



FOOD MAKER

EN OPSKRIFT PÅ MADGLÆDE BLANDT UNGE

FÆLLESSKAB

SAMARBEJDE DELTAGELSE IDÉER

FEJL-FANTASTISK

EMPOWERMENT UNGDOM MOTIVATION

FOOD MAKERI SUNDHED SoMe EJERSKAB

MADGLÆDE

VI LEGER MED MAD SAMVÆR INITIATIV INDDRAGELSE

KOMMUNIKATION RAW POWER

MAKER OPLEVELSER

LÆRING MOBILITET MEDANSVAR



EN OPSKRIFT PÅ MADGLÆDE BLANDT UNGE



Denne bog er blevet til i et samarbejde, hvor forskellige personer har bidraget til at gøre bogen til en realitet. Afsenderen er Food Makers projektteam, men i selve produktionen har vi haft forskellige funktioner og fået hjælp fra flere kanter.

Forfatter:

Julie Niebe Elmholdt

Medforfatter:

Jonas Krogh Nørdam

Sparringsgruppe:

Katja Gaard Jønsson, Katrine Primdal Callesen,
Sara Mønster Frost

Konsulent:

Stine Kjærgaard, madkulturen.dk
Christiane Hector, hectorik.dk

Fortællinger:

Bettina Ottesen
Tina Müller

Fotografier:

Food Maker og Moment Studio
Forsidebillede: Jacob Rosenvinge

Grafisk opsætning:

Le Lyhne Fischer, leoglyhne.dk

Trykkeri:

Narayana Press, Gylling

Udgivet af:

Food Maker, Søren Frichs Vej 36G, 8230 Åbyhøj

1. Udgave. 1. Oplag. Marts 2017
ISBN 978-87-999669-0-5

NORDEA FONDEN

Vi støtter gode liv

Nordea-fonden støtter gode liv. Vi har ingen færdig opskrift på det gode liv, men vi tror på, at det er noget, vi skaber sammen. Ligesom Food Maker, der handler om madglæde og fællesskab. Drevet af unge for unge har bevægelsen givet tusinde aarhusianere gode madoplevelser og bedre madlavningsevner. Rundt om i byen på kollegier, skoler, til festivaler, i gaden og mange flere steder har unge gennem to år lært hinanden håndelaget at lave varieret, velsmagende, og nærende mad. Og så har de haft det sjovt sammen!

Food Maker-modellen har virket i Aarhus. Og vi er sikre på, at flere unge i andre byer også kan få stor glæde af at blive Food Makers. Derfor har Food Maker nu samlet sit store katalog af erfaringer i denne 'kokebog'. Den er tænkt som inspiration og et praktisk redskab målrettet alle kommuner, foreninger og andre, som arbejder med unges mad- og måltidsvaner.

Vi håber, at du har appetit på at være en del af Food Maker-bevægelsen, og vil bruge bogen i det vigtige arbejde med at styrke unges sundhed og livsglæde.

God fornøjelse!

Henrik Lehmann Andersen
Direktør i Nordea-fonden



INDHOLD

DEL 1

01	Hvorfor en bog om Food Maker?	SIDE 10
02	Food Maker kort og godt	SIDE 14
03	Hvad er Food Maker?	SIDE 16
04	Et bredt og positivt sundhedsbegreb	SIDE 32
05	Maker-kultur i et sundhedsprojekt	SIDE 40
06	Inspiration fra FoodJam	SIDE 48
07	Opskrift på Food Makeri	SIDE 52
08	Ofte stillede spørgsmål	SIDE 56
09	Samarbejde med lokale aktører	SIDE 64
10	Food Maker og FOF Aarhus	SIDE 68
11	Unge Food Makers	SIDE 76

DEL 2

12	Kommunikation med unge i Food Maker	SIDE 90
13	Sådan inddrager vi unge	SIDE 100
14	Food Makers projektteamaktiviteter	SIDE 108
15	Food Maker Board	SIDE 124
16	Food Maker Puljen	SIDE 128
17	Food Makers aktivitetskoncepter	SIDE 142
18	En Food Maker gymnasieaktivitet	SIDE 170
19	Kan evaluering være sjov?	SIDE 176
20	Food Makers værktøjskasse	SIDE 180
21	Skal din by være den næste Food Maker by?	SIDE 186
22	Food Makers terminologi	SIDE 192
23	Referencer	SIDE 194



DEL 1

01

HVORFOR EN BOG OM FOOD MAKER?

Mod slutningen af et projekt er det naturligt, at de, som har arbejdet, kæmpet og haft en masse skønne oplevelser i løbet af projektet, gerne vil dele ud af deres erfaringer og fortælle deres historie. I Food Makers tilfælde er det ikke alene et stort ønske for os som projektteam, men også et mål i forhold til at skabe en national udbredelse af Food Maker-projektet.

Food Maker som inspiration

Gennem Food Maker er det lykkedes at nå ud til unge, inddrage unge – og endda gøre det attraktivt for unge at være med til selv at lave mad. En målgruppe, der ellers kan være svært at nå ud til. Det er lykkedes at skabe et projekt, hvor unge ikke blot er modtagerne, men er en stor del af projektets ånd. Det er med andre ord et projekt for, med og af unge.

Vi vil gerne give et så godt indblik i Food Maker som muligt, uden at du som læser selv er direkte til stede. Det er selvfølgelig svært, fordi en stor del af Food Maker er stemningen, samtalerne imellem de unge, og det at se og opleve på egen krop, hvor meget de unge udvikler sig både i og uden for køkkenet.

Vi forsøger at komme så tæt på, som det er muligt i ord og billeder. Det er derfor, vi har valgt at lave denne bog om projektet. Vi vil gerne vise dig, at selvom Food Maker ikke kan redde verden, så kan projektet inddrage, tiltrække og samskabe med unge – og derigennem være med til at skabe gode fællesskaber, medborgerskab og større madglæde.

Det er med disse ønsker, denne bog er blevet til. Vi håber, at du vil sidde tilbage med en masse ny viden om både Food Maker og en nysgerrighed på at vide endnu mere – og måske endda lyst til (i fællesskab med dine kollegaer) at reproducere nogle af de successer, vi har oplevet i Food Maker-projektet.

Bogen du sidder med

Formålet med *Food Maker – En opskrift på madglæde blandt unge* er at inspirere både kommunale aktører og andre til at kaste sig ud i Food Maker og gøre projektet til deres eget. Vi kalder det Food Makeri.

Denne bog kan fx give mening for dig, hvis du sidder i en funktion, hvor du skal nå ud til en ung målgruppe, men ikke ved, hvor du skal begynde. Den kan give mening, hvis du gerne vil høre mere om den måde, vi har arbejdet med inspiration fra maker-kulturen. Det kan også være, at du er interesseret i at læse om inddragelse af unge, eller om hvordan vi afholder madaktiviteter, hvor unge både er arrangører og målgruppe. Der kan være mange forskellige indgangsvinkler til, hvordan og hvorfor du skal læse denne bog. Ingen er mere rigtig end en anden.

Det er ikke meningen, at hele projektet skal gentages, men at du kan plukke, låne og tilpasse lige præcis dét fra Food Maker, som passer til den specifikke kontekst, du sidder i. Du behøver derfor heller ikke læse bogen fra ende til anden; du kan hoppe rundt og læse det, som fanger din interesse. På samme måde, som du læser og bruger opskrifter fra en kogebog, kan du altså finde det, som ser mest appetitligt ud og tilpasse det til netop dine præferencer.

Vi har bestræbt os på at tale direkte til dig som læser med os selv som afsendere. Derfor bruger vi tiltaleformen ”du”, når vi henvender os til læseren, og ”vi” om projektteamet, der taler. I Food Maker har vi desuden en lidt særlig terminologi. Du kan derfor bagerst i bogen se en beskrivelse af de forskellige ord og begreber, vi benytter løbende.

Bogen er en inspirationsbog og en brugsbog. Den giver inspiration og vejledning ved at vise og fortælle om Food Makers erfaringer med at skabe madglæde og madkompetencer sammen med unge deltagere. Bogen er derfor også meget visuel og fyldt med billeder af unge, som er engageret i projektet, og den rummer grafiske elementer produceret



af unge. Bogen giver selvfølgelig ikke svar på alt, og det er vigtigt at understrege, at selvom den gengiver en stor del af Food Makers historie, er det svært at få alt med. Vi har derfor koncentreret os om at samle de vigtigste elementer, som kan inspirere læseren til selv at skabe et lignende projekt.

Bogen fungerer i praksis i samspil med forskellige koncept- og drejebøger for de enkelte aktiviteter, som du kan hente på Food Makers hjemmeside: www.foodmaker.dk. Du kan således få værktøjer til at gentage aktiviteterne og se præcis, hvordan de fungerer i praksis. Derudover er der igennem projektperioden blevet lavet forskellige film med unge fra projektet, som du ligeledes kan finde på hjemmesiden.

Bogen består af to dele. I første del beskriver vi, hvad Food Maker er og hvilke teorigrundlag, der ligger bag vores måde at tænke og arbejde med sundhedsfremme på samt hvilke metoder, vi bruger. I bogen står referencer som tal i en parentes. Referencelisten kan du finde bagerst i bogen.

I anden del af bogen er fokus på praksis, og hvordan disse tanker folder sig ud i Food Maker. I denne del fortæller forskellige unge stemmer, hvordan de oplever at være en del af Food Maker set både udefra og indefra projektet. Du kan fx læse, hvordan en ung person oplevede at være med til aktiviteten *Vi leger med mad* eller hvordan en ung praktikant i Food Maker holder en *Idé-camp* (idégenereringsworkshop) for andre unge.

Rigtig god fornøjelse!

**KATJA GAARD JØNSSON
JULIE NIEBE ELMHOLDT
KATRINE PRIMDAL CALLESEN
JONAS KROGH NØRDAM**



02

FOOD MAKER KORT OG GODT

Food Maker kan for den udenforstående være et ret omfattende projekt. Indledningsvis vil vi derfor helt kort og godt beskrive, hvad Food Maker er kendetegnet ved, før vi forklarer det nærmere i næste kapitel.

FOOD MAKER

- Et 3-årigt udviklingsprojekt i Folkesundhed Aarhus under magistraten Sundhed og Omsorg i Aarhus Kommune
- Støttet af Nordea-fonden.
- Skabt i samarbejde mellem Folkesundhed Aarhus, Madkulturen og Aarhus Kommune.
- Formålet er at skabe bedre måltidsvaner for unge mellem 16-28 år.
- Arbejder med to delmål:
 1. At skabe en bevægelse blandt unge om madglæde og fællesskab.
 2. At udvikle en ny tilgang for kommuner og andre aktører til at arbejde med sundhedsfremme blandt unge.
- Madglæde og fællesskab er nøgleord.



03

HVAD ER FOOD MAKER?

I dette kapitel vil vi fortælle nærmere om projektet Food Maker. Du kan læse om baggrunden for at søge midler til et projekt målrettet unge, om Food Makers mål og om, hvordan vi arbejder hen imod dem i praksis. Desuden kan du se, hvordan vi er organiseret og støttet økonomisk. Og endelig kan du få et indblik i, hvem vi er i projektteamet med vores forskellige funktioner.

Food Maker er på den ene side et meget enkelt projekt: Det handler om at skabe bedre måltidsvaner for unge i alderen 16-28 år. På den anden side handler det om meget mere: Food Maker er udsprunget i et folkesundhedsperspektiv med et teoretisk fundament, som vil blive uddybet i de følgende kapitler.

En kommunal indsats for en bred ungegruppe

Hvorfor skabe en kommunal indsats for en bred ungegruppe i alderen 16-28 år? I Danmark generelt, og særlig i Aarhus Kommune, er en stor del af befolkningen unge, som er flyttet hjemmefra, men som endnu ikke har stiftet familie (2). De befinder sig i en periode af deres liv, hvor de skal begynde at tage ansvar for valg af mad- og måltidsvaner, og de danner varige vaner i denne periode. Med udgangspunkt i denne livssituation er Food Makers målgruppe de 16-28-årige.

Den kommunale indsats for at skabe bedre mad- og måltidsvaner blandt unge som bred målgruppe har hidtil været præget af kampanjer og formidling af viden om kost og ernæring. Men i forlængelse af Sundhedsstyrelsens anbefalinger om at inddrage unge

har vi ønsket at gentænke den traditionelle indsats (3).

Forskning viser, at unge gerne vil leve sundere, men at de vægter deres sociale liv og det at have det sjovt højere (4). En undersøgelse af unges madkultur viser desuden, at unge oplever, at de mangler handlekompetencer til at lave den mad, de ønsker (5). Der findes forskellige individuelle motivationer for at lave sin egen mad. Aktuell forskning understreger, at det blandt de unge er fællesskabet og det sociale aspekt ved at spise sammen, som er den primære motivationsfaktor (6).

Det er med udgangspunkt i denne viden om unge og det teoretiske fundament, som præsenteres i de følgende kapitler, at Food Maker-projektet blev formet i et sundhedsfremmende perspektiv. Vi ønsker at motivere unge til at opbygge handlekompetencer og i længden opnå bedre måltidsvaner. Food Maker handler derfor om, at de unge skal have "hands on" eller rettere: "fingrene i dejen" - og på den måde opnå læring gennem aktiv deltagelse.



I Aarhus Kommunes vision for udviklingen af velfærdssamfundet lægges der vægt på, at velfærd skabes i fællesskab. Udgangspunktet er, at velfærdssamfundet ikke er et forsikringsselskab, men et samfund, som bygger på medborgerskab og nærhed (1).



”Der er også dem, der kæmper for at få de unge til at se glæden ved selv at fatte grydeskeen, finde kasserollen frem og gå på opdagelse i sunde og friske råvarer. Food Maker hedder projektet, og det er i virkeligheden noget så kedeligt som en kommunalt fremstød for at fremme sundheden blandt unge mennesker. Men man skal grave dybt og længe for at finde frem til den beskrivelse, for langt hen ad vejen er det bare en flok unge mennesker, der mødes for at lave mad sammen.”

”Jagten på unges madglæde” Panorama maj/juni 2016



Et projekt for, med og af unge

Food Maker er et 3-årigt udviklingsprojekt (2015 - 2017), hvor unge gennem fællesskab og madglæde udvikler handlekompetencer og derved skaber bedre måltidsvaner.

Food Makers hypotese er, at når unge – i et fællesskab og med nydelse som omdrejningspunkt – deltager aktivt i madlavning, udvikles deres lyst og evne til selv at lave mad. Vi tror på, at vi gennem madlavning bliver mere bevidste om, hvad vi spiser. Vores formodning er derfor, at en øget glæde ved at lave og indtage mad sammenlagt med den kompetence, det er at lave maden, er med til at unge på kortere eller længere sigt opnår bedre måltidsvaner. Visionen for Food Maker er således at udvide den dyrkelse af fællesskab og nydelse, som i forvejen findes blandt unge, til at omfatte fællesskab om madlavning og det at nyde måltider sammen. Dette til gavn for de unges livsglæde og sundhed i en bred forstand (7).

Food Maker ønsker at gentænke den kommunale indsats på måltidsområdet over for en bred, ung målgruppe. Det betyder, at Food Maker er for alle unge. Det betyder også, at unge ikke bliver ekskluderet, hvis de ikke falder inden for en bestemt kategori – eller at de skal identificere sig med en kategori, som de ikke kan se sig selv i.

I stedet for kampagner, der med let løftet pegefinger fortæller, hvordan man bør leve sundere, tager Food Maker afsæt i Sundhedsstyrelsens anbefalinger om inddragelse af unge, maker-kulturen og inspiration fra Madkulturens *FoodJam* og (jf. de følgende kapitler). I Food Maker har de unge mulighed for at skabe i fællesskab uden andre forudsætninger end, at de er unge og gerne vil være med. De er med til at forme og skabe projektet, fordi det primært er unge selv, der udvikler og afvikler madevents for andre unge.

”Food Maker er et projekt, der giver vores unge mulighed for at udvikle, eksperimentere og frem for alt grundlægge stærke fællesskaber på deres egne præmisser. Om de vælger at lave folkekøkkener, madklubber eller forskellige events, ved vi ingenting om. Og det er hele ideen bag Food Maker: At projektet og initiativerne udvikles af unge, for unge og med unge.”

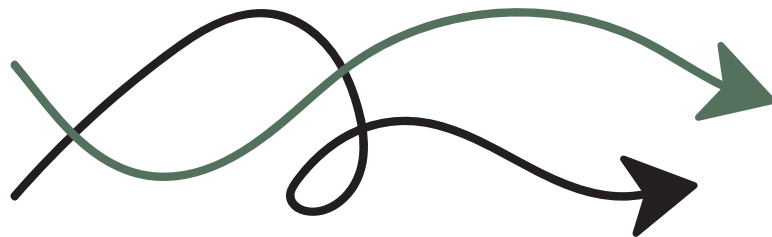
Jette Skive, sundhedsrådmand i Aarhus Kommune



I Food Maker er der tale om to forskellige spor, der arbejder på at skabe bedre måltidsvaner. Sporerne er forbundet med hinanden og under gensidig påvirkning:

Food Maker bevægelsen

Food Makers mindset



Det første spor er Food Maker-bevægelsen, som er en bevægelse for og med unge, hvor madglæde, madlavning og fællesskab er omdrejningspunktet. Bevægelsen består af aktiviteter eller events, hvor unge med afsæt i madlavning, glæde og fællesskab udvikler og afprøver madaktiviteter med det mål at inddrage flere unge (7).

Det andet spor er Food Makers mindset. Her arbejder vi med at skabe en tilgang for kommuner og andre aktører til at arbejde med sundhedsfremme blandt de 16-28-årige med fokus på inddragelse og handlekompetencer. Mindsettet bygger på de tværfaglige erfaringer, som opbygges igennem udfoldelsen af bevægelsen, der således fungerer som projektets empiri. Det er håbet, at Food Maker mindsettet kan inspirere og adaptres i forskellige former og kontekster i andre dele af landet. Det er bl.a. som en del af formidlingen af dette spor, at denne bog er blevet realiseret med tilhørende koncept- og drejebøger.

Unge fællesskaber og bedre måltidsvaner

I madlavningen og spisningen dannes et særligt rum og fællesskab for de involverede mennesker – da vi alle spiser, kan vi alle indgå i disse rum på vores egne præmisser (8). I forlængelse af denne tanke kan måltidet og

maden i en sundhedsmæssig kontekst både ses som målet og som en del af midlet. For at nå målet om at skabe bedre måltidsvaner blandt unge bruger vi rummet og fællesskabet om madlavningen og spisningen.

Grundtanken i Food Maker er, at det bliver mere attraktivt for de unge at engagere sig, hvis ansvaret overdrages til dem selv, fremfor at kommunen udarbejder en fast struktur på deres vegne. Det gør det lettere at tage ejerskab og gøre handlingen meningsfuld for de unge – hvilket er vigtigt, når vi ønsker at forankre læring, jf. kapitel 4 om et bredt og positivt sundhedsbegreb. Derfor er der heller ingen fast ramme eller model for, hvordan en aktivitet hos Food Maker skal forløbe. Idéerne skabes af unge for unge.

Food Maker skaber et fælles læringsrum, hvor de unges kreativitet kan udfoldes. En forudsætning er derfor, at der arbejdes ud fra en tilgang, hvor det er okay at fejle. Vi kalder det fejl-fantastisk, jf. kapitel 5 om maker-kulturen. Det ses ikke som en katastrofe, hvis maden brænder på. I stedet er det en erfaring og en læring, der kan blive til handlekompetencer, som kan tages med videre i livet. Begrebet beskrives senere i bogen i kapitel 5 om maker-kultur.

I 2016 blev der afholdt 159 aktiviteter i Food Maker.
De 107 af dem var ung til ung-aktiviteter.

I Food Maker gøres der brug af metoder, som skaber dialog, inddragelse, deltagelse og handling, der bidrager til udvikling af unges handlekompetencer inden for mad- og måltidsområdet. Der lægges specielt vægt på metoderne samskabelse, værdiskabelse, inddragelse og ”giv det videre” (9). Via inddragelse og samskabelse inviteres de unge ind i procesudviklingen. Den enkelte ung kan selv bestemme, hvilket niveau han eller hun ønsker at deltage på. Med ”giv det videre” er målet, at de unge er afsendere til hinanden. Det kalder vi også ung til ung. Dette kan endvidere føre til nye muligheder

for værdiskabelse i processen. På den måde hænger de to metoder værdiskabelse og ”giv det videre” gensidigt sammen.

Metoderne underbygger, at unge skal være medskabere i projektet for på den måde at nå ud til andre unge. Metoderne lægger i høj grad op til, at interesserede unge lærer af og sammen med hinanden med støtte fra projektteamet. Du kan løbende i bogen læse mere om målgruppen og om vores erfaringer med at skabe processer, der inddrager unge og skaber et rum, hvor deltagelse er både let og mulig.



Food Makers organisering



ORGANISERING

Food Maker er forankret i Folkesundhed Aarhus under sundhedsfremme og forebyggelse i Aarhus Kommune, hvor projektet fungerer som en selvstændig enhed med forskellige berøringsflader til andre instanser i Folkesundhed Aarhus. Food Maker er blevet en realitet igennem et samarbejde mellem Folkesundhed Aarhus, Madkulturen og Aarhus Kommune.

Projektet er støttet af Nordea-fonden, som du kan læse mere om på Nordea-fondens hjemmeside: www.nordeafonden.dk.

ØKONOMI I FOOD MAKER

Nordea-fondens støtte: 11,5 mio. kr.

Aarhus Kommunes egenfinansiering: 3,5 mio. kr.

FOLKESUNDHED AARHUS

Folkesundhed Aarhus har i flere år arbejdet aktivt med det brede sundhedsbegreb, med nye tilgange til dannelse og med rammer for aarhusianere. Derfor har Folkesundhed Aarhus en solid viden og et kendskab til projektets afsæt og grundidé. Folkesundhed Aarhus arbejder i forlængelse af Aarhus Kommunes sundhedspolitik (10).

NORDEA-FONDEN

Nordea-fonden har et almennyttigt og velgørende formål. Fonden støtter gode liv inden for sundhed og mad, motion, natur og kultur. De har særligt fokus på projekter, som styrker fællesskabet og kommer mange til gavn. På samme måde som Food Maker, der øger unges madglæde og fællesskab. Årligt uddeler fonden ca. 500 mio. kr. I perioden 2016-2018 har Nordea-fonden bl.a. særlig fokus på livsovergangen: "Unge på vej", hvor de bidrager til at give unge de bedste forudsætninger for at stå på egne ben, indgå positivt i fællesskaber og selv træffe sunde valg i en alder, hvor den enkelte unge oplever mange store omvæltninger.

MADKULTUREN

Madkulturen er en selvejende institution under Miljø- og Fødevareministeriet. Madkulturen er sat i verden for at give danskerne mod på bedre mad. Madkulturen arbejder blandt andet på at give børn og unge mod på at udfolde sig i køkkenet. Bedre mad til alle. Det er Madkulturens vision. I tæt samarbejde med forskellige partnere udvikles løsninger, der omsætter viden og indsigt til konkrete projekter og aktiviteter. Alt sammen med ét eneste formål: At løse samfundsudfordringer ved at styrke madkulturen i Danmark.



FOOD MAKERS PROJEKTTEAM

I forlængelse af tankerne om det åbne sundhedsbegreb er Food Makers projektteam sammensat af mange forskellige fagligheder (11). Det er en erfaring igennem projektperioden, at denne tværfaglighed er en stor styrke både i forbindelse med projektets arbejds gange, men også for den enkelte medarbejder. Projektet arbejder med en flad struktur og efter en agil arbejdsmodel, der blandt andet betyder, at vi i udviklingsprocessen gentagne gange vender tilbage til de forskellige aktiviteter og tilpasser dem vores erfaringer løbende (12).

Vi erfarede undervejs, at det at arbejde med en flad struktur bidrager positivt til vidensdeling, arbejds gange og arbejdsglæde. Det betyder, at selvom vi i projektteamet har forskellige erfaringer, kompetencer og fagligheder, så kan vi i vid udstrækning varetage alle opgaver i projektet.

I praksis har vi dog forskellige primære funktioner samt ansvar for forskellige op-

gaver, selvom vi alle arbejder bredt på hele projektet og bidrager til udviklingen af Food Maker.

Vi har løbende haft mellem to og seks praktikanter fra forskellige uddannelsesinstitutioner tilknyttet. Deres arbejde har været fordelt på opgaverne: sociale medier, events og grafisk arbejde. Vi har oplevet, at praktikanterne i høj grad bidrager til projektet med deres personlighed og faglighed, og at de udfører vigtige opgaver og påtager sig ansvar. Det er dog også vores erfaring, at in-volveringen af praktikanter betyder ekstra arbejde i form af planlægning, vejledning og tilbagemelding fra vores side. Det betyder derfor meget, at praktikanterne kan være tilknyttet i minimum 3 måneder og gerne længere tid.

En vigtig pointe er desuden, at praktikanterne selv er en del af Food Makers målgruppe. De bringer udover deres faglighed således også et ungt perspektiv ind i projektet.



PORTRÆT AF PROJEKTTEAMET

Katja Gaard Jønsson

Projektleder: Kok med diplomuddannelse i projektleddelse.

Katja er acceleratoren, som med det store overblik over projektet søger nye muligheder og løsninger. Hun brænder for at inspirere medarbejderne og navigere i et agilt projekt med et tværfagligt team. Katja sikrer, at teamet arbejder i forlængelse af projektets mål og milepæle. Katja har desuden det økonomiske overblik og sikrer den bedst mulige brug af projektets ressourcer.

Katrine Primdal Callesen

Aktivitetsmedarbejder: Professionsbachelor i ernæring og sundhed.

Katrine er ildsjælen, der får alle aktiviteterne i Food Maker til at forløbe i overensstemmelse med de unges ønsker og projektets værdier. Hun sørger for, at de unge mødes i øjenhøjde. Katrine hjælper med at få liv i idéerne og løse den praktiske planlægning og afvikling af aktiviteterne i det omfang, som de unge har brug for. Hun er også med som back-up i køkkenet, hvis det hele brænder på.

Julie Niebe Elmholdt

Projektmedarbejder: cand.scient.anth. med specialiseringen sundheds- og velfærdsantropologi.

Julie er analytikeren, der anvender etnografiske metoder og analyserer praksis. Hun har øje for detaljerne og de gode historier, og hun formidler viden på tværs af fag. Hun er med fra mødet med de unge til udfærdigelsen af koncept- og drejebøger for aktiviteter. Julie er en stor del af den skriftlige formidling bl.a. som forfatter til denne bog.

Jonas Krogh Nørdam

Projektmedarbejder: cand.scient. i idræt og sundhed.

Jonas er facilitatoren, der med jovial hånd tager godt imod de unge og faciliterer deres proces i Food Maker. Jonas ved, hvordan de enkelte aktiviteter er planlagt og hvem, der afvikler dem. Det er desuden ham, der har en stor del af den eksterne kommunikation med Food Makers forskellige samarbejdspartnere. Jonas sikrer en god proces, hvor der skabes værdi for alle parter.

