



Szanowni Państwo!

Często mówi się „święta, święta i już po świętach”, a my tymczasem mamy połowę 2018 roku za nami! Dla Stowarzyszenia Lokalna Grupa Działania „Ziemia Pszczyńska” oznacza ona wiele zrealizowanych projektów w ramach Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014 – 2020. Przed nami jednak jeszcze druga połowa roku i wiele nowych wyzwań...

W pierwszej połowie roku otworzyliśmy 3 tury naborów wniosków – dwie w styczniu i jedną w kwietniu, a także przeprowadziliśmy cykl spotkań informacyjno-konsultacyjnych dla grantobiorców i wnioskodawców. Nasi przedstawiciele aktywnie uczestniczyli w wydarzeniach promujących działalność LGD „Ziemia Pszczyńska” m. in. na targach „Atrakcje Regionów”, czy „VI Powiatowych Targach Edukacji, Pracy i Kariery”. W ramach naszej działalności przeprowadzony został także projekt w partnerstwie z MAS Pobeskydi z.s., podczas którego odwiedziliśmy obszar Euroregionu Glacensis po stronie Polskiej i Czeskiej, Bielsko-Białą oraz uczestniczyliśmy w Rajdzie Rowerowym. Do największych wydarzeń w tym półroczu można jednak zaliczyć coroczny już festiwal POLEKU slow life po naszymu, odbywający się na przełomie czerwca i lipca, podczas którego uczestnicy mogą spędzić cały dzień w rytmie slow, spokojnie, bez nerwów, „na luzie”, uczestnicząc w warsztatach dla dzieci i dorosłych, słuchając koncertów oraz jedząc wyroby lokalnej gastronomii.



for. archiwum LGD

Spotkania informacyjno-konsultacyjne

LGD „Ziemia Pszczyńska” aktywnie pomaga wnioskodawcom w odnalezieniu się w meandrach ubiegania się o dofinansowanie. Z tego powodu cyklicznie organizowane są spotkania informacyjno – konsultacyjne dla wnioskodawców, na których to mogą się dowiedzieć kto i na jakich zasadach może złożyć wniosek, w jaki sposób go złożyć, jakie wiążą się z tym obowiązki i możliwości.

W związku z przewidywanym na wrzesień naborem wniosków o powierzenie grantu w ramach projektu grantowego, w dniach 18, 19 i 20 czerwca odbyły się spotkania dla

grantobiorców. Projekt dedykowany jest podmiotom (za wyjątkiem prowadzących działalność gospodarczą), które w swej działalności przyczyniają się do promocji i ochrony lokalnych tradycji i zwyczajów, przyczyniając się tym samym do zachowania dziedzictwa lokalnego obszaru objętego LSR. Jego celem będzie m.in. wyposażenie tych podmiotów w sprzęty, które umożliwią dalsze działania propagujące lokalne dziedzictwo. Projekt będzie realizowany w ramach Przedsięwzięcia P11. DZIEDZICTWO LOKALNE ZIEMI PSZCZYŃSKIEJ - ZASOBY MATERIALNE, INFRASTRUKTURA.

Nabory wniosków w I połowie 2018 roku

W styczniu oraz kwietniu przeprowadziliśmy nabory wniosków na podejmowanie, rozwijanie działalności gospodarczej oraz na projekty infrastrukturalne i tzw „projekty miękkie”.

I. Na styczeń przypadły dwie tury naborów:

Pierwsza odbyła się w dniach od 08.01.2018 r. do 22.01.2018 r. i dotyczyła naboru wniosków w ramach konkursów:

1. Nabór nr 1/2018 na Przedsięwzięcie nr 3 - PRZEDSIĘBIORCZA ZIEMIA PSZCZYŃSKA - RYNKI ZBYTU, SIECI WSPÓŁPRACY, MARKA LOKALNA,

2. Nabór nr 2/2018 na Przedsięwzięcie nr 5 - OFERTA AKTYWNEGO WYPOCZYŃKU - DZIAŁALNOŚCI GOSPODARCZE - podejmowanie działalności gospodarczej,

