



10 PRINCIPPER FOR DET GODE MÅLTIDSFÆLLESSKAB

Indhold

Indledning	3
Vores udgangspunkt	4
10 principper for det gode måltidsfællesskab	5
Princip 1 – Skab overskuelige og hjemlige måltidsrammer	6
Princip 2 – Arbejd bevidst med bordopstilling og borddækning	7
Princip 3 – Sørg for at der er en hovedvært og medværter	8
Princip 4 – Understøt beboernes mulighed for at være aktive deltagere i måltidet	9
Princip 5 – Inddrag beboerne i værtskabet	10
Princip 6 – Arbejd differentieret med måltidsfællesskaber	11
Princip 7 – Se måltidet som et fælles fagligt ansvar	12
Princip 8 – Samarbejde med frivillige og lokalsamfund kræver ledelse	13
Princip 9 – Lad hverdagen være struktureret omkring måltider	14
Princip 10 – Start med de små måltidsindsatser og få succes med det	15
Fra måltid til hverdagsliv	16

Projektet er udarbejdet for og finansieret af Fremfærd Sundhed & Ældre
Principperne er udarbejdet af Gry Segoli, lektor og Lise Justesen, lektor, ph.d.

© Københavns Professionshøjskole, 2026

Tegning forside, copyright Karen Leth

Grafisk design: Karen Krarup

ISBN: 97887-85371-13-3

Københavns Professionshøjskole, Institut for Livslang Læring

Tagensvej 18

2200 København N

www.kp.dk

Publikationen kan frit citeres med tydelig kildeangivelse.

Indledning

Maden og måltidet er en essentiel del af ældres hverdagsliv. Et godt måltid og et stærkt måltidsfællesskab understøtter både ældres livskvalitet, selvudfoldelse og identitet. For mange ældre kan det dog være udfordrende at deltage aktivt i et måltid – både på grund af fysisk svækkelse, dysfagi eller dårlig tandstatus og på grund af kognitive eller sociale udfordringer, der kan hæmme muligheden for at være en del af et fælles måltid.

I Fremfærds projekt *”Rehabilitering – Mad og måltider 2.0”* har vi understøttet syv kommuners arbejde med at styrke mad- og måltidsfællesskaber i forhold til ældre borgeres trivsel, aktivitet, deltagelse og livskvalitet gennem målrettet arbejde med både forudsætningerne for og rammerne omkring måltidet. En central del af dette arbejde handler om at understøtte ledere og medarbejdere i at skabe rammer, der fremmer mere deltagelse, involvering og medinddragelse i mad og måltider og dermed styrke de sociale fællesskaber omkring dem. For måltidet er ikke kun ernæring, men en betydningsfuld hverdagsaktivitet, der kan skabe relationer, understøtte identitet og give struktur til dagen.

I 2023-24 gennemførte Fremfærd Sundhed & Ældre projektet *”Rehabilitering – mad og måltider”*, hvor der blev arbejdet med, hvordan mad og måltider kan indgå som en del af den rehabiliterende indsats. Projektet viste, at mad- og måltidsfællesskaber kan styrke samarbejdet med civilsamfundet, mindske ensomhed og forbedre borgernes ernæring. Erfaringerne viste også, at medarbejdere både i køkken og pleje kan spille en vigtig rolle i at løfte kvaliteten, når måltidet forstås som en aktivitet, beboeren kan deltage i på forskellige måder.

Erfaringerne ligger tæt op ad intentionerne i Ældreloven, hvor der er fokus på rehabilitering, selvbestemmelse og borgernes ønsker og drømme i hverdagen. På den baggrund er formålet med dette 2.0 projekt at sprede de gode erfaringer fra det første Fremfærd & Ældre projekt gennem et besøgsrejsehold, der kan inspirere kommuner, ledere og medarbejdere til at udvikle lokale mad- og måltidsfællesskaber. Syv kommuner på tværs af landet har deltaget i projektet, hvor de har fået 1 times indledende sparring, en workshop faciliteret af besøgsrejseholdet og en afsluttende sparring. Undervejs har kommunerne arbejdet med indsatser og afprøvninger i egen praksis. Det er disse afprøvninger, der danner baggrund for denne rapport, hvor besøgsrejseholdet bestående af lektor Gry Segoli og lektor Lise Justesen fra Københavns Professionshøjskole, løbende har indsamlet data i form af feltnoter og strukturerede skemaer udfyldt af kommunerne.