Food Makers projekt team



KATJA

KATRINE

JULIE

JONAS

04

ET BREDT OG POSITIVT SUNDHEDSBEGREB

Det er måske en øjenåbner, at det sundhedsbegreb, som mange stræber efter i dag, allerede begyndte at tage form i midten af nittenhundredetallet. Det betyder imidlertid ikke, at der ikke stadig kan være udfordringer forbundet med at efterleve det i praksis. I dette kapitel kan du læse om, hvordan vi arbejder med begrebet sundhed i Food Maker ud fra et teoretisk perspektiv.



”Sundhed er en tilstand af fuldstændig fysisk, psykisk og socialt velvære og ikke blot fravær af sygdom og svagelighed.”

Verdenssundhedsorganisationen (WHO), 1948

Selvom Food Maker er meget praktisk orienteret, er det også i høj grad et sundhedsfagligt funderet projekt. Her kan du læse om grundbasen for, hvordan vi forstår begrebet sundhed og om årsagen til, at projektet er udformet, som det er.

I Food Maker arbejder vi ud fra et bredt og positivt sundhedsbegreb. I dette afsnit trækker vi primært på tre forskellige teoretikere, som på forskellig vis underbygger en forståelse af sundhed som værende andet og mere end fravær af sygdom. Vi har ikke lavet en tilbundsående litteraturteoretisk undersøgelse på området, og der vil måske være elementer fra teoretikerne, som vi ikke har udfoldet i Food Maker. Af samme grund vil der sikkert være flere teoretikere end de valgte, som kan passe ind i denne forståelse af sundhed.

Relationelt begreb

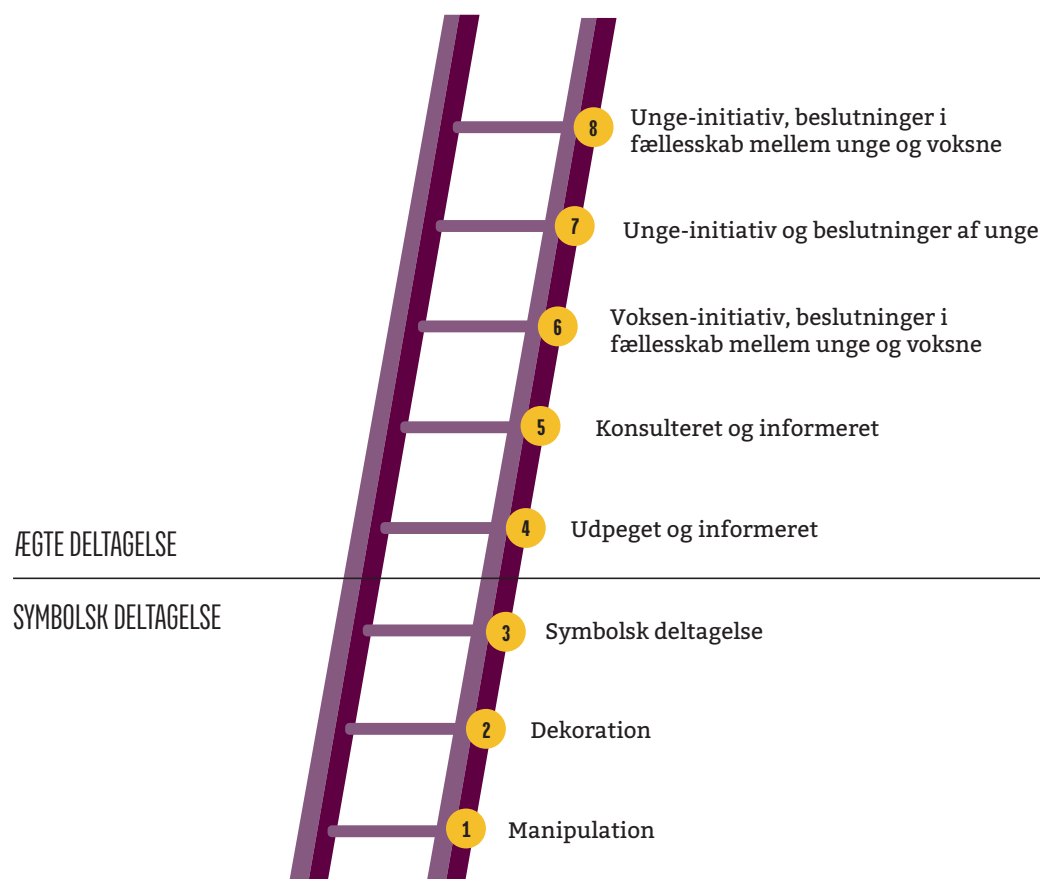
Sundhed forstås i Food Maker som et relationelt begreb, hvor kultur og kontekst har betydning for, hvordan det enkelte menneske vurderer sine egne muligheder for at handle i hverdagen. I dette ligger også den enkeltes mulighed for at påvirke sine levevilkår og skabe forandring. Den unges egne mål og værdier skal derfor respekteres og anerkendes (11).

I Food Maker løftes der derfor ikke pegefingre. I stedet fokuseres der på at udvikle unges handlekompetencer med madglæde og fællesskab som omdrejningspunkt. På denne måde taler vi til målgruppens lyst frem for deres fornuft. De unge skal kunne genkende sig selv i aktiviteterne. I Food Maker skabes der derfor rum til, at de unge selv vælger tema og indhold i aktiviteterne.

Fokus på handlekompetencer

Centralt i begrebet handlekompetence står handlebegrebet (12). Dermed er det essentielt, at de unge selv deltager aktivt i en Food Maker aktivitet, da handlekompetence udvikles gennem aktiv deltagelse. I et forandringsperspektiv er det vigtigt at holde sig for øje, at de unge selv opbygger deres evner til at handle (12). I Food Maker ønsker vi derfor ikke at handle på vegne af de unge, men at skabe rum og rammer, hvor de unge selv kan danne deres egne erfaringer og udvikle handlekompetencer.

Hvis de unges handlekompetence skal udvikles, forudsætter det nemlig inddragelse og deltagelse (3).



Symbolisk versus ægte deltagelse

Der er 8 trin på Roger Harts deltagelsesstige. Hvert trin op ad stigen repræsenterer en øget grad af deltagelse. Modellen skal ikke forstås sådan, at man bevæger sig op ad stigen et trin ad gangen, men at man derimod træder direkte ind på det trin, som er muligt.

Roger Hart opererer med to nøglebegreber, som deltagelsesstigens trin inddeles i: Symbolisk deltagelse og ægte deltagelse (13). Ved symbolsk deltagelse deltager den unge uden at have en reel indflydelse på projektet. Ved ægte deltagelse inddrages unge derimod

på en måde, som giver tiltrækkelig indsigt i hensigten med projektet eller aktiviteten til, at de unge kan få indflydelse via deres deltagelse. Deltagelsesstigen skal ses som en proces, hvor forskellige trin på stigen tages i brug. Det vil sige, at de unge nogle gange på eget initiativ vil gøre noget aktivt, og andre gange vil gøre det i samarbejde med professionelle. Dermed er det ikke kun et trin fra stigen, som gør sig gældende gennem processen, men flere trin.

Der findes generel evidens for, at målgruppens aktive medvirken – eller ægte deltagelse – øger sandsynligheden for, at mål-

gruppen udvikler ejerskab over et projekt (3). Fordelene ved ægte deltagelse omfatter styrkelse af: færdigheder, kapacitet, kompetence og selvværd.

Det vigtigste princip er, at unge selv skal være med til at bestemme, i hvor høj grad de ønsker at deltage. Det betyder, at det ikke altid er gavnligt at sigte mod, at de unges deltagelse svarer til det øverste trin på stigen. Med afsæt i denne teori og i anbefalingerne fra Sundhedsstyrelsen har vi i Food Maker arbejdet med en fleksibel forståelse af begrebet frivillighed. Det er vigtigt at pointere, at man ikke altid skal stræbe efter trin 8 med den maksimale grad af deltagelse.

Det er nemlig hverken altid ideelt eller muligt i alle projekter eller projektfaser (14). Når man giver sig i kast med at arbejde med den deltagerorienterede projektilgang, kræver det, at den voksne – det kunne være sundhedskonsulenter, koordinatore eller lærere – er parate til at opgive den traditionelle magt, som voksne normalt har i forhold til unge i vores kultur (3). Kun ved at give plads og tillid til de unge i processen kan man nemlig opnå ægte deltagelse.

De 3 begreber udspringer alle af den sundhedspædagogiske tilgang til sundhedsfremme og forebyggelse. De er tæt knyttet til det brede, og positive sundhedsbegreb.

Følgende 3 begreber er helt centrale for at forstå tanken bag og fordelene ved ægte deltagelse:

HANDLEKOMPETENCE

Handlekompetence er en evne til og en motivation for at kunne handle i forhold til sundhed – både individuelt og i fællesskab med andre. Handlekompetence opnås gennem ægte deltagelse og består af flere elementer: Indsigt og viden, engagement, visioner og handleerfaringer.

EMPOWERMENT

Empowerment handler om evnen til at tage kontrol over eget liv. Begrebet er af Sundhedsstyrelsen defineret som et element i sundhedsfremme, der har til formål at bibringe mennesker handleevne samt kontrol og ejerskab over beslutninger, der påvirker deres livsvilkår og sundhed.

EJERSKAB

Begrebet ejerskab dækker over, at deltagerne oplever projektet som deres eget og derfor har naturlig interesse i at arbejde med det.

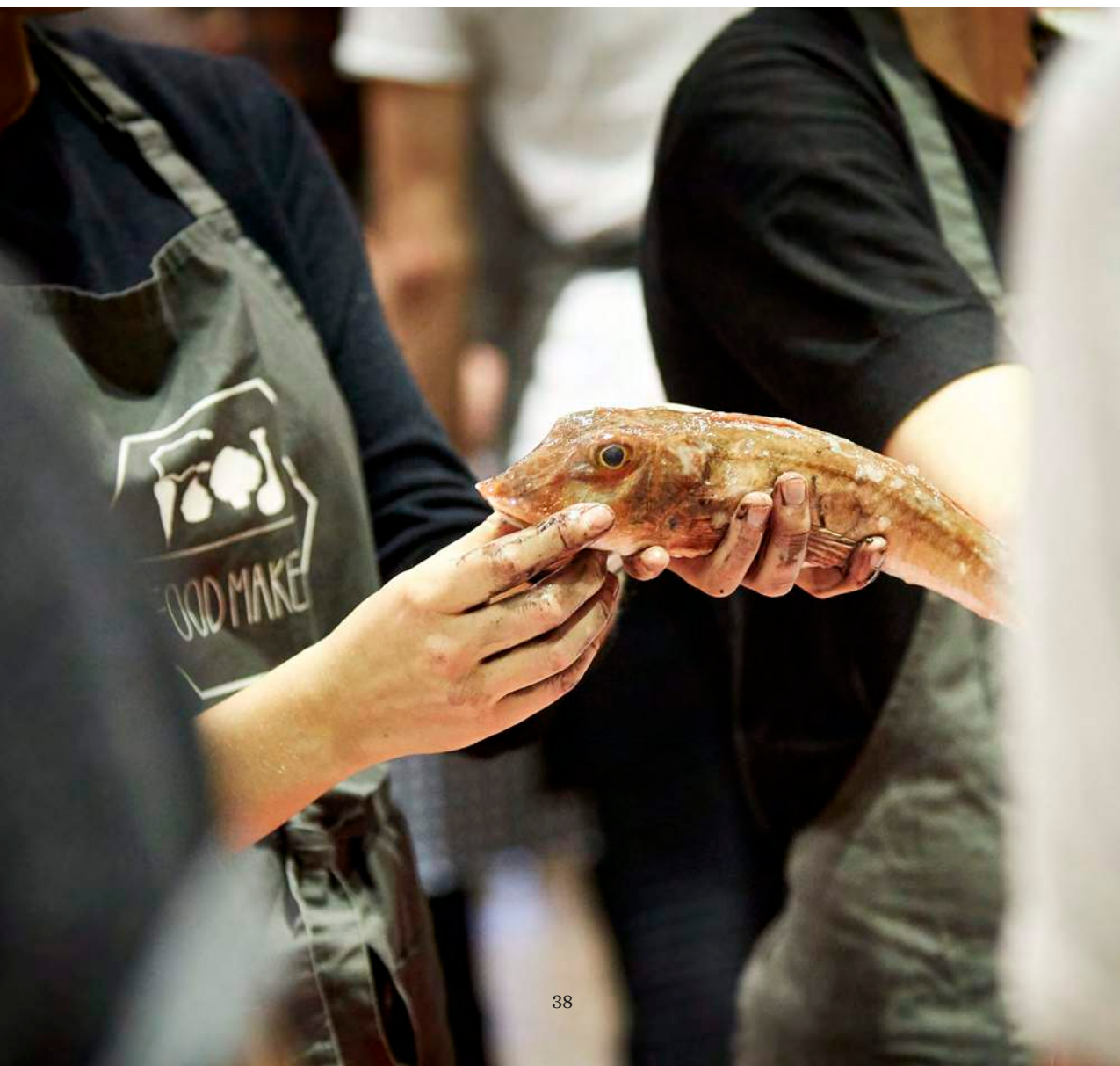
MOTIVATION *deltagelse*

Læringsperspektiv i Food Maker

Hos Food Maker tror vi på, at forandring og læring sker imellem unge i sociale fællesskaber og i de settings, hvor unge befinder sig. Det er derfor vigtigt, at projektteamet er opmærksomme på de rammer, der opstilles for de unges deltagelse.

Food Maker arbejder inden for rammerne af det partecipatoriske paradigme. Det betyder

blandt andet, at relationen mellem den ung og projektteamet er ligeværdig, og at begge parter har et ansvar. Det ligger desuden i forlængelse af den demokratiske tankegang i maker-kulturen. Herved udviskes det traditionelle magtforhold mellem ung og voksen, og der skabes rum til at de unge kan få indflydelse på processen og afviklingen af aktiviteterne. Det sikrer, at de unge får medbestemmelse over projektets indhold og udviklingen af egne handlekompetencer.



UNGES MOTIVATION OG LYST TIL AKTIV DELTAGELSE

Her ser du de 6 faktorer, vi som projektteam arbejder med for at påvirke de unges lyst til at deltage i Food Maker. De er hentet fra Sundhedsstyrelsens notat "Inddragelse af unge i sundhedsprojekter" (3).

1. Støtte og feedback fra voksne.

Som voksne agerer vi faglige sparringspartnere, der anerkender de unge for deres indsats i projektet.

2. Støtte fra kammerater og oplevelse af ejerskab.

Støtte fra kammerater er ligeledes en vigtig faktor i forbindelse med deltagelse i sundhedsprojekter. Klubaktiviteter og brug af jævnaldrende unge som formidlere er aktivitetsformer, der er gode til at reducere isolation, konflikter og ensomhed.

3. Selvværd, selvtillid og motivation.

Heri ligger et interessant opmærksomhedspunkt: der peges både på disse begreber som vigtige faktorer for deltagelse - mens der samtidigt peges på, at øget selvværd, selvtillid og motivation kan være effekten af deltagelse.

4. Indflydelse og handling.

Hvis unge ikke tages alvorligt, risikerer man, at de opfatter deres deltagelse som værende ligegyldig. Omvendt virker det motiverende på deres engagement, hvis de oplever, at deres inputs og idéer bliver hørt. Det er dermed vigtigt, at deltagelsen ikke bliver symbolsk, men at den har en reel indflydelse på projektet.

5. Belønning.

Forskellige former for frivilligpleje kan også være en motiverende faktor for unge til at deltage i et sundhedsfremmende projekt.

6. Konkurrence mellem aktiviteter.

Unge har mange muligheder og tilbud i hverdagen, hvorfor det er vigtigt at tænke ind i planlægningen af aktiviteter. Derfor er fysiske og organisatoriske rammer vigtige at have for øje i planlægningen af projekter drevet af unge.

Du kan bruge det ovenstående afsnit som inspiration til at arbejde med unge i et sundhedsfremmende projekt. Som det fremgår, er der flere parametre at holde sig for øje, når man arbejder inddragende med en ung målgruppe. Vigtigst af alt er det at give plads og have tillid til, at de unge kan opnå ægte deltagelse og en reel indflydelse på projektet.

05

MAKER-KULTUR I ET SUNDHEDS- PROJEKT

I forlængelse af forrige kapitel er det nærliggende at stille spørgsmålet: Hvordan sikrer vi inddragelse og en høj grad af deltagelse blandt unge? En del af svaret på spørgsmålet findes i betydningen af Food Maker-projektets navn. Du kan i dette kapitel læse om maker-kulturen, hvilke dele af bevægelsen, vi benytter os af i Food Maker, samt hvad det vil sige at være en maker hos os.

Der er meget inspiration at hente i maker-bevægelsen, når der arbejdes med sundhedsfremme – både blandt unge og i andre aldersgrupper generelt. Mange af kendetegnene ved maker-bevægelsen ligger også i forlængelse af Sundhedsstyrelsens anbefalinger (3). Det er med afsæt i disse tanker, Food Maker er forankret og ud fra de principper, vi arbejder med unges sundhed.

Hvad er en maker?

Ifølge maker-tankegangen er vi alle født som makers (skabere) inden for forskellige områder (15). En maker kan lettest forklares ved at sammenligne begrebet med en betegnelse, som især er kendt fra sociale medier, nemlig DIY (do it yourself) eller gør-det-selv. DIY handler om at fremstille håndlavede genstande eller udføre andre kreative opgaver i hjemmet fremfor at købe genstandene færdiglavede eller få opgaven udført af professionelle. DIY er også en attitude, hvor der skabes med en mere flydende, intervernerende og kulturelt undersøgende tilgang.

En maker er på samme måde én, der skaber. Men i stedet for at bruge betegnelse DIY, vendes begrebet til DIT (do it together), fordi der skabes i fællesskab. I maker-kulturen kan alle være med og komme med indspark uanset den enkeltes baggrund.

Hvad er maker-kultur?

Maker-kulturen hviler på tanken om, at viden skal være tilgængelig for alle, så der skabes værdi for hele samfundet. Maker-kulturen er derfor i høj grad en demokratisk bevægelse, som giver alle mennesker mulighed for at produktudvikle, skabe koncepter, dele erfaringer og udvikle løsninger til gavn for samfundet og mennesker generelt – uanset makerens forudsætninger (16).

Maker-bevægelsen har forgrenet sig på forskellige måder, men stammer oprindeligt fra USA, hvor den for alvor bredte sig inden for teknologiske løsninger omkring år 2005. Bevægelsen er endnu ikke et alment kendt fænomen i Danmark, men ses alligevel i vid udstrækning i forskellige sammenhænge, også uden at figurere under betegnelsen maker. Den store fremgang i USA skyldes blandt andet tilgængeligheden i bevægelsen, hvor stort set alle i forskellig grad kan være med, men også det faktum at maker-kulturen kan opstå overalt. Internettets udbredelse og mulighederne for at dele viden spiller også en stor rolle i bevægelsens fremgang (17).



”Hvis du elsker at lave mad, er du mad-skaber (Food Maker), og dit komfur er din drejebænk.”

Andersson, 2012 (15)



MAKER KULTUR

KORT FORTALT I FØLGENDE PUNKTER

TILGÆNGELIGHED

Det unikke ved maker-kulturen er, at den kan opstå og udføres overalt. Tanken er, at man som maker ikke er afhængig af store budgetter, men kan begynde i det små (15).

ØKONOMI VIA FLERE KILDER

Der gøres ofte brug af crowdfunding. Det vil sige, at man søger penge flere steder; typisk hos det private erhvervsliv eller organisationer.

DET NØRDEDE GØRES MAINSTREAM

I maker-bevægelsen bliver det nørde mainstream. Praktisk viden udbredes gennem afprøvning, så eksempelvis elektroniske værktøjer ikke længere kun er forbeholdt de få. Værktøjerne bliver dermed allemandseje (15).

FÆLLESSKAB / DIT

Som maker handler det om at skabe tingene. Selvom du også skaber tingene selv (DIY), gør man inden for maker-kulturen mere brug af at gøre det sammen (DIT). Sammen skaber man mere og lærer af og med hinanden.

FLERE HOVEDER ER BEDRE END ÉT

Princippet bag crowdsourcing er, at flere hoveder tænker bedre end ét. Når flere mennesker bringer deres idéer, færdigheder eller deltagelse i spil, vil kvaliteten af indholdet og idégenereringen være bedre end, hvad én enkelt kan bidrage med.

FEJL-FANTASTISK

Idéen om "failure-positive" bunder i, at en fejl som udgangspunkt kan skabe læring og blive til noget positivt.

VIDENSDELING

Vidensdeling er essentiel i maker-bevægelsen. Det betyder, at viden ikke er præget af patenter og hemmelighedskræmmeri, men derimod baseret på socialt samvær og erfaringsudveksling. På den måde forbedrer man hinandens arbejde i stedet for at konkurrere indbyrdes. Vidensdeling kan både foregå ved personligt møde, men også via internettet.





Vidensdelingsaspektet og fællesskabet i at skabe i flok er en stor del af maker-bevægelsen. I maker-kulturen behøver det ikke at være specifikke genstande, som skabes; det kan også være oplevelser, teknologier, idéer osv. Det er derudover en vigtig pointe, at det ikke kun handler om slutproduktet, men i høj grad også om vejen derhen – og selve dét at skabe og lære undervejs (16). I den tanke ligger også idéen om, at flere hoveder er bedre end ét i forlængelse af tankerne om crowdsourcing. En maker kan således være enhver, der aktivt handler på et ønske eller et mål om at lære eller skabe noget.

Maker i et læringsperspektiv

Fordelen ved at gøre brug af tankerne bag maker-bevægelsen er, at man naturligt overlapper med en learning by doing-tilgang, som på mange måder er essentiel i inddragelsen af unge i sundhedsprojekter (3). Det påpeges i den begrænsede forskning, som findes på området, at de læringsprocesser, der forekommer i maker-kulturen i vid udstrækning er de samme, som findes i den konstruktivistiske læringsteori (17). I denne læringsforståelse menes at læring ikke overføres uforandret fra person til person. Læring forudsætter derimod en aktiv proces, hvor viden genskabes i en ny sammenhæng, så den bliver meningsfuld for den lærende. Det fremhæves desuden, at selvom læringen finder sted kognitivt – eller populært sagt – i den lærendes hoved, sker læringen hovedsageligt, når individet er engageret i en personlig og meningsfuld aktivitet, som foregår uden for hovedet (18).

I denne læringsforståelse menes, at læring kommer fra et spørgsmål eller en interesse, som individet selv besidder og altså ikke fra eksterne kilder. Viden og læring fremmes, når den lærende er motiveret og dermed aktivt engageret, og det gerne i samarbejde med andre, så vi i fællesskab kan reflektere over læringsprocesserne.

Vi tror i Food Maker på, at alle kan komme ind fra et nulpunkt og være med til at skabe i kraft af de kompetencer og interesser, den enkelte besidder. I maker-bevægelsen kaldes dette: "from zero to maker" (16). I denne forståelse er der plads til alle, og set i et sundhedsfagligt perspektiv betyder det, at alle kan være med til at skabe sig et sundt liv. I forståelsen ligger også en antagelse om, at det er okay at fejle. Vi kalder det fejl-fantastisk (19).

Food Maker handler i navnets bogstaveligste forstand om at skabe mad, men det handler også om at inddrage alle, som ønsker at være med i processen og i at deltage aktivt i et fællesskab. Maker-kulturen går derfor hånd i hånd med tanken om aktivt medborgerskab (1). Elementer fra maker-kulturen har betydning for hele måden Food Maker-projektet agerer på i samspil med unge; lige fra kommunikation til planlægning og afvikling af aktiviteter. Du kan se konkrete eksempler på aktiviteterne og på, hvordan de forløber i kapitlerne 14 og 17 om henholdsvis Food Makers projektteamaktiviteter og Food Makers aktiviteter.

06

INSPIRATION FRA FOODJAM

Hvordan begyndte tankerne og idéerne at tage form til et køkken, hvor unge laver mad med andre unge? Det kan du læse mere om i dette kapitel.

Værdierne bag Food Maker udspringer som beskrevet af maker-kulturen, og af det brede og positive sundhedsbegreb, som blev præsenteret i de foregående kapitler. Inspirationen til udfoldelse udspringer derimod af et projekt med aktiviteter blandt unge og af den stemning, man finder i et køkken fyldt med unge mennesker. Den inspiration blev bl.a. andet hentet fra Madkulturens projekt FoodJam (20).

Hos Madkulturen får unge vejledning i at vejlede andre i at lave et måltid. Her kan unge frivillige tilmelde sig og få et Kulinarisk kørekort, hvorefter de bliver Kulinari-

ske vejledere. I FoodJam-teltet på Roskilde Festival stilles rammer og redskaber til rådighed for de unge festivaldeltagere, hvor de i et frirum sammen med de Kulinariske vejledere eksperimenterer og skaber et måltid i fællesskab. Efterfølgende spiser deltagerne sammen, og de Kulinariske vejledere hjælper de næste sultne mennesker i køen med at lave mad. Denne ramme er udviklet for at gøre unge mere fortrolige med madlavning i en ramme, hvor de unge selv giver deres viden videre til andre unge.

”Madkulturens koncept FoodJam er egentlig ret enkelt; vi stiller råvarer, vejledere og køkken til rådighed. Her laver de unge et måltid fra bunden, uden opskrift men med hjælp fra unge kulinariske vejledere. Og det virker. Evaluering af FoodJam viser, at efter et besøg i FoodJam-teltet har 78 % fået mod på at prøve nye råvarer derhjemme. Og det giver mod på bedre mad.”

Judith Kyst, direktør Madkulturen

Fra FoodJam til Food Maker

I FoodJam-teltet laves der mad i stor skala. Det er vigtigt at understrege, at Food Maker har hentet inspiration i den gode stemning, som opstår i teltet undervejs samt i metoden, som er at lade de unge give deres viden videre til andre unge. I langt de fleste tilfælde foregår Food Makers aktiviteter i meget mindre skala og med et mindre antal unge, end tilfældet er hos *FoodJam*. En undtagelse er Food Makers årlige fyrtårnsaktiviteter, hvor fx 100 unge laver mad og spiser sammen. Fyrtårnsaktiviteterne afvikles i Food Makers projektperiode i samarbejde med Madkulturen.

De unge, som er med til at afvikle events i Food Maker, har ikke nødvendigvis en vejlederrolle, men deltager med de erfaringer, de nu engang har som unge og i kraft af deres begejstring for de forskellige events.

Food Maker har udarbejdet et koncept kaldet *Gastronomisk Vært*. Her giver vi unge tilknyttet projektet mulighed for at være værter på Food Makers aktiviteter og klæder dem på til lejligheden. Idéen bag *Gastronomisk Vært* er udviklet efter inspiration fra Madkulturens Kulinariske vejledere og understøtter de unges lyst til at lave mad samt afvikle events og aktiviteter. Det er således madglæden, værtsskabet og modet til at være på og afvikle en madaktivitet, som er i fokus fremfor en egentlig vejlederrolle, da det i sidste ende handler om at skabe rammerne for, at flere unge kan opleve glæden ved fælles madlavning. Vi har da heller ikke oplevet, at det er nødvendigt at have en gastronomisk vært for at kunne afvikle en madaktivitet. I flere tilfælde fortalte de unge, som påtog sig rollen som gastronomisk vært, at det var helt naturligt blot at deltage i madlavningen på samme fod som de andre unge fremfor at agere værter.



