



Sofinancira program
Evropske unije
Erasmus+

**Družinsko izobraževanje MeTURA-Nazaj h koreninam,
terapevtsko družinsko vrtnarjenje in terapevtsko družinsko
kuhanje za samostojnejše življenje odraslih družinskih
članov z motnjami v duševnem razvoju**



**Aktivnost O6, Metodologija Družinskega izobraževanja
MeTURA - Nazaj h koreninam za družine z odraslimi
osebami z motnjami v duševnem razvoju**

Zbral Izobraževalni center Geoss (Slovenija) skupaj z Zveza Sožitje (Slovenija),
Danilo Dolci (Italija), UOSIKAZU (Hrvaška) in Thrive (Združeno kraljestvo)



Sofinancira program
Evropske unije
Erasmus+



Litija, marec 2020

Publikacija je financirana s strani Evropske komisije. Vsebina publikacije odraža izključno stališča avtorjev. Nacionalna agencija in Evropska Komisija nista odgovorni za kakršno koli uporabo informacij, ki jih publikacija vsebuje.



DANILO DOLCI





KAZALO

1 UVOD	5
2 METODOLOGIJA DRUŽINSKO IZOBRAŽEVANJE MeTURA	6
2.1 Sestava metodologije	6
2.2 Učni cilji.....	7
2.3 Učni pristopi.....	7
2.3.1 Izkusveno učenje	8
2.3.2 Koncept "družinskega izobraževanja"	9
3 MeTURA METODOLOGIJA ZA IZOBRAŽEVALCE	11
3.1 Modul I – Ključne kompetence in osnovna znanja in spretnosti	11
3.1.1 Vrtnarjenje.....	11
3.1.2 Kuhanje	13
3.2 Modul II – Kompetence mentorjev/izobraževalcev	17
3.2.1 Metode motiviranja in vključevanja ODČMD in družin v aktivnosti.....	17
3.2.2 Kompetence, ki jih mentorji in izobraževalci potrebujejo za vključevanje ODČMD in družin v učne aktivnosti.....	18
3.3 Modul III – Družinsko izobraževanje MeTURA v okviru terapevtskega vrtnarjenja	24
3.3.1 Kaj je terapevtsko vrtnarjenje?.....	24
3.3.2 Koristi terapevtskega vrtnarjenja.....	27
3.3.3 Teorije, ki podpirajo terapevtsko vrtnarjenje	28
3.3.4 Elementi terapevtskega vrtnarjenja	29
3.3.5 Pristopi in metode terapevtskega vrtnarjenja	31
3.3.6 Potrebno znanje in veščine	32
3.3.7 Kako izvajati terapevtsko vrtnarjenje.....	33
3.3.8 Analiza opravil in planiranje aktivnosti	33
3.3.9 Priporočila za uporabo metodologije pri izvajanju terapevtskega vrtnarjenja v okviru MeTURA - Nazaj h koreninam: priporočila študije O5	35
3.3.10 Metodologija – tok in pristopi.....	39
3.4 Modul III – Družinsko izobraževanje MeTURA v okviru terapevtskega kuhanja.....	43



3.4.1 Kuhanje kot terapija	43
3.4.2 Koristi terapevtskega kuhanja	44
3.4.3 Znanje in veščine, ki jih odrasle osebe z motnjami v duševnem razvoju pridobijo z izvajanjem aktivnosti terapevtskega kuhanja	45
3.4.4 Priporočila iz študije O4 za izvajanje terapevtskega kuhanja kot del MeTURA – Nazaj h koreninam	47
3.4.5 Izvajanje terapevtskega kuhanja za ODČMD in njihove družine	48
4 MeTURA METODOLOGIJA ZA DRUŽINE.....	51
4.1. Družinsko izobraževanje.....	51
4.2. Kuhanje	54
4.3. Vrtnarjenje	61
4.4. Zaključek.....	66
5 ZAKLJUČEK	67
6 LITERATURA IN VIRI	68

1 UVOD

Metodologija Družinsko izobraževanje MeTURA – Nazaj h koreninam za družine z odraslimi osebami z motnjami v duševnem razvoju je učinkovita andragoška učna strategija vseživljenjskega učenja za izvedbo Družinskega izobraževanja MeTURA - Nazaj h koreninam. Sestavlja jo set metod in dobrih praks, ki se lahko vključijo v učni proces odraslih oseb z motnjami v duševnem razvoju. Nanaša se na aktivnosti terapevtskega vrtnarjenja in terapevtskega kuhanja. Gre za aktivnosti, ki so primerne za pridobivanje konkretnih preživetvenih veščin, ki jih oseba potrebuje za samostojno oz. čim bolj samostojno življenje.

Številne države sodobne družbe se soočajo s problemom prevelike ali polne zasedenosti varstveno delovnih centrov in drugih institucionalnih zavodov za varstvo odraslih oseb z motnjami v duševnem razvoju. Osebe, ki bi se želele v takšne institucije vključiti se velikokrat znajdejo na čakalnih listah in v tem primeru so njihove učne aktivnosti omejene oz. je skrb za izobraževalni proces prepuščena njihovi družini. Vodene aktivnosti vseživljenjskega učenja, ki se izvajajo v domačem okolju, lahko v takšnih primerih pozitivno prispevajo k razvoju procesa vseživljenjskega učenja odraslih oseb z motnjami v duševnem razvoju.

Študija O1 - "Študija priložnosti vseživljenjskega učenja družin in njihovih odraslih družinskih članov z motnjami v duševnem razvoju v konceptu približevanja ponudbe VŽU njihovem domu" (izvedena v okviru projekta v državah projektnih partnerjev: Slovenija, Italija, Združeno kraljestvo in Hrvaška) je razkrila, da večina odraslih oseb z motnjami v duševnem razvoju živi doma z družino in da bi celotna družina imela koristi od personaliziranega procesa vseživljenjskega učenja, prilagojenega njihovim potrebam. Poleg tega so rezultati pokazali, da je najbolj pogost razlog, zakaj se osebe z motnjami v duševnem razvoju ne udeležujejo aktivnosti vseživljenjskega učenja, oddaljenost izvajanja aktivnosti od doma. Tudi v tem primeru je izobraževanje v domačem okolju dobra rešitev za nadaljevanje vseživljenjskega učenja.

2 METODOLOGIJA DRUŽINSKO IZOBRAŽEVANJE MeTURA

Cilj metodologije je omogočiti andragoški proces za odrasle družinske člane z motnjami v duševnem razvoju (ODČMD) in njihove družinske člane v dostopnem okolju družinskega vrta in kuhinje. Takšna oblika andragoškega procesa omogoča fleksibilnost in prilagojenost individualnim potrebam, pogojem in potencialom učeče se družine in ODČMD ter dovoljuje možnost izvajanja vseživljenjskega učenja (VŽU) kot voden izobraževalni ali sami-izobraževalni proces v domačem okolju. Dostop andragoškega procesa v domačem okolju omogoča bolj aktivno in trajno vključitev ranljivih odraslih skupin v procese VŽU.

Metodologija vključuje:

- metode motiviranja in integracije družin ter ODČMD v aktivnosti VŽU,
- potrebne kompetence mentorjev in izobraževalcev,
- načine kako izvajati terapevtsko vrtnarjenje in terapevtsko kuhanje,
- načine prenosa znanja in učenja znotraj družine.

Ciljne skupine:

- izobraževalci,
- odrasli družinski člani z motnjami v duševnem razvoju (ODČMD),
- starši in družinski člani ODČMD, ki prevzamejo vlogo izobraževalca v domačem okolju.

2.1 Sestava metodologije

Metodologija je sestavljena iz dveh delov:

Prvi del: MeTURA metodologija za izobraževalce

Vključuje načine motiviranja, vključevanja družin in ODČMD v aktivnosti terapevtskega vrtnarjenja in kuhanja, kompetence izobraževalcev, načine začetne in končne ocene znanja, postopke individualizacije in personalizacije učenja.

Metodologija za izobraževalce je razdeljena na 3 module:

- Modul I: Ključne kompetence in osnovna znanja in spretnosti
- Modul II: Kompetence mentorjev/izobraževalcev
- Modul III: Družinsko izobraževanje MeTURA znotraj terapevtskega vrtnarjenja in terapevtskega kuhanja.



Drugi del: MeTURA metodologija za družinsko samo-izobraževanje

Ta del je prilagojen ODČMD in njihovim družinam s poudarjeno strategijo ilustracij, da lahko družinski člani kot izobraževalci motivirajo ODČMD za učenje, hkrati pa jim nudijo profesionalno podporo pri izvedbi Družinskega izobraževanja MeTURA – Nazaj h koreninam v domačem okolju. V tem procesu VŽU družinski član prevzame vlogo izobraževalca.

2.2 Učni cilji

- Učni cilji za izobraževalce:
 - opremiti izobraževalce s potrebnim znanjem in veščinam za izvajanje eksperimentalnega učenja odraslih v inovativni kombinaciji treh učnih okolji: učilnica – terapevtski družinski vrt – terapevtska družinska kuhinja,
 - priskrbeti jih z znanjem in načini kako prenašati znanje na družino (starše) ODČMD, kateri v domačem okolju prevzamejo vlogo izobraževalca,
 - predstaviti metodo in uporabo izkustvenega učenja ter koncept družinskega izobraževanja.
- Učni cilji za družine (starše) ODČMD:
 - prevzeti vlogo izobraževalca in pomagati voditi ODČMD v aktivnostih terapevtskega vrtnarjenja in terapevtskega kuhanja.
- Učni cilji za ODČMD:
 - vključiti ODČMD v aktivnosti vrtnarjenja in kuhanja – te aktivnosti predstavljajo priložnost učenja z metodo izkustvenga učenja, ki ne poučuje samo kako vzgajati rastline in kuhati, vendar tudi odgovornosti, dela v skupini, spoštovanja do narave, sebe, drugih,
 - izboljšati temeljna znanja in veščine,
 - spodbuditi vseživljenjsko učenje,
 - okrepiti odgovornost ODČMD, skrb za osnovne potrebe (prehranjevanje), okrepiti komunikacijske veščine, učiti se za samostojno življenje, okrepiti čute (otip, vonj, opazovanje, okus), stimulirati motorične sposobnosti ipd.

2.3 Učni pristopi

Učeči se postajajo vse bolj odgovorni za smer svojega učnega procesa v različnih učnih okoljih s katerimi se srečajo tekom življenja. Tako odgovornost za

VŽU prehaja od sistema do posameznika, kjer je posameznik sam odgovoren za samo-emancipacijo in samo-ustvarjanje (Passarelli, 2012).

Projekt MeTURA – Nazaj h koreninam vključuje vrt in kuhinjo kot učna okolja kjer je lahko izkustveno učenje odlična metoda učenja in ker osebe z motnjami v duševnem razvoju potrebujejo več podpore pri učnem procesu, tudi v starejših obdobjih, projekt v metodologijo prav tako vključi koncept družinskega izobraževanja.

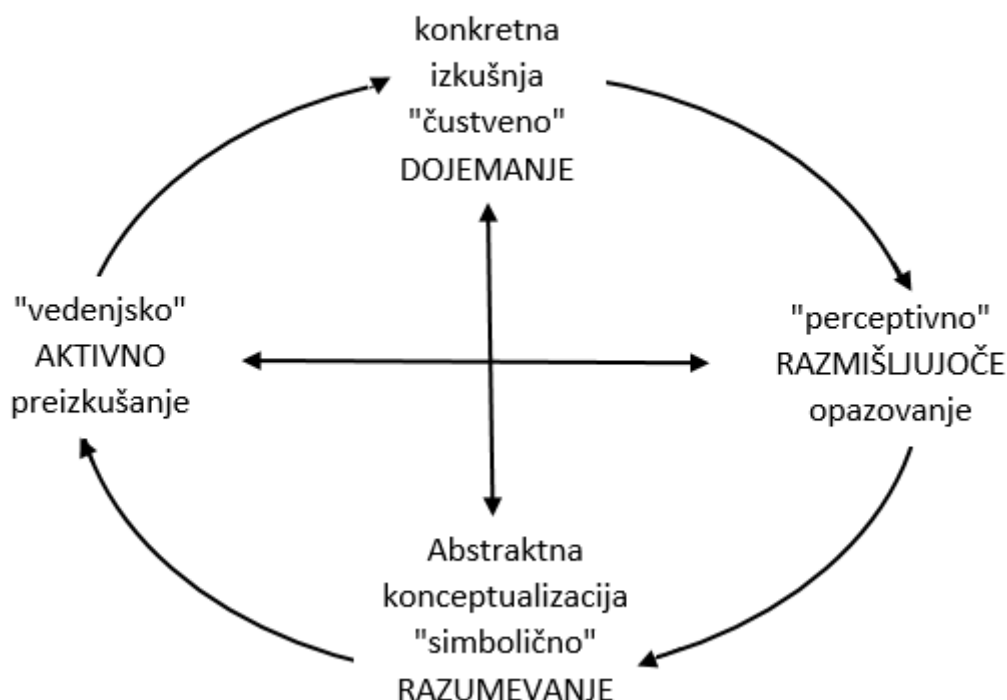
2.3.1 Izkustveno učenje

Izkustveno učenje se nanaša na teorijo izobraževanja. Je način kako se povežejo teorija in praksa, izkustveno spoznavanje resničnosti in konkretna akcija. Učeči se mora vzpostaviti interakcijo z okoljem, da se lahko prilagodi in uči. Na ta način učenje učečemu se omogoči več samozavesti, zaupanje v svoje veščine, veščine kako prevzeti odgovornost za svoje življenje, večjo sprejetost v socialnem okolju.

“Učenje je proces pri katerem se znanje ustvari s preoblikovanjem izkušenj”
(Kolb, 1984, str. 38).

Izkustveno učenje temelji na treh predpostavkah:

1. Ljudje se najboljše učijo, kadar so osebno vključeni v učno izkušnjo.
2. Znanje mora posameznik sam odkriti, če želimo, da ima kakšen pomemben vpliv za njega ali, da spremeni svoje vedenje.
3. Zavezanost osebe k učenju je najvišje, kadar si lahko sama zastavi lastne učne cilje in si jih lahko aktivno prizadeva doseči v danem okviru (Ord, 2012).



Slika 1: Kolbov model izkustvenega učenja,
McLeod, 2017

Kot je razvidno iz zgornje Slika 1, Kolb poimenuje učenje kot nenehen preplet štirih aktivnosti, ki obenem predstavljajo tudi štiri sestavine učenja: konkretna izkušnja, razmišljajoče opazovanje, abstraktna konceptualizacija in aktivno eksperimentiranje (McLeod, 2017).

Da lahko posamezniki uspešno navigirajo po poti vseživljenjskega učenja je najbolj pomembno, da se naučijo kako se učiti. Teorija izkustvenega učenja pomaga učečim se razumeti kako se odvija učni proces, da sami sebe vidijo kot učeče se ter naravo prostorov, kjer se učenje zgodi. S tem zavedanjem lahko učeči se vsako izkušnjo doživljajo z vsem potencialom – z zavedanjem trenutka. Izkustveno učenje uči, da k življenjskim izkušnjam pristopamo z željo po učenju (Pasarelli & Kolb, 2011).

2.3.2 Koncept "družinskega izobraževanja"

Starši in družine so otrokovi najbolj pomembni izobraževalci in imajo mnogo priložnosti, da postavijo temelje za vseživljenjsko učenje otroka. Družine učijo svoje otroke vsak dan, tako na formalen kot na neformalen način. Preko

pozitivne interakcijo z otroki starši promovirajo njihov zdrav razvoj in jih pripravljajo na šolanje, uspešne odnose, delo, ki jih osrečuje, boljše zdravje. Veščine in odnos, ki ga starši spodbujajo pri otroku bo učil otroka, da skrbi zase in za druge ter da bodo kot odrasli lahko storili enako za svojo družino (National Center on Parent, Family, and Community Engagement, 2013).

Koncept "družinskega izobraževanja" je razložen na različne načine:

- Družinsko izobraževanje se nanaša na tiste vzgojne koncepte in izkušnje, ki vplivajo na odnos do družinskega življenja, osebnega odnosa.
- Celovit in privlačen pristop dojema vzgojo družinskega življenja kot zadovoljevanje individualnih potreb, ki vodi k osebni rasti in posamezniku omogoča, da deluje kot odgovoren član družine in družbe.
- Lahko ga opredelimo kot izobraževanje za človekov razvoj, ki si prizadeva zagotoviti, da bo vsak posameznik, ki se približuje odraslosti, opremljen s spretnostmi, da se spopade z izzivi vsakodnevnega življenja v družbi znotraj sprejemljive družbene strukture in se prilagodi spremembam z izkušnjami in uravnovešeno.
- Številna formalna in neformalna prizadevanja, s katerimi se osebe pripravijo na vloge in odgovornosti družinskega življenja (NILM University, n.d.).

V okviru našega projekta bomo uporabljali koncept "družinskega izobraževanja" kot inovativno učno metodo za družine. Projektni partnerji so v okviru študije O1, ki jo omenjamo že v uvodu odkrili, da obstajajo razne aktivnosti VŽU za ODČMD, od delavnic oz. usposabljanj za pridobivanje življenjskih veščin (npr. zdrava prehrana, pravne zadeve, finančna pismenost), ali ekskurzije, izobraževalni obiski, športne aktivnosti, delavnice umetnostnega izražanja, itd., vendar ni veliko aktivnosti, ki bi vključevale celotno družino. Zato želimo v projekt vključiti koncept "družinskega izobraževanja" znotraj aktivnosti terapevtskega vrtnarjenja in terapevtskega kuhanja. Te aktivnosti imajo lahko veliko pozitivnih učinkov, ki so predstavljeni v sledečih poglavjih publikacije.

3 MeTURA METODOLOGIJA ZA IZOBRAŽEVALCE

3.1 Modul I – Ključne kompetence in osnovna znanja in spretnosti

Kot je zapisano v poročilu Evropske komisije (2019), so ključne kompetence in osnovna znanja in spretnosti kombinacija znanja, veščin in odnosov:

- Znanje sestavljajo koncepti, dejstva, ideje in teorije katere so že vzpostavljene in podpirajo razumevanje določenega področja oz. predmeta.
- Veščine so definirane kot sposobnost izvajanja procesov in uporabe obstoječega znanja za doseg rezultatov.
- Odnosi opisujejo razpoloženje in miselnost do delovanja ali reagiranja na ideje, osebe ali situacije.

Temeljna znanja se razvijajo tekom življenja skozi formalno, neformalno in priložnostno učenje v različnih okoljih, vključno z družino, šolo, delovnim mestom, sosesko, kjer prebivamo in drugimi skupnostim.

Definiranih je osem ključnih kompetenc:

- pismenost,
- večjezičnost,
- matematična, naravoslovna in inženirska kompetenca,
- digitalna in tehniška kompetenca,
- osebnostna in družbena kompetenca ter zmožnost pridobivanja novih, kompetenc,
- aktivno državljanstvo,
- podjetniška kompetenca,
- kulturna zavest in izražanje (European Commission, 2019).

Kot ugotavljamo v okviru projekta MeTURA – Nazaj h koreninam, terapevtsko vrtnarjenje in terapevtsko kuhanje lahko močno doprineseta k pridobivanju ključnih kompetenc in osnovnih znanj.

3.1.1 Vrtnarjenje

Vrtovi lahko služijo kot laboratoriji v katerih učeči se posamezniki iz prve roke izkusijo kaj se učijo in uporabijo to znanje v realnih življenjskih situacijah. Učeči se vključeni v vrtnarske aktivnosti, kažejo povečanje pozitivnega odnosa do vsebinskega gradiva in učenja na splošno.

