

KOMUNICIRANJE SAMOOSKRBE Z IZKUSTVENIM UČENJEM NA PRIMERU UČNEGA POLIGONA ZA SAMOOSKRBO DOLE

ANA VOVK

Univerza v Mariboru, Filozofska Fakulteta, Maribor, Slovenija
ana.vovk@um.si

Samooskrba je ključni dejavnik pri zmanjševanju revščine in spodbujanju trajnostnosti. Kljub njenemu pomenu v manj razvitih skupnostih pomanjkanje ustreznega izobraževanja in praktičnih znanj ovira njen širši sprejem. Razumevanje koristi samooskrbe, kot so neodvisnost, varnost in boljše zdravje, lahko motivira posameznike k spremembam, ki vodijo v odpornejše skupnosti. Da bi povečali sprejetje koncepta samooskrbe, je ključno zagotoviti dostopno izobraževanje. To vključuje razvoj praktičnih spretnosti in samozavesti pri posameznikih ter ustvarjanje priložnosti za delo v lokalnih sektorjih. Hkrati je pomembno učinkovito komuniciranje vrednosti samooskrbe na ravni posameznika in skupnosti, pri čemer lahko pomagajo delavnice, mediji in zgledi iz prakse. Z metodo pogovora z udeleženci izobraževanj v petnajstih letih izvajanja delavnic, seminarjev in praktičnih oblik dela smo dobili vpogled v najbolj priljubljene metode samooskrbe, ki so jih udeleženci prenesli v lastno prakso in se širijo tudi preko meja. Ozaveščanje o samooskrbi skozi izobraževanja pomeni tudi širjenje kulture samozadostnosti. Posamezniki pridobijo veščine, ki jim omogočajo večjo ekonomsko neodvisnost, to pa zmanjšuje revščino in spodbuja trajnostni razvoj. Ugotavljamo, da samooskrba postaja temeljna strategija za krepitev odpornosti in trajnostnosti skupnosti, vendar je uspešnost njenega uvajanja odvisna od dostopa do izobraževalnih virov in učinkovite komunikacije.

DOI
[https://doi.org/
10.18690/um.ff.6.2025.19](https://doi.org/10.18690/um.ff.6.2025.19)

ISBN
978-961-299-008-4

Ključne besede:
samooskrba,
komuniciranje,
Učni poligon Dole,
trajnostnost,
izobraževanje,
neodvisnost,
skupnost

DOI
[https://doi.org/
10.18690/um.ff.6.2025.19](https://doi.org/10.18690/um.ff.6.2025.19)

ISBN
978-961-299-008-4

Keywords:

self-sufficiency,
communication,
Dole training ground,
sustainability,
education, independence,
community

COMMUNICATING SELF-SUFFICIENCY THROUGH EXPERIENTIAL LEARNING: THE CASE OF THE DOLE SELF-SUFFICIENCY TRAINING GROUND

ANA VOVK

University of Maribor, Faculty of Arts, Maribor, Slovenia
ana.vovk@um.si

Self-sufficiency is a key factor in reducing poverty and promoting sustainability; however, the lack of adequate education and practical knowledge in less developed communities hinders its wider adoption. Understanding the benefits of self-sufficiency, such as independence, security, and better health, motivates individuals to make changes leading to more resilient communities. To increase the acceptance of the concept of self-sufficiency, accessible education is essential. This includes developing practical skills and self-confidence in individuals and creating opportunities for employment in local sectors. Effective communication of the value of self-sufficiency at both the individual and community level is also important, with workshops, media, and real-life examples playing a significant role. In over 15 years of workshops and practical work, we have gained insights into the most popular methods of self-sufficiency adopted by trainees, which are now spreading across borders. Awareness about self-sufficiency through education thus also means spreading a culture of self-sufficiency. Individuals acquire skills that enable them to become more economically independent, which reduces poverty and promotes sustainable development. Self-sufficiency is becoming a fundamental strategy for building community resilience and sustainability. However, the success of its implementation depends on the availability of educational resources and the effectiveness of communication.



University of Maribor Press

1 Uvod

Komuniciranje samooskrbe je ključno za ozaveščanje in izobraževanje ljudi o pomenu lokalne hrane, tradicionalnih znanj in veščin ter o prednostih pridelave lastne hrane. Z učinkovito komunikacijo se povečuje razumevanje kompleksnosti prehranskih sistemov in se spodbuja bolj odgovoren odnos do hrane. Učinkovita komunikacija o samooskrbi krepi lokalne skupnosti in solidarnost. Ko ljudje delijo svoje izkušnje, znanje in presežke, se ustvarjajo močnejše socialne vezi in mreže sodelovanja (Ambrose et al., 2020). To je še posebej pomembno v času globalnih negotovosti, ko se zdi, da so lokalne rešitve in medsebojna pomoč vse bolj ključne (Bowker & Tearle, 2004). Komunikacija samooskrbe aktivno prispeva k občutku pripadnosti in sodelovanja. Poleg tega komuniciranje samooskrbe spodbuja trajnostne prakse in zmanjšuje okoljski odtis. Ko ljudje razumejo, kako njihova hrana nastane in kakšen vpliv ima transport na okolje, se lažje odločajo za bolj trajnostne možnosti. Deljenje informacij o ekološkem kmetovanju, permakulturi in drugih naravi prijaznih metodah je bistveno za širjenje teh praks. Bill Mollison, eden od utemeljiteljev permakulture, je dejal: »Permakultura je filozofija dela z naravo, ne proti njej; je filozofija opazovanja dolgotrajnih in premišljenih pogledov na naravo, ne pa dolgotrajnega in nespametnega dela; je filozofija opazovanja sistemov vseh njihovih funkcij, ne pa obravnavanja enega samega donosa« (1991). Le učinkovita komunikacija omogoča, da se ta filozofija širi in zaživi v praksi, saj odprta komunikacija o izzivih in uspehih pri samooskrbi demistificira ta proces in ga približuje širši javnosti. Pogosto se zdi, da je samooskrba nekaj zapletenega, kar je dosegljivo le za izbrane. Z deljenjem praktičnih nasvetov, reševanjem težav in prikazovanjem konkretnih primerov lahko to razumevanje spremenimo in spodbudimo več ljudi, da se preizkusijo v pridelavi lastne hrane ali podprejo lokalne pridelovalce.

Komuniciranje samooskrbe je večplastno in izjemno pomembno. Ne gre le za izmenjavo informacij o vrtnarjenju ali shranjevanju živil, temveč za ustvarjanje bolj ozaveščene, povezane in trajnostno naravnane družbe. Ideja o komuniciranju samooskrbe ima globoke korenine v družbenih gibanjih, ki potekajo že pol stoletja in podpirajo samooskrbo kot del neodvisnosti družbe (Bandura, 1977).

Komuniciranje samooskrbe v svojem bistvu pomeni proces izmenjave s samooskrbo povezanih informacij, znanj, veščin, izkušenj in vrednot med različnimi akterji. Cilj te komunikacije je ozaveščati, izobraževati, motivirati in opolnomočiti posameznike, skupnosti in širšo javnost za sprejemanje in prakticiranje elementov samooskrbe. Komuniciranje samooskrbe presega enosmerno podajanje informacij in zajema interaktivne pristope, ki spodbujajo učenje, dialog in sodelovanje. Njegov namen je ustvariti razumevanje, zanimanje in angažiranost ciljnih skupin. Poseben poudarek je na mladih, da se aktivno vključijo v družbeno življenje. Za to pa potrebujejo pogoje za izobraževanje na prostem, kar ponuja Učni poligon Dole (Slika 1).

V prispevku so prikazani rezultati izvajanja izobraževanja na prostem, pri čemer smo se osredotočili na to, kako učni poligon za samooskrbo vpliva na pridobivanje praktičnih znanj o samooskrbi ter katere metode poučevanja na učnem poligonu so najbolj učinkovite za spodbujanje samooskrbe. Z metodo pogovora z udeleženci izobraževanj smo v petnajstih letih pridobili vpogled v širjenje permakulturnih praks kot najbolj zaželenih. V četrtem poglavju so opisani rezultati pogovora z udeleženci izobraževanj ter njihovi odgovori.



Slika 1: čni poligon Dole ponuja možnosti izobraževanja na prostem.

Vir: lasten.

