készséget, a konfliktuskezelést, valamint azt a képességet, hogy sokszínű csoportokban is konstruktívan tudjunk együtt dolgozni. Az önkéntesek számára a szociális kompetencia különösen fontos a bizalom kialakításában, az egyéni szükségletek megértésében, valamint az idősebb emberekkel és más közösségi tagokkal való támogató kapcsolatok kialakításában.

Sokszínűségi kompetencia

A sokszínűségi kompetencia annak képessége, hogy felismerjük, értékeljük és befogadjuk a különböző háttérrel, tapasztalatokkal, identitással és nézőponttal rendelkező embereket. Ide tartozik saját feltételezéseink, sztereotípiáink és tudattalan előítéleteink kritikus átgondolása is. A sokszínűségi kompetencia nem problémaként, hanem értékes erőforrásként tekint a sokféleségre. Hozzájárul a közösségek megerősítéséhez, javítja az együttműködést, valamint elősegíti az innovációt és a kölcsönös tanulást.

Interkulturális tanulás

Az Európa Tanács meghatározása szerint az interkulturális tanulás egy folyamatos tanulási folyamat, amely elősegíti a megértést, a kölcsönös tiszteletet és a pozitív kapcsolatokat a különböző kulturális háttérrel rendelkező emberek között. Arra ösztönzi a résztvevőket, hogy kérdőjelezzék meg a sztereotípiákat, értékeljék a különböző nézőpontokat, nyitottan kommunikáljanak, valamint fejlesszék azokat a készségeket, amelyek szükségesek a kulturálisan sokszínű társadalmakban való együttéléshez és együttműködéshez.

Befogadás (Inklúzió)

A befogadás azt jelenti, hogy olyan feltételeket teremtünk, amelyek lehetővé teszik minden ember számára a társadalomban való egyenlő részvételt. A befogadó szemlélet nem azt várja el az emberektől, hogy alkalmazkodjanak a meglévő rendszerekhez, hanem arra törekszik, hogy a környezetet, a szervezeteket és az intézményeket úgy alakítsa, hogy azok mindenki igényeinek megfeleljenek. Ez magában foglalhatja a részvételt akadályozó fizikai, társadalmi, nyelvi, digitális vagy kulturális akadályok lebontását. Az önkéntességben a befogadás azt jelenti, hogy mindenki – életkortól, fogyatékoságtól, kulturális háttértől, anyanyelvtől, nemtől vagy társadalmi-gazdasági helyzetétől függetlenül – lehetőséget kap arra, hogy részt vegyen, hozzájáruljon a közösség életéhez, és úgy érezze, hogy valóban odatartozik.

1.2 Az emberi jogi nevelés mint alap

A **COMPASS** az Európa Tanács emberi jogi nevelési kézikönyve fiatalok számára. Az első kiadása 2002-ben jelent meg, és azóta az emberi jogi nevelés egyik legismertebb és szélesebb körben használt oktatási segédanyagává vált. Napjainkban a kézikönyv több mint 30 nyelven érhető el, és világszerte iskolák, ifjúsági szervezetek, oktatási intézmények, képzők és facilitátorok használják.

A COMPASS pedagógiai szemlélete azon az alapelven nyugszik, hogy az emberi jogi nevelésnek **az emberi jogokról, az emberi jogokon keresztül és az emberi jogokért** kell megvalósulnia. Ez a három megközelítés kiegészíti egymást, és együtt alkotja a hatékony emberi jogi nevelés alapját.

- **Nevelés az emberi jogokról** – A résztvevők megismerik az emberi jogok történeti fejlődését, a nemzetközi emberi jogi dokumentumokat, a jogi kereteket, valamint az egyének, a közösségek és az államok jogait és felelősségét. Ezen alapelvek megértése segít felismerni az emberi méltóság és az egyenlő jogok védelmének jelentőségét.
- **Nevelés az emberi jogokon keresztül** – Maga a tanulási folyamat is az emberi jogok értékeit tükrözi. A képzésnek befogadó, tiszteletteljes és diszkriminációmentes környezetben kell zajlania, ahol a részvétel, az egyenlőség, az együttműködés és a kölcsönös tisztelet a gyakorlatban is megvalósul. A résztvevőket arra ösztönzik, hogy megosszák véleményüket, meghallgassák mások nézőpontját, és aktívan hozzájáruljanak egy biztonságos és támogató tanulási környezet kialakításához.
- **Nevelés az emberi jogokért** – Célja, hogy az embereket képessé tegye saját jogaik és mások jogainak aktív védelmére és előmozdítására. Ennek során fejlődnek azok az ismeretek, készségek, attitűdök és önbizalom, amelyek szükségesek a demokratikus társadalomban való aktív részvételhez, a diszkrimináció elleni fellépéshez, valamint a befogadóbb és igazságosabb közösségek építéséhez.

A COMPASS szorosan kapcsolódik az **Európa Tanács Demokratikus Állampolgárságra és Emberi Jogi Nevelésre vonatkozó Chartájához (EDC/HRE Charta)**, amely a holisztikus, tanulóközpontú oktatás jelentőségét hangsúlyozza. A Charta olyan oktatási megközelítéseket támogat, amelyek lehetővé teszik az emberek számára, hogy aktívan részt vegyenek a demokratikus életben, és felelősséget vállaljanak a befogadó, békés és társadalmilag összetartó közösségek kialakításáért.

A Charta oktatási szemlélete különösen az alábbiakat támogatja:

- a tiszteletteljes együttélést demokratikus és sokszínű társadalmakban;
- a különböző kultúrák, identitások, élettapasztalatok és nézőpontok megbecsülését;
- a kritikai gondolkodás és a konstruktív párbeszéd fejlesztését;
- az aktív részvételt és a közös felelősségvállalást;
- a szolidaritás, az empátia és a kölcsönös tisztelet erősítését;
- a diszkrimináció, az erőszak, a zaklatás, a kirekesztés és a megfélemlítés minden formájának megelőzését.

