

Status på arbejdet med forandringer

Eksperimenterende madværksted

Formål

- At udgøre et pejlemærke for støtte til fastholdelse
- At deltagerne genopretter fællesskabet
- At deltagerne gør status på arbejdet med deres forandringer
- At støtte deltagerne i fastholdelsen af nye vaner
- At støtte deltagerne i at komme tilbage på sporet ved tilbagefald

Mødegangens indhold

- Velkommen igen efter fire måneder
- Refleksion: Hvad har du været optaget af siden sidst?
- Genopfriske minder fra madlavning i køkkenet
- Øvelse: Eksperimenterende madværksted
- Spisning
- Refleksion: Status på forandringsarbejdet
- Refleksion: Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag?
- Praktisk information
- Afslutning

Rammer

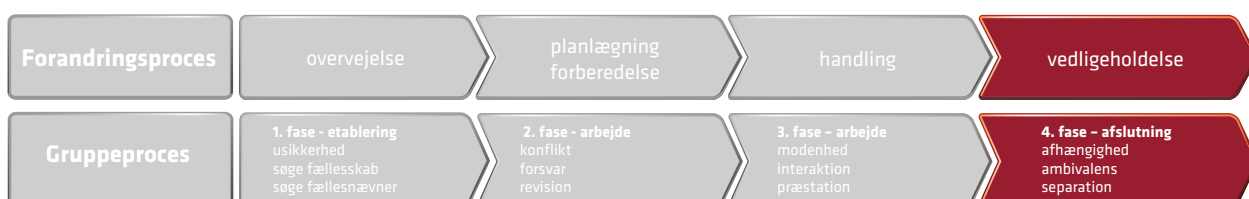
- 3 timer (heraf ca. 1 time til madlavning)
- Skolekøkken eller lignende køkken med mange arbejdspladser
- En ernæringsfaglig Livsstilscafemedarbejder
- En ankerperson

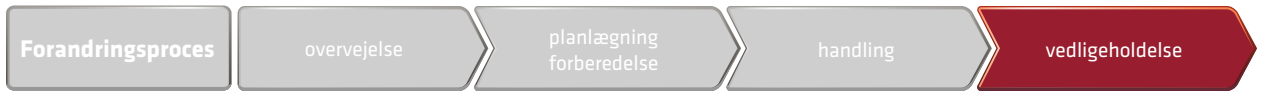
Didaktik

- Primært deltagerstyret med ramme sat af Livsstilscafemedarbejder (primært abduktiv).
- Grundige overvejelser bag de valg, du foretager i forhold til de forskellige opgaver, er af afgørende betydning for processen.
- Gør dine formål tydelige for dig selv. På den måde øger du sandsynligheden for læring hos deltagerne.

Bemærkninger

Deltagerne har været væk fra hinanden ca. fire måneder, og gruppedynamikken skal genskabes. Hverdagen har indtruffet sig for deltagerne, og opmærksomheden fra omgivelserne på arbejdet med at fastholde forandringer kan være dalet. Alene det at mødes udgør en støtte til at holde ud og blive ved, og opfølgingsmøderne er det sted, deltagerne fortsat er sikre på at få opmærksomhed på processen med forandring. Nogle deltagere har vedligeholdt forandringer og andre har haft tilbagefald. Der er en udfordring i at skabe balance mellem deltagerne og præsentationen af deres oplevelser, så alle føler sig ligeværdige. Succes, skyld og skam skal håndteres, så deltagerne ikke blot forstærker hinandens oplevelser.





Velkommen igen efter fire måneder

Velkomstritual. Brug det **ritual**, gruppen valgte ved 14. MØDEGANG.

Skitser dagens program og rammer. Praktiske informationer og eventuelle afbud med begrundelser og hilsner.



Refleksion: Hvad har du været optaget af siden sidst?

