



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



INTERKULTUREL PLEJE I SOCIAL- OG SUNDHEDSSEKTOREN (I-CARE)

MODUL 3 MAD, DRIKKE, FEJRING & FASTE

www.i-care-project.net

Projektinformation

Projektets titel:	INTERKULTUREL PLEJE I SOCIAL- OG SUNDHEDSSEKTOREN (I-CARE)
Projektets nummer:	2019-1-UK01-KA202-061433
Underprogram eller KA:	Hovedaktion 2: Samarbejde om innovation og udveksling af god praksis
Forfatterpartnere:	KMOP & die Berater
Dato for udarbejdelse:	Juni 2021



This work is licensed under the Creative Commons
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 License
© 2021 by I-CARE Consortium

Europa-Kommissionens støtte til produktionen af denne publikation indebærer ikke en godkendelse af indholdet, som kun afspejler forfatterens synspunkter, og Kommissionen kan ikke holdes ansvarlig for den brug, der kan gøres af oplysningerne heri.

Indhold

Introduktion (rationalet).....	1
Sektion 1: Kostregler og betydningen af faste i religioner	3
Sektion 2: Fejringer i forskellige kulturer og religioner	11



■ NØGLE TIL SYMBOLERNE

	AKTIVITET		UNDERVISERENS NOTER		SAMMENFATNING
	UNDERVISERENS INPUT		HANDLINGSPLAN		

Introduktion (rationalet)

Dette modul udforsker holdninger til at spise, drikke, fejre og faste på tværs af kulturer.

Modulets formål og målsætninger

Formålet med dette modul er, at eleverne skal:

- Kende de vigtigste grundlæggende oplysninger om madtraditioner i forskellige kulturer.
- Være bevidste om forbindelserne mellem disse traditioner og religioner.
- Have en øget forståelse af traditioner og hvorfor de kan være vigtige for borgere/patienter.
- Forstå at der altid skal være fokus på det enkelte menneske i plejen, uanset hvilken kulturel eller religiøs baggrund vedkommende har.
- Have praktisk indsigt i, hvordan de kan støtte deres borgere/patienter med at praktisere deres religiøse/kulturelle traditioner eller ritualer.

Læringsresultater

Efter at have gennemført dette modul vil du være i stand til at:

- ◆ Identificere de forskellige madtraditioner og fasteregler i de vigtigste verdensreligioner
- ◆ Diskutere personlige kulturelle holdninger til at spise, drikke, fejre og faste med andre og hvordan disse kan være ens eller forskellige.
- ◆ Stille spørgsmål til dem, du tager dig af, for bedre at forstå deres specifikke behov for at følge traditioner og for at finde ud af, hvordan du kan støtte disse behov i praksis.

Forståelse, færdigheder og kompetencer der udvikles:

- ◆ Interkulturel bevidsthed og færdigheder: Bevidsthed om religiøse/kulturelle traditioner og forståelse for deres fordele for borgerne/patienterne
- ◆ Færdigheder: Viden om praktisk støtte til at borgere/patienter kan følge deres traditioner
- ◆ Sociale færdigheder: Kommunikationsevner; viden om hvordan og hvornår man skal stille hvilke spørgsmål, der garanterer respektfuld og kulturel følsom pleje
- ◆ Personlige færdigheder: vise empati

- ◆ Kompetencer: interkulturelle kompetencer, kompetence til at leve og udvikle sig i et mangfoldigt samfund

Anvendt undervisningsmetode/Hvad du skal gøre

Dette modul er tilgængeligt som e-læring og kan også leveres ansigt til ansigt i et klasseværelse eller med en klasse via en virtuel platform.

Det indeholder

- ◆ Læsning af baggrundsinformation om modulets emne.
- ◆ Gennemførelse af øvelser og aktiviteter enten ved e-læring, ved at deltage i et kursus ansigt til ansigt eller via en virtuel platform.
- ◆ Øvelser til refleksion og til at tjekke forståelsen.

Varighed: 2 timer

Yderligere læsning

Du finder også en række understøttende ressourcematerialer til yderligere information i [I-CARE Værktøjskasse](#) og i [I-CARE App](#).



Sektion 1: Kostregler og betydningen af faste i religioner



Underviserens input

Introduktion

Der er mange spørgsmål om mad, der bekymrer muslimer i forbindelse med et hospitalsophold, ophold på et plejecenter eller ved indflytning på et plejehjem.