A COMPASS egyik legfontosabb jellemzője a **tapasztalati és részvételen alapuló tanulási megközelítés**. A résztvevők nem csupán passzív befogadói az információknak, hanem aktívan részt vesznek a feladatokban, reflektálnak saját tapasztalataikra, megvitatják az aktuális társadalmi kérdéseket, megosztják egymással nézőpontjaikat, és közösen dolgoznak ki gyakorlati megoldásokat.

A tudás, a reflexió, a részvétel és a cselekvés ilyen ötvözése nemcsak az ismeretek bővülését segíti elő, hanem fejleszti a résztvevők attitűdjét, értékeit és gyakorlati kompetenciáit is. Ennek eredményeként a tanulás tartalmassá válik, könnyen átültethető a mindennapi életbe, és közvetlenül alkalmazható az önkéntes munkában, a közösségi tevékenységekben és a **Com(p)AGE**-hez hasonló generációk közötti projektekben.

1.3 Az Európai Unió Alapjogi Chartája mint jogi alap

Az **Európai Unió Alapjogi Chartája**, amelyet 2000-ben hirdettek ki, és amely a **Lisszaboni Szerződés** hatálybalépésével 2009-ben vált jogilag kötelező erejűvé, meghatározza azokat az alapvető jogokat, szabadságokat és értékeket, amelyek az Európai Unió egész területén érvényesek. A Charta fontos jogi és etikai keretet biztosít minden olyan kezdeményezés számára, amely a társadalmi befogadást, az önkéntességet, az egészséges idősödést, az esélyegyenlőséget és az aktív állampolgári részvételt támogatja.

Az **Európai Unió Alapjogi Chartájának** több cikke különösen fontos az önkéntesség és az idősebb emberekkel végzett közösségi munka szempontjából:

1. cikk	Emberi méltóság – Az emberi méltóság sérthetetlen. Minden önkéntes tevékenység alapja annak elismerése, hogy minden ember egyenlő méltósággal rendelkezik.
21. cikk	A megkülönböztetés tilalma – Tilos a hátrányos megkülönböztetés, különösen nem, faj, bőrszín vagy életkor alapján. Az önkéntességben ez azt jelenti, hogy le kell bontani a részvétel akadályait, és biztosítani kell a befogadást mindenki számára.
25. cikk	Az idők jogai – Az Európai Unió elismeri az idősebb emberek jogát arra, hogy méltósággal és önállóan éljenek, valamint aktívan részt vehessenek a társadalmi és kulturális életben.
34., 35. és 36. cikk	Szociális biztonság, egészségügyi ellátás és az általános érdekű szolgáltatásokhoz való hozzáférés – Ezek a cikkek biztosítják az aktív, biztonságos és méltóságteljes időskor alapjait.

Ezen alapvető jogok ismerete világos iránymutatást ad az önkéntes tevékenységekhez. Minden találkozásnak, projektnek és közösségi kezdeményezésnek ezeket az értékeket kell tükröznie és képviselnie.

2 A sokszínűség dimenziói és a diszkrimináció formái

A diszkrimináció számos formában jelenhet meg, és az emberek életének különböző területeit érintheti. Ahhoz, hogy hatékonyan tudjunk fellépni ellene, fontos megérteni a sokszínűség különböző dimenzióit, valamint felismerni a hátrányos megkülönböztetés leggyakoribb formáit. Az alábbi áttekintés bemutatja a sokszínűség főbb területeit, az ezekhez kapcsolódó tipikus diszkriminációs formákat, valamint a COMPASS kézikönyv megfelelő témaköreit.

Dimenzió	A diszkrimináció jellemző formái	COMPASS-téma
Életkor	Életkorral kapcsolatos sztereotípiák, a foglalkoztatásból való kizárás, magány	Diszkrimináció és intolerancia
Fogyatékoság	Akadályok, hiányosságközpontú szemlélet, a részvételi lehetőségek korlátozása	Fogyatékoság és ableizmus
Nem	Nemi sztereotípiák, egyenlőtlen bérezés, erőszak	Nemek közötti egyenlőség
Származás / Kultúra	Rasszizmus, nyelvi akadályok, sztereotípiák	Migráció / Diszkrimináció
Vallás / Világnézet	Előítéletek, kirekesztés, megbélyegzés	Vallás és világnézet

A sokszínűség nem csupán kihívás, hanem mindenekelőtt értékes erőforrás a szervezetek, a közösségek és a társadalom számára. Az emberek eltérő tapasztalatokat, nézőpontokat, készségeket és életutakat hoznak magukkal, amelyek elősegítik a kölcsönös tanulást, az innovációt és a kreatív problémamegoldást. A befogadó szemlélet nem a különbségek megszüntetésére törekszik, hanem azok felismerésére, elfogadására és értékként való megbecsülésére.

Az önkéntes munka során különböző szükségletekkel, háttérrel és élethelyzettel rendelkező emberekkel találkozunk. A sokszínűségekre érzékeny megközelítés segít bizalmat építeni, lebontani az akadályokat, és biztosítani az egyenlő részvétel lehetőségét mindenki számára. Ugyanakkor fontos tudatosítani saját feltételezéseinket és előítéleteinket is, hiszen a diszkrimináció számos formája tudattalanul jelenik meg, ezért a mindennapokban gyakran nehezen felismerhető.

A sokszínűségekre érzékeny szemlélet azt jelenti, hogy nyitottsággal és tisztelettel fordulunk mások felé, figyelembe vesszük egyéni szükségleteiket, és aktívan törekszünk a kirekesztés megelőzésére. Ehhez önreflexióra, a különböző nézőpontok iránti nyitottságra, valamint saját kompetenciáink folyamatos fejlesztésére van szükség. Emellett fontos rendszeresen megvizsgálni a szervezeti működést és a munkafeltételeket is. Mindenki számára hozzáférhetők az információk? Érthető és befogadó a kommunikáció? Akadálymentesek a

helyszínek? Biztosított az egyenlő részvétel életkortól, nemtől, fogyatékoságtól, származástól vagy vallási hovatartozástól függetlenül?

