

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



POVZETEK ŠTUDIJE 04

04, 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

Kazalo vsebine

UVOD	1
1 POVZETEK NACIONALNEGA POROČILA ZA HRVAŠKO	3
Kuhanje in priprava jedi kot prilagojeni spretnosti za vsakdanje življenje odraslih z MDR	3
Metode učenja kuharskih spretnosti in priprave hrane odraslih z MDR	4
Izobraževanje odraslih z MDR pri pripravi obrokov in kuhanja na Hrvaškem ..	5
Primeri dobre prakse	6
Povzetek rezultatov vprašalnika na Hrvaškem	6
Literatura	7
2 POVZETEK NACIONALNEGA POROČILA ZA SLOVENIJO	8
Učenje kuharskih spretnosti odraslih z MDR	8
Izobraževanje odraslih z MDR pri kuhanju in pripravi obrokov v Sloveniji	9
Primeri dobre prakse	10
Povzetek rezultatov vprašalnikov za Slovenijo	12
Literatura	12
3 POVZETEK NACIONALNEGA POROČILA ZA ITALIJO	14
Učenje kuharskih spretnosti oseb z MDR	14
Izobraževanje odraslih oseb z MDR o kuhanju in priprave hrane v Italiji	15
Primeri dobre prakse v Italiji	15
Povzetek rezultatov vprašalnika v Italiji	17
Literatura	17
4 POVZETEK NACIONALNEGA POROČILA ZA ZDRUŽENO KRALJESTVO	19
Učenje kuharskih spretnosti oseb z MDR	19
Izobraževanje odraslih z MDR pri kuhanju in pripravi obrokov v ZK	22
Razpoložljivost kuharskih tečajev za osebe z MDR	23
Povzetek rezultatov vprašalnikov v Združenem Kraljestvu	23
Literatura	24
SKLEP	25

UVOD

"MeTURA - Nazaj k koreninam" je projekt v okviru programa Erasmus + (KA2), katerega cilj je izboljšati življenje odraslih z motnjami v duševnem razvoju s spodbujanjem družinskega terapevtskega vrtnarjenja in družinskega terapevtskega kuhanja kot načina podpiranja stalnega vseživljenjskega učenja (VŽU) in neodvisnost odraslih družinskih članov z motnjami v duševnem razvoju. Vseživljenjsko učenje se nanaša na vse namenske učne dejavnosti, ki se ves čas izvajajo v človekovem življenju, z namenom izboljšanja znanja, spretnosti in kompetenc.

Projekt bo trajal 35 mesecev v sodelovanju z neprofitnimi organizacijami iz Slovenije, Združenega Kraljestva, Hrvaške in Italije. Sodelujoče organizacije so: Izobraževalni center Geoss (Slovenija), Zveza Sožitje (Slovenija), Danilo Dolci (Italija), UOSIKAZU (Hrvaška) in Thrive (Združeno kraljestvo). Z izvajanjem družinskega izobraževanja MeTURA bod partnerske organizacije razširile ponudbo vseživljenjske priložnosti za učenje svojih udeležencev - ranljivi odrasli učenci. Cilj projekta je razviti orodja in vire, ki bodo izobraževalcem in družinam omogočili, da kar najbolj izkoristijo vseživljenjsko učenje, ki ga lahko nudijo terapevtsko vrtnarjenje in terapevtsko kuhanje. Omogočil bo vpogled v družbeno in funkcionalno pridobivanje kompetenc in druge terapevtske koristi teh dejavnosti.

V predpripravah so projektni partnerji odkrili, da večina odraslih oseb z motnjami v duševnem razvoju živi doma s svojimi družinami in da bi vsaka družina imela koristi od prilagojenega procesa vseživljenjskega učenja. Namen študije O4 je bil ugotoviti potencial, osebne in institucionalne interese in izzive, tehnične in finančne možnosti za trajno vsakodnevno izvajanje vseživljenjskega učenja za družine in odrasle družinske člane z motnjami v duševnem razvoju v varnem učnem okolju lokalne kuhinje ali kuhinje zavoda.

Namen študije je zagotoviti informacije, koristne za razvoj novih znanj in andragoških orodij za izobraževalce, ki bodo na podlagi rezultatov raziskav lahko razvili družinsko izobraževanje MeTURA - Nazaj k koreninam, terapevtsko družinsko vrtnarjenje in terapevtsko družinsko kuhanje za bolj neodvisno življenje odraslih družinskih članov z motnjami v duševnem razvoju.

V okviru študije O4 je bil v vseh sodelujočih državah opravljen vprašalnik. Z vprašalnikom smo najprej želeli izvedeti, ali družine in odrasli družinski člani z MDR menijo, da je vključevanje v vseživljenjsko izobraževanje doma pomembno in ali sta kuhanje in priprava hrane pomembni spretnosti za vsakdanje življenje odraslih z MDR in njihovih družin. Nato smo želeli ugotoviti,

ali v krajih njihovega stalnega prebivališča obstajajo domači kuharski tečaji in kdo jih zagotavlja. Poleg tega smo želeli izvedeti, kaj družine menijo, da so pozitivni učinki takšnih kuharskih tečajev, kakšne ovire so pri tem in kakšna podpora je potrebna družinam in njihovim odraslim družinskim članom z MDR, da si kuhajo in pripravljajo obroke čim bolj neodvisno.

Vprašalnik je bil razdeljen na dva dela; prvi del je obsegal nekaj splošnih informacij o družini, drugi del pa enajst vprašanj glede kuhanja v družinskem okolju, na katera so odgovorile vprašane družine.

V tem poročilu predstavljamo kratek povzetek stanja formalnega in neformalnega izobraževanja na temo kuhanja med vseživljenjskim učenjem za osebe z motnjami v duševnem razvoju v vseh partnerskih državah, pa tudi rezultate vprašalnika.

*V slovenščini objavljamo povzetek študije, celotna študija je na voljo v angleščini pri vseh partnerjih projekta.

1 POVZETEK NACIONALNEGA POROČILA ZA HRVAŠKO

V nacionalnem poročilu za Hrvaško sta predstavljena kuhanje in priprava jedi kot prilagojeni spretnosti za vsakdanje življenje odraslih z motnjami v duševnem razvoju, pa tudi metode poučevanja v teh dejavnostih in razmere na Hrvaškem ter primeri dobre prakse. Na koncu so predstavljeni rezultati vprašalnika za Hrvaško.

Kuhanje in priprava jedi kot prilagojeni spretnosti za vsakdanje življenje odraslih z MDR

Glavni dolgoročni cilj izobraževalnih programov za osebe z MDR je opravljanje družbeno cenjenih vlog. Da bi to dosegli, bi moral biti cilj programa za osebe osredotočen na poučevanje ustreznih spretnosti odraslih. Ena od cenjenih vlog v odraslosti je tudi neodvisnost pri opravljanju različnih vsakdanjih življenjskih opravil, ena izmed teh pa je tudi samostojna priprava obrokov. Kadar so pri posamezniku prisotne pomembne omejitve pri prilagajanju, kot je to pri mnogih, se ta socialna vloga pogosto ne izpolni, zato jih je treba vključiti v ustrezen program za pridobitev potrebnih znanj. Pomanjkanje neodvisnosti pri izvajanju dejavnosti vsakodnevnega življenja ustvarja neravnovesje in s tem zmanjšuje stopnjo neodvisnosti osebe.

Posameznike bi morali spodbujati naj bodo čim bolj neodvisni in izpolnjujejo svoje potrebe, da bi lahko izpolnili vloge odraslosti. Da bi lahko izpolnili tiste vloge, ki so družbeno cenjene in si ustvarili podobo o sebi kot dragocenem članu skupnosti, potrebujejo pomoč in podporo okolja. Podpora, ki temelji na dobrem poznavanju individualnih potreb in na temeljnih človekovih pravicah.

Odrasli z motnjami v duševnem razvoju želijo biti čim bolj neodvisni, zato je nujno, da si pridobijo veččine vsakodnevnega življenja. Spretnosti v vsakdanjem življenju (uporaba javnega prevoza, priprava obrokov, osebna higiena itd.) veljajo za prednostno nalogo rehabilitacije, ker so bistvenega pomena za večjo neodvisnost oseb z motnjami v duševnem razvoju. Ne glede na to, ali ima človek lažjo ali težjo motnjo v duševnem razvoju, se pridobivanje teh znanj šteje za potrebno, ker povečuje njihovo samostojnost in zmanjšuje pasivnost in naučeno nemoč.