Underviserens noter (dias 3, 4, 5, 6)

Start dette modul med at læse den korte tekst ovenfor for at få eleverne til at tænke over de forskellige kostbehov i forskellige religioner, og hvordan dette kan påvirke sundhedsvæsenet. Spørg dem om de har oplevet noget lignende enten personligt eller med deres patienter eller borgere.

Start en diskussion ved at stille eleverne følgende spørgsmål. Efter denne diskussion fortsætter du med præsentationen af mad i forbindelse med religion.



Aktivitet – Tænk over disse spørgsmål: (dias 6)

- ◆ Hvordan kan vi reagere i situationer, hvor disse vaner eller regler ikke kan følges af medicinske eller behandlingsmæssige årsager?
- ◆ Hvordan skal vi så opføre os?
- ◆ Hvordan skal vi forklare borgeren, at vaner/regler ikke kan respekteres?
- ◆ Hvordan forklarer vi familien dette, så vi opnår deres støtte?



Underviserens input (dias 7, 8, 9, 10, 11, 12,)

For troende muslimer er nogle fødevarer forbudt, f.eks. svinekød og kød (herunder oksekød) fra døde dyr, der ikke er døde på naturlig vis eller ved at blive slagtet på en bestemt måde. Dette skal ske ved at halsen skæres over. Hvis disse dyr er slagtet på denne måde, kaldes det "halal" = tilladt. Forbuddet omfatter også blod og animalske produkter fra svin, f.eks. spæk, fedt eller gelatine. Dette findes ofte i fødevarer som pølser, kartoffelchips, nogle typer ost og i noget slik. Alkohol er også forbudt. For at kunne tilbyde en kost, der er i overensstemmelse med de islamiske kostkrav, bør eventuelle animalske tilsætningsstoffer anføres på menuerne.

Der findes fødevarer, som jøder aldrig må spise og andre, som de ikke må kombinere. Dette gælder især kød og mælk og alt, hvad der er lavet af dette. Andre fødevarer er forbudt på bestemte tidspunkter. Tilberedningsmetoden er også vigtig. Mange fødevarer og menuer skal produceres, forarbejdes og tilberedes på en særlig måde. Der er også regler for opbevaring af mad og for håndtering af tallerkner. **Kosher - hvad er rent og egnet?** Kosher-måltider er vegetariske retter. De kan tilberedes med mælk, fløde, ost eller andre mejeriprodukter. Der er to grundlæggende regler: 1. Kød og andre animalske produkter skal komme fra "tilladte" dyr. 2. Mejeriprodukter og kød er adskilt.

For mange hinduer er et måltid også en vigtig del af deres religiøse liv. Afhængigt af trosretning og livsfase gælder der visse regler for spisning: Oksekød er tabu for hinduer, fordi køer er hellige dyr i hinduismen. Mange hinduer er vegetarer og spiser derfor ikke retter, der indeholder kød eller andre ingredienser fra et dyr, fordi hinduer tror på evig genfødsel. Ifølge denne tro kan en persons sjæl også blive genfødt i et dyr. Derfor ønsker mange hinduer ikke at dræbe et dyr. Hinduer vasker deres hænder før hvert måltid, fordi det at spise er en religiøs handling for hinduer og det indebærer altid renlighed. Det handler også om praktisk hygiejne, for mange hinduer spiser med deres højre hånd uden bestik.

Buddhister har ingen ens regler for, hvilken mad de bør og ikke bør spise. Deres største bekymring er ikke at spilde mad. Derfor bør de kun spise, når de er sultne og kun så meget, at de bliver mætte. Desuden er det forbudt at smide mad væk eller lade mad, der stadig er spiselig, gå til spilde. Et buddhistisk budskab forbyder at påføre dyr lidelse. Dette omfatter, at man ikke må slakte et dyr blot for at spise det. Derfor lever mange buddhister strengt vegetarisk.

Andre afholder sig dog ikke helt fra kød. Hvad der ellers må serveres og spises, afhænger først og fremmest af det enkelte religiøse samfund og buddhistens bopælssted.

Kristne har lov til at spise, hvad de vil. De bør dog behandle den natur, som Gud har skabt, med omtanke. Det er op til den enkelte og hans/hendes samvittighed at afgøre, om de vil spise kød eller æg. Ellers er der ingen madregler i hverdagen.



Giv nogle udtryk, der beskriver ernæringsvaner - såsom "halal", "kosher", "veganer" osv., og lad eleverne finde den rigtige definition.

Denne aktivitet handler om at forstå forskellige typer af kost, uanset om de er forbundet med en religion eller ej.

