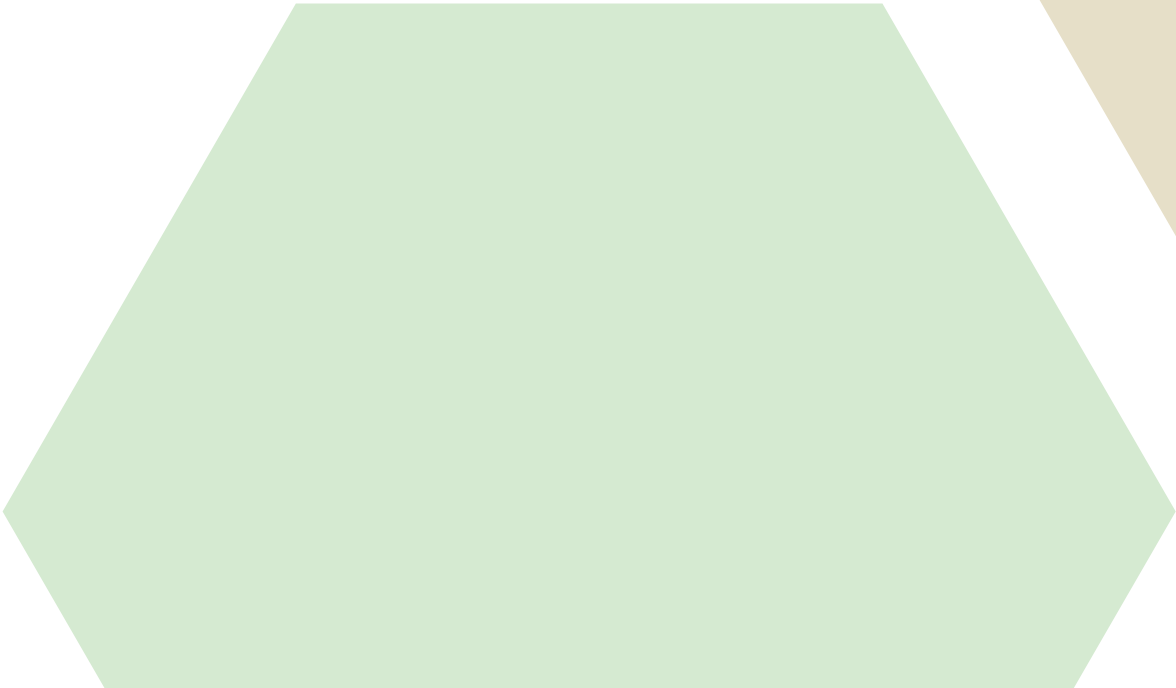


# Food Maker Facilitator

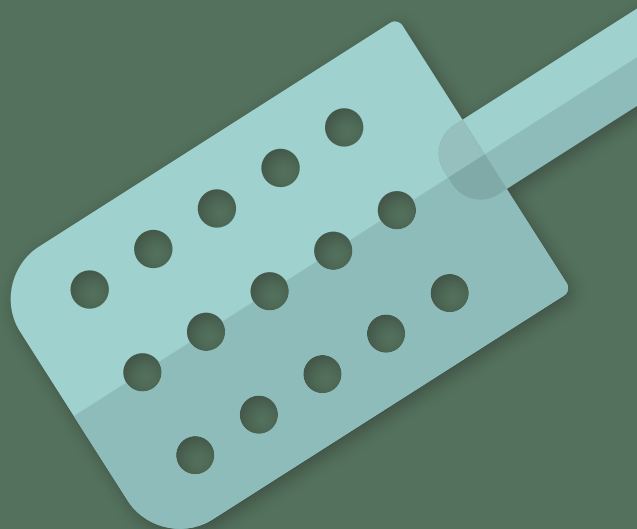


FOOD  
MAKER



# INDHOLD

Hvordan bruger du Food Makers materiale? .....	4
Det rummelige læringsrum .....	5
De fem greb .....	6
1. Begejstring .....	7
2. De gode spørgsmål .....	8
3. Mød folk i øjenhøjde.....	9
4. Det store overblik .....	10
5. Hold fingrene væk .....	11
Her til sidst .....	12