3. Nabór nr 3/2018 - Projekt Grantowy - na Przedsięwzięcie nr 7 - SPOŁECZNOŚĆ SIŁĄ ROZWOJU-INTEGRACJA SPOŁECZNA.

Druga tura odbyła się w dniach od 16.01.2018 r. do 29.01.2018 r. i dotyczyła naboru wniosków w ramach konkursów:

4. Nabór nr 4/2018 na Przedsięwzięcie nr 4 - INFRASTRUKTURA AKTYWNEGO WYPOCZYŃKU-TURYSTYKA, REKREACJA,

5. Nabór nr 5/2018 na Przedsięwzięcie nr 12 - DZIEDZICTWO LOKALNE ZIEMI PSZCZYŃSKIEJ NIEMATERIALNE.

II. Kwietniowy nabór odbył się natomiast w dniach od 09.04.2018 r. do 23.04.2018 r. w ramach konkursów:

1. Nabór nr 6/2018 na Przedsięwzięcie nr 1 PRZEDSIĘBIORCZA ZIEMIA PSZCZYŃSKA - DZIAŁALNOŚCI GOSPODARCZE - RÓŻNE - rozwijanie działalności gospodarczej,

2. Nabór nr 7/2018 na Przedsięwzięcie nr 5 OFERTA AKTYWNEGO WYPOCZYŃKU - DZIAŁALNOŚCI GOSPODARCZE - rozwijanie działalności gospodarczej,

3. Nabór nr 8/2018 na Przedsięwzięcie nr 8 SPOŁECZNOŚĆ SIŁĄ RODZINY-WSPARCIE PRZEDSIĘBIORCZE - rozwijanie działalności gospodarczej,

4. Nabór nr 9/2018 na Przedsięwzięcie nr 3

PRZEDSIĘBIORCZA ZIEMIA PSZCZYŃSKA - RYNKI ZBYTU, SIECI WSPÓŁPRACY, MARKA LOKALNA,

5. Nabór nr 10/2018 na Przedsięwzięcie nr 9 KUŹNIA KAPITAŁU LUDZKIEGO I SPOŁECZNEGO,

6. Nabór nr 11/2018 na Przedsięwzięcie nr 10 LOKALNY EKO-BALANS, NOWA ENERGIA, DOBRY KLIMAT,

7. Nabór nr 12/2018 na Przedsięwzięcie nr 11 DZIEDZICTWO LOKALNE ZIEMI PSZCZYŃSKIEJ, ZASOBY MATERIALNE, INFRASTRUKTURA.

Łącznie w ramach styczniowych i kwietniowych naborów do biura LGD wpłynęły 44 wnioski, z czego 41 zostało przez Radę LGD wybranych do dofinansowania. Obecnie wnioski są oceniane przez Urząd Marszałkowski Woj. Śląskiego w Katowicach.



POLEKU slow life po naszymu 2018

1 lipca odbyła się II edycja festiwalu POLEKU slow life po naszymu – tym razem wydarzenie miało miejsce na terenie Skansenu – Zagroda Wsi Pszczyńskiej w Pszczynie, co okazało się „strzałem w dziesiątkę”! Na całe niedzielne popołudnie Skansen zamienił się w małe miasteczko spokoju i rodzinnego wypoczynku w rytmie slow.

Wielomiesięczne przygotowania zaowocowały zapewnieniem wielu atrakcji uczestnikom festiwalu. POLEKU slow life po naszymu zostało oficjalnie otwarte przez Panią Prezes Stowarzyszenia LGD „Ziemia Pszczyńska”, Renatę Dyrda o godzinie 12.00. W tym momencie ruszyły także warsztaty oraz wydarzenie „Śniadanie w Skansenie” skierowane do mieszkańców obszaru działania LGD „Ziemia Pszczyńska”. Uczestnicy wydarzenia otrzymali pudełka śniadaniowe z logo festiwalu i stylizacją na żółte barwy tegorocznej edycji, w których znajdował się posiłek przygotowany przez kucharza, Pana Marcina Czubaka – tym razem była to tortilla, pasta, sałata i tzw. „kulka mocy Anny Lewandowskiej”.

