



# Sanselige måltider under åben himmel

Af Maria Fray, klinisk diætist, [fq8i@kk.dk](mailto:fq8i@kk.dk) og Carina Wedell Andersen, [ed7d@kk.dk](mailto:ed7d@kk.dk), projektleder i Center for Kræft og Sundhed København, Københavns Kommune.

<https://kraeft.kk.dk/artikellunder-aaben-himmel>

Tre retter over bål under åben himmel en efterårsdag i 2017 var startskuddet til mange flere måltider over bål og en diætist som fast fagperson, når vi i Center for Kræft og Sundhed København (CKSK) tilbyder rehabilitering i naturen. Med måltidet som en central aktivitet og naturen som ramme integrerer vi de fire grundlæggende dimensioner i rehabilitering: det fysiske, sociale, mentale og eksistentielle (1). Synergien mellem de forskellige dimensioner og samspillet med naturen booster deltagernes sundhed - fordi de får mulighed for at sanse, at opleve, at reflektere og at være.

## Naturbølgen

Der er stigende fokus på naturens sundhedsfremmende egenskaber – i den brede befolkning såvel som blandt sundhedsprofessionelle (2, 3). I CKSK indgår vi sammen med andre kommuner i Friluftsrådets projekt Sund i Naturen og afprøver i den forbindelse om – og hvordan – vi som kommune kan arbejde med rehabilitering under åben himmel. De sidste par år har vi eksperimenteret dels med endags-events, dels med helhedsorienterede rehabiliteringsforløb (fem timer én gang ugentligt i seks uger) i naturområder tæt på København. Dagen er bygget op med en fælles indledende opmærksomhedsøvelse efterfulgt af forskellige friluftaktiviteter som bål-tænding, navigation mv. og madlavning over bål. Fysisk bevægelse er enten tænkt ind som et selvstændigt element (fx introduktion til skovtræning eller gang/løb i bakket terræn) eller som en integreret del af samarbejdsøvelserne (fx stjerneløb, sankning).

CKSK har indsamlet viden om deltagernes udbytte og oplevelser fra to forløb i 2018 via et spørgeskema og kvalitative interviews. Empirien viste os, at særligt fælles madlavning over bål tillægges stor værdi for deltagerne. De har suget viden til sig om sund mad, de er blevet inspireret til nye retter og råvarer, og de har oplevet stor glæde ved at tilberede den sammen med andre (4).

*“Som jeg har oplevet det, har det vigtigste været, at vi har fået noget mad. Det har været det store tema hele dagen, så kan det godt være, vi har rendt rundt med kompas og kort, men det vigtigste var, at vi var der, og vi har lavet noget mad. Det skaber noget fællesskab at spise mad sammen”. (Kvinde, 43 år, brystkræft)*

## Diætistens rolle

Diætisten står for planlægning og logistik omkring måltider: opskrifter, indkøb, pakning af køkkenudstyr og råvarer. På dagen rammesætter diætisten aktiviteten ved at introducere opskriften og fortælle om, hvad der kan sankes og hvor, og om der fx skal snittes en rørepind eller bygges en røghætte til den givne opskrift. Herefter tager deltagerne over og løser opgaven i fællesskab. Inden vi uddyber, hvordan diætisten arbejder faciliterende, udfoldes hvordan vi har arbejdet helhedsorienteret omkring måltidet, og hvad naturen bidrager med hertil.

## Helhedsorienteret rehabilitering med måltidet i centrum

Når vi laver mad over bål under åben himmel, arbejder vi med de fire dimensioner i rehabilitering, se figuren på side 15 - den store grønne blomst illustrerer de fire dimensioner. Deltagerne kommer med forskellig baggrund, sygdomme og erfaringer. Man kunne derfor have en formodning om, at det ville være meget individuelt fra person til person, hvad de tillægger værdi, og hvad de oplever som meningsfuldt. På trods af deres forskellighed var der dog overraskende stor sammenlignelighed i deres oplevelse af, hvordan madlavning over bål i det fri som en rehabiliterende aktivitet styrker deres sundhed.