## Hvordan bruger du Food Makers materiale?

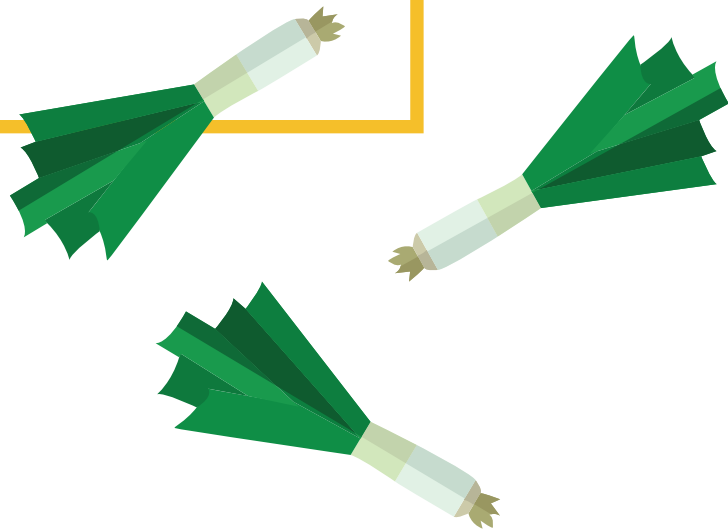
I Food Maker har vi lavet tre forskellige materialer, du kan bruge som inspiration til at skabe madaktiviteter, hvor fokus er på madglæde og fællesskab. Materialerne er lavet på baggrund af praktiske erfaringer fra utallige timer i køkkenet sammen med unge mellem 16-28 år.

I *Food Maker – Facilitator*, som du sidder med nu, kan du læse, hvordan vi arbejder i Food Maker. Vi har samlet vores erfaringer i fem greb til facilitatorens arbejde med at skabe en god aktivitet: 1. Begejstring, 2. De gode spørgsmål, 3. Mød folk i øjenhøjde, 4. Det store overblik og 5. Hold fingrene væk. Grebene bruger vi selv til Food Makers aktiviteter.

I *Food Maker – Drejebog: Vi leger med mad* kan du læse, hvordan vi i Food Maker helt konkret afvikler vores madaktivitet *Vi leger med mad*.

I *Food Maker – Værktøjskasse*, kan du læse en vejledning til en række icebreaker-, tjek-ind- og benspænds-øvelser, der kan bruges til madaktiviteter og andre aktiviteter, hvor der er fokus på fællesskab.

Alt materialet er til fri afbenyttelse og inspiration. Det er derfor helt op til dig, hvor meget eller hvor lidt du vil lade dig inspirere. Find det hele på [www.foodmaker.dk](http://www.foodmaker.dk).





## Det rummelige læringsrum

Til Food Makers aktiviteter er det facilitatorens rolle at skabe et læringsrum, der giver de unge mulighed for at tage ejerskab over processen og det måltid, de er i gang med at kreere. Det er ikke måltidet i sig selv, der er målet for aktiviteten, men derimod vejen derhen. Til en Food Maker aktivitet er det fællesskabet omkring madlavningen, der er i fokus snarere end de enkelte deltagers præstationer og kunnen. Ved hjælp af det rummelige læringsrum sikres det, at deltagerne ikke oplever dét præstationspres, de ellers oplever i mange andre aspekter af deres hverdag og ungdom.

I Food Maker lægger vi stor vægt på, at facilitatoren bidrager til at skabe et uformelt og venskabeligt rum, hvor deltagerne har mulighed for at eksperimentere, være kreative og legende prøve sig frem med råvarerne.