W tym roku uczestnicy festiwalu mogli wziąć udział w warsztatach mydlarskich, ceramicznych, dietetycznych, zielarskich, rękodzielniczych, pszczelarskich, ekologicznych, upcyclingowych. Na warsztatach mydlarskich zlokalizowanych w głównej altanie wykonywane były fantazyjne mydła, które można było zabrać do domu, a także dowiedzieć się o historii mydła i sposobie jego wyrabiania. Warsztaty ceramiczne polegały



Śniadanie w Skansenie, fot. archiwum LGD

na wykonaniu rzeźb glinianych czy innych wzorów z wykorzystaniem koła garncarskiego, które w okresie jesiennym zostaną wypalone w specjalnych piecach. Na I piętrze Starego Młyna dietetyk przeprowadzała wykłady z zakresu zdrowego żywienia oraz udzielała indywidualnych konsultacji. Przed XIX wiecznym Młynem Wodnym swoje stanowisko urządziła zielarka – można się było od niej dowiedzieć m.in. jak robić kiszonki i jak wykorzystywać zioła i warzywa w codziennym żywieniu. Idąc dalej, przy ulach, uczestnicy festiwalu mogli natrafić na warsztaty pszczelarskie, gdzie przeprowadzono grę terenową – można było także usłyszeć o zachowaniu pszczół i ich anatomii, oglądając je np. pod mikroskopem. Zielona polana przy altanie zagospodarowana była przez warsztaty upcyclingowe, gdzie uczestnicy nauczyli się sposobów ponownego wykorzystania śmieci oraz warsztaty ekologiczne, gdzie można było wziąć udział w wielkiej grze planszowej i edukacyjnych zabawach z zakresu ekologii. Przy altanie zlokalizowane były także dwa kramy sprzedażowe – stoisko „Figowe” z bardzo ciekawymi, ręcznymi wyrobami w postaci bransoletek z koralikami czy szmacianych lalek oraz stoisko rękodzielnicze z przepięknymi naszyjnikami stworzonymi z wykorzystaniem skrzydeł motyli, czy wyrobami skórzanymi.

Niewiele dalej, obok stoiska ceramicznego odbywały się warsztaty z rękodzieła i decoupage’u - powstało tam wiele wspaniałych ozdób, które uczestnicy mogą wykorzystać przy aranżacji wnętrza.

Podczas festiwalu dostępna była także oferta gastronomiczna. Karczma „U Richarda” serwowała dania z grilla oraz zimne piwo, Marcin Czubak w swoim foodtruck’u serwował tzw. Fish’n’Chips, czyli smażony, panierowany filec z ryby z frytkami, smażone kalmary oraz burgery z rybami. O zaplecze „pitne” tego dnia dbało stoisko Enjoy Coffee and Smoothie, serwujące przepyszne smoothie, zimną lemoniadę oraz kawę. Ze słodczy – przepyszne, włoskie lody serwowała riksza z lodami.

W starej części Skansenu umiejscowiliśmy scenę, na której odbywały się koncerty – podczas II edycji POLEKU zaprezentowały się aż cztery zespoły! Jako pierwszy wystąpił runforrest, czyli Grzegorz Wardęga, młody chłopak z gitarą i fenomenalnym wokalem, który pokazał, że głos i jeden instrument wystarczą, żeby zainteresować publiczność. Następny na scenie pojawił się Sambor, solowy projekt Sambora Kostrzewy, który zabrał nas w świat eklektycznych, elektronicznych dźwięków i spokojnych melodii.



Warsztaty mydlarskie, fot. archiwum LGD

Trzecim koncertem odbywającym się w tym dniu, był występ znanego trio wokalnego Me Myself and I. To co dało się usłyszeć, to nie tylko ciekawe aranżacje accapella znanych utworów, ale przede wszystkim fenomenalne zgranie wokalistów. Część koncertową, a zarazem cały festiwal zwińczył występ młody, energiczny zespół Sonbird. Chłopaki porwały publiczność niezwykłą energią i radością ze sceny – można było też zauważyć, że wiele osób przyszło specjalnie na ich koncert.