Dette betyder, at kød er tilladt, hvis dyret har levet så naturligt som muligt og er blevet slagtet ved at halsen er blevet skåret over.	halal
Navnet på den jødiske kostlov er...	kashrut



Kød, pølser og andre animalske produkter skal komme fra "tilladte" dyr. Mejeriprodukter og kød er adskilt.	kosher
Ud over den rent plantebaserede kost er æg og mælk også tilladt.	lakto-ovo vegetar
Animalske produkter undgås i denne diæt.	veganer
Mejeriprodukter/produkter med laktose må ikke spises.	laktoseintolerant
Frugtsaft og tørrede frugter bør undgås i det lange løb. Ligeledes produkter sødet med fruktose eller sorbitol.	fruktoseintolerant
Alkohol og svinekød er for muslimer...	haram

Mulighed 2: Forbered nogle kort med begreberne:

- halal
- kashrut
- kosher
- lakto-ovo vegetar
- veganer
- laktoseintolerant
- fruktoseintolerant
- haram

Bed deltagerne om at forklare begreberne. En variation af dette kan gøres i form af en "tabu" quiz, som betyder, at deltagerne forklarer et udtryk til gruppen, men ikke må bruge visse ord til at forklare det. Disse ord skal være bestemt af underviseren på forhånd.

f.eks. udtryk: **halal**

Ord der ikke må nævnes i forklaringen: slagter, blod, svinekød, skåret



Faste i forskellige religioner:

Islam. Ramadan er muslimernes fastemåned. I 30 dage må de ikke spise, drikke eller ryge mellem solopgang og solnedgang. Samleje er også forbudt. Bruddet på fasten om aftenen finder sted i større grupper - så Ramadan har en stærk familie- og samfundsopbyggende karakter. De gamle, de syge, de svage, rejsende, gravide kvinder og menstruerende kvinder er undtaget fastekravet.

Jødedommen. I jødedommen, er der forskellige fasteperioder. Ingen har lov til helt at afholde sig fra mad og drikke i mere end 25 timer ad gangen, fordi sundhed kommer først. **Yom Kippur** er den store forsonings- og fastedag i jødedommen. På denne dag må folk ikke spise, drikke eller ryge. Man vasker sig ikke, er seksuelt afholdende og går ikke på arbejde.

Den ortodokse kirke. I den ortodokse kirke er der fire fasteperioder af flere ugers varighed i kirkeåret: syv uger i passionstiden, apostelfasten en uge efter pinse, fasten, der ærer jomfru Marias optagelse i himlen i august og adventsfasten fra midten af november til den 24. december. Desuden fastes der hver onsdag og fredag. Kød, æg og mejeriprodukter er forbudt på alle fastedage, ligesom fisk, vin og olie er forbudt på strenge fastedage.

Hinduismen. Mange hinduer faster for at sone noget og for at rense sjælen, for at bede om velsignelse for noget, for at ære en guddom eller for at være tæt på den. Hvem, der faster hvornår, hvor længe og på hvilken måde, er op til den enkelte. Der er ikke bestemte fastetidspunkter eller faste-ritualer i hinduismen.

Buddhismen. Buddhister har ikke ensartede fasteperioder som andre religioner. De varierer fra den ene troende og det ene land til det andet. At spise kun lidt gør det dog nemmere at meditere på vejen til indre fred og oplysning. Derfor afholder buddhistiske munke og nonner sig fra al mad efter middag hver dag. Desuden er der månedlige fastedage.

Kristendommen. For kristne varer fasten fra askeonsdag til påske. I denne periode er det meningen, at man skal reflektere gennem afholdenhed, gøre bod og søge nærhed til Gud. I dag er der dog ikke længere strenge regler. Alle kan selv bestemme, hvordan de vil tilrettelægge fasten og om de vil faste.

Praktiske tips til fagfolk. Hver patient er et individ med sin egen historie, personlighed og verdenssyn. Der findes derfor ikke nogen udtømmende "tjekliste" for håndtering af patienter med forskellige religioner, men man kan overveje følgende aspekter, når det drejer sig om **ernæring og kostregler**: Kostvaner og særlige diæter eller fødevarerintolerancer bør registreres i den **medicinske journal**; for at muliggøre en kost, der følger reglerne, bør **eventuelle (animalske) tilsætningsstoffer angives på menuer**; **Medicineringsspørgsmål**: muslimske patienter kan f.eks. nægte at indtage medicin, der indeholder animalske produkter (f.eks. gelatine i kapsler, heparin) eller alkohol. Generelt bør det i sådanne tilfælde påpeges, at ingredienser, der i sig selv er forbudte, er tilladte i forbindelse med helbredelse og terapi, hvis der ikke findes alternativer. Hvis der findes alternativer, bør de anvendes; Forsøg altid at **inddrage familien** og informer dem i tilfælde af ernærings- eller diætproblematikker; I tilfælde af religiøse problemer kan det være nyttigt at **inddrage hospitalets præst eller en anden repræsentant for de pågældende religiøse samfund** for at løse problemet.