Danes je vse večji poudarek na zagotavljanju možnosti za ljudi z motnjami v duševnem razvoju, da bi v skupnosti sodelovali kot polnopravni državljani. Novejše raziskave poudarjajo pomen pomembnih dejavnosti vsakodnevnega življenja ljudi z motnjami v duševnem razvoju, ki jim omogočajo sodelovanje v skupnosti. Izvajanje vsakodnevnih dejavnosti prispeva k večji neodvisnosti

človeka in ga dela bolj odgovornega in neodvisnega. Večja kot je neodvisnost človeka, večjo odgovornost prevzame za svoje življenje. Usvojitev prilagojenih spretnosti, potrebnih za vsakodnevno delovanje in povečanje stopnje neodvisnosti, vpliva na kakovost življenja oseb z motnjami v duševnem razvoju in posameznikom omogoča boljšo pripravo na samostojno življenje v skupnosti. Domnevamo lahko, da bo zagotavljanje življenja osebam z motnjami v duševnem razvoju, ki bo čim bolj podobno kulturnim normam njihovega okolja in dodeljevanje vlog in dejavnosti, ki povečujejo njihovo vrednost, privedlo do izboljšanja kakovosti njihovega življenja.

Metode učenja kuharskih spretnosti in priprave hrane odraslih z MDR

Ljudje z motnjami v duševnem razvoju, ki v mladosti niso pridobili prilagojenih znanj, potrebnih za samostojnejše življenje, z ustreznim dostopom in podporo, lahko v odrasli dobi pridobijo enake spretnosti. V zadnjih letih se veliko pozornosti namenja strategijam poučevanja vsakodnevnih veščin oseb z motnjami v duševnem razvoju. Televizija, drugi mediji in sodobna tehnologija so postali pomembni sestavni deli vsakodnevnega življenja, pa tudi pomemben zagon v življenju mnogih ljudi. Uporaba tehnologije velja za pomemben pogoj za sodelovanje v družbi in vsakodnevnih dejavnostih.

Ljudje pogosto želijo ostati v svojih domovih, vendar še vedno želijo imeti dostop do storitev, ki jim bodo pomagale, da se naučijo nekaj novega. Dandanes lahko kadarkoli vklopimo televizijo in najdemo različne vrste poučnih oddaj (telovadba, fitnes, kuhanje, vrtnarjenje, urejanje doma itd.). Veliko teh programov je na voljo tudi na različnih spletnih mestih, kot je Youtube. Čeprav se zdi, da razvoj tehnologije ne omejuje, je poznavanje tehnoloških potreb oseb z motnjami v duševnem razvoju precej omejeno. Uporaba tehnologije pomembno vpliva na kakovost življenja teh posameznikov in se pri njihovem učenju šteje za nujno.

Za oceno učinkovitosti postopkov za poučevanje kuharskih spretnosti ljudi z motnjami v duševnem razvoju je bilo izvedenih veliko raziskav. V literaturi je mogoče najti različne načine poučevanj, v zadnjem času pa je najpogostejši pouk z uporabo video tehnologije (video modeliranje, video navodila - spodbuda) in poučevanje s slikami (slikovni recepti). Izkazalo se je, da je lahko vsaka metoda poučevanja spretnosti za pripravo hrane ali obrokov učinkovita, če izobraževalci uporabljajo niz predpisanih učnih postopkov. Obstajajo različni načini uporabe teh modelov in vsak od njih zahteva pravo tehnologijo.

Izobraževanje odraslih z MDR pri pripravi obrokov in kuhanja na Hrvaškem

Kljub trenutnim projektom deinstitutionalizacije je veliko število mladih in odraslih z motnjami v duševnem razvoju na Hrvaškem še vedno močno odvisno od posebnih institucionalnih programov v obliki stalne ali začasne namestitve (npr. zaradi vzgoje, izobraževanja in usposabljanja) ali brez ustrezne podpore takšne osebe živijo osamljeno v svojih družinah, brez zadostnih priložnosti in spodbud za pridobitev ustreznih spretnosti za vsakodnevno življenje, vključno s pripravo obroka.

Priprava in dostava hrane in obrokov osebam z motnjami v duševnem razvoju, nameščenimi v ustanovah ali samostojnih stanovanjih, vključuje zapleteno mrežo dejavnosti, ki jih velike kuhinje izvajajo v baznih centrih. Tako si ljudje ne morejo sami pripraviti obrokov in razviti svojih spretnosti. Spretnosti samooskrbe, kot tudi vse druge veščine vsakodnevnega življenja, so še posebej pomembne za odrasle z motnjami v duševnem razvoju zaradi njihovega boljšega opravljanja razvojnih nalog in cenjenih vlog odraslih. Da bi imeli boljšo kakovost življenja, je zelo pomembno, da jim omogočimo, da pridobijo praktične spretnosti in svojo rehabilitacijo usmerijo v krepitev neodvisnosti in samostojnosti. Zadnje čase se vse več raziskuje kakovost življenja oseb z motnjami v duševnem razvoju in meni se, da je njihova raven usposobljenosti še posebej pomemben pokazatelj.

Institutionalizacijo zaznamujejo tradicionalni medicinsko usmerjeni odnosi in nizka pričakovanja do ljudi z motnjami v duševnem razvoju. Cilj takega sistema ni usposobiti ljudi za pridobitev življenjsko pomembnih veščin niti omogočiti izpolnjenega in aktivnega življenja v skupnosti, temveč jih prisili, da sprejmejo nedefinirano družbeno vlogo ter vseživljenjsko odvisnost in usmerjenost okolja.

Z raziskavo kakovosti življenja oseb z zmerno in težjo motnjo v duševnem razvoju v družinskih in institucionalnih okoliščinah so raziskave pokazale, da večina institucionaliziranih oseb ne sodeluje v vsakodnevnih gospodinjskih dejavnostih, ki vključujejo skrb zase in svoj življenjski prostor. Izkazalo se je, da jih je le peščica sodelovala pri pripravi obrokov, serviranju mize in pomivanju posode, medtem ko je večina vprašanih sodelovala pri čiščenju sobe in postelji. O nezmožnosti teh oseb, da sodelujejo pri vzdrževanju bivališča in gospodinjstva zavoda, najbolje dokazuje organizacija vsakodnevnih prehrane in nege oblačil, kar upravičuje dejstvo, da gre za skupno gospodinjstvo, katerega vzdrževanje je delo plačanega osebja. To potrjuje, da organiziran sistem ustanove ne pušča dovolj prostora, da osebe z motnjami v duševnem razvoju pridobijo veščine in navade samooskrbe in na splošno razvijejo osebni potencial.

Zato bi bilo približevanje vseživljenjskega izobraževanja, ki uporablja terapevtsko kuhanje kot andragoško metodo, pomembno za pridobitev novih znanj in za čim večjo neodvisnost in vključenost v družbo.

Primeri dobre prakse

Na Hrvaškem se odrasle osebe z motnjami v duševnem razvoju učijo kuhanja in priprave obrokov v organizacijah, kot je Javni servisni center Ozalj, kjer del organiziranih uporabnikov stanovanjskih storitev sodeluje v delovnih aktivnostih na področjih: kmetijska proizvodnja, predelava kmetijskih proizvodov, proizvodnja naravne kozmetike in kulinarčne delavnice.

Poleg tega Društvo za osebe z motnjami v duševnem razvoju "Lattice" v mestu Koprivnica v sodelovanju z obrtno šolo in Podravko trikrat na teden organizira šolo kuhanja za samostojnejše življenje. V bjelovarskem Društvu oseb z motnjami v duševnem razvoju pa so kulinarčne delavnice del vsakodnevnih delovnih aktivnosti njihovih članov. Društvo oseb z motnjami v duševnem razvoju Daruvar »Korak naprej« v partnerstvu s Tehnično šolo organizira "Majhno kuharsko šolo", v kateri osebe z motnjami v duševnem razvoju krepijo svoje praktične kompetence v obliki neodvisne priprave preprostih obrokov in pijač.