1.1 **Pristopi h komuniciranju samooskrbe**

V prispevku se osredotočamo na komuniciranje samooskrbe, da bi s tem povečali interes zanjo in možnosti za uspešen prenos dobrih praks med udeležence, saj lahko uspešna komunikacija pomembno vpliva na višjo stopnjo samooskrbe v skupnostih. Ker nas zanima, katere oblike in pristope, ki so jih spoznali na Učnem poligonu, udeleženci najpogosteje prenesejo v lastno prakso, te informacije pridobimo z naknadnimi razgovori; polovica udeležencev izobraževanj se namreč vpiše v nadaljevalne seminarje in tako z njimi ohranjamo stik. Z metodo pogovora tako dobimo vpogled v njihovo razumevanje samooskrbnih principov, kar nam predstavlja pomembno informacijo o tem, kako uspešno prenašamo prakse in kako so uporabniki (udeleženci izobraževanj) z njimi zadovoljni.

V nadaljevanju so pojasnjeni ključni pristopi, ki so zajet v komuniciranje samooskrbe, o čemer pišejo avtorji pri predstavljanju učnih okolij (Asfeldt, 2013; Bonnett, 2015 in Cowan, 1978). Skupna ugotovitev je, da komuniciranje samooskrbe ni nova vsebina, ampak se je v okviru samooskrbe prenašala med generacijami s praktičnimi aktivnostmi, ki so opisane v nadaljevanju.

- **Informiranje in ozaveščanje:** Zagotavljanje osnovnih informacij o tem, kaj je samooskrba, katere dejavnosti vključuje (npr. pridelava hrane, energetska neodvisnost, popravila opreme, izdelava izdelkov za dom) in kakšne so njene prednosti (ekonomske, okoljske, zdravstvene, socialne). Informacij se prenašajo preko brošur, spletnih strani, družbenih medijev, javnih predavanj, člankov v medijih itd.
- **Izobraževanje in usposabljanje:** Ponujanje strukturiranih programov učenja, delavnic, tečajev in mentorstev za pridobivanje praktičnih znanj in veščin, potrebnih za samooskrbo (npr. tečaji vrtnarjenja, konzerviranja hrane, kompostiranja, racionalne rabe malih gospodinjskih aparatov). Tukaj je ključnega pomena **izkustveno učenje**, saj omogoča učenje »z rokami«.
- **Deljenje izkušenj in dobrih praks:** Omogočanje platform za izmenjavo osebnih zgodb, nasvetov, preizkušenih metod med tistimi, ki se že ukvarjajo s samooskrbo. Poteka lahko na srečanjih skupnosti, spletnih forumih, preko intervjujev, blogov in video posnetkov.
- **Spodbujanje dialoga in participacije:** Ustvarjanje prostorov za razpravo o izzivih in priložnostih samooskrbe, spodbujanje aktivne vključenosti

posameznikov in skupnosti pri oblikovanju lokalnih strategij za krepitev samooskrbe. Vključuje lahko javne posvete, fokusne skupine in participativne delavnice.

- **Vizualizacija in pripovedovanje zgodb (storytelling):** Uporaba vizualnih materialov (fotografije, infografike, video posnetki) in osebnih zgodb za bolj čustveno in učinkovitejše prenašanje sporočil o samooskrbi. Osebnosti zgodb lahko pokažejo, kako samooskrba pozitivno vpliva na življenja ljudi.
- **Uporaba različnih medijev in kanalov:** Prilagajanje komunikacijskih strategij različnim ciljnim skupinam in uporaba ustreznih medijev za doseganje teh skupin (npr. družbeni mediji za mlajše generacije, lokalni časopisi za starejše, specializirane revije za navdušence).
- **Povezovanje z drugimi področji:** Integracija sporočil o samooskrbi z drugimi pomembnimi temami, kot so zdravje, trajnostni razvoj, lokalna ekonomija, kulturna dediščina in odpornost skupnosti.
- **Zagovorništvo in promocija politik:** Komuniciranje pomena samooskrbe z odločevalci na različnih ravneh z namenom spodbujanja politik in ukrepov, ki podpirajo razvoj samooskrbe.

Komuniciranje samooskrbe je celovit in večplasten proces, ki uporablja različne pristope za doseganje različnih ciljev, od preprostega informiranja do spodbujanja aktivnega delovanja in sistemskih sprememb. Uspeh tega procesa je odvisen od razumevanja ciljnih skupin, uporabe ustreznih komunikacijskih kanalov in ustvarjanja relevantnih ter prepričljivih sporočil, ki so povezana tudi z medijskim poročanjem. Velik poudarek danes dajemo razumevanju samooskrbe, zato je v nadaljevanju ta pojem pojasnjen v kontekstu neodvisnosti in prehranske varnosti vsake države.

1.2 Razumevanje pojma samooskrba v luči trajnostnosti

Samooskrbo je treba obravnavati kot del strateške varnosti države; lahko jo opredelimo kot nenehno prizadevanje za neodvisnost v smeri trajnostnosti (Vovk, 2018, 2019a in 2019b). Poznavanje trajnostnega koncepta in razsežnosti trajnosti v lokalnih skupnostih je bistvenega pomena za trajnostni način življenja, saj bodo podnebne spremembe povzročile velike spremembe v kakovosti in razpoložljivosti vodnih virov v številnih sektorjih, vključno s proizvodnjo hrane, kjer ima voda ključno vlogo. Več kot 80 % kmetijskih zemljišč je odvisnih od deževnice, zato je

treba začeti s samooskrbo gospodinjstev, ki omogoča uporabo lokalnih virov na manjši ravni. Kot je razvidno iz literature (Sims, Grigsby, 2019), samozadostnosti ni mogoče zagotoviti na eni točki, treba je vključiti celotne lokalne skupnosti, ki vzpostavljajo trajnostno odporno družbo. Samooskrba gospodinjstev v lokalnih in regionalnih skupnostih izboljšuje več področij življenja, ki se lahko razvijajo le, če so samozadostna. Tabela 1 prikazuje učinke na gospodarstvo, ekosisteme in nematerialne koristi ter s tem odpira širše dimenzije samooskrbe in njenega komuniciranja.

Tabela 1: Večstranski učinki samooskrbe (Vovk 2015, 2019)

Gospodarski učinek	Ekosistemske storitve	Nematerialne koristi
Pitna voda: reke vplivajo na oskrbo in regulacijo sladke vode	Regulacija vode: preprečevanje poplav in ublažitev suš	Rekreacija, ekoturizem
Električna energija: hidroelektrarne	Regulacija mikrokline	Estetika
Hrana (živalskega in rastlinskega izvora) ter materiali (večinoma les)	Čiščenje vode: filtracija in razgradnja organskega odpada	Izobraževanje
Bogata biotska raznovrstnost	Biotska raznovrstnost (habitat, vrste)	Krajinski elementi
Poraba sladke vode	Kroženje hrane	Kulturna dediščina
Namakalni sistemi	Primarna proizvodnja	Raziskave
Akvakultura	Oblikovanje tal	Čezmejno povezovanje

Samooskrba prinaša številne koristi tako gospodinjstvom kot tudi lokalnim in regionalnim skupnostim, vendar ji posvečamo premalo pozornosti. Tudi znanja na tem področju je premalo. Zato ugotavljamo, da je treba širiti praktično izobraževanje s področja samooskrbe za različne generacije, da bodo lahko ustvarjale lastna delovna mesta, pri tem pa ima posebno vlogo komuniciranje samooskrbe. V nadaljevanju so podana teoretska izhodišča izkustvenega učenja, ki predstavlja enega ključnih temeljev za komuniciranje samooskrbe.

2 Teoretska izhodišča izkustvenega učenja kot orodja za komuniciranje samooskrbe

Izkustveno učenje predstavlja izjemno učinkovit način komuniciranja samooskrbe, saj presega zgolj prenos informacij in udeležence aktivno vključuje v proces spoznavanja. S tem gre po eni strani za pridobitev praktičnih znanj in veščin, po drugi pa se tudi vzpostavi globlja povezava z naravo, hrano in skupnostjo. Ko se posameznik uči skozi izkušnjo – bodisi s sajenjem semen, obiranjem pridelkov,

pripravo tradicionalnih jedi ali popravilom orodja –, pridobi spretnosti za lastno samooskrbo. Ta telesna in čustvena angažiranost ustvari močnejši in trajnejši učni učinek kot pasivno poslušanje ali branje. Kot poudarjajo zagovorniki izkustvenega učenja, učenje ni le prejemanje – je aktivno spreminjanje izkušenj (Kolb, 1984; Ernst, Theimer 2011; Kahn, Kellert, 2002; Auer 2008 in Ballantyne, Packer, 2009). Samooskrba v svojem bistvu ponuja nešteto priložnosti za tovrstne aktivne izkušnje, ki omogočajo učenje »z rokami«.