A befogadó önkéntesség folyamatos fejlődési folyamat. Alapja a nyitottság, a kölcsönös tisztelet és az egymástól való tanulás iránti elkötelezettség. Már kisebb változtatások – például a befogadó nyelvhasználat, az akadálymentes kommunikáció vagy a különböző nézőpontok tudatos bevonása – is jelentősen hozzájárulhatnak ahhoz, hogy mindenki szívesen látottnak, megbecsültnek és a közösség értékes tagjának érezze magát.

3 Strukturális akadályok és társadalmi egyenlőtlenségek

Nem minden ember rendelkezik azonos lehetőségekkel arra, hogy részt vegyen a társadalmi életben vagy bekapcsolódjon az önkéntes tevékenységekbe. Sokan olyan **strukturális akadályokkal** szembesülnek, amelyek korlátozzák a részvételi lehetőségeiket. Ezek az akadályok nem az egyének hibájából fakadnak, hanem a társadalmi, szervezeti vagy intézményi rendszerekben gyökereznek. Megjelenhetnek a jogi szabályozásban, a fizikai környezetben, a kommunikáció módjában vagy a társadalmi normákban, és gyakran anélkül léteznek, hogy azonnal észrevehetőek lennének. Mivel a strukturális akadályok sokszor láthatatlanok, azok, akiket közvetlenül nem érintenek, gyakran nem is ismerik fel őket. Az érintettek számára azonban ezek jelentősen megnehezíthetik az információkhoz, a közszolgáltatásokhoz, az oktatáshoz, a társadalmi részvételhez vagy az önkéntes lehetőségekhez való hozzáférést. Sok esetben több akadály egyszerre van jelen, és ezek kölcsönösen erősítik egymást. Például egy idős, migrációs háttérrel rendelkező és mozgásában korlátozott személy egyszerre szembesülhet nyelvi akadályokkal, életkoron alapuló diszkriminációval és akadálymentesítés hiányával. Ezek az egymást átfedő nehézségek jól mutatják, hogy a társadalmi egyenlőtlenségeknek ritkán van egyetlen oka. Az önkéntesek és a szervezetek számára ezért fontos felismerni ezeket a strukturális akadályokat, és figyelembe venni őket programok és szolgáltatások tervezésekor. A cél az, hogy mindenki számára egyenlő lehetőséget biztosítsanak a részvételre, és az önkéntességet a lehető legtöbb ember számára hozzáférhetővé tegyék.

Akadály	Leírás és jelentőség
Nyelvi akadályok	Ausztriában és Magyarországon az egyik leggyakoribb kihívás. Megnehezítik a szolgáltatásokhoz, a hatóságokhoz és a társadalmi részvételhez való hozzáférést.
Kulturális félreértések	Az eltérő értékrendek és kommunikációs szokások félreértésekhez vagy konfliktusokhoz vezethetnek. Ezek oktatással, tudatosságnöveléssel és interkulturális párbeszéddel csökkenthetők.
Életkorral kapcsolatos sztereotípiák	Az öregedéssel kapcsolatos negatív elképzelések korlátozhatják a részvételt. A képzőknek és önkénteseknek fontos szerepük van az időskor reális és pozitív megítélésének erősítésében.
Akadálymentesség hiánya	A fizikai, digitális és kommunikációs akadályok különösen a fogyatékkal élők és a nagyon idős embereket érintik.
Szegénység és oktatási hátrányok	A korlátozott erőforrásokhoz és lehetőségekhez való hozzáférés jelentősen befolyásolja a társadalmi részvételt.
Földrajzi elhelyezkedés	A városi és vidéki térségek között jelentős különbségek lehetnek a szolgáltatások, a közlekedés és a lehetőségek elérhetőségében. A Com(p)AGE -hez hasonló digitális platformok segíthetnek csökkenteni ezeket a különbségeket.

Ezeknek az akadályoknak a megértése alapvető feltétele a sikeres és befogadó önkéntes munkának. Ha megértjük, hogy egyes emberek miért nem tudnak részt venni bizonyos tevékenységekben, elkerülhetjük az elhamarkodott feltételezéseket, és megfelelő támogatási formákat alakíthatunk ki.

A cél nem az, hogy az önkéntesek egyedül oldják meg a társadalmi problémákat. Sokkal inkább az, hogy figyelmes és tiszteletteljes hozzáállásukkal felismerjék a meglévő akadályokat, és a szervezetekkel együttműködve gyakorlati megoldásokat keressenek. Már kisebb változtatások – például akadálymentes helyszínek biztosítása, világos és könnyen érthető kommunikáció, rugalmas részvételi lehetőségek vagy digitális támogatás – is jelentősen növelhetik a részvételt és a társadalmi befogadást.

4 Attitűdök és kulcskompetenciák

A sokszínűséggel, az emberi jogokkal és a diszkriminációval kapcsolatos ismeretek fontos alapot jelentenek az önkéntes munkához. Az ismeretek önmagukban azonban nem elegendőek ahhoz, hogy másokkal tiszteletteljesen, egyenrangú partnerként bánjunk. Ugyanilyen fontosak azok a személyes attitűdök és szociális kompetenciák, amelyek meghatározzák gondolkodásunkat, kommunikációnkat és mindennapi viselkedésünket.

A sokszínűségi kompetencia ezért jóval több, mint fogalmak vagy jogi keretek ismerete. Azt a képességet jelenti, hogy az embereket egyéniségként ismerjük fel és értékeljük, megbecsüljük a különbségeket, valamint tiszteletteljesen és professzionálisan reagálunk még kihívást jelentő helyzetekben is. Ez a kompetencia folyamatos önreflexió, gyakorlati tapasztalat és a saját nézőpontunk felülvizsgálatára való nyitottság révén fejlődik.

