

**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 05

**05, 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**

KAZALO VSEBINE

| | |
|--|-----------|
| UVOD | 1 |
| KLJUČNE UGOTOVITVE | 3 |
| KLJUČNE TOČKE..... | 3 |
| RAZPRAVA | 6 |
| VRTNARSKI TRENDI, STALIŠČA IN PRISTOPI..... | 6 |
| PRIMERJALNA ANALIZA REZULTATOV VPRAŠALNIKA | 8 |
| NASLEDNJI KORAKI | 13 |
| NACIONALNA POROČILA | 13 |
| POVZETEK NACIONALNEGA POROČILA ZA HRVAŠKO | 13 |
| Odnos in pristopi do vrtnarjenja na Hrvaškem..... | 13 |
| Prednosti vrtnarjenja..... | 13 |
| Možnosti vrtnarjenja za osebe z MDR - primeri dobrih praks | 14 |
| Povzetek rezultatov vprašalnika na Hrvaškem | 15 |
| POVZETEK NACIONALNEGA POROČILA ZA ITALIJO | 15 |
| Odnos in pristopi do vrtnarjenja v Italiji..... | 15 |
| Prednosti vrtnarjenja..... | 16 |
| Možnosti vrtnarjenja za osebe z MDR - primeri dobrih praks | 17 |
| Povzetek rezultatov vprašalnika v Italiji..... | 18 |
| POVZETEK NACIONALNEGA POROČILA ZA SLOVENIJO | 18 |
| Odnos in pristopi do vrtnarjenja v Sloveniji..... | 18 |
| Prednosti vrtnarjenja..... | 19 |
| Možnosti vrtnarjenja za osebe z MDR - primeri dobrih praks | 20 |
| Povzetek rezultatov vprašalnika v Sloveniji | 21 |
| POVZETEK NACIONALNEGA POROČILA ZA ZDRUŽENO KRALJESTVO | 21 |
| Odnos in pristopi do vrtnarjenja v Združenem Kraljestvu | 21 |
| Prednosti vrtnarjenja..... | 22 |
| Možnosti vrtnarjenja za osebe z MDR - primeri dobrih praks | 23 |
| Povzetek rezultatov vprašalnika v Združenem Kraljestvu..... | 23 |

UVOD

"MeTURA - Nazaj h 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 in neodvisnost odraslih družinskih članov z motnjami v duševnem razvoju. Vseživljenjsko učenje se nanaša na vse ciljno usmerjene učne dejavnosti, ki se ves čas izvajajo v človekovem življenju, z namenom izboljšanja znanja, veščin 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 programa Družinsko izobraževanje MeTURA bodo partnerske organizacije razširile ponudbo možnosti vseživljenjskega učenja za svoje udeležence - ranljive odrasle učence. Cilj projekta je razviti orodja in vire, ki bodo izobraževalcem in družinam omogočili, da kar najbolje 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.

S predhodnimi pripravljalnimi študijami smo projektni partnerji MeTura 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, prilagojenega njihovim lastnim potrebam. Začetna faza projekta je bila namenjena zbiranju informacij o zahtevah in željah izobraževalcev in odraslih z motnjami v duševnem razvoju ter njihovih družin, razpoložljivosti izobraževalnih priložnosti ter njihovih stališč in zanimanju za kuhanje in vrtnarjenje.

V okviru začetne faze projekta MeTURA je bila študija 05 namenjena raziskavi potencialnih koristi terapevtskega vrtnarjenja za odrasle z motnjami v duševnem razvoju (MDR) in njihove družine. To je vključevalo preučevanje, ali so se družine z odraslimi člani z MDR zavedale pozitivnih učinkov vrtnarjenja, ali so bile družine vključene v terapevtske dejavnosti, zlasti v kombinaciji v vrtnarstvu in kuhanjem; kakšno je njihovo mnenje, da bi tovrstne dejavnosti lahko imele finančne, ekonomske, izobraževalne in socialne koristi; kakšna

dodatna sredstva, spretnosti in podpora bi potrebovali, da bi se družine in odrasli z MDR lahko vključili v te dejavnosti; kakšne bi bile ovire pri ukvarjanju s terapevtskim vrtnarjenjem.

Namen študije O5 je bil zbrati informacije za usmerjanje razvoja novih znanj, spretnosti in andragoških orodij za izobraževalce, ki bi jim omogočili, da odrasle osebe z motnjami v duševnem razvoju in njihove družine spodbujajo in podpirajo pri terapevtskem družinskem vrtnarjenju in kuhanju kot sredstvo za bolj neodvisno življenje odraslih družinskih članov z motnjami v duševnem razvoju.

Za študijo O5 smo v vseh partnerskih državah razdelili vprašalnik. Želeli smo odkriti, koliko družin ima vrt ali prostor za gojenje rastlin. Želeli smo tudi vedeti, kakšne velikosti je in kako uporabljajo prostor (kaj raste, kdo vrtnari, itd.). Prav tako smo želeli odkriti, kaj menijo anketiranci, kakšne so koristi vrtnarjenja za odrasle z MDR. Želeli smo tudi vedeti, kakšna podpora bi pomagala odraslim z MDR in njihovim družinam, da se vključijo v vrtnarjenje in čim bolj poveča potencial vseživljenjskega učenja in dobrega počutja terapevtskega vrtnarjenja.

Naslednje poročilo povzema ugotovitve nacionalnih poročil posameznih partnerskih državah in poudarja ključne ugotovitve te študije.

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

KLJUČNE UGOTOVITVE

Nacionalna poročila in rezultati vprašalnikov kažejo na splošno podobno stanje v vseh sodelujočih državah. Pri razpoložljivosti prostora za vrtove in primarnih motivacijah, ovirah in podpornih pristopih je lahko nekaj nacionalnih razlik, ki jih je treba upoštevati pri oblikovanju prihodnjih metodologij in pristopov.

Večina anketirancev meni, da bi bilo vrtnarjenje koristen poklic za odrasle z MDR, zlasti v smislu izboljšanja fizičnega in duševnega počutja, ker bi več časa preživali zunaj na svežem zraku in se ukvarjali z naravo, ter da bi bilo gojenje hrane dobra motivacija za to. Glavne ovire pri tem so potrebe odraslih oseb z MDR po čustveni, motivacijski in praktični podpori in omejen čas, energija in znanje/izkušnje staršev in skrbnikov, da to zagotovijo.

KLJUČNE TOČKE

Mnoge družine z odraslimi družinskimi člani z MDR imajo srednje do majhne vrtove ali pa nimajo vrta.

- Metodologije in pristopi bi to morali upoštevati in vključevati informacije o vrtnarjenju v majhnih prostorih ali o okenskih policah, balkonih ali notranjih/namiznih možnostih vrtnarjenja.
- Druga možnost so skupni (deljeni) vrtovi ali skupnostni vrtovi bodisi posebej za odrasle družinske člane z MDR (in morda tudi za njihove družine) ali za vključitev pristopov za izobraževalce za razvoj vrtove v skupni rabi ali načine vključevanja odraslih oseb z MDR v obstoječe vrtove skupnosti.

Večina anketirancev že sama prideluje zelenjavo in sadje ter aromatične rastline in zelišča.

- Tisti, ki vrtnarijo v majhnih prostorih (balkoni in okenske police), so osredotočeni na gojenje zelišč ali specializiranega sadja in zelenjave, ki jih je morda drago ali težko kupiti.

Glavne koristi, za katere družine menijo, da so pridobljene z vrtnarjenjem, so splošne koristi, kot so povečana telesna aktivnost, svež zrak in razlog za preživljanja časa zunaj. Družine so tudi menile, da bodo te aktivnosti koristile duševnemu zdravju/dobremu počutju.