V okviru projekta "Praktična hiša znanja" je UOSIKAŽU izvedla tudi kulinarčne delavnice za invalide, vključno z osebami z motnjami v duševnem razvoju, da bi okrepili njihovo socialno vključenost v skupnosti.

Povzetek rezultatov vprašalnika na Hrvaškem

Vprašalnik je izpolnilo 21 družin. Med anketiranci je bilo 20 staršev (95 %) in en skrbnik (5 %). Starost anketirancev je med 43 in 84 let, njihova povprečna starost je 59,2 leta. Starost odraslih družinskih članov z MDR v družinah anketirancev je med 19 in 60 let, njihova povprečna starost je 33,6 let.

Glede na rezultate večina vprašanih meni, da je za družine z odraslimi člani z motnjami v duševnem razvoju pomembno, da sodelujejo v vseživljenjskem izobraževanju doma, pri pripravi obrokov pa je vse odvisno od osebe z motnjami v duševnem razvoju, stopnje in vrste invalidnosti. Verjamejo tudi, da sta kuhanje in priprava hrane pomembni spretnosti za vsakdanje življenje, saj spodbujata in neposredno vplivata na avtonomijo in socialno vključenost osebe z motnjami v duševnem razvoju.

Izvedeli smo, da v kraju bivanja anketirancev ni bilo tečajev, na katerih bi se družine skupaj z odraslimi družinskimi člani z MDR lahko naučile kuhati doma.

Najpogosteje navedeni pozitivni učinki za družine, ki kuhajo doma, so neodvisnost, samouresničevanje in večja povezanost družinskih članov.

Ovire za družine so predvsem strah pred poškodbami pri pripravi hrane in obrokov ter drugi dejavniki, ki vplivajo na skupno kuhanje, na primer: zanimanje odrasle osebe z MDR, zdravstvene težave odrasle osebe z MDR in staršev (stopnja in vrsta invalidnosti), starost in zaposlitev staršev in pomanjkanje časa.

Večina družin potrebuje podporo, da bi odrasel družinski član z MDR lahko pripravil obroke čim bolj neodvisno. Najpogostejši vrsti podpore, ki jo potrebujejo, sta strokovna podpora izobraževalca in fizična pomoč druge osebe.

Večina družin z odraslimi člani z motnjami v duševnem razvoju meni, da je kuharska vzgoja pomembna, saj vpliva na kakovost življenja na naslednjih področjih: socialna vključenost, neodvisnost, družinski odnosi, socialni in čustveni odnosi z drugimi, pa tudi psihofizično zdravje.

Literatura

<https://repozitorij.erf.unizg.hr/islandora/object/erf%3A71/datastream/PDF/view>

<http://www.hurt.hr/idict-trening-materijali-osobe-s-intelektualnim-teskocama/>

<https://www.centar-ozalj.hr/>

<https://www.dmro-bjelovar.hr/naslovnica/>

<https://latice.hr/projekti/klub-latica/>

<https://latice.hr/budite-nam-podrška/>

<https://udrugakorakdalje.hr/mala-skola-kuhanja/>

<http://uosikazu.hr/prakticna-kuca-znanja-radionice-kuhanja/>

<http://uosikazu.hr/prakticna-kuca-znanja-od-ducana-do-kuhinje/>

<http://uosikazu.hr/prakticna-kuca-znanja-završna-konferencija-za-kraj-provedbe/>

2 POVZETEK NACIONALNEGA POROČILA ZA SLOVENIJO

V nacionalnem poročilu za Slovenijo je predstavljeno izobraževanje odraslih z motnjami v duševnem razvoju pri kuhanju in pripravi obrokov v Sloveniji ter primeri dobre prakse. Nazadnje so predstavljeni rezultati vprašalnika za Slovenijo.

Učenje kuharskih spretnosti odraslih z MDR

Za oceno uspešnosti postopkov in načinov za poučevanje kuharskih spretnosti oseb z oviranostmi je bilo izvedenih več raziskav. Strategije so vključevale: stalni časovni zamik; poučevanje v majhnih skupinah – poučevanje nalog v določenem zaporedju; sistem poučevanje z najmanj pripomočki in postopno vodenje. Te študije so pokazale, da je bil vsak postopek učinkovit pri pridobivanju veščin priprave hrane, ko so inštruktorji uporabili nabor predpisanih spodbudnih in poučnih postopkov. Zmanjševanje potrebe po nenehnem nadzoru in spodbude od drugih še naprej ostaja izobraževalni poudarek pri oblikovanju poučnih programov za osebe z oviranostmi.

Vsi uporabljamo stalne opomnike, kot so pisne beležke in besedilna sporočila (kuharske knjige in kartice receptov), da usmerjamo svoje vedenje med kuhanjem. Ti opomniki nam omogočajo, da sledimo zaporedjem korakov pri pripravi preprostih do zapletenih obrokov. Ti opomniki so stalni viri v mnogih kuhinjah in znano je, da brez teh vizualnih opomnikov priprava hrane ne bi bilo funkcionalna. Če ima oseba motnjo v duševnem razvoju, je ključnega pomena, da so jim opomniki stalno na voljo in da jim je na voljo več različnih receptov, ne glede na njihovo dolžino in zapletenost.

Raziskava o navodilih za kuhanje za osebe z oviranostmi kaže, da moramo nadzor preusmeriti z inštruktorja na spodbujevalne materiale in opremo, ki lahko služijo za poučevanje ali takojšnjo izpolnitev nalog. Ti materiali so že tradicionalno v obliki sistemov, ki temeljijo na sliki, vendar je uporaba slušne spodbude postala osrednja točka raziskav in nastanka video postopkov. Za nadomestitev pomanjkanja spretnosti branja besedila so bili uvedeni slikovni pripomočki (v obliki kartic receptov). Zgodnji sistemi na osnovi slik so se opirali na ročno narisane ilustracije in so bili pogosto opremljeni s pisnimi navodili. Ti sistemi so se nato razvili do filmskega razvoja črno-belih fotografij, barvnih fotografij in skeniranih slik na računalniško podprtih sistemih. Digitalna fotografija in slike z interneta so postale naslednji korak pri ustvarjanju slikovnih sistemov. Dandanes obstajajo spletna mesta, ki ponujajo navodila za pripravo

obroka po korakih. V porastu so tudi aplikacije za pametne telefone za osebe z oviranostmi.

Izobraževanje odraslih z MDR pri kuhanju in pripravi obrokov v Sloveniji

V Sloveniji večina odraslih z MDR živi doma. Kot smo omenili v IO1, obstajajo čakalni sezname za vključitev v varstveno delovne centre (VDC), zato je pomembno, da se vseživljenjsko učenje nadaljuje doma.

Kot smo omenili v IO1, so glavne naloge centrov poklicne dejavnosti zaščita, usmerjanje in zaposlovanje pod posebnimi pogoji. Osebe v VDC-jih nudi pomoč pri vsakodnevnih dejavnostih. Del dejavnosti VDC-jev je tudi izobraževanje o kuhanju in pripravi obrokov.

Glavne naloge VDC:

1. Zaščita

- pomoč pri vzdrževanju osebne higiene,
- pomoč pri vsakodnevnih aktivnostih (menjava oblačil, oblačenje čevljev...),
- pomoč pri gibanju in hoji,
- vodenje in pomoč pri komunikaciji,
- organizacija in upravljanje prevozov
- organizacija in izvajanje standardnih storitev v VDC (počitnice, izleti, rekreacija, zanimive dejavnosti - šport, glasba, likovno izražanje itd.)

2. Vodenje

- pomoč pri reševanju osebnih in socialnih problemov,
- načrtovanje, izvajanje in spremljanje posameznih programov,
- sodelovanje s sorodniki uporabnikov VDC,
- sodelovanje z drugimi strokovnjaki in institucijami,
- organiziranje prostočasnih dejavnosti
- organizacija zagovorniških in samozagovorniških dejavnosti v VDC
- organizacija in izvajanje posebnih in obogatitvenih vsebin
- delo v okviru storitev VDC.