Poleg tega izkustveno učenje v kontekstu samooskrbe spodbuja razvoj kritičnega mišljenja in reševanje problemov. Udeleženci se soočajo z realnimi izzivi, kot so neugodne vremenske razmere, škodljivci ali težave pri fermentaciji, in se morajo naučiti opazovati situacijo, jo analizirati in iskati rešitve. Ta proces krepi njihovo samostojnost in sposobnost prilagajanja, kar so ključne veščine za uspešno samooskrbo. David Kolb (1984) s svojim ciklom izkustvenega učenja (konkretna izkušnja, refleksivno opazovanje, abstraktna konceptualizacija, aktivno eksperimentiranje) ponazarja, kako se skozi ponavljajoče se izkušnje in refleksijo znanje pogloblja in preoblikuje v veščine.

Skupinske delavnice in praktični tečaji samooskrbe ustvarjajo prostor za socialno interakcijo in prenos znanja med generacijami. Izkušeni vrtnarji lahko delijo svoje veščine z začetniki, starejše generacije lahko prenesejo tradicionalne recepte in tehnike shranjevanja živil na mlajše. Ta neposredna izmenjava izkušenj in znanj krepi skupnostno povezanost in ustvarja občutek pripadnosti. Kot pravi teoretik učečih se skupnosti Etienne Wenger (1998), je učenje v bistvu socialni pojav. Je proces sodelovanja in participacije v praksah določenih skupnosti. Samooskrba pogosto poveže ljudi skozi različne dogodke in prakse. Uspeh pri praktičnih dejavnostih samooskrbe namreč prinaša občutek zadovoljstva in samozavesti, kar dodatno motivira za nadaljnje učenje in deljenje pridobljenega znanja z drugimi. Ko nekdo prvič okusi svoj doma pridelan paradižnik ali uspešno vloži zimsko zelenjavo, doživi neposredno povezavo med svojim trudom in rezultatom. Ta oprijemljiva nagrada je močan motivator za nadaljnje raziskovanje in učenje. Albert Bandura (1977) v svoji teoriji socialnega učenja poudarja pomen opazovanja, posnemanja in povratne informacije pri učenju. Izkustveno učenje v samooskrbi pogosto vključuje opazovanje izkušenih mentorjev in prejemanje neposredne povratne informacije iz narave same. Izkustveno učenje je izjemno dragocen način komuniciranja samooskrbe, saj omogoča celostno učenje, ki vključuje telo, um in čustva, prav tako

pa spodbuja kritično mišljenje, krepi skupnostne vezi in prinaša občutek zadovoljstva, vse to pa prispeva k širjenju znanj in veščin samooskrbe na učinkovit in trajen način.

Izkustveno učenje je temeljni pristop k pridobivanju znanj in veščin na področju samooskrbe, saj posameznikom omogoča neposredno izkušnjo, ki krepi njihovo razumevanje in samozavest. Praktične delavnice in tečaji samooskrbe, kot so vrtnarjenje, konzerviranje hrane ali izdelava naravne kozmetike, so odličen način za pridobivanje praktičnih spretnosti skozi neposredno prakso. S tem se po eni strani spodbuja samozadostnost, po drugi pa se utrjuje sposobnost posameznikov, da učinkovito upravljajo z viri in sprejemajo premišljene odločitve v vsakdanjem življenju.

Vrtovi kot učna okolja igrajo bistveno vlogo pri izkustvenem učenju, saj nudijo konkretno priložnost za pridobivanje znanj o pridelavi hrane, ekologiji in trajnosti. Šolski vrtovi ali skupnostni vrtovi postanejo prostor, kjer se teorija prepleta s prakso, učenci in udeleženci pa skozi lastno delo razvijajo poglobljeno razumevanje ekosistemov, sezonskih ciklov ter pomembnosti trajnostnega upravljanja naravnih virov.

Prenos tradicionalnih znanj in veščin je prav tako ključen, saj omogoča ohranjanje kulturne dediščine in lokalnih samooskrbnih praks. S pomočjo izkustvenega učenja lahko starejše generacije prenesejo svoje znanje na mlajše, bodisi preko praktičnih prikazov, mentorstva ali skupnostnih projektov. Takšen način izobraževanja omogoča tako ohranitev dragocenega znanja kot tudi krepitev medgeneracijskih vezi in spoštovanja trajnostnih praks.

Še ena pomembna posledica izkustvenega učenja v samooskrbi je razvoj prožnosti in sposobnosti reševanja problemov. Praktične izkušnje s pridelavo hrane, iskanjem alternativnih virov energije ali izdelavo osnovnih dobrin učijo posameznike, kako se soočati z izzivi, se prilagajati različnim okoliščinam in samostojno iskati rešitve. S tem se krepi njihova neodvisnost ter sposobnost delovanja v spreminjajočih se družbenih in ekonomskih razmerah.

V Sloveniji je komuniciranje samooskrbe že precej razvito, čeprav se intenzivnost in obseg razlikujeta med različnimi akterji in področji. Lahko bi rekli, da obstaja živahna scena, ki jo soustvarjajo posamezniki, nevladne organizacije, izobraževalne ustanove, nekateri mediji in celo podjetja (Vovk, 2015). V Mednarodnem centru za samooskrbo poteka komuniciranje samooskrbe že od leta 2010.



Slika 2: Učni poligon za samooskrbo Dole je v okviru Mednarodnega centra za samooskrbo
Vir: lasten.

Dandanes najdemo komuniciranje samooskrbe na naslednjih področjih:

- **Spletne platforme in družbeni mediji:** Obstaja veliko spletnih strani, blogov, skupin na Facebooku in profilov na Instagramu, ki se posvečajo samooskrbi. Tam posamezniki delijo svoje izkušnje, nasvete o vrtnarjenju, shranjevanju hrane, izdelavi domačih izdelkov, trajnostnem bivanju itd. Primer je spletna stran Samooskrbni.net, ki združuje ljubitelje samooskrbe in ponuja različne

vsebine ter povezovanje. Na Facebooku deluje skupina **»Permakulturno vrtnarjenje Slovenija«**, kjer člani izmenjujejo nasvete o ekološkem vrtnarjenju, profil **@eko_vrtnarjenje** na Instagramu pa redno objavlja praktične nasvete in sezonske smernice za vrtnarjenje.

- **Delavnice in tečaji:** Različne organizacije in posamezniki organizirajo praktične delavnice in tečaje o vrtnarjenju, permakulturi, predelavi sadja in zelenjave, izdelavi naravne kozmetike, zeliščarstvu in drugih veščinah samooskrbe. Te delavnice pogosto temeljijo na izkustvenem učenju. **Zavod Veles** redno organizira delavnice o permakulturnem vrtnarjenju, kjer se udeleženci učijo zasaditve gredic in ekološkega upravljanja tal, medtem ko **Slovensko društvo za zeliščarstvo** izvaja tečaje o pripravi naravnih tinktur in mazil.
- **Lokalne skupnosti in iniciative:** V mnogih lokalnih skupnostih se organizirajo izmenjave semen, sadik, presežkov pridelkov, skupinski vrtovi in druge iniciative, ki spodbujajo samooskrbo in medsebojno pomoč. Komunikacija poteka ustno, preko plakatov, lokalnih obvestil in spletnih skupin. V Ljubljani tako deluje **Skupnostni vrt Onkraj Gradbišča**, kjer prebivalci skupaj obdelujejo zemljo, pridelujejo hrano in se učijo ekološkega kmetovanja. V Mariboru pa je priljubljena **Izmenjevalnica semen**, kjer vrtničarji podarjajo presežke semen, da bi spodbudili lokalno pridelavo hrane.
- **Mediji:** Nekateri časopisi, revije in spletni portali občasno objavljajo članke o samooskrbi, nasvete za vrtnarjenje in trajnostno življenje. V zadnjem času se tudi nekateri podkasti dotikajo teh tem. Revija **Moj mali svet** pogosto objavlja praktične napotke za ekološko vrtnarjenje, podkast **Zeleni val** pa obravnava trajnostne načine življenja in samooskrbo skozi pogovore z domačimi strokovnjaki.
- **Nevladne organizacije in zavodi:** Različne nevladne organizacije, ki delujejo na področju trajnostnega razvoja, ekologije in podeželja, aktivno komunicirajo pomen samooskrbe in izvajajo projekte, ki spodbujajo lokalno pridelavo in predelavo hrane. Dober primer je **Zavod za celostne razvojne rešitve (E-zavod)**, ki je aktiven na področju spodbujanja energetskih skupnosti in samooskrbe z energijo. Druga pomembna organizacija je **Ekologi brez meja**, ki osvešča o zmanjševanju količine odpadkov in spodbujanju lokalne proizvodnje hrane.
- **Izobraževalne ustanove:** Nekateri šole in vrtci v svoje programe vključujejo vrtnarjenje in osnove samooskrbe, s čimer pri mladih spodbujajo razumevanje

teh konceptov. **Osnovna šola Šmartno pri Litiji** vključuje šolski vrt v svoj učni program, kjer učenci sami pridelujejo zelenjavo in se učijo o trajnostnem kmetijstvu. **Biotehniška fakulteta Univerze v Ljubljani** izvaja raziskave in projekte na področju trajnostnega kmetijstva, pri čemer študentje eksperimentirajo z različnimi tehnikami ekološkega pridelovanja hrane.