Rezultati ankete kažejo, da odrasli z MDR na splošno potrebujejo čustveno in praktično podporo, da se lahko ukvarjajo z vrtnarjenjem.

- Družine imajo pogosto omejen prosti čas in iščejo hobi/dejavnost, ki zahteva minimalne časovne naložbe in je bolj prijetna kot gospodinjstvo opravilo (npr. vrtnarjenje).
- Nekateri so morda pripravljeni vlagati v tehnologijo za podporo in olajšanje vrtnarjenja, vendar jim lahko finančne omejitve to onemogočijo.
- Večina družin je poročala, da je v družini en sam človek z MDR, kar nakazuje, da starši na splošno nimajo MDR.

Vrtnarji v starostni skupini raziskave odraslih družinskih članov z MDR (starost med 20. in 30. letom) se na splošno ukvarjajo z okoljevarstvenimi vprašanji ter trajnostnim, zdravim življenjem in prehrano.

- Za odrasle osebe z MDR to ne more biti glavna motivacija, saj lahko na njihov pristop do vrtnarjenja vplivajo starši/skrbniki, ki so stari od 50 do 60 let.

V rezultatih ankete so poročane nekatere nacionalne razlike, vendar so na splošno rezultati v vseh štirih državah podobni. Ključni dejavniki, ki jih je treba upoštevati, so:

- Manj družin v Italiji je poročalo, da imajo vrtove.
- Vrtnarjenje v Veliki Britaniji in Italiji bolj predstavlja hobi/rekreacijsko dejavnost, medtem ko je v Sloveniji in na Hrvaškem to bolj praktična življenjska spretnost.
- Obstajajo lahko regionalne posebnosti, npr. čebelarstvo v Sloveniji ali regionalne specialitete, zlasti posebno sadje ali zelenjava.
- Morda bo treba upoštevati tudi podnebne razlike.

Glavne koristi, ki so jih poročali anketiranci, so v zvezi s splošnim izboljšanim fizičnim in duševnim počutjem kot posledica preživljanja več časa na svežem zraku in v naravi.

Glavne ovire, o katerih poročajo anketiranci, so potrebe po čustveni, motivacijski in praktični podpori odraslih družinskih članov z MDR, ki se ukvarjajo z vrtnarjenjem.

- Pomanjkanje znanja in izkušenj, kako vrtnariti in kaj gojiti, je lahko ovira, zlasti kadar ima starš/skrbnik omejen čas za podporo in pomoč. To je lahko eden od razlogov, da je bila podpora izkušenega vrtnarja ali

vrtnarske skupnosti vidna kot pomemben dejavnik pri metodi vrtnarjenja kot del VŽU družin.

- Velikost vrtov je lahko težava (premalo prostora ali premalo vrta).

Med državami je bilo manj soglasja glede prednostne podpore, ki bi družini in odraslim družinskim članom z MDR pomagala pri vrtnarjenju.

Družine bi si želele predvsem dostop do ustreznega prostora, namenjenega vrtnarjenju, skupaj s podporo izkušenih vrtnarjev ali vrtnarskih skupin v skupnosti in vrtnarskih tečajev za odrasle z MDR.

- Nasveti o tem, kaj gojiti in kako gojiti rastline za prehrano, skupaj s pristopi, kot so knjige ali priročniki, anketiranci vidijo, kot najpomembnejše pripomočke za izobraževanje družin na področju vrtnarjenja.
- Družinske vrtnarske skupine in kombinirani kuharski in vrtnarski tečaji so bili manj pomembni.
- Nagrade, priznanje dosežkov in drugi motivacijski pristopi so bili zaznani kot najmanj uporabna oblika podpore na splošno, čeprav na Hrvaškem veljajo za pomembne.

RAZPRAVA

VRTNARSKI TRENDI, STALIŠČA IN PRISTOPI

Poročani trendi, odnos in pristopi do vrtnarjenja so bili podobni v vseh štirih partnerskih državah. Ključni prepoznani trendi in vzorci so bili:

Vse večja priljubljenost in demografija

- Vrtnarjenje postaja v zadnjih letih vse bolj priljubljeno po obdobju upadanja, ko je to nehala biti navada, da ima vsak svoj vrt in prideluje svojo hrano.
- V vrtnarjenje so vključeni približno enaki deleži moških in žensk. Na splošno se vključenost v vrtnarjenje povečuje s starostjo (ki jo poganjajo dejavniki, kot so povečani zaslužek, ustaljena kariera, povečanje prostega časa, ko otroci zapustijo dom), do starejše starosti (približno 70. leta), kjer obsežno vrtnarjenje začne spet upadati.
- V zadnjem letu se v vrtnarjenje vključuje več milenijcev (starost med 20. In 30. let), ki jih motivirajo predvsem koristi za zdravje in dobro počutje.

Zdravstveni in okoljevarstvenimi problemi

- Mlajše generacije so zaskrbljene glede okoljevarstvenih vprašanj in se oddaljujejo od uživanja mesa in iščejo bolj trajnostne načina življenja.
- Drug dejavnik je vedno večje razumevanje zdravstvenih koristi pridelave hrane in želja po poznavanju porekla hrane. Sprememba podeželske pokrajine v obsežno industrijsko proizvodnjo z intenzivnim kmetovanjem je povzročila nezaupanje v množično pridelano hrano, pridelano z uporabo gnojil in insekticidov.

Velikost vrtov

- Vrtnarjenje v majhnih prostorih, npr. le manjšina ljudi ima velike vrtove.
- Na splošno velja mlajši, kot je lastnik, manjši je vrt (povezано z dohodki in tudi zaradi vse večje poseljenosti v urbanih območjih).

Vpliv urbanizacije

- Spremembe podeželske pokrajine in intenzivno kmetovanje so privedle do preseljevanja prebivalstva v bolj urbano okolje z več stanovanjskimi zgradbami in majhnimi vrtovi ali brez njih.
- To so deloma spodbudile zaposlitvene možnosti v mestih in sprememba podeželske pokrajine v obsežno industrijsko proizvodnjo z intenzivnim

kmetovanjem, kar je povzročilo zmanjšanje zaposlenosti na podeželju zaradi industrializacije.

- Mestno vrtnarjenje običajno vključuje vrtnarjenje v majhnih prostorih. Mestni prebivalci pogosto ne bodo imeli vrta, lahko pa bodo imeli vrt na balkonu, okenski polici ali balkonu. To je privedlo do različnih domiselnih rešitev, ki ljudem omogočajo vrt. Ljudje morajo biti tudi selektivni glede tega, kaj sadijo, in se lahko fokusirajo na sajenje sadja, zelenjave in zelišč, ki jih je težje kupiti oz. so draga.
- Mestni vrtnarji so na splošno precej mladi (v povprečju stari 35 let), in na splošno ozaveščeni glede skrbi za zdravje in okolje (imajo raje ekološko zelenjavo in sadje).

Čas in trud

- Vrtnarji cenijo občutek sproščenosti in miru, ki ga dobijo z vrtnarjenjem, in to je deloma posledica možnosti skrbi za druga živa bitja. Hkrati imajo pogosto omejen prosti čas in iščejo hobi / dejavnost, ki zahteva minimalne časovne naložbe in je prijetnejša kot pa gospodinjsko opravilo. Predvsem si želijo uživati v času, ki ga preživijo na vrtu, bolj kot da se morajo prilagajati pravilom, ki jih je potrebno storiti na vrtu.
- Vrtnarji vse pogosteje vlagajo v tehnologijo – rešitve v povezavi s hidroponiko, zelene stene, namakalni sistemi, izmenjava informacij prek tradicionalnih in družbenih medijev, informacije o gnojilih, ekološkem vrtnarjenju, kar pomeni, da ne rabimo iti več vsak dan na vrt.

