Spolufinancováno
Evropskou unií

BEZ LEPKU PO ČESKU

PROBLÉM

Kdy, kde a jak vzniká sociální vyloučení?

Jak bychom mu mohli čelit nebo předcházet?

ŘEŠENÍ

Svépomocná skupina

Mediální osvěta

Mladí

Gastro prostředí

Služba Tandem 3

Vytvořeno za podpory Ministerstva práce a sociálních věcí v dotačním řízení sociální inovace OPZ+, registrační číslo projektu: CZ.03.03.01/00/22_021/0001993, priorita OPZ+ Sociální inovace a rovné příležitosti, délka projektu 1. 6. 2023—31. 5. 2024.

Spolufinancováno Evropskou unií

BEZ LEPKU PO ČESKU

KDY, KDE A JAK VZNIKÁ SOCIÁLNÍ VYLOUČENÍ?

DĚTI A ŠKOLA

„Řeším jídelny. Dcera má jít na druhý stupeň a ve škole jí bezlepkovou dietu neposkytnou. Nevím, jak to vyřešit, potřebuji pomoc.“

„Dcera má jet na dvoudenní výlet se školou. Třídní učitelka nemá zkušenosti s bezlepkovou stravou, je těžké se s ní domluvit a naplánovat výlet tak, aby se i dcera mohla bezpečně a dobře najíst.“

„Jídlo mně v jídelně vydávají až jako poslední. Ostatní na mě musí čekat. Většinou jím něco jiného než kamarádi. Mám pocit, že mě vyčlenili a nemohu si se spolužáky užít jídlo a bavit se.“

Nepochopení v kolektivu dětí. Neznají to, berou to jako standartní alergii. V ZŠ hodiny vaření. Vyloučení dítěte a neznalost pedagogů, jak s tímto naložit v rámci výuky. „Dcera musela čekat, až se ostatní v jídelně nají, když pak mohla jíst ona, ostatní už byli pryč.“

Problém: jídelny, kolektiv, personál v kuchyni, výlety, na den i více, bagatelizace učitelů a vedení školy.

Problém středních škol/obor – kuchař, cukrář. Neumí zařadit do výuky bezlepkové vaření. Žák skrze diagnózu nesmí do pekárny, problém praxe.

Omezené možnosti, školní jídelny, nepochopení okolí.

ZAMĚSTNÁNÍ

„Na firemním večírku došlo ke kontaminaci lepkem, otrávili mě, už se firemních akcí nechci dál zúčastňovat.“

„Cítím se diskriminována v práci. Vánoční večírek, zapomněli na moji dietu. Já jsem si nic nemohla dát k jídlu.

Problém: firemní obědy, akce, výjezdy, večírky, teambuildingy, kolektiv.

VOLNÝ ČAS

„Chci, aby se mě všichni přestali ptát, proč mám jiné jídlo. Hlavně třeba na táboře, chtěla bych si dát buřty a langoše jako ostatní, ne že mi nic nedají, jako se to stává většinou.“

„Každou hodinu, den, musím dopředu plánovat. Kam pojedu a myslet na to, kde se najím a kde ne. Kolik krabiček si musím brát s sebou. Je to hodně časově náročné.“

„Stává se mi, že na oslavách kamarádů i širší rodiny se nenajím. Jednou to dopadlo tak, že jsem nejedla celý den a pak se mně udělalo zle.“

„Kamarádi na mě nebrali ohled, řeklo se jdeme na pizzu a nikdo neřešil, že já ji nemůžu.“

„Syna mrzí, že nemůže na jídlo s kamarády jako dříve. Kamarádi jdou bez něj.“

„Dceru bych ke své mámě na prázdniny nedala, měla bych strach, že dostatečně nezajistí bezlepkovou stravu. A tak jezdí velmi málo.“

Problém: restaurace, vše co je mimo domov, sport, zábava, festivaly, plesy, společenské akce, místa, kde se běžně nenajím.