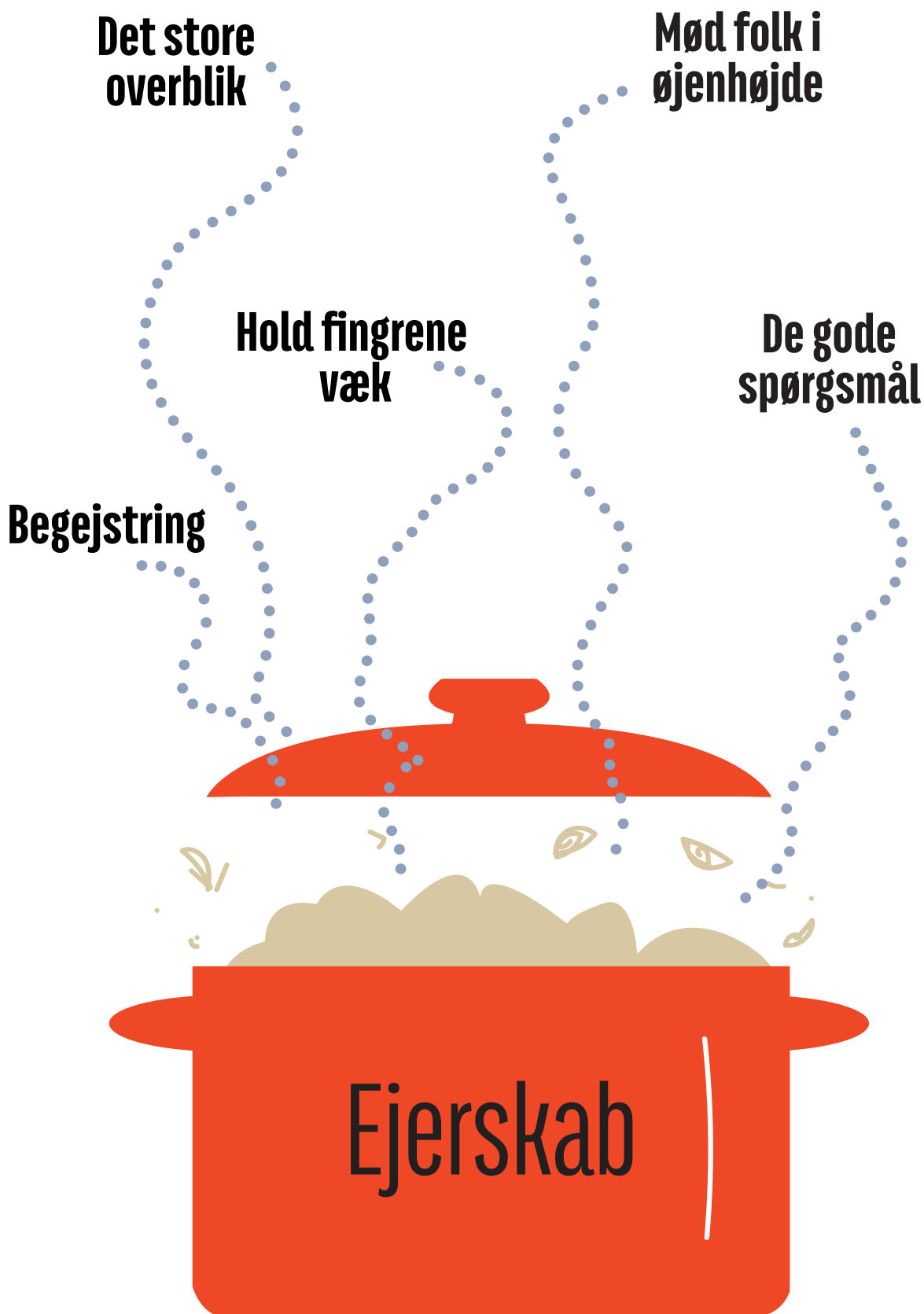
### **Fejl-fantastisk**

Et naturligt resultat af at slippe deltagerne fri og lade dem eksperimentere er, at der kan ske fejl. Når vi fejler, er det ofte der, vi lærer noget nyt – og det er samtidig også dér, vi kan føle os usikre. I Food Maker vil vi altid hylde fejlene, fordi de viser, at man prøvede noget nyt, forsøgte noget fjollet og turde at tage en chance. Vi arbejder med begrebet fejl-fantastisk, fordi dét at turde at fejle er fantastisk. Som facilitator er det derfor vigtigt at give plads til fejl, så deltagerne tør slippe kontrollen og være kreative.

”Det åbenlyse ved samarbejdet i køkkenet er, at madaktiviteter bringer folk mere sammen. Vi gør noget nyt sammen og kommer til at lære hinanden at kende på en ny og vedkommende måde. Det håber vi, at eleverne hos os også vil komme til at opleve ved at lave mad sammen.

