

KUVAPUHELUT INTERNETISSÄ – ILOA JA HYÖTYÄ?

Internetin avulla voit pitää yhteyttä ihmisiin monin eri tavoin. Voit keskustella ryhmässä tai kahden kesken, pitää yhteyttä ystäviin ja sukulaisiin tai löytää uudelleen tuttavuutta vuosien takaa.

Internetin avulla voit saada vertaistukea ja jakaa kokemuksia nimettömästi tai omilla kasvoilla. Kaiken tämän voit tehdä omalla tietokoneella, välimatkoista välittämättä.

Kuvapuhelu on helppo ja ilmainen tapa pitää yhteyttä kasvokkain toisten ihmisten kanssa. Sen voi tehdä kahden kesken tai vaikka pienessä ryhmässä.

”Minä, tietotekniikan vastustaja, näin innoissani. Tästä alkoi elämäni mullistua iloisein tapahtumiin, uuteen oppimiseen. Sillä vanhakin oppii, kun haluaa ja innostuu.”

Helvi – Skype-ryhmään osallistunut



”Onhan osallistuminen aina jännittävää, mutta siihen herää mielenkiinto. Ehdottomasti suosittelen kaikille ikäihmisille.”

Kalevi – Skype-ryhmään osallistunut



Mikä on kuvapuhelu?

Kuvapuhelun avulla ihmiset voivat puhua toisilleen kasvotusten kuvaruudun välityksellä. Puhelut soitetaan Internetissä tietokoneen, tabletin tai älypuhelimien kautta. Puheluun voi osallistua yhtä aikaa kaksi tai useampia henkilöitä omilla koneillaan.

Yksi yleisimmin käytetyistä kuvapuheluista on Skype. Skypellä voi lähettää viestejä myös tekstinä, videoina ja kuvina. Skypen käyttö on ilmaista.

Mitä laitteita tarvitaan?

Kuvapuheluihin tarvitaan tietokone ja Internet-yhteys. Skypeä voi käyttää kannettavan tai pöytätietokoneen lisäksi älypuhelimella tai tablet-tietokoneella.

Tietokoneessa on oltava mikrofoni ja kaiutin, jotta oma ääni välittyy puhelukumppanille ja itse kuulee toisen äänen. Kamera taas tarvitaan siihen, että oma kuva näkyy puhelukumppanille.

Kannettavissa tietokoneissa, puhelimissa ja tablet-laitteissa kamerat ja mikrofonit ovat yleensä valmiina. Pöytäkoneeseen ne täytyy hankkia erikseen.

Miten Skypen käyttö aloitetaan?

Skype on ohjelma, joka ladataan omaan tietokoneeseen tai älylaitteeseen Internetistä. Lataamisen jälkeen ohjelmaa voi käyttää heti.

Lataamiseen ja käytön aloittamiseen löytyy selkeät ohjeet osoitteesta lahiverkko.fi/skype-ohje.

Mitä se maksaa?

Skype on ilmainen ohjelma. Puheluiden puhuminen tapahtuu Internet-yhteyden avulla. Skypen lataamisesta tai käytöstä ei tule maksuja. Muita ilmaisia kuvapuheluohjelmia ovat mm. Applen FaceTime ja Googlen Hangouts.

”Näki toiset, se oli tärkeää. Puhumiseen liittyvä kehon kieli ja sen näkeminen on tärkeää. Kun näki toisen, piti katsoa sitä, joka puhui, ei voinut mennä pois tilanteesta tekemään jotain muuta.”

Skype ryhmään osallistunut

”2- ja 4-vuotiaat lapsenlapset eivät suostuneet puhumaan mummon kanssa puhelimesta. Kuvapuheluista he ovat innoissaan, esittelevät leikkijään ja kertoilevat tarinoita. On ihanaa, kun voi nähdä lähes päivittäin tyttären perhettä, joka asuu satojen kilometrien päässä.”

Kaija - 13 lapsenlapsen mummo maalta

”Tämä toi uusia näkökulmia ja tapoja toimintaan. Keskusteltiin pulmatilanteista ja erilaisista haasteista yhdessä. Pilotti antoi uskoa ja voimia omaan tekemiseen. Tärkeintä oli hyvä vertaistuki, joka jatkuu edelleen. Jaettu suru puolittuu - jaettu ilo moninkertaistuu.”

Skype-ryhmään osallistunut





"Jo pelkästään puheluaikojen olemassaolo, josta syntyy myönteinen kokemus ja odotus seuraavaan tapaamiskertaan, antoi toimintaa ja jaksamista tukevan merkityksen. Tämän voi jossain määrin nähdä turvallisuuden kokemuksena, että on olemassa jokin paikka, jossa voi kysyä apua ja jakaa asioita."

Skype-ryhmään osallistunut

Vertaistukea verkossa

Eläkeliiton apunen-vapaaehtoistoiminnassa on kokeiltu Skypeä käyttöä vertaisryhmätoiminnassa.

Skypen välityksellä kokoontuvassa ryhmässä voi tutustua muihin ja saada apua tai vertaistukea. Ryhmässä voi jakaa tietoa, oppia, virkistyä ja keskustella kokemuksista eri paikkakunnilla asuvien kanssa joko kahden kesken tai ryhmässä.

