

SLUTTRAPPORT FOR PROSJEKT

"Bord – dekk deg"

Virksomhetsområde	Rehabilitering
Prosjektnummer	2009/3/0202
Prosjektnavn	Bord – dekk deg
Søkerorganisasjon	Norges Blindeforbund Aust-Agder



Forord

Idéen om kokkekurs for blinde ble unnfanget etter et hyggetreff for medlemmene i fylkeslaget hvor undertegnede hadde stått for kokkeleringen. Mange av deltagerne lurte på det ene og det andre om hvordan maten var tilberedt. Det kom klart frem at mange egentlig koste seg på kjøkkenet, men manglet mot og kunnskap etter at synet sviktet. Andre som har vært blinde hele eller mesteparten av livet ga uttrykk for at det på mange måter er behagelig å bli servert, men at det å besitte et minimum av kunnskap om matlaging var et savn. Det er ikke alltid så oppbyggende for selvbilde å vente til noen kommer hjem før maten blir satt på bordet. Tenk som blind å kunne servere selvlaget mat til seg selv, familien - eller til og med til gjester....

Tanken slo meg som så mange ganger før; - Hvor spennende er livet til en synshemmet som sitter mye stille? En tur ut døra kan være alt for spennende for noen da den kan by på mange ubehageligheter for en som ikke ser. Eller kanskje enda verre: Å betjene et kjøkken med skarpe kniver, kokeplater, diverse ingredienser en kan ta feil av..... Frykten for dette gjør at en stort sett lar være å lage mat selv, eller i beste fall kun lærer de enkleste ting som å lage kaffe eller "pose-mat".

Sosiale aktiviteter som tidligere gav mye glede som for eksempel mat og vin-klubber oppleves som vanskelig – for ikke å si umulig, når synet svikter. Kunnskapen sitter der, men evnen til å stelle i stand flotte og hyggelige måltider er ikke til stede.

Sammendrag

Dagliglivet byr på utfordringer for en som ikke ser. Usikkerheten og manglende tro på egne kunnskaper fører til redusert livskvalitet, passivitet og økende avhengighet av andre. Enkle aktiviteter som å lage mat er en saga blott og oppleves som et savn for mange. Noe så vanlig som å lage middag for familien eller steke vafler til barnebarna er uoppnåelig. Mange prøver, men klarer til nød å utføre de enkleste oppgavene. Synstap gjør at mange aktiviteter er forbundet med fare og stor usikkerhet. På kjøkkenet lurte mange farer som varme kokeplater og vaffeljern. Glass veltes fort i gulvet og knuses. Dette fører til at mange i vesentlig grad trenger full bistand til dagliglivets gjøremål hjemme.

Det å samle familie og venner til hjemmelaget mat er et stort savn for mange. Livet består ofte kun av kontakt med de aller nærmeste omgivelsene, og mange ser på hverdagen som lite givende. Fra å være "den som gjorde stas på" er man blitt til den som blir avhengig av andre til en hver tid.

Prosjektets målgruppe var synshemmede i Aust- og Vest-Agder

Følgende temaer ble gjennomgått på kurset:

- lage enkel festmat
- dekke festbord
- utarbeide rutiner for organisering av kjøkken

Gjennomføring:

- Kurset ble avholdt helgen 26. – 28. november 2010.
- Vi lånte skolekjøkken på Hisøy Skole.
- Hovedansvarlig/faglig ansvarlig var Karsten Aak. Selv sterkt svaksynt og utdannet kokk.
- Overnatting på nærmeste hotell. Transport til og fra (Taxi).

Deltagerne ble inspirert og ga uttrykk for at man fikk:

- Økt troen på at man kan
- Øk selvsikkerhet
- Økt selvstendighet
- Økt selvbilde og selvrespekt

Kapittelinnndeling

- Forord
- Sammendrag
- Innholdsfortegnelse
- Kap 1. Bakgrunn for prosjektet/Målsetting
- Kap 2: Prosjektgjennomføring/Metode
- Kap 3: Resultater og resultatvurdering
- Kap 4: Oppsummering/Konklusjon/Videre planer
- Vedlegg: Kurskompendium

Kap 1. Bakgrunn for prosjektet / Målsetting

Dagliglivet byr på utfordringer for en som ikke ser. Usikkerheten og troen på egne kunnskaper fører til redusert livskvalitet, passivitet og økende avhengighet av andre. Enkle aktiviteter som å lage mat er en saga blott og oppleves som et savn for mange. Noe så vanlig som å lage middag for familien eller steke vafler til barnebarna er uoppnåelig. Mange prøver, men klarer til nød å utføre de enkleste oppgavene. Synstap gjør at mange aktiviteter er forbundet med fare og stor usikkerhet. På kjøkkenet lurere mange farer som varme kokeplater og vaffeljern. Glass veltes fort i gulvet og knuses. Frykten for dette gjør at en stort sett lar være å lage mat selv, eller kun lærer de enkleste ting som å lage kaffe eller "pose-mat". Dette fører til at mange i vesentlig grad trenger full bistand til dagliglivets gjøremål hjemme.

Det å samle familie og venner til hjemmelaget mat er et stort savn for mange. Livet består ofte kun av kontakt med de aller nærmeste omgivelsene, og mange ser på hverdagen som lite givende. Fra å være "den som gjorde stas på" er man blitt til den som blir avhengig av andre til en hver tid.

Sosiale aktiviteter som tidligere gav mye glede som for eksempel mat og vin-klubber oppleves som vanskelig – for ikke å si umulig, når synet svikter. Kunnskapen sitter der, men evnen til å stille i stand flotte og hyggelige måltider er ikke til stede.