Det konkrete mål er, at flere kommuner skal kunne etablere måltidsfællesskaber, hvor borgeren er aktiv deltager. Som led i projektet udarbejdes dette inspirationsmateriale, der kan komme alle landets 98 kommuner til gavn, herunder konkrete bud på, hvordan man kan arbejde med madfællesskaber i praksis.

Rapporten præsenterer 10 principper udledt af indsamlede cases fra kommunal praksis i projektet. Hver case er analyseret med fokus på samspillet mellem borgernes forudsætninger, omgivelsernes betydning og måltidet som aktivitet, så det bliver tydeligt hvad der virker, hvorfor det virker, og hvordan det kan omsættes lokalt. Case-arbejdet bygger videre på de erfaringer, der i første projekt viste, at måltidet kan være en rehabiliterende nøglesituation med betydning for relationer, deltagelse, appetit og ernæring.

Vores udgangspunkt

Vores tilgang til projektet "Rehabilitering – Mad og måltider" hviler på følgende grundlag, som danner den værdimæssige ramme for materialet:

Grundlag

1. **Måltidet er en kerneopgave.** Alle bør deltage i måltidet – leder, sygeplejersker, ergoterapeuter.
2. **At være ældre og leve med svækkelse og have behov for støtte er fortsat at være samfundsborger.** Ældre borgere skal have mulighed for at indgå i meningsfulde fællesskaber – også når funktionsevnen ændrer sig.
3. **Udvikling og deltagelse er muligt hele livet.** Mennesker kan deltage og lære nyt, når aktiviteter tilpasses deres forudsætninger.
4. **Alle kan deltage – men på forskellige måder.** Deltagelse kan være stort eller småt: at vælge menu, sende et fad rundt, dække bord eller blot være til stede i et struktureret, roligt måltid.
5. **Omgivelsernes betydning er afgørende.** Fysiske, sociale og organisatoriske rammer kan både understøtte og spænde ben for det gode måltid.
6. **Måltidet er mere end ernæring.** Det er et sted, hvor identitet, relationer og hverdagsliv udspiller sig.
7. **Måltidet er også nydelse.** Der skal være plads til ro, smag og tilstedeværelse som en naturlig del af måltidet for både beboere og medarbejdere.

I det følgende præsenteres en række cases fra kommunernes praksis. Hver case beskriver en konkret udfordring og de løsninger, der blev afprøvet i hverdagen. Hvert caseafsnit indledes med et princip, der opsummerer erfaringerne og peger frem mod den samlede anbefaling.

10 principper for det gode måltidsfællesskab



Skab overskuelige og hjemlige måltidsrammer



Arbejd bevidst med bordopstilling og borddækning



Sørg for at der er en hovedvært og medværter



**Understøt beboernes mulighed for at
være aktive deltagere i måltidet**



Iddrag beboerne i værtskabet



Arbejd differentieret med måltidsfællesskaber



Se måltidet som et fælles fagligt ansvar



Samarbejde med frivillige og lokalsamfund kræver ledelse

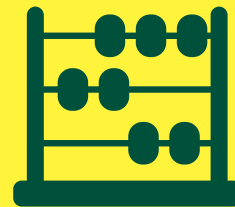


Lad hverdagen være struktureret omkring måltider



Start med de små måltidsindsatser og få succes med det

Princip 1 – Skab overskuelige og hjemlige måltidsrammer



Case

Et plejehjem oplevede, at spisestuen manglede hjemlighed. Medarbejderne besluttede derfor at arbejde målrettet med rummet omkring måltidet. De arbejdede med lys og servietter og tog kontakt til en lokal genbrugsbutik for at finde service, der kan give borddækningen et hjemligt præg. Ved at arbejde med en hjemlig spisestue oplevede personalet en stemning, der mindede beboerne om hverdagslivet i deres egne hjem. De små ændringer gav rummet et blødere udtryk og gjorde måltidet mere indbydende. Medarbejderne oplevede, at beboerne i højere grad kommenterede borddækningen og deltog i små samtaler om farver og former, hvilket understøttede en roligere og mere nærværende måltidsstund.

