

# Overgange på tværs af generationer: et projekt om mad og måltider

En evaluering af "Børnebørnenes Madværksted" viser den betydning, som dét at lave mad og spise sammen kan have for interaktion og forståelse på tværs af generationer.

I 2017 lancerede Hjertereforeningen pilotprojektet "Børnebørnenes Madværksted" (BBM) med ambition om at knytte bånd mellem barnebarn og bedsteforældre gennem gode madoplevelser. Gennem 24 madværksteder afprøvede 180 børnebørn og 183 bedsteforældre betydningen af at lave mad og spise sammen. Hvert madværksted forløb over to-tre måneder, hvor otte børnebørn i 4.-6. klasse og deres bedsteforældre mødtes fire gange á tre timer for at lave mad med udgangspunkt i en råvare af betydning for dansk madkultur: Fisk, æg, kål og rugbrød.

Artiklens forfattere var med til at evaluere BBM, og artiklen bygger på observationer og interview fra denne evaluering. Evalueringen viste blandt andet, at BBM var en god metode til at skabe tæt interaktion på tværs af generationerne. Samtidig skabte BBM gode rammer for reminiscens som et vigtigt værktøj til ny indbyrdes forståelse mellem deltagerne. Deltagerne fik kort fortalt større indsigt i hinandens liv ved at lave mad sammen, hvilket de selv italesatte som noget, der havde styrket båndet mellem dem.

Baggrunden for BBM var, at Hjertereforeningen i 2016 havde fået 1,5 mio. kr. i støtte fra Nordeafonden til at gennemføre projektet, der havde til formål at styrke fællesskabet mellem generationerne og at påvirke danskernes madvaner i sundere retning. Madværkstederne blev drevet af Hjertereforeningens lokalforeninger, mens Hjertereforeningens fagpersoner udviklede det ernæringsfaglige og sundhedspædagogiske koncept i form af kagebog og drejebog for afvikling af madværkstederne. Herved blev formen (implementering og rammer) sat fri til de frivillige, mens indholdet var standardiseret og derfor kunne evalueres på tværs af værkstederne.

Fordi vi havde erfaring fra et tidligere

pilotprojekt om madlavning på tværs af generationerne og interesserede os fagligt for, hvad der sker, når børn og bedsteforældre mødes om maden og måltidet, blev vi tilknyttet evalueringen af BBM, som en uvildig del af projektet (Hjertereforeningen, 2018). Selvom observationer og fokusgruppeinterview tog afsæt i de succeskriterier, som Hjertereforeningen havde opstillet for pilotprojektet, havde vi frihed til at udvikle metode og indhold, så drejebog for observationer og spørgeguide afspejlede vores forskningsspørgsmål. Pilotprojektet var planlagt med en tyngde i Region Nordjylland, hvor otte lokalforeninger oprettede madværksteder, mens 1-3 lokalforeninger oprettede madværksteder i hver af landets øvrige regioner. Nogle lokalforeninger nåede at gennemføre både et forårs- og et efterårshold. Som Hjertereforeningens video om BBM viser, og som vores evaluering underbygger, var BBM med til at skabe et særligt læringsrum fyldt af glæde (Hjertereforeningen 2017).

I denne artikel vil vi se nærmere på det fællesskab og de overgange i form af interaktion, forståelse og indsigt på tværs af generationer, som opstod på madværkstederne. En sådan overgang mellem bedsteforældre og børnebørn kan sammenlignes med gammeldags mesterlære, hvor både mester og lærling lærer af hinanden: Ved at se verden gennem barnets øjne får det gammelkendte en nyhedsværdi og bliver dermed en ny erkendelse for bedsteforælderen. Når bedsteforælderen deler sine minder fra barndommen med sit barnebarn, kommer de to i øjenhøjde. Der skabes overgange mellem de to generationer, og de får en ny fælles forståelse. Oplevelsen af at blive set og hørt giver begge selvværd (Beth Johnson Foundation, 2011). I projektet udvalgte vi følgende markører: 'tætte interaktive rela-

tioner', 'skabelse af reminiscens' og 'styrkelse af båndet mellem barn og bedste', som kan være med til at vise, hvorvidt der blev etableret sådanne overgange. Artiklen er baseret på indsamling af empiri i form af tre fokusgruppeinterviews med i alt ni børnebørn og otte bedstemødre, der har deltaget i BBM, samt fire observationer af madværksteder.

## Madlavning og fællesspisning skabte tætte relationer

Intergenerationelle aktiviteter er socialt samvær/møder, der skaber meningsfuld og fortløbende udveksling af ressourcer og læring mellem ældre og yngre generationer (Beth Johnson Foundation, 2011).