A legfontosabb kulcskompetenciák közé tartoznak:

- **Empátia:** annak képessége, hogy megértsük és átérezzük más emberek érzéseit, szükségleteit és élettapasztalatait.
- **Perspektíaváltás:** a hajlandóság arra, hogy egy helyzetet különböző nézőpontokból is megvizsgáljunk, és tiszteletben tartsuk mások véleményét és tapasztalatait.
- **Önreflexió:** saját értékeink, attitűdjeink és esetleges előítéleteink tudatos felismerése, valamint annak megértése, hogy ezek miként befolyásolják viselkedésünket.
- **A bizonytalanság elfogadásának képessége (ambiguitástűrés):** annak képessége, hogy a bizonytalanságot, az ellentmondásokat és az eltérő véleményeket nyitottan és konstruktívan kezeljük.
- **Civil kurázi:** a bátorság ahhoz, hogy fellépjünk a diszkriminációval és a kirekesztéssel szemben, valamint kiálljunk mások jogai és méltósága mellett.
- **Nyitottság és tanulási hajlandóság:** készség arra, hogy tanuljunk másoktól, új tapasztalatokat szerezzünk, és folyamatosan fejlesszük tudásunkat és kompetenciáinkat.

Ezek az attitűdök képezik minden önkéntes tevékenység alapját. Nagymértékben meghatározzák, hogy a találkozások bizalmat építenek-e, az emberek elfogadottnak és megbecsültnak érzik-e magukat, valamint hogy sikerül-e a kölcsönös tiszteletre és befogadásra épülő légkört kialakítani.

4.1 A sztereotípiáktól a diszkriminációig

Minden ember használ sztereotípiákat, hogy egyszerűbben eligazodjon a mindennapokban rá zúduló nagy mennyiségű információ között. A **sztereotípiák** olyan általánosító elképzelések, amelyeket emberek bizonyos csoportjairól alakítunk ki. Bár segíthetnek a világ gyorsabb értelmezésében, ritkán tükrözik egy közösség valódi sokszínűségét.

A sztereotípiák akkor válnak problémává, amikor értékítéletekkel párosulnak. Egy leegyszerűsített feltételezésből így **előítélet** alakul ki – vagyis egy gyakran megalapozatlan, többnyire negatív hozzáállás egy személlyel vagy embercsoporttal szemben.

Amikor az előítéletek a viselkedésben vagy a cselekedetekben is megjelennek, **diszkriminációról** beszélünk. Ez azt jelenti, hogy egyes embereket bizonyos tulajdonságaik miatt igazságtalanul kezelnek, kizárják vagy hátrányos helyzetbe hoznak. A diszkrimináció lehet tudatos vagy tudattalan, és megjelenhet egyéni, szervezeti vagy társadalmi szinten is.

Ez a folyamat egyszerűen a következőképpen szemléltethető:

Sztereotípia → Előítélet → Diszkrimináció

Példa:

- **Sztereotípia:** „Az időssek nem tudják használni a digitális technológiákat.”
- **Előítélet:** „Nincs értelme megtanítani az időseket a digitális alkalmazások használatára.”
- **Diszkrimináció:** Az idősebb embereket kizárják a digitális képzésekből, vagy nem kapnak megfelelő támogatást.

Az emberi jogi nevelés éppen ennek a folyamatnak a felismerésében és megelőzésében nyújt segítséget. Arra ösztönzi az embereket, hogy:

- felismerjék saját gondolkodási mintáikat;
- kritikusan megvizsgálják előítéleteiket;
- fejlesszék empátiájukat;
- jobban megértsék mások eltérő élethelyzeteit és tapasztalatait;
- aktívan fellépjenek a diszkriminatív viselkedéssel szemben.

A cél nem az, hogy teljesen megszabaduljunk minden előítélettől, hiszen életünk során mindannyian kialakítunk bizonyos feltételezéseket. Sokkal inkább az a cél, hogy ezeket tudatosítsuk, kritikusan átgondoljuk, és felelősségteljesen kezeljük mindennapi döntéseink és kapcsolataink során.

4.2 Interkulturális tanulás és szolidaritás

Az **interkulturális tanulás** egy nyitott tanulási folyamat, amely különböző kulturális, nyelvi vagy társadalmi háttérrel rendelkező emberek között valósul meg. Célja nem a különbségek megszüntetése, hanem azok megértése, elfogadása és konstruktív kezelése.

Az interkulturális tanulás jóval többet jelent annál, mint hogy ismereteket szerzünk más kultúrákról. Elősegíti különösen:

- a nyitottságot az eltérő életmódok és élethelyzetek iránt;
- a különböző értékek, hagyományok és szokások tiszteletét;
- a kulturális határokon átvéelő kommunikációs készségek fejlesztését;
- a különböző nézőpontok megértésének és figyelembevételének képességét;
- a konfliktusok békés és konstruktív kezelését;
- az előítéletek, a félelmek és a bizalmatlanság csökkentését.

Az emberi jogi nevelés másik alapvető eleme a **szolidaritás**. A szolidaritás azt jelenti, hogy felelősséget vállalunk más emberekért, és kiállunk jogaikért akkor is, ha személyesen nem érint minket a hátrányos megkülönböztetés vagy az egyenlőtlenség.

Az önkéntes munka során a szolidaritás számos módon megnyilvánulhat, például:

- mások aktív bevonásával a közösségi tevékenységekbe;
- hátrányos helyzetű emberek támogatásával;
- a diszkriminatív megnyilvánulásokkal vagy viselkedéssel szembeni fellépéssel;
- a részvételt akadályozó tényezők felismerésével és csökkentésével;
- a tiszteletteljes, befogadó és támogató emberi kapcsolatok előmozdításával.