07

OPSKRIFT PÅ FOOD MAKERI

Food Makeri handler om at tage dele af Food Maker-projektet og gøre det til sit eget. Det har vi forsøgt at vise med illustrationen på den næste side. Food Maker består af en masse forskellige ingredienser. Du kan samle de forskellige elementer i projektet, der passer til dine smagsløg.

INGREDIENSER

SOCIAL IDENTITET / KOMMUNIKATION MED MÅLGRUPPEN

- Facebookside
- Facebookperson
- Facebookgruppe
- Hjemmeside
- Instagram

FYSISKE RAMMER

- Køkkenmuligheder
- Kontorplads
- Mobilitet

VISUEL IDENTITET

- Logo
- Billedbank
- Grafisk linje

MINDSET

- Møde målgruppen i øjenhøjde
- Ingen forbud og restriktioner
- Medarbejderen er facilitator
- Unge giver læring videre til andre unge
- Fællesskab
- Begejstring
- Madglæde

VÆRDIGRUNDLAG

- Bredt og positivt sundhedsbegreb
- Inddragelse
- Maker-kultur
- Ægte deltagelse
- Handlekompetencer



MADGLÆDE *fællesskab*

08

OFTE STILLEDE SPØRGSMÅL

I løbet af projektperioden er vi ofte blevet mødt med forskellige spørgsmål eller undren over, hvordan Food Maker sikrer en bred deltagelse blandt hele målgruppen, eller hvordan vi sikrer, at vi ikke inspirerer til uhensigtsmæssige måltidsvaner ved også at have aktiviteter, hvor der fx bages kage. Vi svarer derfor på nogle af disse spørgsmål i dette kapitel. Derudover vil det være en god idé at læse eller genlæse kapitlerne om det brede og positive sundhedsbegreb og om selve maker-kulturen.

Food Maker har i løbet af projektets første to år opnået aktiv deltagelse på mad- og måltidsområdet fra mere end 4500 unge i aldersgruppen. Men nej, vi ved ikke, hvorvidt de unge er udsatte, overvægtige, undervægtige, ensomme, har en høj IQ, eller hvordan deres karakterer i øvrigt ser ud. Og det er netop én af pointerne bag vores arbejdsmetode i Food

Maker – måske behøver vi ikke denne viden i så høj grad, som vi normalt antager, når vi taler om sundhedsfremme og forebyggelse. Vi har en fornemmelse af de unge, fordi vi taler med dem på en uformel måde i et uformelt rum, og på den måde lærer en del om deres livssituationer.



HVAD MED DE UDSATTE, RESSOURCESVAGE OG ENSOMME UNGE?

Lad os indledningsvis sige, at vi hos Food Maker netop ikke arbejder ud fra disse termer og grupperinger. Vi vurderer og indleder ikke de unge på baggrund af forskellige sociale og sundhedsmæssige forhold, men møder dem der, hvor de er, når de deltager. Det betyder, at vi heller ikke arbejder direkte og målrettet på at nå ud til bestemte grupper i fx døgninstitutioner, socialt boligbyggeri og så fremdeles. Det betyder imidlertid ikke, at Food Makers aktiviteter ikke ville kunne foregå i en sådan kontekst, hvilket vi allerede har positive erfaringer med. Og det er bestemt en mulighed at arbejde mere med dette i fremtiden.

Det er en vigtig pointe, at selvom der i kommunalt regi findes en tendens til at arbejde ud fra forskellige termer, som grupperer mennesker, så findes der – især når man arbejder med en bred målgruppe – rigtig

mange individer, som befinder sig mellem disse kategorier. Vi tror på, at idet et projekt målrettes alle unge, vil det lettere kunne bane adgang for alle typer unge mennesker. Vores hypotese er, at vi ved at skabe værdi om de unges deltagelse gør det mere attraktivt for alle unge at være med i projektet. Food Maker arbejder med langsigtede mål for bedre måltidsvaner for alle – og det betyder både dem, der arbejder, studerer, er arbejdsløse eller befinder sig et sted midt i mellem. Effekten kan ikke måles her og nu, men vi har erfaret og oplevet, at unge opbygger selvtillid, glæde, selvværd og fællesskaber undervejs i projektet – og den mentale sundhed er derfor i høj grad også en del af Food Maker. Vigtigheden af også denne type sundhed blandt den brede ungegruppe er dokumenteret af aktuel forskning om unges lykke udarbejdet af Institut for lykkeforskning (21).



? HVORDAN KAN DER VÆRE KAGE I ET PROJEKT, DER GERNE VIL SKABE BEDRE MÅLTIDSVANER?

Hos Food Maker mener vi, at der i en sund og varieret kost også er (og skal være) plads til alle fødevarer. I tråd med Fødevarestyrelsens anbefalinger om kost mener vi ikke, at der skal være forbud (22). Vi lever i en hverdag og i en kultur, hvor fællesskab, hygge og fejring af forskellige begivenheder ofte indeholder eksempelvis kage – og i stedet for at se det som noget forbudt, ønsker vi, at unge får et positivt forhold til fx kage, chokolade eller lignende fødevarer. Vi vil gerne have, at man som ung glæder sig over at spise alle slags fødevarer og er bevidst om, at et begrænset indtag af søde sager er okay som en mindre del af en sund og varieret kost – og at man godt kan spise et stykke kage fra tid til anden uden at skulle føle nogen form for skyld.

Ifølge en ny undersøgelse foretaget af Børnerådets Børne- og Ungepanel blandt 1.400 elever i alderen 15 – 16 år er hver fjerde pige i denne aldersgruppe i fare for at udvikle en spiseforstyrrelse, mens det samme gælder ni procent af drengene (23). Undersøgelsen peger desuden på, at unge i aldersgruppen generelt lever sundere end tidligere. Problemet for gruppen synes altså i højere grad at handle om selvværd og forholdet til egne mad- og måltidsvaner. Undersøgelsen viser desuden, at 18 % af pigerne føler, at det er nødvendigt at følge en streng diæt eller overholde andre madritualer for at kontrollere, hvad de spiser. I forlængelse heraf har 11 % af pigerne og 7 % af drengene kastet op for at komme af med det, de har spist (23).

Den aktuelle undersøgelse berører altså den yngste del af Food Makers målgruppe. Den er relevant at fremhæve, fordi den peger på en tendens til at have et negativt forhold til mad- og måltidsvaner blandt denne unge del af befolkningen. Problemet her er altså ikke kagen, fløden eller andre fødevarer, men selve forholdet til maden. Af samme grund er det en vigtig pointe i Food Maker, at det er okay at spise alle former for mad – og at mad i sig selv ikke er fedende eller usundt, men snarere at mængderne og forholdet kan være u hensigtsmæssige for ens sundhed (21). I Food Maker findes der derfor heller ingen forbudte madvarer. På den måde håber vi at kunne sikre et vigtigt aspekt af folkesundheden – nemlig et sundt og positivt forhold til mad og måltidsvaner.

Det er vores erfaring, at når unge selv bestemmer, hvad de vil spise, vil de gerne spise almindelig hverdagsmad. Med andre ord har det ikke været problematisk, at de unge selv bestemmer, hvad der skal på menuen til aktiviteterne.

Vi har i 2016 afviklet 107 madaktiviteter i Food Maker, hvor de unge selv bestemte menuen. Af dem havde kun 3 aktiviteter fokus på kage, chokolade eller andre desserttyper. Alle gange blev det dog efterspurgt og imødekommet, at der også blev lavet ”rigtig mad”. Det har desuden i højere grad været en nysgerrighed på at have kompetencerne til at lave de omtalte desserttyper, som motiverede de unge, fremfor selve det at spise desserterne.



? HVAD MED ØKONOMIEN, KAN DET LADE SIG GØRE?

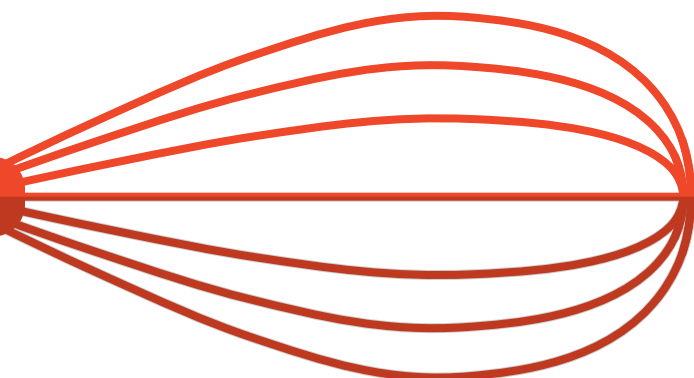
Det økonomiske spørgsmål er ofte et af de første vi modtager og ofte også et tungtvæjende spørgsmål hos afsender. Food Maker har modtaget midler fra Nordea-fonden til at dække hele udviklingsprojektet. Men vi oplevede dog hurtigt, at det ikke er de enkelte aktiviteter, som koster penge.

Det er vores erfaring, at det ganske enkelt ikke kræver ret mange penge at lave madaktiviteter blandt unge, og at vi kan komme rigtig langt for få midler. Dette kan bl.a. skyldes, at mange unge har en hverdag, hvor de er vant til at spare på pengene.

Midlerne bruges primært til selve udviklingsdelen, de store milepæle som fyrtårnsaktiviteter og medarbejdernes lønninger evt. leje af køkkener samt (få) midler til råvarer. Det blev også hurtigt tydeligt for os,

hvor vigtigt det er, at den mad, som laves, skal være tilgængeligt for de unge selv. Det betyder, at det ofte er de unge, som sammen sætter indkøbslisten alt efter, hvad de selv vil handle til deres eget forbrug.

Det er desuden vores erfaring, at man ikke behøver at bruge mange midler og tid på dekoration i rummet. Det vigtigste er, at rummet giver plads til alle. Vil man meget gerne pynte op, er to stearinlys på bordet rigeligt, og skal det være helt vildt, kan en enkel flægranke over bordet gøre en stor forskel. Vi prøvede selv et par gange at bruge unødvendig tid og ressourcer på dekoration, men oplevede at det ikke var nogen vinding for de unge. For dem handler det om måden at være sammen i rummet på og ikke om, hvordan rummet ser ud.



09

SAMARBEJDE MED LOKALE AKTØRER

I løbet af Food Makers opstartsfase blev det tydeligt, at projektet ikke ville komme langt uden forskellige samarbejdspartnere. Vi mærkede desuden tydeligt, i hvor høj grad de forskellige samarbejder skabte værdi for projektet. I dette kapitel kan du læse om, hvor vigtige de forskellige samarbejder har været og finde eksempler på nogle af de samarbejder, vi har haft på tværs af erhverv og målsætninger. Vi håber, at det kan være en inspiration for andre til at orientere sig nærmere om mulige samarbejdspartnere inden for både det offentlige og det private erhvervsliv i lokalområdet.

En visuelt identitet skabt af unge

En af Food Makers første samarbejdsaktører er Designskolen i Aarhus. Her går unge på dag-højskole for at videreudvikle deres kunstneriske talent. De unge på skolen fik som case at skabe nogle af de første elementer i Food Makers visuelle identitet. Det gav mening for de studerende at se deres produkter blive brugt og få feedback på deres arbejde. Samtidig gav det en stor værdi til projektet, der fik sine første visuelle streger udformet af unge – helt i forlængelse med projektets værdier.

Køkken med spiseplads i Aarhus

Food Maker råder ikke selv over et køkken. Det blev hurtigt en udfordring, da der i alle aktiviteter indgår et element af madlavning. Food Maker tog derfor kontakt til FOF Aarhus med henblik på et eventuelt samarbejde om bl.a. køkkenfaciliteter. Du kan i det efterfølgende kapitel om Food Maker og FOF Aarhus læse, hvor meget samarbejdet kom til at betyde for projektet, og hvordan det udviklede sig undervejs.

Indkøbsmuligheder i Aarhus

Lettilgængelige indkøbsmuligheder er vigtige for både projektteamet og de unge, der indgår i aktiviteterne. Food Maker indgik derfor en købsaftale med Coop, hvor vi fik købekort, som giver adgang til at handle i alle Coop butikker. Det sikrer, at hverken vi i projektteamet eller de unge har brug for kontanter eller har udlæg.

Havefællesskab for unge i Aarhus

I Food Maker oplevede vi på et tidspunkt, at flere unge gav udtryk for interesse i at dyrke deres egen mad. Vi etablerede derfor et samarbejde med Smag for Aarhus, et projekt støttet af Nordea-fonden under Center for Byens Anvendelse, Aarhus Kommune. Det gav de unge mulighed for at skabe deres eget havefællesskab. De unge har selv været med til at vælge lokationen i Aarhus og navngive havefællesskabet Vokseværket.

En ung faglært

Det har været en stor hjælp at have lokale, faglærte unge, der er engagerede sig i projektet. Her kan fx nævnes Jakob Clausen, der er søn af ejeren af Clausens Fiskehandel på Aarhus havn. Jakob har bidraget med sin store viden om og begejstring for fisk og åbnet andre unges øjne for mulighederne for at bruge fisk i madlavningen.



Samarbejde skaber merværdi

Alle samarbejdspartnere og leverandører bidrager med noget forskelligt til Food Maker. En vigtig læring og erfaring er, at der findes mange aktiver og ressourcer i lokalsamfundet, når man indgår i samarbejder på tværs af funktioner, erhverv og mål. I den nationale udbredelse af Food Maker arbejder vi derfor på at dele vores erfaringer med

de mange forskellige typer samarbejder. De har på forskellig vis været med til at skabe værdi for nærmiljøet. I alfabetisk orden nævnes de forskellige aktører, som Food Maker i skrivende stund samarbejder eller har samarbejdet med. Der er mulighed for, at listen bliver længere inden projektperioden afsluttes.



VI SAMARBEJDER MED:

Aarhus Art Convention
Aarhus Handelsgymnasium Risskov
Aarhus Handelsgymnasium Viby
Aarhus Statsgymnasium
Aarhus Tech
Aarhus Universitet
Clausens Fiskehandel
Coop
Designskolen Aarhus
DFUNK
Egaa Gymnasium
Erhvervsakademiet
FOF Aarhus
Folkebevægelsen mod ensomhed
Food Festival
FilmFoodFestival
Frivilligcenter Aarhus
F16
Galleri Grisk
GIVISME
Godsbanen
Hearts & Minds
Inversus Festival
Katedralskolen
KEN storkøkken
Madkulturen
Marselisborg Gymnasium
Navitas
Rethink 2017
Risskov Gymnasium
Smag på Aarhus
Social- og Sundhedsskolen
Statsbiblioteket
Ungdomskulturhuset
Vallekilde Højskole
Ventilen
VIA

10

FOOD MAKER OG FOF AARHUS

I dette kapitel kan du læse om samarbejdet mellem Food Maker og FOF Aarhus, som i projektperioden udviklede sig til et partnerskab. Det er vores oplevelse, at mange projekter i kommunalt regi – uanset deres succesgrad – af forskellige årsager kan have svært ved at fortsætte efter deres afslutning. Du kan her læse, hvordan FOF Aarhus og Food Maker under Folkesundhed Aarhus har fundet fælles fodslag og i dag arbejder på at få dele af Food Maker til at leve i FOF's regi – også efter projektperiodens ophør.

Køkkenmuligheder og hold for unge

FOF Aarhus er blevet en central partner i Food Maker-projektet. Samarbejdet begyndte, fordi Food Maker som nævnt i forrige kapitel ikke havde rådighed over egne køkkenfaciliteter. Det blev selvsagt hurtigt en udfordring, da alle aktiviteter havde et eller andet element af madlavning. FOF Aarhus virkede som en oplagt samarbejdspart-

ner i den henseende, da aftenskolen allerede afholdt flere madlavningskurser i Aarhus Kommune.

Food Maker og FOF Aarhus deler desuden mange af de samme værdier. Direktør i FOF Aarhus Søren Peter Hansen fortæller, at det, som fangede hans interesse ved Food Maker, var det store fokus på fællesskab og måden at mødes med andre på over maden:

”Mad er en rigtig god anledning til at mødes. Food Maker peger på fællesskabet og en oprigtig glæde ved at mødes og ved det, man laver sammen. Det er vigtige elementer i Food Maker, og det er klart det, der fængede mig lige fra starten.”

Søren Peter Hansen, direktør FOF

Selvom FOF Aarhus hvert år har mange forskellige deltagere på deres mange typer hold, var unge ikke en målgruppe, som FOF havde særligt fokus på. Af samme grund havde FOF heller ikke mange tilbud, som fangede de unges interesse. Food Maker blev derfor en oplagt mulighed for FOF til at skabe hold målrettet unges hverdagsliv og interesser.

Det blev startskuddet på et nyt samarbejde mellem to verdener med flere ligheder: Både hos Food Maker og hos FOF er fokus at lære gennem aktiv deltagelse med andre. Alle kan være med, og det handler om at have en god oplevelse sammen.

FOF Aarhus er derved også blevet inspireret af tanker om maker-kulturen, og hvordan disse folder sig ud i praksis i Food Maker. De forskellige Food Maker-aktiviteter, som udbydes gennem FOF, er skabt i forlængelse af tanker om maker-bevægelsen. De er opstået på baggrund af idéer fra unge i Food Maker og udviklet i fællesskab. Alle har haft et element af direkte involvering mellem de unge, som over madlavningen giver deres madglæde og -kompetencer videre til andre unge.



”Hos Food Maker skabes der i fællesskab, og den enkelte får medansvar. En sideeffekt er, at man får nogle evner og kompetencer sammen med andre. I den pædagogik opdager man pludselig, at man kan noget, som man ikke før har tænkt over. Alle kan bidrage med noget, for man kan også bidrage med en ikke-viden. Når man siger: ”Det ved jeg faktisk ikke”, opstår der en samtale, som alle kan lære af.”

Søren Peter Hansen, direktør FOF



FOF's vision er at skabe folkeoplysning, som indeholder både læring og oplevelser. FOF's værdier tager udgangspunkt i respekten for det enkelte menneske og i at skabe et rigere liv med ansvarlighed, mangfoldighed, dannelse, læring og oplevelser.

www.fof.dk

Opgavefordeling

Vi oplevede en udfordring med tilmeldinger til vores aktiviteter i og med, at vi hverken havde erfaring med holdtilmeldinger eller en egnet platform, hvor de unge kunne tilmelde sig Food Makers aktiviteter – ud over Facebook, og her kan tilmeldinger ikke regnes for bindende. Food Maker kunne derfor drage stor fordel af FOF's ekspertise på det administrative område med bl.a. holdreklame og tilmelding på FOF's hjemmeside.

I takt med at konceptet *Vi leger med mad* blev udviklet, tilpassede vi det en form, som kunne udfolde sig i FOF's regi og samtidig passe til unges hverdag. Fx kan unge via FOF's hjemmeside tilmelde sig hold fra uge til uge og betale pr. gang. Det skaber fleksibilitet og muliggør, at de unge ikke skal betale et særligt stort beløb ved afregning – hvilket er vigtigt for en målgruppe som har en meget vekslende hverdag og med begrænsede

midler. De unge betaler mellem 15-40 kr. pr. person pr. aktivitet, alt efter hvilken aktivitet der er tale om.

FOF Aarhus står altså for den praktiske og administrative del af projektet, som angår en del af markedsføringen via deres hjemmeside, tilmelding, betaling og adgang til køkkenfaciliteter. I dag kommer midlerne til råvarerne fra Food Maker. Der arbejdes på, at FOF eller andre kan finansiere råvarerne efter projektets afslutning, så konceptet kan bæres videre også efter Food Makers projektperiode. FOF modtager hele betalingsbeløbet til at dække deres administrationsomkostninger, mens Food Maker står for koordineringen af unge værter til aftenen. Vi stiller desuden en medarbejder til rådighed, som hjælper værten med indkøb, er til stede under aktiviteten og låser køkkenet efter brug.

BEGEJSTRING madglæde



50% flere unge deltagere i FOF Aarhus efter opstart af Food Maker aktiviteter

Food Maker hold i FOF i 2016

De forskellige Food Maker-hold hos FOF Aarhus kan rumme 24 nye unge pr. hold, og Søren Peter Hansen understreger, at det er lykkedes at fange de unges interesse. FOF oplevede derfor i løbet af 2016 en stigning af deltagere i aldersgruppen 16-28 år på 50%, hvilket var en gevinst for folkeoplysningsforbundet. For Food Maker betød det, at madaktiviteterne rent praktisk kunne afvikles, og at administrationsdelen blev varetaget af FOF fremfor en medarbejder på projektet.

I 2016 er der afholdt 28 hold med madaktiviteten *Vi leger med mad* – også selvom aktiviteten blev sat på pause i sommerferien og i alle andre skoleferier. Der er 24 pladser pr. hold, og der har i gennemsnit været 21 deltagere.

I samme periode er der afholdt 5 omgange af madaktiviteten *Mesterlære* med det samme gennemsnit på 21 deltagere. Antallet af pladser har her varieret afhængig af temaet. Derudover havde vi et *Mesterlære XL*; et specialevent i større rammer, hvor 53 unge lavede mad. Oprindeligt var der plads til 50, men vi valgte at invitere de 3, som stod på venteliste, med.

Endelig er der blevet afholdt 9 *Kollegie Pop-up*, hvoraf de 2 har været udbudt hos FOF. Der har været i gennemsnit 16 deltagere pr. gang. *Kollegie Pop-up* er som koncept lidt særligt, da køkkenet er ude på de forskellige kollegier og ikke i FOF's køkken.

Det vil sige, at 777 unge har lavet mad og spist sammen i fællesskab til Food Maker aktiviteter udbudt af FOF. Det skal her nævnes, at der findes gengangere herimellem. Det er selvfølgelig rigtig positivt, da det viser, at de unge har lyst til at komme igen.

Af praktiske grunde gav det altså god mening for både Food Maker og FOF Aarhus at indgå i et fælles samarbejde. Den vigtigste årsag til samarbejdet er dog Food Makers og FOF's fælles værdisæt og visioner.

Drømmen i fremtiden

Folkesundhedschef Vibeke Brønnum og FOF Aarhus' direktør Søren Peter Hansen arbejder i skrivende stund på i fællesskab at finde flere områder, hvor et yderligere samarbejde kan være meningsfuldt for begge parter.

I forbindelse med Food Makers arbejde på at udbrede vores erfaringer i resten af Danmark besluttede vi også her at samarbejde med FOF Aarhus. Det betyder, at vi ikke bare tager kontakt til forskellige kommunale aktører, men samtidig kontakter områdets lokale FOF-afdeling. De muligheder for samarbejde, som vi har erfaret, at der findes her, vil på den måde blive delt sammen med udbredelsen af Food Maker.

Når Food Makers projektperiode er slut, er drømmen, at aktiviteterne skal fortsætte i FOF Aarhus. Vi håber desuden, at de positive erfaringer, som vi har opnået i fællesskab, er blevet udbredt til flere byer – både i kommunalt regi og hos flere FOF-afdelinger.

”Jeg bliver stadig mere optaget af samarbejdet mellem Food Maker og FOF. Der er meget inspiration at hente i selve idéudviklingen, som minder lidt om Walt Disney: Det begynder med drømmen, efterfulgt af modet til at gøre det.”

Søren Peter Hansen, direktør FOF

11

UNGE FOOD MAKERS

Hos Food Maker har vi ikke frivillige, men derimod Food Makers. Det er en meget vigtig pointe i forståelsen af, hvem de unge Food Makers er, og hvordan de er en del af Food Maker. I dette kapitel kan du læse om de unges vej ind i Food Maker, og hvorfor vi har 4 forskellige typer af Food Makers.

I Aarhus bor der ca. 85.700 unge i alderen 16 - 28 år.

At være ung defineres i Food Maker dog ikke kun ud fra et tal, men i høj grad også ud fra den enkeltes livssituation.

Danske unge

Det er i Danmark særligt, at langt de fleste unge ikke bor hos deres familie – heller ikke mens de studerer. Ifølge Danmarks Statistik er Danmark det land i Europa, hvor de unge flytter tidligst hjemmefra (2). Det kan blandt andet begrundes i de danske unges mulighed for at modtage statens uddannelsesstøtte, som kan dække en stor del af bolig- og leveomkostningerne. Gennemsnitsalderen for, hvornår danskerne stifter familie, er desuden stigende. I Danmark er der derfor en stor ungegruppe, som befinder sig i perioden imellem barndomshjemmet og etablering af eget familiehjem. De danske unges madkultur står derfor som noget særegent i forhold til andre unge verden over, idet de tidligt selv skal tage ansvar for egne mad- og måltidsvaner; herunder både planlægning, indkøb, madlavning, spisning og opvask.

I forhold til måltidsvaner gav det derfor god mening i begyndelsen af Food Maker-projektet at udvide aldersgrænsen fra de oprindelige 24 år til 28 år. Vi erfarede hurtigt i kontakten med de unge, at der i forhold til måltider ikke er så stor forskel på en 24-årig og en 28-årig. En stor del af dem befinder sig i samme periode af deres liv, hvor de ikke har etableret familie og ofte har en mindre indkomst.

Unge lever et meget omskifteligt hverdagsliv og har ofte mange forskellige interesser: frivilligt arbejde, sport, studie, praktikophold, kæresteforhold osv. De har ofte meget travle perioder i deres liv, hvad end det er eksamensperiode eller arbejde. De rejser også ofte i længere perioder i forbindelse med fx udvekslingsophold eller ferierejser.

Frivillighedsbegrebet

Det frivillige sociale arbejde dækker ifølge SFI (Det nationale forskningscenter for velfærd) over aktiviteter til det arbejde, som udføres ulønnet til fordel for personer, grupper eller organisationer (24). Det betyder, at frivilligt arbejde er en praksis, hvor individet indgår i en form for aftale med en instans, hvorigennem det frivillige arbejde er organiseret efter nogle givne rammer. Det er således fx ikke frivilligt arbejde at købe ind for sin nabo efter privat aftale.

Det betyder også, at frivilligt arbejde bliver en praksis, hvor individet opfordres til at engagere sig i sin omverden – hvilket skaber relationer med personer uden for personens nærmiljø. Dette gælder både for den frivillige og for den, som den frivilliges arbejde rettes mod.



Den frivillige kan give sin tid og sit engagement på en anden måde end en lønnet medarbejder, hvilket betyder, at den frivillige tilfører en anden form for værdi for den eller de, som arbejdet rettes mod. Den frivillige anses derfor for at kunne tilføre noget særligt i mødet med udsatte og sårbare grupper (25).

Frivilligt arbejde ses ikke blot som givende for den frivillige selv og den, som arbejdet rettes mod, men også for at afgive værdi i det samfund, det udspringer af (25). Frivilligt arbejde anses altså som en samfundsmæssig gevinst, som man mener kan være med til at skabe en følelse af positivt fællesskab og medborgerskab.

Fleksibel frivillighed

Food Maker foregår på de unges præmisser forstået på den måde, at det skal passe ind i deres (travle) hverdag og være en sjov fritidsmulighed. I Food Maker arbejder vi med betegnelsen fleksibel frivillighed. Det afviger en del fra definitionen af frivillighed. Derfor bruger vi ikke ordet frivillige, men i stedet betegnelsen Food Makers om de unge, som er tilknyttet projektet.