Študije kažejo, da lahko izobrazba, pridobljena na vrtu, učečim se poveča splošno uspešnost:

- Učeči se, ki se ukvarjajo z vrtnarjenjem, kažejo na znatno izboljšanje v skupnem povprečju, zlasti pri matematiki in naravoslovju.
- Izobraževalci verjamejo, da lahko uporaba novih učnih stilov pomaga pri učinkovitejšem učenju.
- Učeči se razširijo svoje načine razmišljanja ali navade, da vključujejo v proces učenja radovednost, prožnost, odprtost, informirano skeptičnost, kreativnost in kritično razmišljanje (New Jersey Agricultural Experiment Station Rutgers, 2013).

Ključne kompetence in osnovna znanja, ki se lahko izboljšajo prek aktivnosti vrtnarjenja:

- **Naravoslovne in matematične kompetence**

Vrt ponuja idealen prostor za učenje in krepitev idej in konceptov na temo biologije rastlin, kemije, znanosti o tleh, matematike. Vrt predstavlja priložnost za raziskovanje in primerjavo fizičnih značilnosti rastlin, kaj pomaga ali ovira njihovo rast in njihov odziv na dražljaje in okoljske rastne razmere skozi celo sezono. Udeleženci vrtnarskih aktivnosti lahko opazijo podobnosti in razlike v potrebah različnih živih bitij ter razlike med živimi in neživimi stvarmi. Lahko vodijo znanstveno revijo za beleženje opazovanj, zbiranje podatkov ter vodenje evidenc in risb vrta. Z izvajanjem poizkusov na vrtu se lahko učijo o znanstvenih metodah.

Vrtovi učečim se med sajenjem omogočajo učenje števil, pridobivanje temeljev za poznavanje vrednosti števil in reševanje praktičnih računskih problemov. Za praktično uporabo prostorskih in linearnih izmer ter kalkulacij, učeči se lahko načrtujejo površino vrtna parcele in nato izračunajo predlagano razdaljo med semeni ali sadikami.

- **Pismenost in branje**

Dnevnik vrtnarjenja je lahko knjiga ali katerakoli pisna ali posneta oblika dnevnika v katerega učeči se zapisujejo aktivnosti vrtnarjenja, svoje misli o vrtu, dnevno, tedensko ali celo leto. Vključijo lahko slike rastlin, vremenskih razmer, nasvete za vrtnarjenje in naučene lekcije.

Preprosto jim pomaga, da si zapomnijo vse različne stvari, ki so se jih naučili med vrtnarjenjem in dokazujejo razumevanje organizacije in osnovnih značilnosti

tiskanih in govorjenih besed, zlogov in zvokov. Vrtovi lahko poučijo o kmetijstvu, prehranskih sistemih, prehrani, upravljanju z okoljem in naravi.

- **Osebnostna in družbena kompetenca ter zmožnost pridobivanja novih, kompetenc**

Dokazano je, da delo na vrtovih vpliva na družbeni in čustveni razvoj. Na primer: ko se učeči se udeležujejo praktičnih vrtnarskih aktivnosti kažejo več skrbi in pripravljenosti skrbeti za žive stvari; pripravljenost preizkusiti nove stvari, kot je vrtnarjenje, uči, da sprejemamo nove izzive in s tem podaljšujemo svoje izkušnje in sposobnosti; pokažejo se lahko razlike v medosebnih odnosih med učečimi se, ki skupaj sodelujejo pri vrtnarskih aktivnostih. Udeleženci razvijejo razumevanje naravnega sveta, ko se aktivno ukvarjajo z znanstvenim raziskovanjem (New Jersey Agricultural Experiment Station Rutgers, 2013).

3.1.2 Kuhanje

Skoraj vsak vidik učenja je mogoče vključiti v kuharske aktivnosti od učenja barv, tekstur, vonja, znanosti, razvijanja besedišča, vizualne zavesti in meritev. Učeči se se nenehno učijo pismenosti pri kuharskih aktivnostih saj se srečajo z novimi besedami za živila, ki jih uvajajo in s katerimi kuhajo. Naučijo se slediti navodilom, geografije pa se lahko naučijo tako, da vnesejo živila z različnih področij ali, da razpravljajo od kod prihajajo določene sestavine. Poleg tega, da se učeči se seznanijo z zdravimi prehranskimi navadami in uvedejo dobro prehrano, se lahko začnejo učiti vse vrste stvari, od akademskih veščin do finih in grobih motorične spretnosti s pomočjo priprav za rezanje hrane. Naučijo se slediti navodilom, poleg tega pa je odlično tudi, če v kuhanje vključite stvari, kot so slikopis ali knjige tako, da učenje poteka tudi izven meja kuhinje (Singer, 2007).

Ključne kompetence in osnovna znanja, ki se lahko izboljšajo preko aktivnosti kuhanja:

- **Matematične kompetence**

Matematika lahko igra veliko vlogo v kulinariki. Obstajajo uporabni pripomočki, kot lonec za merjenje, merilne žlice in tehtnice za pomoč pri pripravi hrane. Pri kuhanju in peki je potrebno predznanje in poznavanje merjenja ulomkov in geometrije. Kuharski mojstri morajo biti sposobni izmeriti in stehtati sestavine, časovno opredeliti recepte in prilagoditi ter izmeriti temperaturo pri kuhi. Poleg tega, je pri sestavi jedilnikov za posebne diete pomembno tudi poznavanje znanosti, matematike in hranilne vrednosti živil.

- Merjenje: merjenje je pomembna matematična veščina, ki bistveno vpliva na sposobnost pravilnega kuhanja. V vsaki kuhinji so potrebna orodja, kot je merilna skodelica z izlivom za tekočine in merilne skodelice za suhe sestavine. Potrebne so tudi merilne žlice za začimbe in tehtnica za merjenje teže različnih živil. Tudi pri uporabi vseh kuhinjskih orodij za merjenje je potrebno, da kuharji in peki razumejo metrični sistem in standardni merilni sistem, da lahko te veščine uporabijo pri sledenju recepta. Merjenje tudi pomaga doseči popolno porcijo - ne preveč in ne premalo.
- Temperatura in čas: poznavanje časa in prilagajanje temperature sta pomembni matematični spretnosti, ki vplivata na potek kuhanja. Recepti zahtevajo različne količine časa zato morajo kuharji nastaviti časovnik in ustrezno spremljati hrano. Poleg tega je zelo pomembna tudi prilagoditev temperature. Ko se meso peče v pečici, z mesnim termometrom ugotovite, ali je vaša jed popolnoma pečena. Na primer, piščanca je treba peči na 180 stopinj, da se uničijo škodljive bakterije. Pri peki na različnih nadmorskih višinah bo morda treba v pečici zvišati ali znižati temperaturo, da se jed lahko uspešno peče.
- Ulomki, deljenje in geometrija: razumevanje ulomkov je ključnega pomena za kuhanje. Uporaba ulomkov poleg merjenja v receptih vpliva tudi na velikost obroka. Če na primer recept služi, da nahrani osem ljudi, vi pa strežete samo štiri, je potrebno celoten recept razdeliti na polovico. Kuhar bo navadno moral razdeliti celotne številke in dele. Geometrija se uporablja pri predstavitvi hrane in peki. Če kuhar ustvarja torto s plastmi bo morda potrebna uporaba pravokotnikov, kvadratov in krogov. Ko jedi razporejajo na krožnik, morajo kuharji uporabljati različne oblike, da bo hrana estetsko prijetna (Chester, 2007).

Primeri povezave hrane z geometrijo in koti:

- Iztegnjeni kot: točno 180 stopinj – špageti,
- Ostri kot: manj kot 90 stopinj, več kot 0 stopinj – tortilja čips, kos torte,
- Desno: točno 90 stopinj – kvadrat, pizza narezana na $\frac{1}{4}$.



Cooking with Geometry, n.d.

- Podatki o hranljivosti: kuharji morajo pogosto upoštevati tudi zdravje in uravnoteženo dieto med kuhanjem, zato je potrebno poznavanje vsebnosti kalorij, maščob, sladkorja in natrija. Uporaba informacij o hranljivih vrednostih na embalažah hrane omogoča kuharju, da skuha uravnotežen obrok, ki vsebuje živila raznolikih skupin. Prav tako se potrebe po vnosu kalorij, natrija in maščob razlikujejo od posameznika do posameznika. Poznavanje dietarnih zahtev posameznika omogoča, da kuhar, z izračunom hranljivih vrednosti, pripravi primeren obrok.
- Kuhanje je prav tako povezano s proračunom: če oseba zasluži npr. 200 evrov in mora plačati račune in hrano, si mora izračunati koliko lahko zapravi za hrano, da bo ostalo dovolj sredstev za kritje računov in ostalih stroškov (Chester, 2017).

• Naravoslovne kompetence

Vse oblike kuhanja vključujejo tudi kemijo. Uporaba toplote, hlajenje in rezanje spremeni sestavo hrane. Celo preprosto rezanje jabolka sproži kemične reakcije, ki spremenijo barvo jabolčnega mesa. Če sladkor segrejete, da ga pretvorite v sirup, uporabljate kemično reakcijo. Če dodate koruzni sirup sladkorju (koruzni sirup zagotavlja molekule, ki pomagajo tvoriti končni produkt karamele) uporabljate kemično reakcijo. Ko se začnete učiti kako delujejo ti specifični procesi jih lahko uporabite v svojo korist in ustvarite učinke v hrani, zaradi katere navadne jedi izgledajo fantastično. Če veste, da sladkor v vročini porjavi veste, da bo dodajanje škropljenega sladkorja na vrh izdelka končnemu kuhanemu izdelku dalo karameliziran videz. Če spremenite način kuhanja boste lahko ugotovili ali je končni izdelek v redu, ker boste vedeli, katere reakcije se niso zgodile.

Na primer piškoti, pečeni v pečici, postanejo zlati ali rjavi, saj sladkor v testu karamelizira, vendar piškotkov ne boste po vsakem postopku poskušali rjaveti, ker se zavedate, da bodo kemijske reakcije drugačne. Poznavanje kemije v hrani je koristno tudi pri pripravi jedi za ljudi s posebnimi prehranskimi zahtevami. Če kuhate za nekoga, ki ne sme jesti jajc boste vedeli, da morate npr. poiskati nadomestno vezivo za recept.

Kemija in hrana prideta v poštev tudi, ko poskušate preveriti stare kuharske legende in nasvete. Če npr. veste kako testenine absorbirajo vodo boste vedeli, da vam za kuhanje malo testenin ni treba uporabiti več litrov vode. To je zelo preprost primer vendar kaže kako lahko zmanjšate čas kuhanja, če že poznate osnovne kemijske reakcije, ki se dogajajo, ko se hrana kuha (ECPI univerza, 2020).

- **Osebnostna in družbena kompetenca ter zmožnost pridobivanja novih, kompetenc**

Kuhanje je lahko odlična skupinska ali družinska aktivnost. Kuhanje je fantastičen način, da popoldne preživite z družino in se hkrati učite življenjskih lekcij. Učenje kuhanja svojih družinskih članov je pomembna aktivnost saj bodo postali samostojnejši in si bodo lahko sami kuhali. Kuhanje vas prav tako "prisili" ven iz hiše, saj morate kupiti sestavine - oditi v supermarket, obiskati tržnico.

Pri kuhanju ni potrebno natančno sledenje postopkom. Pravzaprav ni potrebno kuhati nečesa naravnost iz kuharske knjige (ali s spletnega mesta z recepti). Ko že nekaj časa pripravljamo in kuhamo hrano, se človek navadi in se nauči različnih načinov kuhanja. Na tej točki lahko začnemo sami raziskovati kuhanje in si omisliti lastne recepte in jedi. Občutek dosežka, ki ga čutite pozneje, je lahko spodbuda za vašo samozavest (Wasmer Andrews, 2015; Like to cook, 2020).

- **Pismenost**

Med kuhanjem lahko učeči se vadijo svoje bralne, pisne, oralne zmožnosti in zmožnosti poslušanja z naslednjimi aktivnostmi:

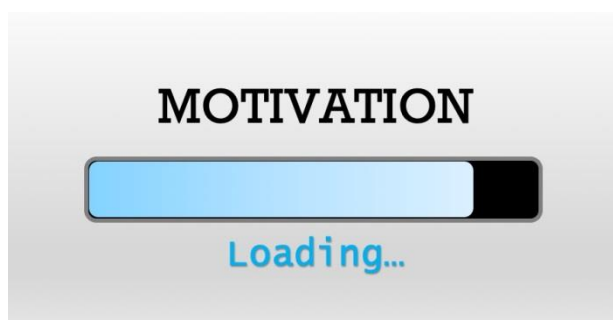
- priprava nakupovalnega seznama,
- prebiranje receptov,
- širjenje besedišča,
- prebiranje zgodb, ki se navezujejo na sestavine ali jed, ki jo pripravljate,
- pisanje receptov.

3.2 Modul II – Kompetence mentorjev/izobraževalcev

3.2.1 Metode motiviranja in vključevanja ODČMD in družin v aktivnosti

Hitro in pogosto spreminjanje sveta zahteva vseživljenjski razvoj osebnih, socialnih in poklicnih kompetenc posameznikov, zato se sodobne družbe soočajo s potrebnimi spremembami na področju izobraževanja. Izobraževalne procese je potrebno prilagoditi v skladu z zahtevami družbe in posameznikov (izobraževanje za življenje in delo) glede na vrednostni sistem in resnične potrebe trga dela. Izobraževanje odraslih ni izvzeto iz procesov, ki se dogajajo okoli nas.

Motivacija je ključni dejavnik uspešnega procesa vseživljenjskega učenja, zato je treba nanjo gledati kot povezavo med izobraževalnimi cilji, pričakovanimi rezultati, metodami vrednotenja znanja, spretnostmi in sposobnostmi. Vloga izobraževalca je tudi, da z ustreznimi motivacijskimi tehnikami spodbudi naravno motivacijo družin in njihovih ODČMD, pri čemer upošteva njihove potrebe, interese in čustva.



Motivacijske tehnike morajo biti prisotne v vseh stopnjah izobraževanja odraslih:

- spoznavanje učečih se in njihovo uvajanje v učni načrt (različni načini spoznavanja učečih se, igre za spoznavanje "ice breakers");
- sprejemanje, prepoznavanje in ponavljanje učnih vsebin (interaktivne metode poučevanja, strategije skupnega učenja);
- spremljanje in ocenjevanje (tekmovanja, kvizi).

Sodeč po mnenju izobraževalcev, pridobljenega iz študije O3 - "Študija motivacijsko podpornih metod izobraževalcev za učinkovitejšo socialno aktivacijo družin in njihovih odraslih družinskih članov z motnjami v duševnem razvoju", pomanjkanje zanimanja, izolacija družine, pomanjkanje časa in socialni mediji ter zanikanje stanja njihovega otroka predstavljajo glavne ovire za približevanje družinam z ODČMD.

Zato je pomembno, da izobraževalci najdejo metode in strategije, primerne za vključevanje ciljnih skupin v izobraževalne dejavnosti. Glede na raziskavo projekta MeTURA – Nazaj h koreninam so metode in orodja, ki jih izobraževalci večinoma uporabljajo za motiviranje ODČMD in njihovih družin k izobraževalnim dejavnostim:

- komunikacijske veščine (komunikacija po meri);

dotičnim problemom. S primerom strategij, ki jih uporablja v podobnih primerih, tudi tistih negativnih, bo pomagal mentorirancu, da se sooči z napakami, da tvega in postane odporen.

2) Samozavedanje

Mentor mora znati objektivno opazovati svoje vedenje in najti vzroke za takšno vedenje, analizirati kako njegove posledice vplivajo na druge, analizirati svoje cilje, ter vedeti, kako jih po potrebi spremeniti. Zavedanje je bistveno in je osnova za učenje. In mentor mora mentoriranca naučiti kako se samozavedati. Tako ga bo učil učenja.

3) Razumevanje drugih

Empatija je dejansko ena izmed potrebnih veščin, če želite biti dober mentor. Razumevanje čustev drugega, dojemanje govornice telesa pomaga pri obvladovanju tesnobe in strahov. Bodite pozitivni in spodbudni. Pomembno je znati napovedati posledice določenega vedenja, kako dati iskrene in konstruktivne povratne informacije in jih znati sprejeti s ponižnostjo.

4) Učinkovita komunikacija



Znati pozorno poslušati kaj ima drugi za povedati. Brez prekinitve. Poslušanje do konca in brez sklepanja zaključkov z uporabo predhodnih konceptov (tj. oblikovanih prej). Znati upravljati s tišino in jo izkoristiti, da bi prepoznali neverbalno komunikacijo. Predvsem pa vedeti kako postavljati vprašanja, ki spodbudijo

mentoriranca k iskanju rešitev.

5) Znanje, kako graditi vključujoča razmerja, temelječa na zaupanju

Da bo mentorski odnos uspešen, mora mentor pozitivno vplivati na mentoriranca. Da bi to lahko storil, mora imeti občutek za mero in biti skromen pri poročanju o svojih uspehih ali neuspehih. Imeti mora smisel za humor, da bodo srečanja vedno prijetna. Mentor mora spoštovati zaupnost in osebne podatke, ki jih bo zbiral med sestanki in jih izkoristiti v prid mentoriranca. In mora se truditi, da ne obsoja drugih.

6) Zanimanje za izboljšanje drugih in izboljšanje sebe

Ta lastnost pri mentorju je potrebna, ker bo moral biti na voljo in posvečati veliko časa mentorirancu. Pogosto le v zameno za neko priznanje, zagotovo ne za denar. In to zanimanje mora dokazati s podpiranjem in sprejemanjem ciljev mentoriranca brez, da bi ga preobremenjeval. Spremlja ga skozi priložnosti za

učenje in sodeluje v neskončnem učnem procesu. Dokazovati mora pripravljenost za spremembo samega sebe.

7) Ciljno usmerjen

Mentor mora biti usposobljen za pomoč mentorirancu pri prepoznavanju in uresničevanju njegovih ciljev. Ohranjanje osredotočenosti na namen odnosa bo prispevalo k bolj produktivnim sestankom. Ne pozabite, da mentorski odnos teče vzporedno z resničnim življenjem. Medtem, ko mentor mentoriranca podpira pri nepričakovanih ali občasni težavah, mu mora pomagati, da ne izgubi osredotočenosti na pravi cilj. Namesto tega mu ga lahko pomaga preoblikovati, če je to potrebno.

8) Usmerjenost v mreženje

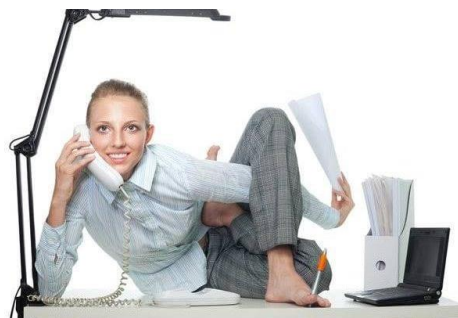
Sposobnost graditi mrežo odnosov in pomagati drugim pri tem je bistvenega pomena. Za mentorja bo koristno imeti referenčno mrežo, ko se bo moral soočiti z neraziskanimi težavami in bo v podporo mentorirancu in njegovim stikom.

9) Dober značaj

Ni treba posebej poudarjati ampak poudarjamo. Potrpežljivost, razpoložljivost, pozitivnost in ponižnost so nepogrešljive lastnosti mentorja. Ne pozabite, da je glavni namen podpirati mentoriranca pri njegovi rasti. Ne izpostavljajte svojega uspeha!

10) Prilagodljivost

Mentor je krmar, ki se mora prilagoditi razmeram, s katerimi se srečuje. Odvisno od mentoriranca in okoliščin mora biti trener, svetovalec, izobraževalec, vodnik, mora postavljati izzive, biti proaktiven ali se prepustiti. In mentor mora biti sposoben pomagati mentorirancu pri soočanju s spremembami.