Et vigtigt punkt på mødegangen er genoptagelsen af det sociale fællesskab, og at fortælle, hvordan det er gået med det, man har arbejdet med siden sidst.

- 1) Deltagerne går sammen to og to og fortæller, hvad de har været optaget af siden sidst i forhold til deres forandringsproces. Det vigtigste er et tilbageblik. Hvis der opstår behov for at tænke på sit næste skridt kan deltageren også komme ind på det. Lytteren lytter uden at bringe sine egne erfaringer i spil og uden at vurdere (forslag: 3 min. hver).

Eksempler på spørgsmål til refleksion

Tilbageblik:

- Hvad har du erfaret og oplevet i forhold til dit ønske om at forandre vaner?
- Hvad er lykkedes at holde fast i?
- Hvad har været svært at holde fast i?
- Hvorfor?
- Hvordan har det været at arbejde "alene" i fire måneder?

Nu og fremadrettet:

- Hvad er du optaget af lige nu i forhold til forandringer?
- Hvad er vigtigt at have fokus på?
- Hvad har du brug for?

- 2) Opsamling i plenum. Hver deltager fortæller, hvad han/hun har gjort af erfaringer siden sidst.

Formål

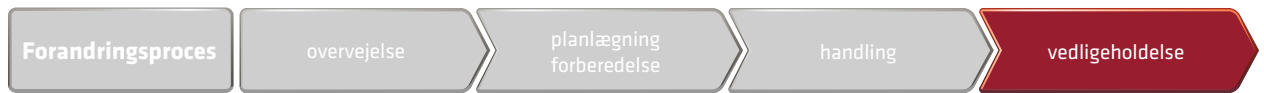
- At deltagerne oplever noget genkendeligt og trygt som start på mødet
- At fokusere på forandringsprocessen, tænke tilbage og genkalde sig tiden, som er gået siden sidst
- At blive klar til at arbejde
- Bevidstgørelse igennem sproget og bekræftelse gennem **vidner**
- At stimulere til gruppedannelsen ved at få noget at være fælles om, både i par og som gruppe
- At styrke gruppefølelsen igennem **at dele**

OVERVEJELSER

Hvordan styrer du tiden?

Hvordan understøtter du en anerkendende og lyttende tilgang?

Hvordan hjælper du deltagerne i gang, hvis det er svært at reflektere og sætte ord på?



Genopfriske minder fra madlavning i køkkenet

Hvad har vi lavet af retter? Hvilke temaer, f.eks. fisk og sund traditionel mad osv. Hvad har været særlig godt, sjove episoder osv.. Lad deltagerne hjælpe med at huske episoder og madretter.

Formål

- At aktivere erindring om sunde og sjove madoplevelser
- At deltagerne taler sig ind på hinanden
- At deltagerne tilnærmer sig stemningen for forandringsstøtte via oplevede episoder fra de aktivitetsprægede madgange

OVERVEJELSER

Hvad kan være en god starthistorie?

Hvordan sikres, at alle kommer til orde og genetablerer et rum i gruppen?



Pauser er vigtige



Øvelse: Eksperimenterende madværksted

For at genskabe gruppedynamikken og udfordre gamle vaner laves et madværksted med fokus på deltagernes lyst og fantasi til at eksperimentere ud fra de indkøbte ingredienser.

Forslag til tema i madværksted: Fastfood i form af f.eks. hjemmelavede burgere i grovbolle med hjemmelavet bøf og dressing samt grønt.

Hver deltager får udleveret:

- En portion (forberedt) dej til fuldkornsbolle
- ½ dl fromage frais til dressing
- Ca. 100 g hakket oksekød til hakkebøf

Herudover stilles et udvalg af friske grøntsager og smagsgivende ingredienser som pesto, soltørrede tomater, pickles, salsa, oliven og lignende til rådighed.

Hver deltager tilsætter krydderier og smagsgivende ingredienser efter præferencer til grovbolle, dressing og bøf. Bollen bages, bøffen steges og grøntsager skylles og snittes i passende stykker (se eventuelt Bilag 1).