- **Podjetja:** Zanimivo je, da tudi nekatera podjetja prepoznavajo pomen samooskrbe in jo vključujejo v svojo komunikacijo ali ponudbo izdelkov. **Trgovina Zeleni planet** ponuja širok nabor ekoloških semen, gnojil in vrtnarske opreme, **Ekokoža** pa proizvaja naravne kozmetične izdelke iz lokalno pridelanih sestavin. Prav tako nekatere večje trgovske verige, kot je **Spar Slovenija**, promovirajo lokalne pridelovalce in samooskrbne produkte pod oznako »Od slovenskih kmetov«.



Slika 3: Komuniciranje samooskrbe poteka z izkustvenim učenjem.

Vir: lasten.

Vsebine komuniciranja samooskrbe se najpogosteje nanašajo na naslednje vidike:

- praktični nasveti: kako začeti z vrtnarjenjem, katere rastline izbrati, kako skrbeti za tla, kako se lotiti kompostiranja, kako shranjevati pridelke (vlaganje, sušenje, fermentacija),
- trajnostno življenje: povezava samooskrbe z zmanjševanjem okoljskega odtisa, uporabo naravnih materialov, varčevanjem z energijo in vodo,
- zdrava prehrana: poudarjanje pomena lokalno pridelane, sveže in nepredelane hrane za zdravje,
- povezovanje skupnosti: spodbujanje sodelovanja, izmenjave in medsebojne pomoči znotraj lokalnih skupnosti na področju samooskrbe,
- ekonomski vidiki: prednosti samooskrbe za zmanjšanje stroškov gospodinjstva in krepitev lokalnega gospodarstva,
- filozofski in etični vidiki: razmišljanja o povezanosti z naravo, neodvisnosti in odpornosti, ki jih prinaša samooskrba,
- energetska samooskrba: informacije o sončnih elektrarnah, toplotnih črpalkah in drugih obnovljivih virih energije za gospodinjstva in skupnosti,
- pomen ohranjanja tradicionalnih znanj in veščin: deljenje starih receptov, tehnik obdelovanja zemlje in drugih znanj, ki so pomembna za samooskrbo.



Slika 4: Živa zemlja je osnova samooskrbe.

Vir: lasten.

Komuniciranje samooskrbe v Sloveniji je razvejano in dinamično, poteka na različnih ravneh in preko različnih kanalov. Poudarek je tako na praktičnih veščinah kot na širšem pomenu samooskrbe za posameznika, skupnost in okolje. Izkustveno učenje se pogosto pojavlja kot pomemben del teh komunikacijskih strategij, zlasti na delavnicah in v lokalnih iniciativah. Najpomembnejšo vlogo ima razumevanje pomena živih prsti kot temelja za samooskrbo (slika 4).

3 Odprto učno okolje za komuniciranje samooskrbe – Učni poligon za samooskrbo Dole

Odprto učno okolje Dole, ki deluje od leta 2010, je namenjeno izobraževanju, promoviranju in raziskovanju samooskrbe. Prikazali smo prednosti izobraževanja na prostem, ki vodijo k večjemu zanimanju za samooskrbo, boljšemu razumevanju naravnih zakonitosti, večji skrbi za naravne vire, kot so energija, voda in biotska raznovrstnost, ter osebnemu razvoju posameznika. Tradicionalne izkustvene dejavnosti na prostem, kot so pohodništvo, orientacija, opazovanje ptic in okoljska vzgoja, so bile pogosto razumljene kot dejavnosti, značilne za ljudi z večjimi materialnimi sredstvi za dostop do prostega časa (Rose & Paisley, 2012; Roberts, 2009). Danes so izkustvene dejavnosti učenja vezane na aktivnosti, ki potekajo na kmetijah in pomenijo doprinos k samooskrbi (slika 5).



Slika 5: Izkustveno izobraževanje vključuje tudi raziskovalne pristope.

Vir: lasten.

Učna okolja na prostem so izjemno pomembna za mlade, ki še nimajo življenjskih izkušenj, saj jim pomagajo ločevati med teoretičnim in praktičnim znanjem ter povezovati različne vrste znanja, pomembnega za življenje. Učenje na prostem je kombinacija formalnega in neformalnega izobraževanja, ob podpori sodobne tehnologije in ustrezno zasnovanih motivacijskih prostorov (učnih okolij) pa povečuje dostop do znanja in izobrazbe ter učencem nudi celovite informacije (Košir & Habe, 2015). Tako lahko učenci pridobivajo znanje kjerkoli in kadarkoli, ne le v šoli. Odprtega izobraževanja ne gre zamenjevati z izleti, saj gre za novo obliko izobraževanja, ki nadgrajuje obstoječe znanje učencev z dodatnimi informacijami, osebnim doživljanjem procesov ter možnostjo, da sami ustvarijo končni rezultat.

V članku »**Analiza dejavnikov učnega okolja na podlagi modela hierarhije potreb Abrahama Maslowa**« avtorici Košir in Habe (2015) analizirata učne dejavnike z vidika motivacije in podata priporočila za učitelje, ki lahko učinkovito spodbujajo celostni razvoj učencev:

- **zagotavljanje fizioloških potreb:** učitelji naj poskrbijo za ustrezne ergonomske pogoje v učilnici, kot so primerna osvetlitev, temperatura in udobje, saj to vpliva na koncentracijo učencev;
- **varnost in pozitivna razredna klima:** pomembno je vzpostaviti varno okolje brez medvrstniškega nasilja ter zagotoviti jasno strukturo in pravila, ki učencem omogočajo občutek stabilnosti;
- **spodbujanje socialne sprejetosti:** učitelji naj aktivno gradijo pozitivne odnose med učenci, spodbujajo sodelovanje in vključevanje vseh učencev v skupinske aktivnosti;
- **razvoj učne samopodobe:** pomembno je, da učitelji podpirajo učence pri oblikovanju pozitivne samopodobe, jih motivirajo k dosežkom in jim nudijo konstruktivno povratno informacijo;
- **spodbujanje zanosa in samouresničevanja:** učitelji naj ustvarjajo učne situacije, ki omogočajo globoko vključenost učencev v proces učenja, kar povečuje njihovo motivacijo in osebni razvoj.

V *Journal of Elementary Education* avtorji v članku »Obrnjeno učenje in poučevanje kot priložnost za inovativno in fleksibilno izvajanje oblik učenja v visokem šolstvu« (Plešec Gasparič, Valenčič Zuljan & Kalin, 2020) poudarjajo pomen zagotavljanja

kakovosti v visokem šolstvu. Predstavijo razmerje med neposrednimi in posrednimi oblikami dela skozi pristop obrnjenega učenja in poučevanja, pri čemer poudarjajo pomen samoregulacije učenja pri študentih, njihove miselne aktivnosti, doseganja višjih učnih izidov in spodbujanja globljega razumevanja znanja in veščin.

Izobraževanje v naravi zajema več kompetenc: veščine razvijanja odnosov, odgovorno odločanje, samospoznanje, družbeno ozaveščenost in samouravnavanje. Ena obetavnih praks za spodbujanje pozitivnega socialnega in čustvenega učenja je vrtnarjenje v okviru šolskih programov (Ambrose, Das, Fan & Ramaswami, 2020).