Intergenerationelle aktiviteter kan foregå på forskellige måder, som afspejler forskellige niveauer af kontakt/relation – fra dem, hvor der ingen direkte kontakt er mellem generationerne til dem, hvor man har tæt interaktiv relation og kontakt, og hvor muligheder for socialt samvær og relationer styrkes (Jarrot, Smith & Weintraub, 2008).

Et af formålene med BBM var at styrke fællesskabet mellem den ældre og den yngre generation gennem deltagelse i en fælles aktivitet, og det var tydeligt ved både observationerne og fokusgruppeinterviews, at bedsteforældre og børnebørn opnåede tæt kontakt og nød at være sammen om madlavningen. I de fleste grupper lavede bedsteforælderen og barnebarn mad sammen, mens enkelte grupper havde to børnebørn, der arbejdede sammen om en ret, mens de to bedsteforældre tilberedte en anden ret og stod parat med hjælpende anvisninger.

Inden for disse grupper fremgik det også, at børnene satte pris på 'at gå til noget' sammen med deres bedsteforældre. "Det sjoveste var at lave mad med



*min mormor og lave ny mad", fortæller et barnebarn. Observationerne tydeliggjorde desuden, at der i nogle af bedsteforældre- og barnebarns-grupperne var en tæt interaktion, hvor alt blev lavet sammen lige fra læsning af opskrift til tilberedning af maden. I andre grupper, hvor barnebarnet var mere kompetent i et køkken, arbejdede bedsteforælderen og barnebarn parallelt. Dog blev bedsteforælderen fortsat spurgt til råds undervejs. I enkelte grupper var kontakten mindre tæt; barnebarnet fungerede mere som stik-i-rend-dreng, der hentede ingredienser og så til, hvad bedsteforælderen gjorde, eller skar enkelte ingredienser ud på kommando.*

Udover det indbyrdes fællesskab mellem bedste og barnebarn viste både vores observationer og fokusgruppeinterviews, at deltagerne satte pris på det fælles måltid til sidst, hvor snakken gik livligt på tværs af alle deltagere. Som en af bedsteforælderne fortalte: *"En af de gode ting har været fællesskabet omkring at lave maden. Også det, at man er fælles om spisningen bagefter, man sidder og hygger sig og snakker på kryds og tværs".*

Mødet om mad og måltider viste sig således at være en god ramme til at skabe tætte interaktive relationer på tværs af generationerne.

#### BBM skabte reminiscens

Reminiscens drejer sig om at tale om livserfaringer, dele minder med andre mennesker og snakke om fortiden og kan med fordel anvendes ved intergenerationelle aktiviteter, som metode til at øge tillid, gensidighed og respekt blandt deltagerne (Souza & Grundy, 2007). Blandt andet derfor er BBM bygget op om fire særlige råvarer/temaer: Fisk, æg, kål og rugbrød. De særlige råvarer er valgt, fordi de har og har haft en stor betydning for den danske mad-

kultur og dermed kan igangsætte historier fra bedsteforældrenes tid. Hver råvare har også haft en betydning for ernæring og sundhed hos den ældre generation. Til kål, rugbrød og æg hører der desuden en traditionel konserveringsmetode, hvilket kan bruges til at reminiscere over tidligere tiders madlavningshistorie. Eksempelvis havde ikke alle bedsteforældre køleskabe som børn, og i deres familie var man derfor nødsaget til at konservere sine råvarer på anden vis.

Som endnu et værktøj til at skabe reminiscens gennemførte børn og bedsteforældre i hver session "Dagens interview" under en pause i madlavningen. Spørgsmålene tog udgangspunkt i dagens tema/råvare og var udviklet af Hjerteforeningen med henblik på at få samtalen mellem de to generationer i gang. Her kunne bedsteforældrene bidrage med historier fra gamle dage, samtidig med at de selv blev klogere på barnebarnets dagligdag. Spørgsmålene kunne f.eks. være "Hvor købte/køber I æg?", "Har du nogensinde set en høne få hugget hovedet af?", og "Har du prøvet at samle æg i et hønsehus?".

Vi kunne dog også se, at der var stor forskel på, hvordan "Dagens Interview" blev udført. Nogle par skulle bare have dem overstået, mens andre fordybede sig i spørgsmålene, der ledte til aftaler, fx om at barn og bedsteforælder måtte gøre mere af en bestemt aktivitet derhjemme.