Najpomembnejši element mentorskega programa je prepoznavanje mentorjev s predispozicijo za te značilnosti. Izobraževalni mentorji in mentoriranci bodo povečali uspešnost vašega programa za več kot 90%. Glede na rezultate Študije O2 – "Študija potrebnih kompetenc izobraževalcev in andragoških orodij za izvedbo vseživljenjskega učenja družin in odraslih družinskih članov z motnjami v duševnem razvoju v konceptu približevanja izobraževalne ponudbe njihovem domu", je koncept približevanja

izobraževalne ponudbe domu, po mnenju izobraževalcev, dobra ideja. Večina jih želi pridobiti več znanja in kompetenc z izmenjavo dobrih praks. Izobraževalci menijo, da so najpomembnejše kompetence tako imenovane mehke veščine: empatija, potrpežljivost, komunikacijske veščine, aktivno poslušanje, odprtost in strokovno znanje. Obvladovanje stresa, dobra komunikacija, poznavanje skupinske dinamike in delovnih izkušenj so kompetence, ki nekaterim izobraževalcem primanjkujejo, da bi izboljšali svoje delo.

Kot poročajo izobraževalci v vseh partnerskih državah, so glavni kanali komuniciranja z družinami z ODČMD prek telefona ali osebno; večina metod, ki jih uporabljajo izobraževalci pri komunikaciji je prilagojena komunikacija, medvrstniška in prostovoljna podpora.

Poleg tega so rezultati vprašalnika pokazali, da so družine pogosto neodzivne in to izobraževalcem predstavlja oviro pri izvajanju dejavnosti vseživljenjskega učenja. Ravno tako so imeli izobraževalci težave pri navezovanju stikov z družinami. Izobraževalci, ki so sodelovali pri vprašalniku, so navedli, da pri reševanje težav, ki se lahko pojavijo v procesu vseživljenjskega učenja, vključijo celotno družino. Po mnenju anketirancev bi jim usposabljanje o novih metodologijah, več virov in več podpornega osebja pomagalo izboljšati svoje dejavnosti.

Izobraževalci so bili tudi pozvani, naj opredelijo elemente učinkovite komunikacijske strategije, ko družine z ODČMD vključijo v dejavnosti vseživljenjskega učenja. V zvezi s tem sta bila najpogostejša odgovora empatija in nagnjenost k komunikaciji. Poleg tega bi moral izobraževalec, za uspešno komunikacijo s takšnimi družinami, biti jasen, preprost, empatičen in vljuden.

V zvezi z razvojem učinkovitega vodenega izvajanja aktivnosti/izobraževanja za družino v domačem okolju so anketiranci opredelili različne dejavnike. Po mnenju slovenskih izobraževalcev so na primer majhne skupine ključne pri izvajanju dejavnosti vseživljenjskega učenja za družine z ODČMD v domačem okolju. Takšne dejavnosti bi morale družinam pomagati tudi pri vključevanju v neznano okolje. Družina v Italiji igra aktivno vlogo zato jih je treba voditi in spremljati, vsaj v prvem obdobju. Na Hrvaškem so anketirani menili, da bi se lahko več ukvarjali z aktivnostmi VŽU, če bi jih lahko izvajali v domačem okolju. Po mnenju britanskih izobraževalcev morajo biti aktivnosti preproste in pomembne za vsakdanje življenje.



Projektni partnerji so v okviru študije O4 – "Študija ovir in potencialov družinskega vseživljenjskega učenja, ki uporablja terapevtsko družinsko kuhanje kot andragoško metodo za učinkovito učno priložnost družin z odraslimi družinskimi člani z motnjami v duševnem razvoju" ugotovili, da večina družin pravi, da bo njihov ODČMD potreboval primeren prostor in strokovno podporo izobraževalca (čustveno, psihološko in individualno podporo), da bi lahko samostojno pripravili hrano, prav tako pa tudi fizično pomoč druge osebe.

Izobraževalci bi morali starše obveščati o pravicah in dolžnostih, ki se navezujejo na njih in na njihove družinske člane. Izobraževalec je tudi dolžen zaznati pripravljenost staršev za sodelovanje v različnih oblikah sodelovanja (individualno, skupinsko delo) in se zavedati, da so nekatere teme bolj primerne za eno obliko dela kot za drugo. Izobraževalec mora biti sposoben prisluhniti družini, razumeti njihove potrebe in upoštevati njihove vrednote, stališča in različne vire moči. Le tako lahko vzpostavi vzajemen odnos z družino in z njimi sodeluje v partnerskem odnosu.

Izobraževalci navajajo naslednje razloge nestrinjanja s starši pri svojem delu z družinami:

- starši zanemarjajo, ignorirajo ali neustrezno odgovarjajo na predloge izobraževalcev;
- starši preveč zaščitijo svoje odrasle otroke;
- starši, še posebej izobraženi, so pogosto pretirano zahtevni;
- starši sina ali hčerko omejijo pri samostojnosti;
- dvomijo v izobraževalčevo oceno o sposobnostih ODČMD;
- ne zaznajo, da so njihovi otroci odrasli in so njihove potrebe ustrezne;
- očetje ne sodelujejo dobro;
- želijo sami sprejemati odločitve o prihodnosti svojega otroka.

Starši običajno pričakujejo, da bodo izobraževalci:

- z njimi redno izvajali posvete in poslušali njihova stališča;
- bolj odprt za poglede drugih;
- priznali, če česa ne vedo;
- z vsemi otroki ravnali spoštljivo;
- upoštevali individualne razlike med družinskimi člani in vsemi udeleženci.

Potrebni so izobraževalci, ki so razvili ustrezne kompetence za podporo ODČMD in družinam. V tem okviru in sintetiziranju vseh rezultatov raziskav, ki so jih opravili partnerji projekta MeTURA – Nazaj h koreninam, se je izkazalo, da je potrebno kakovostno vseživljenjsko izobraževanje podpornih izobraževalcev, zaželene lastnosti teh izobraževalcev, ki so ključnega pomena so odprt pristop, izjemna prilagodljivost, kreativnost, potrpežljivost, doslednost, dobre komunikacijske spretnosti in visoka stopnja odgovornosti.

Če povzamemo rezultate predhodne raziskave MeTURA – Nazaj h koreninam, bi morali imeti izobraževalci, ki delajo z družinami in njihovimi ODCMD, temeljne kompetence, ki vključujejo:

- prepoznati in opredeliti potrebe oseb z motnjami v duševnem razvoju in njihovih družin;
- izvesti oceno sposobnosti, ustvariti in razviti individualni delovni načrt in program za osebe z motnjami v duševnem razvoju in njihove družine;
- izbirati, uporabljati in prilagajati različne metodološke pristope pri obravnavi oseb z motnjami v duševnem razvoju;
- prepoznati potrebe staršev in jih ustrezno svetovati;
- ustrezen odziv na nepredvidene situacije pri obravnavi oseb z motnjami v duševnem razvoju, poznavanje pomožnih tehnologij;
- razumevanje pravnih okvirov in varstva človekovih pravic.

3.3 Modul III – Družinsko izobraževanje MeTURA v okviru terapevtskega vrtnarjenja

3.3.1 Kaj je terapevtsko vrtnarjenje?

Terapevtsko vrtnarjenje ali terapevtska hortikultura¹ (poznano tudi kot socialna in terapevtska hortikultura - STH) je postopek uporabe rastlin in vrtov za izboljšanje fizičnega in duševnega počutja, spodbujanje učenja in razvoja spretnosti ter izboljšanje socialne vključenosti in sodelovanja v skupnosti. Terapevtsko vrtnarjenje je del sektorja narave, zdravja in dobrega počutja, ki zajema vse dejavnosti, ki uporabljajo naravo in ukvarjanje z naravo kot način krepitev zdravja in dobrega počutja.

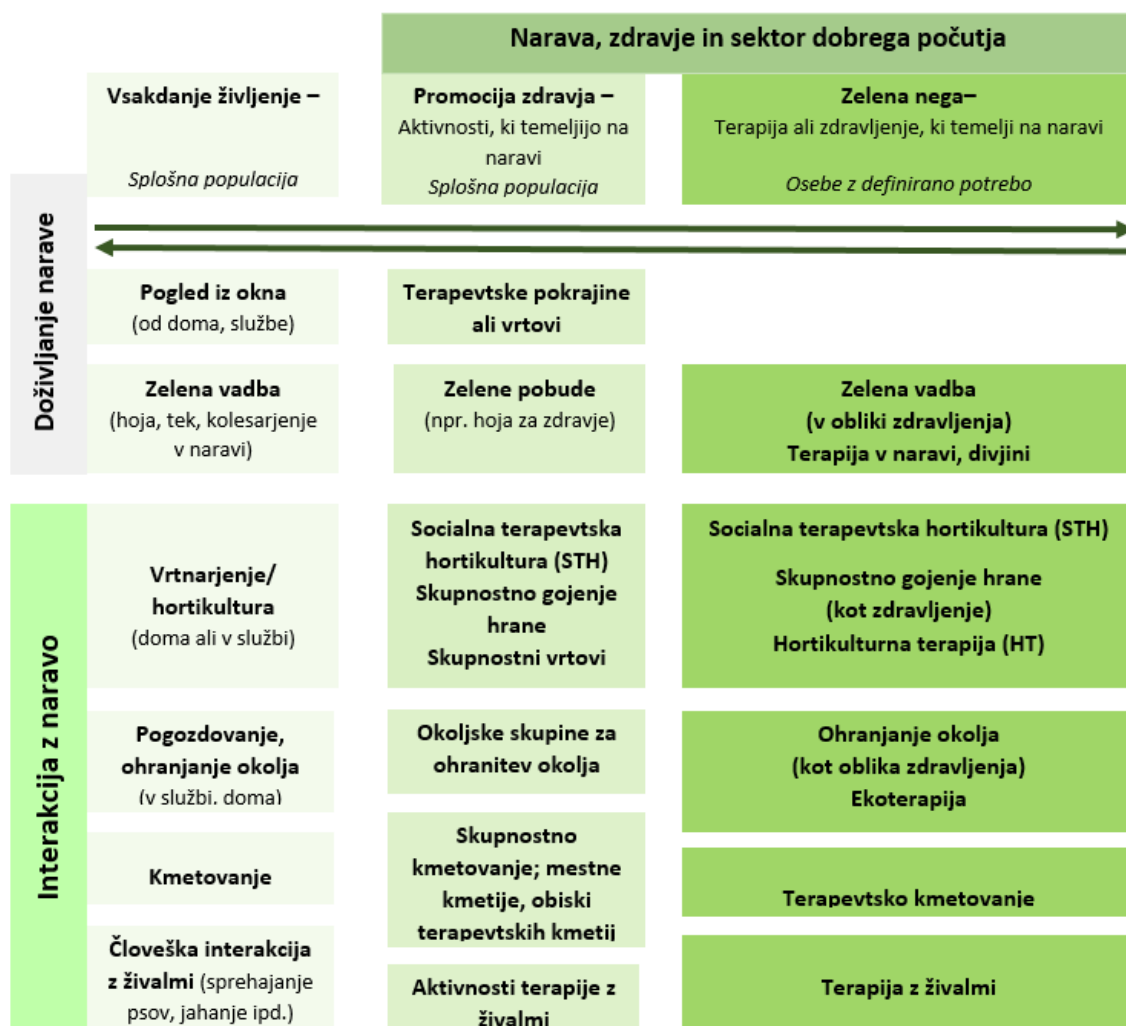
Dolgo je bilo razumeti, da je ukvarjanje z naravo koristno za zdravje ljudi (Sempik, Hine & Wilcox, 2010), v zadnjih letih pa je prišlo do porasti v zanimanju za te aktivnosti, saj gre za stroškovno učinkovite in enostavno dostopne pot do boljšega zdravja in dobrega počutja. Aktivnosti v naravnem okolju za katere je bilo dokazano, da imajo terapevtske lastnosti, v tujini pogosto poimenujejo "*Nature based interventions*" (aktivnosti, ki temeljijo na naravi). Te lahko razdelimo v 3 kategorije glede na raven potrebe in stopnjo vključenosti:

- Narava v vsakdanjem življenju: nanaša se na aktivnosti (npr. svetovanje in vodenje, formalne vrtnarske kvalifikacije, vrtnarske skupine lokalnih skupnosti itd), ki vključujejo promoviranje in spodbujanje posameznikov, da sodelujejo pri vrtnarjenju v vsakdanjem življenju. Primer tega je spletna stran organizacije Thrive "*Carry on Gardening*" (v prevodu: Nadaljujte z vrtnarjenjem), kjer so objavljeni nasveti namenjeni širši javnosti, o stalnem vrtnarjenju za ljudi s posebnimi potrebami. To zahteva minimalni vložek in je namenjeno posameznikom, ki so sposobni upravljati svoje zdravje in počutje.
- Promocija zdravja: aktivnosti namenjene določeni populaciji, ki je "izpostavljena tveganju". Uporablja se za preprečevanje kroničnega slabega zdravja ali izboljšanje počutja. Te aktivnosti se pogosto spodbujajo znotraj skupnosti in so namenjene posameznikom, ki potrebujejo nekaj podpore ali poenostavljene procese, da bi se lahko ukvarjali z naravo. Aktivnosti so običajno neformalne narave.
- Zelena nega: ciljno usmerjene aktivnosti (tj. posebej zasnovane, strukturirane in olajšane) za posameznike z definirano potrebo (Bragg, R. in Atkins, G., 2016). To so ciljno usmerjene terapevtske aktivnosti ali tretmaji, ki jih izvajajo

¹ Še eden od izrazov, ki se uporablja v tem kontekstu je eko terapija, ki vključuje predpostavko »vzajemnega zdravljenja in gojenja«, kjer vzajemnost med človekom in naravo omogoči posameznikovo dobro počutje, kateri potem promovira pozitiven odnos do okolja (in kolektivno odgovornost do planeta) (Bragg & Atkins, 2016).



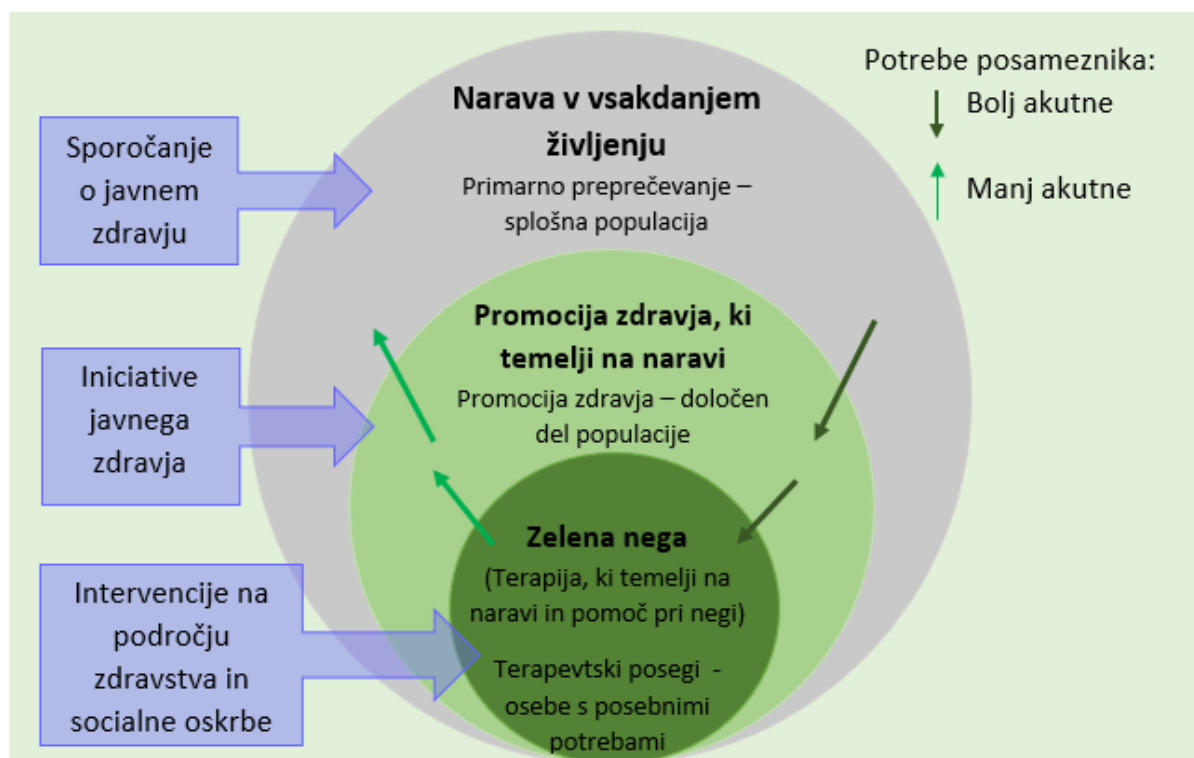
usposobljeni strokovnjaki, ki imajo izkušnje z uporabo vrtnarskih nalog za ustvarjanje specifičnih terapevtskih rezultatov (ne pa zgolj omogočanje vrtnarjenja).



Vir: Povzeto po Haubenhofer, Bragg et al., 2010; Sempik in Bragg, 2013; Bragg, 2014

Na splošno velja, da se socialna in terapevtska hortikultura ali terapevtsko vrtnarjenje nanaša na dve, zgoraj omenjeni kategoriji: promocija zdravja in zelena nega. Za obe velja, da je potrebno posredovanje facilitatorja, ki bo posamezniku pomagal izkoristiti sodelovanje z naravo preko vrtnarjenja. Obe kategoriji zahtevata, da ima facilitator dobro znanje vrtnarjenja, za zeleno nego pa tudi dobro terapevtsko razumevanje potreb posameznika in tega, kako se lahko vrtnarske naloge uporabljajo kot oblika terapije.

V okviru projekta MeTURA – Nazaj h koreninam bo vrtnarjenje doma z družino verjetno sodilo v kategorijo promocija zdravja (ki jo omogoča družinski član ali negovalec), medtem, ko so formalne delavnice in tečaji lahko bolj strukturirani in izvedeni s strani usposobljenega strokovnjaka, zato te aktivnosti bolj spadajo v kategorijo zelena nega.



Vir: Prirejeno po Bragg in Leck, 2017; Thrive, 2017

Posamezniki se lahko gibljejo med temi kategorijami, kot narekujejo njihove potrebe po zdravju in počutju. Na primer posameznik, ki okreva po možganski kapi je lahko napoten v strukturiran vrtnarski program (zelena nega), ki deluje na samozavesti, splošni mobilnosti in krepitvi ključnih mišic; za nadaljnjo rehabilitacijo se lahko premakne v skupnostno vrtnarsko skupino (krepitev zdravja), ki zagotavlja večjo socialno interakcijo in lokalno podporo, kar lahko privede do vključevanja vrtnarjenja v osebno (vsakdanje) življenje (Green Care Coalition, 2020).

Obstoj pridruženih programov lahko (kjer je to primerno) pomaga posamezniku, da napreduje iz programa zelene nege (ciljno usmerjene aktivnosti za posameznike z definirano potrebo) v program promocija zdravja (vzdrževanje izboljšanega počutja) in nato napreduje še nadaljnjo tako, da vključi dejavnosti temelječe na naravi in bolj zdravo vedenje v svoje vsakdanje življenje s čimer ustvari življenjsko navado.

V primeru projekta MeTURA – Nazaj h koreninam je mogoče, da ODCMD na začetku potrebujejo pristop zelene nege, ki jim bo omogočil, da se lotijo

vrtnarjenja doma ob podpori družinskih članov (promocija zdravja), sčasoma pa bodo lahko bolj samostojno vrtnarili (vsakdanje življenje).