CESTOVÁNÍ

„Byli jsme s rodinou na výletě, chtěla jsem si koupit nějaké jídlo, ani na benzince nic neseženu, v tomhle je to těžké.“

„Na cestách mi pomůže aplikace Find me gluten free, ale je to o čase a hledání.“

„V restauraci jsme se zeptali, jestli mají pro dceru něco bez lepku, obsluha odpověděla že NIC.“

„Minimálně bez pečiva nevyjedu, dopředu si hledám restaurace, kde se najím.“

„Vozím si zásoby jídla nebo využiji místní obchody s tím, že někdy jím i to, co bych normálně nejedla.“

Problém mimo domov: pořád plánovat a vozit krabičky, myslet na to a neustále tím hltit mozek. Krabičky a plánování, nedílná součást života s celiakií.

NEMOCNICE

„Po operaci mi donesli k obědu šunku s bramborem. Druhý den klasický lepkový rohlík, přesto že jsem měla nahlášenou bezlepkovou dietu.“

„Tak si ty nudle vyndej.“ „Sundej strouhanku“. „To bylo pár drobků, to tě nezabije, jsi hysterka.“

Osvěta i u lékařů. Dlouhé zjištění diagnózy. Provázanost mezi obory. (obor gynekologie - neplodnost) Nezájem a nechuť lékaře.

Neochota a neznalost personálu bezlepkové diety, ať kuchyně nebo i u zdravotníků. Problém systémový v rámci kuchyně. Kladný příklad z praxe Nemocnice Pelhřimov - bezlepkový automat v budově nemocnice.

Vytvořeno za podpory Ministerstva práce a sociálních věcí v dotačním řízení sociální inovace OPZ+, registrační číslo projektu: CZ.03.03.01/00/22_021/0001993, priorita OPZ+ Sociální inovace a rovné příležitosti, délka projektu 1. 6. 2023—31. 5. 2024.

Spolufinancováno Evropskou unií

BEZ LEPKU PO ČESKU

GASTRO

	ZÁMĚR	KONTAKT CÍLOVÉ SKUPINY	PRVNÍ ZKUŠENOSTI	REFLEXE V PRŮBĚHU PILOT	VYHODNOCENÍ
CO JSME ZKUSILI	Problém s jídlem je mimo domov, restaurace.	Oslovení partnerů pomocí sociálníhc sítí – LinkedIn, Facebook, Instagram. Oslovení celiaků na Instagramu a Facebooku přes účet Bez lepku po Česku.	Test - spolupracujeme na tvorbě bezlepkového menu pro partnera z gastro prostředí, například SK Slavia FEST pro fanoušky. Propojení prostor pro změnu ve společnosti.	Obavy na místě. Ale realizace úspěšná.	
CO SE POVEDLO A NEPOVEDLO	Motivace, inspirace restaurací k bezlepkovému vaření.	Cíl spolupráce: šíření osvěty a tvoření gluten free komunity, která bude začleněna do společnosti. Test: vytipované restaurace v Pardubickém kraji, 60 e-mailů, návratnost 10 se zájmem o změnu a podporu v bezlepkovém stravování.	Spolupráce SK Slavia a Rock for People.	Vytvoření databáze dodavatelů bez lepku.	Nevyčleňovat, ale zařazovat.
CO SI ODNÁŠÍME	**Reakce na akci SK Slavia.** „Jste skvělí! Díky za to. Tak to je skvělý nápad. Diky tomu, kdo to vymyslel. Konečně taky někdo myslí na nás, co si nemůžeme dát všechno. Veliiikaaanske diiiky tomu, koho to napadlo.“	Partneři i dodavatelé mají zájem o propojení.	Vytvoření deseti bodů k vaření a přípravě jídla bez lepku na festivalech.	Propojování a síťování ve spojení s tématem.	Má to dopad a smysl. Plní funkci osvěty. Propojení se ukazuje jako funkční. Restaurace mají zájem o vytvořený gastromanuál

Vytvořeno za podpory Ministerstva práce a sociálních věcí v dotačním řízení sociální inovace OPZ+, registrační číslo projektu: CZ.03.03.01/00/22_021/0001993, priorita OPZ+ Sociální inovace a rovné příležitosti, délka projektu 1. 6. 2023—31. 5. 2024.