Ker je koncept odprtega učnega okolja relativno nov, ga povezujemo z učnimi potmi, učilnicami v naravi, krajinskimi elementi (gozd, travnik, potok) in drugimi praksami, vključno s športom in rekreacijo. Pojma *odprto učno okolje* in *učno okolje na prostem* uporabljamo kot sopomenki na primeru izobraževalnega učnega poligona za samooskrbo Dole.

Izobraževalni poligon za samooskrbo v Dolah je bil vzpostavljen kot učni prostor na prostem v občini Poljčane, 40 km južno od Maribora. Leta 2010 smo začeli izvajati učenje na prostem, zato smo potrebovali odprto učno okolje, kjer bi lahko tako mladi kot odrasli pridobivali osebne delovne izkušnje s celostno samooskrbo. Celostna samooskrba vključuje ekosistemsko pridelavo hrane, zbiranje in ponovno uporabo vode, krožno ravnanje z biološkimi odpadki, uporabo obnovljivih virov energije, skrb za divje opraševalce in trajnostno gradnjo. Poligon Dole prikazuje prednosti tovrstnega izobraževanja, ki vodi v večje zanimanje za samooskrbo, večje zavedanje naravnih zakonitosti, skrb za naravne vire, kot so energija, voda in biotska raznovrstnost, ter za posameznikov osebni razvoj. Skupni cilji vključujejo osebno rast in gradnjo skupnosti, ki je povezana z lokalnim prostorom in okoljskimi cilji. V nadaljevanju predstavljamo elemente učnega okolja na prostem na Poligonu Dole za doseganje praktičnih znanj.

Elementi učnega okolja na prostem na Poligonu Dole

Rastline

Tradicionalne rastline: lokalne, avtohtone vrste dreves, zelišč in zelenjave, prilagojene naravnim razmeram, za prehrano, biomaso in energijo.

- Dob (*Quercus robur*),
- Bela jelka (*Abies alba*),
- Pravi kostanj (*Castanea sativa*),
- Velika kopriva (*Urtica dioica*),
- Gozdni slezenovec (*Malva sylvestris*),
- Rdeča pesa (*Beta vulgaris*),
- Navadni fižol (*Phaseolus vulgaris*).

Posebne rastline: vrste, ki niso avtohtone, vendar niso škodljive za ekosistem.

- Miskant (*Miscanthus giganteus*),
- Pavlovnija (*Paulownia tomentosa*),
- Kitajski jam (*Dioscorea opposita*),
- Sladki pelin (*Artemisia annua*),
- Šaši (*Carex spp.*),
- Navadni trst (*Phragmites australis*),
- Navadna cikorija (*Cichorium intybus*).

Fitoremediacijske rastline: posebne rastline za čiščenje in preprečevanje degradacije tal in vode.

- Navadna sončnica (*Helianthus annuus*) – absorpcija težkih kovin,
- Navadna gorčica (*Brassica juncea*) – čiščenje kontaminiranih tal,
- Beka (*Salix viminalis*) – absorpcija onesnaževal v vodi,
- Rdeči javor (*Acer rubrum*) – filtriranje težkih kovin v tleh,
- Vodni hijacint (*Eichhornia crassipes*) – čiščenje nitratov in fosfatov iz vode, zaradi invazivnosti je problematična.

Pridelava

- **Hrana:** visoke grede, zasipne grede, spiralne grede, gozdni vrt in vertikalni vrt za učinkovito samooskrbo.
- **Energija:** sončne celice za proizvodnjo elektrike, rastlinjaki za zadrževanje toplote in sončni grelnik vode.

- **Voda:** vodnjak, ribnik, zbiralniki deževnice, zastirke, dežni vrtovi, zadrževalni jarki za zbiranje in čiščenje vode.
- **Kompost:** ekološke suhe sanitarije (treebog) za razgradnjo organske snovi in kompostniki za ponovno uporabo biomase.

Objekti

- **Trajnostne zgradbe:** jurta in hišica hobit iz naravnih materialov za bivanje in shranjevanje hrane, rastlinjaki, kozolec za predelavo hrane, sušilnica za fitoformulacije.
- **Raziskovalni objekti:** laboratorij za analizo zemlje in vode, vremenska postaja za meteorološke podatke za spremljanje temperature zraka, relativne zračne vlage, oblačnosti in zračnega tlaka.

Pedagoška orodja

- **Izkustvena infrastruktura:** navpični profil za raziskovanje prsti, geološka stena, ribnik, krmilnice za prostoživeče živali, biofiltri s peskom za akumulacijo.
- **Izobraževalne table:** dodatne informacije o zeliščih, oprasovalcih, oblakih, mikroorganizmih.

Področja biodiverzitete

- **Zeleni sistemi:** travnik, grmičevje, drevesa, vegetacijski pasovi.
- **Modri sistemi:** ribniki, mlake, vodna zajetja.
- **Umetna bivališča:** za žuželke in druge organizme za podporo biotski raznovrstnosti.

Na območju Učnega poligona Dole so prisotni naslednji elementi odprtega učnega okolja za komuniciranje samooskrbe:

- a) tradicija: pridelava rastlin (dreves, zelišč, zelenjave) je skladna z naravnimi danostmi prostora, zato gojimo tradicionalne vrste;
- b) inovacije: s prenosom znanstvenih spoznaj v prostor pridelujemo tudi rastline, ki niso vse avtohtone, a ne ogrožajo naravnega ekosistema, kot so:

- miskant (energetska rastlina brez CO₂ odtisa) – *Miscanthus giganteus*,
 - svetlobna korenina – *Dioscorea batatas*,
 - sladki pelin – *Artemisia annua*,
 - pavlovnija (hitro rastoče drevo za biomaso) – *Paulownia tomentosa*,
 - šaš (fitoremediacijska rastlina) – *Carex spp.*,
 - trstičevje (fitoremediacijska rastlina) – *Phragmites australis*,
 - cikorija (fitoremediacijska rastlina) – *Cichorium intybus*.
- c) trajnostni objekt: jutra in zemljanka kot objekta za osebno oskrbo in bivanje iz povsem naravnih materialov; rastlinjak in kozolček služita za pridelavo in predelavo živil;
- d) energetski objekti za obnovljive vire energije, kot so sončni kolektorji in sončna postaja;
- e) pridelovalne površine, ki jih sestavljajo različni tipi gred in oblike pridelave z namenom doseganja čimbolj celovite samooskrbe;
- f) raziskovalni objekti, kot so laboratorij, sušilnica za fitofarmacevske rastline ter solarna postaja, služijo za razvoj novega znanja;
- g) vodni ekosistemi, kot so bajer, mlaka, vodna zbirališča, vodnjak in vodni rezervoar;
- h) grmišča, drevesa kot naravni elementi v pokrajini;
- i) ekoremediacijske ureditve za zbiranje in čiščenje vode;
- j) ekosistemske tehnologije, kot so zelena streha, peščeni filtri bioakumulacije in drugo za varovanje naravnih virov;
- k) bivališča za insekte in druge koristne organizme za podporo biodiverziteti;
- l) kompostna stranišča za razpad organskih snovi do komposta in ponovno rabo;
- m) učne točke, kot so talni profil, geološka stena, popisne table za zelišča, za mlako in vse vrste gred s predelovalnimi aktivnostmi (slika 6);
- n) vodni ekosistemi: mlake, bajer, zadrževalniki za vodo.



Slika 6: Uporabniki Učnega poligona za samooskrbo Dole so vse generacije.

Vir: lasten.

Ureditve na Učnem poligonu za samooskrbo so namenjene:

- tistim, ki razmišljajo o začetku samooskrbe;
- tistim, ki že imajo vrt, a želijo izboljšati svoje znanje in kakovost pridelkov;
- vsem, ki želijo nadgraditi svoje veščine in si prihraniti delo in stroške;
- strokovnjakom s področja permakulture, biodinamičnega kmetijstva, ekoremediacije in agroekologije za izmenjavo izkušenj;
- učencem in šolskim skupinam.

Kako poteka komuniciranje in učenje?

- izvedba vodenih ogledov poligona (s predhodno prijavo);
- organizacija praktičnih izobraževanj in delavnic na terenu;
- izvedba predavanj o samooskrbi na srečanjih preko Zooma v okviru organizacij, kot je Samooskrbni.net;
- dostopnost informacij o poligonu na spletni strani IPVO (Inštitut za promocijo varstva okolja);

- video posnetki o poligonu na platformah, kot je YouTube.