W trakcie festiwalu mieszkańcy obszaru działania LGD „Ziemia Pszczyńska” mogli też wziąć udział w quizie wiedzy. Pytania dotyczyły działalności LGD, festiwalu oraz Skansenu. Na pierwszych 40 osób, które udzieliły największej ilości poprawnych odpowiedzi czekały nagrody – upominki firmy Gryfnie.

W tym roku, mimo zmiennej pogody, przez



Me Myself and I, fot. archiwum LGD

teren festiwalu przewinęło się ponad 1100 osób. Mamy nadzieję, że III edycja festiwalu w 2019 roku będzie jeszcze bardziej udana!



Projekt „Know-How - na podstawie wymiany międzyregionalnych doświadczeń”

W pierwszej połowie 2018 roku w ramach mikroprojektu współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu INTERREG V-A Republika Czeska - Polska 2014-2020 oraz z budżetu państwa za pośrednictwem Euroregionu Beskidy, miały miejsce trzy wydarzenia organizowane przez LGD „Ziemia Pszczyńska” wraz z czeskim partnerem.

Pierwszym z nich był wyjazd studyjny do Bielska-Białej w dniu 23 marca 2018 r. Podczas wizyty, mieliśmy okazję zapoznać się z atrakcjami turystycznymi Bielska-Białej, w tym zostały nam przedstawione górskie ścieżki rowerowe ENDURO TRAILS.

Kolejny wyjazd miał miejsce w dniach 13 – 14 kwietnia. Tym razem grupa polsko-czeska udała się na obszar Euroregionu Glacensis po stronie polskiej i czeskiej. Podczas wizyty „zdobyto” kilka wież widokowych po obu stronach, a nie było łatwo. Wynagrodzeniem po przebyciu nie



fot. archiwum LGD

raz setki schodów był piękny widok roztaczający się ze szczytu zdobytej wieży. Jadąc od jednego punktu widokowego do drugiego oczy uczestników napawały się uroczym krajobrazem.

Ostatnim wydarzeniem organizowanym przez LGD „Ziemia Pszczyńska” w ramach mikroprojektu był rajd rowerowy, który odbył się w dniu 26 maja 2018 r. Grupa polska wyruszyła z Pszczyny, czescy uczestnicy z Trzanowic. Docelowym miejscem spotkania były Ochaby Wielkie. Przemierzając kolejne kilometry uczestnikom rajdu towarzyszyły przepiękne widoki. Sfotografowano kilka miejsc, gdzie w przyszłości mogłyby powstać wieże widokowe lub jednokierunkowe trasy rowerowe tzw. singletruck. Tego rodzaju trasy mieli okazję, w trakcie realizacji projektu, zobaczyć uczestnicy poprzednich wyjazdów studyjnych.



fot. archiwum LGD

VI Powiatowe Targi Edukacji, Pracy i Kariery

W dniu 19 kwietnia 2018 r. przedstawiciele Biura LGD „Ziemia Pszczyńska” wzięli udział w VI Powiatowych Targach Edukacji, Pracy i Kariery, zorganizowanych przez Powiatowy Urząd Pracy w Pszczynie pod patronatem honorowym Starosty Pszczyńskiego - Pawła Sadzy. Targi odbyły się w hali sportowej Powiatowego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Pszczynie.

Prelekcja prowadzona przez Kierownika Biura LGD „Ziemia Pszczyńska”, Panią Annę Harazin, dotyczyła przedsiębiorczości, a także sposobów ubiegania się o wsparcie w ramach podejmowania działalności gospodarczej w oparciu o Program Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020.



Targi „Atrakcje Regionów”

W weekend od 18 do 20 maja w chorzowskim parku odbyły się coroczne Targi Turystyki Weekendowej „Atrakcje Regionów”, podczas których Stowarzyszenie zachęcało do odwiedzenia naszego obszaru.