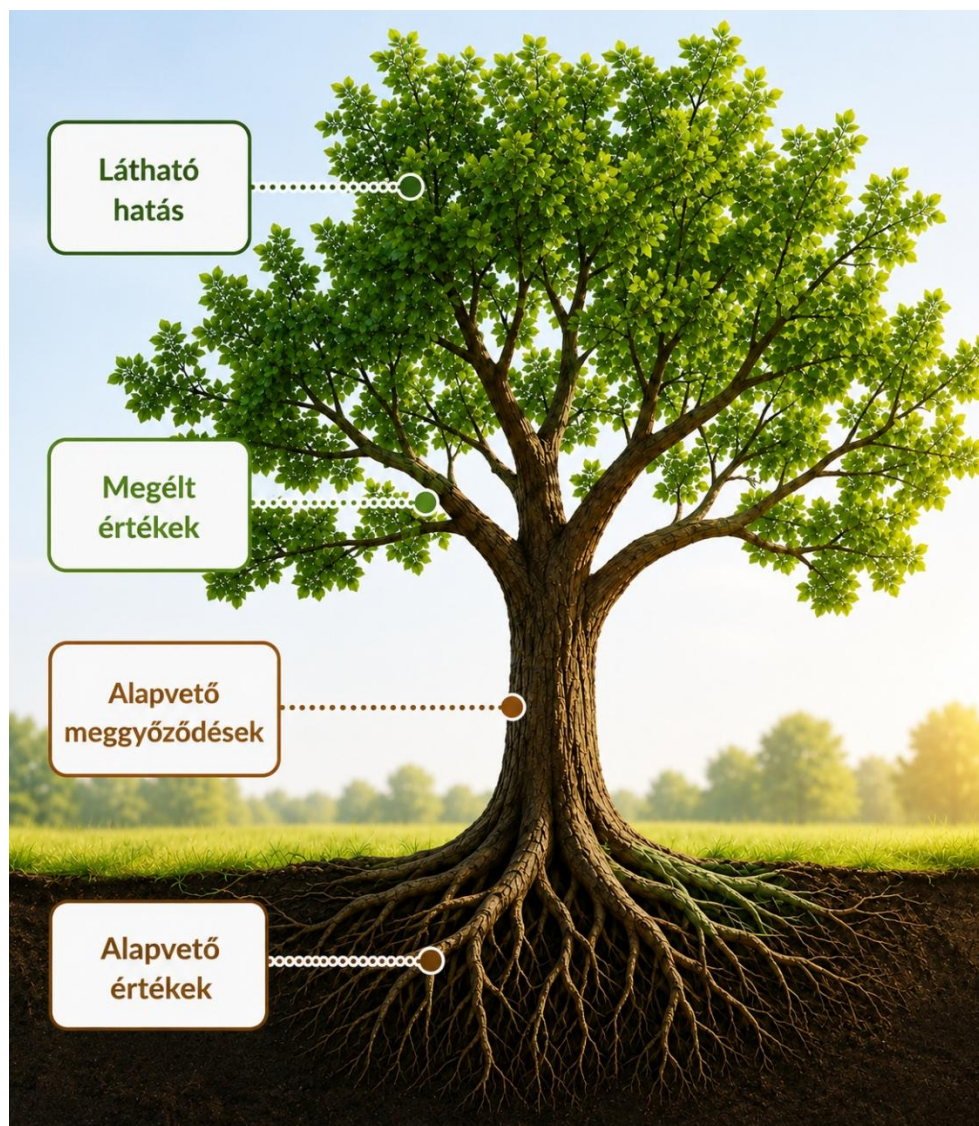
A szolidaritás erősíti a társadalmi összetartozást, és hozzájárul ahhoz, hogy minden ember egyenlő eséllyel vehessen részt a közösségi és társadalmi életben.

4.3 Személyes értékek és kulturális hatások

Életünk során mindannyian kialakítjuk saját értékeinket és meggyőződéseinket. Ezeket a család, a kultúra, a vallás, az oktatás, a személyes tapasztalatok és a társadalmi környezet egyaránt formálják. Értékeink befolyásolják gondolkodásunkat, döntéseinket és viselkedésünket, gyakran anélkül, hogy ennek tudatában lennénk.

Az önkéntes munka során különböző életkorú, kulturális háttérű és élettapasztalatú emberekkel találkozunk. Ezért fontos, hogy rendszeresen reflektáljunk saját értékeinkre és meggyőződéseinkre, miközben nyitottak maradjunk mások nézőpontjai és tapasztalatai iránt.

Ennek támogatására hasznos eszköz az **Értékfa (Values Tree)**. Ez a szemléltető modell megmutatja, hogyan hatnak alapvető értékeink attitűdjeinkre és viselkedésünkre, valamint azt is, hogy ezek miként befolyásolják a körülöttünk élő embereket.



Gyökerek	Alapvető értékek: Bizalom, szeretet, igazságosság, szabadság, tisztelet, szolidaritás, méltóság
Törzs	Alapvető attitűdök: Felelősségvállalás, bátorság, tolerancia, integritás, türelem, megbízhatóság
Ágak	Megélt értékek: Segítőkészség, csapatmunka, kreativitás, tanulási hajlandóság, elkötelezettség
Leaves	Látható hatás: Inspiráció, harmónia, bizalomépítés, kapcsolatteremtés, elismerés

Az **Értékfa** szemlélteti, hogy a látható viselkedés mindig mélyebb értékekben és meggyőződésekben gyökerezik. Azok az emberek, akik ismerik saját értékeiket, és rendszeresen reflektálnak rájuk, tudatosabban cselekszenek, valamint hitelesebben tudnak kapcsolatot teremteni másokkal.