Sådan gør andre

Et plejehjem har indrettet små spisezoner med hyggelige kroge for at skabe ro.

Et andet sted har man oprettet en "hverdagsbuffet", hvor maden står synligt fremme på et lille sidebord – det gør både maden mere sanselig og rummet mere levende.

På nogle afdelinger skaber medarbejderne tema-dage (f.eks. "søndagshygge", "sommerbord", "høst"), hvor indretningen afspejler dagens tema.

Muligheder

Skaber øget tryghed og overskuelighed, især for beboere med demens.

Gør det muligt at arbejde med fleksibel indretning, så rummet kan tilpasses beboergrupper.

Kan bruges aktivt til at støtte samtaler og relationer.

Tips

Hav fokus på, at hjemlighed er individuelt – skab fleksibilitet, så rummet kan ændres.

Benyt mindre borde, rolige farver og zoner for at mindske uro og understøtte tryghed.

Skab små faste elementer (fx en dug, en plante, en lyskæde), der giver genkendelighed.

Overvej lyde: Baggrundsmusik, dæmpet støjniveau og rolige lydbilleder kan hjælpe mange beboere.

Begrænsninger

Hjemlighed opleves forskelligt. Det, der føles hyggeligt for én, kan virke forstyrrende for en anden.

Nogle beboere skal have enkle og tydelige rammer for ikke at blive overstimulerede.

Indretning kræver vedligeholdelse og ejerskab i personalegruppen.

For mange genstande eller dekorationer kan give risiko for rod eller sansemæssig overbelastning.

Princip 2 – Arbejd bevidst med bordopstilling og borddækning



Case

På et plejehjem arbejdede ledere og medarbejderne med en bevidst tilgang til måltidet ved at arbejde med bordopstilling og borddækning. I stedet et stort fælles bord, delte de bordene op i tre grupper. Ændringen betød, at beboerne sad sammen med færre mennesker, hvilket skabte en mere rolig og nærværende stemning omkring måltidet. Det gav bedre mulighed for samtaler, øjenkontakt og socialt samspil. Beboerne virkede mere trygge og engagerede i fællesskabet. Ændringen i bordopstillingen havde en tydelig positiv effekt på måltidssituationen og gav både beboere og medarbejdere en oplevelse af øget ro og nærhed.

Sådan gør andre

Et plejehjem har arbejdet med bordopstilling og borddækning og er begyndt at organisere måltiderne i mindre grupper ude på afdelingerne, hvilket har skabt en mere rolig og nærværende stemning omkring spise situationerne. Det giver bedre mulighed for dialog og socialt samvær mellem beboerne.

Tips

Start småt: Start afprøvningen til frokost.

Hold det enkelt: Få, genkendelige elementer på bordet (dug, blomst, salt/peber) – undgå visuelt rod.

Tænk værtskab ind: Aftal, hvem der byder velkommen, bordplan og værtskab

Muligheder

Ro og overskuelighed: Mindre borde og tydelige opstillinger mindsker uro og gør det lettere at deltage – især for beboere med kognitive udfordringer.

Mere samvær: Bevidst borddækning/placering fremmer samtale og fællesskab.

Lavpraktiske greb: Kan implementeres trinvist med eksisterende møbler, genbrugsservice og simple menukort.

Begrænsninger

Individuelle præferencer: "Hjemlighed" og sanseindtryk opleves forskelligt; for meget variation kan virke uoverskueligt for nogle.

Plads og logistik: Små borde kræver plan for serveringsveje, værtskab og oprydning.

Kræver vedligehold: Effekten afhænger af, at personalet fastholder bordpraksis, seating og enkel borddækning over tid.