Na stoisku LGD, oprócz możliwości pozyskania materiałów promocyjno-informacyjnych, można było również zapoznać się z ofertą Uzdrowiska w Goczałkowicach-Zdroju oraz produktami leczniczymi tam dostępnymi. Jak co roku, w targach wzięły także udział lokalne rękodzielniczki, prezentując swoje wspaniałe wyroby.

Udział w targach został zrealizowany dzięki dofinansowaniu ze środków Jednostki Regionalnej Krajowej Sieci Obszarów Wiejskich w województwie śląskim, w ramach działania 10 - Organizacja i udział w targach, wystawach tematycznych na rzecz prezentacji osiągnięć i promocji polskiej wsi w kraju i za granicą.

„Przez kontakty do współpracy - wyjazd studyjny w Bieszczady”

W dniach 27-29 czerwca br. przedstawiciele naszego Stowarzyszenia wzięli udział w wyjeździe studyjnym w Bieszczady.

Organizatorem wyjazdu studyjnego był Śląski Związek Gmin i Powiatów w partnerstwie z LGD Zielone Bieszczady, LGD Morawskie Wrota oraz LGD LYSKOR.

Głównym celem wyjazdu była wymiana wiedzy i doświadczeń oraz utworzenie sieci kontaktów dla LGD z terenu województwa śląskiego w zakresie współpracy na rzecz rozwoju obszarów wiejskich na przykładzie tworzenia kompleksowej oferty turystycznej obszaru objętego LSR LGD Zielone Bieszczady z województwa podkarpackiego, a także możliwość zapoznania się z nowymi rozwiązaniami w zakresie rozwoju i wspierania przedsiębiorczości oraz poznanie dobrych praktyk i rozwiązań w zakresie aktywizacji społeczności lokalnych.



Przed nami...

- We wrześniu 2018 roku planowane są nabory wniosków o powierzenie grantu w ramach projektu grantowego na Przedsięwzięcie P11. DZIEDZICTWO LOKALNE ZIEMI PSZCZYŃSKIEJ - ZASOBY MATERIALNE, INFRASTRUKTURA. Wszystkich grantobiorców zachęcamy do zaznajomienia się z tematem na naszej stronie internetowej, bądź bezpośrednio w biurze LGD.

- W dniu 13 sierpnia 2008 r. w Pszczynie odbyło się Zebranie Założycielskie Stowarzyszenia Lokalna Grupa Działania „Ziemia Pszczyńska”, w tym roku obchodzimy zatem 10-lecie swojej działalności. Uroczysta gala jubileuszowa, uwieńczona koncertem Grzegorza Turnaua, odbędzie się w Sali Lustrzanej Zamku Pszczyńskiego 22 września 2018 roku. Stosowne zaproszenia dla naszych członków i podmiotów zaangażowanych w rozwój lokalny naszego obszaru, zostaną w najbliższym czasie przekazane. Mamy nadzieję, że będzie to owocne podsumowanie tej pierwszej dekady działalności naszego Stowarzyszenia.

- W październiku 2018 roku ponownie odbędzie się Ogólnopolski Tydzień Kariery nakierowany na aktywizację młodych w zakresie edukacji, poszerzania horyzontów i rozwoju indywidualnego. W tym czasie ruszy kolejna edycja naszego wydarzenia **OKNO KARIERY**.

- Końcem tego roku, planujemy ruszyć z realizacją projektu współpracy „Bee Friends”, jaki podejmujemy z LGD „Żywiecki Raj” oraz dwoma partnerami z Chorwacji. Projekt dotyczyć będzie tematyki bioróżnorodności i pszczelarstwa. W ramach zaplanowanych działań, zostaną zorganizowane 3 wizyty studyjne, jedna w Polsce, dwie na Chorwacji. Projekt zakłada również zakup sprzętu do sprzedaży i promocji miodu, oraz wydarzenia edukacyjne – konferencję, warsztaty

i działania promocyjne – udział w jarmarkach. Wszystkie osoby zainteresowane tematyką projektu, zachęcamy do śledzenia informacji dot. jego realizacji.