Spolufinancováno Evropskou unií

BEZ LEPKU PO ČESKU

TANDEM 3

	ZÁMĚR	KONTAKT CÍLOVÉ SKUPINY	PRVNÍ ZKUŠENOSTI	REFLEXE V PRŮBĚHU PILOT	VYHODNOCENÍ
CO JSME ZKUSILI	Nová služba pro celiaky a jejich rodinné příslušníky. Služba formou podpory tří odborníků na jednom místě s působením online po celé ČR. Název podpory = Tandem 3.	Facebooková placená kampaň s nabídkou služby. Sociální sítě: Facebook, Instagram.	Někteří zájemci se i přes počáteční zájem o službu dále neozvou. Nebo na výzvu terapeuta. U každého odborníka má klient možnost využít podpory dvě hodiny za měsíc.	Úvodní telefonát je už určitá forma podpory, peerkonzultace. Největší zájem je o konzultaci s nutričním terapeutem. O peer podporu projevují více rodiče celiaků než celiaci samotní.	Vytvořit na webu přehledný rozcestník se službami a podporou pro celiaky. Na jednom místě vše.
CO SE POVEDLO A NEPOVEDLO	Služba formou podpory tří odborníků nutriční terapeut, psychoterapeutka, peer konzultant.	Kontaktní formulář na webu bezlepkupocesku.cz.	Ověření, že stačí jedna hodina u odborníka. Velký zájem o službu, od ledna do dubna přihlášeno 65 klientů. Nedostatek ověřených informací v začátcích diety, rozdílné informace. Dělám vše správně?	V rámci peer konzultace je zájem o rychtě tipy, jak fungovat v rodině, co je dobrá potravina a kde ji koupit, ujištění, že v rámci diety funguji správně. Zvážit název peer.	Poslán dotazník zpětné vazby. **Výstup dotazník** Propojenost, ucelenost, spojení online, také co, že odborníci jsou často sami celiaci.
CO SI ODNÁŠÍME	Jak komunikovat s okolím o diagnóze, ve škole s učitelem, se svými vrstevníky. „Syn odmítá bezlepkové potraviny, nechutnají mu, myslím, že je pro něj těžké diagnózu přijmout.“		Koordinace týmu s klientem.	Služba by mohla být funkční i po ukončení projektu, klienti jsou ochotni za tuto službu zaplatit **Psychoterapeut:** Praxe ukazuje, že pomoc je potřebná nejvíce v počátku. Služba je pro okolí zajímavá a nová. Budí zájem. Plní osvětovou funkci.	**Výstup dotazník:** „Chtěla bych poděkovat za možnost zapojit se do takového super projektu, kde pracují úžasní lidé, kteří umí podpořit. Moc děkuji za všechny cenné rady a za tento projekt.“ celiaci. **Psychoterapeut:** nedostatek materiálů s přihlédnutím ke školním dětem a rodinným příslušníkům.

Vytvořeno za podpory Ministerstva práce a sociálních věcí v dotačním řízení sociální inovace OPZ+, registrační číslo projektu: CZ.03.03.01/00/22_021/0001993, priorita OPZ+ Sociální inovace a rovné příležitosti, délka projektu 1. 6. 2023—31. 5. 2024.