## Måltiderne planlægges efter følgende principper:

- Råvarer vælges efter sæson og årstid
- Opskrifter inkluderer, så vidt det er muligt noget, der kan sankes, fx mælkebøtter, brændenælder, bølgeblade, skovsyre, hyldeblomster, hybenroseblade osv.
- Sunde basisråvarer, fx kål, rodfrugter, fuldkorn, bælgfrugter og fisk
- Forskellige tilberedningsmetodikker over bål på pande eller i gryde, på rist, direkte i gløder, i stanniol eller salater og sommermad, når der som sidste år var bålforbud i DK
- Smag og sensoriske elementer - i alle måltider skabes aromatisk balance mellem surt, sødt, salt, bittert og umami samt forskellige konsistenser, tekstur og farvesammensætning.



## Den mentale dimension

At lave mad i det fri tager tid. Deltagerne hygger sig med langsomheden i processen og nyder roen, det kan give at skrælle gulerødder, mens man lytter til fuglenes fløjt og mærker naturen omkring sig. At bruge en dag i skoven beskriver mange af vores deltagere som et "frikvarter" fra sygdommen. I nogle timer bliver det at være syg trængt i baggrunden. De oplever en frihed, en ro og en anden positiv sindstilstand. De beskriver, hvordan de kan slippe bekymringer, og hvordan den friske luft giver energi og højt humør. Blot ved at flytte madlavning ud i det fri styrkes den mentale sundhed.

I litteraturen beskrives, hvordan det at absorbere naturens atmosfære er sundt for vores mentale velbefindende. Den spontane opmærksomhed stimuleres, når vi er i naturen. Vi skifter gear, når det centrale bliver at scanne naturen og at være tilstede i nuet. Dermed får hjernen en pause fra den fokuserede og styrede opmærksomhed, som er den, der anvendes - og nogle gange overbelastes - når vi løser

*"Maden har været super godt, god mad og fedt at lave det sammen. Man bliver sulten af de ting, vi laver..., det har været hyggeligt at lave mad sammen med de andre. Man kan snakke om det, man nu har lyst til." (Mand, 48 år, nyrekræft)*

opgaver og forholder os til fakta, navigerer i byen eller på hospitalet (2). Der er evidens for, at en halv times ophold i naturen eller grønne områder med stillesiddende afslapning giver en akut reduktion af stressniveau og fremmer forskellige kognitive funktioner, sat i forhold til samme aktivitet udført indendørs eller i byen (3).

*"Det gør én mere positiv og stærkere. Jeg får positive tanker, det er helt sikkert godt, især når man er fyldt med meget negativt." (Kvinde, 72 år, tarmkræft)*

## Den fysiske dimension

Deltagerne går fra mødestedet og hen til bålpladsen, de sanker måske urter til måltidet, og i forbindelse med madlavning bevæger de sig over større afstande, end de ville gøre i et undervisningskøkken. De fleste er mere fysisk aktive en dag i skoven, end de er vant til i deres hverdag med sygdom. De oplever at blive fysisk trætte, men på en god måde, der samtidig giver energi. De beskriver, hvordan det at være ude og være fysisk aktiv giver appetit, og det skærper opmærksomheden på, at mad og væske er et fundamentalt fysiologisk behov,

der ikke mindst har stor betydning under sygdom og behandling. Nogle opdager fysiske ressourcer, som de ikke troede, de havde. For andre bliver det tydeligt, at der er behov for pause og restitution. Vi observerede altså, at det at opholde sig i naturen skærper deltageres sanser - de registrerer deres omgivelser, men også sig selv, og det øger opmærksomheden på kroppens behov.

## Den sociale dimension

Mennesker er flokdyr og har behov for at høre til i en gruppe. At lave mad sammen kan fungere som et fælles tredje, som er let at mødes om, også selvom man ikke kender hinanden, og det eneste, man har til fælles, er, at man har eller har haft kræft. Alle kan bidrage uanset erfaring med madlavning. Har man lyst til at tale - fx om mad, sygdom eller fuglefløjt - er det muligt. Men det er også muligt bare at være tilstede side om side og alligevel indgå i et fællesskab. Det oplever vi gang på gang i vores undervisningskøkken, men når vi rykker madlavningen udenfor, ser det ud til, at aktiviteten bliver endnu mere inkluderende. Der er højt til himlen, og deltagerne kan trække sig og tage en pause uden at forlade rummet. Det betyder, at også mere introverte og psykisk sårbare borgere kan indgå i en gruppeaktivitet.