- Rok 2018 zostanie zwieńczony kolejnymi naborami wniosków o dofinansowanie. Więcej informacji otrzymają Państwo jesienią, dlatego zachęcamy do śledzenia naszej strony internetowej lub do kontaktu z pracownikami biura LGD.

Artykuły

W wyniku stałej współpracy z „Regionalnym Ośrodkiem Wspierania Ekonomii Społecznej” (ROWES), niniejszym zapraszamy do przeczytania nadesłanego artykułu.



Regionalny Ośrodek Wspierania Ekonomii Społecznej

Ekonomia społeczna od września 2015 roku wspierana jest na terenie powiatu pszczyńskiego przez „Regionalny Ośrodek Wspierania Ekonomii Społecznej” (ROWES), którego liderem jest stowarzyszenie Centrum Społecznego Rozwoju z siedzibą w Mikołowie. Z usług ROWES w okresie realizacji projektu skorzystało 337 podmiotów ekonomii społecznej tworząc w przedsiębiorstwach społecznych 111 miejsc pracy dla osób zagrożonych wykluczeniem społecznym w ramach 73 etatów (stan na czerwiec 2018).

Przedsiębiorstwa społeczne mogły skorzystać z animacji, ze wsparcia doradczego, szkoleniowego, dotacji inwestycyjnych i pomostowych na każde utworzone stanowisko pracy. Na terenie powiatu pszczyńskiego udało się dzięki dofinansowaniu m. in. stworzyć przedszkole, szkołę tenisa, fundację projektującą produkty edukacyjne dla osób niepełnosprawnych oraz fundację zajmującą się monitoringiem i bezpieczeństwem w sporcie. Wiele organizacji skorzystało także z pakietów na ekonomizację czy budowanie partnerstw. Obecnie ROWES przygotowuje się do nowego okresu realizacji projektu. Na przełomie września i października zostaną ogłoszone nowe konkursy dla organizacji pozarządowych które chcą się ekonomizować i przekształcać w przedsiębiorstwa społeczne, na tworzenie nowych przedsiębiorstw społecznych a także wsparcie już istniejących. Planowane dotacje na jedno miejsce pracy będą wynosiły 22.000 zł plus wsparcie pomostowe do 12 miesięcy na każdą osobę wykluczoną społecznie, która zostanie zatrudniona w przedsiębiorstwie społecznym. Zapraszamy do współpracy zainteresowane organizacje pozarządowe oraz liderów społecznych.

Mateusz Eichner

Stowarzyszenie
CENTRUM SPOŁECZNEGO ROZWOJU
REGIONALNY OŚRODEK WSPIERANIA
EKONOMII SPOŁECZNEJ
ul. Jana Pawła II 1/2, 43-190 Mikołów
<http://www.csr.biz.pl>, e-mail: biuro@csr.biz.pl

„PSYCHODIETETYKA jako podejście holistyczne do pacjenta”

Pozostając jeszcze na chwilę w tematyce tegorocznej edycji POLEKU slow life po naszymu, zapraszamy Państwa do zapoznania się z artykułem jednej z prelegentek festiwalu, Pani Moniki Kołosowskiej, specjalistki z zakresu psychodietetyki.



Podejście holistyczne do zdrowia i procesu leczenia zajmuje szczególne miejsce w dziedzinie psychodietetyki. Jest w nią niejako wpisane, bowiem jak sama nazwa profesji wskazuje, psychodietetyk koncentruje się nie tylko na samym stylu odżywiania, lecz także na czynnikach psychologicznych, warunkujących nawyki żywieniowe i styl życia człowieka.

Niezwykle istotnym elementem holistycznego podejścia do leczenia jest zindywidualizowane podejście do każdego pacjenta. Zakłada ono traktowanie każdego pacjenta jako unikalnej jednostki, z unikalnymi przeżyciami, doświadczeniami i historią, która z jednej strony wyjaśnia w pewnym stopniu zaistniałe problemy, a z drugiej strony stanowi zasób, który może pomagać w procesie leczenia.