Az önkéntes munka során a valódi, értékes találkozások akkor jönnek létre, amikor az emberek nyitottsággal, tisztelettel és kölcsönös megbecsüléssel fordulnak egymás felé. A saját értékeink tudatos átgondolása segít abban, hogy a különbségeket ne akadályként, hanem a közös tanulás és a személyes fejlődés lehetőségeként tekintsük.

5 Magány, kirekesztés és sokszínűség

A magány minden korosztályt érinthet, és gyakran akkor alakul ki, amikor az emberek úgy érzik, hogy nem tartoznak valahová, vagy nem értékelik őket. Szorosan összefügg a társadalmi kirekesztéssel, a diszkriminációval és a részvételi lehetőségek hiányával. Azok az emberek, akik hosszabb időn keresztül kirekesztettséget élnek meg, gyakran visszahúzódnak a társas kapcsolatoktól, ami tovább erősítheti a magány érzését.

A sokszínűségi kompetencia segít megtörni ezt a folyamatot. Képesé teszi az önkéntes multiplikátorokat arra, hogy aktívan bevonják a különböző háttérrel, életkorral és élethelyzettel rendelkező embereket, valamint nyitott, tiszteletteljes és hozzáférhető lehetőségeket teremtsenek a társas kapcsolatok kialakítására. A cél olyan közösségi terek létrehozása, ahol mindenki szívesen látottnak érzi magát, és aktívan részt vehet a közösségi életben.

A **Com(p)AGE** projektben ez a modul azt az alapot biztosítja, amelyre építve a sokszínűség erőforrásként használható fel a magány csökkentésére. A generációk közötti találkozások, az interkulturális párbeszéd és a digitális kapcsolatteremtés révén a projekt új társas kapcsolatokat kíván létrehozni, valamint erősíteni a társadalmi összetartozást.

A magány nem az élet elkerülhetetlen velejárója. Sok esetben a társas kapcsolatok korlátozott lehetőségeinek, a strukturális akadályoknak és a befogadás hiányának következménye. A sokszínűségi kompetencia segít felismerni ezeket az akadályokat, és közösen olyan megoldásokat kidolgozni, amelyek elősegítik a társadalmi részvételt, a befogadást és a közösséghez tartozás érzését.

6 Sokszínűség, generációk és szolidaritás

A különböző generációkhoz tartozó emberek sokféle tapasztalatot, készséget és nézőpontot képviselnek. Ha ezeket tudatosan összekapcsoljuk, új lehetőségek nyílnak a tanulásra, a kölcsönös megértésre és az együttműködésre. A generációk közötti együttműködés nemcsak a társadalmi összetartozást erősíti, hanem elősegíti a szolidaritást, a kölcsönös támogatást és az egymástól való tanulást is.

A fiatalabb emberek például segíthetnek az idősebbeknek a digitális technológiák használatában, míg az idősebb generáció tagjai megoszthatják élettapasztalataikat, szakmai tudásukat és gyakorlati ismereteiket. Ez a kölcsönös tudáscsere mindkét generáció számára értékes, és hozzájárulhat a generációkkal kapcsolatos sztereotípiák lebontásához.

6.1 Digitális hidak

A digitális lehetőségek új utakat teremtenek a különböző generációk közötti kapcsolatteremtéshez, és elősegítik a társadalmi részvétel szélesebb körű megvalósulását.

Példák:

- Okostelefon- és táblagép-használati tanfolyamok, ahol fiatalok segítik az idősebbeket a digitális eszközök használatának elsajátításában.
- Közös digitális történetmeselési (digital storytelling) vagy szóbeli történelem (oral history) projektek, amelyekben emlékeket és életutakat dokumentálnak.
- Virtuális mentorpárok vagy online találkozókat, amelyek lehetővé teszik a rendszeres kapcsolattartást és tapasztalatcserét a különböző generációk között.

6.2 Közös közösségi terek

A közös találkozási helyek elősegítik a mindennapi találkozásokat, és lehetőséget teremtenek arra, hogy az emberek tanuljanak egymástól. Ezek a terek erősítik a közösséghez tartozás érzését, támogatják az aktív részvételt, és hozzájárulnak a magány megelőzéséhez.

Példák:

- többgenerációs közösségi központok és interkulturális kertek;
- nyitott műhelyek és kreatív alkotóterek;
- közösségi kávézók, beszélgetőcsoportok és közös szabadidős programok.

6.3 Szomszédsági támogatás

A szomszédsági segítségnyújtás messze túlmutathat a gyakorlati támogatáson. Lehetőséget teremt arra, hogy különböző generációkhoz és kulturális háttérrel rendelkező emberek találkozzanak egymással, miközben erősíti a kölcsönös bizalmat, a megértést és a közösségi összetartozást.

Példák:

- Bevásárlási segítségnyújtás nyelvi csereprogrammal összekötve.
- Interkulturális főző- és sütőcsoportok.
- Közlekedési segítség vagy szállítási szolgáltatások idősebb emberek számára.
- Közös szabadidős vagy testmozgást ösztönző programok.

6.4 Digitális platformok, mint a Com(p)AGE

A digitális platformok kiegészítik a személyes találkozásokat, és lehetővé teszik, hogy az emberek lakóhelyüktől vagy mobilitásuktól függetlenül kapcsolatba lépjenek egymással. A **Com(p)AGE** összekapcsolja a városi és vidéki közösségeket, támogatja a különböző generációk közötti tapasztalatcserét, valamint hozzájárul a földrajzi és nyelvi akadályok leküzdéséhez.

A szolidaritás nem csupán a közös értékekből fakad, hanem mindenekelőtt a közös cselekvésből. Minden generációk közötti kezdeményezés hozzájárul egy nyitottabb, befogadóbb és egymást támogató társadalom kialakításához.

7 A nem formális tanulás módszertani alapjai

A **COMPASS** kézikönyvben szereplő tevékenységek a nem formális tanulás alapelveire épülnek. Ennek a megközelítésnek a középpontjában a tapasztalati tanulás áll: a résztvevők aktívan foglalkoznak a témákkal, saját élményeket szereznek, majd ezeket közösen feldolgozzák és értelmezik. Ez a tanulási forma gyakorlatias, élményszerű, és hosszabb távon eredményesebb, mint a pusztán információátadásra épülő oktatás.