Alligevel trækker vi med udtrykket fleksibel frivillighed på en del af begrebet frivillighed: Det er vigtigt, at unge af egen lyst deltager på frivillig og fleksibel basis. Et andet hovedpunkt er, at Food Makers også retter sig imod deres omverden og på den måde kommer i kontakt med andre, som de ikke ellers havde relation til. Vi tror netop på, at unge kan nå andre unge på en anden måde end en

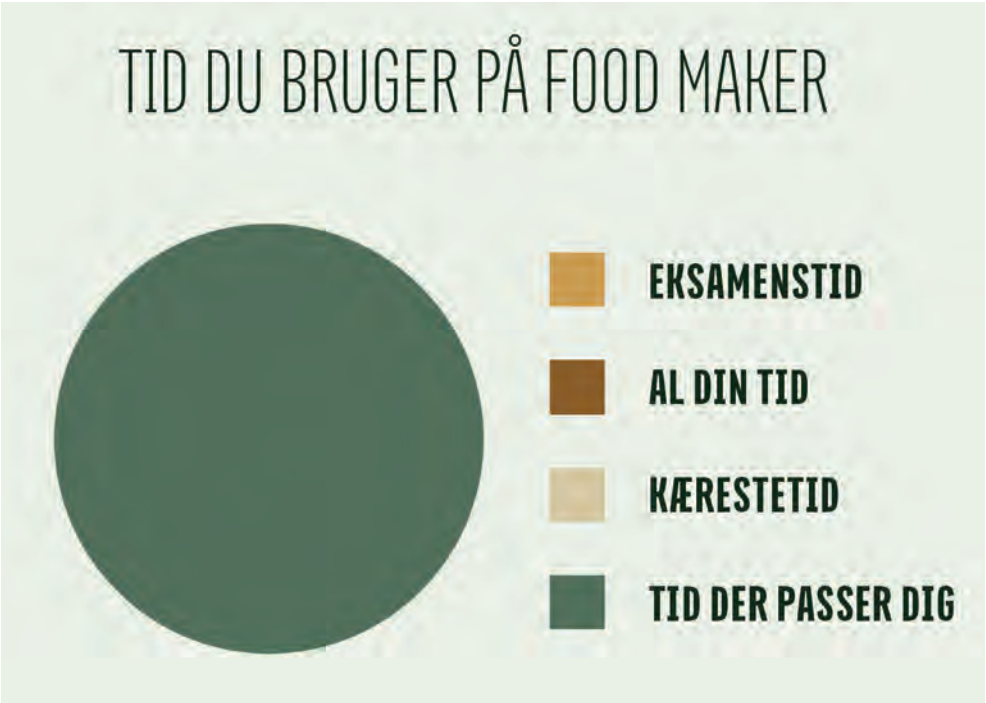
kommunalansat medarbejder vil kunne. Det skaber samtidig mulighed for, at de unge udvider deres netværk og opnår en højere grad af deltagelse (jf. kapitel 4 om sundhedsbegrebet).

Food Makers adskiller sig fra almindelige frivillige, da Food Makers indgår i relationer, hvor de både laver aktiviteter for sig selv, og for andre unge, som i flere tilfælde kan være deres normale omgangskreds eller unge familiemedlemmer. Der er således ikke et tydeligt skel imellem at være en Food Maker, der afvikler en aktivitet og en ung Food Maker, som deltager.

En anden stor forskel er, at Food Maker-projektet ikke indgår anden aftale med de unge, end at de kan være med i det omfang, som de har tid og lyst til og indgå i den rolle eller

funktion, som de selv ønsker. De unge Food Makers er udelukkende organiseret i en gruppe på Facebook, hvor de kan kontakte hinanden og blive kontaktet af projektteamet. Der er således ingen formel registrering, hverken af de unge eller af deres timeforbrug hos Food Maker.

På den måde kan det at være en del af Food Maker som ung ikke ses som frivilligt arbejde i traditionel forstand. De unge udfører ikke et arbejde, der kan udføres af andre, og der findes ingen aftale om timeantal eller arbejds mængde. Food Maker er en mulighed, som unge kan deltage i og bruge i det omfang, de selv ønsker i deres fritid. Det kan både være selvstændigt eller sammen med deres eksisterende omgangskreds.



Dette cirkeldiagram har de studerende på Aarhus Designskole udviklet til Food Maker. Vi bruger den til visuelt at vise de unge, at Food Maker er frivilligt at deltage i. De unge bruger kun den tid de har lyst til i Food Maker. Der er ingen timeregistrering og intet pres.



Food Makers

Hos Food Maker har de unge mulighed for at blive Food Makers inden for de rammer, som passer bedst ind i deres liv og ud fra de forudsætninger og ressourcer, de kommer med.

I Food Maker ses de unge således som et relationelt individ med egen autonomi. De indgår i forskellige fællesskaber, hvor de lever, leger og lærer (26). Unge har, som alle andre, iboende ressourcer, som kan udfolde sig, når de rette betingelser er til stede.

Det betyder bl.a., at vi hos Food Maker arbejder på at skabe de rette betingelser for, at de unge kan indgå på det deltagelsesniveau, der passer til den enkelte. Food Maker er for hele ungegruppen, der involverer alle uanset baggrund, etnicitet og social status. Vi tror på, at det at skabe rum for alle unge giver de bedste betingelser og muligheder for unge (uanset baggrund) til at deltage i Food Maker. Disse tanker ligger både i forlængelse af maker-kulturen og måden, vi arbejder med sundhedsfremme på (jf. kapitel 4 om sundhedsbegrebet og kapitel 5 om maker-kulturen).

Hos Food Maker er forskellige unge tilknyttet projektet på forskellig vis. Det er vigtigt at pointere, at alle unge er forskellige, hvorfor vi heller ikke kan fortælle, hvordan unge Food Makers præcis er. De er ikke en bestemt type, men bosiddende primært omkring Aarhus. Vores målsætning er dog, at projektet med tiden vil nå unge i hele Danmark. Alle Food Makers tilfører nemlig værdi til projektet gennem deres engagement og kommunikerer det let videre til andre unge ved brug af mund til mund-metoden og ved interaktion på de sociale medier.

Unge vej ind i Food Maker

I projektets opstartsfasen besøgte vi forskellige uddannelsesinstitutioner for at fortælle om Food Maker og invitere unge til at være med helt fra start. Det var vigtigt for os, at Food Maker hurtigt fik engagerede unge tilknyttet, også selvom det måtte være et mindre antal. Det krævede et stort benarbejde, især fordi projektet var meget nyt uden en fastetableret identitet.

I dag er kontakten en anden og mere direkte: De unge finder vej via Facebook, gennem samarbejdet mellem Food Maker og andre organisationer som fx DFUNK (Dansk Flygtningehjælp Ungdom), eller ved at de unge hører om projektet fra deres omgangskreds. Den sidste måde vokser løbende i takt med projektet og er i dag den primære vej ind.

Især i opstartsperioden måtte vi arbejde en del på at gøre opmærksom på Food Maker for at tiltrække de unge. I dag er det i vid udstrækning de unge selv, som giver budskabet videre. En vigtig pointe er dog altid at gøre vejen ind i Food Maker så let som mulig. Det betyder blandt andet, at vi i første omgang kun fortæller det, som er mest interessant for de unge: Hvad handler projektet om, hvad kræves der (ikke) af dem, og hvad vil det sige at være en Food Maker?

Josefine fortæller her, hvordan hun blev introduceret til Food Maker igennem en veninde. Det blev starten på mange flere ak-

tiviteter både selvstændigt og sammen med hendes venindegruppe Hamina, Sandra og Amal.

”Min veninde spurgte, om jeg ville med til et arrangement, hvor vi skulle lære at lave chokolade. Jeg tænkte, at det lød sjovt og hyggeligt. Vi synes, at det var helt vildt fedt at være med, så da der kom et event, hvor vi sammen skulle finde på nogle idéer til, hvad man kunne lave med mad og kunst, så tog vi også af sted til det.”

Josefine, 16 år





De 4 typer af Food Makers

Som en introduktion til, hvordan man som ung kan være en del af Food Maker, har vi brugt beskrivelsen af 4 forskellige typer af Food Makers. De er alle 4 vigtige for projektet, og man kan som ung være den eller de typer, der passer bedst ind i ens situation.

De forskellige typer tydeliggør, at der er mange måder at være en del af Food Maker på, og at man i forskellige perioder kan være med på den ene eller anden måde. Alle kan i princippet være alle typer – enten ad flere omgange eller på samme tid, jf. tanken om fleksibel frivillighed.



1. Big Brain

Den idérige og kreative type. Big Brain kommer med idéer til fx aktiviteter, kampagner eller andet.



2. Raw Power

Den arbejdende og medskabende type. Raw Power rækker hånden ud, hjælper til, og er med til at få tingene til at ske.



3. Looper

Den genskabende type. Looper sørger for at holde liv i en eksisterende idé ved fx at få en tidligere aktivitet til at ske igen.



4. Sweet Talker

Den engagerede og deltagende type. Sweet Talker sørger for at fortælle om Food Maker og deltage i aktiviteterne og er på den måde med til at skabe værdi for projektet.

Et godt eksempel på, hvordan de forskellige typer kommer til udtryk, ser vi i fortællingen om Josefine, der sammen med sine veninder var alle typer i løbet af forskellige aktiviteter. Josefine deltog i madaktiviteten *Vi leger med mad* efter at være blevet introduceret til det af en veninde. Josefine var her Sweet Talker på samme måde, som hendes veninde, der introducerede hende for Food Maker, var det. Josefine deltog derefter i en *Idé-camp* (idégenereringsworkshop), hvor de unge skulle finde på idéer til at tænke mad og kunst sammen som tema. Efterfølgende hjalp hun sammen med sine veninder med at realisere de idéer, som de var blevet enige om at afvikle på dagen. Her optrådte de som Raw Power.

Til en anden *Idé-camp* deltog Josefine igen sammen med sine veninder, og fandt på at afholde et event med navnet *Food Maker pizzajagt* på baggrund af et tidligere pizza-event. De fire piger planlagde og afviklede et udendørsevent, hvor unge skulle på ”jagt” efter deres grønsager i nærområdet omkring en stor lerovn. Herefter lavede de sammen pizza med råvarer fra deres ”fangst” og spiste ved langborde. I fællesskab med veninderne blev Josefine her både Looper og Big Brain.

Josefine og hendes veninder er derfor et godt eksempel på forskellige måder at være med i Food Maker og på, hvordan de forskellige typer kan komme til udtryk. En stor del er også, at de delte begivenheden på Facebook med deres omgangskreds og syntes godt om den. Sidenhen har Josefine deltaget i flere *Idé-camps* for at udvikle nye aktiviteter. Hun har som det seneste afviklet *Food Maker går Orientalisk* under Inversus Festivalen ved Burning Kitchen på Godsbanen i Aarhus, hvor unge i fællesskab lavede orientalsk mad sammen.

De forskellige typer er således med til at anskueliggøre overfor de unge, at der er mange forskellige måder at være en del af Food Maker på. Det samme gælder os i projektteamet, der igennem typerne bliver opmærksomme på, hvordan vi taler om at være tilknyttet Food Maker. De unge er ikke kun dem, der afvikler et event eller er vært til *Vi leger med mad*, men alle, der støtter op om projektet og ønsker at være en del af det. De er alle unge som aktivt vælger at være en del af Food Maker-projektet.





DEL 2

12

KOMMUNIKATION MED UNGE I FOOD MAKER

Her kan du læse, hvordan vi i Food Maker arbejder med kommunikation – både generelt og specifikt på Facebook og Instagram. En stor del af vores kommunikation foregår eksternt på daglig basis med mange forskellige unge. Det er vigtigt for os og for projektet som helhed, at kommunikationsvejene er så lette og smidige som muligt. Både for at sikre, at den nødvendige viden deles internt mellem de unge i projektet og for, at vi kan nå ud til de unge bedst og hurtigst muligt på de platforme, de benytter.

Værdiskabelse som kommunikationsmetode

En stor del af den måde, vi arbejder med kommunikation på, handler om, at unge sammen skaber værdi om Food Maker. Vi bruger på den måde begrebet værdiskabelse som en kommunikationsmetode.

På Facebook sker det helt konkret ved, at unge "synes godt om" Food Makers officielle side og deltager i begivenheder. Det kan også være, at man blot er "interesseret" i begivenheder, således at begivenheden kan ses af ens omgangskreds. Unge skaber også værdi omkring Food Maker ved at "synes godt om" eller dele de forskellige opslag eller selv lægge opslag og billeder op i Food Makers facebookgruppe. I forrige kapitel ses det fx i, at Josefine deler sin begivenhed med sin omgangskreds eller i beskrivelsen af typen Sweet Talker. De unge er på den måde afsendere på projektet og viser, at de gerne vil bruge deres tid på Food Maker. Det skaber en stor værdi om projektet at benytte et medie, som de unge flittigt bruger og orienterer sig efter.

Desuden er der projektperioden igennem lavet flere film af unge, som har filmet andre unge fortælle om Food Maker og det at være en del af begivenhederne. Dette skaber både værdi og troværdighed om projektet kommunikationsmæssigt, når de unge selv fortæller om Food Maker.

Den værdi, som de unge selv skaber på de sociale medier, sker primært igennem Facebook og Instagram. På baggrund af vores dialog med de unge har vi valgt disse medier som de primære, fordi det er her, de unges interesse er lige nu, og fordi det giver bedst mening for projektteamet at kommunikere på Facebook og Instagram. Vi vil på samme

måde opfordre andre til at inddrage deres målgruppe i valg af kommunikationsmedie og afstemme med egne evner i projektgruppen.

Endelig skabes der medejerskab og værdi om de forskellige aktiviteter, når de unge selv navngiver deres aktiviteter. Du kan se eksempler på navne i kapitel 16 om Food Maker Puljen, hvor *True Taco Crew* er et godt eksempel på et navn, vi som projektteam aldrig selv ville være kommet på.

Facebook som kommunikationsredskab

Vi erfarede hurtigt, at det er en lang proces at få e-mailadresser fra de unge, bl.a. fordi de efter eget udsagn får mange spammails. De var derfor langt fra altid interesserede i at udlevere deres private e-mailadresser. Derudover oplevede vi ofte, at de ikke tjekkede deres indbakke og af forskellige grunde ikke svarede på de mails, vi sendte til dem. Vi spurgte derfor de unge, som på daværende tidspunkt var interesserede i Food Maker, hvordan de ville foretrække at kommunikationen skulle foregå. Deres svar var enstydigt: via Facebook.

Facebook blev derfor vores primære kommunikationskanal mellem projektteamet og de unge Food Makers. Food Maker oprettede en officiel side, en facebookprofil og en facebookgruppe.

Food Makers officielle facebookside fortæller om projektet og deler billeder, historier og begivenheder. Privatpersoner kan skrive til siden, men siden kan ikke selv tage den første kontakt. Vi oprettede derfor en profil for Food Makers projektteam, der så kunne blive "venner" med unge, som ønskede at være en del af Food Maker. Al kommunikation med de unge foregår via denne profil.

FORDELE VED FACEBOOK

- Velkendt, hurtig og let kommunikation med målgruppen
- Projektteamet kan hurtigt læse op på tidligere samtaler
- Kommunikation til flere personer eller grupper er let for alle
- Al kommunikation med den enkelte person eller gruppe gemmes i en tråd
- Uformel kommunikationsvej, hvor begge parter også kan skrive i hverdagsprog
- Unge kan skrive og svare uanset, hvor de er i løbet af dagen
- Projektteamet får ansigt på de unge og påmindes løbende om, hvem de er
- Facebook bruges dagligt af mange i målgruppen
- Det er let at dele billeder og få dem ud til mange mennesker
- Det er nemt at oprette begivenheder



I kommunikationen på Facebook går der ofte kun få minutter fra første besked afsendes, til at de unge svarer. Det betyder dog også, at projektteamet skal være parat til at give hurtig respons på facebookbeskeder – især, hvis beskeden først er læst af projektteamet, da dette så er synligt for den unge i den anden ende. Det er vores erfaring, at kutymen på Facebook blandt unge kræver en relativ kort reaktionstid på henvendelser, hvis man ikke ønsker, at de unge skal miste interessen. Det er desuden vores oplevelse, at det generelt er vigtigt at reagere hurtigt på

de unges henvendelser og ønsker, hvis disse skal føres ud i livet.

Om selve måden, vi skriver på Facebook, besluttede vi at holde tonen i et hverdagsprog, som samtidig var tro mod den enkelte medarbejder. Det betyder, at det altid fremgår, hvem fra projektteamet, som skriver (i sit eget navn), og at personen formulerer sig som vedkommende ellers ville gøre. Dog med det in mente, at der altid bruges smiler og meget venlige formuleringer for at undgå misforståelser i læsningen af beskeder på Facebook.



Fællesspisning og madlavning foreviges ved Godsbanen i Aarhus.



Myrespisning til 100% Food Maker.



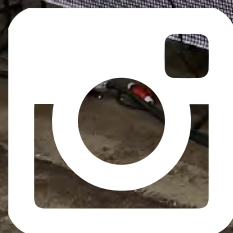
Det bedste billede udvælges til Instagram. #foodmakerdk #vilegermedmad #det godeungeliv.



Rengøring af blæksprutte filmes og deles.



Food Maker



foodmakerdk





FOOD MAKERS FACEBOOKGRUPPE

Food Makers facebookgruppe (eller Food Maker Gruppen som vi kalder den) er en lukket gruppe. Den er for alle de unge, som aktivt har taget et valg om at være Food Makers, hvilket du kan læse mere om i kapitel 11 om unge Food Makers. Her foregår den brede kommunikation til hele gruppen fra projektteamets side og mellem de unge selv. De samtaler som opstår i facebookgruppen om mere specifikke emner, kan med fordel flyttes fra gruppen over i private gruppebeskeder imellem de involverede parter. På den måde holdes gruppen fri for samtaler som kun er relevant for enkelte medlemmer, så ikke alle (i skrivende stund) 146 Food Makers får unødvendige notifikationer fra Facebook.

I facebookgruppen kan en ung fx poste et opslag med en idé til et event for at se, om der er opbakning fra andre i gruppen. En pige fik fx den idé at lave en stafet i gruppen, hvor hun lagde et billede op af sig selv og en madvare samt en sjov eller mærkelig information om sig selv. I opslaget blev to andre Food Makers tagget, så stafetten på den måde blev givet videre, og de unge kunne lære lidt om hinanden. Derudover kan alle medlemmer dele billeder eller relevante begivenheder med hinanden. Food Maker

Gruppen foregår derfor som et åbent forum for medlemmerne. Derudover giver gruppen projektteamet og de unge overblik over, hvem der er en del af gruppen.

Det er projektteamets profil, som er administrator af gruppen sammen med de forskellige medlemmer af Food Maker Board (se evt. kapitel 15 om Food Makers board). De mange administratorer sikrer, at facebookgruppen ikke lukkes, hvis profilen med administrationsrettigheder lukkes ned – dét sker nemlig af og til. Det har vi lært af bitter erfaring.

Food Maker Gruppen fungerer derfor i høj grad som et åbent forum, der både er for alle Food Makers og for projektteamet. Derudover findes der mindre grupper tilknyttet de forskellige aktiviteter. Det betyder, at de Food Makers, som gerne vil være tilknyttet fx *Mesterlære*, bliver en del af mesterlæregruppen. Det er dog vigtigt at være opmærksom på, at de unge kan være medlemmer af mange grupper, og at en del af kommunikationen derfor kan risikere at forsvinde i mængden. Den primære kommunikation mellem projektteamet og de unge foregår derfor i private beskeder på Facebook.



SIDE

Food Maker har en officiel facebookside. Den viser i billeder og tekst alt det, som sker i Food Maker. Det er ud fra denne side, at vi opretter begivenheder, deler begivenheder, poster indlæg osv. Det er med andre ord vores primære kilde rent kommunikationsmæssigt til at nå ud til målgruppen på Facebook. Du har her fx mulighed for at ”booste” dine indlæg (mod betaling) så de når ud til lige netop din målgruppe.

PROFIL

Vi har som projektteam en facebookprofil. Det har vi fordi vi både har brug for, at de unge kan skrive til os, men også at vi kan skrive til dem. Derudover, så har vi mulighed for at invitere profilens venner til begivenheder. Vi invitere kun til venskab, hvis de unge selv giver udtryk for, at de ønsker det – ellers godkender vi blot deres anmodning om venskab. Profilen poster aldrig selv indlæg eller billeder og opretter ikke begivenheder.

BEGIVENHED

Alle vores aktiviteter har en begivenhed på Facebook. Det er i begivenheden, at vi fortæller hvad aktiviteten går ud på, hvor den finder sted osv. Det er også her, at vi sætter et evt. link ind til tilmelding gennem FOF. Det er vigtigt at skrive teksten i et uformelt sprog og så kort som muligt. Derudover, så kan du ikke altid regne med antallet af deltagere til en Facebook-begivenhed. Er du i tvivl om de kommer, så send en privatbesked.



INSTAGRAM SOM HVERDAGSGLIMT

Food Maker har en instagramprofil under navnet foodmakerdk, der har to primære formål:

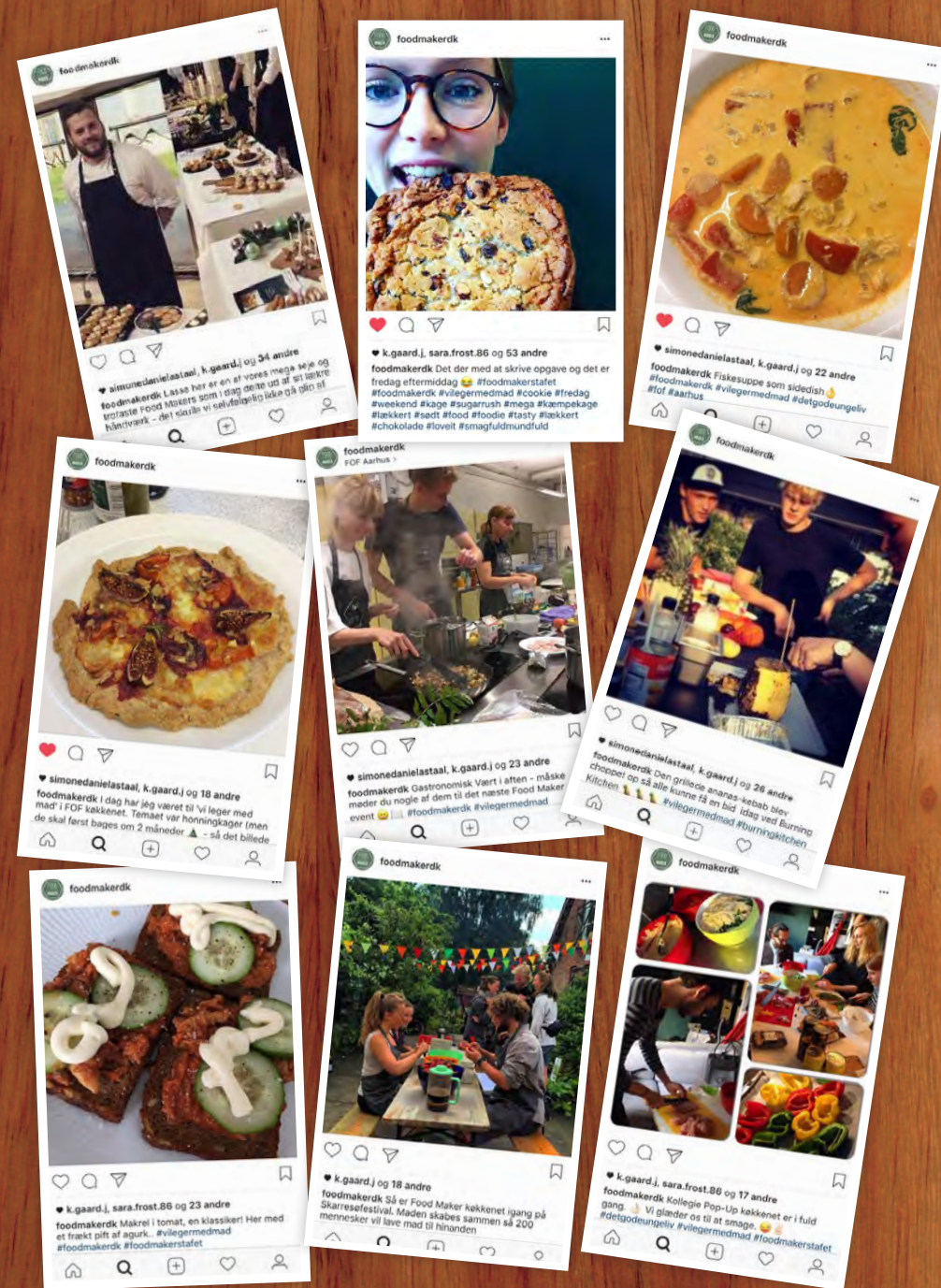
Det første er at vise det levede liv i Food Maker. Det betyder, at der på Instagram bliver delt billeder fra de forskellige madaktiviteter; enkelte gange også fra projektteamkontoret. Dette er med til at udbrede kendskabet til Food Maker, men også til at give et tydeligere billede af, hvem vi er i projektteamet.

Det andet formål er at lade unge dele glimt fra den del af deres hverdag, som involverer mad, med andre unge i Food Maker. På den måde giver unge andre unge et mere troværdigt og upoleret indblik i deres madhverdag – som kontrast til den meget polerede facade, der kan forekomme på de sociale medier. Food Maker stafetten handler om, at en ung over to til fire dage har instagramprofilen, hvor det kun er dem, der deler opslag. På den måde skaber de værdi om Food Maker.

Instagram giver god mening at bruge som medie, fordi det lige nu er meget populært blandt de unge. Men det kan være, at det al-

lerede om kort tid vil være et andet medie, som målgruppen finder mere interessant, og som derfor vil være mere interessant at kommunikere på for fremtidige projektgrupper, som skal nå ud til de unge.

Det er vores erfaring, at det til enhver tid er vigtigt at møde målgruppen, hvor den befinder sig – også i den virtuelle verden. De valgte kommunikationsveje i Food Maker foregår på medier, som de unge i forvejen bruger, og det er et meget bevidst valg fra vores side for at sikre en let kommunikationsgang. Dog skal man som medarbejder være opmærksom på de forskellige forhold, som gør sig gældende på de pågældende medier: Det kan fx være svartid, jargon eller forskellige henvendelsesformer blandt de personer, som vi henvender os til. Det er også vigtigt at have de forskellige mediers fordele for øje, eksempelvis beskedfunktionen på Facebook, som gør det muligt at se tidligere kommunikation mellem de unge og alle i projektteamet. Vores anbefaling er derfor at bruge tid på at finde den rigtige kommunikationsmåde og sætte sig ind i det valgte medies spilleregler for bedst at kunne få målgruppen i tale.



13

SÅDAN INDDRAGER VI UNGE

Hvad har vi for øje, når vi hos Food Maker arbejder med inddragelse, og hvordan folder vi begrebet ud i praksis? Du kan her læse om vores fokus på at skabe et læringsrum, som er rart og let at være en del af. Derudover kan du læse om, hvorfor vi har arbejdet med at give Food Maker sin egen identitet i stedet for at fremstille det som et kommunalt projekt. Endelig kan du læse om, hvad vi kalder fejl-fantastisk, og hvad det i praksis betyder.