Skupno vrtnarjenje (skupnost)

- Nekatere vladne institucije priznavajo koristi mestnega zelenega prostora in skupnih vrtov. Zdi se, da skupni vrtovi pomagajo graditi skupnosti in dobro porabljajo javni denar za javno dobro in so vključeni v številne nove zgradbe v predmestjih.
- Skupno vrtnarjenje je cenejše (deljenje virov), zahteva manj prostora za shranjevanje in manj časa.
- Vrtnarjenje je tudi kot način povezovanja različnih generacij, npr. v smislu družinskega vrtnarjenja (z otroki/vnuki) ali družinskih kmetij in majhnih kmetij, kjer se vsa družina ukvarja s kmetovanjem/vrtnarjenjem.

Nacionalne in regionalne razlike

- Nekatere države so poročale, da imajo lahko različne regije v državi različne posebnosti ali pa obstajajo posebne vrste vrtnarjenja, ki imajo v različnih državah večji poudarek, npr. priljubljenost čebelarstva v Sloveniji.

PRIMERJALNA ANALIZA REZULTATOV VPRAŠALNIKA

1. Starost in spol ključnih družinskih članov

| | Odrasla oseba z MDR | Starš/skrbnik |
|---------------------|---------------------|---------------|
| Hrvaška | 33 | 59 |
| Italija | 32 | 56 |
| Slovenija | 38 | 62 |
| Združeno Kraljestvo | 29 | 58 |

Demografski podatki družin z odraslimi družinskimi člani z MDR, ki so bile anketirane, so bile v vseh štirih državah zelo podobne. Na splošno je odrasla oseba z MDR v zgodnjih tridesetih, starši/skrbniki pa v poznih 50, zgodnjih 60-ih letih.

2. Koliko drugih družinskih članov je še v ožji družini (odraslih, otrok)?

3. Koliko oseb v družini ima motnjo v duševnem razvoju?

V vseh državah je imela večina družin samo enega družinskega člana z MDR. Samo Slovenija je poročala več kot o 1 družinskem članu (2 družini) z eno družino, ki ima 4 člane z MDR.

| | Družinski člani z MDR |
|---------------------|-----------------------|
| Hrvaška | 1 |
| Italija | 1 |
| Slovenija | 18(1) 2(2) 1 (4) |
| Združeno Kraljestvo | 1 |

To kaže, da bo odrasel družinski član z MDR v večini primerov edini posameznik z MDR v družini.

4. Ali imate trenutno vrt ali prostor za gojenje rastlin?

| | DA | NE | Opombe* velikost vrta | Opombe* vrsta pridelkov |
|---------------------|-----|-----|--|---|
| Hrvaška | 67% | 33% | Večina ima majhne ali srednje vrtove, 1 velik | Veliko zelenjave, sadnih dreves, nekaj rož |
| Italija | 14% | 86% | Večina ima vrtove na terasah/balkonih | Zelenjava, zelišča |
| Slovenija | 65% | 35% | Večina ima majhne ali srednje vrtove, 1 kmetija, 2 velika | Zelenjava, zelišča, rože |
| Združeno Kraljestvo | 86% | 14% | Večina ima velike vrtove, ostali imajo srednje, 1 skupnostni vrt | Veliko jih goji sadje, večina zelenjavo. Nekateri gojijo le še travo in rože zaradi pomanjkanja časa ali zdravstvenih težav |

5. Kaj so po vašem koristi vrtnarjenja za odrasle z motnjo v duševnem razvoju?

| | HRV | IT | SLO | ZK |
|--|-----|-----|-----|-----|
| Povečana telesna aktivnost | 76% | 82% | 86% | 95% |
| Razvoj novega hobija / rekreacija | 57% | 95% | 45% | 90% |
| Svež zrak | 90% | 91% | 95% | 86% |
| Razlog za preživljanje časa zunaj | 57% | 73% | 77% | 86% |
| Izboljšano duševno zdravje / dobro počutje | 33% | 95% | 68% | 76% |
| Zavzetost in razumevanje narave | 85% | 36% | 59% | 71% |
| Razvijanje občutka vrednosti | 29% | 27% | 59% | 67% |
| Razumevanje, od kod prihaja hrana in zdrave prehranske odločitve | 52% | 73% | 82% | 67% |
| Dosežek in povečan občutek samozavesti | 24% | 91% | 55% | 67% |
| Večja povezanost z lokalno skupnostjo (družino ali širšo družbo) | 3% | 50% | 50% | 67% |

| | | | | |
|---|------|-----|-----|-----|
| Svoboda odločanja in prevzem odgovornosti v varnem okolju z majhnim tveganjem | 19% | 9% | 50% | 62% |
| Vključenost v dejavnost, ki se jo lahko deli / pogovarja o njej z drugimi | 38% | 23% | 45% | 62% |
| Učenje obvladovanja čustev in izboljšanje vedenja | 24% | 36% | 41% | 57% |
| Priložnost za nadaljevanje učenja ali pridobitev kvalifikacij | 14% | 82% | 41% | 52% |
| Izboljšane delovne veščine, kot so upravljanje s časom, načrtovanje nalog, itd. | 29% | 32% | 50% | 48% |
| drugo | 1.5% | 5% | 9% | 5% |
| | 90% | | 9% | |
| | | | | |

Ključne prednosti v vseh državah so bile povečana telesna aktivnost, svež zrak in razlog za preživljanje časa zunaj. Vrtnarjenje je bilo mišljeno tudi za izboljšanje duševnega zdravja in dobrega počutja. V Italiji anketiranci kot pomembno korist pri vrtnarjenju vidijo tudi priložnost za nadaljevanje učenja ali pridobitev kvalifikacij in pa dosežek in povečan občutek samozavesti, v drugih treh državah pa ne. Na Hrvaškem in v Veliki Britaniji sta zavzetost in razumevanje narave veljala za pomembni koristi, manj pa v drugih dveh državah. V Italiji in Veliki Britaniji je razvoj novega hobija / rekreacije viden kot pomembna korist, manj pa na Hrvaškem ali v Sloveniji. Mogoče zato, ker je vrtnarjenje v zadnjih dveh državah bolj praktična dejavnost, v prejšnjih dveh pa bolj rekreativna dejavnost.

6. Kaj so, po vašem mnenju, praktične ovire pri vrtnarjenju doma? Obkrožite, kolikšen vpliv imajo naslednji dejavniki na možnosti, da se vaš odrasli družinski član z motnjo v duševnem razvoju ukvarja z družinskim vrtnarjenjem.

| | HRV | IT | SLO | ZK |
|---|-----|----|-----|----|
| Pomanjkanje zanimanja za vrtnarjenje | x | | x | |
| Zahteva čustveno ali motivacijsko podporo | x | x | x | x |
| Pomanjkanje motivacije | | x | 2 | x |
| Pomanjkanje zaupanja | | x | 2 | 2 |
| Pomanjkanje časa | | x | | 2 |
| Zahteva praktično podporo staršev/skrbnikov | x | x | x | x |
| Tveganja v zvezi z uporabo orodij | x | | 2 | |
| Pomanjkanje znanja/izkušenj o vrtu (kako gojiti rastline, kaj gojiti in kdaj) | x | 2 | x | x |
| Ni primerne prostora za vrt | | 2 | x | |
| Ni denarja za nakup rastlin ali drugih virov (orodje, semena, rastline itd.) | | 2 | 2 | |
| Ni dostopa do objektov za nakup rastlin ali drugih virov | | | | |

Glavne ovire za vrtnarjenje v vseh državah so potreba po čustveni, motivacijski in praktični podpori odraslih družinskih članov z MDR pri vrtnarjenju. To je lahko še večja ovira, če ima starš/skrbnik omejen čas, npr. če je zaposlen ali kjer so starši/skrbniki starejši. Ovira je tudi pomanjkanje znanja in izkušenj (kako vrtnariti, vedeti, kaj storiti, kdaj in kako). Čeprav je veliko vrtnarskih knjig in spletnega gradiva, ki svetuje pri sezonskih vrtnarskih opravilih, še vedno nismo odkrili nobenega v obliki lahkega branja, zasnovanega za odrasle osebe z MDR (obstajajo pa kuharske knjige v lahkem branju). To je lahko tudi način za motiviranje in vključevanje odraslih oseb z MDR v vrtnarjenje. Velikost in razpoložljivost vrtov sta lahko v nekaterih primerih tudi ovira. Slovenija in Italija sta poročali o pomanjkanju prostora, medtem ko je več anketirancev iz Velike Britanije omenilo, da so njihovi vrtovi preveliki, da bi jih lahko vzdrževali oz. zahtevajo preveč dela.