3. Zaposlitev po posebnimi pogoji

- zaposlitev v okviru programa VDC (oddajanje del podizvajalcem, lastni program, storitveni program, integrativne oblike zaposlitve),
- aktivnosti za razvijanje in ohranjanje delovnih veščin

- dejavnosti za zagotavljanje pogojev za varno delo znotraj in zunaj VDC,
- spremljanje delovnega toka v VDC,
- nabava sredstev in sredstev za izvajanje programa VDC,
- aktivnosti za prodajo izdelkov in storitev

V Sloveniji obstaja več programov vseživljenjskega učenja za odrasle z MDR. Večina jih je na lokalni ravni, nekaj pa na nacionalni ravni. Lokalna društva ponujajo različne vrste vseživljenjskega učenja, odvisno od potreb in želja posameznikov.

Primeri dobre prakse

Druga violina

V letu 2012 je nastal poseben projekt (pod vodstvom Centra za usposabljanje, delo in zaščito Draga), imenovan Druga violina. To je restavracija v središču Ljubljane, v kateri delajo osebe z motnjami v duševnem razvoju. Druga violina deluje kot služba za usmerjanje, oskrbo in podporo zaposlovanju, ki je organizirana oblika oskrbe, skladna z ustavnimi in zakonsko določenimi temeljnimi človekovimi pravicami odraslih z oviranostmi do storitev, ki svojim uporabnikom omogoča aktivno sodelovanje v družbenem življenju in delovnem okolju ter opravljati koristna in primerna dela. Usmerjenost, oskrba in podprto zaposlovanje so organizirani in zagotovljeni na način, ki uporabnikom omogoča, da ohranijo pridobljeno znanje in pridobijo nova znanja in delovne kompetence, razvijejo nove socialne in delovne sposobnosti, uporabijo svoje ideje in ustvarjalnost ter dosežejo občutek koristnosti in samozavest. Storitve zagotavlja tudi druge oblike oskrbe, ki uporabnikom in njihovim družinam omogočajo poklicne in socialne dejavnosti. Uporabniki so plačani tudi za opravljeno delo v skladu s splošnim pravnim aktom ponudnika.

Programi Zveze Sožitje na lokalni in nacionalni ravni

Zveza Sožitje, zveza društev za pomoč osebam z motnjami v duševnem razvoju Slovenije. Zvezo sestavlja 52 lokalnih društev, ki delujejo po vsej državi. Zveza Sožitje je članica organizacij Inclusion International in Inclusion Europe. Vsi njeni programi so namenjeni usposabljanju, izobraževanju, opolnomočenju in ohranjanju zdravja ljudi z motnjami v duševnem razvoju in njihovih družinskih članov.

Programi na lokalni ravni:

- Izvajanje oblik samopomoči na lokalni ravni
- vseživljenjsko učenje oseb z motnjami v duševnem razvoju
- programi za usposabljanje in razbremenitev družin na lokalni ravni
- rehabilitacijski programi

- organizacija in izvajanje posebnih socialnih aktivnosti

Nekatera lokalna društva Sožitje imajo v svojih programih vseživljenjskega učenja tečaje kuhanja in priprave jedi.

Programi na nacionalni ravni:

- Programi vseživljenjskega učenja:

Usposabljanje za samostojno in aktivno življenje oseb z motnjami v duševnem razvoju. Tega programa se samostojno udeležujejo osebe z motnjami v duševnem razvoju, starejše od 18 let. Cilji programov so: neodvisnost, aktivno sodelovanje, učenje socialnih veščin in samozagovornišvo. Teme VŽU so zelo različne, vsako leto je na voljo približno 20 tem, ena izmed njih pa je tudi kuhanje. Program poteka kot kulinarično potovanje po Sloveniji. Udeleženci spoznajo značilne jedi iz različnih koncev Slovenije. Jedi spoznajo s pomočjo zabavnih, športnih, družabnih iger in ustvarjalnih delavnic. Poleg kuhanja se naučijo tudi kodeksa ravnanja za mizo, kako pripraviti mizo, kako se jedi postreže, itd. Znanje, ki ga udeleženci pridobijo, je postopek priprave preprostih jedi, spoznavanje tradicionalnih slovenskih jedi in krajev njihovega izvora, različne tehnike kuhanja (pečenje, kuhanje, cvrtje, cvrtje ...), osnove priprave zdrave hrane.

Tudi če tema programa ni kuhanje, je v večini programov VŽU nekaj aktivnosti namenjeno tem temam. Naredijo palačinke, se naučijo pripraviti kavo, pripraviti mizo in se naučiti pravil obnašanja. Izdelujejo tudi domač sladoled, pripravijo zeliščne čajne vrečke (po obiranju zelišč), pripravijo sadno solato, spečejo torto, ipd.

- Programi usposabljanja za družine in osebe z motnjami v duševnem razvoju:

Cilj teh programov je dolgoročno imeti dobro delujočo družino in preprečiti socialno izključenost družin z osebami z motnjami v duševnem razvoju. Podprogrami so: štiriletni cikel, ohranjanje psihofizičnega zdravja družin, vikend seminar, programi za otroke in mladostnike.

Kot smo že omenili, je restavracija Druga violina primer dobre prakse v Sloveniji. Ne samo, da se zaposleni učijo o pripravi hrane in obrokov, ampak pridobijo tudi druga pomembna življenjska znanja (menjava denarja, osebni stik s strankami, delovne navade itd.). V večini VDC je program nastavljen tako, da uporabniki sodelujejo pri vsakodnevnih aktivnostih (pomagajo pri postavljanju mize, čiščenju po obroku ...) Programi VŽU Zveze Sožitje so vsako leto dobro obiskani. Udeleženci so s programom zadovoljni. Občutek neodvisnosti je zelo močan in pomaga pri gradnji samozavesti človeka. Udeleženci imajo radi dejavnosti, ki vključujejo kuhanje ali pripravo obrokov.

Povzetek rezultatov vprašalnikov za Slovenijo

Vprašalnik je izpolnilo 27 anketirancev. Starost vprašanih je bila med 23 in 70 let, njihova povprečna starost je bila 53 let.

Glede na rezultate, večina vprašanih meni, da je za družine z odraslimi družinskimi člani z MDR pomembno, da se v domačem okolju ukvarjajo z vseživljenjskim učenjem. Prav tako menijo, da je za odrasle družinske člane z MDR pomembno, da ima nekaj spretnosti za samostojno pripravo hrane in obrokov. Večina anketirancev podpira tečaje kuhanja za odrasle družinske člane z MDR v domačem okolju. Večina anketirancev pravi, da kuharskih tečajev v njihovem življenjskem prostoru ni, nekateri pa pravijo, da jih je nekaj - večinoma jih organizirajo lokalna društva.

Večina anketirancev meni, da je najbolj pozitiven učinek kuharskih tečajev v domačem okolju večja neodvisnost odraslih družinskih članov z MDR. Po drugi strani pa so nekatere ovire, ki preprečujejo njim in njihovim družinam, da sodelujejo na teh tečajih, na primer strah pred poškodbami pri pripravi hrane (ureznine, opekline itd.). Večina družin pravi, da bi njihov odrasel družinski član z MDR potreboval obliko pomoči ali podpore, da bi bolj samostojno pripravili obroke. V večini primerov to pomeni fizično podporo druge osebe, v drugih primerih bi bilo v pomoč psihična, čustvena in strokovna podpora.

Večina anketirancev meni, da je izobraževanje odraslih družinskih članov z MDR o kuhanju pomembno, saj ima številne pozitivne učinke, kot so: neodvisnost, socialna vključenost, izboljšanje vsakdanjega življenja in družinskih odnosov.