Učni poligon Dole torej predstavlja pomembno točko za komuniciranje in učenje o samooskrbi v Sloveniji, s poudarkom na praktičnem izkustvu in celostnem pristopu k trajnostnemu bivanju. V ta namen se izvaja samooskrbni izobraževalni program z imenom Akademija celostne samooskrbe. Po svetu se pojavljajo taki programi v različnih oblikah, ki imajo skupen cilj: naučiti udeležence, kako postati bolj neodvisni in si zagotoviti osnovne življenjske potrebe na trajosten način. Vsebina teh programov je odvisna od lokacije, podnebja, kulture, filozofije ustanoviteljev in ciljne publike, kar sem tudi sama ugotovila z udeležbo na njihovih izobraževanjih. Kljub razlikam obstajajo naslednje skupne značilnosti in teme, ki jih te akademije pogosto vključujejo in tako prispevajo h komuniciranju samooskrbe:

- pridelava hrane:
 - ekološko vrtnarjenje in permakultura (načrtovanje gredic, kolobarjenje, naravno zatiranje škodljivcev),
 - vzgoja sadnega drevja in grmičevja,
 - osnove pridelave žit in stročnic (odvisno od lokacije in obsega),
 - osnove reje manjših živali (oskrba, prehrana, zdravje),
 - čebelarstvo (osnove skrbi za čebele in pridobivanje medu).
- prehrana in predelava hrane:
 - osnove zdrave prehrane in priprava preprostih obrokov iz lokalnih sestavin,
 - konzerviranje in shranjevanje hrane (vlaganje, sušenje, zamrzovanje, fermentacija),
 - peka kruha in drugih izdelkov iz žit,
 - osnove zeliščarstva in uporaba zdravilnih rastlin.
- gradnja in popravila:
 - osnove naravne gradnje (npr. z blatom, slamo, lesom),
 - preprosta popravila orodja, pohištva in gospodinjskih aparatov,
 - osnove vodovodne in električne napeljave v manjšem obsegu.
- obnovljivi viri energije:
 - osnove uporabe sončne energije (npr. solarni sušilniki, preprosti solarni sistemi za osvetljavo),
 - osnove uporabe vetrne energije v manjšem obsegu,

- kompostni sanitarni sistemi.
- voda:
 - zbiranje in shranjevanje deževnice,
 - osnove filtriranja in čiščenja vode.
- ročne spretnosti:
 - osnove obdelave lesa,
 - pletenje, šivanje in popravilo oblačil,
 - izdelava preprostih uporabnih predmetov iz naravnih materialov.
- organizacija in upravljanje:
 - osnove načrtovanja in upravljanja samooskrbnega gospodinjstva,
 - osnove ekonomičnega ravnanja z viri,
 - povezovanje z lokalno skupnostjo in izmenjava.
- prva pomoč in naravna zdravila:
 - osnove prve pomoči v domačem okolju,
 - uporaba zelišč za lajšanje preprostih zdravstvenih težav.

Ključna značilnost našega programa Akademija celostne samooskrbe v Dolah je učenje skozi praktično delo. Udeleženci aktivno sodelujejo pri vseh dejavnostih, od priprave zemlje in sajenja do predelave pridelkov in gradnje. S tem pridobijo ne le teoretičnega znanja, temveč predvsem praktične veščine in samozavest za samostojno izvajanje teh dejavnosti. Ta izobraževalni program je bil leta 2024 nagrajen z nagrado Gospodarske zbornice Slovenije in Spirit za inovacijo na področju izobraževanja.

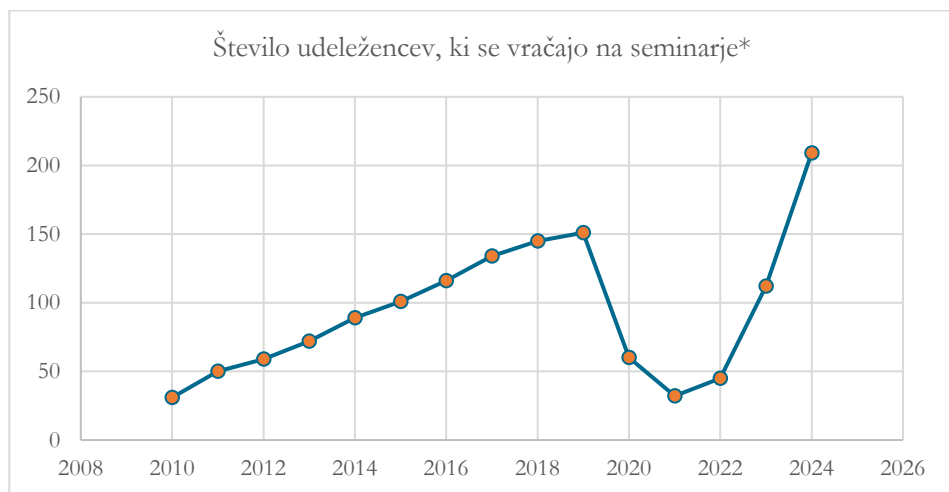
V prispevku nas je posebej zanimalo, katere samooskrbne prakse so udeležencem izobraževanja najbližje, katere bodo prenesli v lastno prakso in za katere pridelovalne sisteme izkazujejo dodatno zanimanje. V okviru programa Akademija celostne samooskrbe potekajo razgovori z udeleženci, saj se jih polovica znova vrača na izobraževanje in tako pridobimo njihove odzive na pridobljene izkušnje in prenos le teh v prakso. Iz evidence prijavljenih na izobraževanja v času od leta 2010 do 2025 izhaja, da je največji interes za spremembo pridelovalnega sistema iz klasičnega obdelovanja (oranje, lopatanje zemlje) v permakulturno, ki poteka z nalaganjem biomase v vertikalno (preglednica 1). V rubriki samooskrbne prakse smo zapisali, kaj so izpostavili kot pomembno, da so si obogatili lastno samooskrbo (upoštevani so prevladujoči odgovori).

Preglednica 1: Uspešne samooskrbne prakse po mnenju udeležencev izobraževanj na Učnem poligonu za samooskrbo Dole

Leto izobraževanja	Število udeležencev, ki se vračajo na seminarje*	Sprememba pridelovalnega sistema iz klasičnega v permakulturni	Samooskrbne prakse
2010	31	ne	Visoke grede, gomile, naravna škropiva
2011	50	Da, delno	Visoke grede, gomile, naravna škropiva
2012	59	Da, delno	Visoke grede, gomile, naravna škropiva
2013	72	Da, delno	Visoke grede, gomile, naravna škropiva
2014	89	Da, delno	Visoke grede, gomile, naravna škropiva,
2015	101	da	Visoke grede, lastna semena, rastlinjak
2016	116	da	Visoke grede, lastna semena, zemljanka
2017	134	da	Visoka greda, gomile, lastna semena
2018	145	da	Visoka greda, rastlinjak, lastna semena
2019	151	da	Visoke grede
2020	60	da	Visoke grede, gojenje v posodah
2021	32	da	Visoke grede, gojenje v posodah, zemljanka, lastna voda, lastna elektrika
2022	45	da	Visoke grede, gomile, kompostiranje, zemljanka, lastna voda, lastna elektrika
2023	112	da	Gomile, dvignjene grede, kompostne grede, lastna voda
2024	209	da	Ogljikove grede, perma sistemi, domače sadike, domači biostimulanti, lastna voda, trajnostni objekti, lastna ekonomija
Do maja 2025	158	da	Ogljikove grede, perma sistemi, domače sadike, domači biostimulanti, trajnostni objektilastna voda, biomasa

*število udeležencev je prilagojeno časovnim zmožnostim in ne le odziv interesa udeležencev, ta je večji, a zaradi časovne omejitve ni možno izvajati izobraževanj v večjem obsegu

Iz grafikona 1 je razvidno, da je na udeležbo vplivalo obdobje Covid-19, ko so bila prepovedana izobraževanja v živo. Ker na Učnem poligonu za samooskrbo poteka večina izobraževanj v živo, je to bila večja prelomnica v delovanju poligona za samooskrbo. Vendar so se že v letu 2022 udeleženci začeli vračati.



