



Projekt 'Håndholdt Sundhedsformidling'

Et udekøkken er blevet det store tilløbsstykke på Møltrup. Her mødes man over god mad – og ikke mindst et styrket fællesskab. Konceptet er klart: Udekøkken, fællesskab og røverhistorier – tilsat bacon!

Møltrup Optagelseshjem var i marts måned den taknemlige modtager af ansøgte midler fra 'Trygfondens akutpulje til sociale indsatser under corona-krisen'.

Midlerne blev givet til målgrupper med særlige behov for støtte og hjælp under den aktuelle corona-situation. Det være sig mennesker i risikogrupper, ensomme og isolerede personer, hvis fysiske og mentale helbred ville blive presset yderligere i forbindelse med corona-restriktionerne.

På Møltrup kaldes projektet 'Håndholdt Sundhedsformidling', og der er anlagt flere perspektiver:

- dels en rådgivning og konkret information om myndighedernes udmeldte vejledninger
- dels en håndtering af hvordan vi bedst kan etablere en tryk hverdag på Møltrup, der ud over at være et hjem for op til 120 beboere også er landbrug, værksteder, caféområde, fællesspisning, etc.

Formålet med projektet har været et ønske om at undgå isolation og utryghed og i stedet opretholde og etablere fællesskaber på trods af corona-udfordringen. Metoden er at byde ind til trygge praksisfællesskaber, give anledning til at fordybe sig i noget og desuden have nogen at snakke med – på afstand – *sammen*.

Helt konkret har det udmøntet sig i fysisk træning: 'stolegymnastik' med særligt fokus på en sundere, stærkere og mere afspændt ryg. Holdet, der hedder 'Glad ryg', kører en gang om ugen og er besøgt af en lille og modig flok.

'Ud i det blå' er en invitation til gang, stræk og snak i den omkringliggende natur. En mulighed for at komme op af sofaen, ud fra værelset, tanke ny energi i naturen og måske få sig en 'walk'n'talk'.

Det store tilløbsstykke er blevet 'Udekøkken' - en ugentlig begivenhed, hvor en madentusiastisk flok uanset vejret dukker op i Møltrup's park, tænder bål, spritter hænder og fremtryller den ene skønne ret efter den anden. Først otte mand (og stor afstand mellem skærebretterne) og nu op til 13 mand, der alle bidrager med enten klargøring, båltsjans eller opvask/oprydning. Tesen om at 'for mange kokke fordærver maden' bliver i den grad gjort til skamme, for alle er deltagende og bruger sjældent en opskrift. – Kun en masse grønne og sunde råvarer og spicy krydderier. Møltrup opdrætter sine egne frilandsgrise, og derfor sniger der sig ind imellem også





lidt eftertragtet bacon på menuen. Der er plads til at snakke om måltider, sundhed, smage og maddrømme.

Meget kan lade sig gøre, når fokus er at være gode ved hinanden og hjælpe hinanden lidt på vej. Når vi mødes til udekøkken, er der bogstaveligt talt højt til loftet og imødekommenhed ift. at invitere nye deltagere ind. Nogle beboere er allerede fast inventar og løfter en stor del af opgaverne. Derfra udspringer fællesskabet, og der er altid plads til én ny, der vil være med, nyde den gode stemning omkring madlavningen, kigge på bålet og vente på, at vandet til kaffen koger.

Da projektlederen pga. ferie var væk fra projektet i fire uger, fortsatte 'udekøkken' ufortrødent. Der blev lavet madplaner og hygget – udelukkende på beboernes initiativ. En beboer arbejder p.t. på at lave udendørs-køkkenelementer af genbrugsbordplader og træ fra Møltrupps savværk. Elementerne skal have store gummihjul, så køkkenet er flytbart og fleksibelt. Nu, hvor efterårets komme har budt på regn og blæst, er udekøkkenet rykket ned i det store, tomme drivhus, hvor der kokkeres videre vinteren over.

Dunlop, en af udekøkkenets trofaste deltagere fortæller:

”Der kom en tosset kvinde, Britt, hen og foreslog, at vi skulle til at lave mad udendørs. Der er jo en del af os, der har boet på gaden, og vi er kun mænd her, så i starten var vi lidt nysgerrige på, hvordan hun ville gøre det. Først kom hun med en del vegetarretter, men det blev nedstemt. Så vi har bl.a. lavet fyldte peberfrugter og mørbradgryde over bål”.

Dunlop fortsætter: ”Det betyder, at vi får noget ordentligt at spise, men det vigtigste er snarere det sociale og sammenholdet, der er opstået. Fire af os, der

bruger udekøkkenet, er begyndt at tage på ture sammen nu, så vi kommer mere ud. Vi taler mere med hinanden. Efter aftensmaden var det før tit sådan, at vi alle endte op på hvert sit værelse. Nu er vi meget mere ude – og sammen. Vi er otte, der trofast deltager i udekøkkenet hver uge, mens der tit er 12-14 deltagere i alt.

Vi hjælpes ad med at lave maden, vaske op og ordne. Vi handler og planlægger menuen sammen med Britt. Da jeg boede på gaden, var jeg typen, der holdt mig meget for mig selv. Der er ikke tvivl om, at udekøkkenet er blevet et fællesskab. Ellers havde jeg også været en af dem, der sad alene på værelset. Nu går jeg til sløjde og er ved at bygge en knallert. Det er helt klart en konsekvens af udekøkkenet, at jeg har fået mere mod på at lave noget andet.

Der er også en beboer-café her på Møltrup, men den åbner sent, og der bliver talt meget om arbejde. Udekøkkenet er blevet et frirum, hvor vi taler om alt muligt. Vi er meget forskellige alle sammen med forskellige diagnoser, etc., men vi kan sammen alle sammen, fordi der er noget at være fælles om.

Jeg har aldrig være særlig social, men det her har godt nok hjulpet på det.”

- Britt Lyngsø, projektleder