# De fem greb

Vi arbejder i Food Maker med fem greb, der kan være med til at skabe en god aktivitet, hvor der er fokus på madglæde og fællesskab. De fem greb er:



# 1. Begejstring

Begejstring smitter, og ved en madaktivitet er begejstring i sig selv fordrende for madglæde. På samme måde kan facilitatorens egen begejstring smitte af på deltagerne og bidrage til større madglæde.

I praksis kan begejstringen udtrykkes igennem opmuntring, anerkendelse eller som et verbalt skulderklap f.eks. til dem, som har forsøgt sig med noget nyt.

## Spændende med en agurkepizza!

For at fremme glæden ved madlavningen og hylde processen, er det oplagt, at facilitatoren udtrykker begejstring for andet end blot det endelige måltid. Det kan være begejstring for råvarerne, deltagernes samspil, processen undervejs i madlavningen, stemningen ved bordet under spisningen eller indsatsen omkring opvasken.

## Fedt I hygger jer!

For at skabe et rummeligt læringsrum kan facilitatoren udtrykke begejstring over deltagernes initiativ og mod til at give sig i kast med kreative eksperimenter. Det kan også være begejstring over deltagernes evne til at grine sammen, hvis eksperimentet gik galt, der kan være med til at bekræfte deltagerne i, at der er plads til at fejle.

En anden væsentlig pointe er at gribe de unges begejstring. Vi har oplevet unge, som skjulte deres stolthed over for første gang at have udført en simpel ting i køkkenet, fordi de var klar over, at det for andre ikke ville være en stor præstation.

Her er det vigtigt at gribe deres begejstring, møde dem i øjenhøjde og anerkende dem i deres stolthed over f.eks. at have rørt en dressing eller æltet en dej. Her er det ikke facilitatorens egen gastronomiske formåen, som sætter baren for succes – det er derimod deltagernes niveau.

## Vi kalder det 'Meatlover Bikse-mad'

Begejstringen kan også ligge i at få de unge til at se plan B og finde glæde ved denne, hvis deres ret ikke endte, som først antaget. Det rummelige læringsrum skal netop give plads til, at processerne ikke altid forløber som forventet, når deltagerne giver sig i kast med kreative eksperimenter. For at hjælpe deltagerne i mål med plan B, kan facilitatoren give dem begejstringen tilbage ved at vende en fiasko til en succes. Nogle gange kan plan B være lige så god som – hvis ikke bedre – end plan A.

## EKSEMPEL

En gruppe er i gang med at stege frikadeller, men da de har skåret løgene til farsen ud i meget store stykker, falder frikadellerne fra hinanden, når de bliver stegt. Som opmuntring til gruppen, siger facilitatoren:

*"Kunne man kalde det 'Meatlover biksemad'?  
Det lyder da superlækkert!"*

På den måde hjælper facilitatoren deltagerne til at blive begejstrede for plan B blot ved at foreslå et nyt navn til retten.

# 2. De gode spørgsmål

Gode spørgsmål er ofte nøglen til en god facilitering, og det er et vigtigt greb i forhold til at give de unge mulighed for at tage ejerskab over processen. Gode spørgsmål handler om at få deltagerne til selv at komme frem til et svar eller en pointe i stedet for at servere løsningen for dem. På denne måde bliver bolden på deres banehalvdel, og det er dem, der har styringen over processen. Derudover vil de svar eller pointer, som deltagerne kommer frem til, tage afsæt i netop deres præferencer, smag og madglæde.

## (Spørge)-hjælp til selvhjælp

Vores erfaring er, at deltagerne ofte spørger om hjælp, når de er i tvivl undervejs i processen. Ved at stille gode spørgsmål i stedet for at give svaret, kan man hjælpe deltagerne til selv at finde løsningen på udfordringerne.

### EKSEMPEL

To piger er ved at lave risotto for første gang og spørger facilitatoren, om deres risotto er færdig. Til det stiller facilitatoren et modspørgsmål:

*”Har I smagt på jeres risotto?”*

Pigerne smager og konstaterer, at risene stadig er hårde. Derefter spørger facilitatoren:

*”Hvad tænker I, der kunne gøres ved det?”*

Pigerne kommer herefter selv frem til, at risottoen skal blive på varmen lidt endnu.