Spolufinancováno Evropskou unií

BEZ LEPKU PO ČESKU

SVÉPOMOCNÁ SKUPINA

	ZÁMĚR	KONTAKT CÍLOVÉ SKUPINY	PRVNÍ ZKUŠENOSTI	REFLEXE V PRŮBĚHUPILOT	VYHODNOCENÍ
CO JSME ZKUSILI	Vytvořit skupinu aktivních lidí s diagnózou celiakie nebo jejich rodinných příslušníků se zájmem o sdílení, setkávání a výměnu zkušeností, pomoc druhým.	Nábor, komunikace na sociálních sítích Facebooku, Instagramu a vytvoření WhatsApp skupiny. Letáček a výzva k akci - hledáme aktivní celiaky a nováčky.	Skupina má zájem o pomoc, ale i o změny.	Skupinu musí vést někdo, kdo není celiak. Zkušenosti s vedením skupiny. Edukace, školení. Často se mění dynamika skupiny.	Skupina je udržitelná s né tak častou intenzitou setkávání se. Bylo by vhodné setkání zaměřit na určité téma. Celkem hodin 440 a počet osob 12.
CO SE POVEDLO A NEPOVEDLO	„Všichni na stejné lodi.“ „Nejsem v tom sama.“ „Skupina mi dává odpočinek, přijdu na jiné myšlenky, zeptám se na to, co potřebuji. Jezdím daleko 2,5 hodiny jsem na cestě. Ale stojí to za to!„	Cíl: vytvořit bezpečné, přátelské prostředí pro sdílení příběhů, problémů, trápení. „Vidím do celé problematiky více, než dříve.“ „Na prvním setkání jsem byla nervózní, nyní se cítím uvolněně.“	Některé účastnice přišli na setkání jednou, dvakrát. Dění skupiny pozorují z dálky, chtějí mít přehled a informace, ale skupinového setkání se dál neúčastní. „Myslím, že bychom se měli dále scházet.“ „Mám pocit, že někomu na mě záleží, když jsem součástí“ Hned na prvním setkání, silné emoce, pláč, smutek, postupně ze setkání vymizely. Přátelská, uvolněná atmosféra.	WhatsApp skupina - některé účastnice přispívají nárazově, některé vůbec. Kanálů mají v mobilech mnoho a nestíhají další. Tvorba náplně skupiny. Obava z toho být lídr skupiny.	Chybí lídr skupiny. Nepodařilo se u některých udržet 100% účast - nemoci, práce, rodina, škola, výmluvy. Vytvoření dvou skupin. Osvětová a podporující.
CO SI ODNÁŠÍME	„Na setkání ze mě všechno hned spadne, cítím se dobře, když odcházím.“ „Očekávala jsem díky skupině větší osvětu směrem k jídelnám.“ „Odcházím po setkání s čistou hlavou.“	„Chtěla bych změnit zákony v restauracích.“ Setkání jsou pro mě oddechovka, cítím podporu a pozitivní přístup. „Chci zlepšit situaci pro svoji dceru“.	„Fajn, mám se tady dobře, hodně užitečných témat, nejsem v tom sama, je to poprvé, co můžu svoje prožitky sdílet.“ „Cítím, že v tom nejsem sama, jsou tu silné příběhy, zamávalo to se mnou.“ „Projekt je bezva a moc se mně líbí náplň, byla by veliká škoda nepokračovat.“	Sdílením svých trápení a problémů a zároveň získávání vhledů a zkušeností ostatních, dochází k přijetí své diagnózy a vyrovnání se se svou situací.	Zájem dále se setkávat. Ano, pokud by to bylo za konkrétním účelem, jasně daný cíl, motivace. Mají zájem se vzdělávat, potkávat se i jinak než nad tématem. Vše se točí kolem jídla.

Vytvořeno za podpory Ministerstva práce a sociálních věcí v dotačním řízení sociální inovace OPZ+, registrační číslo projektu: CZ.03.03.01/00/22_021/0001993, priorita OPZ+ Sociální inovace a rovné příležitosti, délka projektu 1. 6. 2023—31. 5. 2024.