Literatura

Bužan, V. Druga violina. Retrieved 8.10.2019 from: https://docs.google.com/file/d/0B_IP4WBjFh4oN1lleXhCWEY5UWM/edit

CUDV Črna na Koroškem. Varstveno delovni center. Retrieved 8.10.2019 from: <http://www.cudvcrna.si/varstveno-delovni-center/>

Mechling, L. (2008). High Tech Cooking: A Literature Review of Evolving Technologies for Teaching a Functional Skill. *Education and Training in Developmental Disabilities*, 43(4), 474-485. Retrieved from <http://www.jstor.org/stable/23879677> (retrieved 7.10.2019)

Mechling, L., & Stephens, E. (2009). Comparison of Self-Prompting of Cooking Skills via Picture-based Cookbooks and Video Recipes. *Education and Training*

in *Developmental Disabilities*, 44(2), 218-236. Retrieved from <http://www.jstor.org/stable/24233496> (retrieved 7.10.2019)

Zveza Sožitje. Programi na lokalni ravni. Retrieved 8.10.2019 from: <http://www.zveza-sozitie.si/na-lokalni-ravni.html>

Zveza Sožitje. Programi. Retrieved 8.10.2019 from: <http://www.zveza-sozitie.si/na-drzavni-ravni.html>

Zveza Sožitje. Razpis. Retrieved 8.10.2019 from: <http://www.zveza-sozitie.si/razpis-2019.html>

3 POVZETEK NACIONALNEGA POROČILA ZA ITALIJO

CSC Danilo Dolci v nacionalnem poročilu za Italijo raziskuje kuharske spretnosti odraslih oseb z MDR. Nato je predstavljeno izobraževanje odraslih z motnjami v duševnem razvoju na področju kuhanja in priprave obrokov v Italiji, ki mu sledi zbirka dobrih praks. Na koncu CSC Danilo Dolci predstavi rezultate vprašalnikov, zbranih v Italiji.

Učenje kuharskih spretnosti oseb z MDR

V nacionalni in mednarodni literaturi je izraz "kompetenca" širok in sam sebi nasprotujoč. To ni posledica le različnih kulturnih usmeritev, ampak tudi bogatega nabora potreb, ki jih želimo s tem izrazom zadovoljiti. Tudi v tem primeru je bila beseda kompetenca uporabljena v več kontekstih (delo, trg dela, šola, poklicno usposabljanje itd.) in z različnimi motivacijami (za opis položaja osebe v zvezi z delom, pot usposabljanja, branje znanja posameznika pri vključevanju med procesi izobraževanja in usposabljanja, zaradi preglednosti itd.). Ko govorimo o spretnostih, jih običajno razvrstimo med kompetence: osnovne, transverzalne, specifične ali profesionalne.

Prehranjevanje je ena glavnih in nepogrešljivih človekovih potreb. Iz te potrebe se rodi prava in pravilna „kultura kuhinje“, ki se prenaša od antike do današnjih dni in se razlikuje po različnih državah sveta. Kuhanje pa lahko pomeni toliko več: lahko se spremeni v pravo wellness terapijo, ki lahko spodbudi psihofizično stanje ljudi z oviranostmi. Priprava kuharske delavnice, poleg prijetne izkušnje, ponuja tudi priložnost za:

- izboljšanje telesne aktivnosti rok in prstov z uporabo različnih tekstur (voda, sladkor, moka, itd.);
- izpopolnjevanje koordinacije rok in oči (drobljenje, dotikanje, mešanje, ustvarjanje oblik, zvijanje itd.), doživljanje ustvarjalnosti in psiho-afektivnega razvoja;
- gradnjo izobraževalne poti, ki je pomembna za samostojnost in samozavest, od »poznati« do »vedeti, kako to narediti«.

Na ta način je vsem ponujeno področje aktivnega raziskovanja, na katerem bodo lahko raziskovali različne materiale za sporazumevanje, izumljanje, kreativnost in ustvarjanje novih izkušenj tako s senzoričnega, oblikovnega in psihomotoričnega vidika.

Za kuhinjsko delavnico so bistvenega pomena prisotnost izobraževalca, intervencija fizioterapevta, specializiranega za oviranost, ter podpora kuharjev.

Cilji programa usposabljanja za odrasle z motnjo v duševnem razvoju za kuhanje in pripravo hrane so lahko:

- spodbuditi psiho-afektivni razvoj z izgradnjo izobraževalne poti;
- spodbujati izboljšanje kognitivnih in motoričnih sposobnosti;
- povečati občutek samostojnosti in ustvarjalnosti zahvaljujoč pridobljenim veščinam in sposobnostim;
- izboljšanje kakovosti življenja;
- dokončati ukrep za doseg ciljev.

Izobraževanje odraslih oseb z MDR o kuhanju in priprave hrane v Italiji

V Italiji je bil ustvarjen nov poklicni profil za osebe z motnjami v duševnem razvoju. "Kuhinjski sodelavec" je profesionalna oseba, ki posreduje na vodstveni ravni v gostinskih dejavnostih za podporo vodjem v delovnih procesih. Uporaba osnovnih metod, orodij in informacij mu omogoča, da pri realizaciji kuhanih jedi izvaja dejavnosti, povezane s pripravo obrokov z osnovnimi veščinami pri izbiri, pripravi, skladiščenju surovin in polizdelkov. Oseba z oviranostjo lahko sodeluje pri tečaju, če ima telesno, duševno, senzorično, intelektualno oviranost s stopnjo invalidnosti, ki ni manj kot 46%; brezposelna; stara najmanj 16 let in največ 60 let; ima dokončano vsaj srednjo šolo in prebivališče na Siciliji. Izključeni so invalidi, za katere je potrjena nezmožnost za delo. V primeru državljanov, ki niso članice EU, je potrebno veljavno dovoljenje za prebivanje. Kuhinjski sodelavec kot poklic ljudem z motnjami v duševnem razvoju omogoča več zaposlitvenih možnosti na različnih gostinskih področjih. Delajo lahko v različnih restavracijah, kot so restavracije, menze v podjetjih, gostinska prireditve, bankete, hoteli, samopostrežne in raznovrstne ustanove za prehrano.

Primeri dobre prakse v Italiji

Tečaj usposabljanja za 26 oseb z motnjami v duševnem razvoju, ki ga je v Rimu promovirala Skupnost svetega Egidija (Sant'Egidio), da bi olajšal njihovo vključevanje na trg dela. Postati kuhar, postreči za mizo, razložiti jed ali priporočiti pravo vino. V šoli se naučiti zaposlitve in poskusiti vstopiti v svet dela, kljub motnji v duševnem razvoju. Povod je tečaj na temo "Inkluzivna kuhinja", ki ga promovira Skupnost Sant'Egidio in financira Fundacija Telecom Italia s pozivom "Delo in socialna vključenost". Šestindvajset ljudi, starih med 20 in 30

let; mnogi imajo downov sindrom, vsi pa veliko željo po učenju . Restavracijski sektor se nenehno razvija, zlasti v središču Rima. Po uspešni izkušnji restavracije Gli Amici v središču Trastevere se je skupnost Sant'Egidio odločila, da bo ponovila organizacijo tečaja kuhanja. Program je intenziven, cikel lekcij je razdeljen na 3 module, od katerih vsak traja približno mesec in pol. Na prvem modulu se učenci naučijo osnov: od higiene do delovnega prava, od angleščine do zgodovine gostinstva. Drugi učni predmeti naslednjih dveh modulov so: teoretični in praktični pojmi ergonomije, vrste gostinske prehrane, osnove kuhanja (elementi, ki jih je treba poznati pri kuhanju in razlagi jedi), vino, sirarski voziček, izdelki Lazio. Tečajniki bodo ob koncu pouka pripravništvo opravili v nekaterih rimskih restavracijah, v upanju, da jih bodo potem najeli.

Profesionalne možnosti - Zgodilo se je že s 13 člani socialne zadruga, ki jo je leta 1991 promovirala Skupnost Sant'Egidio, nato pa je rodila restavracijo Amici. Omenjajo ga najpomembnejši vodniki po restavracijah v Rimu. Stranke cenijo usposobljenost in človečnost osebja, ki dela: obstajajo tisti, ki so sommelierji, tisti, ki kuhajo, tisti, ki delajo v sobi. Podporo so dali tudi prostovoljci Sant'Egidia." Tu so samo ljudje, ki delajo profesionalno in strastno, brez "raznolikosti", razen pri nalogah, ki jih opravljajo.

ASSleme kuhanje je kuharski tečaj za osebe z oviranostmi, ki ga organizira ASSI onlus, Invalids Social Sports Association, ki ga je ustanovil Oscar De Pellegrin. Tečaj, ki ga vodi kuhar Aldo Andriolo in vključuje devet otrok s posebnimi potrebami, je razdeljen na šest srečanj, od katerih vsako traja tri ure, med katerimi imajo otroci možnost, da se preizkusijo v kuhanju najrazličnejših dobrot. Kuhanje ASSleme pomeni skupaj raziskati orodja, ki lahko pomagajo pri pripravi jedi glede na vrsto oviranosti, pridobiti sposobnost samostojnega kuhanja in izdelavo knjige receptov ASSI na koncu tečaja, ki je plod doživetih izkušenj.