Princip 3 – Sørg for at der er en hovedvært og medværter



Case

Et rehabiliteringscenter syntes, deres måltider var for urolige og ustrukturerede. Beboerne kom og gik, som de ville, og medarbejderne var ikke helt klar over deres præcise rolle i måltidet. Derfor arbejdede de med at introducere en hovedvært og medværter med hver deres roller til netop at sikre, at der ikke manglede noget ved bordet, at medarbejderne ikke rendte frem og tilbage under måltidet og som placerede sig der, hvor der var brug for deres hjælp til enten at spise eller at føre en samtale med beboerne. Det førte samtidigt til en god samtale mellem medarbejderne, om hvad det var måltidet skulle kunne på rehabiliteringscenteret.

Sådan gør andre

Bordvært ved hvert bord: En medarbejder har rollen som bordvært ved hvert måltid for at sikre ro og rytme ved måltidet samt understøtte en fællessamtale eller mange mindre samtaler.

Muligheder

Struktur og ro: Tydelige værtsroller gør måltidet forudsigeligt og trygt for beboerne.

Faglig koordinering: Klare roller skaber bedre samarbejde mellem medarbejdere om måltidets formål.

Socialt samspil: Når værter er til stede ved bordet, bliver der mere nærvær og bedre mulighed for samtale, relationer og fællesskaber

Begrænsninger

Forskellige ønsker hos beboere: Enkelte beboere kan opleve øget "bordskik" som unødigt; værtskab skal derfor være fleksibelt og rumme forskellighed.

Tips

Definér rollerne skriftligt: Beskriv kort, hvad hovedværten og medværter gør før, under og efter måltidet.

Placer værterne strategisk: Hovedværten sidder, hvor overblik og kontakt er lettest; medværter placerer sig ved de beboere, der har mest brug for støtte.

Hold "ro på gulvet": Aftal, at praktiske hentopgaver løses før servering, så værter kan blive ved bordet under måltidet.

Inddrag beboere som medværter: Lad beboere hjælpe med små opgaver (sende fade, sætte vand på bordet)

Princip 4 – Understøt beboernes mulighed for at være aktive deltagere i måltidet



Case

Et plejehjem ændrede tilgangen til morgenmaden: De ventede med at tilberede maden, når beboerne stod op. Et blødkogt æg blev kogt med det samme til den, der ønskede det, og toast blev ristet på stedet. Nogle gange af beboeren selv. Den lille handling gjorde morgenmaden til en aktivitet, hvor beboeren både bestemte og deltog, og hvor duft, lyd og syn af maden gjorde måltidet mere sanseligt og hjemligt. Den fleksible praksis skabte friske, varme serveringer og gav flere beboere mulighed for små, overskuelige opgaver—at vælge pålæg eller smøre brød. Det styrkede oplevelsen af kontrol, værdighed og fællesskab. Personalet oplevede mere engagement, flere samtaler og en roligere stemning, fordi rytmen tog udgangspunkt i den enkeltes tempo og ønsker.

Sådan gør andre

På et plejehjem anretter køkkenet maden på serveringsfade, men uden at komme pynt på smørrebrødet. Nogle beboere kan herefter selv pynte efter egne præferencer, men andre skal have lidt støtte.

På et plejehjem har beboerne mulighed for at hjælpe hinanden med at smøre mad eller skænke vand,

Tips

Tilbyd konkrete, overskuelige opgaver: riste eget brød, vælge pålæg, stille glas frem.

Giv 2–3 valg i stedet for mange.

Placer beboere, der gerne vil hjælpe andre, strategisk ved bordet, så fællesskab kan opstå naturligt.

Lad duft og syn spille en rolle.

Muligheder

Øget selvbestemmelse og værdighed: Når beboerne selv smører brød, får de en aktiv rolle, der giver mening og indflydelse på måltidet.

Mere deltagelse i det tempo, de kan magte: Opgaver kan gradueres, så beboere kan bidrage ud fra deres aktivitetsforudsætninger.

Styrker fællesskab og relationer: Når beboerne hjælper hinanden, opstår små sociale øjeblikke, der styrker fællesskabet.

Sanselighed øger appetit: Frisk tilberedt mad gør måltidet mere indbydende.

Begrænsninger

Ikke alle kan eller vil deltage aktivt: Beboere med kognitive eller fysiske udfordringer kan have svært ved at overskue opgaven.

Kræver nærvær fra personalet: At støtte beboerne i små handlinger som at færdiggøre mad eller dække bord kræver medarbejdertilgængelighed.