3.3.2 Koristi terapevtskega vrtnarjenja

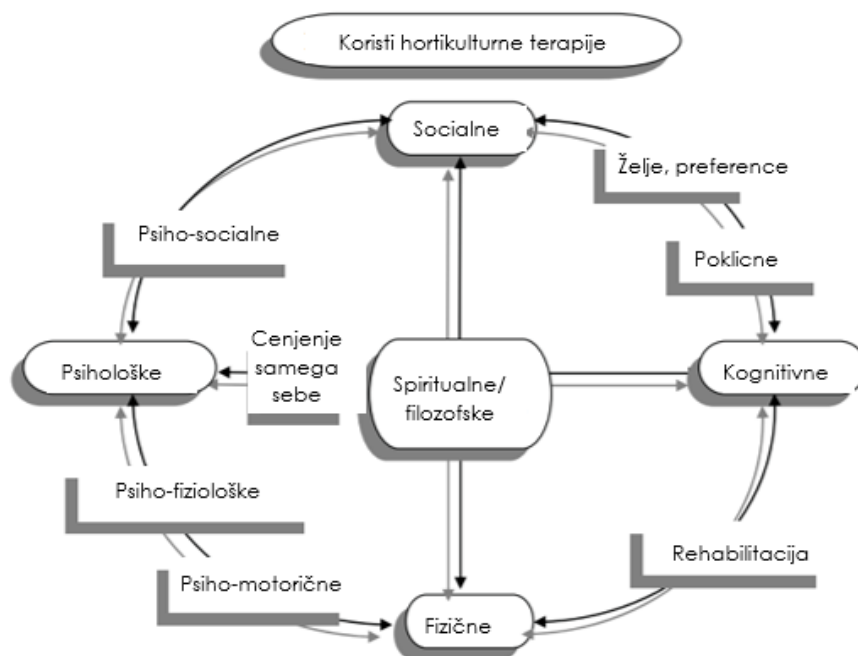
Obstaja veliko dokazov, ki podpirajo dejstvo, da uporaba vrtnarskih aktivnosti pozitivno spremeni življenje vseh prikrajšanih ljudi. Avtorji Sempik et al. (2003) so pripravili obsežen opisen pregled literature o socialni terapevtski hortikulturi, ki je dokazala učinkovitost vrtnarjenja v številnih različnih terapevtskih okoljih. Eksperimentalni dokazi iz okoljske psihologije podpirajo tudi teoretični okvir za terapevtsko vrtnarstvo (Sempik et al. 2005). Leta 2016 sta Bragg in Atkins predstavila sistematičen pregled dokazov v zvezi z duševnim zdravjem in ugotovila, da so vse študije pokazale veliko obetov za socialno terapevtsko hortikulturo in druge vrste na naravi temelječih storitev, zlasti za tiste z depresijo in Alzheimerjevo boleznijo. Buck (2016) je predstavil tudi obsežen pregled literature o vrtovih in počutju, ki prikazuje kako so vrtovi in vrtnarjenje povezani z zdravjem skozi celoten življenjski potek, od šole do družinskega življenja in do starejše starosti. Te študije so pokazale, da vrtovi ponujajo mir in spokojnost, ki sta potrebna za rehabilitacijo in okrevanje ter, da vrtnarjenje ponuja prilagodljivo in vključujočo storitev za spodbujanje celovitega zdravja in dobrega počutja. Priložnost za razvoj zanimanja za vrtnarjenje bo prinesla koristi, ki lahko trajajo celo življenje.

Prednosti trajnega in aktivnega zanimanja za vrtnarjenje vključujejo:

- Izboljšano fizično zdravje, kot posledica izvajanja namenske vadbe ali zaradi učenja kako uporabljati ali krepiti mišice za izboljšanje gibljivosti, spretnosti itd.
- Izboljšano duševno zdravje, na primer pridobivanje občutka koristnosti in dosežkov.
- Priložnost za povezovanje z drugimi - zmanjšanje občutkov izolacije ali izključenosti, nove teme pogovora itd.
- Imeti priložnost in razlog za izhod na prosto in v naravo v pozitivni, negovalni vlogi. Biti na prostem, imeti stik z naravo in opazovati rastline rasti izboljša počutje – to vse so stvari, za katere vemo, da so pomembne za nas kot ljudi.
- Razvijanje novih veščin, učenje o pridelavi hrane in kaj je dobro jesti, krepitev samozavesti z novimi znanji in njihova uporaba za pridobivanje delovnih ali funkcionalnih veščin, ki vodijo k povečanju zaposlitvenih možnosti.

Z uporabo določenih vrtnarskih nalog in vrtnim okoljem izvajalci socialno terapevtskega vrtnarjenja za vsakega vrtnarja (učečega se) pripravijo niz dejavnosti, namenjenih izboljšanju njegovega zdravja in dobrega počutja ter doseganju določenih ciljev, ki jih opredeli vrtnar (učeči se) sam ali njihova družina, podporni delavci ali negovalci.

Relf (2006) je predstavil model teh koristi, ki prikazuje njihovo medsebojno povezanost, tako, da se terapevtsko vrtnarjenje lahko šteje za celostni poseg, saj bo ukvarjanje z vrtnarjenjem povzročilo več koristi na več različnih področjih kot rezultat ene same dejavnosti.



Vir: Relf, 2006

Sempik, Hine & Wilcox (2010) so v svojem konceptualnem okviru *Green Care* izpostavili naslednje prednosti zelene nege:

- psihološka obnova in boljše splošno duševno počutje,
- zmanjšanje simptomov depresije, tesnobe in stresa,
- izboljšanje simptomov povezanih z demenco,
- izboljšana samozavest, zaupanje in razpoloženje,
- povečana pozornost in sposobnost spoznanja,
- sreča, zadovoljstvo in boljša kakovost življenja,
- občutek miru, sprostitev,
- občutki varnosti in zaščite,
- večji socialni stik, vključenost in občutek pripadnosti,
- povečanje delovnih spretnosti, občutek izvajanja koristnih aktivnosti in osebnih dosežkov.

3.3.3 Teorije, ki podpirajo terapevtsko vrtnarjenje

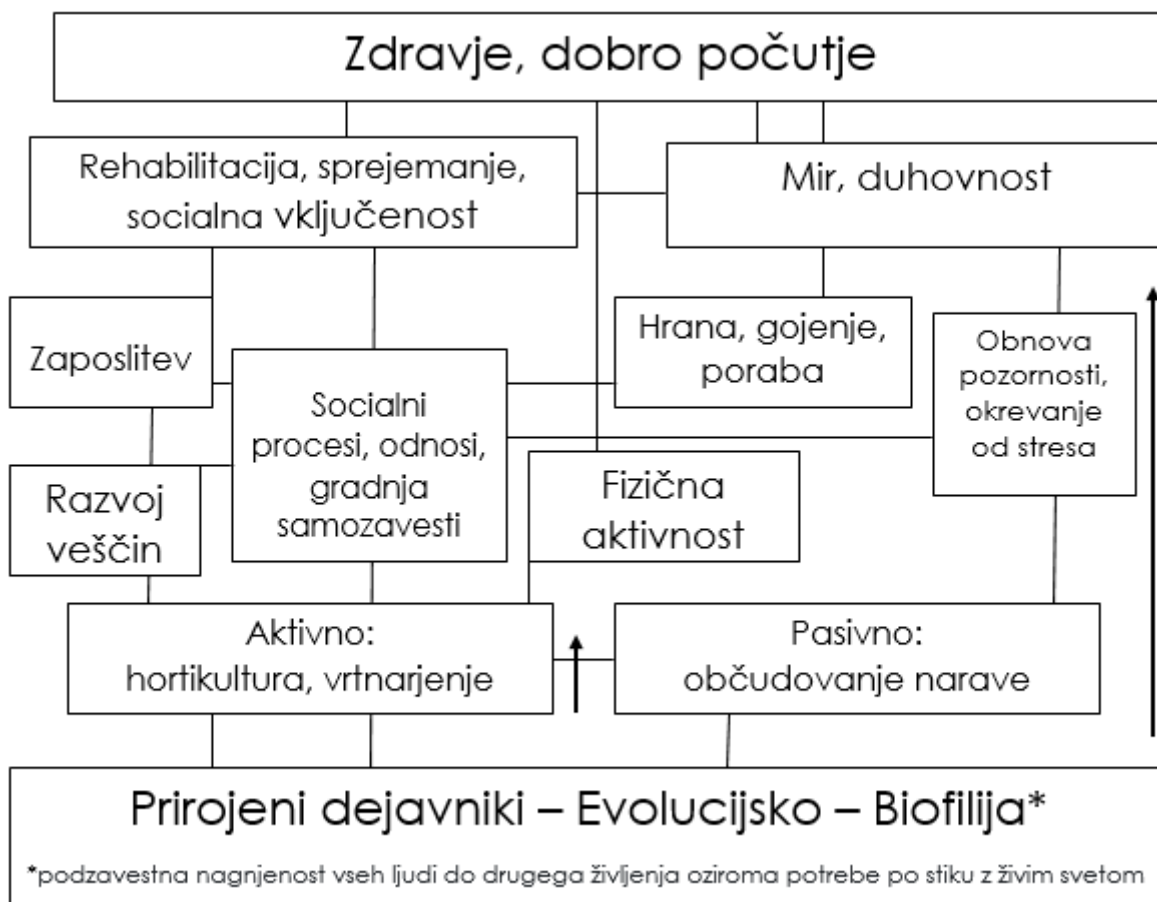
Clatworthy et al. (2013) so pregledali glavne teorije, za katere se predpostavlja, da povezujejo vrtnarjenje (in splošnejši stik z naravnim okoljem) z zdravjem. Te teorije vključujejo:

- Obnova pozornosti (Kaplan in Kaplan, 1989). Avtorji predpostavljajo, da se duševna utrujenost pojavi kot prizadevanje za preprečevanje motenj, ko je pozornost usmerjena k določeni nalogi. Vrtovi lahko nudijo "fascinacijo" (neciljno usmerjena in nenaporna pozornost), da bi olajšali usmerjeno pozornost (reševanje problemov, ki je omejen vir in preobremenjujoče). Vrtovi lahko torej nudijo obnovitvene učinke za duševno delovanje z zagotavljanjem neciljno usmerjene pozornosti.
- Obnavljanje stresa. Ulrich (1984, 1993) trdi, da je zaradi dejstva, da je proces evolucije potekal v naravnem okolju, ta naklonjen tistim posameznikom, ki so se na to okolje pozitivno odzvali zato bi bilo hitro okrevanje od učinkov stresnih dražljajev v naravnem (obnovitvenem) okolju, evolucijska prednost². Obstaja veliko dokazov, da se fiziološko delovanje (npr. srčni utrip, kožna prevodnost) po izpostavitvi stresnega dogodka hitreje vrne v normalno stanje, ko je izpostavljen naravnim dražljajem.
- Družabni stiki in vadba. Sempik in et al. (2005) trdijo, da socialna terapevtska hortikultura omogoča socialno vključenost z zagotavljanjem koristnih aktivnosti za udeležence (proizvodnjo) v okolju, ki so namerno strukturirane za spodbujanje socialne interakcije in maksimiranje socialnih priložnosti. Aktivnosti na vrtu so običajno socialne narave; sodelovanje z drugimi pri pomembni aktivnosti in razvijanje znanja in veščin ter skupnega interesa, o katerem je mogoče razpravljati in deliti mnenja z drugimi, je povezano z izboljšanjem duševnega zdravja. Raziskave so pokazale, da so ljudje s slabim duševnim ali fizičnim zdravjem pogosto ogroženi zaradi socialne izključenosti (Social Exclusion Unit, 2004).
- Druga teorija na kateri temelji terapevtsko vrtnarjenje je koncept Biophilia (Wilson, 1984), ki nakazuje, da je naša želja po povezanosti z naravo prirojena in prvotna biološka potreba naše vrste, ki je močna kot drugi nagoni. Odmaknjenost od narave bo verjetno negativno vplivala tako na psihično zdravje posameznikov, kot na način kako prebivalstvo ceni in ohranja naše naravno okolje (Sempik, Hine in Wilcox, 2010).

3.3.4 Elementi terapevtskega vrtnarjenja

Sempik, J., Aldridge, J., & Becker, S. (2003) so razvili preprost model, ki temelji na trenutni literaturi o socialni terapevtski hortikulturi in okoljski psihologiji, ki poskuša prikazati medsebojno povezanost ciljev in pristopov.

² Kaplan (1995) je predlagal model, ki je vključil pomanjkanje pozornosti med stresne mehanizme: pomanjkanje pozornosti lahko povzroča stres.



Vir: Sempik, Aldridge, & Becker, 2003

Aktivnosti na vrtu se pogosto delijo na pasivno in aktivno udejstvovanje. V tem modelu so inherentna privlačnost in prednosti naravnega okolja osnova za vse aktivnosti. Ta baza podpira tako pasivno udejstvovanje (občudovanje narave), kot aktivno sodelovanje v aktivnostih, kot je vrtnarjenje. Čeprav so koristi in aktivnosti teh dveh vrst sodelovanja prikazane kot ločene skupine, rehabilitacija, sprejemanje in vključevanje na eni strani ter spokojnost, mir in duhovnost na drugi, so medsebojno povezane. Predstavljamo jih kot dve različni skupini, saj so rehabilitacija, sprejemanje in vključevanje pogosto cilji aktivnih programov, medtem ko je pasivno spoštovanje narave pogosto povezano s spokojnostjo, mirom in duhovnostjo, vendar ta delitev ni pravilo in osredotočanje na en cilj pogosto vodi do širših koristi. Te aktivnosti so usmerjene k doseganju zdravja in dobrega počutja na vrhu modela.

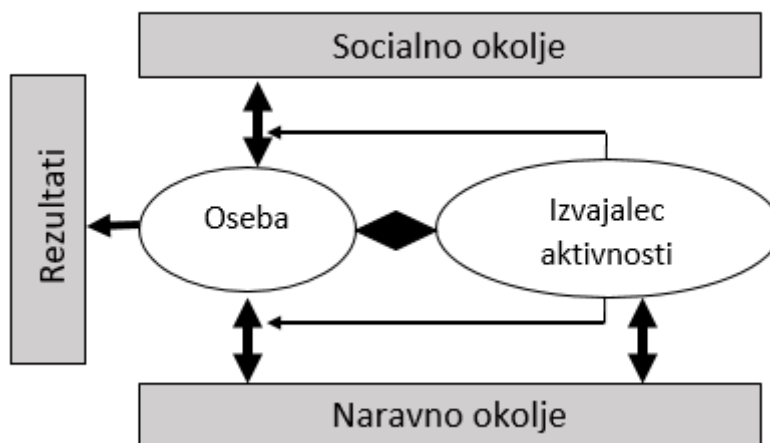
Koristi vrtnarjenja za duševno zdravje in dobro počutje so posledica kombinacije treh ključnih elementov; i) naravno okolje; ii) koristne aktivnosti; in iii) socialni kontekst, ki je značilen za te pristope (Sempik, Hine & Wilcox, 2010). Da bi vrtnarjenje koristilo ODČMD mora MeTURA – Nazaj h koreninam zagotoviti

smernice o tem kako lahko podporniki družine in negovalci omogočijo in strukturirajo aktivnosti tako, da sta socialni kontekst in interakcija del določbe.



Vir: Bragg in Atkins, 2016

Pomembno je tudi upoštevati, da oseba, ki omogoči aktivnost (izvajalec), deluje v istem naravnem okolju kot posameznik, ki se ukvarja z vrtnarjenjem in bo imela svojo interakcijo in prepričanja o naravnem okolju, ki bo vplivala na način, kako podpirajo posameznika.



Vir: Sempik, 2016

3.3.5 Pristopi in metode terapevtskega vrtnarjenja

Programi terapevtskega vrtnarjenja se razlikujejo po obsegu, okolju, namenu in pristopih k zdravljenju in obsegajo vzgojo manjšega števila rastlin, ki se gojijo na okenskem oknu, do celoletne vzgoje rastlin v rastlinjaki (Haller & Capra, 2016).

Programne lahko, glede na njihove cilje, razvrstimo v tri vrste:

- Poklicni cilji želijo udeležence vključiti v vrtnarjenje kot opravljanje poklica in s tem razviti poklicne spretnosti (kot so upravljanje s časom, odgovornost, pobuda, zaporedje nalog, delo z drugimi itd.) in zagotoviti priložnosti za učenje novih veščin in znanj. Namen teh ukrepov je lahko izboljšati zaposljivost ali razviti veščine, potrebne za vključitev v smiselne hobije ali andragoško učenje. Skupaj z delovno terapijo je osnovna teh programov domneva, da lahko prijeten in primeren poklic spodbuja zdravje in dobro počutje ter omogoča vključevanje v večinsko družbo.
- Terapevtski cilji so osredotočeni na okrevanje ali zmanjšanje vpliva duševnih, telesnih poškodb ali bolezni, vključno s socialno prikrajšanostjo in izolacijo. Ti običajno temeljijo na medicinskem modelu in prilagojenih ciljih ter si prizadevajo za čim boljše fizično in duševno zdravje ter socialno integracijo.
- Socialni ali velnes cilji so namenjeni izboljšanju splošnega zdravja in splošne kakovosti življenja udeležencev, zlasti pri podpori socialne integracije in vključenosti v skupnost s pomočjo priložnosti za socialno vključenost in razvoj socialnih veščin in povezav.

Terapevtsko vrtnarjenje je celostni poseg zato se ti cilji med seboj ne izključujejo. Osebo koristne aktivnosti motivirajo in spodbujajo razvoj telesnih in socialnih veščin, kar posledično vodi do občutka sposobnosti, ki podpira okrevanje od duševnih ali fizičnih težav. V vseh primerih je pristop osredotočen na osebo in je usmerjen k zadovoljevanju posebnih potreb posameznika.

3.3.6 Potrebno znanje in veščine

Za razliko od drugih vedenjskih terapij, kot so delovna terapija ali govorna in jezikovna terapija, v Evropi na splošno ni osrednje organizacije ali strokovnega registra izvajalcev terapevtskega vrtnarjenja in zato ne obstajajo formalne zahteve po spretnostih in kvalifikacijah. Ameriško združenje za hortikulturno terapijo spodbuja strokovne standarde in proces zaupanja za izvajalce hortikulturne terapije³ v ZDA. To pomeni, da ljudje najdejo veliko različnih poti do poklicne poti v socialno terapevtski hortikulturi, in zaradi raznolikosti zagotavljanja socialne terapevtske hortikulture ni enotnega tečaja ali kombinacije veščin, ki bi pokrivalo potrebe vseh. Vsaka zaposlitev ali projekt bo

³ <https://www.ahta.org/> glej opombo na strani 3 za podrobnosti o razliki med terapevtskih vrtnarjenjem in hortikulturno terapijo

dajal poudarek drugačni kombinaciji različnih veščin. Na splošno organizacija Thrive priporoča, da imajo strokovnjaki kvalifikacijo ali izkušnje s področja vrtnarstva ter izkušnje oz. praktično razumevanje dela s ciljno skupino uporabnikov in v najboljšem primeru izkušnje ali usposabljanje (kot je nagrada Thrive's Extended Learning Award v razvoju programa socialno terapevtske hortikulture) pri izvajanju vrtnarjenja kot terapije.

3.3.7 Kako izvajati terapevtsko vrtnarjenje

Izvajanje programov terapevtskega vrtnarjenja običajno vključuje naslednje faze:

- Začetna ocena posameznikovih potreb, želja in sposobnosti. Te informacije se lahko zbirajo iz različnih virov, vključno s prijavnimi obrazci, pogovori s posameznikom in družino/skrbniki ter s formalnimi orodji za ocenjevanje. Pogosto je v začetno oceno vključeno tudi obdobje opazovanja, ocenjevanja sposobnosti in vedenja posameznikov, da se ustvari začetna izhodiščna točka (izhodiščno obdobje).
- Ko so posamezne potrebe, želje in sposobnosti določene in prednostno opredeljene, se oblikuje prilagojen akcijski načrt (individualni razvojni načrt), ki navaja dolgoročne in kratkoročne cilje (ki naj bodo SMART⁴), skupaj s kriteriji za merjenje njihovih dosežkov.
- Naslednji korak vključuje interakcijo izvajalca/facilitatorja, posameznika in vključitev rastlin/vrta. Programi in aktivnosti se načrtujejo na podlagi prilagojenih ciljev skupaj z evidentiranjem in dokumentiranjem rezultatov (spremljanje napredka).
- Končna faza programa je izključitev iz programa ali prehod na drugo aktivnost ali samostojno aktivnost. Izvajalec/facilitator pripravlja in podpira posameznika med prehodom in pregleda učinkovitosti programa.