Kuhanje, da se naučimo, kako biti samozadosten pri upravljanju svojega vsakdanjega življenja in preveriti stališča, ki so lahko koristna za vstop v svet dela. To je smisel kuharskega tečaja, ki ga organizira združenje Stella Selene za inkluzijo invalidnosti. Pobuda je ena prvih v Italiji, v kateri se prikrajšane skupine lahko naučijo skrivnosti kuhanja, da postanejo kuharjevi pomočniki, oskrbniki stanovanj in pomočniki barmanov neposredno v restavracijskih prostorih. Vse se odvija v Rimu, v okrožjih Ostija in Eur. Predavanja izvajajo učitelji, ki poučujejo v uveljavljenih šolah poklicnega usposabljanja, ki jih podpirajo pedagoški psihologi iz združenja Stella Selene vsak petek popoldne. Tečaji so nato preverjeni na terenu med večernimi prireditvami, ki so odprte za stranke.

Povzetek rezultatov vprašalnika v Italiji

Vprašalnik je izpolnilo 20 anketirancev. Anketiranci v družini so sestavljali 5 mater (25%) in 5 očetov (25%), 6 bratov (30%), 3 sestre (15%) in svak (5%). Starost anketirancev je bila med 25 in 64 let, njihova povprečna starost je bila 45 let.

Glede na rezultate večina anketirancev meni, da je za družine z odraslimi družinskimi člani z MDR pomembno, da se v domačem okolju ukvarjajo z vseživljenjskim učenjem. Prav tako menijo, da je za odrasle družinske člane z MDR pomembno, da ima nekaj spretnosti za samostojno pripravo hrane in obrokov. Večina anketirancev v domačem okolju podpira tečaje kuhanja za odrasle družinske člane z MDR. Večina anketirancev pravi, da kuharskih tečajev v njihovem življenjskem prostoru ni, nekateri pa pravijo, da jih je nekaj - večinoma jih organizirajo lokalna društva.

Večina anketirancev meni, da je neodvisnost posameznika najbolj pozitiven učinek kuharskih tečajev v domačem okolju. Prav tako pomaga pri boljših povezavah med družinskimi člani in izboljšuje posameznikove kompetence. Pozitiven učinek je tudi samouresničevanje.

Po drugi strani pa obstajajo nekatere ovire, ki preprečujejo, da bi odrasel družinski član z MDR in njegova družina sodelovali na teh tečajih, na primer strah pred poškodbami pri pripravi hrane (ureznine, opekline itd.) ali pomanjkanje ustreznega prostora.

Večina družin pravi, da bi njihov odrasli član z motnjo v duševnem razvoju potreboval primeren prostor in strokovno podporo izobraževalcev, da bi samostojno pripravili hrano, kot tudi čustveno in psihološko podporo. 45% jih je povedalo, da potrebujejo individualne podporne načrte.

Večina anketirancev meni, da je izobraževanje odraslih članov z motnjami v duševnem razvoju o kuhanju pomembno, saj ima številne pozitivne učinke, kot so: neodvisnost, socialna vključenost, vsakdanje življenje in družinske odnose.

Literatura

<http://www.edscuola.it/archivio/handicap/competenze.html>

<http://www.agocentro.it/collaboratore-di-cucina-per-disabili.html>

<http://www.diversuguali.org/laboratori/cucina/>

<http://www.anffas.net/it/news/772/a-scuola-di-cucina-inclusiva/>

<https://www.abilitychannel.tv/video/cenare-assieme-il-disabile-in-cucina/>

<https://www.saluteokay.com/disabilita-e-disagio-si-vincono-con-il-corso-di-cucina/>

https://www.corriere.it/salute/disabilita/10_giugno_23/scuola-cucina-disabili-mentali_debb7008-7ee2-11df-b520-00144f02aabe.shtml

4 POVZETEK NACIONALNEGA POROČILA ZA ZDRUŽENO KRALJESTVO

V nacionalnem poročilu o izobraževanju odraslih z motnjami v duševnem razvoju o kuhanju in pripravi obrokov v ZK je predstavljena tudi razpoložljivost kuharskih tečajev za posameznike z motnjami v duševnem razvoju. Nazadnje so predstavljeni rezultati vprašalnika za Združeno kraljestvo.

Vladna politika in napotki v Združenem kraljestvu, ki so bili zajeti v Zakonu o diskriminaciji invalidov iz leta 2005, sta spremenili poudarek na to, v katero smer bi radi šli, in kakšni so cilji za opredelitev oseb v duševnem razvoju.

Prvi od teh ciljev je vzpostavitev boljših poti do zaposlitve in povečanje zaposlenosti. To bi omogočilo osebam z motnjami v duševnem razvoju, da niso samo bolj opazne v skupnostih, ampak tudi, da bi dobile delo in pridobile občutek za svoje delo, hkrati pa tako lahko tudi s svojim delo aktivno vračajo družbi. Z iskanjem poklica za osebe z motnjami v duševnem razvoju, bi ti posamezniki ponovno postali bolj produktivni v svoji skupnosti in omogočili večjo interakcijo in sprejemanje med njimi in zunanjim svetom.

Drugi izmed ciljev, določenih z Zakonom o diskriminaciji invalidov, je povečati stopnjo neodvisnosti za osebe z motnjami v duševnem razvoju. Ker mnogi posamezniki z motnjami v duševnem razvoju živijo doma, to pomeni, da je njihova prihodnost, ko družine ni zraven, negotova. Osnovna znanja in spretnosti, da skrbijo zase in izpolnjujejo osnovne potrebe, kot so uporaba javnega prevoza, uporaba pripomočkov in naprav, so zelo pomembna, da ohranijo raven neodvisnosti v vsakdanjem življenju. Kuhanje in pridobivanje znanja o zdravi prehrani bi bil koristen način za poklicno preživljanje časa, hkrati pa bi pomagal osebam, da bi bili bolj neodvisni v svoji prihodnosti.

Učenje kuharskih spretnosti oseb z MDR

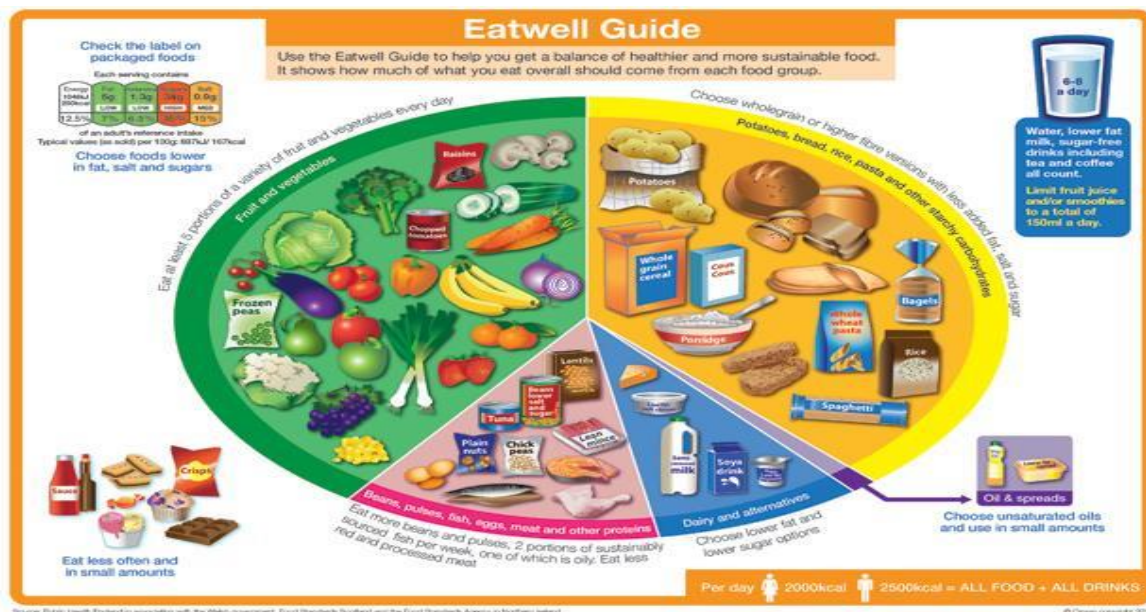
V ZK se zdi, da je poudarek izobraževanja ljudi z motnjami v duševnem razvoju manj osredotočen na samo pripravo hrane, ampak na to, kako se lahko dobro prehranjujejo in ne pokvarijo prehranjevalnih navad, kar privede do slabega zdravja v poznejšem življenju. Eden bolj preprostih in neodvisnih načinov pridobivanja hrane bi bil, da bi šli v lokal in kupili burger in krompirček, vendar je treba spodbujati, da se to ne dogaja. Če se ta način uživanja nadaljuje, lahko to povzroči debelost v poznejšem življenju, pa tudi druge zdravstvene težave, ki bi jih bilo treba obravnavati. Poleg tega to ni ekonomsko izvedljivo, saj je pridelava hrane doma cenejša in ker je veliko ljudi z motnjami v

duševnem razvoju na tesnem z denarjem, je to še ena od težav s katerimi se soočajo.