7. Katere vrste podpore bi vaši družini in odraslemu družinskemu članu z motnjo v duševnem razvoju pomagale pri vrtnarjenju?

| | Hrvaška | Italija | Slovenija | Združeno Kraljestvo | skupno | ocena |
|---|------------|------------|------------|---------------------|--------|-------|
| Podpora izkušenega vrtnarja ali lokalne vrtnarske skupine | 9% | 91% | 26% | 71% | 49% | 4 |
| Dostop do lokalne parcele ali prostora za gojenje rastlin | 29% | 86% | 37% | 62% | 54% | 4.5 |
| Viri, kot so knjige ali spletni videi o vrtu | 29% | 86% | 21% | 29% | 41% | 3 |
| Sezonski načrti, kaj raste in kdaj | 14% | 86% | 21% | 63% | 46% | 3 |
| Vrtnarski tečaji / delavnice za odraslega družinskega člana z motnjami v duševnem razvoju | 24% | 91% | 21% | 71% | 52% | 4 |
| Tečaji / delavnice za vrtnarjenje za vso družino | 5% | 82% | 16% | 71% | 44% | 2.5 |
| Nasveti za rast rastlin, ki jih jemo | 52% | 64% | 47% | 43% | 52% | 3 |
| Tečaji pridelave hrane, ki združujejo vrtnarjenje in kuhanje (in zdravo prehrano) | 29% | 23% | 32% | 76% | 40% | 2.5 |
| Nagrade in priznanja za dosežke ali druge motivacijske pristope | 52% | 5% | 11% | 43% | 28% | 1.5 |
| Drugo | | | 16% | | | |

- Ocena največkrat izbranih podpor 1,5 (zelena) in druga izbira kot 1 (oranžna)

Med državami je bilo manj soglasja glede prednostne podpore, ki bi družini in odraslemu družinskemu članu z MDR pomagala pri vrtnarjenju. Nagrade, priznanje o dosežkih in drugi motivacijski pristopi so bili na splošno najmanj koristni, čeprav je bila to skupna prva želja za Hrvaško, skupaj z nasveti o gojenju rastlin, ki je bila tudi v Slovenija največja. Dostop do prostora je bil ključna potreba po podpori, skupaj s podporo izkušenega vrtnarja ali skupine in tečajev vrtnarjenja za odrasle osebe z MDR. Družinske vrtnarske skupine in kombinirani kuharski in vrtnarski tečaji so bili manj pomembni. Sezonski načrti za gojenje rastlin in nasveti za gojenje rastlin so bili videti zmerno koristni skupaj s potrebo po drugih virih, kot so knjige ali vaje.

NASLEDNJI KORAKI

Naslednje faze projekta bodo vključevale razvoj metodologije in ostalih gradiv za podporo vrtnarjenja in kuhanja doma ali v bližini doma za odrasle osebe z motnjami v duševnem razvoju, njihove družine in lokalne izobraževalce.

NACIONALNA POROČILA

POVZETEK NACIONALNEGA POROČILA ZA HRVAŠKO

Odnos in pristopi do vrtnarjenja na Hrvaškem

Čedalje večja urbanizacija postopoma črta meje med podeželjem in mesti. Posledično postaja podeželsko okolje in proizvodnja hrane vse bolj industrializirana s poudarkom na čim večjem donosu in dobičku. Posledica tega so posledice, kot so zdravstvene težave zaradi prekomerne uporabe pesticidov, gnojil, gensko spremenjenih organizmov, ipd., prekinitve povezave med ljudmi in njihovo hrano zaradi dolgih dobavnih rokov, kar vodi v odtujitev od procesa pridelave hrane, ki jo jemo, in pomanjkanje znanja o virih in kakovosti hrane, ki jo jemo.

Vrtnarjenje na Hrvaškem je bolj razširjeno na podeželju, kjer so ljudje lastniki zemlje. Ljudje vse pogosteje povprašujejo po domače pridelani zelenjavi. Kmečki vrtnarji so običajno stari med 30 in 70 let, čeprav so družinske kmetije, ki jih vodijo vsi odrasli v gospodinjstvu, vse pogostejše. Za pridelavo različnih pridelkov so znane različne regije na Hrvaškem: npr. dolina Neretve je bogata z nasadi mandarin.

Urbano vrtnarjenje postaja vse bolj priljubljeno. Poleg vrtov je vrtnarjenje na oknih, balkonih, terasah in strehah vse bolj priljubljeno, saj zaradi manjših primernih prostorov ljudje najdejo domiselne rešitve. Pravzaprav gre za trend: vrnitev k prvotnemu ali novemu odkritju podeželskega vrta, k resnejšemu gibanju kolektivnih mestnih vrtov ali celovitem namernem izkoriščanju neizkoriščenih javnih površin.

Prednosti vrtnarjenja

Doma pridelana zelenjava prinaša občutno olajšanje družinskega proračuna in priložnost za sprostitev in aktivnosti na svežem zraku. Sveže nabrana, doma

pridelana zelenjava je prepoznavna kot bolj hranljiva in vsebuje več vitaminov in mineralov kot tista, ki ima dolgo dobavno verigo in je bila dolgo shranjena.

Gojenje rastlin je učinkovit način sprostitve in skrbi za drugo živo bitje, četudi je le rastlina. Vrtnarjenje je pogosta tema pogovorov v družini ali skupnosti, nasveti o gojenju in vrtnarstvu pa se pogosto slišijo v medijih (televizija, radio, časopisi), pa tudi v specializiranih oddajah in na spletnih straneh. Ljudje se ukvarjajo z vrtnarjenjem, ker verjamejo, da ima pozitiven vpliv na fizično in duševno zdravje. Poleg zgoraj naštetih prednosti se zdi, da vrtnarjenje zmanjšuje stres in lajša napetost, zmanjšuje tveganje za srčne bolezni in sladkorno bolezen, zagotavlja občutek sreče, ohranja zdravje zdravja možganov, spodbuja boljši in lažji spanec.

Možnosti vrtnarjenja za osebe z MDR - primeri dobrih praks

Od 60. let prejšnjega stoletja vlada politika deinstitutionalizacije posameznikov z MDR in s tem omogoča življenje v skupnosti. Skupnostni centri, posamezna združenja delajo z osebami z MDR in jih podpirajo pri ohranjanju in učenju veščin vsakodnevnega življenja, npr. kuhanje preprostih obrokov, higiena, nakupovanje, prevoz, komunikacija in druženje. Med vsakodnevnimi dejavnostmi je vse več dejavnosti na vrtovih, za katere obstaja veliko dokazov, da ugodno vplivajo na fizično, psihično, socialno in duševno zdravje ljudi z MDR. Skrb za vrt je bistvo vrtnarjenja in bistvo njegovega terapevtskega učinka. A vrt ni samo prostor za vrtnarjenje, ampak tudi prostor za "počitek, mir, nedolžnost in sladko samoto." Vrtnarjenje omogoča vsakemu človeku, ne glede na omejitve, delo, pridobivanje novega znanja in sprostitvev.