Formål

- At aktivere erindring om sunde og sjove madoplevelser
- At understøtte lysten til fortsat at eksperimentere med sunde produkter hjemme

OVERVEJELSER

Hvordan etableres smågrupper til small-talk under madlavningen?



Spisning

Deltagerne præsenterer deres mad og fortæller, hvordan de har valgt at tilberede maden, krydre den og anrette den samt hvorfor.

Formål

- At deltagerne tager ejerskab af deres madlavning
- At deltagernes selvfølelse og selvtillid styrkes i gruppen
- At nyde mad skabt i fællesskab og give en konkret oplevelse af gruppefølelsen
- At overveje, hvilken betydning rammerne har for måltidet
- At deltagerne kan få ny opmærksomhed på spisemønstre og -vaner, f.eks. mæthed og sult, hastighed af måltid, mængder og fordeling af mad på tallerken osv.

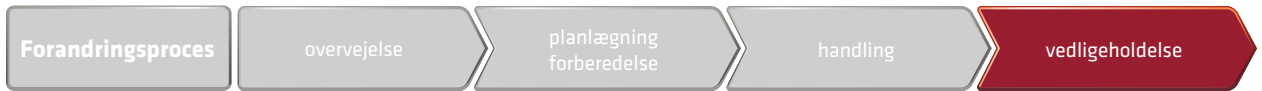
OVERVEJELSER

Hvordan opmuntrer du deltagere, som har brug for støtte til at fortælle om deres madlavning og produkt?

Hvordan skabes åbenhed for forskelle i, hvilken mad vi bryder os om, i hvordan vi oplever mad, i hvad vi finder passende af ingredienser og i hvilken størrelse, form osv. maden skal have?

Hvordan er gruppens kultur for at sammenligne den mest kreative udformning?

Har gruppen brug for at snakke frit under spisningen, eller er der rum for en mere fokuseret snak om mad?



Refleksion: Status på forandringsarbejdet

Med udgangspunkt i følgende refleksive spørgsmål laves et her-og-nu billede af deltageres forandringsproces, og der ses fremad på vedligeholdelse af forandringer.

Eksempler på spørgsmål til refleksion

- Hvad er du optaget af lige nu i forhold til forandringer?
- Hvad lykkes og hvad virker?
- Hvad motiverer dig?
- Hvad er vigtigt at have fokus på?
- Hvad er vigtigt at gøre nu?
- Hvad skal der ske de næste seks måneder?
- Hvilke muligheder har du nu?
- Hvad vil du arbejde videre med?
- Hvordan kommer du videre?

Gruppen afgør, om den vil diskutere frit, eller om der skal bruges redskaber fra tidligere mødegange. Der kan f.eks. arbejdes med forandringsspiralen fra sidste mødegang, med **trappeskemaet** eller med spørgsmålene i Juble- og Snublekortene. Deltagerne bestemmer om de vil arbejde to og to eller i mindre grupper.

Deltagerne opfordres til at skrive essensen i deres notesbøger.

Formål

- At deltagerne opmuntres til selv at forvalte redskaber til refleksion
- At deltagerne får tid til at fokusere på eventuelt umærkelige små skridt væk fra deres forandringsmål
- At deltagerne får ny energi til at arbejde med forandringer
- At deltagerne støtter hinanden gennem **modeldannelse**

OVERVEJELSER

Hvordan introduceres muligheder for brug af refleksionsredskaber?
Hvordan sikrer du dig, at alle føler sig tilpas med den valgte refleksionsmetode?



Refleksion: Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag?

Der er seks måneder til næste møde, og det er vigtigt at deltagerne har fået ballast til fortsat at håndtere udfordringerne på egen hånd.

- 1) Deltagerne drøfter i små grupper, hvad de har været optaget af under gruppeforløbet.