Dobrodelna organizacija Caroline Walker Trust, s sedežem v ZK, skrbi za to, da je zdrava prehrana dosegljiva za osebe z motnjami v duševnem razvoju in se osredotoča na težave, kot so:

- nerazumevanje, kaj je uravnotežena prehrana,
- kako revščina in osamljenost povzročata slabo izbiro hrane,
- vpliv predpisanih zdravil na izbiro hrane in splošno zdravje,
- motnje hranjenja in kako bolj vplivajo na osebe z motnjami v duševnem razvoju, kot na tiste brez njih,
- načela dobre prehrane.

Načela dobre prehrane so določena na »krožniku z dobro prehrano«, ki ga promovira Nacionalna zdravstvena služba (NHS) in spodbuja posameznike k razmišljanju o vrsti hrane, ki jo uživajo, in ohranjanju uravnotežene prehrane. V bolnišnicah, ki so prepolne bolnih ljudi, je smiselno zmanjšati število sprejetih ljudi, ki skrbijo za svoje zdravje, preden bodo v prihodnosti naleteli na težave. Ta prednostni pristop k zagotavljanju, da se preventivni ukrepi proti debelosti in srčnim napakam izvajajo, preden se bo stanje pojavilo, bo v prihodnosti omogočilo manj obremenitev za NZS.



Združenje za hrano in zdravje (Community Food and Health) na Škotskem je prav tako vodilo projekte izobraževanja o hrani in zdravju s posamezniki z

motnjami v duševnem razvoju in njihovimi podpornimi osebami. S tem bi zagotovili bolj stalno sporočilo o pomembnosti zdrave prehrane v skupnosti s pomočjo tistih, ki jih podpirajo. Druge teme, ki so jih želeli poučiti, so bile zahteve glede prehrane za različne življenjska obdobja, kulture in religije ter razumevanje označevanja živil. Ena izmed skritih prednosti projekta je bila ta, da so podpirne osebe spodbudil, naj pogledajo, kaj jedo in kako si pripravljajo hrano. Pokazali so, da nadaljnje učenje lahko koristi vsem, ne le tistim z motnjami v duševnem razvoju ali tistim, ki so nagnjeni k nezdravim življenjskim slogom. Prav tako so vodili kuharske tečaje in raziskali, kateri so učinkovitejši načini, kako tistim z motnjami v duševnem razvoju omogočiti učenje kuharskih veščin. To je vključevalo udeležence uporabnikov storitev pri pripravi menijev in se z osebjem pogovarjalo o prilagoditvah ne-vegetarijskih jedi, kako narediti jedi bolj zdravo in kakšna živila bodo v sezoni. Nato so lahko prešli na praktično stran vaje. Člani imajo podporo, ko prvič pripravljajo jed. Enako jed pripravijo tolikokrat, kot je potrebno, dokler se ne počutijo samozavestne in pripravljene na učenje nove. Vsaka jed se razdeli na niz majhnih korakov, kar olajša učenje, zaposleni pa si prizadevajo zagotoviti, da se člani lahko naučijo vsakega koraka izdelave jedi, ne pa da se le naučijo enega dela.

Ko se vzpostavi samozavest pri pripravi jedi, se lahko posamezniki lotijo samostojnega opravila ali pa si pomagajo s karticami receptov. Te kartice receptov bi bile oblikovane s pomočjo strokovnjakov za govor in jezik in bi jih sestavljali mešanica simbolov in besed. Glavni nasveti, ki so jih posredovali so bili:

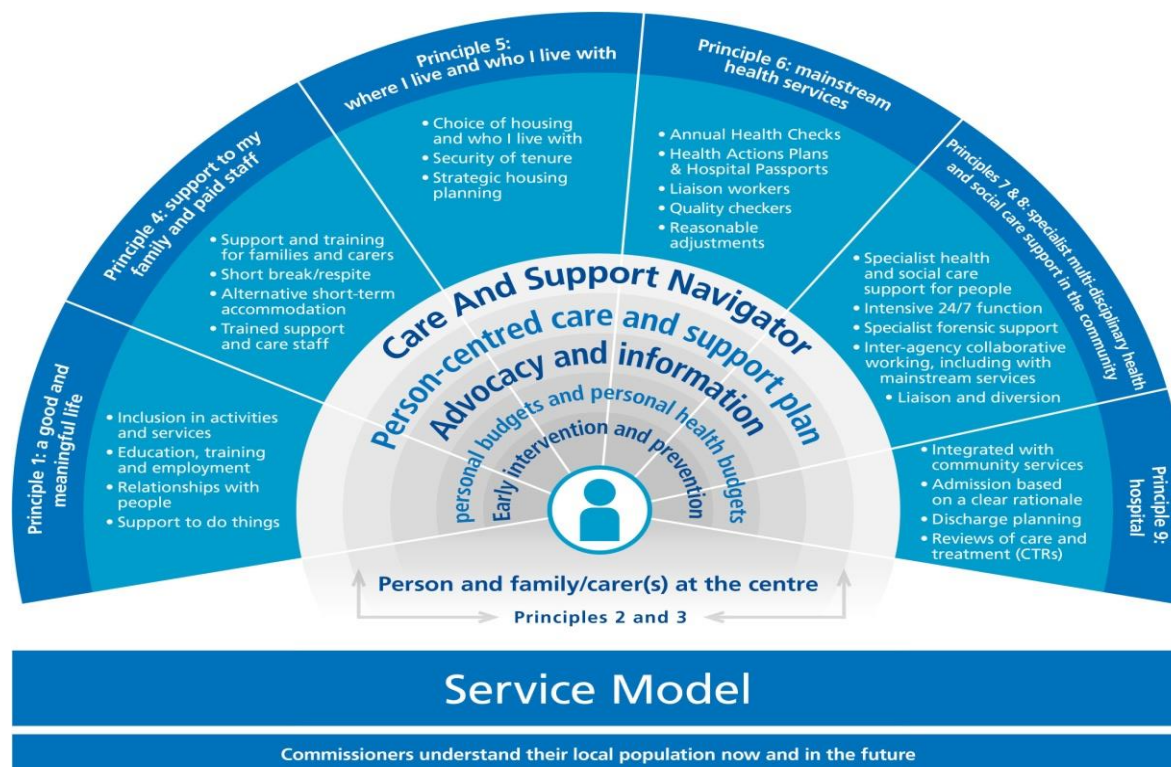
- ponavljanje in razčlenitev priprave jedi na vrsto nalog pomaga utrditi spretnosti;
- posamezniki običajno želijo okusiti hrano, ki so jo pripravili, zato je pomembno, da sodelujejo pri pripravi obroka od začetka do konca;
- razprave o hrani in zdravju delujejo dobro, ko poskušamo govoriti o hrani na način, ki je primeren za posameznike; na primer, če govorimo o programih o hrani, ki jih gledajo na televiziji.

