

# Sluttrapport til Stiftelsen Dam

Prosjektet: MOT -Mat, opplevelser og trening-, i regi av Fontenehuset på Kongsberg

## Målsetting, målgruppe og bakgrunn for prosjektet.

### Målsetting:

Å lære mennesker med psykiske utfordringer å ivareta sitt eget matstell og gjennom kostholdsforbedringer kunne oppleve både helsegevinster og bedret husøkonomi.

### Målgruppe:

En gruppe mennesker i Kongsberg og omegn, alle med psykiske problemer, som ikke har lært seg å mestre alminnelige oppgaver i et hjem som matlaging og tilstøtende aktiviteter. Vi har erfart at det i denne gruppen finnes et stort antall som gjerne vil tilegne seg slik kunnskap.

### Bakgrunn for prosjektet

Fontenehuset hadde før prosjektstart etablert et godt samarbeid med Meny der vi hentet mat som var i ferd med å gå ut på dato, to ganger i uken. Vi ønsket i prosjektet å legge vekt på hvordan vi med «tilfeldig, billige matvarer» kan klare å utvikle gode, sunne og næringsrike matretter som kan være enkle å lage for mennesker med lite trening i slikt arbeid. Vi vet at usunn kost er en medvirkende årsak til andre somatiske helseplager og vektproblemer hos mange i denne gruppen. I tillegg skulle vi ha et miljøfokus og bruke restemat fra dagen før. Mange har dårlig økonomi og vi ville lære bort viktigheten av å ikke kaste mat. Vi skulle og ha fokus på miljøet med å kildesortere. Et annet aspekt var fysisk aktivitet. En tredje dimensjon var å knytte til oss frivillige. Det kunne være gjestekokker, foredragsholdere og andre. Som en dokumentasjon av prosjektet skulle vi blant annet ende opp med å lage en kokebok som vi kunne dele med andre Fontenehus og selge til kostpris til medlemmene.

## Resultater

Etter 3 år med prosjekt ser vi nå at vi har oppnådd store forbedringer hos de som har vært med i prosjektet. De har tilegnet seg betydelig mere forståelse for hvilken betydning mat og godt matstell har for en god helse og hverdag. Mange har blitt veldig mye tryggere på det å lage mat fra bunnen av. De har lært seg å improvisere og bruke av det de har i kjøleskapet og å smakssette sin egen mat.

I tillegg har flere av våre brukere blitt mere fysisk aktive og er med på trening og på turer. Mange av turene har vært i skog og mark for plukking og sanking av bær, sopp og spiselige vekster. Dette ser jeg som et resultat av det fokuset vi har hatt i prosjektet.

Vi har også hatt en egen bakegruppe som har laget gjærbakst, tradisjonell bakst til jul og kaker. Det å ha hatt flere gjestekokker og andre frivillige innom kjøkkenet for å lære bort av sine kunster har vært en stor inspirasjon.

Det siste halve året av prosjektet ble mye tid brukt til å lage en kokebok der vi presenterer 50 av våre beste oppskrifter.

#### Oppsatte effektmål nådd:

Vi har nådd ut til den gruppen vi ønsket. 28 personer har vært deltagere i prosjektet med forpliktende deltagelse. I tillegg har mange av Fontenehusets øvrige medlemmer vært deltagere noen dager innimellom, mange har deltatt flere dager i uken.

Prosjektets viktigste aktivitet har vært å lage lunsj for alle som daglig er tilstede på Fontenehuset. Det har hele tiden vært god stemning på kjøkkenet og vi har jobbet side om side. Deltagerne har hele tiden gitt uttrykk for at de lærer og blir tryggere på seg selv. De har fått tettet en «del hull» og fått mestringsopplevelse og selvtillit.

I tillegg sier de at de nå kaster mindre mat og har lært seg å bruke mat som er i ferd med å gå ut på dato.

Deltagerne sluttet også opp om treningsaktiviteter, opplevelsesturer av ulike slag, foredrag og sanke- og høsteturer.

Vi har i denne perioden hatt bidrag fra mange frivillige fra vårt nærmiljø. Dette er mennesker som hadde liten kjennskap til Fontenehuset og dets medlemmer. På denne måten har vi bidratt til større forståelse for mennesker med psykiske lidelser.

Kokeboka har vært et stort samarbeidsprosjekt, ikke bare for medlemmene i MOT men for alle på Fontenehuset.

#### Antall personer i prosjektet

Til sammen 28 personer har forpliktet seg til deltagelse og skrevet en kontrakt om dette. Omtrent like mange deltagere fra begge kjønn og en jevn aldersfordeling mellom 20 og 60 år. Det var deltagere som bare kunne forplikte seg til deltagelse en dag pr uke, men også noen som deltok opp til fire dager.