Prosjektets målsetting var å:

- lage enkel festmat
- dekke festbord
- utarbeide rutiner for organisering av kjøkken
- øke troen på at man kan
- øke selvsikkerheten
- øke selvstendigheten
- øke selvbildet og selvrespekt

Prosjektets målgruppe

Synshemmede i Aust- og Vest-Agder

Kap 2. Prosjektgjennomføring / Metode

Kurset ble arrangert over en helg 26. – 28. november 2010. Dette var nødvendig da reise i Agder er vanskelig på kvelder fordi offentlig kommunikasjonen er dårlig eller helt fraværende. Vår erfaring er at kurs over flere kvelder i x antall uker får dårlig oppslutning pga dette, samt at det ikke alltid passer for ledsagere.

Kjøkkenet hadde 7 arbeidsstasjoner med komfyr og deltagerne ble derfor delt opp i 7 grupper. Alle gruppene hadde en seende hjelpekokk.

Rettene ble gjennomgått av kjøkkensjefen, og gruppene vendte tilbake til stasjonene for å tilberede maten selv.

Økonomi:

De fleste synshemmede har trygd som inntekt, og for de fleste vil aktiviteter rett og slett medføre dobbelt kostnad. Det er slett ikke alle som har en livsledsager, og de fleste må betale for 2 når en skal på kurs etc. Det er dessverre et fåtall som blir med som ledsager og betaler dette selv.

Derfor blir det vesentlig, og en del av poenget at egenandelene settes til en pris som de fleste kan leve med. Vår erfaring er også at en egenandel som gjør et dypt innhugg i en allerede stram økonomi gjør at deltagelsen blir lav. Egenandelen på dette prosjektet var at deltagerne betalte reisen selv.

Slik så invitasjonen til deltakerne ut:

Uansett alder er det god livskvalitet å kunne ta i mot gjester på et kjøkken velduftende av egenprodusert mat. Tenk å kunne motta gjester som blind eller svaksynt i den visshet om at en har tryllet frem de lekreste retter uten hjelp fra andre....

Men utfordringene er mange når synet svikter – ikke minst på kjøkkenet. På kjøkkenet lurte mange farer - varme kokeplater, vaffeljern, skarpe kniver, glass veltes fort i gulvet og knuses osv, osv. Frykten for dette gjør dessverre at mange lar være å lage mat selv, eller kun lærer de enkleste ting som å lage kaffe eller "pose-mat".

Det å samle familie og venner til hjemmelaget mat er et stort savn for mange. Kunnskapen sitter der, men evnen og motet til å stelle i stand flotte og hyggelige måltider er kanskje ikke til lenger stede.

Dette er både trist og leit syns vi, for med god og riktig tilrettelegging er det ingen hindre for at blinde og svaksynte kan svinge seg på kjøkkenet.

I samarbeid med ExtraStiftelsen inviterer derfor Norges Blindforbund Aust-Agder medlemmer av fylkeslaget til kokkekurs i Arendal 26. – 28. november 2010.

Målet med kurset er å

- lage enkel festmat
- dekke festbord
- utarbeide rutiner for organisering av kjøkken
- øke troen på at man kan
- øke selvsikkerheten
- øke selvstendigheten

Jaha – tenker du kanskje. Hvordan skal blinde og svaksynte lære å lage mat?

Kursets hovedinstruktør er Karsten Aak, som selv er synshemmet og utdannet kokk. Karsten er ingen ukjent skikkelse i Blindforbund-sammenheng. Som tidligere seksjonsleder for inntektsavdelingen var han i mange år ansatt i sentraladministrasjonen i Oslo, og er nå tillitsvalgt og leder av Møre og Romsdal fylkeslag. I tillegg til en rekke verv og oppgaver som tillitsvalgt er han nå altså hyret inn som kokk og kursleder for kokkekurset "Bord – dekk deg".

I tillegg til den praktiske gjennomføringen vil det bli en teoretisk del om kosthold, sette sammen menyer, borddekking, tips og triks på kjøkkenet.

Det er også lagt inn et par hyggelige overraskelser i løpet av helgen. Det er begrenset antall plasser, så her er det "første-mann-til-mølla" prinsippet som gjelder.

Med vennlig hilsen
Norges Blindforbund Aust-Agder

Kap 3: Resultater og resultatvurdering

Vi mener at kurset var meget givende for deltagerne. Tilbakemeldingene fra deltagerne var utelukkende positive og bekrefter det ovenstående. Mange av deltagerne gav uttrykk for at de ville fortsette med å tilberede mat selv, og det ble et "folkekrav" at vi skal arrangere et tilsvarende kurs senere.

Mange av deltagerne gav uttrykk for at dette var en glimrende og utfordrende aktivitet helt forskjellig fra tradisjonelle aktiviteter for synshemmede - som ofte dessverre kan stigmatisere rollen som synshemmet snarere enn å bidra til et tilnærmet normalt liv med normale aktiviteter.

Flere en har snakket med etter kurset har fortalt at flere av rettene fra kurset nå er fast innhold på menyen hjemme, og at en lager dette selv.

Kap 4: Oppsummering / Konklusjon / Videre planer

Totalt sett var dette et meget bra gjennomført prosjekt for synshemmede. Type aktivitet "traff " målgruppen. selv om vi ser også at tema kunne virke "skummelt" for enkelte;- Huff, nei dette er for vanskelig for meg osv...

Kurset ble gjennomført helt etter plan og søknad, og flere av deltagerne ønsket å fortsette aktiviteten der hvor de bor, og møtes igjen etter en tid for å oppfriske vennskapet og det sosiale fellesskapet som oppstod under kurset.

Vi har videre tanker om å samle inn oppskrifter fra synshemmede i Norge og sammenfatte dette til en kokebok for synshemmede.