Spolufinancováno Evropskou unií

BEZ LEPKU PO ČESKU

MLADISTVÍ

	ZÁMĚR	KONTAKT CÍLOVÉ SKUPINY	PRVNÍ ZKUŠENOSTI	REFLEXE V PRŮBĚHU PILOT	VYHODNOCENÍ
CO JSME ZKUSILI	Mají mladí lidé zájem o setkávání? Pokud ano, jakou formou? Náš cíl: vytvořit konkrétní skupinku, která by se chtěla setkávat.	Setkání pro dvě cílové skupiny (dle věku). 10-14let, 15-20let. Facebook a Instagram kanály.	Mladí lidé se nemají tendenci připojit k online hovoru. Test: živý online rozhovor. Mladí lidé se přopojí k online setkání, ale nejsou aktivní. Test: Setkání k tématu cestování. Dvakrát dle cílové skupiny a věku. U obou malá účast.	Oslovení cílové skupiny mnohem složitější. Test: dvě události na téma celiakie a celiakie a cestování. Zájem o téma spojený s cestováním byl.	Oslovení cílové skupiny vyžaduje více času. Chybí mladý lídr. Téma se spojení s celiakií = zvýšení zájmu.
CO SE POVEDLO A NEPOVEDLO	Volba vhodnější komunikace, když s mladými mluví mladí, je žádoucí, aby byla skupina vedena mladými.	Ověření Facebook události živě - nepovedlo se, malá účast. Cesta prostřednictvím Instagramového kanálu. Cílová skupina působí nedostupně.	Časová nedostupnost: kroužky, zájmy, atd.	Hloubkové rozhovory poukázaly na témata jako sport, duševní pohoda, vaření - celkově spíše praktické tipy mladší - osvěta - školní stravování, třída, zájezdy mimo domov a školu.	Opakovaně řeší stravu v rámci školy a hledají neustále inspirace.
CO SI ODNÁŠÍME	O setkávání u mladších mají více zájem a motivaci rodiče, dítě o to mnohdy nestojí. Musí být vždy téma a ne jen téma celiakie. Vyzkoušen zájem o téma celiakie a cestování.	Dva tábory dětí - družit se a druhý nikoliv inkluze. Překážku mohou tvořit rodiče. GDPR a ochrana. Je vždy komunikace s rodiči. Pak vzniká dvojí komunikace s rodičem a dítětem. Časově náročné.	Chtějí dělat změny, ale neví jak. Lídra potřebují. S touto cílovou skupinou musí mluvit mladí lidé.	Zájem je spíše k tomu se setkat nad konkrétním tématem. Zajímají se o hosty a jiné osobnosti, kteří mohou být inspirací. Někteří mají potřebu se družit, ale jsou vyjímky. Hledají celiaka k sobě. Téma pochopení.	Pro cílovou skupinu je někdy dostačující sledovat Instagramové kanály s foodblogery.

Vytvořeno za podpory Ministerstva práce a sociálních věcí v dotačním řízení sociální inovace OPZ+, registrační číslo projektu: CZ.03.03.01/00/22_021/0001993, priorita OPZ+ Sociální inovace a rovné příležitosti, délka projektu 1. 6. 2023—31. 5. 2024.

Spolufinancováno Evropskou unií

BEZ LEPKU PO ČESKU

MEDIÁLNÍ OSVĚTA

	ZÁMĚR	KONTAKT CÍLOVÉ SKUPINY	PRVNÍ ZKUŠENOSTI	REFLEXE V PRŮBĚHU PILOT	VYHODNOCENÍ
CO JSME ZKUSILI	Osvěta tématu bez lepku, šíření povědomí. Spolupráce krajské televize a rádia.	Nakontaktován FORBES a jiná média i lokální. Nová spolupráce s Rock for People a SK Slavia. Jsme inspirace pro MPSV.	Odkazy na články: https://bezlepkupocesku.cz/blog/	Podařená PR kampaň s SK Slavia. Osloveno rádio, TV, Pardubický kraj.	Trpělivost s oslovením médií. Největší oslovení díky Facebooku a Instagramu, je to téma.
CO SE POVEDLO A NEPOVEDLO	Osvěta na téma, co si odnášíme. Témata jako např. kontaminace pro celiaky.	Osvěta v podobě netradičního místa jako je hudební festival Rock for People.	Vzbuzujeme zájem u gastropodniků.	Osvěta na téma, jak otevřít svoji kuchyni i lidem bez lepku.	Záštita zastupitely Pardubického kraje za STAN a náměstkyní hejtmana pro oblast zdravotnictví Michaela Matoušková. Spolupráce s PPink, podnikatelský inkubátor.
CO SI ODNÁŠÍME					

Vytvořeno za podpory Ministerstva práce a sociálních věcí v dotačním řízení sociální inovace OPZ+, registrační číslo projektu: CZ.03.03.01/00/22_021/0001993, priorita OPZ+ Sociální inovace a rovné příležitosti, délka projektu 1. 6. 2023—31. 5. 2024.

Spolufinancováno Evropskou unií

BEZ LEPKU PO ČESKU

CO SI ODNÁŠÍME OSOBNĚ

Práce se skupinou a vedení. Zdolávání překážek při změně dynamiky.

Uvědomění si, jak je důležité kroky zkoušet a testovat, ne si jen myslet.