Aktivitet - Selvrefleksion/par aktivitet (dias 18)

Tænk på den kontekst, du arbejder i:

- ◆ Hvordan kan du finde ud af borgernes behov med hensyn til traditioner eller regler for deres mad?
- ◆ Hvilke muligheder er der i din organisation for at imødekomme disse behov?
- ◆ Hvad skal du bruge for bedre at imødekomme borgerne/patienternes individuelle behov?



Spisevaner er ofte, men ikke altid, bestemt af religion. Uanset om nogle er vegetarer eller veganere, ønsker at spise halal eller kosher er dette baseret på forskellige synspunkter og måder at se verden på. I plejen er det vigtigt altid at understrege sundhedsaspekterne i ernæringen, at skabe forståelse for individuelle behov og at finde alternativer. Omsorgspersonalet behøver ikke at være eksperter i religiøse studier, men en grundlæggende viden om visse emner kan være nyttig.

Transkulturel pleje bør vurdere og respektere mennesker som individer, ikke ud fra deres religion, men ud fra deres behov.



Sektion 2: Fejringer i forskellige kulturer og religioner



Underviserens input (dias 21)

Introduktion

Fortæl om betydningen af festlighederne: Fejringer er sociale begivenheder, der for det meste er kollektive og har betydning ikke kun for den enkelte, men også for den fejrende gruppe som helhed. Især religiøse fejringer har en betydningsfuld rolle i det religiøse samfund. Kulturelle fester og religiøse fejringer er også ofte en vigtig distraktion fra hverdagens bekymringer og stress. Dette giver fejringer en særlig betydning for syge og/eller ældre. Især når de ikke er i deres familie- eller hjemmemiljø, kan det at fejre begivenheder sammen være en vigtig følelsesmæssig støtte.



- ◆ Hvor kommer du/dine kolleger fra?
- ◆ Hvilken slags festligheder har du/de i deres kultur/traditioner?
- ◆ Lad dem fortælle mere om dette!
- ◆ Holder de traditionerne i hævd? Hvordan praktiserer de dem?
- ◆ Er der muligheder for, at de kan følge deres traditioner på arbejdspladsen?



Underviserens input (dias 23, 24, 25, 26, 27, 28)

Kulturelle traditioner og festligheder i forskellige religioner og hvordan de kan integreres i forskellige (sundheds-) plejesituationer. (pp dias). Tag især hensyn til de ældres situation. Navnlig ældre mennesker kan i stigende grad reflektere over deres oprindelse og traditioner. Derfor er det meget vigtigt for dem at leve i et miljø, hvor dette behov respekteres. Mens der på hospitaler af medicinske årsager og på grund af den strenge regulering af hverdagen ikke altid kan tages hensyn til religiøse traditioner, bør der på plejehjem og institutioner tages hensyn til patienternes individuelle livssituation, eftersom de tilbringer deres daglige liv der.

Kostvaner og religiøse/kulturelle traditioner i sundheds- og socialektoren – kulturelt følsom pleje. "*Kulturelt følsom pleje bidrager til, at en person kan leve i overensstemmelse med sine individuelle værdier, kulturelle og religiøse tro og behov.*" Ifølge dette betyder kulturelt følsom pleje at være lydhør over for det enkelte individ, vedkommendes livshistorie, religiøse, kulturelle, kønsspecifikke og/eller migrationsrelaterede baggrund og individuelle behov. I sidste ende omfatter dette også at respektere visse madregler og tillade, at religiøse traditioner og fejring kan holdes i hævd. Værdsættelse af borgere og deres kultur skal integreres i plejeaktiviteterne.

Fejring i islam og jødedom: Festen, der bryder fasten, kaldes ofte **Eid**. Den afslutter fasten i ramadanen. På arabisk hedder den **Id al-Fitr**. Der er forskelle i typen af fejring afhængigt af land og region. Festugen bruges til at besøge slægtninge og venner. Der serveres normalt søde retter, og der uddeles og spises en masse slik.

Offerfesten er den vigtigste fest for **muslimer**. Den minder dem om, at de bør og kan stole på Gud. Kronologisk set fejres den efter ramadanen. **Yom**

Kippur er den strengeste helligdag i **jødedommen**. Yom Kippur overholdes i en mere eller mindre streng form af de fleste jøder, selv ikke-religiøse jøder.