## Den eksistentielle dimension

At blive diagnosticeret med en potentielt livstruende sygdom rejser eksistentielle spørgsmål for langt de fleste. Hvor længe, hvordan og hvorfor skal jeg leve? At mødes i det fri om madlavning er en meget konkret handling, der alligevel får betydning på et eksistentielt niveau. Deltagerne oplever en samhørighed, når de skaber og deler et måltid sammen. Vi observerede, hvordan deltagerne fandt det meningsgivende at samle føde, kløve brænde, tænde ild og skabe et måltid fra bunden; det blev et symbol på noget større og essentielt, som gav både livs- og måltidsglæde.

At supplere de indkøbte råvarer med sankede, spiselige elementer ser for os ud til at vække et grundlæggende urinstinkt fra jægersamler-tiden. Det blev tydeligt, at også bålet spiller en stor rolle. Bål og ild er helt konkret kilde til varme. Vi varmer os, når vi sidder om bålet, og det bliver den trygge base, hvor der bliver talt om store og små spørgsmål i tilværelsen. Bålet er også den energi, der transformerer råvarer til et måltid. Symbolsk kan ilden i form af bålet varme, flammer og gløder repræsentere livsenergi, kraft og det foranderlige, hvor jorden står for den fysiske og materielle kontakt til livet, vores krop og vores sanser (5). At spise mad repræsenterer symbolsk det at tage livet til sig, og vi observerede, at denne dimension blev øget via sankning og fællesskabet omkring måltidet. Alle deltagere spiller en rolle for det færdige resultat, og det bidrager til at styrke mestring hos den

enkelte og i fællesskabet. Herudover kan udsynet til himmel, jord, træer, luft og de foranderlige årstider sætte perspektiv på tilværelsen og erindre om livets cyklus og skabe en oplevelse af at være en del af noget større.

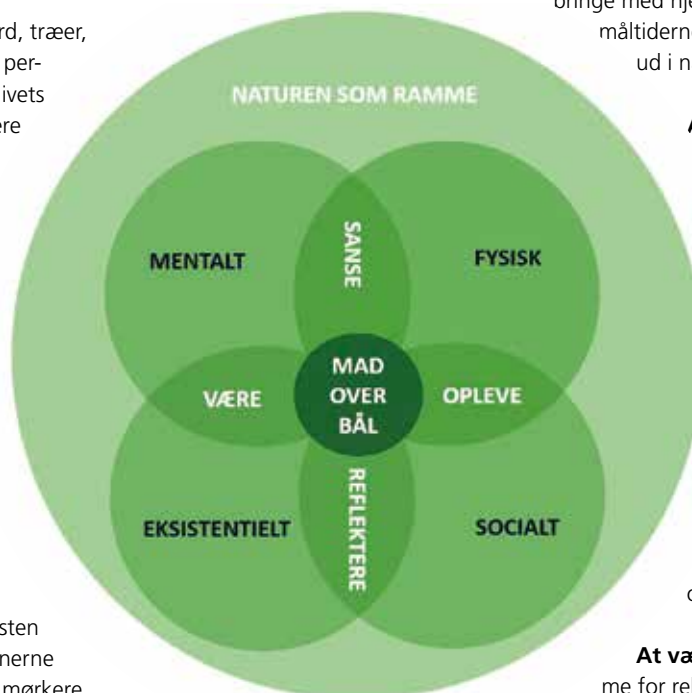
### Diætistens rolle: at facilitere synergien

Det er altså muligt at integrere de fire grundlæggende dimensioner, når vi arbejder med mad og måltider over bål under åben himmel. Deltagerne oplever aktiviteten som sundhedsfremmende og bliver inspireret til råvarer, opskrifter og fremstillingsmetoder, de kan overføre til deres egen hverdag. Vi tror på, at den store begejstring og oplevelse af meningsfuldhed og værdi kan fremmes af, hvordan diætisten faciliterer synergien mellem dimensionerne og samspillet med naturen – den lille mørkere grønne blomst i vores figur.

**At sanse.** Diætisten skærper deltagerens opmærksomhed på sanserne ifm. madlavning (se, dufte, røre, smage på råvarer og det vi sanker) og registrering af kroppen (sult, mæthed, tørst, behov for hvile). Vores sansesystem har en kropslig dimension, men når vi sanser, påvirker det vores sindstilstand - der skabes en synergi imellem det fysiske og mentale. Udover at sanse råvarer, måltidet og kroppens signaler indleder vi dagen med at skærpe sanserne gennem en fælles opmærksomhedsøvelse med henblik på, at deltagerne sanser deres krop og tilstedeværelse såvel som omgivelserne.