Na Hrvaškem obstajajo različni primeri dobre prakse dela z vrtovi. Komunalni center Ozalj je javni zavod v okrožju Rlovac, ki dela z otroki, mladimi in odraslimi z MDR. Sedež centra je v parku in vključuje delo v kmetijstvu, poljedelstvu, prašičereji, vrtnarstvu, sadjarstvu, cvetličarstvu in gojenju aromatičnih in zdravih zelišč, vključno s predelavo kmetijskih proizvodov (pridelava sadnega soka, sušenje zelenjave, sadja in zdravih / aromatičnih zelišč in postopki pakiranja) in proizvodnja naravne kozmetike z uporabo visokokakovostnih naravnih sestavin in so izdelani iz: mila, olj za nego in čiščenje kože, mastne maščobe, malenkostne maščobe, balzami za ustnice, masažnih ploščic, pilingov, aromatičnih soli in dišeče vode za prostore in telo. Združenje Martin izvaja projekt z uporabo zložljivega mini mestnega vrta za osebe z ovirami, ki se zlahka namesti na balkone ali terase in je primeren za uporabnike invalidskih vozičkov, pa tudi za vse, ki imajo težave z upogibanjem, počepi, npr. starejši. Ponuja tudi druge tečaje, kot so začetno izobraževanje o

ekološkem (eko) kmetovanju in prehransko svetovanje v zvezi z zdravo prehrano. Združenje invalidov Karlovske županije (UOSIKAZU) v sodelovanju s skupnim servisnim centrom Ozalj sodeluje v projektu "Razvoj in izboljšanje socialnih storitev - Praktična hiša znanja II", ki vključuje gojenje aromatičnih in zdravilnih rastlin. Vključuje prenos znanja o vrtnarstvu, postopek sajenja in gojenja ognjiča na vzgojenih (prilagojenih) cvetličnih gredicah, izobraževanje o ekološkem gojenju in nego sadik do končnega izdelka naravne kozmetike (ognjičeva mazila, naravna mila in hidrolat) bo omogočilo, da se v prihodnosti ti izdelki tudi tržijo.

Povzetek rezultatov vprašalnika na Hrvaškem

Glede na rezultate so imele vse anketirane družine le enega člana z motnjami v duševnem razvoju. Večina družin (67%) je lastnica vrta in se ukvarja z vrtnarjenjem, pridelavo različne zelenjave, sadja in cvetja. Vendar pa v večini družin (57%) odrasel družinski član z MDR ni vključen v vrtnarska dela.

Tri najpomembnejše prednosti vrtnarjenja za družine so svež zrak, bivanje v naravi in občutek narave ter povečana telesna aktivnost.

Ovire pri tem, da bi se odrasel družinski član z MDR ukvarjal z vrtnarjenjem, družine vidijo pri praktični podpori staršev/skrbnikov, pomanjkanje znanja/izkušenj z vrtnarjenjem in tveganje uporabe orodij.

Najpomembnejše vrste podpore, ki bi družinam in odrasli osebi z MDR pomagale pri vrtnarjenju, vključujejo nasvete o gojenju rastlin ter priznanje za dosežke ali druge motivacijske pristope.

POVZETEK NACIONALNEGA POROČILA ZA ITALIJO

Odnos in pristopi do vrtnarjenja v Italiji

Glede na raziskavo o potrošniških navadah se 1 od 3 Italijanov posveča vrtnarjenju, vedno več pa se jih vrtnarjenja loteva kot hobija, pogosto s svojimi otroki ali vnuki. Ena glavnih prednosti je, da vrtnarjenje lahko izvajajo tisti, ki imajo vrt, pa tudi tisti, ki imajo le majhen balkon ali teraso. Italijani so v skladu s svetovnimi rezultati pokazali, da:

- 7 % vprašanih se vsak dan posveti vrtnarjenju,
- 25 % vsaj enkrat na teden,
- 19 % enkrat mesečno,
- 21 % včasih,
- 28 % jih pravi, da se z vrtnarjenjem nikoli niso ukvarjali.

Z vrtnarjenjem se ukvarjajo tako moški in ženske. Večina vrtnarjev je starejših od 60 let. 37% starejših od 40 let se ukvarja z vrtnarjenjem tedensko ali dnevno. Najstniki (starostniki od 15 do 19 let) se najmanj ukvarjajo z vrtnarjenjem (približno 59% jih nikoli ne vrtnari).

Vse več Italijanov začne vrtnariti bodisi zase bodisi za svoje razširjene družine.

V Italiji je nov vrtnarski trend urbanega, skupnostnega in etičnega. Italija je peta na svetu po skupnem vrtnarjenju v mestih. Mestni vrtnarji so na splošno precej mladi (povprečno stari 35 let), imajo radi naravo in imajo raje ekološko pridelano zelenjavo in sadje.

Milenijci (rojeni po letu 1980) pogosto nimajo prostora za vrtove in zavračajo uporabo kemikalij. Na splošno so tisti, ki imajo v lasti velike vrtove za rastline, trate, sadovnjake in sadna drevesa, manjšina. Selitev s podeželja in razširitev zgradb tudi v predmestju je prinesla (in bo v prihodnosti prinesla še več) povečanje števila prebivalcev v stanovanjih v primerjavi s srečnimi lastniki hiš z vrtovi.

Mestni vrtnarji sodelujejo tudi pri "družabni izmenjavi", to je delitvi zaplat zemlje (ki jih dodelijo občine) ali dvoriščih in terasah za izdelavo zelenjavnih vrtov in cvetličnih vrtov. Skupni vrtovi prav tako pomagajo pri gradnji skupnosti in dobro porabljajo javni denar za javno dobro in so vključeni v številne nove zgradbe v predmestjih. Prav tako je vrtnarjenje manj drago (deljenje virov), zahteva manj prostora za shranjevanje živil in manj časa.

Novi navdušenci vlagajo tudi v tehnološke rešitve, kot so sistemi hidroponike (v loncih brez zemlje, korenine so v vodi, zdaj jih prodajajo tudi v velikih trgovinah, ker se je povpraševanje povečalo) ali v obešanje košare ali vrečk z rastlinami na stene, da bi naredili zelene stene s tropskim učinkom. V imenu tehnologije novi vrtnarji v celoti izkoriščajo avtomatske in elektronske namakalne sisteme, točno na vrsto zelenjave, ki se goji, in ne hodijo več vsak dan na vrt, da bi zelenjavi dali vodo. Dobivajo informacije, preberejo priročnike tudi na spletu in sodelujejo v forumih in klepetih, kjer lahko izvedo več o oznakah gnojil. Raje imajo naravne sisteme pred kemičnimi, da gojijo svoje rastline in zelenjavo, ker jim je mar za okolje. Vse pogosteje pred sajenjem korenja in krompirja analizirajo zemljo in vodo iz laboratorijev, da bi preverili njihovo kakovost.

Prednosti vrtnarjenja

Razlogi za vrtnarjenje so, urejati domače okolje, tako da je to lepo in uporabno, (s pridelavo lastnega sadja in zelenjave). Tisti, ki živijo v apartmajih, lahko na balkonih gojijo stvari, kot so začimbe ali sadna drevesa. Vrtnarjenje ima pozitivne psihološke koristi pri skrbi za okolje in sprostitvi. Omogoča tudi, da

posameznik ustvari močno vez z otroki in jih vključi v izobraževanje in pozitivno osebno rast.