Grafikon 1: Gibanje števila udeležencev izobraževanj, ki se vračajo

Obdobje Covid-19 je vplivalo tudi na interes za samooskrbne vsebine, saj so se udeleženci začeli zanimati za lastne vire vode in elektrike, česar prej ni bilo opaziti. Vseskozi je prevladoval interes za visoke grede, v zadnjih letih pa je večje zanimanje za večje obdelovalne površine, kot so ogljikove grede.

Po Covidu-19 je opaziti tudi zanimanje skupnosti, to je organiziranih skupin za samooskrbo. Nastalo je društvo Samooskrbni.net, ki povezuje okoli 1000 ljudi za krepitev samooskrbe, in člani tega društva so stalni udeleženci izobraževanj na učnem poligonu. Ker imajo sami interes in tudi določena znanja, delujejo kot multiplikatorji in prenašajo svoje izkušnje na družbene skupnosti, kjer se krepijo skupnostni vrtovi, največ v širši okolici Ljubljane. Prav tako so skupnostni vrtovi nastali v številnih mestih in naseljih po Sloveniji, zlasti po obdobju Covid-19.

Ker so pri krepitevi samooskrbnih skupnosti potrebna nova znanja in veščine, je delovanje poligona zasnovano na povezovanju akademskega znanja s praktičnimi izkušnjami na področju permakulture, ekoremediacij in agroekologije, ki odgovarjajo

na podnebne spremembe, ki se kažejo v spremenjenih lastnostih letnih časov, kar odločilno vpliva na potek samooskrbe. Ugotavljamo, da je treba vse bolj nadgrajevati znanje o zemlji, vodi, biomasi, rastlinah, semenih in pridelovalnih pristopih, saj udeleženci tarnajo, da je zaradi hitro spreminjajočih se podnebnih razmer samooskrbo vse težje izvajati (pridelati lastno hrano, ohraniti semena, vzdrževati rodovitno zemljo).

Prav zato je komuniciranje samooskrbe izrednega pomena, in čeprav je težko izmeriti natančen obseg tega vpliva, je nedvomno, da Učni poligon za samooskrbo Dole igra pomembno vlogo pri promociji in implementaciji samooskrbe v slovenski družbi, saj so ureditve za izobraževanje povezane s tradicijo slovenske družbe in naravnim okoljem (slika 7). Ugotavljamo tudi, da je potrebna nadgradnja izobraževanja na Učnem poligonu Dole, in sicer v smislu znanj za vzpostavljanje trajnostnih skupnosti, ki prispevajo k trajnostnemu bivanju in vzpostavljanju lokalno-regionalne ekonomije.



Slika 7: Shematski prikaz komuniciranja samooskrbe.

Vir. Lasten.

5 Zaključek

Komuniciranje samooskrbe prispeva k izboljšanju praktičnih veščin, saj dobijo udeleženci izobraževanj konkretne informacije o pridelavi hrane in trajnostnih pridelovalnih tehnikah, kot so perma-sistemi. Izkustveno učenje, ki vključuje neposredno sodelovanje in refleksijo, je ključnega pomena za pridobivanje praktičnih veščin v samooskrbi. Permakulturne izobraževalne prakse poudarjajo pomen neposrednega sodelovanja pri konkretnih nalogah, kar omogoča globlje razumevanje in sposobnost samostojnega izvajanja pridobljenih znanj (Permaculture research institute, 2015). Z izkustvenim izobraževanjem se samooskrbne prakse učinkovito selijo med uporabnike, saj jih znajo ti ponoviti v lastni praksi. Tukaj se je pokazalo, da ni dovolj le teoretično znanje, ampak je potrebno praktično izkustvo. Zlasti po obdobju Covida-19 se je okreпил interes za obsežnejšo in bolj celostno samooskrbo, ki vključuje tudi bivanje in lastne naravne vire. Pandemija je spodbudila povečano zanimanje za samooskrbo in lokalno pridelano hrano. Nedavna ameriška študija (Niles, 2021) je pokazala, da so se številni posamezniki začeli ukvarjati z vrtnarjenjem in drugimi oblikami domače pridelave hrane, kar je prispevalo k večji prehranski varnosti. Prav tako se je okreпил interes po sodelovanju v samooskrbnih skupnostih. Skupnostne pobude in izmenjava znanja so ključne za uspešno izvajanje samooskrbnih praks. Permakulturne organizacije pogosto sodelujejo z lokalnimi skupnostmi, kar omogoča prenos znanja in izkušenj ter krepitev lokalnih zmogljivosti (Eleveted Earth, n.d.).

V prispevku smo prikazali pomen odprtega učnega okolja za podporo komunikaciji samooskrbe. Učni poligon za samooskrbo Dole je bil vzpostavljen kot odziv na pešanje samooskrbe v Sloveniji in pomanjkanje izkustvenega znanja, saj so mnoge prakse z generacijami ugasnile, nove realne razmere, kot so dolge suše, nalivi, bolezni, izginjanje biodiverzitete in plodne zemlje, pa zahtevajo drugačne pristope pridelave hrane in življenja ter tudi drugačne metode posredovanja znanja in izkušenj različnim generacijam s ciljem, ustvariti svobodno, neodvisno in prehransko varno državo (Vovk Korže, 2014).

Ker je samooskrba orodje za zmanjševanje revščine, ki v svetu narašča, je toliko bolj pomembno njeno komuniciranje. Na podlagi pregleda literature je mogoče zaključiti, da je samooskrba način razmišljanja, ki bi ga bilo treba uveljaviti globalno, a je izobraževanja o samooskrbi – zlasti v manj razvitih skupnostih – še vedno premalo.

Prvi korak k trajnostni samooskrbi v najbolj ranljivih skupnostih je izobraževanje. Trenutno so številne izmed teh skupnosti odvisne od organizacij in pomoči drugih. Izobraževalni programi, ki se osredotočajo na razvoj spretnosti, vključno z industrijami in sektorji, kjer so na voljo delovna mesta, predstavljajo priložnost, da posamezniki in celotna skupnost dosežejo trajnostno samooskrbo. Samooskrba je prihodnost trajnostnega razvoja, ki bi ji morali slediti tako posamezniki kot skupnosti.

Aktiviranje samooskrbe z ekosistemskimi pristopi, na čemer temelji Učni poligon Dole, deluje na svetovnem nivoju, saj o teh temah obstajajo številni znanstveni, strokovni in poljudni članki, knjige ter filmi v tujem jeziku, prav tako so vzpostavljena projektna in povezovalna partnerstva za delitev izkušenj trajnostnega načina življenja po vsem svetu. Tu ima pomembno vlogo permakultura, ki uporablja naravne cikle in ekosisteme kot pristope za pridelavo hrane. Hrana se prideluje v kmetijskem ekosistemu, ki mora biti čim bolj samouravnan, naraven in raznolik (Reiff, J., Jungkunst, H. F., Mauser, K. M., Kampel, S., & Regending, S., 2024).

Razvoj znanja in prenašanje le-tega v življenje ljudi temelji na ekosistemskem pristopu. To pomeni, da se docela spoštuje življenje v naravi in se vanj vgrajuje pridelovalne sisteme za samooskrbo na regenerativen način, tako da se sodeluje z naravnimi procesi, s tem pa se gradi ekosistemska trdnost, ki je prvi predpogoj za varno življenje ljudi. Ta znanja se na različne generacije prenašajo s praktičnimi izobraževanji, na katerih udeleženci povezujejo teoretične informacije in znanja z neposredno učno izkušnjo, ki omogoča praktično razumevanje principov delovanja narave, s tem pa ekosistemske prakse prenašajo v svoj način življenja.

Z Učnim poligonom za samooskrbo Dole smo pokazali, da lahko živimo v trajnostnih objektih z ničelnim ogljičnim odtisom (jurta, zemljanka, lesene hiške), da lahko pridelamo hrano na povsem naraven način brez pesticidov in strupov, kar je nujno za ohranitev vode in življenja na zemlji, da lahko s ponovno uporabo vode zadovoljimo vse potrebe rastlin in življenja brez dodatne obremenitve vodnih ekosistemov, da lahko s permakulturnim načinom življenja povrnemo življenje v prst, ki izjemno hitro umira prav zaradi konvencionalnih načinov kmetovanja, ter da lahko z rastlinsko usmerjeno prehrano bistveno zmanjšamo pritiske na naš planet. Posledično lahko živimo tudi v manj ugodnih območjih, ki jih je žal vse več. Sporočilo prispevka torej ponuja odgovor na izziv, kako bomo živeli v naslednjih

desetletjih, ker bodo razmere drugačne, kot so danes, in se bomo morali z ritmi narave bolje povezati.