”Jeg er meget positivt overrasket over, at der ikke var nogen til at belære os om godt kost.”

Sanne 24 år

Læringsrum i Food Maker

Inspirationen til Food Maker stammer fra den amerikanske maker-kultur, hvor mennesker deler erfaringer og viden og derudfra skaber, udvikler og kreerer. Undervejs i projektet er en gruppe unge Food Makers blevet opbygget. De unge skaber selv eller i fællesskab events og ugentlige aktiviteter som *Vi leger med mad* og *Kollegie Pop-up*. Disse giver mulighed for, at unge kan mødes og lave mad sammen med andre unge. Inddragelse er derfor en fundamental ting i Food Maker, da hele essensen er, at de unge selv skaber events for og sammen med andre unge.

I Food Maker tror vi på, at forandring og læring sker imellem unge i sociale fællesskaber og i de rum, hvor de unge befinder sig. Det er derfor vigtigt, at vi som projektteam er opmærksomme på de rammer, der opstilles for de unge Food Makers deltagelse. Det handler om at være med til at skabe et rum, hvor det er let at træde ind og blot være sig selv. Det er ikke de fysiske rammer, der betyder noget, men hvordan vi som personer agerer i rummet. Vi giver derfor lidt af os selv i mødet med unge. Det er vigtigt, at vi er personlige, men ikke private.

I Food Maker er relationen mellem ung og projektteam ligeværdig, hvor begge parter

har et ansvar. Det er vores opgave at afgive vores ”magt” og ekspertviden, og lade den unge selv tage ansvar for den del af sit liv, som han eller hun er ekspert på – nemlig deres eget hverdagsliv. Det er de unge selv, der ved, hvad unge efterspørger.

Vi arbejder ud fra en anerkendende tilgang, og dialogen er et redskab til at skabe fælles forståelse og accept. Via dialogen skabes rum til refleksion, hvor læring i modsætning til styring er det centrale (21). Refleksionen giver plads til at unge selvstændigt lærer, hvad der er vigtigt for dem.

Det betyder, at vi hos Food Maker møder de unge i øjenhøjde, og at deres viden værdsættes og respekteres – hvilket vil sige, at man i relationen kun arbejder med sig selv som medarbejder. Den enkelte projektmedarbejder er der i kraft af sine kvaliteter og egenskaber fremfor sin status som kommunalmedarbejder. Helt konkret præsenterer vi os ved fornavn, og vi giver i højere grad noget af os selv som individer i stedet for som medarbejdere, fx ved at dele vores egne oplevelser, præferencer og erfaringer. Det er vores erfaring, at vi får mere tilbage fra de unge, når vi på den måde giver lidt af os selv – og det er desuden også meget givende som menneske at indgå i en mere almindelig type relation.

FOOD MAKER



102



103



”Jeg kan rigtig godt lide fællesskabet omkring madlavningen. Det er ikke så intenst, men mere afslappende og uforpligtende. Man kan jo få banket en ret sammen uden at fange de andres navne.”

Frederikke 22 år

En anderledes kommunal kontekst

Food Maker har sin egen identitet separat fra Folkesundhed Aarhus og Aarhus Kommune. Fordi projektet er et udviklingsprojekt, trak vi os hurtigt i projektperioden væk fra hovedorganisationen (12). På den måde undgik vi at blive påvirket af etablerede arbejdsgange, og kunne selv etablere og lære nye måder undervejs. Food Maker blev derfor allerede fra start helt sit eget projekt.

Unge syn på kommunen er sjældent associeret med noget særligt attraktivt. Kommunen som institution er ikke ret spændende set med unge øjne. Dette var yderligere en grund til, at det allerede i opstartsperioden blev vigtigt for os at have en vis grad af distance til den kommunale kontekst. I kommunikationen om Food Maker lægger vi derfor ikke vægt på, at projektet er kommunalt forankret.

Et eksempel på, hvordan vi i praksis bevæger os væk fra den kommunale kontekst, er, at vi altid byder unge, der kigger forbi kontoret på noget at drikke og en lakridspibe – en detalje, som adskiller sig fra hvad, man normalt forbinder et møde med kommunen

med. Det er da også noget, som de unge reagerer positivt på og husker efter mødet.

Derudover kan mødet foregå alle steder, og altså ikke kun på kontoret i Folkesundhed Aarhus. Når vi bevæger os væk fra den kommunale kontekst, bliver vi heller ikke låst til bestemte lokationer, og vi kommer gerne ud til målgruppen. Eksempelvis er vores mobile aktivitet cykelkøkkenet et billede på, at vi let bevæger os ud i hele lokalområdet, uanset om det er for at lave mad eller ej. Cykelkøkkenet gør det let at lave mad alle steder i nærmiljøet af, hvor de unge befinder sig. Den mobile aktivitet kunne dog også blot have bestået i en taske med en primus og et par skærebrætter. I virkeligheden handler det nemlig ikke om at have et cykelkøkken, men om som projektmedarbejder at være parat til at være mobil for at nå ud til de unge.

Det betyder, at vi på flere områder arbejder på netop ikke at være en del af kommunen, men på at være Food Maker. Det ses i den visuelle identitet og kommunikationen om projektet og også i måden, vi møder de unge på, uanset om de kommer til os eller vi til dem. Det er en vigtig pointe, at de unge op-





søger Food Maker for at være med til at skabe noget, og ikke med det primære formål at ændre deres vaner. Vi kan godt tale om sundhed, trivsel, måltidsvaner m.m., uden at det har betydning for Food Makers identitet, men det foregår altid som en reflekterende tilgang uden nogen form for irettesættelse, agenda, lektion eller bedrevidende tilgang. Og det sker altid på de unges opfordring.

Fejl-fantastisk

En del af læringsrummet i Food Maker handler desuden om, at det ikke alene er okay at fejle; det er også forventeligt. Vi bruger betegnelsen fejl-fantastisk, der ligger op af "failure-positive", som er en del af tankgangen fra maker-kulturen (19). Vi tror på, at der med aktiv handlen også sker fejl, som vi kan lære og drage erfaring af. Denne tilgang gælder både for de unge, men også for projektteamet. Vi arbejder fx på at komme

væk fra den opfattelse, at mange deltagere er bedre end få, da vi kan se, at det i afviklingen af en aktivitet ikke behøver betyde noget negativt. I projektets tidlige periode arbejdede vi derfor med at vende et mindre antal unge deltagere til en positiv følelse. I stedet for at sige: "Øv, der kommer kun 8 deltagere i aften", siger vi: "Fedt, der kommer 8, som gerne vil deltage og engagere sig!". Denne tilgang skal vi naturligvis selv løbende arbejde med og værne om for at kunne skabe et positivt arbejds- og læringsrum.

En positiv effekt er, at de unge oplever det som en befrielse, når vi taler om, at det ikke er et problem, hvis tingene ikke går som planlagt. Vi har fx flere gange medbragt havregryn til forskellige aktiviteter blot for at pointere, at vi altid kan spise havregrød, hvis tingene slår fejl. Den positive tilgang smitter af på de unge og gør det let for dem at deltage i Food Maker.

Inddragelse og deltagelse

Inddragelse er især vigtig i den unges første kontakt til projektet. Men det er naturligvis en løbende proces, som foregår kontinuerligt og ikke kun i det direkte møde med de unge, men også i kommunikationen og tilbagemeldingerne til dem.

Hvis de unges handlekompetencer skal udvikles, forudsætter det inddragelse og deltagelse jf. Sundhedsstyrelsens anbefalinger

(3). Det fører til øget viden, indsigt, engagement og handling (27). Inddragelse og deltagelse har således ifølge Sundhedsstyrelsen betydning for, om der kan skabes motivation blandt unge til udvikling af handlekompetencer inden for mad- og måltidsområdet. Via inddragelse sikrer vi både en højere grad af motivation og deltagelse blandt de unge. Men vi sikrer også, at projektet kontinuerligt arbejder med ung til ung.

I løbet af projektperioden har vi udviklet forskellige former for inddragende processer med de unge. Disse processer er i konstant udvikling og tilpasses løbende de unge, der møder op til de forskellige aktiviteter. Det er derfor vigtigt at pointere, at der ikke findes nogen fast skabelon, som kan bruges i samspil mellem alle unge og alle projektmedarbejdere.

Vi mener dog, at Food Makers projektteam aktiviteter, som beskrives i næste kapitel med fordel kan anvendes som inspiration eller ramme i andre konkter.

Du kan i de følgende kapitler læse mere om de forskellige punkter og hvordan, de udfoldes i praksis. Ovenstående er en stor del af vores konkrete arbejde med at skabe både inddragelse og et optimalt læringsrum uden pres, men med plads til at fejle og hvor madglæde og fællesskab er nøgleord.

14

FOOD MAKERS PROJEKTTEAM- AKTIVITETER

I dette kapitel kan du læse om projektteamaktiviteterne *Start-up*, *Idé-camp* og *Gastronomisk Vært*. Desuden får du en beskrivelse af konceptet *Træffetid*. Aktiviteterne er udviklet af projektteamet med forskellige formål og fokus på inddragelse, tilgængelighed, samskabelse og deltagelse, og de er drevet af projektteamet fremfor de unge.



Alle projektteamaktiviteterne skal ses som måder, hvorpå de unge får indsigt i Food Maker og i den enkelte aktivitet, som de senere selv kan få indflydelse på i kraft af deres deltagelse. Du kan med fordel læse kapitel 4 om sundhedsbegrebet, hvor inddragelse og

deltagelse beskrives nærmere. Du kan også hente drejebøger til de forskellige projektteamaktiviteter på Food Makers hjemmeside: www.foodmaker.dk, hvis du gerne selv vil afholde en lignende projektteamaktivitet.

FOOD MAKERS PROJEKTTEAMAKTIVITETER

Start-up

En time, hvor unge introduceres til Food Maker og de forskellige aktiviteter og samtidig oplever lidt af fællesskabet.

Idé-camp

Som navnet antyder skabes eller videreudvikles idéer her. De unge kan finde på en god idé til en aktivitet sammen med andre - og eventuelt arbejde på at føre den ud i livet.

Træffetid

I stedet for at have en fast defineret mødetid i et begrænset tidsrum, har de unge altid mulighed for at kontakte os og aftale et tidspunkt, som passer dem at komme forbi.

Gastronomisk Vært

En workshop med introduktion til, hvordan man er vært eller tovholder på en Food Maker aktivitet. Desuden indeholder workshoppen en masse madlavning med tips og tricks.

Food Maker Board

Fungerer som et ungeråd, der vejleder og sparer med projektteamet i forhold til forskellige aspekter af projektet. En vigtig opgave er at behandle puljeansøgninger.

Food Maker Puljen

En årlig pulje på 100.000, hvor unge kan søge mellem 500 kr. og 10.000 kr.

WWW.FOODMAKER.DK

START-UP

Start-up er navnet på vores introduktionseftermiddag, hvor unge, som er potentielt interesserede i Food Maker kan komme og høre, hvordan de bliver en del af projektet, og hvad det helt præcist ikke kræver at deltage.

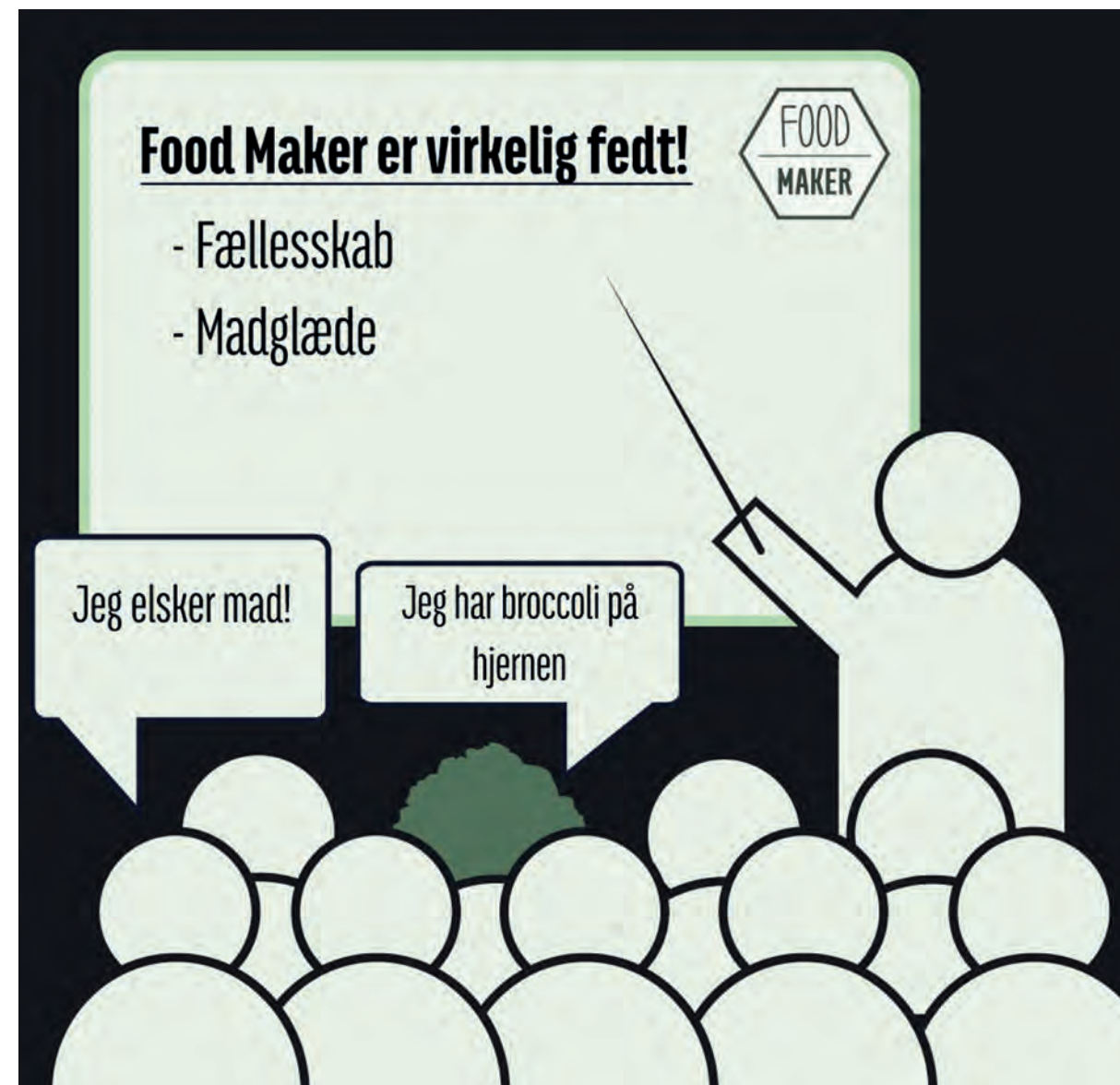
f “Kære Food Maker. I en hektisk hverdag hvor pligter, egne forventninger og hverdagens sysler synes at være det eneste, livet består af, sidder jeg nu i bussen med en følelse af glæde og af, at denne onsdag aften var en pause fra det hele. Tusind tak. Food Maker har virkelig nogle vigtige værdier. Hav en rigtig god weekend, når I kommer dertil. Knus Hannah.”

Ovenstående besked modtog vi på Facebook, efter Hannah havde været med til *Start-up*. Udover at vi selvfølgelig blev meget glade for en sådan besked, så fortæller Hannah meget fint, at *Start-up* er et hyggeligt såvel som informativt arrangement.

Alle unge

Vi gør meget ud af at fortælle, at Food Maker er for alle unge, og at man kan deltage på lige præcis den måde og i det omfang, der passer en (jf. kapitel 11 om unge Food Makers). Det er et rum uden pres og forventninger om deltagelse. Det er også en anerkendelse af, at unge har mange forskellige ting som skal prioriteres i deres hverdag.

Start-up afholdes ca. en gang månedligt og varer ca. en time. Begivenheden oprettes på Facebook umiddelbart efter, at den forrige *Start-up* er afholdt. Det betyder, at der som udgangspunkt altid kan findes en *Start-up* begivenhed på Food Makers facebookside. Det er vigtigt at pointere, at man må skrive en personlig besked til de tilmeldte på selve dagen for at konfirmere, om de kommer eller ej, da en tilmelding på Facebook ikke kan opfattes som bindende.





Det er ikke nødvendigt at være med til *Start-up*, før man bliver en del af Food Maker. Alle nye medlemmer i Food Makers facebook-gruppe inviteres til begivenheden og bliver gjort opmærksomme på *Start-up*, men deltagelse er aldrig et krav. Samtidig kan unge deltage, selvom de allerede er del af Food Maker. Vi har et par gange oplevet, at de unge Food Makers deltager for hyggens skyld.

Projektmedarbejderen sætter rammerne

Til *Start-up* er det projektmedarbejderen, der sætter rammerne og står for afviklingen. Som fast del af programmet laver vi dog altid to mindre øvelser, hvor de unge på en let og tryk måde bringer sig selv på banen og lærer lidt om hinanden:

Den første øvelse er tjek-ind og tjek-ud, hvor alle begynder med at tjekke ind sammen ved at træde ind i en rundkreds og fortælle, hvad de hedder, og hvorfor de er kommet. På samme måde afsluttes *Start-up* med, at deltagerne ligeledes tjekker ud i rundkreds. Her træder de et skridt tilbage og fortæller, hvad de har taget med sig fra dagen. På den måde får alle fortalt og reflekteret over deres deltagelse og udbytte. Det bidrager til at sikre deltagelse og engagement blandt de unge.

Den anden øvelse er Food Makers Madvennebog, der fungerer som et samtaleredskab mellem de unge. Den er lavet på baggrund af inspiration fra de gamle poesibøger eller vennebøger, hvor ens venner og veninder skriver om sig selv. Food Makers version er en mere simpel udgave, som selvfølgelig handler om mad. De unge interviewer hin-

anden ud fra redskabet og præsenterer bag efter i plenum det, som overraskede dem mest i samtalen med sidemanden. Det er vores oplevelse, at det skaber rigtig meget samtale mellem de unge som alle lærer hinanden lidt bedre at kende. Du kan se redskabet i kapitel 20 om Food Makers værktøjskasse.

Vores erfaringer

Vi har i projektperioden eksperimenteret med at holde *Start-up* på flere forskellige måder. Vores erfaring er, at det tilføjer en ekstra dimension, når man serverer lidt spiseligt. Det kan være lakridspiber, brødkiver med smør eller pesto, eller noget tredje, som er let at tilberede. Spisningen er med til at skabe en uformel stemning, som gør det let for de unge at snakke med hinanden og stille spørgsmål til projektmedarbejderen. Samtidig viser maden helt konkret, at Food Maker er et projekt, som handler om mad og om at spise i fællesskab.

Det er desuden vores erfaring, at det er en fordel at afholde *Start-up* før en aktivitet. Vi afholder derfor gerne *Start-up* før *Vi leger med mad*. På den måde kan deltagerne efter introduktionen komme i gang med det samme og deltage efterfølgende – hvis der vel og mærke er plads på holdet.

Det kan være svært at beskrive helt præcist, hvordan *Start-up* forløber. Vi har derfor lavet en video, som deles i selve facebookbegivenheden før aktiviteten for at gøre det mere håndgribeligt for de unge, som ikke har kendskab til Food Maker på forhånd. Videoen kan desuden ses på Food Makers hjemmeside: www.foodmaker.dk.



IDÉ-CAMP

Idé-camp handler, som navnet antyder, om at skabe idéer til nye madaktiviteter. Her kan unge enten komme alene eller i selskab med deres venner og skabe idéer sammen med de andre fremmødte. Det er også muligt at blive orienteret om mulighederne for at søge midler fra Food Makers pulje (som er beskrevet i kapitel 16).

Hej igen! Det var simpelthen så hyggeligt - alle kunne lide maden og der var lidt i overskud som vi delte ud til folk der kom forbi - og de blev også glade! Jeg sender lige lidt billeder senere! Tusind tak for hjælpen og kæmpe 👍 til Food Maker – jeg elsker virkelig konceptet.

Zenia, 26 år

I forlængelse af Food Makers værdisæt skal idéerne, tankerne og begejstringen komme fra de unge selv. *Idé-camp* er derfor et godt sted at starte, hvis du gerne vil inddrage unge eller understøtte et rum, hvor de unge skaber med hinanden. *Idé-camp* kan fx bruges som opstartsaktivitet, hvis du sidder i en kommune og gerne vil nå ud til en ung målgruppe. I Food Maker udvikles og afvikles en stor del af aktiviteterne af de unge selv. De unges idéer og lyst til at lave aktiviteter er derfor afgørende for projektet.

Af samme grund har det været nødvendigt at lave en projektteamaktivitet, hvor idéer kan udvikles i fællesskab mellem de unge.

Det kan fx være idéer til at søge Food Maker Puljen til aktiviteter eller events.

Idé-camp afholdes om eftermiddagen og varer ca. tre timer. Fordi forløbet er langt, serveres der altid sandwich eller lignende til aftensmad. *Idé-camp* kan afholdes uden nogen fast defineret overskrift, men det kan også være en fordel at arbejde under et tema for at sætte skub i idéudviklingen. Fx har vi haft succes med temaerne: "Danmark spiser sammen mod ensomhed" og "SU-mad" – altså mad på et meget beskedent budget – som var tilfældet i eventpraktikant Bettinas fortælling, som du kan læse på de næste sider.



A photograph of a group of young people at an outdoor event. In the foreground, a woman with reddish-brown hair, wearing a green jacket, is speaking and gesturing with her hands. She is facing a group of four young people (two men and two women) who are listening attentively. The man on the far left is wearing a dark green polo shirt and has his hand near his face. The man next to him is wearing a dark blue t-shirt and sunglasses. The two women are also listening. In the background, there is a wooden structure with a lattice fence and some colorful string lights. A table in the bottom right corner has various items on it, including jars, bottles, and food. The text 'EVENT PRAKTIKANT BETTINAS FORTÆLLING OM IDÉ-CAMP' is overlaid in large, white, distressed font on the right side of the image.

EVENT PRAKTIKANT BETTINAS FORTÆLLING OM IDÉ-CAMP

Bettinas fortælling viser, hvordan Idé-camp forløber, og hvordan hun som en del af projektteamet oplever de unges begejstring og deltagelse. Bettina fungerer som facilitator og understøtter de unge. Det betyder også, at Idé-camp er fleksibel og tilpasses de unge som deltager. Det oplever Bettina som næsten befriende idet aktiviteten ikke bliver ødelagt af, at virkeligheden bliver en anden end den forstillede. Formålet til idé-camp er at skabe idéer, men det handler om mere end det. I begejstringen og mødet med hinanden, hvor kreativiteten får frit løb så er der også rum for fællesskab og skabe noget sammen. Idé-camp handler ikke om at lave mad, men der er det samme element af, at alle kan deltage som de er uden forudsætninger jf. kapitel 5 om maker-kultur.

Bettinas fortælling om Idé-camp

En mandag sidst på eftermiddagen omkring klokken 17.00 byder jeg de fremmødte unge velkommen til Food Makers idé-camp. De er en smule tilbageholdne og ser hinanden lidt an. Men i løbet af de næste tre timer oplever jeg at stå i et rum fyldt af kreativitet, nysgerrighed og inspiration. En oplevelse af unge, der uden begrænsninger har fået muligheden for at udfolde alle deres tanker og idéer.

I det kreative rum, som bliver skabt på de tre timer, bliver idéer til virkelighed. Samtidig er det et rum fyldt med grin, sparring og lysten til at engagere sig. Men det bedste er, at det er et rum, som kan skabes ganske let.

Idé-campen havde det konkrete formål at udvikle idéer til Food Makers 4 ugers kampagne med fokus på SU-venlig mad. De unge skulle komme med idéer til forskellige tiltag og events, der kunne afholdes under kampagnens løbetid. Det fungerede rigtig godt, at de unge på forhånd vidste hvilket emne, de skulle arbejde med. Jeg følte, at de fremmødte unge havde interesse for emnet og vidste, hvad de gik ind til – det var forventningsafstemt på forhånd.

For at komme godt i gang og få de unge rystet sammen, starter vi aftenens program med en tjek-ind runde. Her svarer alle på spørgsmålet: "Hvad forbinder du med SU-mad?" - og allerede her kan man hurtigt mærke den gode stemning brede sig med svar som: 'Mega tilbudsjagt', 'at spise hos de gamle – det er både nemt og billigt' og 'pølser med pasta'.

Lyden af tuscher, der rammer post-its og en stemning af dyb koncentration er det næste, jeg mærker, efter den hyggelige check-in. Jeg føler nærmest, at jeg kan høre de unges tanker, mens de hastigt skriver alle deres ideer ned på post-its. Jeg tager mig selv i at blive en smule overrasket over, hvor mange ideer, der kommer på bordet uden forberedelse. Da de unge præsenterer deres idéer for hinanden, kan jeg høre, at hver idé sætter nye tanker i gang: 'Ja, man kunne også kombinere de 2 idéer' og 'hvad med at gøre sådan her', lyder det flere gange.

Efter forskellige brainstorm-øvelser er det tid til at blive mere konkret og udvælge de ideer, som de unge helst vil arbejde videre med. Ideerne er skæve, sjove og anderledes og tæller bl.a. et 'madvendespil' med ingredienser og et event hvor alle deltagere kommer med en ingrediens de ikke aner, hvordan de skal bruge. Det fedeste er, at de unge selv har udviklet idéerne og derfor synes, de er sjove at arbejde videre med. De har i samarbejde fundet frem til nogle rigtig gode koncepter, som de faktisk også har lyst til at tage ansvar for.

Aftensmaden er aftenens eneste egentlige pause, men med kommentarer som: 'Er der allerede gået halvanden time' og: 'Vi er jo kun lige gået i gang', konstaterer jeg, at de unge har været så optagede, at de slet ikke har haft brug for pause. Mens de gnasker løs på deres sandwich, sker der noget interessant: Den tilbageholdenhed, som de fleste unge havde, inden vi gik i gang, er forsvundet. De snakker på livet løs og på kryds og tværs med hinanden. Den sidste del af aftenen har en sjovere og mere løssluppen stemning, og de unge er ikke bange for at byde ind.

Det sjoveste ved Ide-camp er at se den udvikling, der sker gennem processen. Jeg oplevede flere gange i løbet af aftenen, at det planlagte program ikke fungerede, som jeg troede. Men fordi de unge var så engagerede, betød det ikke noget, at programmet skulle justeres undervejs. Faktisk fik jeg en følelse af, at de unge syntes, det var fedt, at tingene var dynamiske, når vi gjorde det, der gav mening i øjeblikket.

Efter mine tre timer sammen med de unge den mandag aften, stod jeg tilbage med fire helt konkrete ideer, som med lidt hjælp var klar til at blive udviklet, samt et kæmpe idekatalog af mere eller mindre konkrete ideer. Med kommentar som: 'Tak for en fed aften', og: 'Det bliver fedt at gøre det her event til virkelighed', konkluderede jeg, at aftenen var en succes. Jeg har selv vild lyst til at skabe det kreative rum en gang til!