Udover "Dagens interview" kunne vi observere, at snakken om maden dengang og nu kom i spil såvel under madlavningen som ved fællesmåltidet. Duften af den simrende mad og det færdige måltid hjalp erindringer på gød. Der blev talt meget om, om børnebørnene kunne lide maden – og om hvordan bedsteforældrene tidligere bare måtte tage til takke med, hvad der blev serveret, mens børnebørnene var så

Hvad sker der, når børnebørn og bedsteforældres mødes om maden og måltidet? Artiklen evaluerer på projektet "Børnebørnernes madværksted", arrangeret af Hjerteforeningen, som havde til formål at knytte bånd mellem barnebarn og bedsteforælder gennem gode madoplevelser. 180 børnebørn og 183 bedsteforældre afprøvede betydningen af at lave mad sammen på 17 madværksteder, og artiklen bygger på observation og interviews om, hvad madværkstedet havde betydet. Erfaringsudvekslingen fra bedsteforældre til børnebørn kan ses som i tråd med den gammeldags mesterlære, hvor både mester og lærling lærer af hinanden, og deltagerne kom både i øjenhøjde og fik ny fælles forståelse. Madlavning skabte fællesskab og var dermed god til at skabe overgange og styrke relationer på tværs af generationerne.

#### Kirsten Schroll Bjørnsbo

Cand. brom., ph.d., specialkonsulent ved Center for Klinisk Forskning & Forebyggelse, Bispebjerg og Frederiksberg Hospital. [kirsten.bjoernsbo@regionh.dk](mailto:kirsten.bjoernsbo@regionh.dk)

#### Anja Hein

Bachelor i Global Nutrition fra Det Sundhedsfaglige Fakultet, Institut for Sygepleje og Ernæring, Københavns Professionshøjskole. [anjatrille@yahoo.dk](mailto:anjatrille@yahoo.dk)

#### Anne Marie Beck

Klinisk diætist, cand.brom, ph.d., docent ved Det Sundhedsfaglige Fakultet, Institut for Sygepleje og Ernæring, Københavns Professionshøjskole, og Enhed for Diætetik og Ernæringsforskning, Herlev og Gentofte Hospital. [AMBE@kp.dk](mailto:AMBE@kp.dk)



**Fotograf:** Cathrine Ertmann, Hjerteforeningen.

heldige, at de havde mange flere valg. Et barnebarn kunne huske en ven, der ikke kunne lide lam – men de fik ham til at spise det bare ved at kalde det noget andet.

Vores observationer viste således, at reminiscens var et vigtigt værktøj til at skabe dialog, hvor barnebarnets minder var lige så vigtige som bedsteforælders.

#### **Båndet mellem barn og bedste blev styrket af fællesskabet om maden**

At generationerne mødes i dagligdagen kræver ikke nødvendigvis planlægning, men kræver dog, at der skabes rum og mulighed for, at samvær og aktiviteter mellem børn og ældre kan opstå af sig selv (Institut for Lykkeforskning, 2016). Måltidet, og dét at få mulighed for at lave mad sammen, er et omdrejningspunkt, en naturlig ramme, for et potentielt positivt møde (Kaplan, Kiernan & James, 2006). Samtidigt er fællesskabet om måltidet med til at skabe samhørighed i familien og forståelse for, hvordan verden hænger sammen (Holm, 2014).

Netop derfor var et af formålene med BBM at styrke båndet mellem den ældre og den yngre generation gennem fælles madlavning, og vores observationer og interviews bekræftede, at det var lykkedes:

Fokusgruppeinterviewene startede med, at deltagerne noterede, hvad det bedste havde været ved at deltage i BBM. Uafhængigt af hinanden og ved den senere rangordning af madværkstedets elementer gav både bedsteforældre og børnebørn udtryk for, at det dejligste ved BBM var at lave mad sammen – og især at det var noget, de gjorde uden at blive forstyrret af andre familiedemedlemmer. Ved at se hinanden i nye roller lærte de for alvor hinanden at kende:

*"Altså jeg synes, det er fedt at lave mad sammen med ens bedsteforældre, og man får sådan måske noget andet sammen. Man prøver måske noget andet end bare at være derhjemme"* (Barnebarn).

*"Det er lidt sjovt at prøve det, fordi det er to forskellige slags aldre. Jeg kunne finde ud af det, jeg havde lært i skolen, og hun kunne finde ud af det, hun havde lært, så kunne vi hjælpe hinanden"* (Barnebarn).

*"Det var en dejlig oplevelse, altså det var nok, fordi vi var kun os to, og normalt så er alle de andre også med, altså der er mange brødre og søstre, så det gav et tættere forhold, som jeg kan mærke i dag"* (Bedstemor).

Det, at mødes om maden, er en meningsfuld aktivitet, hvor resultatet kan deles med andre. I første omgang ved det fælles måltid på værkstedet. Ved fokusgruppeinterviewene gav flere børn udtryk for, at det var dejligt at have spændende rester med på madpakke og kunne fortælle klassekammerater om en god oplevelse med bedsteforælderen. Ved at komme opskriften på madplanen derhjemme eller ved at lave en middag til resten af familien sammen med bedste fik resten af familien at smage og se, at barn og bedsteforældre kunne noget særligt sammen. En bedstemor fortalte, at noget af det, der var godt ved fællesspisningen, var at opleve, hvad barnebarnet og andre børn turde smage på. Bedste kunne således give feedback til forældrene – lige så forsigtigt: *"Det er måske på tide at servere noget andet end hakkebøf og kartofler"* (Bedstemor).