Hygiejne og sikkerhed skal tænkes ind: Enkelte beboere kan have behov for individuelle fade eller ekstra støtte ved håndtering af mad.

Princip 5 – Inddrag beboerne i værtskabet



Case

Et plejehjem ønskede at skabe mere deltagelse og ro ved måltidet og begyndte derfor at inddrage beboerne som en aktiv del af værtskabet. Nogle beboere hjalp med at dække bord, mens andre deltog i serveringen ved at sætte vand på bordet eller sende små fade videre til sidemanden. Enkelte beboere var bordværter, hvilket skabte struktur og et naturligt udgangspunkt for, at beboerne kunne bidrage i det omfang, de magtede. Inddragelsen gav beboerne en oplevelse af at have en rolle i fællesskabet og skabte små handlinger af betydning, der både styrkede relationer og gav mulighed for at bidrage til måltidet på egne præmisser. Erfaringerne viste, at selv små opgaver kunne understøtte deltagelse og give beboerne en følelse af værdi og handlekraft.

Sådan gør andre

Et plejehjem er begyndt at bruge mindre vandkander, så beboerne kan hjælpe med at skænke vand til hinanden.

Et andet plejehjem involverede beboerne i borddækningen og serveringen, så flere blev en del af værtskabet i små handlinger.

Muligheder

Øger deltagelse og involvering: Når beboerne hjælper med små handlinger, får de en aktiv rolle og bliver medskabere af måltidet.

Styrker relationer: Samarbejde om borddækning og servering understøtter fællesskab og samtale.

Fremmer selvbestemmelse og mestring: Selv små værtsopgaver giver beboerne en oplevelse af at kunne bidrage og blive anerkendt herfor.

Begrænsninger

Kræver planlagt rollefordeling: Medarbejdere skal afklare, hvem gør hvad ud fra hvad de enkelte beboere kan og har lyst til.

Nogle beboere kan blive overvældede: Ikke alle ønsker eller magter en aktiv rolle

Tidsforbrug: Inddragelse kræver ekstra tid til guidning og tålmodighed, især for beboere med kognitive udfordringer.

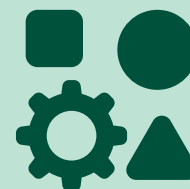
Tips

Brug små kander og skåle, der kan hjælpe beboerne med at servere for hinanden.

Sæt salt og peber eller surt på bordet, det giver mulighed for at beboerne selv medskabe deres måltid og samtidig mulighed for at de kortvarigt kan agere medværter.

Skab små traditioner ved måltider hvor beboerne f.eks skiftes til at læse et digt eller forslå en sang.

Princip 6 – Arbejd differentieret med måltidsfællesskaber



Case

Et plejehjem oplevede, at de faste måltidsfællesskaber ikke altid passede til alle beboere. Nogle havde svært ved at deltage i større grupper, mens andre savnede flere små, uformelle måltidsstunder i løbet af dagen. Plejehjemmet indførte en kaffevogn, der hver eftermiddag kørte rundt med kaffe og snacks. Kaffevognen blev et fleksibelt og overskueligt mødested, hvor beboere kunne deltage, uanset om de ønskede socialt samvær, eller foretrak at sidde et bestemt sted. Fællesskabet blev mere tilgængeligt og skabte små daglige møder, som ikke krævede, at beboerne opsøgte et bestemt rum eller skulle indgå i en stor gruppe. Måltidsfællesskaber behøver ikke at være bundet til et spisebord – de kan varieres i størrelse, form og intensitet, så flere beboere får mulighed for at deltage på deres egne præmisser.

Sådan gør andre

Et plejehjem har indført en snack kasse, hvor der er ostemadder, rester fra aftensmaden eller andet. Det giver beboerne mulighed for at få små mellemmåltider, når sulten melder sig.

Tips

Start med ét lille fleksibelt fællesskab og udvid senere.

Vælg fælles aktiviteter, der er lette at tilgå.

Overvej variation i weekenden eller eftermiddagen

Placer tilbudet dér, hvor beboerne naturligt opholder sig – det øger deltagelse uden ekstra motivation.