Hanukkah er lysets fest. Hanukkah er primært en fest i hjemmet. Om aftenen samles familierne med venner til en livlig fejring. Fællesfester er almindelige, og børn modtager gaver og slik. Fejring i buddhismen og hinduismen: I **buddhismen** kaldes den vigtigste fest Vesak, som buddhister over hele verden fejrer som en samlende højtid. Vesak er fødselsdagsfesten for Buddha. Fester i **hinduismen** har ofte noget at gøre med årstiderne. Holi er en glædelig fest, hvor alle deltagere kaster farvet mel eller pulver på hinanden. Hinduer bruger den til at fejre forårets begyndelse. Kristne har omkring 20 festdage om året, hvilket er flere end nogen anden religion.

Den vigtigste **kristne** fejring er **påske** - mindet om Jesu Kristi opstandelse. Dette efterfølges af **Kristi Himmelfartsdag** og **pinse**. **Jul**: kristne fejrer Jesu fødselsdag. Der er mange andre skikke omkring jul: et grantræ er sat op i huset og dekoreret. Mange familier synger og beder og der bliver givet gaver.

Vidste du det?

Hanukkah er ikke den jødiske jul. Fordi Hanukkah og julen har tendens til at falde omkring samme tid på året, spekulerer folk ofte på, om Hanukkah er en jødisk version af julen. Religiøst set er det ikke. Men der kan ses ligheder i fejringen.

I den græsk-ortodokse påske er stegt lam på spyd den traditionelle ret påskesøndag. Det serveres sådan, fordi Jesus ifølge apostlen Johannes er Guds lam. Han døde på korset som et offer for vores synder. Når man spiser lammekød, ærer man dette.

Påskekurve har en særlig symbolik. De flettede kurve repræsenterer reder og nyt liv, især når de er fyldt til randen med æg.

Betydningen af Divali. Divali er en vigtig religiøs fest, der stammer fra Indien. Folk tænker ofte på Divali som en hinduistisk fest, men den fejres også af sikher og jains. Divali finder sted hvert år og varer i fem dage og markerer starten på det hinduistiske nytår. De nøjagtige datoer ændrer sig hvert år og afhænger af månens position - men den falder normalt mellem oktober og november.

Det kinesiske nytår, også kaldet forårsfesten, er først og fremmest en familieferie. Traditionelt mødes folk nytårsaften for at spise sammen. Mange mennesker bruger også helligdagene til at tage på ferie. Festlighederne varer traditionelt syv dage og slutter med lanternefestivalen.

Den islamiske kalender er kortere end den vestlige gregorianske kalender; der er kun 354 dage i et normalt år og 355 dage i et skudår. Datoerne for de islamiske helligdage ændres hvert år i forhold til solkalenderen.



Øvelse: Hvad kan der gøres...? (dias 29)

1. Hvordan påvirker traditionelle fester/måltider den daglige rutine på et plejehjem/hospital? Tænk på konkrete hændelser eller situationer som f.eks.

planlægning af operationer

2. Hvordan kan du som omsorgsperson skabe muligheder for, at forskellige kulturelle festligheder kan fejres på plejehjemmet/hospitalet?



ABEDL Model: 13 aktiviteter og essentielle oplevelser af livet.

at være i stand til at håndtere livseksistentielle erfaringer og oplevelser

at være i stand til at kommunikere

at være i stand til at bevæge sig

at være i stand til at opretholde vigtige kropsfunktioner

at være i stand til at tage sig af sig selv

at være i stand til at spise og drikke

at være i stand til at have afføring

at være i stand til at klæde sig på

at være i stand til at sove

at være i stand til at beskæftige sig selv

at være i stand til at føle sig som en mand/kvinde

at være i stand til at begå sig sikkert i hverdagen

at være i stand til at opretholde sociale relationer

Modellen illustrerer, at omsorg sigter mod at bevare menneskers uafhængighed og trivsel. I -Care fokuserer på den **enkeltes livshistorie** og **livssituation** samt personens støtte og evne. Dette omfatter også hensyntagen til en persons kulturelle baggrund.



Især i forbindelse med ældrepleje er det vigtigt at tage fejring i betragtning. At arbejde med mennesker fra forskellige kulturer betyder også, at man respekterer deres forskellige traditioner og festligheder og værdsætter dem. Ifølge dette betyder kulturelt følsom pleje at være imødekommende over for den enkelte, vedkommendes biografi, religiøse, kulturelle, kønsspecifikke og/eller migrationsrelaterede baggrund og individuelle behov.