Když nevyjde krok A zkusíme krok B.

Učení se vedle Pábení Human Centeret Design metodám, které využijeme do dalších aktivit.

Téma bez lepku, není malé téma, jen je potřeba o něm mluvit.

Naučila jsem se - ověřovat si potřeby cílové skupiny, nevěřit svým domněnkám, jaké jsou. Hledat , pojmenovávat a vyhodnocovat všechny příležitosti, cesty. V projektu naslouchat a předávat své zkušenosti za účelem pomoci nebo poskytnutí jiného pohledu.

Naplnění, že TANDEM 3 pomohl více lidem, než jsem si myslela.

Ověřovat hypotézy.

Náš proces chceme ukázat i dalším neziskovým organizacím, které chtějí své cílové skupině rozumět.

Je těžké komunikovat s dětmi jejich onemocnění, diagnózu. Rodiče celiaků hledají pomoc i v tomto.

Bude to ještě dlouhý boj, ale myslím, že tento projekt nás nastartoval. Ale nejen nás, ale i účastníky svépomocné skupiny. A ať už svou skupinu založí nebo ne, tak mi přijde, že je setkávání posunulo dál z místa, kde se nacházeli. Mě osobně projekt otevřel oči. Je potřeba se dívat kolem sebe a ptát se, co lidi s celiakií potřebují. Nestavět se do pozice oběti, ano, jsou i horší nemoci. Ale možnosti pro lidi s omezenými možnostmi pro stravování by se měli rozšiřovat, neměli by je ve školách vylučovat z téhle i sociální části času ve škole a lidé by neměli brát na lehkou váhu v restauracích, že opravdu hrozí kontaminace.

Radost, že se našel odborný a podporující tým.

Naučila jsem se: více vnímat potřeby lidí, co potřebují, vést hloubkové rozhovory - vést si reflektivní deník - lépe strukturovat a formulovat své myšlenky a nápady.

Ve skupině je síla, když je pojí společná věc. Odnesla jsem si pocit toho, že člověk není s diagnózou sám. Nejkrásnější je, když přijdete na sraz, na stole leží jídlo a vy ho můžete klidně všechno ochutnat.

Je těžké komunikovat s dětmi jejich onemocnění, diagnózu, rodiče celiaků hledají pomoc i v tomto.

Jídlo respektive dietní omezení není jen o tom, že vynechám lepek. Je to také o náročných situacích, nepochopení a vysvětlování. Je potřeba a je důležité, aby lidé věděli, že se mají na koho obrátit.

TANDEM 3 předčil očekávání.

Myslím, že projekt se povedl ještě lépe, než jsem si myslela. Myslela jsem si, že zjistíme, zda se celiaci chtějí scházet a my krom toho zjistili a vymysleli tolik skvělých a užitečných směrů a výstupů.

Služba TANDEM 3 je potřebná, „nejen“ celiakie je téma, metody práce se skupinou, facilitace, vedení rozhovorů, hledání cest, potvrzení a vyvracení hypotézy, skladba modelu nové služby, procesy ověřování.

Je důležitý pozitivní přístup a vědomí, že jsou i části života, do kterých diagnóza celiakie nezasahuje.

Nejtěžší jsou začátky, podáním pomocné ruky v začátcích (po sdělení diagnózy) můžeme pomoci celiakům počáteční náročnou fázi zkrátit a rychleji se adaptovat.

Je přínosem slyšet prožitky dětí, mladistvých, např. jejich vnímání situace v rodině po sdělení diagnózy, pomáhá mi to v uvědomění, co asi prožívá mé dítě, jak se cítí.

Test sebe sama co vše se dá zvládnout otestovat za jeden rok s cílovou skupinou celiaků.

Možnost sdílení svých trápení a prožitků s lidmi nacházejícími se ve stejné situaci (se stejnou diagnózou) často přináší pocit smíření.

Vytvořeno za podpory Ministerstva práce a sociálních věcí v dotačním řízení sociální inovace OPZ+, registrační číslo projektu: CZ.03.03.01/00/22_021/0001993, priorita OPZ+ Sociální inovace a rovné příležitosti, délka projektu 1. 6. 2023—31. 5. 2024.