Idé-camp er med til at sikre inddragelse og ægte deltagelse fra de unge, da der gives plads til deres idéer. De unge har igennem deres deltagelse direkte indflydelse på, hvilke aktiviteter der afholdes i Food Maker. Det skal bemærkes, at det efter Idé-camp er vigtigt at samle op på de forskellige idéer, hvis de skal føres ud i livet. På trods af de unges begejstring, er det ikke sikkert, at ophavsmanden selv fører sin idé ud i livet. Men det kan sagtens være, at andre unge har lyst til at realisere idéen.

TRÆFFETID

Formålet med *Træffetid* er at skabe rum for, at de unge Food Makers kan komme med deres idéer og modtage råd og vejledning om, hvordan de kan omsætte deres idéer til aktiviteter. *Træffetid* kan alle hverdage aftales med en medarbejder fra projektteamet og kan afholdes på kontoret eller et sted i byen, hvis det passer den unge bedst.

Det er vores erfaring, at det gælder om at være meget tilgængelig og fleksibel. De forskellige mødetider aftales med den enkelte unge, men vi forsøger selvfølgelig at planlægge *Træffetid*, så den passer bedst med vores ressourcer og kalender. Hvis en ung fx foretrækker at mødes efter kl. 16.00, kan mødet oplagt lægges i forlængelse af en aftenaktivitet.

Det er vigtigt, at projektteamet sørger for at få den unge til at føle sig velkommen ved at skabe et rum, hvor det er tilladt at stille alle spørgsmål. Det gøres bl.a. ved, at tonen er afslappet og uformel, og der kommer gerne en lakridspibe på bordet, mens der tales om løst og fast. Her kan samtalen fx både handle om, hvad den unge laver for tiden og hvad deltageren fra projektteamet har af planer

for weekenden. Det handler som nævnt om at være personlig uden at være privat.

En anden måde at skabe et uformelt rum er at overveje selve mødestedet. *Træffetid* behøver ikke at foregå i et mødelokale, men kan finde sted i vores fælles kontor eller ude i byen. *Træffetid* kan også være mere uplanlagt og opstå under madlavning til en aktivitet. Det vigtigste er, at den unge på bedst mulig vis føler sig hørt og bruger mødet til at komme videre fra tanke til handling. Det er vores erfaring, at det i køkkenet er meget let at lære de unge at kende, og at køkkenet af samme grund er et let rum for de unge at stille spørgsmål. Det er derfor også vores oplevelse, at en meget af den bedste dialog opstår over gryderne.



GASTRONOMISK VÆRT

Gastronomisk Vært handler om at have det sjovt i fællesskab over madlavningen. Det handler ikke om at være ekspert, men om at være med til at lave mad og nyde det imens – og måske spørge Google om hjælp om nødvendigt. *Gastronomisk Vært* er et tilbud til de Food Makers, som gerne vil vide lidt mere om rollen som vært ved en Food Maker aktivitet.

Formålet er at gøre de unge Food Makers trygge ved at være værter, for når værten er tryk, bredes trygheden til deltagerne. Det er således værtskabet, der er i fokus, og ikke vejleder- eller ekspertrollen i forhold til at have en særlig viden om madlavning. Workshoppen består af to dele, som du kan læse mere om i det følgende. Første del handler om det gastronomiske værtskab, eller sagt på en anden måde: Hvad det vil sige at være vært. Anden del er den praktiske madlavning, som bruges til at skabe fællesskab og tryk blandt de nye værter. *Gastronomisk Vært* har altid et madtema, som giver deltageren redskaber til madlavning.

Det betyder, at de unge tager flere forskellige ting med sig i rygsækken fra *Gastronomisk Vært*: Først og fremmest får de konkrete madlavningskompetencer, men derudover tager de også en viden om værtskabet med sig samt en tryk i dét at være vært.

Det gastronomiske værtskab

I denne del af workshoppen italesætter vi de værdier, som det gastronomiske værtskab handler om. Det mest centrale er, at værterne er med til at sprede madglæden og skabe en god oplevelse sammen med de øvrige deltagere. I den sammenhæng lægges der stor vægt på, at værterne deltager som dem, de er og i kraft af deres engagement i Food

Maker. Ved at være sig selv, kan de på fineste vis være med til at skabe et tryk og afslappet rum, som giver plads og lyst til en masse glæde og kreativ udfoldelse i køkkenet.

Det er som ved alle Food Maker aktiviteter en vigtig pointe, at det er ok at fejle jf. tanken om fejl-fantastisk. Det gælder både for deltagere og værter, og under workshoppen gør vi det endnu tydeligere for deltagerne, at det at være gastronomisk vært ikke kun handler om at være ekspert i et køkken.

Vi gør desuden værterne bevidste om, at deltagerne kan have meget forskellige udgangspunkter, og at individuelle faktorer er afgørende for, hvad der er en god madoplevelse for den enkelte.

Den praktiske madlavning

Den praktiske madlavning udfordrer ikke kun værternes madlavningsevner, den giver dem også kompetencer med i rygsækken og understøtter, hvad det hele handler om: Fælles madglæde. Derudover er den fælles madlavning med til at skabe fællesskab blandt værterne, hvor de kan lære hinanden bedre at kende. Under den praktiske del vil en medarbejder fra projektteamet have fokus på, hvordan smagen kan påvirkes ved brug af de fem grundsmage og det sjette Food Maker element jf. Food Maker Måltidsguide



i kapitel 20 om Food Makers værktøjskasse. Workshoppen fokuserer derudover på tilberedningsmetoder, men har plads til, at værterne eksperimenterer med tilberedningen.

Denne del af workshoppen giver værterne fornyet nysgerrighed, inspiration og mod på at give sig i kast med madprojekter. Desuden er det et væsentligt formål at ryste værterne sammen som gruppe, så de finder tryk i fællesskabet.

Alle kan være vært

En vigtig pointe er, at det ikke er et krav eller en nødvendighed at have deltaget i *Gastronomisk Vært* for at blive vært til en Food Maker aktivitet. Deltageren behøver heller

ikke at være mesterkok for at kunne blive *Gastronomisk Vært*. For nogle unge er interessen for mad en motivation for at deltage, men andre ønsker at få bekræftet, at der ikke kræves andet af dem end lysten til at være vært for at kunne blive det.

Gastronomisk Vært handler altså om at føle sig tryk ved at føre Food Makers aktiviteter ud i livet. Workshoppen klæder de unge på til værtsrollen, og fokus er på at opnå et afslappet forhold til madlavning, tage ny læring med sig og at have det sjovt under madlavningen i fællesskab med andre. Og sidst men ikke mindst handler det om, at det er okay ikke at kunne svare på alle spørgsmål.

15

FOOD MAKER BOARD

Hvad er Food Maker Board og hvordan fungerer det i samspil med projektteamet? Hos Food Maker etablerede vi fra projektstart Food Maker Board, der i daglig tale kaldes board. Du kan her læse nærmere om boardets primære funktioner og om de unges beskrivelser af at være medlem. Det kan fx være interessant for dig, hvis du gerne vil finde inspiration til en måde at inddrage unge i projekter og gøre deres stemmer tydelige i hele projektet.



”Det er min klare overbevisning, at de fastansatte hos projektteamet er glade for at have Food Maker Board, som kan give friske indspark til deres ideer, da vi ikke er ”fedtet ind” i noget, men blot giver vores ærlige mening til kende. Ligeledes er der udsprunget flere idéer til både aktiviteter og markedsføring fra Boardet - noget som projektteamet altid er åbne for at modtage.”

Mark, 24 år

Food Maker Board består af de unge i projektets målgruppe, som ønsker at være en del af boardet. Deltagertallet er varierende og har talt mellem 7 og 15 personer. Især i Food Makers opstart var boardets primære funktion at give sparring til projektteamet for at sikre et ungt perspektiv i Food Maker. Det angår fx både formuleringer af kriterierne til at udforme puljeansøgninger og selve kommunikationsformen til andre unge. Food Maker Board har på den måde givet inputs til, hvordan kommunikationen mellem projektteam og de unge Food Makers skulle forgå.

Som Mark fortæller, nyder projektteamet godt af indspark fra og sparring med boardet. Et eksempel på et indspark er Food Makers fire uger lange SU-kampagne i efteråret 2016, der handlede om forskellige aspekter ved at lave mad på et mindre budget.

En anden vigtig funktion for Food Maker Board og en væsentlig funktion for Food Maker er, at de læser og behandler ansøgninger til Food Maker Puljen. Medlemmerne er således med til at sikre, at de ansøgninger, der godkendes, ligger i tråd med Food Makers krav og værdier. Denne fordeling inddrager de unge i beslutningsprocessen, og dermed bliver det de unge selv, der ”giver” midler til andre unge. Det er desuden vigtigt at bemærke, at det i projektteamet er en fordel, at vi ikke skal godkende eller afslå ansøgninger, fordi det sikrer os en rolle som facilitator fremfor styrende projektledere. Det er ligeledes boardet, der sikrer, at ansøgningerne lever op til Food Makers eventkriterier.

Efter eget ønske er Food Maker Board invideret med til projektteamets teammøder, der finder sted hver 14. dag. Dette sikrer en



gennemsigtighed i det daglige virke, og samtidigt sker der en overlevering fra teammøde til boardmøde. Derudover får repræsentanten fra boardet mulighed for at gøre deres stemme gældende til teammødet.

Motivationen og bevæggrunden for at engagere sig i Food Maker Board er forskellig fra ung til ung. Det er således ikke kun madnørder og entusiaster, der er repræsenteret i boardet, men også unge med en entusiasme for fællesskabet, som ser mulighed for at gøre sig erfaringer med at sidde med i en bestyrelse.

Etableringen af Food Maker Board har været en god måde for en gruppe unge at kunne byde ind og bidrage til projektet på. I kraft af at medlemmerne i boardet selv er en del af målgruppen, har de kunnet sparre på en anden måde, end vi ville kunne. Food Maker Board har løbende udviklet sig, skiftet medlemmer og ændret form for at tilpasse sig projektets agile proces.

”Jeg ville gerne være en del af Boardet, da jeg ikke selv syntes, jeg vidste forfærdelig meget om mad. Jeg så Food Maker som en mulighed for at udvide min horisont ved samtidig at være super aktiv socialt. Mad og venner lød ikke helt dumt. Men jeg mente også, jeg kunne bidrage til projektet ved at hjælpe andre til at nyde godt af denne gratis kombi. Derfor meldte jeg mig ind i Food Maker Board.”

Hans Peter, 20 år

16

FOOD MAKER PULJEN

I dette kapitel kan du læse om, hvorfor Food Maker Puljen blev etableret og hvilken funktion, den har i praksis. Desuden beskriver vi processen fra ansøgning til mulig udbetaling og afvikling. Du kan bruge dette som inspiration til selv at etablere en form for pulje tilpasset netop dit arbejde. Vi har bl.a. lært, at selve puljestørrelsen ikke er afgørende – det, som er vigtigt, er, at der overhovedet er en pulje.

FOOD MAKER BOARD

En gruppe Food Makers, som i fællesskab behandler puljeansøgninger.

FOOD MAKER PULJEN

En årlig pulje på 100.000, hvor unge kan søge op til 10.000 kr. pr. gang.

Hvad er Food Maker puljen?

Food Maker Puljen blev etableret for at favne spirende Food Maker aktiviteter og give målgruppen de bedst mulige forudsætninger for at udføre aktiviteter, som skaber madglæde. Drivkraften er et ønske om at få midlerne ud, så projekterne kan leve blandt de unge. Food Maker har en årlig pulje på 100.000 kr. til ung til ung-aktiviteter, som unge kan søge. Der kan søges støtte på mellem 500 kr. og 10.000 kr. Der søges dog meget sjældent om de maksimale 10.000 kr., hvilket vi i skrivende stund kun har oplevet et par gange. Det er af samme grund vigtigt at kommunikere, at det er muligt at søge selv små beløb, da det ofte kun er det, som skal til – de større beløb kan endda virke afskrækkende på nogle unge, som føler, at aktiviteten så skal leve op til den store udbetaling.

Eventkriterierne til ansøgning af Food Makers pulje er udviklet i samarbejde med Food Maker Board (jf. forrige kapitel). Det sikrer, at eventkriterierne afspejler en gruppe unges syn på Food Maker, fremfor at vi i projektteamet forsøger at gøre os kloge på de unges holdninger – det sikrer desuden en følelse af medejerskab blandt Food Maker Boards medlemmer. Desuden har det været et stærkt værktøj for projektteamet særligt i forbindelse med henvendelser om samarbejder, som ikke passede ind i projektets koncept. Her har eventkriterierne fungeret som et pejlemærke for, hvordan målgruppen opfatter en Food Maker aktivitet og dermed som et argument for, hvorfor vi ikke har villet træde ind i arenaer, der ikke var målrettet målgruppen.

Sådan ansøger de unge



Step 1
Food Maker
Begynd ved at læse Food Makers eventkriterier - du finder dem her



Step 2
Download
Fortsæt - download pdf'en



Step 3
Udfyld punkterne
Næsten i mål - udfyld punkterne, og gem pdf'en.



Step 4
Du er næsten færdig!
Send hele molevitten til Food Maker, og du er i mål med ansøgningen!

FOOD MAKER EVENTKRITERIER

1. Eventen skal inkludere tre parametre:
 - a. Madfællesskab
 - b. Madkreativitet
 - c. Madlavningsevner
2. Eventet skal have et klart formål og en eventansvarlig.
3. Unge i alle aldersgrupper kan udvikle events, men målgruppen skal være repræsenteret i planlægning, afvikling og evaluering.
4. Eventet skal skabe lyst, evne og interesse for at lave mad.
5. Eventet skal kommunikeres tydeligt som et Food Maker event.
6. Der må ikke tjenes penge på eventet.
7. Eventet skal indebærer elementer af:
 - a. Fællesskab
 - b. Samskabelse
 - c. Giv-det-videre
8. Eventet skal give plads til processen og den gode indsats.
9. Eventet kan have fra to til uendeligt mange deltagere.
10. Eventet skal kunne planlægges, afvikles i Aarhus-området og evalueres indenfor 6 måneder.

Eventkriterierne

Eventkriterierne findes på Food Makers hjemmeside. Det er her tydeliggjort visuelt, at der i behandlingen af ansøgningen lægges vægt på, at kriterierne er opfyldt. Derudover er der produceret en kort film med boardets medlemmer, som gennemgår de enkelte kriterier på hurtig og imødekommende vis.

På vores *Idé-camps* (se evt. kapitel 14 om de forskellige projektteamaktiviteter), introduceres eventkriterierne for deltagerne, så de bliver bedst muligt klædt på til at udfylde en puljeansøgning.

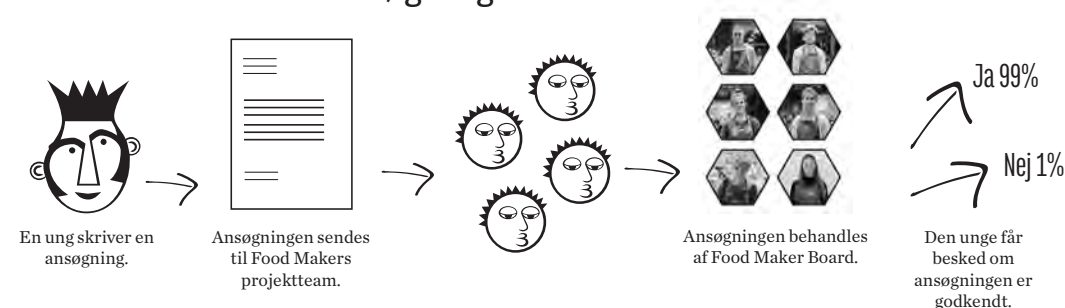
Ansøgning

Ved ansøgning udfyldes en interaktiv pdf-fil som findes på Food Makers hjemmeside. Den sendes efterfølgende på mail til projektteamet. Ansøgningsarket er tænkt som en hjælp til ansøgeren i forhold til at gøre sig nogle grundlæggende overvejelser om formål og praktiske aspekter ved den ansøgte event eller aktivitet. Herunder findes også et budget og en tidsplan. Formålet er derudover at give Food Maker Board et godt grundlag at behandle ansøgningen ud fra.

Behandling af ansøgninger

Puljeansøgningerne behandles af Food Maker Board på de månedlige møder. Deadline til ansøgning bliver løbende kommunikeret på Food Makers facebookside. I tilfælde af hasteansøgninger (fx i forbindelse med kampagner, større begivenheder eller andet) behandler boardet ansøgningerne i deres lukkede facebookgruppe. Alle ansøgere modtager feedback efter de månedlige boardmøder, og feedbacken videregives af projektteamet. Ved afslag modtager ansøgerne altid en begrundelse samt et forslag til forbedringer. Det betyder, at mange afslag ofte ender med en efterfølgende godkendelse - og i sidste ende afvikling. Det betyder altså, at en afvisning aldrig er endegyldig, da boardet altid er konstruktive og motiverende i deres tilbagemeldinger. Elementer af ansøgningen kan dog afvises endegyldigt, hvis de går direkte imod eventkriterierne og ikke er mulige at ændre, eksempelvis løn til en musiker eller lignende.

Sådan behandles en ansøgning



Udbetaling

Udbetalingen af midler kan kun finde sted gennem køb med EAN-nr. samt lån af købekort. Det skyldes, at vi som kommunalt projekt ikke kan refundere kontantudlæg til en borger, uden at det vil fremgå som lønuddbetaling, hvorved refusionen pludselig vil blive skattepligtig indtægt. Samtidig sikrer metoden, at den enkelte projektmedarbejder ikke ender med bunker af kontantudlæg. Vi har derudover udarbejdet en guide til handel med Aarhus Kommune, som de unge kan bruge, når de handler med EAN. Det sikrer, at processen forløber korrekt. Udover at forhindre misforståelser giver det også den enkelte unge et værktøj at læne sig opad. Købekortet kan lånes af projektteamet ved udbetaling af midler til køb af råvarer. De unge skriver under på, at de har lånt kortet, og på en aftale om, hvornår det skal afleveres. Det har i skrivende stund været en løsning, som er forløbet uden problemer.

I praksis står projektteamet altid til rådighed og hjælper ansøgerne på vej fra projektets godkendelse til dets afvikling. Opgaverne varierer meget fra ansøgning til ansøgning og kan være alt fra hjælp og støtte til at planlægge deltagerne om afvikling til blot at udlevere et købekort til indkøb af råvarer. Der indledes derfor altid en dialog med ansøgeren om det næste skridt i processen.

I det følgende afsnit kan du læse nærmere om afviklingen af aktiviteter støttet af Food Maker Puljen.



FOOD MAKER ALA GELLERUP
TRUE TACO CREW

JULEMIDDAG I DET GRÆNSELØSE KØKKEN

FOOD MAKER PIZZAJAGT

FOOD MAKER OG DET TURKISE TELT

FOOD VS. ART

FOOD MAKER PØLSEFEST

FOOD MAKER ÅMG

PIMP DIN VAFFEL

MADMEKKA

PIMP DIN NUDEL

UKH X FOOD MAKER - DANMARK SPISER SAMMEN

SAMSØ CAMP

VENTILENS MADKLUB

FOOD MAKER PÅ SKARRESØ FESTIVAL

MORGENFIESTA 2.0

VOKSEVÆRKET - HYG, BYG, SOLSKIN OG PØLSER

FOOD MAKER – LAD DET GRO

BURGER ALA GELLERUP

UKH OG FOOD MAKER

I en puljeansøgning fra Ungdomskulturhuset (UKH), søgte en gruppe unge vores pulje til at afvikle daglige fællesspisninger i forbindelse med Folkebevægelsen mod Ensomheds ugekampagne "Danmark spiser sammen".

Inspiration fra MadMekka

Køkkenet i UKH danner hver mandag ramme om den åbne madklub MadMekka, hvor Dansk Flygtningehjælps Ungdom (DFUNK) og UKH ligeledes har fået midler fra Food Maker Puljen til at invitere unge århusianere indenfor til fælles madlavning, spisning og brætspil. Erfaringerne herfra dannede ramme om ansøgningen, da man ønskede at genskabe stemningen og madglæden hele ugen.

For at nå bredt ud til unge i Aarhus allierede UKH sig med foreningerne Ventilen, Unge for Ligeværd, DFUNK, og Projekt Frivillig. De oprettede facebook

begivenheder, som brugerne af UKH kunne dele i deres netværk. Det endte med at blive en begivenhedsrig uge, hvor det summede af liv og trafik i køkkenet og på fællesområderne. Den første dag blev der afviklet en kreativ hotdog-workshop, hvor den gamle klassiker blev fortolket på alle mulige måder. Dagen efter fik fantasien frit løb, da de ansvarlige havde valgt et superhelte tema. Her blev deltagernes barndomsminder om superhelte både genfortalt og fortolket i madens univers, hvilket førte mange gode grin med sig. Foruden de førnævnte fællesspisninger blev det til yderligere to aftener, som dannede ramme om aktiviteterne.

”Meningen er at give ensomme unge og andre unge mulighed for at mødes over fælles madlavning og spisning. Under eventet vil deltagerne have mulighed for at udfolde sig igennem madlavning, og de kan dele deres madlavningskundskaber, dyrke socialt samvær med hinanden og derved pleje relationer eller danne nye”.

UKHs puljeansøgning

Du kan se flere billeder fra UKH på deres facebookside. Her kan du også se små videoklip fra deres events.

Indkøb til dagens fællesspisning.



Der laves mad.



Morgenfællesspisning i Ungdomskulturhuset.



Hygge efter spisningen.

PIMP DIN VAFFEL

Et andet eksempel på en aktivitet, som modtog støtte fra Food Maker Puljen, er Cecilia og Zenias ansøgning om at lave den ultimative vaffelfest. Aktiviteten kaldte de Food Maker Pimp din vaffel.

FOOD MAKER - Pimp din vaffel

Idéen var her at bruge Food Makers cykelkøkken som ramme for en pop-up aktivitet, hvor unge kunne komme uanmeldt forbi og lave deres egen drømmevaffel. Aktiviteten kaldte de Food Maker Pimp din vaffel. Som billedet viser, var titlen meget sigende.

Pop-up aktiviteten fandt sted i forbindelse med festivallen Hearts & Minds, hvorfor begivenheden også blev delt her-

igennem og indgik som en del af officielle program. For at sikre at de unge selv blev en aktiv del af aktiviteten, kørte ansøgerne Cecilia og Zenia cykelkøkkenet ned til Godsbanen; et område, hvor mange af byens unge kommer. For en stund blev luften på det gamle jernbaneområde tyk af duften af friskbagte vaffer. Vafferne blev pimpet, pyntet og nydt, mens grin og gode vaffelanedoter blev delt blandt deltagerne.



TRUE TACO CREW

En ansøgning som også fik bevilget støtte via Food Maker Puljen, var Taco Toby og Salsa Seb, som tilsammen udgør True Taco Crew. Tanken var, at man som deltager kunne få en gratis taco, hvis man aktivt tog del i standen og hjalp med at tilberede en guacamole, snitte grønt eller bage friske tacos.

True Taco crew

Drengene, der i det daglige hedder Tobias og Sebastian, søgte om puljemidler til indkøb af råvarer, så de kunne lave en gratis tacostand i forbindelse med et arrangement på Kulbroen i Aarhus. Tanken var, at man som deltager kunne få en gratis taco, hvis man aktivt tog del i standen og hjalp med at tilberede en guacamole, snitte grønt eller bage friske tacos. Drengene havde gået med idéen i et stykke tid og drømte om at lave en lille start-up-forretning med en mobil tacoshop.

Tobias deltog med denne idé på en *Idé-camp*, og efter tre timers kreativ proces, havde han færdiggjort sin ansøgning. Et par uger senere kunne True Taco Crew gå i luften med Food Makers cykelkøkken og en hjemmebygget cykeltrailer som ramme om deres tacostand. Arrangementet endte som en fest trods dårligt vejr. Der blev taget rigtig godt imod drengenes initiativ, som på en uformel og imødekommande facon fik spredt

deres kærlighed til den mexicanske klassiker. Efterfølgende er True Taco Crew gået videre med deres idé. I dag kan du derfor være heldig at støde på dem til events og arrangementer og opleve kreative varianter over den mexicanske madpandekage med fyld.

Som det fremgår, har ansøgningerne til Food Maker Puljen altså haft meget forskellig karakter og veksler mellem mindre ansøgninger på omkring 500 kr. helt op til ansøgningsgrænsen på 10.000 kr. De aktiviteter, som afholdes med støtte fra vores pulje, er derfor også vidt forskellige. De spænder fra stor til mindre skala, fra enkeltstående aktiviteter til tilbagevendende begivenheder - og i et enkelt tilfælde faste ugentlige aktiviteter. Det har fra begyndelsen været målet med Food Makers pulje at favne både mindre og større idéer og hjælpe unge på vej mod realiseringen af netop deres idé til en Food Maker aktivitet.



17

FOOD MAKERS AKTIVITETSKONCEPTER

Food Maker har i samarbejde med de unge deltagere udviklet 3 forskellige koncepter til det, vi kalder ung til ung-aktiviteter. Idéerne kommet fra de unge selv, og aktiviteterne er alle præget af, at unge giver noget videre til andre unge fx viden om råvarer eller begejstring for madlavning. Du kan i dette kapitel læse om aktiviteterne: *Vi leger med mad*, *Kollegie Pop-up* og *Mesterlære*.

Kapitlet er ikke tænkt som en konceptbeskrivelse eller en drejebog, men skal give dig indblik i, hvordan aktiviteterne foregår. Du skal derfor læse med, hvis du gerne vil dykke ned i, hvordan Food Makers aktiviteter folder sig ud i praksis set fra vores perspektiv såvel som de unges. Vil du gerne vide mere om hvilke tanker, som ligger bag og hvordan de planlægges og afvikles, kan du finde kon-

cept- og drejebøger for de forskellige aktiviteter på Food Makers hjemmeside: www.foodmaker.dk. Det står dig frit for at bruge al materialet. Du kan desuden med fordel læse kapitel 3, 4 og 5 om henholdsvis Food Maker, sundhedsbegrebet og maker-kulturen, som alle danner fundamentet for udviklingen af aktiviteterne.



VI LEGER MED MAD

En aktivitet, hvor unge laver mad sammen ud fra værtens tema / opskrift.



MESTERLÆRE

En aktivitet, hvor der "nørdes" madteknik.



KOLLEGIE POP-UP

En aktivitet, hvor unge laver mad sammen på kollegier.



VI LEGER MED MAD

Formålet med *Vi leger med mad* er at skabe en aktivitet, hvor fælles madlavning og madglæde er omdrejningspunktet. En aktivitet, hvor unge bliver udfordret, inspireret og lærer af andre unge i køkkenet. Derigennem udvikler de deres madlavningskompetencer via læring fra ung til ung. Det er den fælles madlavning, som er omdrejningspunktet.



”Jeg går til Vi leger med mad om tirsdagen så ofte, som jeg nu kan. Jeg vil rigtig gerne med til det pga. hyggen og for at være sammen med andre mennesker og spise med dem. Tit får man nogle gode snakke med andre, som man ikke kender.”

Josefine, 16 år

Vi leger med mad giver unge mulighed for at deltage i en madklub på fleksibel basis, da man kan tilmelde sig fra uge til uge. Vi leger med mad har desuden til formål at skabe incitament hos den unge til selv at lave mad i hverdagen - og gerne sammen med andre unge. *Vi leger med mad* er let at være en del af, uanset om den unge kommer alene eller sammen med andre.