Jeg satte sammen gruppen slik at de som kunne noe ble satt sammen med de som ikke kunne matlaging i det hele tatt. Slik fikk vi benyttet kunnskapen som enkelte deltagere hadde på en god måte.

#### Prosjektgjennomføring /Metode

Vårt metodevalg har vært enkel. Vi har benyttet Fontenehusmodellens velprøvde arbeidsform der ansatte og deltagere arbeider side om side, «learning by doing», hele tiden med henblikk på å skape nye mestringsopplevelser og økt selvtillit.

#### Resultater og resultatvurdering:

Vi har lagt stor vekt på at deltagerne skal være med å bestemme slik at de får følelse av å være i et team. Hvis noen medlemmer ikke møtte opp på sin dag ble vedkommende ringt etter. På skjema for innmelding skriver de dagene de ønsker å jobbe og hva de vil lære og få ut av dette. Ønskene deres har jeg prøvd etter evne å oppfylle. Veldig mange ønsket å lære mer om å lage vegetarmat, og å slippe seg mere løs og frigjøre seg fra oppskrifter.

Det å smaksette en rett var for mange noe nytt og det er noe vi har jobbet mye med. Det å få selvtilitt til å krydre og smake og tenke at det er du som lager retten og kan være den som bestemmer er noe vi har jobbet mye med.

I tillegg ønska mange å lære å bake brød og andre ting av gjærdeig. Vi har hatt en egen bakegruppe på torsdager etter lunsj.

I tillegg til meg som prosjektleder har vi knyttet til oss lokale kokker og andre personer som kan mat i tillegg til at vi har benyttet andre ressurser fra medarbeiderne på Fontenehuset. Dette har gitt avveksling fra det daglige og gitt ny inspirasjon.

I tillegg viste det seg at det var stor kunnskap om mat blant noen av Fontenehusets medlemmer, både prosjektdeltagere og andre. Disse ble benyttet i internundervisning og kunne også få være sjef på kjøkkenet for en dag. Da var det disse som bestemte retten vi skulle lage og var pådriver den dagen.

### Øvrige aktiviteter gjennom 3 år av prosjektet:

- Sju eksterne gjestekokker har besøkt Fontenehuset og lært bort både middagslaging og baking
- Vi har i tillegg hatt mange gjestekokker fra egne rekker
- Tur til Eiker Gårdsysteri for å lære å lage ost
- Sopptur med Lilli Schneider
- Urtetur med Lilli Schneider
- Plukking av mais
- Blåbær- og tyttebærturer
- Høsting av rabarbra og plommer
- To foredrag om mat med Gro Langaas Jensen

Når deltagerne hadde avsluttet sin periode i prosjektet måtte de fylle ut et skjema der de svarte på hva de hadde lært og om prosjektet hadde hatt den ønskede effekt. De aller fleste var svært fornøyd og hadde blitt veldig mye tryggere på kjøkkenet. Gevinsten for mange var at de hadde fått selvtilitt og en trygghet til bl.a. å invitere venner på hjemmelaget mat og ikke bare kjøpe ferdigmat i butikken.

Under denne 3 års perioden har vi hatt i bakhodet at vi skulle lage en kokebok i den siste 6 mnd perioden. Vi har samlet oppskrifter av de mest vellykkede matrettene, særlig vektla vi de rettene som vi har gjort til våre egne med mye improvisasjon. Nå har dette blitt til en kokebok vi er svært fornøyd med. Å lage denne kokeboka har involvert alle medlemmene på Fontenehuset, ikke bare MOT- deltagerne.

### Oppsummering og videre planer

Dette prosjektet har vært en stor suksess fra første dag. Det har vært lett å få med medlemmer og vi har tryllet frem fantastiske retter til glede for alle på Huset. Vi har fått vært ute i frisk luft og høstet og sanket og lært å lage ting av gratis ressurser fra naturen. Og ikke minst har vi fått til en sammensveiset gruppe mennesker som har hatt det fantastisk morsomt på kjøkkenet. Her har vi prøvd og feilet, ledd og grått og laget god og næringsrik mat.

Når det kommer til videre planer ser vi nå at prosjektet naturlig har gått inn i den videre driften av Fontenehuset Kongsberg.

En stor takk til Stiftelsen Dam som har dekket utgifter til prosjektleder og mye av de øvrige prosjektmidlene.

Kongsberg 02.12.2020

Rigmor Husøy

Prosjektleder

Marit B. Lauvlid

Daglig leder Fontenehuset