Globalno je bilo za oskrbo rastlin in zelenjave porabljenih približno 84 milijard dolarjev, v zadnjih 5 letih se je to povečalo za 11 odstotkov. Analitiki napovedujejo, da se bo številka ponovno povečala in bo leta 2020 dosegla 88 milijard. Italija je po treh letih upada zelenih nakupov, povezanih z najtežjimi makroekonomskimi razmerami, zdaj peti trg na svetu, po ZDA, Nemčiji, Franciji in Združenem Kraljestvu.

Po mnenju strokovnjakov vrtnarske dejavnosti izboljšujejo telesno in duševno zdravje oseb ter razvijajo njihove motorične spretnosti. Učenje imen rastlin, učenje pojmov v prostori in času, ciklični letni časi, vse to so dejavnosti, ki krepijo učne spretnosti in kognitivno sfero. Vključitev v skupino pomeni tudi izvajanje aktivnosti skupaj z drugimi, delitev prostora, orodja, spodbujanje timskega dela in druženja.

Možnosti vrtnarjenja za osebe z MDR - primeri dobrih praks

Vrtnarjenje je bilo uporabljeno kot terapevtska metoda za osebe z ovirami. V Torinu poteka projekt, ki ga je začel "oddelek za duševno zdravje Maccacaro" za bolnike dnevnega centra. Uporabniki centra upravljajo in obnavljajo javni vrt v Torinu. Za svoje delo pacienti prejmejo denarno nadomestilo, po zaslugi nekaterih "delovnih štipendij", ki jih financira oddelek za socialno zdravje. Cilj tega projekta je ustvariti most med zdravstvenimi ustanovami in lokalnimi organizacijami ter ustvariti mrežo, ki omogoča postopno reintegracijo psihiatričnih bolnikov. Hkrati zaveza, povezana z neposrednim upravljanjem zelene površine, pacientu omogoča, da si povrne ročne spretnosti in zmožnost samoodgovornosti, ponovno pridobi samozavest z zadovoljstvom, povezanim s pridobljenimi rezultati, finančnim nadomestilom in zavedanjem o izvajanju družbeno koristnega dela, ki je v družbi cenjeno. Beatrice Marucci, perujska agronomka, oblikuje in ustvarja vrtove, da bi bilo manj težko bivati v objektih, v katerih so ljudje s telesnimi ovirami, duševnimi boleznimi in ostalimi boleznimi. Zdaj dela na projektu terapevtskega vrta, ki bo vključeval študente LUISS univerze v Rimu z otroki avtisti. V različnih oblikah terapevtskega vrtnarjenja in zdravilne pokrajine je v Italiji hortikultura terapija še vedno premalo znana. Pacienti stanovanjske skupnosti Sant'Anna v okviru socialne kmetije v okrožju Sant'Elia na Sardiniji so zadolženi za setev, obiranje plodov, vrtnarjenje in urejanje vrta. Torej za naloge, ki lahko spodbudijo vonj, vid, dotik, sluh in razvijejo spretnosti in kompetence. To je cilj projekta "Gojenje sebe", ki ga je spodbudila Stanovanjska skupnost, ki jo je vodila zadruga Humanitas v sodelovanju z združenjem Il Sorriso.

Center kardinala Ferrari iz Fontanellatoja v Emilii Romagna ustvarja vrtni zelenjavni vrt, namenjen poklicni terapiji. Terapevtska ideja vrta se rodi v okviru poklicne terapije, ki jo preučujejo strokovnjaki centra, da bi vključili več oseb z rezultati hude pridobljene možganske poškodbe, predvsem kognitivno-vedenjske narave. Gre za projekt, katerega cilj je povečati samostojnost in izboljšati kakovost življenja in temelji na stalnem opazovanju uporabnikov, ki se izvaja skozi leta. Skupinska terapija z vključevanjem v zelenjavni vrt podpira sodelovanje in združevanje, kar bi bilo težko pridobiti s tradicionalnimi metodami, tj. v strukturiranih kognitivno-vedenjskih terapijah.

Povzetek rezultatov vprašalnika v Italiji

Glede na rezultate so imele vse družine, ki so sodelovale v vprašalniku, le enega člana z motnjami v duševnem razvoju. Večina družin (86%) nima vrta in se ne ukvarja z vrtnarjenjem.

Najpomembnejše prednosti vrtnarjenja so razvoj novega hobija/rekreacijske dejavnosti, izboljšanje duševnega zdravja/dobrega počutja, svež zrak in občutek dosežka in povečan občutek samozavesti. Poleg tega tudi povečana telesna aktivnost in priložnost za nadaljevanje učenja ali pridobitev kvalifikacij se za anketirance šteje za zelo pomembno.

Ovire, ki najbolj vplivajo na priložnost odraslih družinskih članov z MDR, da bi se z družino ukvarjali z vrtnarjenjem, so pomanjkanje zaupanja (19 odgovorov), ki mu sledijo: zahtevajo praktično podporo staršev/skrbnikov, pomanjkanje časa, pomanjkanje motivacije, zahteva čustveno ali motivacijsko podporo (18).

POVZETEK NACIONALNEGA POROČILA ZA SLOVENIJO

Odnos in pristopi do vrtnarjenja v Sloveniji

V Sloveniji je pridelava zelenjave dobro razvita, skoraj vsaka hiša ima vsaj majhen vrt. V Sloveniji je še vedno močna kultura lastništva vrta in gojenja zelenjave doma. Eden bolj priljubljenih slovenskih hobijev je urbano vrtnarjenje in mnogi Slovenci sanjajo o mirni hiši z vrtom. Vrtnarji v Sloveniji so tudi prebivalci stanovanjskih stavb, ki imajo v najemu vrtno parcele (običajno v bližini svojega doma) za gojenje zelenjave. Na enem mestu je običajno več takšnih vrtov, zato se sosedje družijo, si med seboj pomagajo in kakovostno preživijo čas zunaj. Večina večjih mest v Sloveniji ima te prostore za vrt na voljo za najem. V večini primerov so ti prostori popolnoma polni, zato obstajajo dolge čakalne vrste. V manjših mestih običajno ni vrtičkov, saj ima večina ljudi poleg hiše že svoj lastni vrt.

Slovenski vrtnarji so raznoliki, od študentov do upokojencev. Obstajajo tudi zelo različne velikosti vrtov/vrtu podobnih prostorov. Veliko ljudi, ki živijo v stanovanjskih stavbah, ima svoje rastline na balkonu v manjših ali večjih loncih (odvisno od tega, kaj gojijo). V zasebnih hišah so vrtovi večji in bolj raznoliki pri izbiri rastlin. Odločitev o tem, kaj gojiti, temelji na potrebah in željah vrtnarja, razpoložljivega prostora, financ in seveda časa, ki ga je treba vložiti, da bodo rastline uspešno rastle. Med najbolj priljubljenimi rastlinami so zagotovo zelišča in začimbe, saj jih je sorazmerno enostavno gojiti in se jih lahko goji kar na okenski polici. V zadnjem času na balkonih rastejo paradižniki in jagode- Ljudje z večjimi vrtovi gojijo tudi več vrst zelenjave v kombinaciji s sadjem in zelišči. Večina balkonov (apartmajev in hiš) ima okrasno cvetje.

V Sloveniji obstajajo številne revije, spletne strani, tečaji in drugi viri informacij o vrtnarjenju.

Pogoste so tržnice, izmenjava sveže zelenjave, avtohtona izmenjava semen in drugi dogodki, ki pospešujejo vrtnarjenje in uporabo avtohtonega semena, zato rastline uspevajo in so primerne za lokalno okolje.