**At opleve.** At arbejde praktisk med nye råvarer, retter, opskrifter og tilberedningsmetoder skaber en oplevelse, der kan udvide borgeres smagspræferencer og repertoire af retter og råvarer, som kan overføres til madlavning hjemme. Den konkrete aktivitet, der udføres i et socialt fællesskab, bliver i sig selv en positiv oplevelse, der styrker fællesskabet og samhørigheden med andre ligesindede. Naturen som ramme for madlavning er desuden for nogle deltagere en helt ny – og positiv – oplevelse, der giver glæde, positiv energi og en pause fra sygdom og behandling. De gode måltidsoplevelser kan borgerne

bringe med hjem til eget køkken og familie, men måltiderne kan måske også bringe borgerne ud i naturen igen.



**At reflektere.** I dagens løb faciliterer diætisten refleksion over mad og måltider: hvad er sundt, og hvad er godt for mig. Refleksionen fremmes i det sociale rum. Deltagerne udveksler spontant erfaringer og tanker undervejs i fællesskabet omkring maden, og særligt rundt om bålet bliver der sat ord på indsigter om egen situation eller den inspiration, der er opstået i samværet med ligesindede. Det er op til deltagerne selv at vurdere hvor mange og hvilke tanker, de deler.

**At være.** At mødes i naturen som ramme for rehabilitering opleves som frisættende – det bliver nemt at være med sig selv og hinanden. Det forklares med, at man som deltager ikke bliver mødt med forventninger og krav, men også fordi sygdommen ikke er i centrum. Man er sammen om madlavning, der er konkret og ligetil, men som alligevel har stor betydning for sundhed og sygdom. Diætisten er opmærksom på, at der skal være god tid. Der skal være tid til en pause, hvor man kan vende blikket indad eller til en ekstra snak med fagperson eller en anden deltager.

*Sanselige måltider under åben himmel giver mulighed for at arbejde med de fire grundlæggende elementer i rehabilitering: Det mentale, fysiske, sociale og det eksistentielle. Diætisten faciliterer, hvordan deltagerne kan sanse, opleve, reflektere og være i naturen. Det opleves i høj grad som meningsfuldt og værdifuldt for deltagerne, og det booster deres sundhed hele vejen rundt. Den helhedsorienterede rehabilitering med måltidet i centrum har vi forsøgt at visualisere med blomsterfiguren, hvor den store blomst er de fire dimensioner i helhedsorienteret rehabilitering. Den lille blomst er synergien der opstår, og som diætisten har opmærksomhed på at facilitere.*

*"Det har været super for mig med mad; jeg er så dårlig til at lave mad, det interesserer mig overhovedet ikke. Men jeg skal have noget fokus på det, jeg spiser. Det er ikke, fordi jeg spiser junk food, det gør jeg ikke, men det bliver for meget rugbrødsmadder og spejlæg. Der var Maria [diætist] rigtig god med sine opskrifter, og jeg har også lavet noget af det derhjemme. Jeg er begyndt at fokusere lidt mere på det, men det skal for mit vedkommende være super enkelt. Det er i hvert fald også et fokus, jeg har stillet ind på, det med maden, fordi det også betyder meget." (Kvinde, 68 år, brystkræft)*

### Referencer

1. Forløbsprogram for rehabilitering og palliation i forbindelse med kræft. Sundhedsstyrelsen. 2018.
2. Geisling, P. Q. og Jacob, B. M. Naturen på recept. Din mentale sundhed er lige udenfor. Gyldendal. 2017.
3. Mygind, L., Hartmeyer, R., Kjeldsted, E., Mygind, E. & Bentsen, P. Viden om friluftslivs effekter på sundhed – resultater fra en systematisk forskningsoversigt. Steno Diabetes Center og Københavns Universitet. Hentet fra Friluftsrådets hjemmeside: Friluftsradet.dk/publikationer. 2018.
4. Andersen, C. W. Erfaringsopsamling: KOM IGEN under åben himmel. Center for Kræft og Sundhed København. 2019.
5. Zelander, E. Mindfulness i naturen. Vejen til større livsglæde og mindre stress. Forlaget Pressto. 2018.