



inkubatorpomyslow.org.pl

Warsztaty kulinarne dla osób w depresji i ich bliskich



Powrót do aktywności poprzez psychoedukację
oraz wspólne gotowanie osób zmagających się z depresją
i osób wspierających bliską osobę w depresji



Warsztaty kulinarne dla osób w depresji i ich bliskich to innowacja polegająca na wsparciu ich poprzez wspólną aktywność – warsztaty kulinarne oraz dwa poradniki psychoedukacyjne: „Potrzebuję wsparcia” dla osób w depresji oraz „Wspieram” dla osób wspierających.

Stworzona przez nas innowacja może mieć znaczący wpływ na kondycję osób w depresji oraz na walkę ze stygmatyzacją w temacie tej choroby. Uważamy, że rola bliskich osób wspierających może być kluczowa w procesie zdrowienia. Naszym zdaniem niezbędne jest wprowadzanie obu aspektów innowacji: edukacji w zakresie komunikacji oraz stwarzanie możliwości wspólnej aktywności osób chorych i ich bliskich poprzez wspólne gotowanie.

Anna Maria Czaja, pomysłodawczyni innowacji

Dla kogo, czyli kto jest odbiorcą innowacji?

Innowacja skierowana jest do dwóch grup odbiorców:

- osób zmagających się z depresją długoterminową bądź w epizodzie depresyjnym,
- osób wspierających bliską osobę w depresji.

Przez kogo, czyli kto może wdrożyć innowację?

Innowacja może być wdrażana przez instytucje, które na co dzień oferują wsparcie dla osób w kryzysie psychicznym z depresją: instytucje samorządowe, w tym ośrodki polityki społecznej, domy sąsiedzkie,



centra aktywności lokalnej, a także ośrodki zdrowia psychicznego oraz szkoły gastronomiczne, szkoły i ośrodki edukacyjne dysponujące odpowiednim zapleczem.

Z poradników „Wspieram” oraz „Potrzebuję wsparcia” może korzystać oczywiście każda osoba zmagająca się z depresją oraz osoba wspierająca, gdyż są one dostępne bezpłatnie na stronie depresjaodkuchni.pl.

Po co, czyli na jakie problemy odpowiada innowacja?

Innowacja przygotowana została z myślą o osobach chorujących na depresję i ich bliskich.

Osoby zmagające się z depresją cierpią na długotrwały spadek motywacji i obniżony nastrój, apatię (brak odczuwania przyjemności), bezsensowność, zmiany łaknienia i masy ciała, przewlekłe zmęczenie. Osoby takie często: mierzą się z poczuciem samotności (nie rozumieją swojego stanu oraz nie potrafią mówić o swojej chorobie), maskują swoją chorobę z powodu poczucia wstydu lub stygmatyzacji, wycofują się z aktywności społecznych, a także mierzą się z myślami samobójczymi. Trudno im podejmować działania, uczestniczyć w spotkaniach poza domem, kończyć zadania.

Czynnikiem w dużym stopniu wpływającym na zdrowienie w depresji może być wsparcie bliskich (np. członków rodziny, przyjaciół). Niestety w wielu przypadkach osobom bliskim brakuje wiedzy o tym, jak skutecznie wspierać bliską osobę w depresji i jak włączać ją w aktywność. W konsekwencji mogą bagatelizować sygnały chorego o złym stanie psychicznym lub wybierać nieefektywne metody pomocy. Wspierając bliską osobę, często odczuwają też przytłoczenie, zmęczenie, frustrację, a nawet przewlekły lęk o stan

zdrowia bliskiego. Osoby te potrzebują pomocy w zadbaniu o własną higienę zdrowia psychicznego, by móc następnie skutecznie wspierać osobę w kryzysie psychicznym.

Innowacja pomaga osobom chorym wracać do aktywności, a osoby wspierające angażuje w podejmowanie skutecznych metod wsparcia, przy jednoczesnym zadbaniu o własne wytchnienie. Pomaga w tym wspólny udział w warsztatach kulinarnych.