Do zadań psychodietetyka należy odpowiednia organizacja jadłospisu pacjenta odpowiadająca jego celom i potrzebom, przy równoczesnej pracy nad wzbudzeniem motywacji, zmianą szkodliwych nawyków myślowych, wyznaczeniem celów i ich realizowaniem. Holistyczne podejście do żywienia rozszerza zakres interwencji psychodietetyka: od osób, które pragną zrzucić kilka kilogramów i czuć się lepiej, poprzez osoby chore i w trakcie leczenia, wymagające zmiany odżywiania w celach zdrowotnych i prewencyjnych, po sytuacje osób chorujących na poważne zaburzenia jak anoreksja czy bulimia. O ile ułożenie jadłospisu nie jest może czynnością skomplikowaną dla osoby posiadającej specjalistyczną wiedzę, o tyle, dla pacjenta, wykluczenie z diety składników lub potraw, które stanowiły dotąd jej stały element, jest procesem często mocno obciążającym psychicznie. Szacuje się, że właśnie z tego powodu, około 70% osób nie jest w stanie wytrwać w zaleceniach dietetycznych. Niestety, nie zawsze możliwe jest zastąpienie ich innymi produktami, które złagodziłyby objawy odstawienia. Człowiek, pozbawiony możliwości spożywania potraw, do których był przyzwyczajony przez lata (jak mięso, produkty słodkie, żywność wysoko przetworzona i tym podobne), odczuwa to często bardzo boleśnie już na samym początku wprowadzania zmian w diecie. Ze względów zdrowotnych (jak ma to miejsce, na przykład, w schorzeniach nerek czy insulinooporności) nie zawsze możliwe jest także stopniowe wykluczanie szkodliwych elementów diety. Z tego powodu, praca psychologiczna, umiejętność wzbudzania i podtrzymywania motywacji

oraz adekwatnego wspierania pacjenta jest koniecznością w zawodzie psychodietetyka.

W momencie jedzenia spotykają się dwie podstawowe potrzeby wpisane w ludzką naturę: potrzeba czysto biologiczna i potrzeba psychologiczna - relacji z drugim człowiekiem, ponieważ emocjonalna relacja z pokarmem jest odzwierciedleniem stosunku do samego siebie. Jeżeli zatem pacjent podchodzi do odchudzania jako do czasowego przejścia na dietę, z całą pewnością jego efekty będą nietrwałe. Psychodietetycy uważają, iż trwała redukcja masy ciała wymaga równoległej zmiany wielu zachowań na różnych poziomach funkcjonowania. Brak zrozumienia głębokich, psychologicznych przyczyn zaburzeń związanych z nieodpowiednim stylem odżywiania stanowi jedną z podstawowych przyczyn nietrwałości rezultatów klasycznych oddziaływań, skoncentrowanych tylko na wprowadzaniu sztywnych zmian w diecie.

Kolejną istotną trudność w terapii psychodietetycznej stanowi fakt, że wdrażanie nowych zachowań wymaga od jednostki znacznego nakładu energii. Ludzkie zasoby psychoenergetyczne nie są nieograniczone, dlatego zadaniem psychodietetyka jest też wskazanie pacjentowi jak zarządzać swoją energią w sposób, który będzie wspierał realizację celów. Spore znaczenie ma tutaj uwzględnienie aktualnego kontekstu życiowego pacjenta. Jeżeli zdecyduje się on na wprowadzenie nagłych, radykalnych zmian w chwili kiedy dodatkowo angażowały go inne sprawy czy wyzwania, jest duża szansa na to, iż po prostu nie starczy mu zasobów, aby im wszystkim sprostać. Zazwyczaj taka osoba przez pewien czas walczy, ale kiedy niespodziewane zdarzenie wytrąci ją z równowagi, z dużym prawdopodobieństwem powróci do wcześniejszych nawyków. Z tego więc powodu w przypadku większości osób najkorzystniej wypada metoda stopniowego wprowadzania niewielkich zmian.