Eksempler på spørgsmål til refleksion

- Skete der det i dag, som du gerne ville, der skulle ske?
- Hvad tager du med herfra?
- Hvad kan du bruge hjemme?
- Er der noget, der skal siges til andre inden I går?
- Har I brug for kontakt med hinanden i den næste periode?
- Hvis der skal være kontakt, hvordan skal den så være?
- Osv.

- 2) Der samles op i plenum i form af input fra alle grupper.

**Formål**

- At deltagerne får fokuseret på deres konkrete muligheder for at arbejde med forandringsprocessen hjemme
- At understøtte netværksdannelse om vedligeholdelse af forandring

OVERVEJELSER

Hvordan støtter du deltagerne i at fastholde etablerede private netværk om aktiviteter?
Hvordan håndterer du afhængighed af gruppen og ambivalens ved dens snarlige opløsning for deltagere, som udtrykker dette?

Praktisk information

Inden man skilles, kan der med fordel sættes tid af til, at der i gruppen bliver mulighed for at indgå indbyrdes aftaler.

Der er seks måneder til sidste møde, som fokuserer på vedligeholdelse af vaner og hvordan den enkelte fremover kan arbejde med forandring.

Gruppen definerer selv interessante emner, når den mødes. Hver deltager tænker over, hvad han/hun selv gerne vil arbejde med. Både ankerperson samt mad- og bevægelsesfaglig Livsstilscafemedarbejder deltager, og der vil blive mulighed for at tage tre til fire vigtige emner op.

Tid og sted aftales. Deltagerne opfordres til at medbringe særligt tøj efter individuelle ønsker. F.eks. ude- eller indetøj og sko.

I den mellemliggende periode sendes et brev med spørgsmål til at afklare og støtte forandring indtil næste gang (se under Brevforløb, Deltagerbrev 3 - opmuntring). Aftal om Livsstilscafemedarbejderen kan kontaktes inden næste gang.

Afslutning

Brug afslutnings**ritualet**, som blev aftalt på forrige mødegang. Formålet er at holde fast i, at gruppen stadig har hinandens fortrolighed, selv om der er gået fire måneder. Signal om at vi har delt noget vigtigt. Jeg har set dig. Du har set mig. Jeg regner med dig. Du regner med mig.

Dejligt at møde jer igen! Held og lykke med forandringsarbejdet.

På gensyn om et halvt år!

Burgere med grovbolle, salat og hjemmelavet dressing

Grovbolle:

1 klump dej til hver deltager, som krydres og pyntes efter ønske og stilles til hævnning i ca. 15 minutter. Bages ved 200 grader i ca. 20 minutter.

Hakkebøf:

- 100 g magert hakket oksekød til hver deltager
- Krydres f.eks. med 1 fed hvidløg, presset eller hakket
- F.eks. kapers, pesto, diverse krydderier
- Salt og peber

Kød og krydderier æltes godt sammen i en skål. Form bøffen og pres den flad, smør panden med en smule olivenolie. Steg bøffen ca. 3-4 minutter på hver side ved middelvarme.

Evt. et stykke parmaskinke pr. deltager. Parmaskinken bages i ovnen ca. 5 minutter ved 200 grader til den er sprød.

Dressing:

½ dl fromage frais, kvark eller andet magert surmælksprodukt.
F.eks. hvidløg, chilisaucе, ketchup og krydderier efter eget ønske.

Tilvalg:

For eksempel: Salater, tomat, agurk, løg, ketchup, soltørrede tomater, pesto, syltede agurker.
Vaskes, snittes og skæres efter ønske.

Vurder og beskriv retten:

Har måltidet været, som du forventede?

Vurder konsistens (f.eks. cremet, blød, vandig eller grynet), udseende og duft.

Kan du genkende de fem grundsmage?

	Sødt	Surt	Salt	Bittert	Umami
Sæt X					