Piszemy o tym więcej w części opisującej efekty, jakie przynosi innowacja, ale tu warto wspomnieć, że dzięki temu, że są to właśnie warsztaty kulinarne osoba chora ma możliwość podzielenia się rezultatem swojej pracy (posiłkiem) z innymi uczestnikami i uczestniczkami oraz członkami rodziny, nauczyć się konkretnych narzędzi i rozwiązań w przygotowywaniu posiłku (m.in. jak szybko i smacznie gotować oraz jak zadbać o porządek w trakcie gotowania) i – co ważne – widzi tego efekty już w trakcie warsztatów oraz pobudza zmysły (smaku, zapachu, dotyku).

Dodatkowo, dzięki stworzonym materiałom psychoedukacyjnym, odbiorcy innowacji mogą poszerzyć swoją wiedzę w temacie depresji i wczuć się w sytuację drugiej osoby, co może znacznie wspomóc zdrowienie osoby chorej. Natomiast osoby w depresji mogą dowiedzieć się, jak komunikować swoje potrzeby związane z chorobą, mówić o niej i szukać pomocy.

Jak to zrobić, czyli jak krok po kroku wdrożyć u siebie innowację?

Strona www

W ramach innowacji powstała strona depresjaodkuchni.pl, zawierająca m.in. ilustrowane poradniki psychoedukacyjne dla osób chorujących



na depresję oraz dla bliskich osób wspierających ich w chorobie. Oba poradniki opracowane zostały we współpracy z osobami, które dzielą podobne doświadczenie. Przy tworzeniu treści pracowali również psychoterapeuci oraz psychiatra. Poradniki opowiadają o codziennym życiu z depresją – gdzie szukać pomocy, jak rozmawiać o depresji, jak wygląda proces zdrowienia i jakie trudności możemy napotkać w trakcie.

Z przyjemnością przeczytałem teksty, które wreszcie nie są „troskliwo-opiekuńcze”, tylko konkretne i dotyczące sedna sprawy. Wszystko tam jest na swoim miejscu. Bez użalania się nad osobami chorymi. Znam się trochę na tym, bo przeżywałem swoją gehennę i na pewno taka strona by mi pomogła.

Czytelnik strony [www](#)

Warsztaty kulinarne

Ideą warsztatów jest wykorzystanie gotowania jako metody wsparcia w kryzysie psychicznym nie tylko w ujęciu diety i wpływu wartości odżywczych, ale przede wszystkim w kontekście wspólnej aktywności, rozwijania sprawczości poprzez proste zadania związane z przygotowywaniem posiłków, włączania w aktywność osób wspierających oraz zapobieganie izolacji osób chorych.

W trakcie pilotażowego wdrażania innowacji w warsztatach mogły uczestniczyć osoby dorosłe:

- chorujące na depresję wraz z osobą wspierającą (para),
- osoby chorujące na depresję (pojedynczo).

W tym przypadku rejestracja na warsztaty kulinarne odbywała się poprzez formularz na stronie depresjaodkuchni.pl, dzięki czemu osoby zapisujące się na wydarzenie miały okazję zapoznać się także z treściami edukacyjnymi.

Na etapie pilotażu warsztaty były bezpłatne. Nie jest to niezbędne, ale z rozmów z uczestnikami i uczestniczkami wynika, że możliwość nieodpłatnego udziału była dla nich bardzo istotna, gdyż często przez swoją chorobę są wyłączeni z aktywności zawodowej i możliwości zarobkowania.

Do prowadzenia warsztatów warto zaprosić szefa lub szefową kuchni. Ważne, by osoba ta wcześniej przeszła przez szkolenie z zakresu zdrowia psychicznego i komunikacji z osobami w depresji. Zachęcamy, by skorzystała z dostępnego na stronie <https://inkubatorpomyslow.org.pl/innowacja/warsztaty-kulinarne-dla-osob-w-depresji-i-ich-bliskich> scenariusza warsztatów i przepisów, które na etapie pilotażowego wdrażania innowacji zostały omówione z dietetykiem klinicznym. Można je stosować bezpośrednio lub potraktować jako inspirację.