Przeprowadzenie skutecznej zmiany wymaga również uwzględnienia czynników środowiskowych, a zatem przeanalizowania w jakiej rzeczywistości żyje pacjent. Psychodietetyk musi określić, czy pacjent posiada wystarczające zasoby finansowe, aby realizować zalecenia jadłospisu, czy specyfika jego pracy da mu możliwość robienia zakupów oraz przygotowywania posiłków zgodnych z jadłospisem oraz spożywania ich w określonych porach. Z tego względu, bardzo istotną rolę odgrywa przeprowadzenie gruntownego wywiadu z pacjentem, który pozwoli ustalić wszystkie okoliczności, w jakich przyjdzie mu mierzyć się z przestrzeganiem zaleceń żywieniowych. Jest to bardzo ważne, ponieważ jeśli w życiu pacjenta dzieją się aktualnie wydarzenia, które bardzo go pochłaniają, jak rozwód czy zmiana pracy, kolejna zmiana, chociażby dotycząca żywienia może okazać się zbyt dużym obciążeniem. Nie można zapominać, iż zmiana sama w sobie jest silnym źródłem stresu, a modyfikacja nawyków żywieniowych i życiowych stanowi wydarzenie o wyjątkowo stresogennym potencjale. Wiąże się on bowiem z codziennymi wyzwaniami i koniecznością wzmożonej kontroli własnego zachowania oraz wprowadzania zmian

na wielu poziomach równocześnie, włączając w to tak podstawowe kwestie jak odżywianie, aktywność fizyczna, sen, czy sposoby spędzania wolnego czasu.

Szerokie podejście do diety jest wyjątkowo istotne w przypadku walki z otyłością, która wymaga nie tylko odrzucenia części pokarmów i zastąpienie ich lżejszymi, o niższym indeksie glikemicznym, ale i całkowitej zmiany aktywności fizycznej. Często te zmiany są tak drastyczne, że wymagają dużych zasobów silnej woli w celu wytrwania w założeniach, tym bardziej, że terapia otyłości nie jest ograniczona czasowo, lecz dąży do trwałej zmiany stylu życia.

Psychodietetyk bierze pod uwagę charakter pacjenta, styl jego zachowań żywieniowych oraz cechy osobowości, a także jego otoczenie i możliwości. To, na ile pacjent posiada wsparcie w bliskich, jak wygląda jego środowisko pracy, znacząco wpływa na to, w jakim stopniu założone cele okażą się być realistyczne. Zadaniem psychodietetyka będzie zatem korygowanie błędnych założeń i odwieśnienie pacjenta od celów, które nie służą jego zdrowiu. Istotnym elementem pracy psychodietetyka jest także wzbudzanie odpowiedzialności pacjenta za proces zmian. Co więcej, psychodietetyk odgrywa bardzo ważną rolę w zakresie budowania u pacjenta zaufania we własne możliwości, wzbudzania motywacji, wyznaczania celów i przechodzenia przez poszczególne etapy procesu, niemniej jednak to pacjent pozostaje osobą odpowiedzialną za realizowanie zaleceń oraz własne działanie.

Monika Kołosowska

Bibliografia

- Brytek-Matera A. *Jedzenie pod wpływem emocji*. Warszawa 2017: 53.
- Cabot S, Jasińska M. *Leczenie Chorób Tarczycy. Holistyczne Metody Poprawy Pracy Tarczycy*. Poznań 2017: 46.
- Holmes T, Rahe R. *The Social Readjustment Rating Scale*, *J. Psychosom Res.* 1967, 11: 213-8.
- Łuszczynska A. *Zmiana zachowań zdrowotnych. Dlaczego dobre chęci nie wystarczą?* Gdańsk 2004.
- Ziółkowska B, Mroczkowska D. *Dlaczego jemy? Uwarunkowania stosunku do jedzenia w cyklu życia na podstawie analizy wyników wstępnego sondażu. Teraźniejszość – człowiek – edukacja* 2012: 4.



Fot. Monika Kołosowska