A nem formális tanulás ösztönzi a személyes felelősségvállalást, az aktív részvételt és a különböző nézőpontok közötti párbeszédet. Ezért különösen alkalmas olyan témák feldolgozására, mint a sokszínűség, az emberi jogok vagy a generációk közötti együttműködés.

7.1 A tapasztalati tanulás ciklusa

A foglalkozások egy néglépcsős tanulási ciklust követnek:

1. **Tapasztalatszerzés** – A résztvevők részt vesznek egy gyakorlatban vagy tevékenységben.
2. **Reflexió** – Közösen megbeszélik benyomásaikat, érzéseiket és megfigyeléseiket.
3. **Általánosítás** – A megszerzett tapasztalatokat szélesebb társadalmi kérdésekkel és elméleti összefüggésekkel kapcsolják össze.
4. **Alkalmazás** – A résztvevők átgondolják, hogyan tudják a tanultakat saját mindennapjaikban, önkéntes munkájukban vagy szakmai gyakorlatukban hasznosítani.

Minden tevékenység után különösen fontos a **közös feldolgozás (debriefing)**. A közös reflexió során a résztvevők értelmezik saját élményeiket, megismerik egymás nézőpontjait, és elmélyítik a tanulási folyamatot.

7.2 Facilitálás és biztonságos tanulási környezet

A tiszteletteljes facilitálás alapvető feltétele a nem formális tanulási folyamat sikerének. Amennyiben lehetséges, ajánlott a **két facilitátor által vezetett foglalkozás (co-facilitation)**, mivel ez többféle nézőpontot biztosít, és hatékonyabban támogatja a csoport munkáját.

A biztonságos tanulási környezetet világos szabályok, kölcsönös tisztelet, önkéntes részvétel és bizalmas légkör jellemzi. Fontos, hogy a résztvevők félelem vagy megítélés nélkül oszthassák meg tapasztalataikat és véleményüket.

Generációk közötti és sokszínű csoportokban különösen fontos az akadálymentesség, a közérthető nyelv használata és a befogadó tanulási környezet kialakítása, mivel ezek jelentősen hozzájárulnak az eredményes együttműködéshez és a mindenki számára egyenlő részvételhez.

2. RÉSZ — GYAKORLATI GYAKORLATOK

Az alábbi gyakorlatok segítik a résztvevőket abban, hogy saját élményeken keresztül tapasztalják meg a sokszínűséget, felismerjék a diszkrimináció különböző formáit, és gyakorolják a befogadó szemléletet. A feladatok kipróbált módszereken alapulnak, és önkéntes multiplikátorok, valamint többgenerációs csoportok számára kerültek adaptálásra. Minden leírás a szerzők saját megfogalmazásában készült. Az eredeti, részletes feladatleírások a **COMPASS** kézikönyvben találhatóak (coe.int/compass). A gyakorlatok önállóan is alkalmazhatók, vagy teljes workshopprogramként is összeállíthatók.

Gyakorlati blokk A: A sokszínűség megtapasztalása

➡ A1. gyakorlat: Állj sorba! – Különbözőek, mégis összetartozunk 🕒 15 Min.

1	Kérd meg a résztvevőket, hogy álljanak fel egy képzeletbeli vonal mentén a válaszaik alapján, például: életkor szerint (a legfiatalabb balra, a legidősebb jobbra); önkéntes tapasztalatuk hossza szerint; mennyire érzik magukat európai polgárnak; mennyire sokszínű a mindennapi környezetük.
2	Figyeljék meg a csoport sokszínűségét és azt, hogy ki hol helyezkedik el a vonalon.
3	Alakítsanak párokat olyan személlyel, aki az egyik kérdésnél egészen más helyen állt. Közösén keressenek három dolgot , ami mégis közös bennük, majd röviden ismertessék ezt a csoporttal.
4	Reflexió: Mi lepett meg benneteket? Mi köt össze bennünket a különbségeink ellenére?

💡 **Megjegyzés:** Bátorítsd a résztvevőket arra, hogy a sokszínűséget ne megosztó tényezőként, hanem értékes erőforrásként tekintsék. A gyakorlat a COMPASS módszertanán alapul (Egyetemes emberi jogok).

➡ A2. gyakorlat: Az Értékfa 🕒 20 Min.

1	Adj minden résztvevőnek egy munkalapot az Értékfa ábrájával (Gyökerek – Törzs – Ágak – Levelek).
2	Kérd meg őket, hogy a fa minden részéhez írjanak 3–5 személyes értéket .
3	Háromfős csoportokban beszéljék meg: Mely értékek közősek? Melyekben különböznek?
4	Beszéljék meg, hogyan befolyásolják ezek az értékek az idősebb emberekkel végzett munkájukat.
5	Reflexió: Milyen hasonlóságokat fedeztetek fel a csoportban?

☛ A3. gyakorlat: Ki vagyok én? ⌚ 20 Min.

1	Kérd meg a résztvevőket, hogy írjanak fel több olyan szerepet és identitást, amelyek meghatározzák, kik is ők valójában (például: szülő, nagyszülő, önkéntes, barát, munkatárs, sportoló, zenekedvelő).
2	Körben haladva minden résztvevő osszon meg egy olyan szerepet vagy identitást, amelyről a többiek valószínűleg nem gondolták volna, hogy rá jellemző.
3	Megbeszélés: Hány különböző identitást hordozunk egyszerre? Milyen érzés, amikor mások csak egyetlen szerepünk vagy tulajdonságunk alapján ítélnék meg bennünket?

Gyakorlati blokk B: Az EU alapvető jogainak, a strukturális akadályoknak és a diszkriminációnak a felismerése

☛ B1. gyakorlat: Lépj egyet előre! ⌚ 30 Min.