Warsztaty powinny odbywać się w profesjonalnej przestrzeni warsztatowej, takiej, która zupełnie nie kojarzy się z ośrodkami zdrowia czy oddziałami dziennymi. Dzięki temu uczestnicy będą mieli poczucie wyjątkowości tych wydarzeń i komfortu pracy, a jest to ważne.

Podczas warsztatów uczestnicy i uczestniczki samodzielnie przygotowują potrawy, które finalnie stają się częścią ich wspólnej kolacji. Szef kuchni omawia dania, rozdziela zadania oraz wspiera uczestników i uczestniczki w ich wykonywaniu. Ważnym elementem jest również zachęcenie uczestników do dbania o porządek w trakcie pracy w kuchni.

Doświadczenie z pilotażu podpowiada, że:

- warsztaty powinny trwać około 3–4 godzin;
- liczba uczestników i uczestniczek nie powinna przekraczać 15 osób;

- warto od razu zaproponować serię spotkań tematycznych (w przypadku pilotaży były to warsztaty dotyczące kuchni śródziemnomorskiej, azjatyckiej, meksykańskiej i Bliskiego Wschodu) oraz umożliwić uczestnikom i uczestniczkom zapisywanie się na jedno lub kilka spotkań;
- po warsztatach warto wysłać e-mailem przepisy realizowane podczas spotkania, aby uczestnicy i uczestniczki mogli odtworzyć je ponownie w domu;
- ważna jest możliwość uczestnictwa osoby bliskiej – osoby chorujące na depresję podkreślały, jak dużym ułatwieniem, a jednocześnie pozytywnym zaskoczeniem, była dla nich możliwość uczestniczenia w zajęciach wraz z bliską osobą;
- dobrym rozwiązaniem jest włączenie do gotowania razem z uczestnikami i uczestniczkami także specjalisty bądź specjalistki z zakresu zdrowia psychicznego (psychoterapeuty lub psychoterapeutki);
- sprawdziło się także zaangażowanie osoby samorzeczniczej, która asystowała podczas warsztatów.

Potrzebowałem bodźca, aby wyjść z domu podczas nasilenia choroby. Cieszyłem się, że mogłem poobcować z ludźmi i przy okazji nauczyć się czegoś nowego.

Uczestnik warsztatów

Chciałem mieć możliwość spędzenia jakościowego czasu z żoną poza domem, bez lęku, bez czucia presji, w atmosferze akceptacji i zrozumienia, bez potrzeby tłumaczenia się.

Uczestnik warsztatów

Czy to działa, czyli jak innowacja pomaga odbiorcom?

Innowacja miała pozytywny wpływ na:

- wzmocnienie relacji między osobą chorą a osobą wspierającą poprzez stworzenie wspólnych pozytywnych doświadczeń i wspomnień, wspólną pracę w kuchni, czyli naukę włączania osoby chorej w aktywność oraz zainspirowanie do dalszej aktywności poprzez wspólne gotowanie w domu, a także wsparcie w przygotowywaniu posiłków;
- podniesienie kompetencji osób wspierających poprzez zachęcenie do zadbania o swoją kondycję psychiczną, przybliżenie zagadnień związanych ze zdrowiem psychicznym, w tym tego, jak czuje się osoba chora, naukę komunikacji z osobą chorą oraz propozycje konkretnych metod wsparcia;
- poprawę kondycji psychicznej osób chorych na depresję poprzez zapobieganie izolacji i osamotnieniu, włączenie jej do aktywności społecznej, podwyższenie poczucia własnej sprawczości (osoba chora tworzyła posiłek, którym mogła podzielić się z innymi uczestnikami i który mogła zabrać do domu), odwrócenie uwagi od negatywnych myśli poprzez wspólną aktywność, naukę konkretnych narzędzi i rozwiązań w przygotowywaniu posiłku (jak gotować, jak ułatwić sobie pracę w kuchni, jak zadbać o porządek w trakcie gotowania), pobudzenie zmysłów (smak, zapach, dotyk), możliwość naturalnej integracji z innymi uczestnikami (wymiana doświadczeń, nawiązanie nowych relacji) oraz edukację w temacie choroby (co czuję, gdzie szukać pomocy, jak komunikować bliskiej osobie o złym stanie psychicznym);
- podniesienie kompetencji osoby prowadzącej warsztat poprzez poszerzenie wiedzy na temat zdrowia psychicznego oraz możliwość spojrzenia w inny sposób na osoby chorujące na depresję.