## Spørgsmål i stedet for rettelser

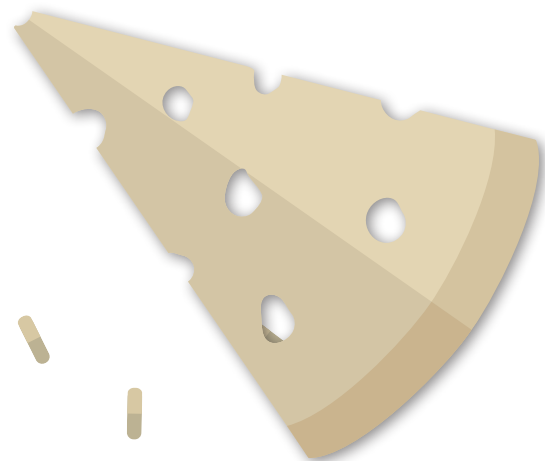
Gode spørgsmål kan også benyttes i situationer, hvor facilitatoren bliver opmærksom på, at en gruppe er i færd med noget, som sandsynligvis vil mislykkes. Her kan gode spørgsmål hjælpe gruppen til selv at forudsige mulige faldgruber og give dem mulighed for at skifte retning i tide. På denne måde kan facilitatoren med gode spørgsmål hjælpe deltagerne til at hjælpe sig selv med at lykkes.

Derudover kan gode, nysgerrige og venskabelige spørgsmål også hjælpe med at finde og vække deltagernes egen passion, begejstring og madglæde.

### EKSEMPEL

En gruppe har sat sig for at improvisere en chokolademousse ved at blande varm, smeltet chokolade med flødeskum. Facilitatoren er klar over, at flødeskum smelter, hvis det bliver varmt. I stedet for blot at informere deltagerne om det, stiller facilitatoren spørgsmålet:

*”Hvad tror I, der sker med flødeskum, når det bliver varmt? F.eks. når man kommer det i en varm kakao?”*





# 3. Mød folk i øjenhøjde

At møde deltagerne i øjenhøjde handler om, at man som facilitator møder deltagerne på deres niveau. Det er deltagerne og deres proces, der er i fokus, og de har bedst mulighed for at tage ejerskab over processen, hvis den tager afsæt i deres eget udgangspunkt.

I praksis kan en måde at møde sine deltagere i øjenhøjde være at sikre sig, at dagens tema eller råvarer matcher deltagerens evner. Det kan være en fordel at rådføre sig med deltagerne, så man ved, at aktiviteten, råvarer og deltagere er i øjenhøjde. Alt dette er med til at sikre, at deltagerne har de bedste forudsætninger for at tage ejerskab til selve aktiviteten.

## Læg dine holdninger på hylden

For at møde deltagerne i øjenhøjde kan det for facilitatoren være nødvendigt at parkere egne gastronomiske holdninger, så disse ikke kommer til at fungere som målestok for deltagerens retter i køkkenet. Det er vigtigt at møde deltagerne med tålmodighed, rummelighed og være imødekomende overfor deres udfordringer, uanset hvor banale de er – for så føler deltagerne sig set og mødt dér, hvor de er.

## Tag eksperthatten af

På samme måde er det vigtigt, at facilitatoren ikke får ekspertstatus. Hvis facilitatoren bliver eksperthen, vil vedkommende ikke være på samme niveau som deltagerne, og vedkommende vil hurtigt komme til at afgøre, hvad der er rigtigt og forkert. Når noget kan være forkert, kan det opfattes som en fejl. Det overlader ikke meget plads til deltagerens kreativitet og eksperimenter. Samtidig bliver det sværere at skabe et læringsrum, hvor deltagerne kan tage ejerskab uden frygt for at fejle.

For nogle målgrupper kan det være nødvendigt at være mere guidende end for andre. Uanset hvor meget, man guider deltagerne, er det relevant, at man guider uden at påtage sig en ekspertrolle. Det kan f.eks. være ved at præsentere deltagerne for to forskellige løsninger, som de kan vælge mellem for på den måde at sikre, at ejerskabet forbliver hos dem.

Som facilitator kan du godt give gode råd, men det kan være en god idé at overveje, hvordan rådene gives for at sikre, at det sker i øjenhøjde med deltagerne jævnfør greb 2. Ved hjælp af de gode spørgsmål kan en facilitator undgå ekspertstatus og i stedet bidrage til, at deltagerne får oplevelsen af selv at blive eksperterne for netop deres ret.