Ta spoznanja in metodologije so podobne tistim v „Square Food Foundation“ v Bristolu, neprofitni organizaciji, ki ponuja kuharske tečaje, kuharstvo v šolah in kuharske tečaje za osebe z motnjami v duševnem razvoju. Izpostavili so tudi učinkovitost ponavljanja nalog pri delu z ljudmi z motnjami v duševnem razvoju in „razvrščanje“ nalog, ki jim omogočajo, da se jed počasi naučijo v manjših korakih. Govorili so tudi o prednosti zaupanja v posameznike, s katerimi so delali. To je pomenilo, da jim omogočajo dostop do ostrih nožev in jih ne ščitijo pred vročimi štedilniki. Ideja je bila, da bi posamezniki v podprtem okolju začeli pridobivati samozavest in če bi jim kje drugje morda rekli, da česa niso sposobni narediti, so jim v tem primeru omogočili uporabo opreme in

dokazovanje sebi in drugim, da bi lahko opravljali naloge, ki so se prej morda zdele nemogoče. Vse to se seveda izvaja s strogim poznavanjem zdravja in varnosti, in individualnim delom, kjer je to potrebno.

Izobraževanje odraslih z MDR pri kuhanju in pripravi obrokov v ZK

Spodnji graf prikazuje celoten sistemski odziv, ki ga je razvil NHS pri delu s posamezniki z MDR. Prikazuje devet načel, kaj naj bi jih posameznik moral doseči, in nazorno ponazori naravo programa, ki temelji na osebi, tako da jo postavi v sredino. Govori tudi o ustvarjanju "zmogljivega okolja" za posameznika in to opisuje kot tako: „Za zmogljiva okolja je značilno: pozitivne družbene interakcije, podpora pomembni dejavnosti, možnosti izbire, spodbujanje večje neodvisnosti, podpora za vzpostavljanje in vzdrževanje odnosov ter premišljene in usposobljene družine/negovalci ter plačano osebje za podporo in nego.“ Prvi cilj tega grafa je "Dobro in smiselno življenje". Poleg tega bi morali imeti centre za nadaljnje izobraževanje in dejavnosti, ki bi jih bilo mogoče osredotočiti na osebne načrte oskrbe in podpore, omogočiti nadzor nad dejavnostmi, v katerih sodelujejo. Posamezniki bi morali imeti tudi dostop do izobraževanja, usposabljanja in zaposlitve. Razvoj in vzdrževanje dobrih odnosov je prav tako del tega cilja, vendar ob upoštevanju dejstva, da obstaja nekaj podpore bodisi oskrbovalcev ali družine, da se prepričajo, da nastali odnosi ne bodo negativni ali vodijo k temu, da je posameznik izkoriščen.



Razpoložljivost kuharskih tečajev za osebe z MDR

Kot smo že omenili primeri ustanov, ki ponujajo kuharske tečaje za odrasle z motnjami v duševnem razvoju, vključujejo dobrodelne organizacije, kot je „Square Food Foundation“. Poleg te, obstaja še „Stepping Stones“, ki je londonska dobrodelna organizacija, ki ponuja tudi kuharske tečaje, hkrati pa vodi tudi pouke drame, glasbe, plesa, umetnosti in ohranjanja kondicije. Mencap, ki je največja organizacija v Združenem kraljestvu, ki nudi podporo osebam z motnjami v duševnem razvoju, pri svojih nacionalnih ustanovah vodi tudi kuharske tečaje, poleg tega pa lahko napoti posameznike na druge tečaje na tem območju, ki bi ustrezali njihovim potrebam. Kot na primer gostinska agencija „Steady Chefs“, ki financira kuharske šole za mlade odrasle z motnjami v duševnem razvoju, financirane iz gostinskega oddelka organizacije. Primeri shem, ki temeljijo na vladnih ali lokalnih organih, vključujejo projekt „Community Food and Health“ na Škotskem. Na voljo so tudi drugi regionalni programi, ki odraslim omogočajo nadaljnje učne spretnosti, ki jim pomagajo v prihodnosti ali zagotovijo financiranje in podporo odraslim, ki želijo sodelovati v takšnih programih.

Povzetek rezultatov vprašalnikov v Združenem Kraljestvu

Vprašalnik je izpolnilo 21 anketirancev. Večina anketirancev je mati odrasle osebe z MDR. Dva vprašalnika sta izpolnila odrasli osebe z MDR, en vprašalnik pa je izpolnil bratranec osebe z MDR.

Rezultati raziskave kažejo, da družine menijo, da sta vseživljenjsko učenje doma ter kuhanje in priprava obrokov zelo pomembni dejavnosti za odrasle z MDR. Več družin že kuha skupaj doma.

Na voljo je bilo zelo malo tečajev, ki bi podpirali ali zagotavljali vire za kuhanje družin skupaj z njihovimi odraslimi družinskimi člani z MDR, organizirale pa so organizacije skupnosti ali dnevni centri in ne ustanove formalnega izobraževanja.

Anketiranec je menil, da bi bila glavna pozitivna korist pri spodbujanju neodvisnosti in odločanju, medtem ko jih je manj kot polovica mnenja, da bi ustvarili boljše povezave med družinskimi člani (opomba: to je lahko vpliv trenutne politike v Združenem kraljestvu za spodbujanje samostojnega življenja odraslih z motnjami v duševnem razvoju).

Glavne ovire so pomanjkanje motivacije (verjetno je to motivacija za odrasle z motnjo v duševnem razvoju, čeprav več anketirancev omenja problem najti čas za kuhanje s svojim odraslim družinskim članom z MDR).

Vsi anketiranci so mnenja, da je potrebna večja podpora. Glavne potrebe po podpori so bile personalizirani načrti in druge vrste podpore (čustvena, fizična in strokovna).

Izobraževanje s kuharskimi pripomočki je bilo še posebej pomembno pri spodbujanju neodvisnosti in socialne vključenosti ter pri zagotavljanju spretnosti odrasle osebe z MDR v vsakdanjem življenju.

Literatura

<https://www.bromleymencap.org.uk/wp-content/uploads/2011/02/Easy-read-recipes-version-May-2017-emailable.pdf>

<https://cyrenians.scot/wp-content/uploads/2015/10/Cyrenians-Recipes-1.pdf>

https://www.bda.uk.com/events/previous_events/bdalive/live_2018/live_18_-_posters/7_takeaway

<https://www.tes.com/teaching-resource/pictorial-cooking-recipes-6447944>

<https://eileenskitchentable.ie/cookbooks/>

<https://www.youtube.com/watch?v=6zrq3rmbbGs>

<https://www.youtube.com/watch?v=W7XIS03K-eM>

SKLEP

Rezultati vprašalnika kažejo podobno stanje v vseh sodelujočih državah; večina anketirancev meni, da je za družine z odraslimi člani z motnjami v duševnem razvoju pomembno, da se v domačem okolju ukvarjajo z vseživljenjskim učenjem. Prav tako menijo, da je za odrasle družinske člane z MDR pomembno, da ima nekaj spretnosti za samostojno pripravo hrane in obrokov. Večina anketirancev v domačem okolju podpira tečaje kuhanja za odrasle družinske člane z MDR. Večina anketirancev pravi, da kuharskih tečajev v njihovem življenjskem prostoru ni, nekateri pa pravijo, da jih je nekaj - večinoma jih organizirajo lokalna društva.

Večina anketirancev meni, da je najbolj pozitiven učinek kuharskih tečajev v domačem okolju večja neodvisnost odraslih družinskih članov z MDR. Prav tako pomaga pri boljših povezavah med družinskimi člani in izboljšuje posameznikove kompetence. Pozitiven učinek je tudi samouresničevanje. Po drugi strani obstajajo nekatere ovire, ki preprečujejo odraslim družinskim članom z MDR in njihovim družinam, da sodelujejo na teh tečajih, na primer strah pred poškodbami pri pripravi hrane (ureznine, opekline itd.), neustrezen prostor in pomanjkanje motivacije.

Večina družin pravi, da bi njihov odrasel družinski član z MDR potreboval primeren prostor in strokovno podporo izobraževalcev, da bi hrano pripravil bolj samostojno, prav tako tudi čustveno in psihološko podporo, individualni načrti podpore ter fizično pomoč druge osebe.

Večina družin z odraslimi člani z MDR meni, da je kuharska vzgoja pomembna, saj vpliva na kakovost življenja na naslednjih področjih: socialna vključenost, neodvisnost, družinski odnosi, socialni in čustveni odnosi z drugimi, pa tudi psihofizično zdravje.

V naslednjih fazah projekta bomo razvili metodologijo in andragoško gradivo za izvajanje družinskega izobraževanja "MeTURA - Nazaj h koreninam" za družine z odraslimi člani z motnjami v duševnem razvoju.