3.3.8 Analiza opravil in planiranje aktivnosti

Pri načrtovanju aktivnosti terapevtskega vrtnarjenja je poleg ciljev posameznika treba upoštevati številne dejavnike:

- Kaj nam je všeč, kaj nam ni všeč, kaj nas motivira. Tako kot pri andragoškem učenju je tudi terapevtsko vrtnarjenje najučinkovitejše, če upošteva interese in motivacijo posameznikov. V primeru projekta MeTURA – Nazaj h koreninam je glavni vir motivacije za vrtnarjenje vzgoja rastlin, ki jih lahko uporabimo pri kuhanju. Pomembno bo upoštevati posameznikove želje glede določene

⁴ Specifični, izmerljivi, dosegljivi, relevantni in časovno omejeni

hrane/zanimanja za kuhanje. Drugi viri motivacije lahko vključujejo učenje novih veščin, večjo neodvisnost, dosežke in prepoznavnost vrstnikov in drugih.

- Ocena stanja. Razpoložljivost prostora in lokalni okoljski pogoji ter oprema za vrtnarjenje. To bo vplivalo na vrste rastlin, ki jih je mogoče uspešno gojiti.
- Potrebe po zmogljivosti in podpori. Upoštevati je treba tudi sposobnost/odgovornost posameznika in raven lokalne podpore, ki je na voljo. Čeprav vrtnarjenje ne nosi negativnih posledic (če ne skrbimo ustrezno za rastlino to ne povzroči drastičnih ali dolgoročnih posledic), bodo morda nekateri ljudje potrebovali več podpore ali opomnikov, da bodo uspeli kalitev, negovanje in gojenje rastline.
- Trajnost oskrbe. Čeprav so nekatere vrtnarske naloge lahko enkratne/kratkoročne, je vrtnarjenje na splošno dolgoročen postopek, ki zahteva stalno oskrbo in posredovanje. Rastline redno potrebujejo zalivanje, plevelje, sajenje itd., da lahko rastejo in cvetijo.
- Upravljanje s tveganji. Vrt lahko vključuje telesno aktivnost, vrtno orodje je pogosto ostro, nekatere rastline so strupene (in to je lahko težava, če se osredotočimo na užitne rastline, saj imajo nekateri posamezniki težave pri razumevanju npr., da niso vse jagode varne za uživanje), vrtno kemikalije in gnojila so pogosto strupene itd.
- Sezonskost. Večina vrtnarskih opravil je sezonske narave (razen nekaterih oblik vrtnarjenja v pokritih prostorih, kjer so dejavniki okolja umetno nadzorovani).
- Viri. Razpoložljivost ali finančna sredstva za nakup vrtnarskih materialov in orodij (seme, rastline, kompost, lonci, rokavice itd.).
- Kognitivni in fizični vidiki naloge. Analiza aktivnosti je potrebna, da se ugotovi kateri koraki, spretnosti in vedenje so potrebni, da posameznik uspešno opravi nalogo. Kateri koraki so potrebni? So ti dosegljivi? Katera orodja so potrebna? Kako okolje, v katerem se naloga izvaja, podpira ali ovira to nalogo?

Sezonski načrti in načrti lekcije/aktivnosti morajo upoštevati zgoraj navedene dejavnike in ohranjati osredotočenost na načrtovane rezultate/cilje.

3.3.9 Priporočila za uporabo metodologije pri izvajanju terapevtskega vrtnarjenja v okviru MeTURA - Nazaj h koreninam: priporočila študije O5

Kateri model terapevtskega vrtnarjenja je najbolj primeren za projekt MeTURA – Nazaj h koreninam?

Večina anketirancev raziskave O5 – "Študija ovir in potencialov družinskega VŽU, ki uporablja terapevtsko družinsko vrtnarjenje kot andragoško metodo za učinkovito učno priložnost družin z odraslimi družinskimi člani z motnjami v duševnem razvoju v domačem okolju" verjame, da bi bilo vrtnarjenje koristen poklic za odrasle z motnjami v duševnem razvoju. Verjamejo, da to prinaša koristi izboljšane telesnega in duševnega počutja, saj bodo ODČMD več časa preživeli zunaj na svežem zraku, bili fizično aktivni in se ukvarjali z naravo.

Ta osredotočenost na splošne koristi terapevtskega vrtnarjenja (namesto na ciljno usmerjene ali individualizirane cilje), skupaj s primarnim poudarkom projekta MeTURA – Nazaj h koreninam na vključevanje ODČMD preko andragoškega učenja, nakazuje, da je usmeritev v terapevtsko vrtnarjenje vidno kot promocija zdravja (olajšana aktivnost za izboljšanje splošnega zdravja in dobro počutje) in ne zelena nega (ciljni ukrepi za obravnavo specifično definirane potrebe, ki jih nudi usposobljen izvajalec).

Modeli promocije zdravja in zelene nege terapevtskega vrtnarjenja se zanašajo na določeno raven poenostavitve izvedbe aktivnosti in podpore (stopnja poenostavitve narašča, ko se potrebe povečujejo od promocije zdravja do zelene nege). To so pokazali tudi rezultati ankete, ki kažejo, da bodo odrasli z motnjami v duševnem razvoju na splošno potrebovali čustveno in praktično podporo, da se bodo lahko ukvarjali z vrtnarjenjem.

Večina družin je poročala, da je v družini en sam posameznik z motnjami v duševnem razvoju, kar nakazuje, da starši in skrbniki na splošno nimajo motnje v duševnem razvoju in zato imajo sposobnost nuditi (če ne znanja ali izkušenj) vsaj podporo pri vključevanju v vrtnarjenje.

Zato bi družinski člani in negovalci morda lahko zagotovili raven podpore, ki jo zahtevajo modeli za promocijo zdravja, vendar je malo verjetno, da bi imeli znanje ali spretnosti (ali čas), da se vključijo v program zelene nege. Ker modeli terapevtskega vrtnarjenja tvorijo spekter, ki temelji na stopnji potrebe je lahko, da bi prvi poseg zelene nege, ki ga izvajajo usposobljeni strokovnjaki (izobraževalci z določenim naborom spretnosti), pripeljal do tega, da bi se ODČMD lahko preusmeril v pristop k promociji zdravja, ki ga olajša družina

člani/skrbniki in nato naprej k samostojnemu vrtnarjenju (vsakdanje življenje), saj se njihove sposobnosti in zmožnosti povečujejo.

To odpira dve možni dilemi:

- Izobraževalci morda nimajo potrebna znanja za zagotavljanje zelene nege,
- Družine imajo omejen čas/priložnosti za nudenje podpore.

Glede na vrsto programa je večina vprašanih menila, da bodo glavne prednosti povezane s terapevtskimi cilji - možnostmi za izboljšanje fizičnega in duševnega počutja. Samo anketiranci iz Italije so izrecno menili, da je "učenje ali doseganje kvalifikacij" pomemben zalogaj, vendar so anketiranci na splošno menili, da je priložnost, da se ukvarjajo z novo rekreacijsko dejavnostjo ali hobijem, pomembna korist, saj da občutek namena in dosežkov ter s tem povezane izboljšave v zaupanju. To kaže, da so poklicni cilji, kot je andragoško učenje, ki jih predlaga MeTURA – Nazaj h koreninam, pomembni za ODČMD, vendar bi morali biti cilji neformalni in se nanašati na rekreacijo in ne na formalne kvalifikacije ali osredotočenost na zaposljivost/delovne veščine.

Nacionalne razlike

Nacionalna poročila in rezultati vprašalnikov kažejo na splošno podobne razmere v vseh sodelujočih državah. Nacionalne razlike se pojavljajo pri razpoložljivosti prostora za vrtove in osnovnih motivacijah, ovirah in pristopih podpore, ki jih je treba upoštevati pri oblikovanju prihodnje metodologije in virov.

Ključni dejavniki, ki jih je treba upoštevati, so lahko:

- Manj družin v Italiji je poročalo, da imajo vrtove.
- Vrtnarjenje v Veliki Britaniji in Italiji se dojema bolj kot hobi/rekreacijska aktivnost, medtem ko se na Hrvaškem in v Sloveniji dojema kot praktično življenjsko znanje.
- Obstajajo lahko regionalne posebnosti/poudarki, ki lahko vplivajo na izbiro rastlin, npr. vrtnarjenje za pridelavo medu v Sloveniji ali gojenje določenega sadja ali zelenjave za izdelavo regionalnih specialitet.
- Morda bo treba upoštevati tudi podnebne in okoljske razlike, npr. zelišča, ki bodo v Italiji enostavno rasla, lahko v Združenem kraljestvu, kjer je bolj hladno/vlažno, slabše uspevajo.

Prostorska analiza – katere vrste vrtnarskih prostorov so na voljo ODČMD?

Mnoge družine z ODČMD imajo srednje do majhne vrtove oz. vrta nimajo, le manjšina ima velike vrtove in številne družine so omenile, da ohranjanje teh velikih vrtov postaja izziv, ko starši/skrbniki postajajo starejši. Spremembe

podeželske pokrajine in intenzivno kmetovanje je privedlo do preseljevanja prebivalstva v bolj urbano okolje z večstanovanjskimi zgradbami in majhnimi vrtovi ali brez njih. Na splošno velja pravilo, da mlajši kot je lastnik, manjši je vrt (povezano z dohodki in tudi zaradi nagnjenosti bivanja v urbanih območjih). Metodologije in viri bi to morali upoštevati in vključevati informacije o vrtnarjenju na majhnih prostorih ali na oknih, balkonih ali možnostih vrtnarjenja v zaprtih prostorih ter, pri zunanjih vrtovih, razmišljati o majhnih, lahko obvladljivih parcelah ali zasaditvi rastlin, ki ne potrebujejo veliko pozornosti.

Druga možnost je, da bi razmislili o možnostih za skupne vrtove ali skupinske vrtnarske skupine bodisi le za ODČMD (in morda tudi za njihove družine) ali za vključitev sredstev za izobraževalce za razvoj skupnih vrtov ali načine vključevanja ODČMD v obstoječe skupnostne vrtove/skupne vrtove.

Motivacija za vključevanje

Anketiranci študije O5 so mnenja, da bo gojenje rastlin za uživanje (hrane) dobra motivacija za spodbujanje ukvarjanja z vrtnarjenjem. Skrb za zdravje in okolje je lahko še en motivator, saj:

- Mlajše generacije zanimajo okoljska vprašanja in se oddaljujejo od uživanja mesa in iščejo bolj trajnostni načina življenja.
- Drug dejavnik je vedno večje razumevanje zdravstvenih koristi pridelave hrane in želja po poznavanju porekla hrane. Sprememba podeželske krajine v obsežno industrijsko proizvodnjo z intenzivnim kmetovanjem je povzročila nezaupanje v množično pridelano hrano, pridelano z uporabo gnojil in insekticidov.

Večina anketiranih ODČMD je bila stara med 20 in 30 let, kar nakazuje, da so okoljska vprašanja in trajnost morda motivacijski pristopi za vključevanje ODČMD z vrtnarjenjem, vendar to morda ni takšno gonilo, saj lahko na njihov pristop k vrtnarjenju bolj vplivajo starši/skrbniki, ki so stari med 50 in 60 let in imajo različne motive. Zato je zanimanje za zdravstvene koristi hrane in njeno poreklo morda ustrežnejši motivator. To ponovno podpira osredotočenost na gojenje sadja in zelenjave ter drugih rastlin, ki jih lahko uporabimo pri kuhanju obrokov, ki zanimajo ODČMD.

Znanje in veščine

Da bi omogočil terapevtsko vrtnarjenje, bodisi kot promocija zdravja bodisi kot model zelena nega, mora facilitator dobro razumeti vrtnarjenje, zlasti da bi lahko rastline in metode prilagodil zmogljivosti, potrebam in željam ODČMD.

To je še posebej pomembno za izobraževalce, ki želijo uporabiti model zelene nege s ciljanimi intervencijami za določene posameznike.

Pomanjkanje znanja in izkušenj kako vrtnariti in kaj gojiti je bilo videti tudi kot ovira za ODČMD in njihove družine, ki se ukvarjajo z vrtnarjenjem, zlasti kadar ima starš/skrbnik omejen čas za pomoč.

Vključevanje prostovoljcev ali izobraževalcev z izkušnjami na področju vrtnarjenja ali sodelovanje pri skupnostnem vrtnarjenju lahko pomaga pri vključevanju ODČMD in njihovih družin.

Čeprav so knjige o vrtnarjenju na splošno na voljo in bodo dajale nasvete o sezonsko ustreznih dejavnostih, bi bilo koristno imeti vrtnarske aktivnosti - po možnosti v lahko berljivi obliki - katere bi družine/skrbniki lahko uporabili za vodenje vrtnarskih aktivnosti in ki pojasnjujejo katera sredstva, čas in stopnja zahtevnosti je potrebna (nekakšna knjiga "receptov za vrtnarjenje", napisana na podoben način kot enostavne knjige za kuhanje).

Izbira rastlin

Večina anketirancev že ima izkušnje s predelovanjem zelenjave in sadja ter aromatičnih rastlin in zelišč.

Urbano vrtnarjenje običajno vključuje vrtnarjenje v majhnih prostorih. Mestni prebivalci pogosto ne bodo imeli vrta, lahko pa vrtnarijo na balkonu, oknu ali terasi. To je privedlo do različnih domiselnih rešitev, ki bodo ljudem omogočale vrt. To pomeni tudi, da morajo biti ljudje selektivni glede gojenja in se lahko osredotočajo na gojenje zelišč ali specializiranega sadja in zelenjave, ki jih je drago kupiti ali težko dobiti, namesto na gojenje splošno dostopnega sadja in zelenjave.

Časovna zaveza

Drug dejavnik, ki lahko vpliva na izbiro rastlin in aktivnosti, je časovna zaveza družin in ODČMD. Poročajo, da imajo malo prostega časa in iščejo hobi/aktivnost, ki zahteva minimalen časoven vložek in je prijetne narave, ne pa videna kot opravilo ali nekaj obvezujočega zato naj bodo vrtnarske aktivnosti preproste in naj zahtevajo minimalno trajajočo zavezo, npr. morda je bolje izvajati enostavne enkratne aktivnosti in ne take, ki bodo zahtevale veliko nege in pozornosti.

Nekatere družine so morda pripravljene vlagati v tehnologijo v namen olajšati vrtnarjenje (npr. sisteme za zalivanje), vendar lahko finančne omejitve drugim družinam to onemogočijo.

Socialna angažiranost

Terapevtsko vrtnarjenje je običajno zasnovano tako, da spodbuja socialne koristi preko vključevanja v vrtnarske aktivnosti v socialnem okolju. Čeprav je vključevanje z družino že oblika socialne angažiranosti je morda vredno razmisliti kako lahko družbeno udejstvovanje in spretnosti podpremo v širšem obsegu.

Druga priložnost bi bila podpora ali spodbujanje skupnega vrtnarjenja v širši lokalni skupnosti, ne pa le v ožji družinski enoti. Nekatere vladne institucije priznavajo korist mestnega zelenega prostora in skupnih vrtov. Zdi se, da skupni vrtovi pomagajo pri gradnji skupnosti in dobro porabljajo denar za javno dobro in so vključeni v številne nove zgradbe v predmestjih.

V študiji O5 družbena prepoznavnost ni bila pomemben motivator za ukvarjanje z vrtnarjenjem, vendar so bili kot potencialne ovire omenjeni stroški vrtnarjenja, razpoložljivost prostora, podpora izkušenega vrtnarja in primanjkovanje časa, potrebnem za vzdrževanje in skrbi za vrt. Skupno vrtnarjenje je cenejše (deljenje virov), potrebuje manj prostora in zahteva manj časa.

3.3.10 Metodologija – tok in pristopi

Zgoraj navedeni dejavniki kažejo, da je v okviru projekta MeTURA – Nazaj h koreninam najprimerneje uporabljati terapevtsko vrtnarjenje, usmerjeno v splošno promocijo zdravja (osredotočeno na splošno zdravje in dobro počutje), s poudarkom na poklicnih ciljih in spretnostih, ki podpirajo ODČMD, da se z vrtnarjenjem ukvarja kot rekreativnim hobijem, s pomočjo družinskih članov ali negovalcev.

- Motivacijske spodbude in udejstvovanje temeljijo na promociji zdrave prehrane z gojenjem sadja, zelenjave in zelišč, ki jih je mogoče enostavno vključiti v obroke, ki jih kuha ODČMD.
- Začetne uvodne delavnice/tečaj, ki uvajajo vrtnarjenje in uporabljajo bolj pristop "zelena nega", ki opredeljuje osebne cilje in vrtnarske aktivnosti za izpolnjevanje individualnih potreb in zmožnosti ter razpoložljivih virov (vključno s praktično in čustveno podporo)

o Zahteva:

- Usposabljanje in usmerjanje za izobraževalce socialno terapevtske hortikulture;
- Primere izvajanja aktivnosti, vodniki za načrtovanje in drugi viri;
- Nasveti o možnih vrtnarskih aktivnostih - idealno povezani s kuhanjem kot motivatorjem;



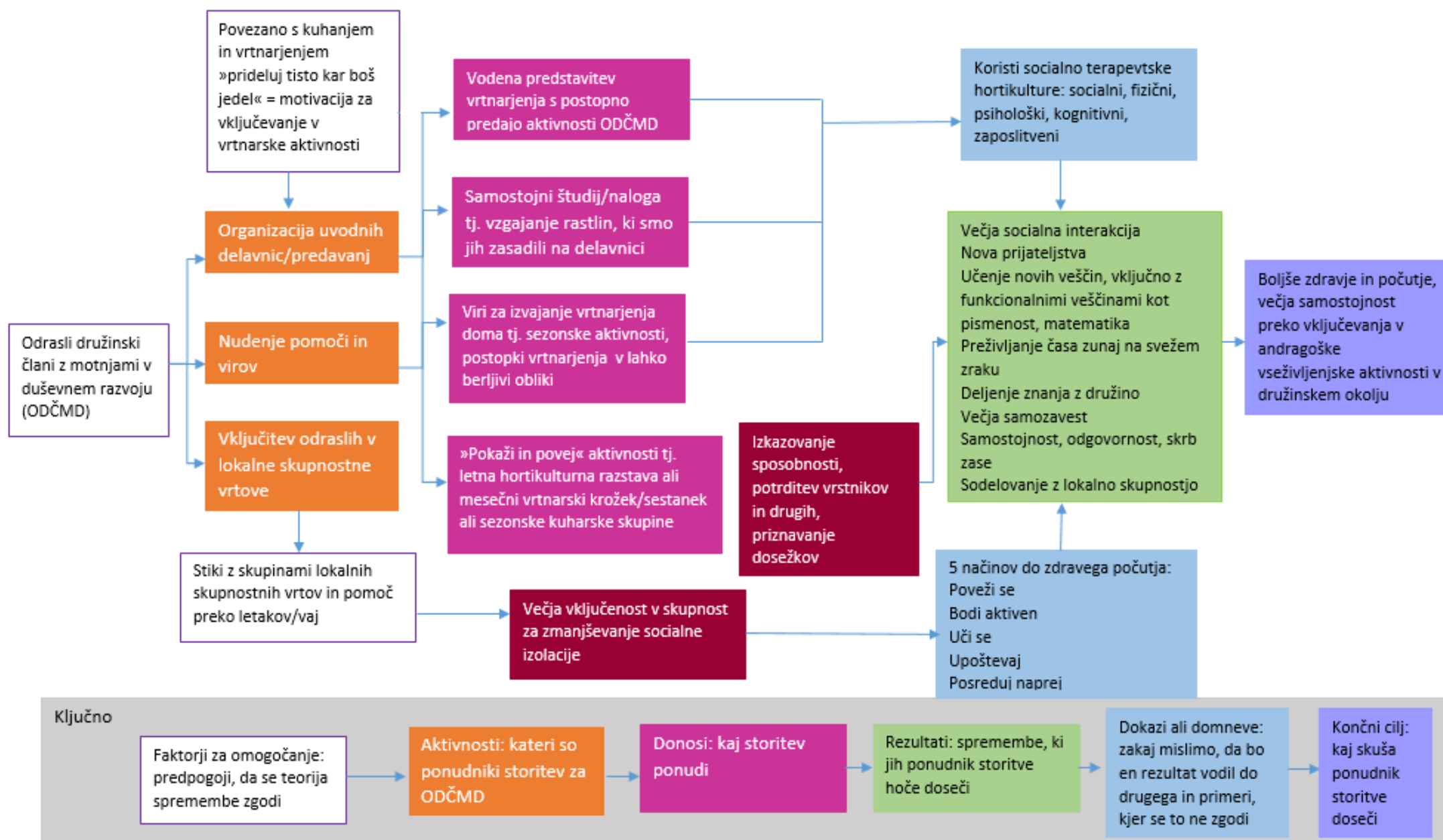
- Priložnosti, da udeleženci rastline vzamejo domov in jih negujejo doma.
- Prehod na izvajanje samovodenega vrtnarjenja doma, ki ga podpirajo in omogočajo družinski člani, skrbniki ali skupnostne skupine