Ved at møde deltagerne i øjenhøjde sikrer man, at alle, også de som aldrig før har lavet mad, kan være med til en madaktivitet og få en god oplevelse. Til Food Makers aktiviteter er der ingen, deltagere der bliver 'stemt hjem', uanset hvor skæve eller deforme deres fladbrød bliver.

## EKSEMPEL

I Food Maker kan vi f.eks. camouflere de gode råd ved at sige:

*"Jeg har hørt, at..."*

eller

*"På TV så jeg engang en, der..."*

På den måde kommer facilitatoren ikke i samme grad til at fremstå som ekspert, da de gode råd blot videregives et andet sted fra.

# 4. Det store overblik

Facilitatoren skal have det store overblik i forhold til praktikken omkring køkkenfaciliteterne, råvarerne og tidsplanen, så deltagerne blot skal fokusere på at være til stede og tage del i aktiviteten.

## Kend dit køkken

Det er en fordel at kende køkkenfaciliteterne og udstyret, så man kan hjælpe deltagerne på vej, hvis de har problemer med at finde konkrete redskaber eller få en køkkenmaskine til at virke.

## Kend dine råvarer

Det er afgørende, at facilitatoren har overblik over råvarerne i forhold til mængde og diversitet. Der skal naturligvis være nok til, at alle kan blive mætte. Samtidig er det vigtigt, at der udover de råvarer, som dagens tema kræver, også er råvarer til rådighed, som deltagerne kan eksperimentere med. Er der et basislager, er det ligeledes facilitatorens opgave at sikre, at det er ajourført. Hvis du undervejs i en aktivitet opdager, at der er mange råvarer, som stadig ikke er i brug, kan du eventuelt prøve at opfordre eller udfordre deltagerne til at inddrage flere råvarer i deres ret.

## Kend din tidsplan

For at bevare et overblik over tidsplanen, er det en fordel at have føling med de forskellige gruppers processer: Er der en ovn, der skal tændes? Skal deltagerne starte med dejen, så den kan nå at hæve? På samme måde er det fint at holde øje med, om grupperne har startet for store eller små projekter. Er en gruppe hurtigt færdige, kan de opfordres til at give sig i kast med endnu et projekt, give en hjælpende hånd til andre eller dække bord.

Jo større overblik facilitatoren har over deltageres madlavning, des bedre kan vedkommende hjælpe deltagerne i mål og sikre, at tidsplanen ikke skrider for meget. Kunsten er fortsat at guide deltagerne til at lykkes uden at tage styringen og ejerskabet fra dem.



# 5. Hold fingrene væk

Det er deltagerne, der skal have hænderne i dejen. Derfor skal facilitatoren i bogstavelig forstand holde fingrene væk fra deltagerens madlavning. I bedste mening kan det for nogle facilitatorer være fristende at hjælpe deltagerne på vej ved at røre i sovsen, skrue ned for varmen, snitte løget eller tænde for ovnen. Man risikerer dog, at deltagerne får en oplevelse af, at facilitatoren overtager styringen, og det kan være begrænsende for deltagerens mulighed for at tage ejerskab over processen. I stedet kan man indirekte guide deltagerne ved at stille gode spørgsmål jævnfør greb 2.

Der kan naturligvis være undtagelser, hvor det er nødvendigt, at facilitatoren træder til og giver en hånd. Grupper i krise, hvor alle delene af processen slår fejl, må selvfølgelig gerne hjælpes på ret kurs. På samme måde kan det være nødvendigt at demonstrere teknikker, hvis den mundtlige forklaring ikke er tilstrækkelig, når en gruppe f.eks. har givet sig i kast med at folde forårsruller. Det kan være en hårfin balance at guide deltagerne og samtidig give dem plads til at tage ejerskab over processen. Balancen kan ligge i små detaljer, såsom hvordan facilitatoren italesætter sin hjælp – f.eks. ved at præsentere de gode råd eller vise teknikker som forslag og

mulige guidelines, hvor det forsat er helt op til deltagerne, om de ønsker at følge dem.