Perustaisinko vertaistukiryhmän verkkoon?

Skype-ryhmän perustamisessa on hyvä huomioida muutama asia:

- 1) Ryhmäpuheluiden aloittaja tarvitsee pöytä- tai kannettavan tietokoneen.
- 2) Tablet-tietokoneella ja älypuhelimella voi osallistua ryhmään, mutta vain äänipuhelun muodossa (ilman kuvaa).
- 3) Parhaiten toimii pieni ryhmä, jossa on 4-5 henkilöä.

Neuvoja ja tukimateriaalia ryhmän perustamiseen löytyy sivuilta www.lahiverkko.fi.

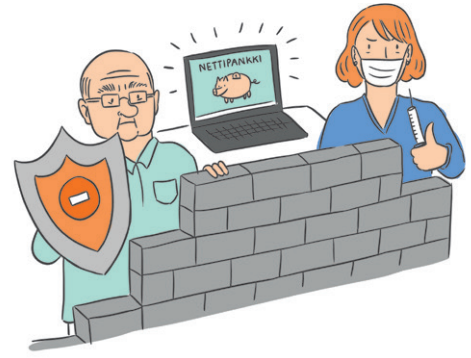
TOTTA VAI TARUA? TESTAA TIETOSI

	TOTTA	TARUA
Suurin osa sosiaalisen median palveluista on ilmaisia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kuvapuhelut toimivat myös älypuhelimilla.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kaikki kuvapuhelut ovat englanninkielisiä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tarvitset internet-yhteyden voidaksesi soittaa puheluita tietokoneella.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voit soittaa kuvapuheluita ilmaiseksi myös ulkomaille.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vastaukset vääntämisiin: 1. Totta, 2. Totta, 3. Tarna, 4. Totta, 5.

6 vinkkiä turvallisempaan internetin käyttöön

Uskaltaako netissä jakaa omia asioitaan? Mitä on roskaposti? Internetissä selviää mainiosti maalaisjärjellä. Tässä muutamia vinkkejä Internetin turvallisempaan käyttöön.



- 1** Tietokone (käyttöjärjestelmä ja ohjelmat) kannattaa päivittää säännöllisesti. Nykyään suuri osa tietokoneista joko päivittyy itsestään tai ehdottaa päivittämistä. Päivitys tarkoittaa ohjelman uuden version asentamista.
- 2** Joskus tietokoneen näyttöön tulee ilmoituksia, joissa pyydetään asentamaan ohjelmia tai lataamaan tiedostoja. Yleensä tällaiset ilmoitukset kannattaa hylätä, jos ohjelma/tiedosto ei ole tuttu, et ole varma sen turvallisuudesta tai et ole ollut aikeissa asentaa sitä muutenkaan.
- 3** Useiden palveluiden käyttöön vaaditaan rekisteröitymistä ja salasanaa. Rekisteröityessä kannattaa antaa vain välttämättömät tiedot. Joissain palveluissa voi käyttää myös nimimerkkiä. Hyvä salasana on tarpeeksi pitkä, suositus on noin kymmenen merkkiä. Sen lisäksi siinä pitäisi olla sekä isoja että pieniä kirjaimia ja ainakin yksi numero. Samaa salanaa ei kannata käyttää moniin palveluihin.
- 4** Internet on täynnä mainoslinkkejä, joissa luvataan uskomattoman hienoja etuja, terveyshyötyjä tai rahaa. Jos joku tarjous kuulostaa uskomattomalta, se tuskin on totta eikä linkkiä kannata avata. Mainokset hyödyntävät ihmisten hyväuskoisuutta ja houkuttelevat antamaan palveluun henkilötietoja. Ne voivat sisältää myös haittaohjelman.
- 5** Pankit, viranomaiset tai muut luotettavat tahot eivät koskaan kysele tai pyydä vaihtamaan tunnuksia puhelimitse tai sähköpostitse. Jos saat epämääräisen yhteydenoton, jossa pyydetään tunnuksia tai muita tietoja, siihen ei pidä vastata.
- 6** Sähköpostiin ja kuvapuheluohjelmiin voi tulla viestejä, joissa luvataan rahaa tai palkintoja. Joskus viesteissä vedotaan hyväntekeväisyyteen ja pyydetään tilitietoja tai rahaa. Tällaisen roskapostin tunnistaa usein siitä, että se on kirjoitettu huonolla suomen kielellä tai englanniksi. Älä avaa viestiä tai siinä olevia tiedostoja tai linkkejä, jos viesti vaikuttaa omituiselta.

Hyviä tietoturvaneuvoja löydät sivustolta **viestintavirasto.fi**.

Eläkeliiton TunneMieli-hanke

sähköposti: info@elakeliitto.fi
www.tunnemieli.fi

Eläkeliiton ja Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry LähiVerkko-projekti

puh. 040 7257 362
sähköposti: lahiverkko@elakeliitto.fi
www.lahiverkko.fi
facebook.com/Lahiverkko
Twitter @lahiverkko