Ile to kosztuje?

Organizacja jednego warsztatu to koszt około 6000 zł (obejmuje wynajem przestrzeni, wynagrodzenie osoby prowadzącej i asystenta bądź asystentki, produkty, media). Dodatkowymi kosztami są: wynagrodzenie koordynatora, druk materiałów edukacyjnych.

Dokładny koszty będzie oczywiście zależał od liczby warsztatów (tańszy będzie wynajem przestrzeni na serię spotkań), wielkości grupy, miejsca realizacji.

Kto za tym stoi, czyli o autorach innowacji



Anna Maria Czaja – pomysłodawczyni innowacji, artystka, projektantka. Od paru lat związana z Akademią Kulinarną K5 w Gdyni. Odkryła tam, że kuchnia może być miejscem pozytywnej energii i spotkań z ludźmi, ale też miejscem odpoczynku od depresji, dlatego postanowiła podzielić się tą przestrzenią z innymi osobami chorującymi na depresję podczas testowania innowacji.



Kamil Sadkowski – pomysłodawca i założyciel K5, autorskiej akademii kulinarnej, w której szkoli kucharzy oraz pasjonatów amatorów. Przeszedł przez niemal wszystkie szczeble pracy w gastronomii. Zaczynał jako kelner, następnie był barmanem, kucharzem, organizatorem kuchni, pracował w firmie dostarczającej produkty dla gastronomii. Uczestniczył w kulinarnych podróżach u boku Roberta Makłowicza, podczas tworzenia najbardziej rozpoznawalnego programu kulinarnego „Makłowicz w podróży”.



Marta Łukasiewicz – absolwentka kierunku psychologia zdrowia i kliniczna na Uniwersytecie Łódzkim oraz psychoterapeutka poznawczo-behawioralna. Ponadto ukończyła pierwszy stopień szkolenia w zakresie terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach i na bieżąco uczestniczy w warsztatach i szkoleniach podnoszących jej kwalifikacje. Swoją wiedzę i doświadczenie zdobywała, odbywając staż w Centralnym Szpitalu Klinicznym Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, pracując w Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie oraz jako psycholog szkolny. Na co dzień pracuje w prywatnym gabinecie w Gdańsku z osobami dorosłymi oraz młodzieżą.

W tworzeniu i pilotażu innowacji uczestniczyli także:

- **Agata Leśnicka** (psychiatra, psychoterapeutka, seksuolog),
- **Paula Łysakowska** (dietetyk kliniczny),
- **Joanna Piekarska** (psychoterapeutka z Pracowni Dialogu), oraz
- **Piotr Drygas** (specjalista ds. innowacji społecznych).



Kontakty i więcej informacji

Poradniki „Wspieram”, „Potrzebuję wsparcia” oraz „Gdzie szukać pomocy”, można znaleźć na stronach depresjaodkuchni.pl oraz <https://inkubatorpomyslow.org.pl/innowacja/warsztaty-kulinarne-dla-osob-w-depresji-i-ich-bliskich>.

info@depresjaodkuchni.pl

Anna Maria Czaja

amczaja@gmail.com

Maria Lewandowska-Woźniak

Inkubator pomysłów prowadzony przez Fundację Stocznia

innowacje@stocznia.org.pl

(22) 378 39 73



inkubator pomysłów

Niecodzienne rozwiązania codziennych problemów

Tekst: Katarzyna Huńko

Redakcja i korekta: Urszula Drabińska

Zdjęcia: Anna Maria Czaja (str. 1, 3, 6, 11, 12, 13), Kamil Sadkowski (str. 13),
Piotr Łukasiewicz (str. 14)

Projekt i skład: Kotbury, www.kotbury.pl
czerwiec 2023



Laboratorium
Innowacji
Społecznych



Fundusze
Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