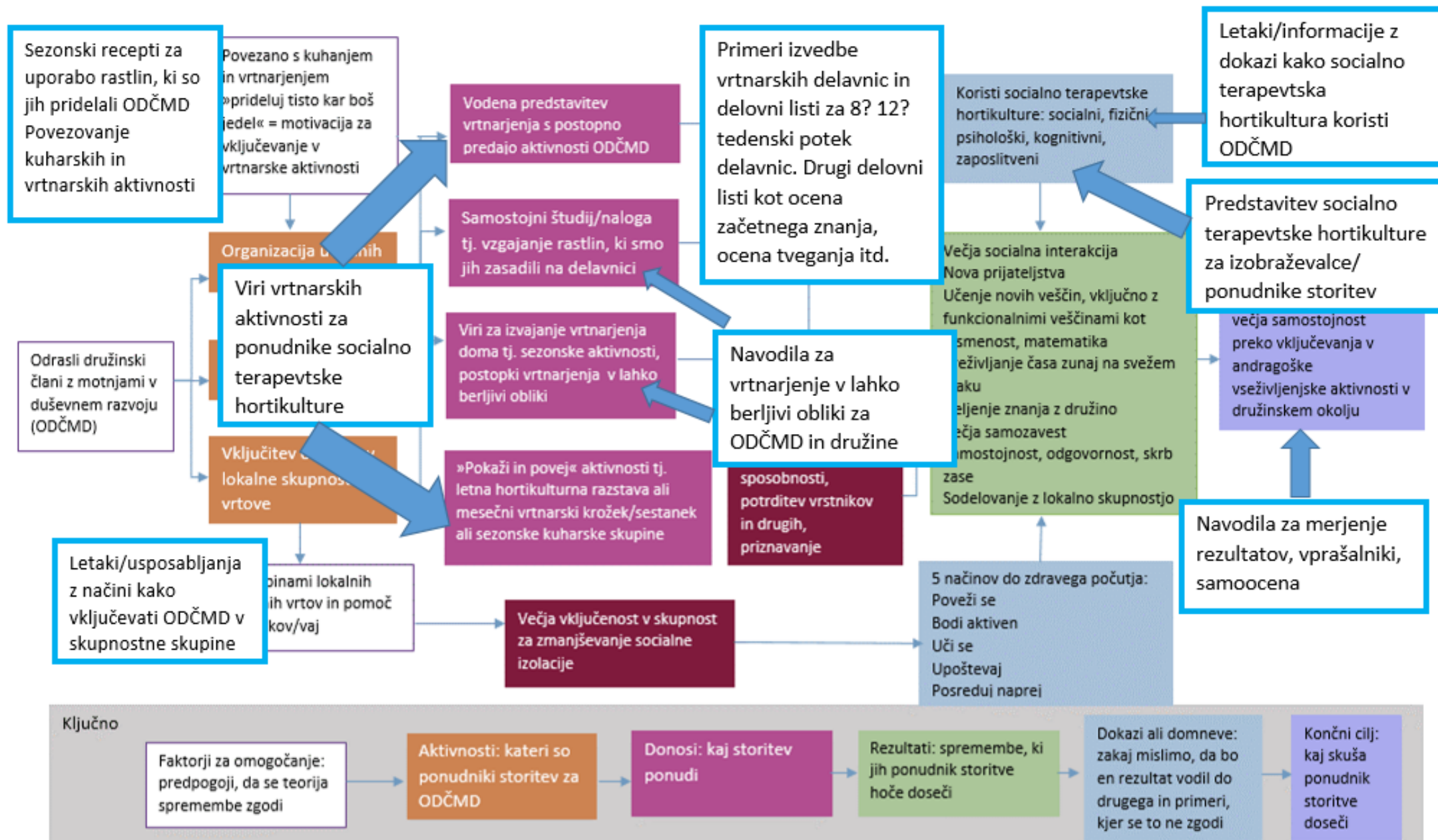
o Zahteva:

- Nasvete in napotke za družinske člane, kako podpreti in vključiti ODČMD v vrtnarjenje;
- "Vrtnarska knjiga receptov" (lahko berljiva oblikai?), idealno povezana s kuhanjem kot motivatorjem;
- Povezave do skupnostnih vrtnarskih skupin;
 - (smernice za vrtnarske skupnostne skupine o tem, kako vključiti odrasle z motnjami v duševnem razvoju);
- Druge priložnosti za socialno udejstvovanje, npr. podprta vrtnarska skupina za ODČMD in njihove družine?
- Postopek za pregled/oceno/stalno podporo?
- Če je primerno - podpora za prehod na samostojno vrtnarjenje, vključno z izbiro in načrtovanjem lastnih nalog in prevzemanjem odgovornosti za vrt.

Dva diagrama spodaj dajeta nekaj predlogov glede možnega poteka aktivnosti in potrebnih virov.

Prikaz poteka možnih metodologij za terapevtsko vrtarjenje v okviru MeTURA - Nazaj h koreninam





3.4 Modul III – Družinsko izobraževanje MeTURA v okviru terapevtskega kuhanja

Glede na pomanjkanje literature o terapevtskem kuhanju je potreben njen razvoj in sistematičen vpogled na to področje. V modulu III - Družinsko izobraževanje MeTURA v okviru terapevtskega kuhanja bomo razvili proces terapevtskega kuhanja, torej vidike izvajanja. Ta del modula III govori o pomenu terapevtskega kuhanja in o tem kaj je treba upoštevati pri zagotavljanju terapevtskega kuhanja ter povzema ključne ugotovitve iz študije O4 - "Študija ovir in potencialov družinskega vseživljenjskega učenja, ki uporablja terapevtsko družinsko kuhanje kot andragoško metodo za učinkovito učno priložnost družin z odraslimi družinskimi člani z motnjami v duševnem razvoju" in kaj te ugotovitve pomenijo za oblikovanje in dostop do terapevtskega kuhanja v okviru projekta MeTURA – Nazaj h koreninam.

3.4.1 Kuhanje kot terapija

Za nekatere je kuhanje vsakodnevno opravilo, družabna izkušnja ali zabavna prostočasovna aktivnost. Za druge je kuhanje terapevtsko.

Terapevtsko kuhanje je postopek kuhanja in priprave hrane za izboljšanje telesnega in duševnega počutja, spodbujanje učenja in razvoja veščin ter izboljšanja socialne vključenosti in vključenosti v skupnost. To je postopek vključevanja posameznikov v kuhanje in pripravo obrokov s podporo izobraževalcev za doseg določenih terapevtskih ciljev, v določenem času s pričakovanimi učnimi rezultati (kakšna znanja in spretnosti pridobijo učeči se) z elementi spremljanja in vrednotenja .

Terapevtsko kuhanje vključuje kuhanje in različne aktivnosti povezane s kuhanjem, kar je lahko nabiranje pridelkov z lastnega obdelovalnega vrta, nakup živil, uporaba pripomočkov in kuhinjskih aparatov ter načrtovanje in priprava obrokov.

Terapevtsko kuhanje uporablja kuhinjo kot varen prostor za razvijanje socialnih veščin, prijateljstva in učenja praktičnih veščin s pomočjo katerih bodo postali učeči se samostojnejši. S kulinaričnimi nalogami izobraževalci ocenijo in oblikujejo vrsto posameznih dejavnosti za vsakega posameznika, da izboljšajo svoje kompetence in si prizadevajo za določene cilje, ki jih želijo doseči.

Osebe, ki kuhajo s terapevtskim namenom, spoznavajo hrano in pripravo hrane ter razvijejo zdrav odnos s hrano. Kuhanje je lahko del terapije za:

prehranjevalne motnje, motnje v duševnem razvoju, težave z duševnim zdravjem, intelektualne težave, motnje pozornosti in hiperaktivnosti (ADHD), depresijo, tesnobo in druge motnje.

3.4.2 Koristi terapevtskega kuhanja

Poleg učenja dragocene življenjske spretnosti terapevtsko kuhanje ponuja tudi naslednje prednosti: razbremenitev stresa, izboljšanje socialnih veščin, učenje ravnotežja in koordinacije, senzorično zavedanje, sposobnost načrtovanja in organiziranja, pozornost in osredotočenost, razvija samozavest in občutek za samorealizacijo. Kuhanje je neverjetno prilagodljiv medij, ki lahko spremeni življenje in pomaga vsem, ne glede na starost ali invalidnost.

Kuhanje kot aktivnost zahteva gibanje v ramenih, prstih, zapestjih, komolcih, vratu, pa tudi dobro ravnoesje. V zgornjih okončinah je potrebna ustrezna mišična moč za dvigovanje, mešanje, rezanje in sekanje. Poleg tega je senzorna ozaveščenost pomembna pri preučevanju varnosti pri ravnanju z vročimi in ostrimi predmeti.

Terapevtsko kuhanje ima veliko koristi saj učeči se prejmejo nekaj oprijemljivega za svoj trud. Prednost kuhanja je tudi dejstvo, da ima za posledico dobro "nagrado" – okusno hrano in dokaz, da so vaša dejanja povzročila nekaj resničnega. Priprava obroka prav tako pomaga zagotoviti občutek moči in delovanja, česar v vsakdanjem življenju zunaj kuhinje ne bi mogli izkusiti sami. Ta občutek dosežka so opazili psihologi, ki trdijo, da kuhanje deluje terapevtsko, ker ustreza vrsti terapije, znani kot "vedenjska aktivacija", kar pomeni najti smisel v stvareh, ki jih počnete.

Dejansko gre za to, da vaše vedenje ciljno usmerite in se za vsako ceno izognete odlaganju zato je kuhanje učinkovita strategija: ne morete čakati več ur ali dni, da končate obrok, ki ste ga začeli pripravljati. To pomeni, da kuhanje deluje kot metoda s katero se lahko ljudje osredotočijo na neko nalogo in se počutijo zadovoljni, ko jo izpolnjujejo.

Skupaj z občutkom zadovoljstva, ker je nekaj dobro narejenega, je kuhanje lahko tudi terapevtsko za ustvarjalna čutila. Kuhanje kot terapija je učinkovito, ker spodbuja ustvarjalnost. Študije so pokazale, da ljudje, ki porabijo čas za ustvarjalne cilje, živijo srečnejše kot tisti, ki tega ne storijo, kuhanje nečesa novega ali zunaj vašega območja udobja, pa šteje za dejanje ustvarjalnosti. Poleg tega, ko v obrok vložimo ustvarjalni napor, to zadovolji ustvarjalne potreb in naredi nekaj, kar je pravzaprav nujen del dneva - da se nahranimo.

Kuhanje in priprava obroka sta dva različna vidika duševnega zdravja: aktivnost in rezultat. In oba imata koristi.

Zdi se, da preprosti recepti prinašajo močne koristi za duševno zdravje, ker postopek ne ustvarja tesnobe ampak spodbuja fokus in povečuje ustvarjalnost in srečo. Mnoge organizacije za duševno zdravje poudarjajo, da je pravilna prehrana temeljni del ohranjanja zdravja možganov. Kuhanje za sebe pa omogoča, da se bolj zavedaš kaj daš v telo in kako se telo odziva na različna živila. Po mnenju strokovnjakov je kuhanje za sebe eden najboljših načinov, kako skrbeti za svoje duševno zdravje.

Kuhanje v paru ali družbi je lahko dobra zabava in način za povezovanje. Če en družinski član najbolje kuha mu lahko drugi, tudi odrasli z motnjami v duševnem razvoju, pomagajo pri pripravi obroka. Kuhanje nam pomaga, da se počutimo povezane.

3.4.3 Znanje in veščine, ki jih odrasle osebe z motnjami v duševnem razvoju pridobijo z izvajanjem aktivnosti terapevtskega kuhanja

Po besedah Kocijana Hercigonje (2000) motnja v duševnem razvoju pomeni omejitev celotnega delovanja posameznika, ki se pojavi pred 18. letom starosti. Za motnje v duševnem razvoju je značilno znatno podpovprečno intelektualno delovanje, ki je povezano z prilagojenim vedenjem dveh ali več spretnosti. Področja prilagodljivega vedenja so komunikacija, samooskrba, domače življenje, socialne interakcije, življenje v skupnosti, samousmerjanje, zdravje in varnost, funkcionalne akademske spretnosti, prosti čas in delo. Motnje v duševnem razvoju so stanje, ki izhaja iz treh ključnih elementov za vsako osebo, in sicer: človekove sposobnosti, pričakovanja svojega okolja in delovanje.

Kot za vsakega posameznika je tudi za ljudi z motnjami v duševnem razvoju bistvena kakovost življenja. Zaradi množice sestavnih delov, ki vključujejo pojem kakovost življenja, ga je težko preprosto definirati zato si je treba zastaviti osnovna vprašanja za postavitev kriterijev: kaj predstavlja kakovostno življenje, kateri so standardi in kazalci kakovostnega življenja in kdo jih postavlja?

Avtorja Schmandt in Bloomer (1969) sta zapisala, da se izraz kakovost življenja v tem kontekstu nanaša na celotno funkcionalno dejavnost človeka, vključno z njegovim razvojem in vedenjem, viri zadovoljstva in nezadovoljstva ter na splošno načinom obstoja. Izraz kakovost opredeljujeta kot raven blaginje, ki jo ima človek, in jo obravnavata kot skupni povzetek karakteristik celote.

Po drugi strani je Svetovna zdravstvena organizacija leta 1993 (povzeto po Hughes et al., 1995) kakovost življenja opredelila kot: „Individualno zaznavanje svojega položaja v življenju v kontekstu kulturnih in vrednotnih sistemov v katerih

posameznik živi in v povezavi z lastnimi cilji, pričakovanji, standardi in skrbi. Gre za kompleksen koncept, ki vključuje fizično zdravje, psihološko stanje človeka, stopnjo neodvisnosti, družbene odnose, osebna prepričanja in odnos do esencialnih značilnosti okolja." Številni avtorji ta izraz definirajo podobno in se strinjajo, da gre vedno za posameznikov občutek zadovoljstva ali nezadovoljstva z življenjem. Zato lahko sklepamo, da je kakovost življenja dosežena, ko so osnovne potrebe posameznika zadovoljene in ko je posameznik sposoben doseči svoje cilje in priložnosti na pomembnih življenjskih področjih.

Glede na to, da osebe z motnjami v duševnem razvoju ne morejo popolnoma samostojno delovati v vsakodnevni dejavnosti, potrebujejo tako podporo strokovnih oseb kot podporo okolja. Glavna značilnost vseh podpornih kategorij je, da je podpora v vseh življenjskih obdobjih prilagojena individualnim potrebam osebe. Ustrezen podporni sistem pomeni večjo produktivnost in osebno neodvisnost, večjo udeležbo in integracijo v skupnosti ter izboljšanje kakovosti življenja.

Eden najpomembnejših problemov je uspešna prilagoditev oseb z motnjami v duševnem razvoju v družino in širšo skupnost, kar je na eni strani odvisno od resnosti same motnje in pravočasne strokovne obravnave, na drugi strani pa je odvisno od pripravljenosti okolja, da jih sprejme takšne kot so in jim omogoči boljše življenjske in delovne pogoje. Vključevanje v koristne in cenjene življenjske aktivnosti ter aktivnosti vsakodnevnega življenja igrajo zelo pomembno vlogo v življenju ljudi z motnjami v duševnem razvoju - prisotnost in sodelovanje v skupnosti, možnost razvijanja kompetenc, uresničevanje cenjene družbene vloge in družbenega položaja, možnost izbire in uveljavljanja pravic (O'Brien, 1987; Felce, 2000; Bilic et al., 2005; povzeto po Zlatarić, 2014).

Za osebe z motnjami v duševnem razvoju je izredno koristno, da sodelujejo v različnih rehabilitacijskih in terapevtskih delavnicah, ki jim omogočajo, da razvijejo osnovne socialne spretnosti in tudi bolj zapletene veščine samostojnega življenja in reševanja vsakodnevni situacij s pomočjo strokovnih združenj oz. delovnih centrov in javnih služb, ki odpirajo velik prostor za razvoj podpore oseb z motnjami v duševnem okolju.

Ko govorimo o socialnih spretnostih pri odraslih z motnjami v duševnem razvoju lahko rečemo, da so te veščine premalo razvite. To je očitno pri komunikaciji, reševanju konfliktov, prepoznavanju čustev, obvladovanju novih situacij itd. Obstajajo različni programi in metode, ki se uporabljajo pri razvoju socialnih veščin oseb z motnjami v duševnem razvoju. Sodelovanje v terapevtskem

kuhanju lahko spodbuja socializacijo, kar je izjemnega pomena za odrasle z motnjami v duševnem razvoju in njihove družine, kot je tudi približevanje strokovnega terapevtskega kuhanja v domače okolje.

Vendar je na tem področju še veliko za raziskati, da bi dobili bolj celovit vpogled v vse prednosti terapevtskega kuhanja. Uspešen socialni razvoj je povezan s čustveno vključenostjo in razumevanjem odnosov z drugimi. Zelo pomembno je spodbujati socialne spretnosti pri odraslih z motnjami v duševnem razvoju, da lahko ti posamezniki enakopravno sodelujejo v družbenem življenju, se sami zagovarjajo, sprejemajo neodvisne odločitve, izvajajo socialne interakcije, saj bo to privedlo do boljše kakovosti življenja. Socialne veščine vključujejo komunikacijo, ki je za odrasle z motnjami v duševnem razvoju izjemno pomembna spretnost, razvijajo pa jo lahko tudi s terapevtskim kuhanjem.

S sodelovanjem pri terapevtskem kuhanju lahko odrasli z motnjami v duševnem razvoju pridobijo in razvijajo naslednja znanja in veščine:

- komunikacijske sposobnosti,
- sprejemanje odločitev,
- prevzemanje odgovornosti,
- zavedanje sebe in svojega telesa,
- ustvarjalnost,
- čustveno izražanje in prilagajanje,
- interakcija z drugimi,
- skupinsko delo in povezanost,
- sprejemanje pomoči,
- upravljanje časa.

Ljudje, ki so se naučili pravilno načrtovati in pripraviti svoj obrok so korak bližje neodvisnemu življenjskemu slogu, večjim osebnim kompetencam, samostojnosti in nadzoru nad svojim življenjem.