Prednosti vrtnarjenja

Domača zelenjava ima veliko prednosti pred zelenjavo, ki jo kupimo v trgovini. Običajno je boljšega okusa, ker je vzgojena na bolj naraven način brez sodobnih industrijskih pristopov. Najpogosteje na vrtovih sejemo in sadimo vrste, ki niso najbolj primerne za industrijsko pridelavo ali jih ni mogoče kupiti v trgovini. Domača zelenjava je lahko bolj prijazna za človeka, saj običajno uporabljamo organska gnojila.

Gojenje zelenjave na domačem vrtu ni poceni. Glede na čas, vložen v gojenje, je doma pridelana solata mnogokrat dražja od kupljene na tržnici ali trgovini z živili. Toda po drugi strani je vrtnarjenje tudi hobi, kjer smo v stiku z naravo. Gojenje zelenjavnega vrta zahteva tudi nekaj fizičnega napora in je oblika rekreacije. Užitek, ki ga imamo ob nabiranju in uživanju domačega paradižnika, solate, korenja in druge zelenjave, je neprecenljiv.

Razlogi za vrtnarjenje so prav tako vsestranski kot ljudje. Nekateri uživajo na svežem zraku, nekaterim je všeč dotik zemlje, nekateri ga uporabljajo namesto vadbe, nekateri imajo radi občutek, da gojijo nekaj novega; nekateri so na to navajeni od staršev/starih staršev, nekateri pa si želijo samo domače hrane. Ne glede na razlog, se nam vrtnarjenje vedno zdi dobra ideja.

Možnosti vrtnarjenja za osebe z MDR - primeri dobrih praks

Eko-socialna kmetija Korenika se nahaja v Šalovcih, v samem osrčju krajinskega parka Goričko. Kmetija je primer dobre prakse socialnega podjetništva, zaposlovanja invalidov in drugih ranljivih družbenih skupin.

Na kmetiji Korenika so vzpostavili sistem pridelave in predelave ekološke hrane. Na več kot 20 hektarjih površine pridelujejo pridelke, zelišča, sadje in zelenjavo. Nabirajo tudi divje sadje in jih spremenijo v ekološke izdelke. Proizvajajo in prodajajo lastno blagovno znamko zeliščnih čajev, hladno stiskanih olj, posušenega in vložnega sadja in zelenjave, hrane za zimo, sokov, sirupov in še veliko več.

Uredili so prostoren zeliščni vrt in park živali, v katerem živijo številne živali, priljubljene pri najmlajših obiskovalcih. Ker število obiskovalcev še naprej narašča, v tem prijetnem, pomirjujočem in impresivnem podeželskem okolju ponujajo vse več dejavnosti in izobraževalnih dogodkov. Vse večje število obiskovalcev je pozitivno vplivalo na razvoj njihove turistične in gostinske ponudbe. V mnogih šolah in vrtcih ponujajo delavnice, ki temeljijo na izkustvenem učenju, kjer se otroci in mladi lahko hkrati učijo, sprostijo in igrajo.

Večina varstveno-delovnih centrov (VDC) je usmerjena v sodelovanje s svojimi uporabniki, zato se učijo vsakodnevnih veščin. Večina VDC-jev v Sloveniji ima svoj vrt, nekateri pa imajo celo svoje čebelnjake in pridelujejo svoj med.

V VDC Tončke Hočevar, v Ljubljani imajo terapevtski vrt. Vrtnarske dejavnosti imajo v ustanovi dolgo tradicijo. Med uporabniki je vrtnarjenje priljubljeno, predvsem zaradi različnih dejavnosti, ki potekajo skozi vse leto. Sadijo balkonsko cvetje, okrasno cvetje, gojijo sobne rože, zelišča, zelenjavo in jagode. Skrbijo za trato in okrasne grmičevje, organizirajo delavnice urejanja cvetja, organizirajo obiske vrtnih trgovin in parkov; spoznajo rastline. Glavni cilji vrtnarskih dejavnosti so naslednji: učenje novih veščin in pridobivanje novega znanja, izkušenj in vlog; pridobivanje odgovornosti; preusmeritev pozornosti; sprostitvev in spodbujanje zdravega načina življenja; ustvarjalnost pri pridobivanju izkušenj zadovoljstva ob uspehu. Zelišča, dišave in zelenjava se uporabljajo v vsakdanjem življenju, tako na ta način spoznajo vrednost rastlin. Dejavnosti izkoriščajo terapevtske učinke rastlin: ustvarjajo boljše razpoloženje in izboljšujejo kakovost njihovega življenja. V njihovem terapevtskem vrtu, ki je opremljen s klopi, je gugalnica in vrtno povišje prostor za sprostitvev, druženje in izvajanje drugih terapevtskih dejavnosti. Vrt je prilagojen za ljudi, ki so uporabniki invalidskih vozičkov, površine so dovolj široke, vrtni so dvignjeni (visoke grede), kar olajša delo z rastlinami.

V VDC Zagorje ob Savi je ena od njihovih dejavnosti čebelarjenje. Udeleženci aktivnosti imajo tedenska srečanja. Čebelarji imajo veliko dela pri skrbi za svoje čebelje družine in pridelavi medu.

Povzetek rezultatov vprašalnika v Sloveniji

Glede na rezultate anket ima večina vprašanih vrt ali prostor za gojenje rastlin. Večina jih goji zelenjavo in zelišča za lastno porabo.

Večina vprašanih meni, da je svež zrak koristen pri vrtnarjenju. Druge prednosti vrtnarjenja so: povečana telesna aktivnost, preživljanje časa zunaj; razumevanje, od kod prihaja hrana in izboljšanje duševnega zdravja/dobrega počutja.

Glavne praktične ovire, ki preprečujejo, da bi se odrasli družinski člani z MDR in njihova družina ukvarjala z vrtnarjenjem: ni ustreznega prostora za vrtnarjenje; pomanjkanje zanimanja za vrtnarjenje; zahteva po podpori (čustvena in fizična); pomanjkanje znanja o vrtu.

Večina anketirancev pravi, da bi lahko uporabili nekaj podpore pri vključevanju svojega odraslega družinskega člana z MDR v vrtnarjenje s pomočjo nasvetov o gojenju užitnih rastlin. Druge oblike podpore vključujejo dostop do lokalnega zemljišča (vrta); tečajji gojenja hrane, ki združujejo vrtnarjenje in kuhanje; in podpora lokalnega vrtnarja ali vrtnarske skupine.

POVZETEK NACIONALNEGA POROČILA ZA ZDRUŽENO KRALJESTVO

Odnos in pristopi do vrtnarjenja v Združenem Kraljestvu

Približno polovica odraslih v Združenem Kraljestvu poroča, da imajo vrtnarjenje kot pristočasno dejavnost. Vrtovi so cenjeni po svojih estetskih lastnostih in tudi kot kraj za gojenje zelenjave. Z vrtnarjenjem se ukvarjata oba spola, malo več je žensk. Ljudje se z vrtnarjenjem začnejo ukvarjati sredi dvajsetih, vendar to postane priljubljeno šele v 40. letih, ko imajo boljše finančne in družinske razmere. Mlajše generacije so bolj povezane z odhodom v službo in negovanjem otrok, zato imajo manj časa.

Povprečna velikost vrta je 14 m², splošni trend kaže, da velja mlajši, kot je lastnik, manjši je vrt (povezano s pomanjkanjem dohodka in nagnjenostjo k selitvi v urbana območja zaradi dela). Vendar pa so nekatere stavbe doživele inovativne preobrazbe, da so v pozidavo vključile zeleni prostor s strešnimi vrtovi, balkonskimi rastlinami in številnimi lončnicami.