Josefine påpeger, at selvom man mødes for at lave og spise mad, så handler det i høj grad også om fællesskabet. Det er her, en stor del af motivationen for at vende tilbage igen og igen kan findes hos de unge.

Unge kan til *Vi leger med mad* være værter for en aften. Værten får mulighed for at afvikle *Vi leger med mad* i et format, hvor rammerne er sat op for dem, så værtens rolle reelt er at planlægge temaet, bestemme opskrifterne, samt præsentere og assistere deltagerne aftenen igennem.

Projektteamet koordinerer, hvornår de forskellige værter er på. På selve dagen er en medarbejder med ude at handle med værten på baggrund af dennes indkøbsliste. Medarbejderen åbner køkkenet og faciliterer aftenens mens værten eller værterne er aftenens frontfigur(er). Værten står for det valgte tema og er dagens formidler og ekspert.

Deltagerne udgøres af en gruppe Food Makers, en eller to værter fra aldersgruppen, samt en projektmedarbejder. Det er køkkenets kapacitet, som er den vigtigste faktor i antallet af deltagere. Vores erfaring er, at en holdstørrelse på mellem 8 og 26 er at foretrække. Det er vigtigt at understrege, at den ene type hold ikke nødvendigvis er at foretrække frem for den anden. Hvor små hold kan give mere tid til den enkelte og til madlavning, fordybelse og samtale, så kan der på et større hold være bedre mulighed for at eksperimentere mere blandt mindre grupper af deltagerne.

I 2016 har 588 unge lavet mad til sig selv og hinanden til
Vi leger med mad.



Zenia vælger de rødeste tomater.



Madvarerne stilles frem i køkkenet.



Madlavningen går i gang og Food Makers Måltidsguide kommer i brug.



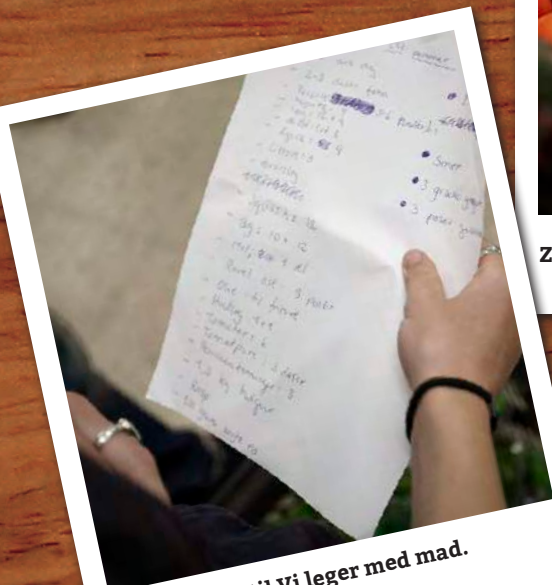
Konsistensen på fars bliver diskuteret, hvordan kan du bedst lide den?



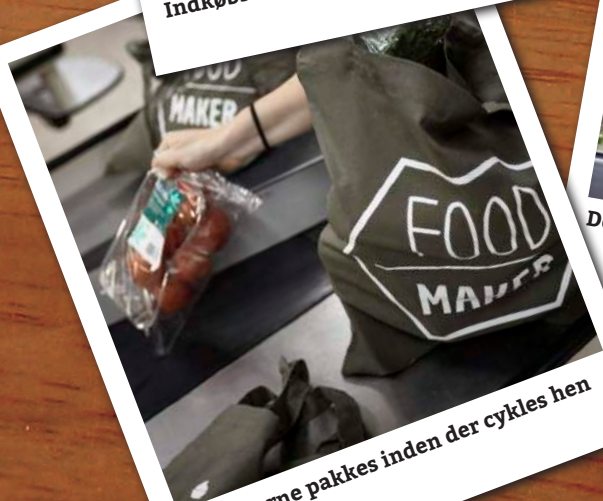
De forskellige tilbud tjekkes ud.



Maden stilles frem og præsenteres inden fællesspisningen.



Indkøbsliste til Vi leger med mad.



Madvarerne pakkes inden der cykles hen til køkkenet.



VI LEGER
MED MAD

TINAS FORTÆLLING OM VI LEGER MED MAD

Tinas fortælling om Vi leger med mad

Klokken nærmer sig 17.00. Det er min første gang til Vi leger med mad, så jeg står lidt genert og afventer situationen. Vi er en gruppe på ca. 26 unge mennesker, næsten lige mange drenge og piger. Vi kigger genert rundt på hinanden, de fleste har et skævt smil i mundvigen. Jeg får en fornemmelse af, at det måske kan gå hen og blive en ret lang aften.

Zenia er dagens vært, og hun præsenterer dagens tema og menu. Hun fortæller, at hun har en forkærlighed for tyrkisk mad, da hendes kæreste er fra Tyrkiet. Hun forklarer, hvor mange grupper, der skal laves, og hvad man skal lave i de forskellige grupper. De tidligere generte unge forvandler sig til grinende og meget snakkesalige unge. Det er næsten som at træde ind i et helt andet lokale! De hilser smilende på hinanden i grupperne, og snakken begynder hurtigt at bevæge sig over madlavningen. Jeg kaster mig spændt over aftenens opskrift og hilser på min gruppe, som jeg de næste par timer skal lave mad sammen med.

Let the game begin!

Der er rift om værten og hendes råd, men hurtigt begynder vi selv at tage initiativ og finde vores egne metoder. De to midterste køkkenøer får til opgave at lave tyrkisk köfte. En af pigerne fra den ene gruppe begynder at rive løgene på et rivejern, hvorefter en deltager fra den modsatte gruppe kigger interesseret over og udbryder: "Det er da skide smart, i stedet for at hakke dem". Idéer, metoder og ingredienser bliver delt på tværs af grupperne. Jeg lægger mærke til, at selvom hver gruppe gerne vil lave det flotteste og det lækreste, er de på ingen måder bange for at give råd eller idéer til de andre grupper. Det her er ikke en konkurrence.

Inspiration og hygge-tid med drengene

Jeg går en runde i køkkenet og snakker med de forskellige deltagere. En del af de andre kender værten og Food Maker i forvejen, men der er også flere, som slet ikke kender nogen, og som er kommet alene. En af pigerne er tilfældigt faldet over aktiviteten på FOF's hjemmeside, da hun søgte efter

yoga-hold. En gruppe drenge kender hinanden i forvejen, men havde ikke kendskab til Food Maker, men så begivenheden på Facebook for et par dage siden:

”Vi er en drengegruppe, som ofte spiser og laver mad sammen. Så faldt vi lige over eventet og tænkte, at det kunne være megahygge at lave noget spændende mad sammen med andre unge mennesker. Desuden er det jo også superbilligt - og sjovt med forskellige temaer!”

Jeg snakker med nogle af dem, som har været med tidligere om, hvorfor de er kommet, og hvad de får ud af at være med. Der er stor enighed om, at ny inspiration er en af de store tiltrækningsselementer:

”Jeg føler, at jeg får en masse inspiration med hjem og måske også tør eksperimentere lidt mere i køkkenet derhjemme. Selvom der ofte er opskrifter til de her events, kan man se, at folk alligevel eksperimenterer og prøver sig frem. Det synes jeg er fedt!” fortæller en ung pige, som tidligere har været til Vi leger med mad.

Glade maver

Omkring kl. 18.30 bliver maden fint anrettet på forskellig vis. Al mad samles på et stort bord, som bliver en kæmpe tag-selv-buffet. Deltagerne fylder deres tallerkener og sætter sig ved langbordet. Der lyder: ”Mmmmmh” og ”waaauw, det er lækkert!” mange steder fra, og vi bliver hurtigt enige om, at aftenen er en stor succes. Grupperne spørger ind til hinandens mad og taler om, hvor sjovt det er, at den samme ret kan være så forskellig med hensyn til udseende, smag og anretning. Der bliver givet en masse ros og snakken går, mens vi lystigt spiser videre.



”Vi kender alle typen, som hader opvask og på en eller anden smart måde altid får sneget sig udenom. Men her i køkkenet fortsætter fællesskabsånden, og alle giver en hånd med. Imens der bliver pakket sammen, er der flere, som giver udtryk for, at de stensikkert skal med igen, og idéer til sjove madtemaer flyver rundt i køkkenet. Jeg glæder mig allerede til næste gang.”

Tina, 27 år





Tjekliste til *Vi leger med mad*:

- Køkken ✓
- Råvarer ✓
- Vært ✓
- Deltagerliste ✓
- Tom mave ✓

Eksempler på temaer til *Vi leger med mad*

FREESTYLE

FARVERIGE PIZZAER FORÅRSRISOTTO VIETNAMESISK CHOKOLADE
 VEGANSK INDISK TACOMANIA TYRKISK FRANSK
 GRØNSAGER RISOTTO THAILANDSK DAPAS
 FISK RAMEN RATATOUILLE PASTA LASAGNE
 MORTENS AFTEN WRAP IT UP SOMMERMAD
 BYG SELV BURGER AARHUS GRYDEN SOTO AYAM

VEGETARBURGER

GRÆSKARSUPPE EMULSION
 SHAKSHUKA OG BABA GHANOUSH
 HONNINGKAGER OG GALETTE INDMAD KAGE

FILIPPINSKE FORÅRSRULLER

ØRREDTATAR OG PEANUTKYLLING
 MAROKKANSKE KØDBOLLER KUREN MOD TØMMERMÆND



MESTERLÆRE

Formålet med *Mesterlære* er at lade unge arbejde med deres madlavnings- og smagskompetencer gennem fælles madlavning og vejledning fra en ung med en specifik viden og for-kærlighed for et bestemt emne. Deltagerne bliver guidet i forskellige madlavningsteknikker af aftenens mesterlærer med udgangspunkt i aftenens tema, og derigennem udvikler deltagerne deres kompetencer.



”Rigtig godt med en mesterlærer / ekspert på området! Fedt at gå hjem og virkelig have ny læring med i bagagen.”

Kristian 21 år

Mesterlære opstod på baggrund af et ønske fra Anderas i Food Makers facebookgruppe. Han ønskede at skabe værdi om det at være i mesterlære og hylde madhåndværket. Det ønske blev bakket op af flere andre unge i gruppen. Deres idéer resulterede i en madaktivitet, hvor der blev gået mere i dybden med forskellige madteknikker, og hvor en ung madnørd delte ud af sin viden. Tanken bag aktiviteten *Mesterlære* er derfor at have en mere fagrettet og ”nørdet” tilgang til madlavning, som man indgår i et fællesskab omkring.

Formålet med *Mesterlære* er at lade unge arbejde med deres madlavnings- og smagskompetencer gennem fælles madlavning og vejledning fra en ung med en specifik viden og forkærlighed for et bestemt emne. Deltagerne bliver guidet i forskellige madlavningsteknikker af aftenens mesterlærer med udgangspunkt i aftenens tema, og derigennem udvikler deltagerne deres kompetencer. Det er ikke en konkurrence, men en uformel, sjov og gerne udfordrende aften, hvor de unge let kan indgå i et madfællesskab.

Derudover er formålet som nævnt at give plads til en mere ”nørdet” tilgang til madlavningen, hvor unge i samspil med mesterlæreren udveksler inspiration og erfaring. Igennem denne tilgang skabes et rum, hvor en fælles glæde for mad og madlavning udvikles og dyrkes.

Formålet er desuden at understøtte og vække yderligere interesse for madlavning hos unge, der deltager i *Mesterlære*. Denne interesse og viden gives videre til andre unge i deres netværk. Tanken er således, at det ikke kun er den enkelte deltager, der er i lære for en aften, men også indirekte deltagernes bekendte. Derudover giver det også den unge mesterlærer redskaber til at formidle sin passion og kærlighed til det pågældende tema.

Mesterlære foregår i praksis langt hen ad vejen på samme måde som *Vi leger med mad*. Du kan derfor med fordel læse Tinas fortælling i det forrige afsnit om *Vi leger med mad*. Den primære forskel er, at mesterlæreren har et mere indgående kendskab til aftenens tema, og at deltagerne i højere grad bliver vejledt i madtilberedningen og udfordret på forskellige madteknikker. Når det er sagt, så er den fælles erfaringsudveksling også vigtig til *Mesterlære*, og aktiviteten er for alle unge uanset niveau.

Til *Mesterlære* er der altid en meget intens stemning, og de unge fordyber sig fuldstændig i madlavningen. De bliver til *Mesterlære* del af et fællesskab, hvor alle nørder med mad sammen. Deltagerne tager således ikke kun viden og praktisk erfaring med sig, men også stemningen og følelsen af at være sammen om en passion.



”Jeg vil gerne være mesterlærer, fordi det er sjovt, lærerigt og spændende at prøve kræfter med formidling. Som mesterlærer fik jeg en langt større viden om mig selv og følte, at jeg kom dybere ind i mit emne. Det har desuden skærpet min interesse for entreprenørskab og lysten til at skabe flere events.”

Tobias, 25 år

Mesterlære har forskellige temaer fra gang til gang valgt af den enkelte mesterlærer. Det har fx været grønsager, hvor de unge sammensatte en tre retters menu af grønsager herunder en grønsagsdessert. Et andet eksempel på et tema er pasta som Tobias præsenterede. Her blev der eksperimenteret med forskellige former for mel og udformning af pasta. Et tredje tema var fisk, hvor en passioneret ung fiskemand fortalte om forskellige fisk og skaldyr og om, hvordan man fileterer og rengør en fisk. Herefter guidede han deltagerne i at tilberede forskellige retter med fisk - helt uden opskrift. Mesterlæreren behøver ikke at være kok eller kokkeelev, men kan i stil med fiskemanden sagtens være slagter, bager eller autodidakt mad-

nørd – blot kræver det en lidt større grad af viden inden for det valgte tema end normen blandt den almindelige unge.

Vi oplever stor opbakning til *Mesterlære* fra de unge deltagere, hvor den største udfordring er at finde forskellige mesterlærere. En del af de unge, der til daglig arbejder med madlavning arbejder nemlig om eftermiddagen / aftenen. Udfordringen er derfor ikke at skaffe deltagere, men at finde en mesterlærer, som har tid på det pågældende tidspunkt. Det er også den primære grund til, at *Mesterlære* i skrivende stund afholdes ca. en til to gange om måneden og ikke på ugentlig basis ligesom *Vi leger med mad*.





TEMA PASTA



Der dannes små hold, som i fællesskab aftaler, hvem som laver hvad.



Dejen æltes og konsistensen tjekkes.



Tobias fortæller om sin glæde ved pasta.



Pastadejen laves ved at forme en vulkan af mel.



Pastaen farves og rulles.



Der smages undervejs.



Dagens resultat deles rundt ved bordet.



Fællesspisning.

KOLLEGIE POP UP

KOLLEGIE POP-UP

Kollegie Pop-up er kollegiernes madklub, og madlavningen foregår i kollegiekøkkenerne. *Kollegie Pop-up* handler om at skabe fællesskab, madglæde og i høj grad madkreativitet. Formålet er desuden at øge lysten til fælles madlavning ved selv at lave mad på tværs af kollegieværelserne.



”Jeg har fire faste retter, jeg laver. Det er så kedeligt, men jeg kan ikke lide at lave mad alene, så det bliver bare altid det samme, fordi det er let og hurtigt.”

Astrid, 23 år

Kollegie Pop-up er på samme måde som de andre Food Maker aktiviteter opstået på baggrund af unges idéer. I *Kollegie Pop-ups* tilfælde er det Lasse, som er ophavsmanden. Han havde øje for, at selvom der på mange kollegier findes fælles køkkener, bliver disse

Kollegie Pop-up viser, at fælles madlavning ikke behøver den store planlægning. Aktiviteten giver meget større mulighed for at lave spændende mad - også på et lille budget. Konceptet er, at en beboer på et kollegium kan invitere en ung Food Maker tilknyttet *Kollegie Pop-up* med til en madklubaften, hvor hyggen og maden er i centrum. *Kollegie Pop-up* er åben for beboerne på det aktuelle kollegie efter først til mølle-princippet.

Den unge Food Maker medbringer en rygsæk med kolonialvarer og en indkøbspose med dagens råvarer, men ingen opskrifter. Der er således ikke bestemt en menu på forhånd. Det er derfor de unges opgave sammen at slippe de kreative idéer løs og i fællesskab udtænke og skabe et helt måltid. *Kollegie Pop-up* foregår uden en projektmedarbejder, ofte ikke brugt til fælles madlavning. I stedet spiser mange hurtig, nem og lidt kedelig mad. Astrid, der bor på et kollegium, som fik besøg af *Kollegie Pop-up*, fortalte, at madlavningen ofte skulle gå hurtigt, fordi det var kedeligt at lave mad alene.

”Noget af det bedste ved *Kollegie Pop-up* er samværet omkring madlavningen. Så længe man er flere om at lave mad, er det straks sjovere, hyggeligere og mere spændende.”

Lasse, 28 år

”Det er fedt at høre, hvad alle de her forskellige mennesker kommer på af forskellige ideer, og der kommer altid lækker mad ud af det – også noget, man ikke selv ville have fundet på. Det er også en af styrkerne ved Kollegie Pop-up; man prøver at arbejde med og spise nogle råvarer, man ikke er vant til at have med at gøre. Det er ikke det vigtigste ved Kollegie Pop-up, men man bliver måske også bedre til at lave mad, fordi man deler erfaringer.”

Lasse, 28 år

Sådan tages der initiativ til Kollegie Pop-up



De unge, som bor på kollegium, tager selv initiativ til at få besøg af Kollegie Pop-up. De unge, som besøger kollegierne, er en gruppe Food Makers, der finder det sjovt at være med. De aftaler internt i deres facebook-gruppe hvem, der besøger hvilket kollegium hvornår.

De unge Food Makers får del i den kreative madproces og i fællesskabet i kollegiekøkkenet. Men de får samtidig også lært, at de ikke behøver planlægge en masse på forhånd, og at en bunke lidt tilfældige råvarer godt kan blive til et lækkert måltid. De møder samtidig helt fremmede mennesker og indgår som en del af deres hverdag. De lærer på den måde også en masse om social interaktion.



KOLLEGIE POP UP

”Jeg er med i *Kollegie Pop-up*, fordi jeg elsker det fællesskab, der skabes i et kollegiekøkken, når kreativiteten får frit løb. Som Food Maker deltager man på lige fod med de andre i køkkenet, og jeg er vild med at smage på alle de kreative retter, der opstår under *Kollegie Pop-up*”

Camilla, 25 år

En fortælling om **Kollegie Pop-up**

Jeg havde boet på Ladegaardskollegiet i over 2 år, da det gik op for mig, at jeg faktisk stort set ikke kendte nogen på kollegiet. Her bor næsten 200 studerende i separate lejligheder, så det er ikke et traditionelt kollegium, hvor man deler køkken med sine medkollegianere, selvom vi har et stort fælleskøkken. Vi hilste måske på hinanden, men det var oftest den tætteste kontakt, vi havde. Da en medkollegianer smed begivenheden Kollegie pop-up op på vores fælles facebookgruppe, var jeg ikke et sekund i tvivl om, at nu måtte det være tid til at tage tyren ved hornene. Nu skulle jeg altså lære navnene på de mennesker, jeg hilser på hver eneste dag. Og findes der en bedre måde at gøre det på end over en omgang lækker mad? Jeg tvivler.

Jeg mødte op i fælleskøkkenet. Her gik snakken lystigt. En lyshåret pige med briller stod ved midten af bordet og fortalte, at hendes far var kok, og at hun derfor havde lært en del tricks. Hun slyngede den ene idé efter den anden ud. En ung fyr tog fat i en pose med røde linser og spurgte forundret hvad det var? Andre holdt sig mere i baggrunden, men fulgte alligevel med og lyttede med store ører.

Efter en masse idéer, snak om ingredienser og gode råd fra den unge Food Maker, begyndte folk at dele sig op i små grupper á 3-5 personer. Grupperne delte sig op i to hovedretshold, et salathold, et brødhold og et desserthold. Til at starte med handlede samtalen udelukkende om mad og forskellige kreative idéer. Mad er virkelig den bedste ice-breaker. Alle kan være med – uanset niveau og erfaringer. Det, at vi ikke havde en opskrift at gå efter, gjorde også, at vi var ”tvunget” til at snakke sammen. Nogle med flere idéer end andre, men alle blev på den ene eller anden måde inddraget i samtalen. Jeg så mit snit til at spørge ind til folk og få opfyldt min målsætning om at lære deres navne at kende.

Efter nogle hyggelige timer med madlavning og snak om vind og vejr var jeg endelig 21 navne rigere. Tiden var nu inde til at smage på maden. Vi fik dækket op og maden blev stillet frem på et fælles bord som en buffet. Folk virkede meget tilfredse med sig selv, da de præsenterede deres forskellige

retter for de andre - og især over for Food Maker Lasse. Snakken gik stadig lystigt derudaf; man skulle næsten tro vi havde kendt hinanden i flere år. Alt i alt var det en fantastisk aften, og jeg håber på, at der kommer flere af den slags. Nu er isen i hvert fald brudt, og det generte ”hej” kan blive efterfulgt af en reel samtale. Mission completed!

Kollegianer, Ladegaardskollegiet i Aarhus

Fortællingen viser, at det handler om at skabe madglæde og fællesskab på kollegierne. *Kollegie Pop-up* skaber en god arena for læring, fordi samtalen kommer til at dreje sig om maden og måltidet, hvor erfaringer deles og udveksles. De unge får dog ikke kun øjnene op for madlavning, men i høj grad også for hinanden - og på den måde styrkes fællesskabet i nærmiljøet.

Tjekliste til *Kollegie Pop-up*:

Kollegiekøkken ✓

Rygsæk med kolonialvarer ✓

Købekort ✓

Deltagerliste ✓

En ung Food Maker ✓

KOLLEGIE POP UP



Spisebordet bruges som arbejdsstation – gerne mens der drikkes kaffe.



Der snittes og hakkes i fællesskab.



Alle grønsagerne stilles frem. I fællesskab finder kollegie-beboerne ud af aftenens menu.



Pladsen ved komfuret er ofte lidt trang, men en del af charmen.



En kollegianer forsøger sig med grønsagsfyldte peberfrugter.



Skønne farverige grønsager til byg-selv wraps.



En kreativ ægge-wrap fyldt med grønsager



Fællesspisning i de små køkkener med smil og glade maver.

18

EN FOOD MAKER GYMNASIEAKTIVITET

Hvordan laver vi en målrettet gymnasieaktivitet med afsæt i Food Makers værdier? Du kan i dette kapitel læse nærmere om, hvordan vi har forsøgt at give to forskellige svar på det spørgsmål og hvilke udfordringer, der har været forbundet med det. Gymnasieaktiviteterne er blevet sat ind i 2 forskellige rammer: Aktiviteter afholdt i samarbejde med eleverne i deres fritid og aktiviteter i samarbejde med underviserne som del af undervisningen.

Gymnasieelever repræsenterer en særlig del af Food Makers målgruppe, nemlig den del, som stadig bor hjemme hos deres forældre. Netop det faktum, at en stor del af gruppen stadig bor hjemme hos mor og far med dertilhørende køleskab, har gjort det lidt vanskeligere at engagere dem. Denne del af målgruppen bliver ligesom den resterende del mødt af enormt mange tilbud og muligheder i deres hverdag (28). Da den daglige madlavning samtidig endnu ikke er blevet den enkelte unges ansvar, har det været lidt sværere at engagere målgruppen i Food Makers aktiviteter.

Vi har derfor arbejdet med at skabe nogle rammer, som segmentet finder attraktive at indgå i. I skrivende stund er det blevet til konceptet *Food Maker Madklub* og til samarbejder med lærere på de enkelte gymnasier, hvor undervisning og værdierne i Food Maker mødes.

Food Maker Madklub

Formålet med *Food Maker Madklub* er at skabe rammerne, hvor gymnasieeleverne prøver kræfter med at planlægge et måltid, handle for et bestemt budget og efterfølgende lave mad i samvær med resten af klassen. Foruden inspiration fra klassekammeraterne giver aktiviteten mulighed for, at de unge deltagere får oplevelsen af, hvordan madlavning i fællesskab kan tage sig ud. Netop fællesskabet er et nøgleord for denne del af målgruppen, da maden ikke i samme grad som den ældre del af målgruppen er en drivkraft.

Madklub tager afsæt i Food Maker-projektets tanke om, at en stor del af de unges læring finder sted imellem de unge selv. Projektmedarbejderens rolle i aktiviteten er derfor at facilitere aktiviteten uden at styre indholdet. Målet er i fællesskab at lave mad og spise den ved et fælles måltid. Vejen dertil og hvad man bringer med til bords er op til de unge selv.

Aktiviteten begynder allerede i supermarkedet. Deltagerne i *Food Maker Madklub* inddeles i mindre grupper, som er udstyret med 30 kr. pr. deltager, og sammen køber man ind til et fælles måltid. Dette har medført, at nogle grupper, som tog et valg om at købe økologiske varer, endte med én enkelt ret, mens andre grupper gik efter at lave flest mulige retter for pengene. I begge tilfælde opstod der en læring i grupperne, da deres respektive tilgange til aktiviteten medførte en masse dialog deltagerne imellem. Her blev deres egne erfaringer og forforståelse sat i spil og udfordret. Ved at starte aktiviteten i supermarkedet indtræder deltagerne i en kontekst, som man ikke kan være sikker på er kendt for dem alle. Samtidigt sker det i en ramme, hvor sparringen finder sted med jævnaldrende og ligesindede og ikke under vejledning fra en fagperson. I forlængelse af kapitlet om sundhedsbegrebet, er det essentielt som sundhedsprofessionel at have tillid til deltagerne i processen, når man arbejder ud fra den deltagerorienterede tilgang. Tilliden til de unge er nøglen til opnåelse af ægte deltagelse.

Food Maker i skoletiden

Vi har derudover afviklet gymnasieaktiviteter i samarbejde med lokale gymnasier som en del af undervisningen. Her oplevede vi, at vejen til en konkret aftale kunne være lang, da den skulle gå gennem gymnasiekontoret og efterfølgende læreropslagstavler og intranet. Det er vores erfaring, at den bedste vej er gennem de enkelte nøglepersoner; nemlig gymnasielærerne. Det er dem, som sidder med planlægningen af undervisningen og har overblikket over mulige koblinger mellem traditionel undervisning og Food Maker. I skrivende stund har vi afviklet aktiviteter i samarbejde med lærere i dansk, kemi, engelsk og biologi, hvor sidstnævnte havde fagligt fokus på de forskellige grundsmage, og hvordan de smages forskellige steder i munden – koblet med en Food Maker aktivitet.

En klar fordel ved denne fremgangsmåde er, at vi når ud til mange elever. Det er dog ikke uden forbehold, vi har afviklet aktiviteterne i undervisningstiden. Det skyldes især, at vi ved at være en del af undervisningen bevæger os i et grænseland mellem symbolsk og ægte deltagelse jf. kapitel 4 om sundhedsbegrebet. De deltager med andre ord ikke frivilligt. I aktiviteten er de unge inddraget på en måde, så de får tilstrækkelig indsigt i hensigten med aktiviteten til, at de kan få indflydelse via deres deltagelse. De inviteres til at medvirke i en bestemt anledning og informeres derfor om præmisserne for aktiviteten. Da det er obligatorisk for de unge at deltage i denne ramme, arbejder vi altid for at skabe muligheder for, at de unge kan påvirke processen og indholdet gennem deres deltagelse.