Muligheder

Styrker sociale mikrofællesskaber: Fleksibel servering giver mulighed for korte, men betydningsfulde møder i hverdagen.

Kan tilpasses dagsform: Beboere, der ikke magter store måltider, kan stadig deltage i mindre og mere overskuelige former for fællesskab.

Øger variationen i hverdagen: Forskellige typer fællesskaber giver større liv i huset og flere berøringspunkter mellem beboere og personale.

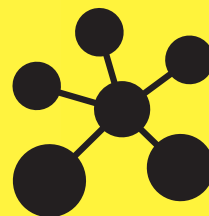
Begrænsninger

Kræver ressourcer og koordinering: Fleksible måltider kræver planlægning og medarbejdere, der kan følge vognen.

Kan skabe uens deltagelse: Nogle beboere kan komme til at "forsvinde" fra de faste måltider, hvis alternative tilbud bliver deres eneste mødepunkt.

Plads og logistik: Der skal skabes plads til en kaffevogn eller mobile serveringsløsninger i gangarealer og fællesrum.

Princip 7 – Se måltidet som et fælles fagligt ansvar



Case

På et plejehjem besluttede man, at medarbejderne skulle spise sammen med beboerne. I stedet for at spise i personalerummet, satte plejepersonale, køkkenpersonale og ledere sig nu ved bordene sammen med beboerne. Det skabte mere liv og tilstedeværelse omkring måltidet. Beboerne viste stor nysgerrighed for, hvad personalet havde med i deres madpakker, og de små udvekslinger udviklede sig hurtigt til uformelle samtaler om mad, vaner og hverdag. Stemningen ved bordet blev mere afslappet og hyggelig, fordi måltidet nu blev delt på en måde, der mindede om et almindeligt hjem, hvor man spiser sammen.

Personalets fik øje på detaljer, som ellers kunne overses: hvem der havde brug for støtte, hvem der spiste mindre end vanligt, og hvem der havde overskud til at indgå i dialog.

Sådan gør andre

På et plejehjem deltager både beboere og personale i fællesspisningen til frokost, idet omfang det er muligt. Her deltager både beboere fra selve plejehjemmet og udefrakommende borgere, hvilket bidrager til fællesskab og social kontakt.

Tips

Aftal faste dage eller måltider, hvor forskellige faggrupper spiser med.

Placér personalet strategisk ved bordene, så de understøtter ro, kontakt og fællesskab.

Hold måltiderne uformelle, så måltidet får karakter af en hverdagsstund.

Muligheder

Mere liv og fællesskab ved bordet, fordi medarbejdere og beboere er fælles om måltidet.

Nye samtaler og relationer, når beboerne spørger nysgerrigt ind til personalets mad og hverdagsvaner.

Flere faglige blikke på måltidet, fordi personalet kan observere trivsel, spisevaner og behov.

Større oplevelse af hjemlighed, når måltidet deles som i en almindelig familie eller husholdning.

Begrænsninger

Kræver koordinering, så pauser og opgaver kan passe ind uden at skabe stress.

Rolleklarhed, hvis det ikke er tydeligt, hvornår medarbejderen har pause. At deltager i et måltid er arbejde og ikke pause.

Logistiske udfordringer ved at få både pleje, køkken- og ledelsespersonale til stede samtidig.

Princip 8 – Samarbejde med frivillige og lokalsamfund kræver ledelse



Case

Et plejehjem har et ønske om at skabe en madklub for mænd, især enlige, der ikke er tilknyttet hjemmeplejen. Plejehjemmet manglede frivillige, der kunne starte en madklub. De var ligeledes udfordret på at finde et egnet sted.

Plejehjemmet valgte en strategi, der hedder "en ting ad gangen". Først skulle de finde et sted, hvor madklubben kunne afholdes. Dernæst rakte de ud til de lokale foreninger for hjælp til med at videreformidle opslaget om rekruttering af mænd, der kunne stå for en madklub til mænd.

Nu er der tre mænd, som er gået i gang med at etablere en madklub.