1	Minden résztvevő kap egy szerepkártyát (például: egyedül élő nyugdíjas, fiatal menekült), és a gyakorlat során ebben a szerepben marad.
2	A résztvevők egymás mellett, egy vonalban állnak fel.
3	A facilitátor különböző állításokat olvas fel (például: „ Sosem voltak anyagi nehézségeim. ”). Akik úgy érzik, hogy az állítás igaz az általuk megformált szerepre, egy lépést előre lépnek.
4	A gyakorlat végére jól láthatóvá válnak a különböző élethelyzetekből fakadó eltérő kiindulási pozíciók.
5	Reflexió: Ki jutott előrébb, ki maradt hátrébb – és miért?

☛ Exercise B2: Change your glasses ⌚ 20 Min.

1	A kis csoportok mindegyike egy-egy nézőpontot kap (például: mozgáskorlátozott személy vagy nemrég érkezett bevándorló).
2	A résztvevők képzeletben végighaladnak egy hétköznapi helyszínen (például egy közösségi házban, hivatalban vagy üzletben), és összegyűjtik azokat az akadályokat, amelyekkel az adott személy találkozhat.
3	A csoportok javaslatokat dolgoznak ki arra, hogyan lehetne megkönnyíteni a részvételt és növelni a hozzáférhetőséget.
4	Az eredményeket a teljes csoport előtt ismertetik, majd közösen reflektálnak a tapasztalatokra.

Gyakorlati blokk C: Biztonság és Com(p)AGE

☛ C1. gyakorlat: Lásd meg a képességeket! ⌚ 20 Min.

- 1 Különböző állomásokon a résztvevők olyan helyzeteket élnek át, amelyek eltérő képességeket vagy fogyatékosságokat szimulálnak.
- 2 Képzeletben végighaladnak egy hétköznapi helyszínen, és összegyűjtik azokat az akadályokat, amelyekkel az adott helyzetben szembesülhetnek.
- 3 A csoport közösen ötleteket gyűjt arra, hogyan lehetne javítani a hozzáférhetőséget és elősegíteni a társadalmi részvételt.
- 4 Az eredményeket a teljes csoport előtt ismertetik, majd közösen reflektálnak a tapasztalatokra.

☛ C2. gyakorlat: Záró reflexió ⌚ 10 Min.

- 1 Minden résztvevő egy mondatban megfogalmazza: **Mit viszek magammal a mai foglalkozásból az önkéntes tevékenységemhez?**
- 2 Mindenki feljegyez egy konkrét lépést, amellyel saját környezetében hozzájárulhat a nagyobb sokszínűséghez és a társadalmi részvétel erősítéséhez.
- 3 A csoport összegyűjti a nyitott kérdéseket, és közösen megválaszolják azokat.

Megjegyzés: Érdemes bátorítani a résztvevőket arra, hogy cseréljenek elérhetőséget egymással. Amennyiben mindenki hozzájárul, megosztható egy közös résztvevői névsor is, amely megkönnyíti a későbbi kapcsolattartást és együttműködést.

3. RÉSZ – IRODALOMJEGYZÉK

Irodalom és források

Jogi háttér

Európai Unió (2000/2009). *Az Európai Unió Alapjogi Chartája*. Az Európai Unió Hivatalos Lapja, C 364/1. Jogi kötelező erővel a 2009-es Lisszaboni Szerződés hatálybalépése óta. Elérhető: eur-lex.europa.eu

Az Európai Unió Tanácsa (2018). *A Tanács ajánlása az egész életen át tartó tanuláshoz szükséges kulcskompetenciákról*. Brüsszel.

Com(p)AGE projektanyagok

Com(p)AGE (2024). *Tájékoztató: Az Európai Unió Alapjogi Chartája – Szolidaritás és az idősebb emberek méltósága*. Interreg Ausztria–Magyarország. Martina Linzer.

Com(p)AGE (2024). *Fiktív családi profilok diverzitási workshopokhoz*. Interreg Ausztria–Magyarország. Martina Linzer.

Com(p)AGE (2024). *Értékfa-gyakorlat (Wertebaum-Übung / Értékfa-gyakorlat)*. Kétnyelvű német–magyar munkalap. Martina Linzer.

Com(p)AGE (2024). *2. modul: Egység a sokszínűségben – Európai szemlélet a generációkról, a diverzitásról és a szolidaritásról*. Workshop-prezentáció. Martina Linzer.

Tudományos szakirodalom

Európa Tanács (2022). *COMPASS – Kézikönyv a fiatalok emberi jogi neveléséhez*. Átfogó módszertani gyűjtemény a sokszínűség, a befogadás és a szolidaritás témájában. Elérhető: www.coe.int/compass

Bohrn, K., Rohner, R. & Gallistl, V. (2023). *Bildung und digitale Kompetenz im Alter*. Bécs: Szövetségi Szociális, Egészségügyi, Ápolási és Fogyasztóvédelmi Minisztérium (BMSGPK).

Gallistl, V., Rohner, R., Seifert, A. & Wanka, A. (2020). *Configuring the Older Non-User: Between Research, Policy and Practice of Digital Exclusion*. *Social Inclusion*, 8(2), 233–243.

Módszertani források

Szövetségi Kancellária, OIAT & Digitális Szeniorok (2024). *Geschlechter- und altersgerechte Vermittlung digitaler Kompetenzen.* Bécs. Állapot: 2024. december.

Digitális Szeniorok. *Módszertani kézikönyv az idősödő nők és férfiak oktatásához.* Elérhető: www.digitaleseniorinnen.at

wb-web.de. *A felnőttképzés módszertana.* Elérhető: www.wb-web.de

*Ez a képzési segédanyag a **Com(p)AGE Kompetencia Workshop-sorozat** számára készült és került összeállításra..*