3.4.4 Priporočila iz študije O4 za izvajanje terapevtskega kuhanja kot del MeTURA – Nazaj h koreninam

Rezultati študije O4, ki se je izvedla v državah projektnih partnerjev (VB, Slovenija, Italija in Hrvaška) v okviru projekta MeTURA – Nazaj h koreninam, so pokazali, da je večina vprašanih menila, da je najbolj pozitiven učinek domačega kuharskega tečaja večja neodvisnost ODCMD. Anketiranci ugotavljajo tudi, da terapevtsko kuhanje pripomore k boljši povezanosti družinskih članov in izboljša posameznikove kompetence. Večina družin z

ODČMD meni, da je kuhanje pomembno saj vpliva na kakovost življenja na naslednjih področjih: socialna vključenost, neodvisnost, družinski odnosi, socialni in čustveni odnosi z drugimi in psihofizično zdravje.

Anketiranci so poudarili nekatere ovire, ki ODČMD in njihovim družinam preprečujejo izvedbo kuharskih aktivnosti na primer strah pred poškodbami pri pripravi hrane (urezi, opekline itd.), pomanjkanje ustreznega prostora, pomanjkanje motivacije in strokovne podpore v domačem okolju.

V omenjeni študiji smo ugotovili tudi, da terapevtsko kuhanje v državah, ki sodelujejo v projektu MeTURA - Nazaj k koreninam, nima značilnosti formalne rehabilitacije in učenja, vendar se prepozna in uporablja kot učenje življenjskih veščin oseb z motnjami v duševnem razvoju, najpogosteje prek programov institucionalnega dnevnega varstva.

Kot del Družinskega izobraževanja MeTURA - Nazaj k koreninam je terapevtsko kuhanje za ODČMD aktiven voden proces "učenja z delom" ob ustrezni podpori izobraževalcev in družinskih članov v domačem okolju, katerega cilj je povečati neodvisnost in samouresničevanje ODČMD ter ustvariti boljše povezave med družinskimi člani in okrepiti posameznikove kompetence.

3.4.5 Izvajanje terapevtskega kuhanja za ODČMD in njihove družine

Med izvajanjem terapevtskega kuhanja v ustanovi ali kot voden proces v družinskem okolju se metode dela in učenja prilagajajo izbranim dejavnostim in zmožnostim vključenih posameznikov na podlagi izkustvenega učenja skozi delo.

Vodenje terapevtskega kuhanja za ODČMD in njihove družine vključuje naslednje elemente:

- Začetna ocena stanja posameznika
 - potrebe, želje in sposobnosti
- Motivacija
 - poudarjanje prednosti kuhanja (usvajanje in razvijanje kuharskih veščin razvijanje socialnih veščin, boljša samostojnost, razvijanje samozavesti samoizpolnitev, zdravo prehranjevanje itd.)
- Ocena stanja
 - razpoložljivost prostora za kuhanje
 - možnosti in potrebe po prilagoditvi prostora
- Aktivnosti
 - seznanjanje z metodami kuhanja (kuhanje, pečenje itd.)
 - seznanjanje s pripomočki za kuhanje in pravilno uporabo
 - izbira jedi in receptov

- spoznavanje živil
- izvedba nalog (praktična izvedba priprave obrokov po izbranem receptu)
- Metode
 - ustna navodila
 - demonstracija
 - fizično vodenje
 - opravljanje nalog in učenje po stopnjah
 - smernice, predlogi
 - pokazati, izpostaviti
 - opazovanje
 - slikovna in video demonstracija
- Upravljanje s tveganji
 - varna uporaba kuhinjskih pripomočkov in naprav
- Priložnosti in potrebe po podpori
 - analiza kognitivnih in fizičnih sposobnosti posameznika in ravni podpore, ki so na voljo
 - razvoj individualnega načrta podpore, ki določa korake, ki jih mora posameznik narediti za uspešno izvajanje nalog
- Ocena
 - spremljanje napredka, ocena procesa
 - ocena in dokumentiranje rezultatov, končna ocena

Podatki o začetnih, vmesnih in končnih ocenah so pridobljeni z intervjuji z ODČMD in družino/negovalci, ki so prilagojeni posameznikovim interesom, komunikacijskim in intelektualnim sposobnostim.

Po prvotni oceni se oblikuje prilagojen akcijski načrt (individualni razvojni načrt), ki določa dolgoročne in kratkoročne cilje ter merila za merjenje dosežkov. Programi in aktivnosti so načrtovani na podlagi prilagojenih ciljev s evidentiranjem in dokumentiranjem rezultatov (spremljanje napredka).

Osebni cilji in kuharske aktivnosti so opredeljeni tako, da izpolnjujejo individualne potrebe in priložnosti ter razpoložljive vire (vključno s praktično in čustveno podporo).

Pri izvajanju terapevtskega kuhanja na podlagi zgornjih elementov so začetne kuharske delavnice za ODČMD in njihove družine zasnovane v prostorih zavoda ali v domačem okolju. Potencialni udeleženci so motivirani s poudarjanjem prednosti terapevtskega kuhanja in zdrave prehrane z uporabo lastnega gojenega sadja, zelenjave in zelišč, ki jih je mogoče enostavno vključiti v obroke, ki jih kuha ODČMD. Za nadaljevanje samostojnega kuhanja doma s

podporo družinskih članov/negovalcev so družinskim članom na voljo nasveti in napotki kako podpreti in vključiti ODČMD v kuharske aktivnosti.

Kot poudarja študija O4 so ovire, ki jih vidijo družine pri izvajanju terapevtskega kuhanja pomanjkanje strokovne podpore, pomanjkanje motivacije in strah pred poškodbami. Zaradi tega verjamemo, da bi družine bolj samozavestno izvajale terapevtsko kuhanje, če bi aktivnosti najprej vodili izobraževalci z izkušnjami pri delu z odraslimi osebami z motnjami v duševnem razvoju in izkušnjami s kuhanjem, da lahko metode dela prilagodijo zmožnostim, potrebam in željam ODČMD.

Čeprav so kuharske knjige navadno na voljo in ponujajo različne recepte bi bilo koristno imeti kuharske knjige v lahki berljivi obliki, ki bi jih družine/skrbniki lahko uporabljali za vodenje kulinaričnih dejavnosti, pomagala bi lahko tudi video tehnologija ali uporaba interneta, kot je Youtube in podobne platforme.

Dejavnik, ki so ga nekatere družine izpostavile kot oviro za izvajanje terapevtskega kuhanja, je pomanjkanje časa zato se je treba osredotočiti na enostavne, nezamudne recepte.

Primer strukturiranja terapevtskih kuharskih delavnic: uvodni pogovor o obroku, ki ga želite pripraviti. Nato udeleženci spoznajo pripomočke in sestavine, potrebne za pripravo zelenega obroka. Ob seznanitvi s hrano lahko vsak udeleženec pove, kaj bi bilo potrebno za njegovo idealno različico določenega obroka. Udeleženci nato dobijo slikovni recept, ki jim ga preberejo in prikažejo (ali morda video prikaz). Po demonstraciji in razpravi o receptu bi udeleženci pripravili obrok s pomočjo slikovnega recepta in po potrebi dodatnih navodili. Med delavnico je udeležencem na voljo aktivna podpora pri pripravi obrokov, ki vključuje: predloge, ustna navodila, usmerjanje, opozarjanje in vodenje. Po pripravi obroka poteka pogovor o delavnici in pripravljen obrok se poje.

4 MeTURA METODOLOGIJA ZA DRUŽINE

Ta razdelek je prilagojen odraslim družinskim članom z motnjami v duševnem razvoju in njihovim družinskim članom s poudarjeno strategijo ilustracije. Ta razdelek je poenostavljen povzetek drugih delov študije. Vire literature najdete v prejšnjih in zadnjem razdelku.

Družinski člani ali izobraževalci lahko odrasle družinske člane z motnjami v duševnem razvoju motivirajo za učenje, hkrati pa jim nudijo strokovno podporo pri izvajanju MeTURA družinskega izobraževanja v domačem okolju.

V tem procesu vseživljenjskega učenja družinski član deluje kot izobraževalec, ki pomaga in vodi svoje odrasle družinske člane z motnjami v duševnem razvoju pri aktivnosti terapevtskega vrtnarjenja in terapevtskega kuhanja.



4.1. Družinsko izobraževanje

Projekt MeTURA - Nazaj h koreninam vključuje vrt in kuhinjo kot učno okolje, kjer je pristop "učenje z delom" lahko odlična metoda za učenje. Ker osebe z motnjami v duševnem razvoju potrebujejo večjo podporo v učnem procesu tudi v odrasli dobi, projekt vključuje metodologijo družinskega izobraževanja.

Učenje z delom se nanaša na teorijo izobraževanja. Gre za praktičen pristop k učenju, kar pomeni, da se morajo učeči se vzajemno povezati s svojim okoljem,

da se lahko prilagodijo in učijo. Na ta način učenje učečim se omogoča večjo samopodobo, zaupanje v svoje sposobnosti, prevzem odgovornosti za svoje življenje, pridobivanje delovnih izkušenj, večjo sprejemanje v družbenih okoljih.

Učenje z delom temelji na treh predpostavkah:

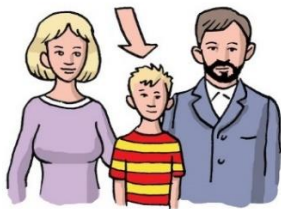
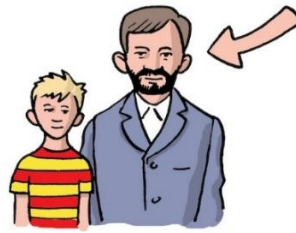
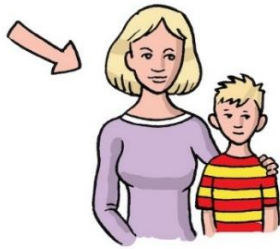
1. ljudje se najbolje učijo, kadar so osebno vključeni v učno izkušnjo;
2. znanje mora posameznik odkriti, če želi spremeniti svoje vedenje ali, da ima to znanje zanj pomemben pomen;
3. človekova zavezanost učenju je največja, kadar si lahko učeči se sam zastavi svoje učne cilje in jim lahko v določenem okviru aktivno sledi.

Koncept »Družinskega izobraževanja« je bil razložen na več načinov:

- Družinsko izobraževanje se nanaša na tiste izobraževalne koncepte in izkušnje, ki vplivajo na odnos do družinskega življenja in osebnega odnosa.
- Celovit in privlačen pristop dojema izobraževanje družinskega življenja kot zadovoljevanje individualnih potreb, ki vodi do osebne rasti in posamezniku omogoča, da deluje kot odgovoren član družine in družbe.
- Lahko ga opredelimo kot izobraževanje za človekov razvoj, ki si prizadeva zagotoviti, da bo vsak posameznik, ki se približuje odraslosti, opremljen s spretnostmi, da se spopade z izzivi vsakodnevnega življenja v družbi znotraj sprejemljive družbene strukture in se prilagodi spremembam z izkušnjami in ravnovesjem.
- Različna formalna in neformalna prizadevanja, s pomočjo katerih se osebe pripravijo na vloge in odgovornosti družinskega življenja

Starši in družine so najpomembnejši izobraževalci njihovih otrok, s številnimi priložnostmi za gradnjo temeljev za vseživljenjsko učenje.

Družine vsak dan izobražujejo svoje otroke - formalno in neformalno.



S pozitivnimi interakcijami s svojimi otroki starši spodbujajo zdrav razvoj in jih pripravljajo na šolo, uspešne odnose, nagrajevanje dela in boljše zdravje. Spretnosti in odnosi, ki jih starši spodbujajo, bodo otroke naučili, da skrbijo zase in za druge. Tako bodo zrasli v odrasle, ki lahko storijo enako za svoje otroke.

Terapevtsko vrtnarjenje in terapevtske kuharske aktivnosti so zelo koristne za pridobitev ključnih kompetenc in osnovnih znanj.

Določenih je osem ključnih kompetenc:

- pismenost,
- večjezičnost,
- matematična, naravoslovna in inženirska kompetenca,
- digitalna in tehniška kompetenca,
- osebna in družbena kompetenca ter zmožnost pridobivanja novih, kompetenc,
- aktivno državljanstvo,
- podjetniške kompetence,
- kulturna zavest in izražanje.

4.2. Kuhanje

Skoraj vsak vidik učenja je mogoče vključiti v kuharske aktivnosti: od barv, tekstur, vonja, do razvijanja besedišča, vizualne zavesti in meritev.

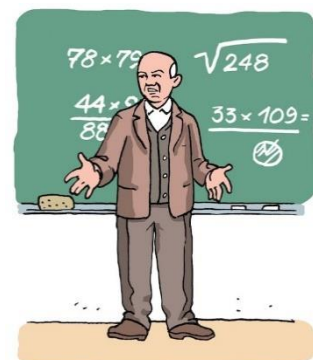
Učenci se nenehno učijo pismenosti pri kuharskih aktivnostih, ker se učijo novih besed za živila, ki so jim predstavljena in s katerimi kuhajo.



Naučijo se slediti navodilom; lahko pa se učijo tudi geografijo tako, da predstavijo živila z različnih področij ali razpravljajo, od kod prihajajo nekatere sestavine. Poleg tega, da se učeče se seznani s prehranskimi navadami in zdravo prehrano že zgodaj, se lahko začnejo učiti vse vrste stvari, od akademskih veščin do fine in grobe motorične spretnosti (s pomočjo plastičnih nazobčanih nožev za rezanje hrane). Poleg tega pa je odlično tudi, če se v kuhanje vključi stvari, kot so piktografije ali knjige, tako da učenje poteka tudi izven kuhinje.

Ključne kompetence in spretnosti, ki se lahko izboljšajo s kuharskimi aktivnostmi:

- Matematika
- Pismenost
- Znanost
- Osebne, socialne in učne kompetence:
 - komunikacijske veščine,
 - sprejemanje odločitev,
 - prevzemanje odgovornosti,
 - zavedanje samega sebe in svojega telesa,



- ustvarjalnost,
- čustveno izražanje in prilagajanje,
- interakcija z drugimi ljudmi,
- skupinsko delo,
- sprejemanje pomoči,
- upravljanje s časom.



Poleg učenja dragocenih življenjske spretnosti terapevtsko kuhanje ponuja tudi naslednje prednosti:

- olajšanje stresa
- izboljšuje socialne veščine
- ravnotežje in usklajevanje
- senzorično zavedanje
- sposobnost načrtovanja in organiziranja
- pozornost in osredotočenost
- razvija samozavest in občutek za samouresničitev



Kuhanje je neverjetno prilagodljiv medij, ki lahko spremeni življenje in pomaga vsem, ne glede na starost ali invalidnost.

Ljudje, ki so se naučili pravilno načrtovati in pripraviti svoj obrok, so korak bližje neodvisnemu življenjskemu slogu, večji osebni usposobljenosti, samostojnosti in nadzoru nad svojim življenjem. Skupaj z občutkom zadovoljstva, ker je nekaj dobro narejenega, je kuhanje lahko tudi terapevtsko za ustvarjalna čutila.



Kuhanje kot terapija je učinkovito, ker spodbuja ustvarjalnost. Študije so pokazale, da ljudje, ki porabijo čas za ustvarjalne cilje, živijo srečnejše kot tisti, ki tega ne počnejo; kuhanje nečesa novega ali zunaj vašega območja udobja pa šteje za dejanje ustvarjalnosti. Ko v obrok vložimo tudi ustvarjalni trud, izpolnimo potrebe po ustvarjalnosti ter izpolnimo nekaj, kar je tehnično nujen del dneva (se nahranimo).

Kuhanje in priprava obroka sta dva vidika duševnega zdravja: aktivnost in rezultat. In oba imata koristi.

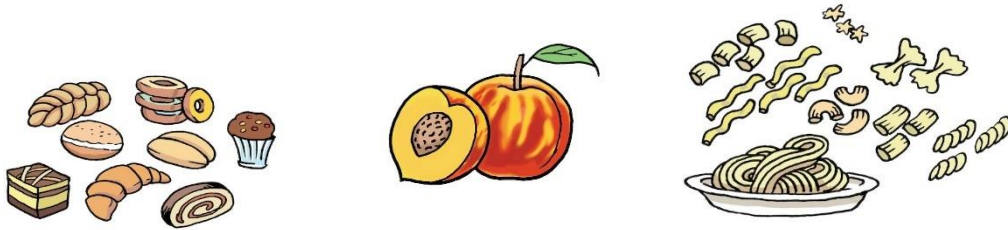


Preprosti recepti prinašajo močne koristi za duševno zdravje, ker postopek spodbuja osredotočenost, povečuje ustvarjalnost in srečo.



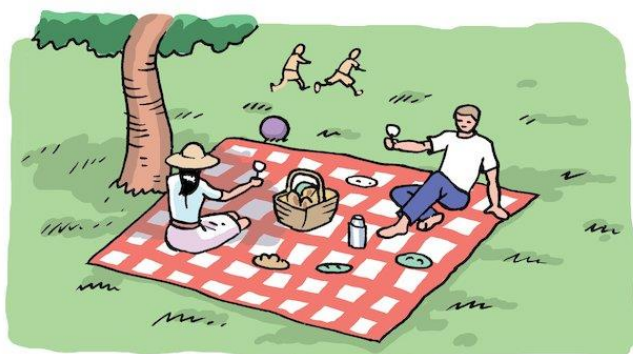
Mnoge organizacije za duševno zdravje poudarjajo, da je pravilna prehrana temeljni del ohranjanja zdravja možganov.

Kuhanje zase pa omogoča, da se bolj zavedaš, kaj vneseš v telo in kako se telo odziva na različna živila. Kuhanje zase je eden najboljših načinov, kako skrbeti za svoje duševno zdravje.



Kuhanje v paru ali družbi je skupna aktivnosti, ki je lahko dobra zabava in način za povezovanje. Če en družinski član največ kuha, mu lahko drugi pomagajo pripraviti obrok in vključijo tudi odrasle člane družine z motnjami v duševnem razvoju. Kuhanje nam pomaga, da se počutimo povezane.

Kuhanje je lahko super skupna ali družinska aktivnost. Kuhanje je fantastičen način, da popoldne preživite z družino in se hkrati učite življenjske lekcije ali dveh.



Učenje kuhanja članov družine je pomembno, da bodo postali samostojnejši in si bodo lahko sami skuhali večerjo. Kuhanje je tudi dober izgovor za sprehod, saj morate kupiti sestavine - oditi v trgovino ali obiskati tržnico.



Terapevtsko kuhanje za odrasle družinske člane z motnjami v duševnem razvoju in njihove družine vključuje naslednje elemente:

- Začetna ocena stanja posameznika
 - potrebe, želje in sposobnosti
- Motivacija
 - poudarjanje prednosti kuhanja (usvajanje in razvijanje kuharskih spretnosti, razvijanje socialnih veščin, osamosvojitve, razvijanje samozavesti, samoizpolnitev, zdrava prehrana itd.)
- Ocena stanja
 - razpoložljivost prostora za kuhanje
 - možnosti in potrebe po prilagoditvi prostora
- Aktivnosti
 - seznanjanje z načini kuhanja (kuhanje, pečenje itd.)
 - seznanjanje s pripomočki za kuhanje in pravilno uporabo,
 - izbira jedi in receptov
 - spoznavanje živil
 - izvedba nalog (praktična izvedba priprave obrokov po izbranem receptu)
- Metode
 - ustna navodila
 - demonstracija
 - fizično vodenje
 - opravljanje nalog in učenje po stopnjah

- smernice, predlogi
- pokazati, izpostaviti
- opazovanje
- slikovna in video demonstracija
- Upravljanje s tveganji
 - varna uporaba kuhinjskih pripomočkov in naprav
- Priložnosti in potrebe po podpori
 - analiza kognitivnih in fizičnih sposobnosti posameznika in ravni podpore, ki je na voljo
 - razvoj individualnega podpornega načrta, ki določa korake, ki jih mora posameznik narediti za uspešno izvajanje nalog
- Ocena
 - spremljanje napredka, vrednotenje procesov
 - ocena in dokumentiranje rezultatov, končna ocena.