Sådan gør andre

Et andet plejehjem har haft fokus på at involvere frivillige i forbindelse med arrangementer på plejehjemmet. De har erfaret, at det kræver ledelsesmæssige ressourcer at involvere frivillige. Det kræver ligeledes introduktion til hvordan frivillige skal agere i madfællesskaberne og herunder have rollen som vært eller medvært

Muligheder

Styrket socialt fællesskab: Frivillige kan skabe nye sociale mødesteder.

Brobygning til lokalsamfundet: Samarbejde med lokale foreninger kan give adgang til lokale netværk, som plejehjemmet ellers ikke ville nå.

Langsigtet værdi gennem systematik – Kommunale brobyggere og lokale netværk kan understøtte samarbejdet.

Begrænsninger

Udfordringer med rekruttering: Der kan være behov for flere henvendelser og bredere lokale samarbejder.

Tydelig rollefordeling: Uden klare forventninger til, hvordan frivillige skal agere i måltidsfællesskaberne, kan opgaven blive utydelig.

Afhængighed af lokale ressourcer: Aktiviteter kan gå i stå, hvis der ikke er ressourcer lokalt.

Tips

Behov for tydelig ledelse og organisering. Frivillige kræver introduktion, rammesætning og løbende koordinering.

Lad de frivillige spise med gratis.

Overvej muligheden for at koordinere andre frivillige i forbindelse med madfællesskaber.

Engager lokale foreninger, de kender området og kan undersøge muligheder for madfællesskaber uden for plejehjemmet vægge.

Princip 9 – Lad hverdagen være struktureret omkring måltider



Case

På et plejehjem fik man blik for, at mange beboere fik deres måltider inden for et meget kort tidsrum – mellem kl. 10 og kl. 18. For de beboere, der sov længe, eller som var småtspisende, betød det både lavere energi gennem dagen, uro om natten og en mere ustabil appetit. Personalet valgte derfor at arbejde systematisk med at strukturere dagen omkring måltiderne: Eftermiddagskaffe og aftensmad blev lagt senere, og der blev indført fast mulighed for natmad.

Den nye rytme gav beboerne en mere jævn fordeling af energi over døgnet og gjorde det nemmere for dem at deltage aktivt i daglige aktiviteter. Personalet oplevede roligere nætter og større trivsel hos de mest sårbare beboere.

Sådan gør andre

Flere plejehjem har "snack-kasser" for at kunne imødekomme beboernes behov for mad imellem hovedmåltiderne

Tips

Kortlæg beboernes døgnrytme og læg måltider efter, hvornår de faktisk er vågne og sultne.

Indfør natmad som fast praksis – det skaber tryghed og stabilitet.

Brug små mellemmåltider til at skabe balance mellem hovedmåltiderne.

Evaluer rytmen løbende: Hold øje med appetit, nattesøvn og trivsel, og justér tidspunkterne efter behov.

Planlæg på tværs af faggrupper (plejekøkkenledelse), så måltidsrytmen understøttes hele vejen rundt.

Muligheder

Mere stabil energi og bedre appetit: En jævn rytme med senere måltider og natmad reducerer lange fasteperioder og giver beboerne større overskud.

Styrker deltagelse i hverdagen: En mere balanceret energifordeling giver flere beboere mulighed for at deltage i sociale fællesskaber og aktiviteter i løbet af dagen.

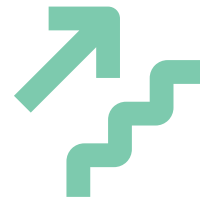
Understøtter individuelle behov: Fleksibilitet i måltidstidspunkter gør det lettere at tilpasse rytmen til beboere, der fx sover længe eller har lav appetit om formiddagen.

Begrænsninger

Behov for ændringer i rutiner: Senere kaffe- og aftensserveringer samt natmad skal planlægges ind i personalets rutiner.

En mere spredt måltidsrytme kan kræve justeringer i køkkenets arbejdsprocesser og leveringsrutiner.