Tipični britanski vrt je lepo vzdrževan, s pokošenimi tratami in obrezanim grmovjem. Mnogi ljudje gledajo na svoje vrtove kot na "peto sobo" in jih uporabljajo za zabavne namene, kot so žar in vrtno zabave. Ljudje želijo, da so videti lepo, ne da bi jim bilo treba opraviti preveč dela, kar je privedlo do nizkih vzdrževalnih naprav in povečanja prodaje dekorativnih funkcij.

Starši cenijo vrtove kot prostore za igranje svojih otrok, vendar vse več mlajših odraslih želi tudi gojiti hrano. Za tiste, ki želijo imeti dostop do zelenih površin, vendar nimajo prostora, je na voljo tudi možnost dodelitve prostora za vrt s strani občine. To so tradicionalno parcele za pridelavo zelenjave na občinskih območjih, ki delujejo tudi kot prostor za združevanje skupnosti in dodajajo bolj družbeno plat vrtnarjenja in gojenja rastlin.

V teh negotovih političnih časih se je veliko ljudi odločilo, da je to, kar potrebujejo, da se osvobodijo stresa in skrbi, če se odpravijo v naravo in gojijo svojo zelenjavo. Medtem ko naša pokrajina postaja vedno bolj urbana, se generacije bojujejo proti temu. Ljudi zanima, od kod prihajajo njihovi pridelki, in zato je razlog, da želijo sodelovati pri njegovem gojenju in poskrbeti, da bo razvit na način, ki bo okolju prijazen do planeta. 82 % Britancev bi radi v svoje vrtove privabili več divjih živali – 37 % meni, da je divjad najbolj privlačna vrtna značilnost.

Vrtna trgovina na drobno v Veliki Britaniji je vredna več kot 5 milijard funtov, program TV-vrtnarjenja »Svet vrtnarjev pa dosega skoraj tri milijone gledalcev (vendar ga je nadomestil šport, ki ima nižjo gledanost, a večjo finančno težo).

Prednosti vrtnarjenja

Ko se staramo, postajajo vrtovi pomembnejši kot vir telesne dejavnosti, pa tudi glede na našo identiteto in neodvisnost ter za izboljšanje osamljenosti.

Čeprav se vrtnarska dejavnost pri 75 letih lahko zmanjša, je to še vedno pomembna in uspešna dejavnost. Lahko bi tudi rekli, da je generacijsko ta starostna skupina morda odrasla z vrtovi, starši so jih učili vrtnarjenja, vonjev in poznavanja nekaterih opravil, kar je lahko pomembna vez z njihovo preteklostjo. Dodamo lahko tudi, da se starejšim (75 let in več), ni treba ukvarjati s fizičnimi nalogami, da bi imeli koristi med preživljanjem časa v naravi. Že samo vitamin D iz sonca ter dostop do naravnega zraka in čistega okolja so dobri učinki vrtnarjenja.

Vrtnarstvo je v zadnjem času našlo mesto tudi v šolskem sistemu in se izkazalo, da koristi učencem. Dobro zasnovane študije vrtnega vrtnarjenja kažejo, da je mogoče otrokov vnos sadja in zelenjave znatno povečati skupaj s prizadevanji za izboljšanje starševske podpore; nadaljnja paleta študij kaže na povečano

znanje in naklonjenost sadju in zelenjavi. Učitelji poročajo o pozitivnih učinkih na počutje, osebnem dosežku in ponosu na "rast", in če so vključeni tudi prostovoljci, je vrtnarjenje lahko način za rušenje družbenih meja, ki so značilne za šolsko okolje. Za otroke z učnimi težavami ali vedenjskimi težavami sta vrtnarjenje kot neakademska naloga in vrt kot kraj miru in meditacije še posebej dragocena.

Vsako leto prihaja do porasta števila tistih, ki želijo pridobiti kvalifikacije iz vrtnarskih študij. Zaradi tega lahko verjamemo, da si posamezniki želijo, da vrt ne bo samo hobi, ampak bodo poklicne izkušnje našli na svojem področju. Namesto da bi delali naloge, ki bi pomenile, da bi bili zaprti za pisalno mizo ali delali v veliki stavbi v mestu, bi si mnogi morda želeli biti na prostem in izkoristiti zelene površine.

Možnosti vrtnarjenja za osebe z MDR - primeri dobrih praks

Leta 2005 je bilo ocenjeno, da je v Združenem Kraljestvu potekalo skupno 836 projektov socialne in terapevtske vrtnarstva. Te številke so pomembne, če upoštevamo, da osebe z MDR predstavljajo 48,7 % udeležencev teh projektov. 24,4 % organizacij, povezanih s temi projekti v Veliki Britaniji, so fakultete, skupnosti, šole, vrtni centri in osnovne šole s prilagojenim programom, z drugimi besedami, kraji, ki bi lahko bili najbolj povezani s tistimi z MDR ali bi imeli delež pri spodbujanju njihovega učenja.

Dober primer projekta pri delu z ljudmi z MDR in kako mu uspe zagotoviti pot do plačanega dela je bil projekt, ki je bil zasnovan za reševanje pomanjkanja delavcev na lokalni letini paradižnika z razvojem ad hoc delovnega programa za 19 posameznikov z MDR, ki vključuje kratek čas 20, štiriurnih plačljivih delovnih mest. Učinkovitost oseb je bila nižja kot pri delavcih, vendar so bili boljši pri izbiri uporabnega sadja in vse sadje, ki so ga pobrali, je imelo opravljeno selekcijo. Dejanje zaslužka je ustvarilo občutek dosežka in povečalo samozavest. Osebe so lahko pokazale svoje veščine in dobre delovne navade. Projekt je bil pot do delovne poti, vendar omogoča tudi vseživljenjsko učenje, saj so zaposleni znali vaditi časovne veščine in skrbeti za svojo opremo, pa tudi koristiti, kot sta izboljšano usklajevanje in občutek za doseženo delo. Opozoriti je treba na celostno naravo projektov tudi v tem, da se vsi ti cilji dosegajo v mejah ene dejavnosti in ne več posameznih nalog.

Povzetek rezultatov vprašalnika v Združenem Kraljestvu

Večina anketirancev ima prostor za gojenje rastlin. Več jih je omenilo, da imajo velike vrtove in da se jim zdi vrt izziv. Mnogi gojijo sadje (na sadnih drevesih ali grmovju), morda zato, ker je to način vzdrževanja užitnih pridelkov z

minimalnim časom in trudom nizek. Mnogi že pridelujejo zelenjavo, drugi pa so jo gojili že v preteklosti ali bi jo radi gojili.

Glavne prednosti vrtnarjenja so povezane z razlogom in motivacijo, da preživljamo čas zunaj in smo telesno aktivni. Družine so prepoznale tudi splošne koristi za zdravje in dobro počutje, vendar je bilo razumevanje prehranskih odločitev ter večje zaupanje in sodelovanje s širšo družbo prav tako pomembno. Pridobitev kvalifikacij ali delovnih spretnosti je bila videti manj pomembna, ker to očitno za same anketirane niso relevantni cilji.

Glavne ovire, ki so jih anketiranci ugotovili, so bile potreba po praktični podpori staršev/skrbnikov in pomanjkanje znanja in izkušenj o vrtu (kako gojiti rastline, kaj gojiti in kdaj). Večina je imela prostor za vrtnarjenje in dostop do materialov ter financ za nakup virov.

Najbolj priljubljene oblike podpore so bili tečaji o gojenju hrane ali splošnem vrtnarjenju, anketiranci pa so bili enako zainteresirani za tečaj samo za odrasle družinske člane z MDR ali za tečaje za cele družine. Pomembna je bila tudi podpora izkušenega vrtnarja ali skupinske vrtnarske skupine.

Najmanj koristne oblike podpore so viri, kot so knjige ali spletni pripomočki in splošni nasveti ter podeljevanje priznanj za dosežke.