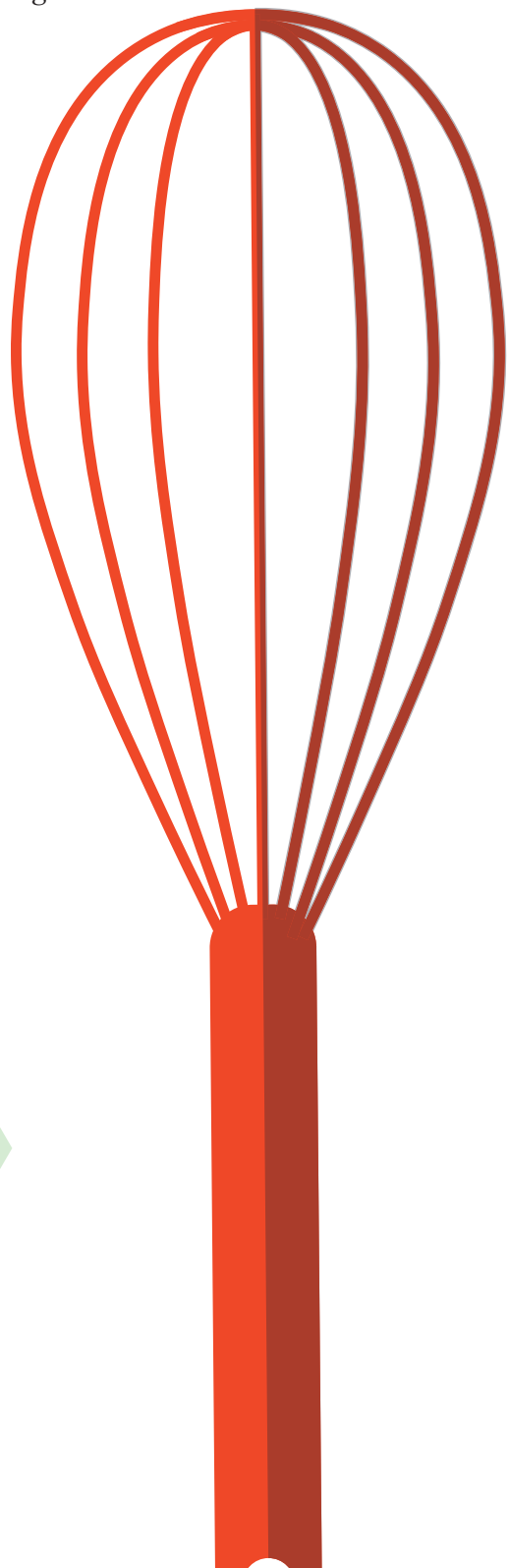
Der er intet i vejen for at smage på deltagerens ret undervejs i processen – især hvis det er på deltagerens eget initiativ. Det giver facilitatoren en konkret fornemmelse for retten, hvilket er et godt udgangspunkt for at stille gode spørgsmål til deltagerne eller udtrykke begejstring jævnfør greb 1 og 2.

## EKSEMPEL

En deltager er meget udfordret med at skære løg. Her er to forskellige måder facilitatoren kan håndtere situationen på for at hjælpe deltageren:

1. "Nu viser jeg dig lige den rigtige måde at skære et løg på."
2. "Må jeg vise dig en anden måde at skære et løg på? Så kan du jo bruge den, hvis du har lyst, men det er selvfølgelig op til dig."

I det første tilfælde får facilitatoren implicit sagt, at deltagerens måde at håndtere løget på er forkert, og facilitatoren risikerer derfor at fratage styringen og ejerskabet fra deltageren.





### Her til sidst...

Det er vores erfaring, at det kan være grænseoverskridende for nogle at påtage sig denne form for facilitatorrolle, hvis de er vant til en anden tilgang, hvor de i større grad har styring og kontrol over aktiviteten. Her er det vigtigt at have fokus på, at det er madglæden, fællesskabet og det rummelige læringsrum, hvor deltagerne kan tage ejerskab, som er formålet med aktiviteten. Der er ikke et endegyldigt facit, så derfor opfordrer vi til, at man som facilitator tør slippe kontrollen ved at slippe deltagerne fri. Med erfaringer fra aktiviteter, afviklet med afsæt i Food Makers værdier, for over 25.000 unge fordelt over hele landet, har vi set, at det virker i praksis.