Princip 10 – Start med de små måltidsindsatser og få succes med det



Case

Et plejehjem valgte at starte i det små: I stedet for at lave store omlægninger af måltiderne afprøvede de fadservering ved ét bord og ét måltid. Maden blev placeret på små, overskuelige fade, så beboerne kunne række ud, vælge og hjælpe hinanden. Effekten viste sig hurtigt: Beboerne spiste ofte lidt mere, blev siddende længere og indgik spontant i små omsorgsrelationer. Næste skridt blev en lille justering af morgenmaden: enkelte dele blev tilberedt i øjeblikket, så beboere kunne tage små, men betydningsfulde valg. Tilsammen viste indsatserne, at små greb kan skabe synlige forbedringer i appetit, ro og samspil.

Sådan gør andre

Et plejehjem satte en fælles retning og værdi for måltidsfællesskaberne, men lod herefter medarbejderne udvikle spontane og innovative idéer i hverdagen

Tips

Vælg en prøvehandling ad gangen —evaluer, og justér før næste skridt.

Dokumentér mikro effekter (fx "flere tog ekstra portion", "længere siddetid", "flere sendte fadet") for at vise, at små indsatser virker – og for at motivere kolleger.

Muligheder

Små indsatser, hurtig effekt: Små prøvehandling kan gennemføres med eksisterende ressourcer og giver hurtigt synlige resultater.

Skalerbarhed: Succes ved ét bord skaber legitimitet til at brede indsatsen ud trinvis.

Begrænsninger

Kræver koordinering: Små ændringer (fade, tilberedning ved bordet) kræver, at roller og praktiske opgaver er afklaret.

Fra måltid til hverdagsliv

Måltiderne er ikke kun ernæring. De er hverdagsliv, stemninger, rytmer og relationer. De er et af de steder, hvor beboere og medarbejdere mødes i noget genkendeligt og betydningsfuldt, og hvor det at være sammen får form gennem smag, duft, nærvær og små sociale handlinger.

Når vi skaber overskuelige og hjemlige rammer, bliver måltidet et sted, hvor flere kan finde ro og lyst til at deltage. Når bordopstillingen tænkes igennem, og værtskabet er tydeligt, skabes der strukturer, som giver tryghed og plads til fællesskab. Når beboerne inddrages, understøttes oplevelsen af mestring, deltagelse aktivitet og identitet. Når måltidsfællesskaberne differentieres, åbnes der for, at alle kan finde en plads, der passer til deres dagsform og forudsætninger.

Når flere fagligheder er til stede omkring måltidet, får vi et fælles sprog for det, vi ser: appetit, trivsel, energi, stemning, relationer. Samarbejdet med frivillige og lokalsamfund bringer nye kræfter og nye perspektiver ind, og rytmen omkring måltiderne kan være med til at skabe både ro, forudsigelighed og et mere stabilt funktionsniveau gennem dagen.

Men måltidet er samtidig noget mere og noget grundlæggende menneskeligt. Det er et sted for nydelse og tilstedeværelse.

Det er et øjeblik, hvor man bare kan sidde sammen og spise, uden tanke for pleje, træning eller opgave. En stund, hvor stemningen, maden og fællesskabet får lov til at stå alene som værdifulde i sig selv. Denne nydelse er ikke i modstrid med pleje, omsorg og rehabilitering eller faglige mål. Den er en del af hverdagslivets kvalitet og dermed en del af det, vi ønsker at styrke. Når måltidet opleves som rart, sanseligt og meningsfuldt, styrker det appetit, relationer og deltagelseslyst. Netop fordi det tager udgangspunkt i noget velkendt og livsbekræftende.

Forandringerne behøver ikke være store for at gøre en forskel. Et lille greb i rummet, et par nye rutiner, en anden måde at sætte sig ved bordet på, eller en lille justering i rytmen kan skabe synlige forbedringer i stemning og trivsel. Det er gennem de små skridt, at de store forandringer bliver mulige.

Når vi insisterer på måltidet som et sted for både faglighed, fællesskab og nydelse, skaber vi en hverdag, hvor beboere kan leve et liv med mening og værdighed, og hvor medarbejdere får en tydelig rolle i at understøtte netop dette. Måltidet bliver ikke blot et tidspunkt på dagen, men et samlingspunkt for hverdagsliv, hvor relationer, identitet, nærvær og madglæde kan få lov til at udfolde sig.

Måltidet kan noget særligt. Og når vi samarbejder om det, kan det blive dagens stærkeste fællesskab.