Viri in literatura

- Ambrose, G., Das, K., Fan, Y., & Ramaswami, A. (2020). Is gardening associated with greater happiness of urban residents? A multi-activity, dynamic assessment in the Twin-Cities region, USA. *Landscape and Urban Planning*, 198, 103776. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0169204619307297>
- Asfeldt, M., Potter, T. G., & Henderson, B. (2013). Outdoor adventure education in Canada. *International Journal for Action-Oriented Learning*, 3& 4, 14–18. https://www.researchgate.net/publication/342494344_Outdoor_education_in_Canada_a_qualitative_investigation
- Auer, M. R. (2008). Sensory perception, rationalism and outdoor environmental education. *Int. Res. Geogr. Environ. Educ.* 17, 6–12. doi: 10.2167/irgee225.0. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.2167/irgee225.0>
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bonnett, M. (2015). The Powers that be: Environmental Education and the Transcendent." *Policy Futures in Education*, 13 (1), 42–56. https://www.researchgate.net/publication/309986457_The_powers_that_be_Environmenta_l_education_and_the_transcendent
- Bowker, R. & Tearle, P. (2004). Gardening as a learning environment: A study of children's perceptions and understanding of school gardens as part of an international project *Learning Environments Research*, 10 (2), 83-100. <https://eric.ed.gov/?id=EJ812601>
- Cowan, S. (1978). An Outdoor Learning Experience. *American Annals of the Deaf*, 123(8), 954-959. <http://www.jstor.org/stable/44399833>.
- Elevated Earth. (n.d.). *Empowering the Next Generation Through Permaculture Education*. <https://elevatedearth.org/empowering-the-next-generation-through-permaculture-education/>
- Ernst, J., & S. Theimer. (2011). Evaluating the Effects of Environmental Education Programming on Connectedness to Nature. *Environmental Education Research* 17 (5): 577–598. <https://eric.ed.gov/?id=EJ812601>
- Kahn, P. H., & S. R. Kellert. (2002). *Children and nature: Psychological, sociocultural, and evolutionary investigations*. Cambridge, MA: MIT Press. <https://mitpress.mit.edu/books/children-and-nature>
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice Hall. <https://www.researchgate.net/signup.SignUp.html>
- Košir K., & Habe K. (2015). Analiza dejavnikov učnega okolja na osnovi modela hierarhije potreb Abrahama Maslowa [Analysis of learning environment factors based on the hierarchy model needs of Abraham Maslow]. *Revija za Elementarno Izobraževanje*, 3, 21-30. Pedagoška fakulteta Maribor. <https://journals.um.si/index.php/education/article/view/471>
- Mollison, B. (1991). *Introduction to Permaculture*. Tagari Publications.
- Niles, M. T., et al. (2021). *Home and wild food production during COVID-19: A survey of Vermont and Maine residents*. Scientific Reports, 11, 1–12. <https://www.nature.com/articles/s41598-021-94721-1>
- Plešec Gasparič R., Valenčič Žuljan M., & Kalin J. (2020). Obrnjeno učenje in poučevanje kot priložnost za inovativno in prožno izvajanje učnih oblik v visokošolskem izobraževanju. [Flipped learning and teaching as an opportunity for innovative and flexible implementation of learning forms in higher education]. *Revija za Elementarno Izobraževanje*, 13, 51-80. Pedagoška fakulteta Maribor. https://www.researchgate.net/publication/348209397_Obrnjeno_ucenje_in_poucevanje_ko

- t_priloznost_za_inovativno_in_prozno_izvajanje_ucnih_oblik_v_visokosolskem_izobrazevanju
- Permaculture Research Institute, The. (2015, September 17). *Patterns for Experiential Learning*. <https://www.permaculturenews.org/2015/09/17/patterns-for-experiential-learning/>
- Reiff, J., Jungkunst, H. F., Mauser, K. M., Kappel, S., & Regending, S. (2024). Permaculture enhances carbon stocks, soil quality, and biodiversity in Central Europe. *Communications Earth & Environment*. <https://phys.org/news/2024-07-permaculture-sustainable-alternative-conventional-agriculture.pdf>
- Rose, J., and K. Paisley. 2012. "White Privilege in Experiential Education: A Critical Reflection." *Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal* 34: 136–154. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/01490400.2012.652505>
- Sims, A., Grigsby M., (2019) Prepper-Worthy Identity Work: A Cultural Repertoire for Constructing a Secure Self in an Insecure World, *Sociological Spectrum*, 39:2, 93–115. <https://doi.org/10.1080/02732173.2019.1608338>
- Vovk Korže, A. (2014). *Učni poligon za samooskrbo Dole: permakultura in ekoremediacije*. Maribor: Filozofska fakulteta, Mednarodni center za ekoremediacije
- Vovk Korže A. (2015). *Prepoznavnost Slovenije z učnimi regijami*. [Recognizability of Slovenia with learning regions]. Nazarje: GEAart, 2015. 106 str., ilustr. ISBN 978-961-93683-8-1.
- Vovk, A. (2018). Learning how to become self-sufficient. *International Journal of Youth Economy*, 2(2), 91–103. <https://doi.org/10.18576/ijye/020202>
- Vovk, A. (2019a). Educational polygon for self-sufficiency in Senegal (West Africa). *International Journal of Inspiration & Resilience Economy*, 3(2), 35–40. <https://doi.org/10.5923/j.ijire.20190302.01>
- Vovk A. (2019b). The art of outdoor learning. *International journal of youth economy*, 3(1), 1–9. <http://dx.doi.org/10.18576/ijye/030102>
- Wenger, E. (1998). *Communities of practice: Learning, meaning, and identity*. Cambridge University Press. <https://www.cambridge.org/highereducation/books/communities-of-practice/724C22A03B12D11DFC345EEF0AD3F22A#overview>
- Wells, N. M., and K. S. Lekies. 2006. "Nature and the Life Course: Pathways from Childhood Nature Experiences to Adult Environmentalism." *Children Youth and Environments* 16 (1): 1–24. https://www.researchgate.net/publication/252512760_Nature_and_the_Life_Course_Pathways_from_Childhood_Nature_Experiences_to_Adult_Environmentalism1
- Wistoft, K. (2013). The desire to learn as a kind of love: gardening, cooking, and passion in outdoor education. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 13 (2), 125–141. <https://doi.org/10.1080/14729679.2012.738011>

O avtorici

Ddr. **Ana Vovk**, redna profesorica na Univerzi v Mariboru, je mednarodno priznana strokovnjakinja za trajnostnost, permakulturo in celostno samooskrbo, ki temelji na geografskih značilnostih pokrajin. Njeno raziskovalno delo vključuje ekosistemske rešitve za podnebne spremembe, varstvo tal in vodnih virov. Kot vodja projektov v Mednarodnem centru za ekoremediacije razvija inovativne modele trajnostnega življenja ter sodeluje z občinami pri uvajanju naravnih načinov upravljanja prostora. Njene objave v znanstvenih revijah, knjige in medijski prispevki osvetljujejo pomen celostnih pristopov. Aktivno sodeluje pri izobraževalnih programih, vodi delavnice, konference in ekskurzije ter spodbuja študente k raziskovanju samozadostnih življenjskih modelov. Njena prizadevanja povezujejo akademsko znanje s prakso za bolj trajnostno prihodnost.

Povzetek

Samooskrba predstavlja ključno orodje za zmanjševanje revščine in doseganje trajnostnega razvoja. Pregled literature kaže, da gre pri samooskrbi za način razmišljanja, ki bi moral postati globalni pristop. Kljub njenim številnim prednostim pa v manj razvitih skupnostih primanjkuje ustreznega izobraževanja in usposabljanja na tem področju. Številne ranljive skupnosti so še vedno odvisne od pomoči

organizacij in zunanjih virov. Ključen prvi korak k večji samozadostnosti teh skupnosti je izobraževanje, saj omogoča razvoj znanj in veščin, ki so povezani z delovnimi mesti v dostopnih sektorjih. S tem se krepi osebna in skupnostna neodvisnost. Usmerjeni programi izobraževanja in usposabljanja ponujajo možnost za izgradnjo stabilnejše prihodnosti. Samooskrba tako postaja nujna pot za prihodnost, ki posameznikom in skupnostim omogoča večjo odpornost, samostojnost in dolgoročno blaginjo.