Der er her tale om en mere styret proces, da det er et samarbejde mellem projektet og den enkelte lærer. Bevæggrunden for at indtræde i denne setting har derfor været, at selvom aktiviteten i sin grundlæggende form adskiller sig fra andre aktiviteter i Food Makers regi, så er det en måde at nå ud til det yngre segment i målgruppen. Derfor anerkender vi også, at formen for denne aktivitet har medført, at ikke alle deltagere har været lige motiverede fra start. Opgaven har så i stedet været at designe processen og iscenesætte rammerne, så det trods koblingen til undervisningen stadig giver plads til leg og kreativ udfoldelse af madglæde; fx når grundsmagene danner ramme om både undervisning og Food Maker aktiviteten.

Vi tror og håber på, at aktiviteterne har givet eleverne lyst til at udforske og yderligere udvikle deres madglæde sammen med unge i andre henseender. Derudover kan samarbejdet være med til at inspirere lærerne til inddrage den deltagerorienterede tilgang mere aktivt i deres undervisning. Vi får da også meget positive tilbagemeldinger: Fx når en elev skriver, at selvom han ikke kunne lide fisk (som var madens omdrejningspunkt), gav han alligevel aktiviteten et fuldt antal likes.

Det er vores erfaring, at gymnasieleverne som gruppe udgør en særlig størrelse, hvor incitamentet til at engagere sig i Food Maker generelt adskiller sig fra den del af målgruppen, som er flyttet hjemmefra. Vi oplever dog samtidig, at mange unge i aldersgruppen på lige fod med resten af målgruppen også opsøger vores eksisterende aktiviteter. Det ses fx i afsnittet: *Vi leger med mad* i forgående kapitel, hvor Josefine på 16 år fortæller om sin begejstring for aktiviteten.



Vi har forsøgt forskellige tiltag og måder, hvorpå vi kan udforme en gymnasieaktivitet. Vi har hidtil uden succes forsøgt at motivere gymnasieeleverne til at søge *Food Maker Puljen* og til at afvikle fællesskabsdannende aktiviteter med afsæt i madglæde fremfor alkohol i forbindelse med opstarten på skolerne. Den sidste del har vi endnu ikke opgivet og vil selvfølgelig forsøge igen. Vi er bevidste om, at vi med nogle af gymnasieaktiviteterne bevæger os i et grænseland, hvor deltagelse ikke er frivillig for eleverne. Af samme grund har det været alfa og omega, at vi i samarbejde med underviserne finder et fælles ståsted, hvor madglæden og fællesskabet fortsat er en hjørnesten i aktiviteten, selvom den indgår i en gymnasiekontekst. *Food Maker Madklub* er en succes, men succesens forudsætter, at der er stor opbakning fra den aktuelle klasse. Vi har på baggrund af vores erfaringer med gymnasieaktiviteterne stillet os selv det spørgsmål, om det giver mening at skabe deciderede gymnasieaktiviteter eller om det blot handler om at skabe aktiviteter med fokus på den yngre del af målgruppen. Måske skal vi blot være mere opmærksomme på at fremhæve fællesskabet ved de eksisterende aktiviteter, da det er netop det element, der primært tiltrækker den yngste del af målgruppen.



19

KAN EVALUERING VÆRE SJOV?

Vi oplever gentagne gange, at unge giver udtryk for at få mange spørgeskemaer i forskellige henseender – og for at være trætte af det. I dette kapitel kan du derfor læse nærmere om nogle af vores overvejelser og tanker om evaluering af Food Maker. Kan evaluering endda være sjov? Du kan med fordele læse med her, hvis du ønsker inspiration til, hvordan du kan arbejde med evaluering med unge. Derudover formoder vi, at det ikke kun er unge, som ikke orker alle de spørgeskemaer. Du kan derfor måske også bruge vores erfaringer som inspiration til evaluering med andre målgrupper.



Sara Mønster Frost

Ph.d.-studerende ved Integrated Food Studies på AAU tilknyttet Food Maker

Sara er forskeren, der arbejder parallelt med projektteamet. Der er tale om et gensidigt samarbejde mellem forskning og Food Maker praksis.

Food Makers formål er at skabe bedre måltidsvaner for unge, men dette er en kompleks ting at måle på. Både fordi udviklingen sker over tid, men også fordi bedre måltidsvaner ikke kun handler om, hvad vi spiser, men også om alt det, som ligger rundt om selve måltidet. Det er bl.a. en af grundene til, at der sideløbende med projektet udvikles forskning i form af et tilknyttet ph.d.-projekt. Food Maker har forskellige delmål i projektet som fx tilfredshed blandt de unge deltagere til aktiviteterne. I vores tilgang til evaluering forsøger vi at koble denne tilfredshed sammen med mange forskelle aspekter af det at have gode måltidsvaner – og vi forsøger samtidigt at gøre det let og gerne underholdende for de unge.

I mødet med de unge er vi blevet opmærksomme på, hvor ofte de bliver bedt om at deltage i diverse spørgeskemaundersøgelser – og at de færreste, eller rettere ingen af dem, synes, det er særlig sjovt. Det er ofte noget, som de enten undlader at udfylde eller afslutter lidt hurtigt, mens fokus måske delvis er på andre ting. Man kan derfor også spørge sig selv om, hvor reelt et billede sådanne svar egentlig giver. I vores evaluering af aktiviteter har vi derfor lagt vægt på, at en evaluering skal være en positiv oplevelse. Det skal så langt væk fra lange og indviklede spørgeskemaer som muligt. Det skal være let og hurtigt, så de unge har fokus på at svare med hjertet i den tid, evalueringen tager.



I vores kvantitative del af evalueringen arbejder vi derfor på at få det helt ned på jorden. Det skal være let at udfylde, og det må gerne være lidt sjovt og anderledes. Et eksempel på en evalueringsmåde er Food Makers Like-kort. Det kan du læse mere om i kapitlet om Food Makers værktøjskasse. Det er let at udfylde og meget genkendeligt for de unge, da det giver associationer til Facebooks terminologi. Der er ingen styrende spørgsmål, og de unge får frit spil til selv at fortælle det, som de har på hjerte. De samme principper fra Like-kort kan dog også bruges til at stille mere styrende spørgsmål, og du kan lade dig inspirere af vores Madvennebog jf. kapitel 20 om Food Makers værktøjskasse. Spørgsmålene i vores Madvennebog kan udformes på mange forskellige måder, men er som Like-kort let og underholdende at udfylde. På samme tid giver den associationer til de venneböger, som især var populære blandt børn i 1990'erne.

Derudover består en stor del af vores løbende evaluering i brug af en kvalitativ tilgang. Gennem samtale med de unge lærer vi mere om, hvordan de oplever aktiviteterne og dét at være en del af Food Maker – og ikke mindst, hvad de tager med sig hjem. Vi forsøger på den måde at gøre vores evaluering forskelligartet og så sjov og let som mulig for deltagerne. Det er vores erfaring, at de unge tager rigtig godt imod metoden. Fx fik vi efter en gymnasieaktivitet med næsten 60 unge, som frivilligt skulle udfylde og aflevere et Like-kort, tilbagemeldinger fra dem alle sammen – inklusiv et par undervisere, som ikke kunne lade være med også at prøve.



20

FOOD MAKERS VÆRKTØJSKASSE

I Food Makers værktøjskasse finder du 3 forskellige redskaber. Det drejer sig om Food Maker Måltidsguide, Madvennebog og Like-kort. De er alle udviklet i samspil med praksis og imødekommer forskellige behov, som vi oplever i Food Maker.



I Food Makers værktøjskasse finder du billeder af de forskellige værktøjer, som er blevet udviklet af os i Food Makers projektteam.

Du kan derudover læse en kort præsentation af deres formål. Vi har valgt at tage redskaberne med her, da vi gerne vil dele dem med dig, som måske kan få glæde af dem. Du er derfor velkommen til at bruge dem i det omfang, som giver mening for dig – blot du husker at kreditere Food Maker.

Endelig kan du også bruge værktøjerne som inspiration til at udvikle dine egne redskaber skræddersyet til netop dit projekt.

Alle værktøjer finder du desuden på Food Makers hjemmeside: www.foodmaker.dk, hvor de frit kan hentes. I Food Makers værktøjskasse finder du tre forskellige redskaber. Det drejer sig om Food Maker Måltidsguide, Madvennebog og Like-kort. De er alle udviklet i samspil med praksis og imødekommer forskellige behov, som vi oplever i Food Maker.



FOOD MAKERS MÅLTIDSGUIDE



I Food Maker har vi udviklet Food Maker Måltidsguide på baggrund af Københavns Madshus' smagskompass (29). Guiden er et redskab, som kan bruges i forskellige madaktiviteter. Den viser meget tydeligt, hvordan du i madlavningen skal være opmærksom på de fem grundsmage for at tilfredsstille dine smagsløg. Den viser samtidig, hvad vi tror på giver et godt måltid – læg her særlig mærke til hjertet på gafflen.

Det er nemlig med hjertet, Food Maker bringer sine værdier om måltidet i spil. I et godt måltid og i gode måltidsvaner mener vi nemlig, at det er vigtigt at huske madglæden. Food Maker Måltidsguide hjælper med at italesætte dette og kan derudover bruges i praksis i madlavningen. Den sætter også ord på, hvorfor vi ofte oplever at mad smager bedre i situationer, hvor den laves og nydes sammen med andre.

FOOD MAKERS LIKE-KORT

Dette kort imødekommer et behov hos projektemnet om at få tilbagemeldinger på deltagernes tilfredshed med en Food Maker aktivitet. Men derudover giver den også plads til, at de unge kan fortælle lige præcis det, som de har på hjerte om aktiviteten. Du kan læse mere om vores tanker om Like-kort som et evalueringsredskab i det forgående kapitel om evaluering.

Food Makers Like-kort skaber, som du kan se, tydelige associationer til Facebook, og til hvordan man ved at "like" tilkendegiver sin

tilfredshed. På kortet kan unge give forskelle antal likes, hvor ét like er det dårligste. Det er dog stadig kommunikeret på en positiv måde, idet der ikke findes en dislike, hvor man direkte siger at man ikke kan lide en given ting. Endelig kan unge skrive, hvad de har på hjerte i forlængelse af deres likes. Det peger igen tilbage til Facebook, hvor statusopdateringer netop handler om, hvad den enkelte person har på hjerte, men ofte formuleret i en meget kort vending. På den måde lægges der ikke op til, at de unge skal bruge lang tid på at udfylde vores Like-kort.

FOOD MAKERS MADVENNEBOG

Food Makers Madvennebog fungerer primært som et samtaleredskab mellem unge. Vi har navngivet den således, idet den er meget inspireret af poesibogen / vennebogen, som blev populær blandt børn i 1990'erne til at dele information om dem sig med deres venner. Food Makers Madvennebog er mere simpel end de traditionelle vennebøger og handler selvfølgelig om mad. Disse elementer gør, at unge allerede ved titel og opsætning får en indikation om, hvad der forventes, og at de kan svare uden at føle, at der findes forkerte svar.

De unge kan enten udfylde Madvennebogen selv og derefter tale ud fra deres besvarelse, eller de kan "interviewe" hinanden ud fra værktøjet, hvorefter de præsenterer hinandens svar i plenum. Den sidste metode

bruges fx i Start-up, som præsenteres i afsnittet af samme navn under kapitel 14 om Food Maker projektteamaktiviteter. Du kan i det afsnit læse, hvor meget samtale redskabet bringer mellem de unge, også selvom de ikke kender hinanden på forhånd. Endelig giver vores Madvennebog et lille personligt indblik i de unges liv. En sjov detalje er, at de kan tegne sig selv eller hinanden.

Derudover kan bogen som nævnt i det foregående kapitel om brug af spørgeskema også bruges i et evalueringsperspektiv - fx hvis vi ønsker at vide, hvad de unge oplever at tage med sig fra aktiviteten, eller hvorfor de har valgt at deltage. Mulighederne er mange, og formen kan tilpasses det aktuelle projekt eller den aktuelle aktivitet.

21

SKAL DIN BY VÆRE DEN NÆSTE FOOD MAKER BY?

Nu er du kommet til bogens afsluttende kapitel, men måske er det i virkeligheden blot begyndelsen på dit Food Maker eventyr? I bogens sidste kapitel kan du læse, hvordan Randers Kommune blev inspireret af Food Maker, og hvordan kommunen i skrivende stund er gået i gang med sit eget Food Makeri. Du kan desuden læse, hvordan du selv kan skabe et Food Maker projekt i din by.



Jannie Martensen, der er sundhedskoordinator i Randers Kommune, henvendte sig i sommeren 2016 til Food Maker. Hun var sammen med sin kollega blevet inspireret af Food Makers erfaringer efter at have været med til Food Makers konference "Nye veje til unges sundhed" i starten af 2016.

Jannies henvendelse resulterede i et møde med projektteamet, hvor hun fik svar på alle sine spørgsmål og tog en mulepose med postkort med sig hjem. Mødet mandede for Jannie ud i et ønske om at benytte konceptet Vi leger med mad i Randers Kommune.

Jannie Martensen valgte at søge midler fra en intern innovationspulje og fik en tilde-ling. Hun søgte midler for at have mest mu-

ligt frirum til at starte aktiviteten op. Randers Kommune indgik derefter samarbejde med direktør for FOF Randers Mikael Kull, der ligeledes havde stor interesse i at starte aktiviteter for unge op i byen. De to aktører har i fællesskab afviklet den første *Vi leger med mad*. Du kan se billeder herfra på de næste sider.

Det er vores ønske i projektteamet, at alle byer, som ser potentiale og muligheder i Food Maker projektet giver sig i kast med at skabe lidt Food Makeri. Det kan fx være ligesom Randers Kommune og FOF Randers, der sammen starter aktiviteten *Vi leger med mad*. Men det kunne også være en helt anden tilgang. Vi er altid åbne overfor nye muligheder.

”Da jeg opdagede Food Maker projektet, blev jeg glædeligt overrasket – endelig et projekt, der tilbyder både en ny tilgang og en ny metode til at arbejde med sundhedsfremme på blandt unge. I den kommunale kontekst er netop arbejdet med sundhedsfremme og forebyggelse blandt unge en større udfordring, og hvordan man skal tilgå en målgruppe for hvem sundhed (og et langt og sygdomsfrit liv) måske ikke er øverst på prioriteringslisten.”

Jannie Martensen, sundhedskoordinator i Randers Kommune



Food Maker i din by

I bogens første kapitel fortalte vi, at denne bog ikke kun er et ønske fra os i projektteamet om at dele vores erfaringer. Bogen er også et element i vores nationale udbredelse af Food Maker. Vi håber, at du, der har læst med, må føle dig inspireret af vores erfaringer med Food Maker og de unges fortællinger. Det kan endda være, at du gerne selv vil arbejde med nogle af elementerne fra Food Maker projektet.

Food Maker er for dig, som vil arbejde med unges sundhed og trivsel – måske på en anderledes måde, end du er vant til. Du er meget velkommen til at tage kontakt til Folkesundhed Aarhus eller FOF Aarhus, hvis du vil høre mere. Men er du så heldig, at du

allerede læser dette, inden projektperioden afsluttes, så tøv ikke med at give os et ring. Vi stiller gerne vores tid og erfaringer til rådighed i håbet om, at vejen fra drøm til realisering kan blive endnu lettere. Vi kan fx være behjælpelige med at give råd og praktisk hjælp til afholdelse af den første *Vi leger med mad* aktivitet, et besøg på en uddannelsesinstitution eller med at designe et logo i stil med det, som en af vores praktikanter lavede til Randers Kommune. Det kan også være noget helt tredje, som er lige præcis dét, der vil gøre vejen lettere for dig.

I håbet om at madglæde såvel som bedre måltidsvaner vil nå bredt ud til unge i hele landet – god appetit!



”Vores traditionelle tilbud til unge lægger sig op af Sundhedsstyrelsens anbefalinger, hvor især rygestop har haft en central placering. I den forbindelse oplever vi, at de unge gerne vil kvitte tobakken: De vil gerne have hjælp til det, de vil gerne gå på et rygestophold, de synes godt om det - og alligevel er frafaldet så stort, at indsatsen ikke er til at gennemføre. Det samme oplever vi med flere af vores andre indsatser. Food Maker tilbyder en ny tilgang, som er legende, let og helt uden løftede pegefingre – og måske er det dét, der skal til...? Vi vil i al fald give det et skud.”

Jannie Martensen, sundhedskoordinator i Randers Kommune



”Hvordan var det at afholde Vi leger med mad første gang? Det første der dukker op er ordet spændende – Det var vildt spændende først at stå der som fremmede for hinanden og siden høre snakken sprede sig energisk rundt i lokalet. Fedt at opleve, hvordan de unge gik ubekymrede til værks i køkkenet, fandt sammen i grupper og kastede sig ud i det, nogle med masser af erfaring og andre helt uden. Rundt ved arbejdsbordene gik snakken om alt fra, hvordan man skræller et selleri, til øvrige fritidsaktiviteter og kæresteforhold. Det blev et hjemligt, nærværende og hyggeligt fællesskab omkring måltidet.”

Jannie Martensen, sundhedskoordinator i Randers Kommune



Den første aften med Vi leger med mad i Randers.



Jordskokkesuppen smages til.



Hjemmelavet hvidløgsbrød er i ovnen.



Skal din by være den næste Food Maker by?

22

FOOD MAKERS TERMINOLOGI

I Food Maker har vi en lidt særlig terminologi. Du kan derfor i dette kapitel finde en oversigt over de meste brugte ord og betegnelser i Food Maker.

Aktivitet

Aktiviteter, der er udviklet af unge, hvor unge 'giver videre' til andre unge.

De 4 typer

Fire forskellige måder at være tilknyttet Food Maker.

Event

Bruges i dagligdagstale med unge om de enkeltstående aktiviteter.

Fejl-fantastisk

Når vi handler, fejler vi – derfor er det ret fantastisk at fejle.

Food Maker

Navnet på projektet.

Food Maker/Food Makers

Den eller de unge, som er tilknyttet projektet

Food Maker Board

En gruppe Food Makers, som i fællesskab behandler puljeansøgninger.

Food Maker Gruppen:

En facebookgruppe for Food Makers.

Food Makeri

At tage dele af Food Maker til sig og gøre det til sit eget.

Food Maker Puljen

En årlig pulje på 100.000, hvor unge kan søge op til 10.000 kr. pr. gang.

Idé-camp

En idégenereringsworkshop, hvor unge kan udvikle idéer sammen.

Gastronomisk Vært

En introduktionsworkshop om at være vært ved Food Maker-aktiviteter.

Giv det videre

Unge giver videre til andre unge:
Fx kompetencer, glæde, viden etc.

Gymnasieaktivitet

Aktivitet målrettet unge på gymnasier eller andre ungdomsuddannelser.

Kollegie Pop-up

En aktivitet, hvor unge laver mad sammen på kollegier.

Like-kort

Food Makers tilfredsheds kort med association til Facebook.

Madklub

En aktivitet målrettet gymnasieelever.

Madvennebog

Samtaleredskab, som gør det let for at lære hinanden lidt at kende.

Mesterlære

En aktivitet, hvor der "nørdes" madteknik.

Mesterlæreren

Den unge, som er aftenens mester lærer ved *Mesterlære*.

Måltidsguide

Food Makers redskab til at fortælle om det gode måltid.

Projektteam

De ansatte bag Food Maker og vores skønne praktikanthold.

Projektteamaktivitet

Aktiviteter udviklet og afviklet af projektteamet.

Start-up

En introduktionstime for unge, som er interesserede i Food Maker.

Træffetid

Mødetid mellem unge og projektteamet.

Ung til ung

Unge, der giver deres viden og madglæde videre til andre unge.

Vi leger med mad

En aktivitet, hvor unge laver mad sammen ud fra værtens tema / opskrift.

Vært

Den unge vært ved en Food Maker aktivitet; fx *Vi leger med mad*.

23

REFERENCER

1. Innovation. Mandag Morgen. Kærlig Kommune - fremtidens sundhed og omsorg i Aarhus Kommune. Aarhus : Aarhus Kommune, 2014.

2. Danmark Statistik.

Unge hjemmeboende. [Online] 2010.

3. Sundhedsstyrelsen. Inddragelse af unge i sundhedsprojekter - opsummering af en DPU-litteraturgennemgang. København : Sundhedsstyrelsen, 2010.

4. Wistoft, Karen. Unge Hjerter - afdækning af unges viden og kompetencer inden for området sundhed og hjertekarsygdomme. Aarhus : Danmarks Pædagogiske Universitets Forlag, 2008.

5. Bille, Rebekka m.fl. Unges madkultur. s.l. : Grønne Regionale madoplevelser, 2013.

6. Andersen, Boris. Madlavningslyst - en kvalitativ undersøgelse af hvad der motiverer unge til at lave mad, og hvordan deres madlavningspraksis indgår i deres hverdag. Aalborg : Aalborg Universitetsforlag, 2015.

7. Food Maker. Food Maker. [Online] september 2014.

8. Holm, Lotte (red.). Mad, mennesker og måltider - samfundsvidenskabelige perspektiver. København: Munksgaard, 2012.

9. Nuttavuthisit, Krittinee. If you can't beat them, let them join: The development of strategies to foster consumers co-creative practices. s.l. : Indiana University, 2010.

10. Aarhus Kommune. Aarhus Kommunes sundhedspolitik 2015-2018. [Online]

11. Wachterhausen, Steen. Et åbent sundhedsbegreb - mellem fundamentalisme og relativisme. In: Jensen, Uffe og Andersen, Peter (red.). Sundhedsbegreber - filosofi og praksis. Aarhus: Philosophia, 1994.

12. Bruun Jensen, Bjarne og Jensen, Bente.

Unge tanker om ulighed, sundhed og handling for sundhed. København: Danmarks Pædagogiske Universitetsforlag, 2005.

13. Hart, Roger. Children's Participation: the theory and practice of involving young citizens in community development and environmental care. London: Earthscan Publications, 1997.

14. Simovska, Venka. Case Study: Children and young people's voices in health matters - learning by making a difference. Firenze, Italien: WHO/HBSC Forum 2006, 2006.

15. Anderson, Chris. Makers: The New Industrial Revolution. 2012.

16. Lang, David. Zero to Maker:

Learn (Just Enough) to Make (Just About) Anything. Sebastopol: Maker Media, 2013.

17. Martinez, Sylvia og Stager, Gary. Invent to Learn: Making, Tinkering, and Engineering in the Classroom. Torrance: Constructing Modern Knowledge Press, 2014.

18. Papert, Seymour. Child Power: Keys to the New Learning of the Digital Century. London : Imperial College, 1998.

19. Martin, Lee. The Promise of the Maker Movement for Education. s.l.: Journal of Pre-College Engineering Education Research (J-PEER), 2015. Årg. 5.



20. Madkulturen.

FoodJam. [Online] 2014.

21. Sundhedshysteri. Center for Sundhedssamarbejde, Aarhus: Aarhus Universitet, 2016. [Oplæg]

22. Fødevarestyrelsen. Fødevarestyrelsens websted omkring kost. Alt om kost. [Online]

23. Børnerådet. Unge og risikoadfærd for spiseforstyrrelser. [Online] august 2016.

24. Fridberg, Thomas, Henriksen, Lars og Qvist, Hans Peter. Udviklingen i frivilligt arbejde 2004-2012. Foreløbige analyser. København: SFI - Det nationale forskningscenter for velfærd, 2013.

25. Wulff, Michael. Den nødvendige frivillighed - frivilligt arbejde og frivillige sociale organisationer i det 21. århundrede. København: Frydenlund, 2013.

26. Kickbusch, Ilona. Think health. What makes the difference? Health Promotion International. 1997, Årg. 12, 4.

27. Engelund, Gitte. I balance med kronisk sygdom. Sundhedspædagogisk værktøjskasse til patientuddannelse. Aarhus: Steno Center for Sundhedsfremme, 2011.

28. Simovska, Venka og Bruun Jensen, Bjarne.

Young-minds.net/lessons learnt: student participation, action and cross-cultural collaboration in a virtual classroom. København: Danish University Press, 2003.

29. Københavns Madhus.

Smagskompasset. [Online]

30. Carlsson, Monica, Simovska, Venka og Bruun Jensen, Bjarne. Sundhedspædagogik og sundhedsfremme-teori, forskning og praksis. Aarhus: Aarhus Universitetsforlag, 2009.

31. Barfoed, Jonas. Jagten på unges madglæde. Panorama. maj/juni, 2016.

32. Fuglsang, Jon og Stamer, Naja. Madsociologi. København: Munksgaard, 2015.

33. Rasmussen, Mette, Pedersen, Trine og Due, Pernille. Skolebørnsundersøgelsen 2014. s.l.: Statens Institut for Folkesundhed og Syddansk Universitet, 2014.

34. Constitution of World Health Organization. [Online] World Health Organization, 1948.

FÆLLESSKAB

SAMARBEJDE DELTAGELSE IDÉER

FEJL-FANTASTISK

EMPOWERMENT UNGDOM MOTIVATION

FOOD MAKERI SUNDHED SoMe EJERSKAB

MADGLÆDE

VI LEGER MED MAD SAMVÆR INITIATIV INDDRAGELSE

KOMMUNIKATION RAW POWER

MAKER OPLEVELSER

LÆRING MOBILITET MEDANSVAR

Alle rettigheder forbeholdes.

Mekanisk, elektronisk, fotografisk eller anden gengivelse af eller kopiering af denne bog eller dele heraf er ifølge gældende dansk lov om ophavsret ikke tilladt uden forlagets skriftlige samtykke eller efter aftale med Copy-Dan, og kun inden for de i aftalen nævnte rammer.



Gennem Food Maker er det lykkedes at nå ud til unge, inddrage unge – og endda gøre det attraktivt for unge at være med til selv at lave mad. En målgruppe, der ellers kan være svær at nå ud til. Det er lykkedes at skabe et projekt, hvor unge ikke blot er modtagerne, men er en stor del af projektets ånd. Det er med andre ord et projekt for, med og af unge.

Vi vil gerne give et så godt indblik i Food Maker som muligt, uden at du som læser selv er direkte til stede. Det er selvfølgelig svært, fordi en stor del af Food Maker er stemningen, samtalerne imellem de unge, og det at se og opleve på egen krop, hvor meget de unge udvikler sig både i og uden for køkkenet.

Vi forsøger at komme så tæt på, som det er muligt i ord og billeder. Det er derfor, vi har valgt at lave denne bog om projektet. Vi vil gerne vise dig, at selvom Food Maker ikke kan redde verden, så kan projektet inddrage, tiltrække og samskabe med unge – og derigennem være med til at skabe gode fællesskaber, medborgerskab og større madglæde.

Det er med disse ønsker, denne bog er blevet til. Vi håber, at du vil sidde tilbage med en masse ny viden om både Food Maker og en nysgerrighed på at vide endnu mere – og måske endda lyst til (i fællesskab med dine kollegaer) at reproducere nogle af de successer, vi har oplevet i Food Maker-projektet.

God læselyst!

Food Makers projektteam