4.3. Vrtnarjenje

Obstaja velika baza dokazov, ki podpira, da izvajanje vrtnarjenja in vrtnarskih aktivnosti povzroči pozitivno spremembo v življenju vseh prikrajšanih ljudi.

Terapevtsko vrtnarjenje ali terapevtska hortikultura je postopek uporabe rastlin in vrtov za izboljšanje fizičnega in duševnega počutja, spodbujanje učenja in razvoja spretnosti ter izboljšanje socialne vključenosti in vključenosti v skupnost. Terapevtsko vrtnarjenje je del sektorja narave, zdravja in dobrega počutja, ki zajema vse dejavnosti, ki uporabljajo naravo in ukvarjanje z naravo kot način promocije zdravja in dobrega počutja.



Koristi vrtnarjenja za duševno zdravje in dobro počutje so posledica kombinacije treh ključnih elementov:

- naravno okolje
- koristne dejavnosti
- družbeni kontekst, ki je značilen za te pristope.

Da bi vrtnarjenje koristilo odraslim družinskim članom z motnjami v duševnem razvoju, mora MeTURA – Nazaj h koreninam zagotoviti smernice o tem, kako lahko podporniki družine in negovalci olajšajo koristne aktivnosti v okviru interakcije in družbenega konteksta.

Prednosti vrtnarjenja:

- boljše fizično zdravje (s povečano namensko vadbo ali učenjem uporabe ali krepitev mišic za izboljšanje gibljivosti, spretnosti itd.)



- izboljšano duševno zdravje (pridobivanje občutka namena in dosežkov)
- priložnost za povezovanje z drugimi - zmanjšanje občutkov izolacije ali izključenosti, nove teme pogovora itd.



- imeti priložnost in razlog za izhod na prosto in v naravo. Boljši občutek, da smo na prostem, v stiku z naravo in opazimo rast stvari - vse stvari, za katere vemo, da so pomembne za nas kot človeka.



- razvijanje novih veščin, učenje o pridelavi hrane in kaj je dobro jesti; krepitev samozavesti z novimi znanji in njihovo uporabo za pridobivanje delovnih ali funkcionalnih veščin, ki vodijo k povečanju zaposlitvenih možnosti.

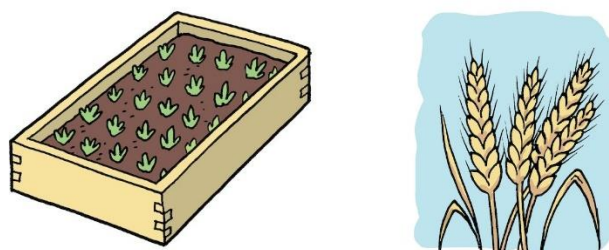
Vrt ponuja idealno območje za poučevanje in krepitev idej in konceptov o rastlinski znanosti, biologiji, kemiji, znanosti o prsti in matematiki.

Vrtovi lahko nudijo priložnost za raziskovanje in primerjavo osnovnih fizikalnih značilnosti rastlin, kaj spodbuja ali ovira njihovo rast ter njihov odziv na dražljaje in okoljske rastne razmere skozi celo sezono.



Udeleženci vrtnarskih aktivnosti lahko opazijo podobnosti in razlike v potrebah različnih živih bitij ter razlike med živimi in neživimi stvarmi. Lahko vodijo znanstveni dnevnik za beleženje opazovanj, zbiranje podatkov ter vodenje evidenc in risb vrta.

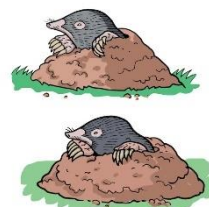
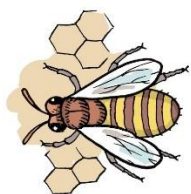
Vrtovi učečim se omogočajo delo s številkami med sajenjem semen; pridobijo temelje za poznavanje vrednosti števil in rešujejo praktične računske probleme. Za praktično uporabo meritev na vrtu lahko učeči se načrtujejo površino vrtna parcele in nato izračunajo predlagano razdaljo med semeni ali sadikami.



Vrtni dnevnik je lahko knjiga ali katerikoli pisni ali posneti dnevnik, v katerega lahko udeleženci vrtnarskih aktivnosti vse leto pišejo svoje lastne dnevne ali tedenske misli o vrtu.



Vključuje lahko slike rastlin, vremenske razmere, nasvete za vrtnarjenje in naučene lekcije. Učencem preprosto pomaga, da si zapomnijo vse različne stvari, ki so se jih naučili med vrtnarjenjem in dokazujejo razumevanje organizacije in osnovnih značilnosti tiskanih in govorjenih besed, zlogov in zvokov (fonemi). Na vrtovih se lahko učenci poučijo o kmetijstvu, prehranskih sistemih, prehrani, upravljanju z okoljem in naravi.



Dokazano je, da delo na vrtovih vpliva na družbeni in čustveni razvoj.



Na primer: ko nekdo sodeluje pri praktičnih vrtnarskih aktivnostih, kaže več skrbi in pripravljenosti skrbeti za žive stvari. Poskušanje novih stvari, kot je vrtnarjenje, uči učeče se tvegati in s tem razširiti svoje izkušnje in sposobnosti.

4.4. Zaključek

Mnoge družine z odraslimi družinskimi člani z motnjami v duševnem razvoju imajo srednje do majhne vrtove ali pa ga nimajo, le manjšine imajo velike vrtove. Na splošno je tako, da mlajši kot je lastnik, manjši je vrt (povezano z dohodki in tudi zaradi nagnjenosti živeti v urbanih območjih). Metodologije in viri bi to morali upoštevati in vključevati informacije o vrtnarjenju na majhnih površinah ali na oknih; balkonih ali v zaprtih prostorih ter možnostih namiznega vrtnarjenja. Ko razmišljate o zunanjih vrtovih, razmišljajte o majhnih, lahko obvladljivih parcelah ter zasaditvah, ki ne potrebujejo veliko vzdrževanja.

Druga možnost je, da bi razmislili o možnostih za skupne vrtove ali vrtnarske skupine bodisi posebej za odrasle družinske člane z motnjami v duševnem razvoju (in morda tudi za njihove družine), o pridobivanju virov za izobraževalce, ki bi razvili skupne vrtove, ter načinih vključevanja odraslih družinskih članov z intelektualnimi ovirami v obstoječe skupne vrtove.

Primer strukturiranja terapevtskih kuharskih delavnic: uvodni pogovor o obroku, ki ga želite pripraviti. Nato udeleženci spoznajo pripomočke in sestavine, potrebne za pripravo zelenega obroka. Udeleženci nato dobijo slikovni recept, ki jim ga preberejo in prikažejo (ali morda video prikaz). Po demonstraciji in razpravi o receptu bi udeleženci pripravili obrok s pomočjo slikovnega recepta in po potrebi z dodatnimi navodili. Med delavnico je udeležencem na voljo aktivna podpora pri pripravi obrokov, ki vključuje: predloge, ustna navodila, usmerjanje, opozarjanje in vodenje. Po pripravi obroka poteka pogovor o delavnici, pripravljen obrok se poje.

Spodbujajte motivacijo in udejstvovanje s spodbujanjem zdrave prehrane z gojenjem sadja, zelenjave in zelišč, ki jih je mogoče enostavno vključiti v obroke, ki jih kuhajo odrasli družinski člani z motnjami v duševnem razvoju.

5 ZAKLJUČEK

Metodologija Družinskega izobraževanja MeTURA – Nazaj h koreninam za družine z odraslimi osebami z motnjami v duševnem razvoju je učinkovita andragoška učna strategija vseživljenjskega učenja za izvedbo Družinskega izobraževanja MeTURA - Nazaj h koreninam. Omogoča način za odrasle družinske člane z motnjami v duševnem razvoju (ODČMD) in njihove družine, da najprej s pomočjo izkušenih izobraževalcev, nato pa v udobju domačega okolja, izvajajo Družinsko izobraževanje - Nazaj h koreninam. Osredotoča se na aktivnosti terapevtskega vrtnarjenja in terapevtskega kuhanja, saj gre za aktivnosti, ki so življenjskega pomena za vse ljudi in lahko drastično izboljšajo kakovost življenja osebe, ki te aktivnosti izvaja.

Metodologija najprej opisuje, kako lahko med izvajanjem terapevtskega kuhanja in vrtnarjenja učeči se pridobijo ključne kompetence in osnovne veščine, kot so izboljšanje znanja s področja znanosti, matematike, branja, izboljšanje osebnih in socialnih veščin.

Drugič, ponuja motivacijske tehnike za motiviranje ODČMD in družin, da sodelujejo/začnejo izvajati te aktivnosti. Te tehnike so: komunikacijske veščine (komunikacija po meri); aktivno poslušanje; dobra praksa; osebni pristop; izobraževalne brošure; skupinsko delo; igranje vlog itd.

Izkazalo se je, da vrtnarske in kuharske aktivnosti dobro vplivajo na psihično in fizično stanje osebe, ki te aktivnosti izvaja. Imajo velik potencial za izboljšanje kakovosti življenja ODČMD in njihovih družin.

V okviru raziskav je bilo ugotovljeno, da ima veliko družin z ODČMD srednje do majhne vrtove ali pa jih nima, le manjšina pa ima velike vrtove. Zato je smiselno vključiti informacije o vrtnarjenju v majhnih prostorih ali na oknih, balkonih. Ko razmišljate o zunanjih vrtovih, razmišljajte o majhnih, lahko obvladljivih parcelah ali zasaditvi, ki ne potrebuje veliko pozornosti, saj so družine tudi časovno omejene.

Tudi ko gre za terapevtsko kuhanje, naj bodo recepti preprosti z zelenjavo, začimbami, zelišči, ki jih je ODČMD sam vzgojil, saj je dejstvo, da bodo sami kuhali, kar so sami pridelali, velika motivacija, da začnejo vrtnariti. Ker so družine pokazale zaskrbljenost, da bi kuharske aktivnosti lahko bile nevarne za ODČMD (delovne poškodbe), bi bilo priporočljivo, da se najprej organizirajo delavnice z usposobljenim izobraževalcem, ki nato družinam dajo navodila za izvajanje aktivnosti doma.

6 LITERATURA IN VIRI

Be My mentor, (n.d). *"10 Competenze utili per un Mentor: scopri le con noi"*. Dostopno prek: <https://bemymmentor.eu/10-competenze-utili-per-un-mentor/>

Begić, Helena, (2016). *Priprema obroka kao vještina svakodnevnog života osoba s intelektualnim teškoćama*. Dostopno prek: <https://repozitorij.erf.unizg.hr/islandora/object/erf%3A71/datastream/PDF/view>

Berget, B. & Braastad, B. & Burls, A. & Elings, M. & Hadden, Y. & Haigh, R. & Hassink, J. & Haubenhofer, D., (2010). *Green Care: a Conceptual Framework*. A Report of the Working Group on the Health Benefits of Green Care.

Boca, R., Taylor, F. K. and Kaplan, S., (1989). *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. New York: Cambridge University Press.

Borden, D., (n.d). *Cooking Therapy*. Dostopno prek: <https://cookyourselfhappy.com/cooking-therapy/>

Bragg, R. and Leck, C., (2017). *Good practice in social prescribing for mental health: The role of nature-based interventions*. Natural England Commissioned Reports, Number 228.

Bragg, R., Atkins, G., (2016). *A Review of the nature-based intervention for mental health care*. Natural England Commissioned Reports, Number 2014.

Buck, D., (2016). *Gardens and health: implications for policy and practice*. The Kings Fund [report commissioned by the National Gardens Scheme]

Chester, K., (2017). *Why Is Mathematics Important in Culinary Arts?* Dostopno prek: <https://classroom.synonym.com/mathematics-important-culinary-arts-15421.html>

Cooking with Geometry, n.d. *Angles*. Dostopno prek: <https://sites.google.com/site/cookingwithgeometry/how-geometry-is-in-geometry/angles>

CRC Health, (2015). *Culinary Therapy What Is It?* Dostopno prek: <https://www.crchealth.com/types-of-therapy/what-is-culinary-therapy>

Drobot, D., (2018). *Emotional Benefits Of Cooking That'll Make You Want To Actually Use Your Kitchen*. Dostopno prek: <https://www.bustle.com/p/7-emotional-benefits-of-cooking-thatll-make-you-want-to-actually-use-your-kitchen-9957022>

ECPI University, (2020). *How does a Chef Use Chemistry?* Dostopno prek: <https://www.ecpi.edu/blog/how-does-a-chef-use-chemistry>

European Commission, (2019). *Key competences for lifelong learning*. Luxembourg, Publications Office of the European Union.

Green Care Coalition, (n.d). "What is green care?" Dostopno prek: <https://greencarecoalition.org.uk/about/>

Haller, R. L., & Capra, C., (2016). *Horticultural therapy methods: Connecting People and Plants in Health Care, Human Services, and Therapeutic Programs*. BOOK (second edi).

Here's Help, Inc, (n.d.). *Cooking As Therapy*. Dostopno prek: <https://hershelpinc.com/cooking-as-therapy/>

Kaplan, S, (1995). The restorative benefits of nature: toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15, pp. 169-182.

Kekuš Elizabeta, (2016). *Primjena psihodrame u poticanju socijalnih vještina kod odraslih osoba s intelektualnim teškoćama*. Dostopno prek: <https://repozitorij.erf.unizg.hr/islandora/object/erf%3A165/datastream/PDF/view>

Kuhanje kao terapija, (2012). Dostopno prek: <http://she.hr/kuhanje-kao-terapija/>

Like to cook, 2020. *15 Benefits of cooking at home for your mind, health, couple and wallet*. Dostopno prek: <http://www.liketocook.com/benefits-of-cooking/>

McLeod, (2017). *Kolb's Learning Styles and Experiential Learning Cycle*. Dostopno prek: <https://www.simplypsychology.org/learning-kolb.html>

National Center on Parent, Family, and Community Engagement, (2013). *Families as lifelong educators*. Dostopno prek: <https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/sites/default/files/pdf/rtp-families-lifelong-educators.pdf>

New Jersey Agricultural Experiment Station Rutgers, (2013). *Learning Through the Garden*. Dostopno prek: <https://njaes.rutgers.edu/fs1211/>

Ord, J., (2012). *John Dewey and Experiential Learning: Developing the theory of youth work*. Dostopno prek: https://www.researchgate.net/publication/270338098_John_Dewey_and_Experiential_Learning_Developing_the_theory_of_youth_work

Pasarelli, A. and Kolb, A., (2011). The learning way: Learning from experience as the path to lifelong learning and development. In London, M. (Ed.), *The Oxford handbook of lifelong learning* (pp. 70-90). New York, Oxford University Press.

Passarelli, A., (2012, January). *The Learning Way: Learning from Experience as the Path to Lifelong Learning and Development*. Dostopno prek: https://www.researchgate.net/publication/288172293_The_Learning_Way_Learning_from_Experience_as_the_Path_to_Lifelong_Learning_and_Development

Project partners of MeTURA - Back to the roots project, (2019). IO1: A study of the opportunities for lifelong learning for families and their adult family members with intellectual disabilities in the concept of bringing the lifelong learning offer to their home. Dostopno prek: <http://www.erasmus-metura.eu/studies-analysis-and-research/>

Project partners of MeTURA - Back to the roots project, (2019). IO2: A study of the necessary competencies for educators and andragogical tools for the implementation of the lifelong learning of families and adult family members with intellectual disabilities concept of bringing the educational offer closer to their home. Dostopno prek: <http://www.erasmus-metura.eu/studies-analysis-and-research/>

Project partners of MeTURA - Back to the roots project, (2019). IO3: Study of motivational support methods of educators for more effective social activation of families and their adult family members with intellectual disorders. Dostopno prek: <http://www.erasmus-metura.eu/studies-analysis-and-research/>

Project partners of MeTURA - Back to the roots project, (2019). IO4: A study of the obstacles and potentials of the family lifelong learning, which uses therapeutic family cooking as an andragogical method for an effective learning opportunity for families with adult family members with intellectual

disabilities. Dostopno prek: <http://www.erasmus-metura.eu/studies-analysis-and-research/>

Project partners of MeTURA - Back to the roots project, (2019). O5, Study of Obstacles and Potentials of the Family Lifelong Learning Unit, which uses therapeutic family gardening as an andragogical method for an effective learning opportunity for families with adult family members with intellectual disabilities. Dostopno prek: <http://www.erasmus-metura.eu/studies-analysis-and-research/>

Relf & Diane, (2006). Theoretical Models for Research and Program Development in Agriculture and health care: Avoiding random acts of research. In J. Hassink & M. van Dijk, eds. *Farming for Health Green-care farming across Europe and the United States of America*. Springer, pp. 1–20. Dostopno prek: <http://library.wur.nl/WebQuery/wurpubs/fulltext/137373>.

Sempik, J., Aldridge, J. and Becker, S. (2003). *Social and Therapeutic Horticulture: Evidence and Messages from Research*. Reading: Thrive and Loughborough: CCFR.

Sempik, J., Aldridge, J. and Becker, S., (2005). *Health, Well-being and Social Inclusion, Therapeutic Horticulture in the UK*. Bristol: The Policy Press.

Sempik, J., Hine, R. and Wilcox, D. eds., (2010). *Green Care: A Conceptual Framework, A Report of the Working Group on the Health Benefits of Green Care, COST Action 866, Green Care in Agriculture*. Loughborough: Centre for Child and Family Research, Loughborough University.

Sempik, J., 2016. Guided model from Joe Sempik at Professional Development Meeting at Thrive. Interno gradivo, Thrive.

Šimunović Dubravka, (n.d). *Radna terapija i mentalno zdravlje*. Dostopno prek: <http://www.vmspd.com/wp-content/uploads/2016/11/Skripta-mentalno-zdravlje.pdf>

Singer, S., (2007). *Cooking as a learning activity*. Dostopno prek: http://www.aplaceofourown.org/question_detail.php?id=145

Social Exclusion Unit, (2004). *Mental Health and Social Exclusion*. London: Office of the Deputy Prime Minister.

Soga, M, Gaston, K. and Yamaura, Y, (2017). *Gardening is beneficial for health: A meta-analysis*. Preventive Medicine Reports Volume 5, pp 92-99.

Thrive, (n.d). *Carry on Gardening*. Dostopno prek:
<https://www.carryongardening.org.uk/>

Ulrich, R. S, (1984). 'View through a window may influence recovery from surgery'. *Science*, pp. 224-420.

Ulrich, R. S., (1983). 'Aesthetic and affective response to natural environment'. In I. Altman and J.F. Wohlwill (eds.) *Human Behaviour and Environment: Behaviour and the Natural Environment*, 85-125, New York: Plenum Press.

Wasmer Andrews, L., (2015). *Kitchen Therapy: Cooking Up Mental Well-Being*. Dostopno prek: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/minding-thebody/201505/kitchen-therapy-cooking-mental-well-being>

Why Cooking Is Therapeutic & Makes You Feel Like Everything's OK, According To Science, (n.d). Dostopno prek: <https://www.elitedaily.com/p/why-cooking-is-therapeutic-makes-you-feel-like-everythings-ok-according-to-science-8817023>

Wilson, E. O, (1984), *Biophilia, The Human Bond with Other Species*. Harvard: University Press.

Ilustracije

Smiljanić, Z. (2020). *Projekt lahko je brati*. Dostopno prek:
www.lahkojebrati.si/slike

Licence slik: <https://creativecommons.org/licenses/by/2.5/deed.sl>