Generelt kunne bedsteforældre og børnebørn lide den mad, der blev serveret. Børnebørnene var især glade for temaet om rugbrød, mens bedsteforældrene var glade for temaet om fisk. Bedsteforældrene syntes også, at emnet om kål havde været spændende – især fordi de ikke troede, børnebørnene ville kunne lide det:

*"Kål er der måske ikke så mange børn, der kan lide, så blev der lavet de der chips med grønkål, og de smovsede jo, og de spiste jo det hele"* (Bedstemor).

I forlængelse af BBM havde nogle bedsteforældre og børnebørn allerede gjort – eller havde planer om – at lave mad sammen, som de ville servere for resten af familien:

*"Vi lovede jo, at når vi var færdige, skulle vi invitere far, mor og lillebror på mad. Så*

*vi fik lavet mad med bordkort og det hele”*  
(Bedstemor).

*”Vi har snakket om, at vi herefter kunne  
prøve at lave mad sammen til nogen i  
familien og vise, hvad vi har lært”*  
(Bedstemor).

Hverken børnebørn eller bedsteforældre fremførte negativ kritik spontant eller direkte adspurgt. Bortset fra, at de ønskede sig flere madværksteder.

#### Hvad er egentlig det særlige ved BBM?

Formålet med denne artikel var at kigge mere specifikt på, hvordan BBM skaber overgange på tværs af generationerne, hvor 'overgange' er opsummeret som: Tætte interaktive relationer, skabelse af reminiscens, og styrkelse af båndet mellem barn og bedsteforælder.

Ud fra ovenstående observationer og fokusgruppeinterviews fremgik det, at BBM lykkedes med at skabe gode rammer for sådanne overgange. Fordi måltidet og tilberedning af maden er en daglig meningsfuld aktivitet for alle aldre, er madlavning måske i højere grad end andre aktiviteter i stand til at give tætte interaktive relationer på tværs af generationerne. Der blev skabt reminiscens, hvor barnebarnets minder var lige så vigtige som bedsteforældrens. Begge parter oplevede desuden BBM som meningsfuldt, fordi det gav mulighed for at hygge sig sammen, bare de to uden indblanding af andre familiemedlemmer. Ved at se hinanden i nye roller og i samspil med andre jævnaldrende opstod ny forståelse i gensidig respekt for hinanden. Selvom bedsteforældre og børnebørn allerede havde et godt kendskab til hinanden, havde det at være alene sammen på tomandshånd gjort, at de havde fået større indsigt i hinandens liv, hvilket de selv itale-

satte som noget, der havde styrket båndet mellem dem. På baggrund af deltagernes tilfredshed med madværkstederne og nærværende evaluering modtog Hjertereforeningen i 2018 en ny bevilling fra Nordea-Fonden, således at BBM nu kan udrulles til hele landet.

En udfordring for standardiseringen af madværkstederne er balancegangen mellem frivilligheden og indholdet, som nogle steder blev afspejlet i, at madlavningen blev prioriteret over "Dagens interview". Alligevel viste vores observationer, at reminiscens kan komme i spil ved madværkstedets andre elementer, eksempelvis ved fællesmåltidet. Den korte interventionstid på 2-3 måneder er endnu en udfordring. Hvor perioden måske er for kort til at påvirke sunde madvaner, var den tilstrækkelig til at skabe nære interaktioner og en ny forståelse mellem barn og bedsteforælder. Alt i alt tyder vores evaluering således på, at når børnebørn og bedsteforældre mødes om maden og måltidet, så skabes der overgange på tværs af generationerne.

#### Tak

Tak til børnebørn og bedsteforældre, der gav os indblik i deres oplevelser med madværkstedet. Tak for sparring og gode diskussioner til pensioneret professor i geriatri Marianne Schroll, som bidrog med sine erfaringer med intergenerational madlavning fra pilotprojekt om madlavning på tværs af generationerne afholdt i 2009.

#### Referencer

Beth Johnson Foundation (2011). *Guide to Intergenerational Practice [online]*. Tilgængelig på: <http://www.ageingwellinwales.com/Libraries/Documents/Guide-to-Intergenerational-Practice.pdf> [Tilgået 23/8 2019].

Hjertereforeningen (2017). *Video om Børne- børnenes madværksted*. Tilgængelig på: <https://youtu.be/1g2ejhi8yDA>. [Tilgået 23/8 2019].

Hjertereforeningen (2018). *Evaluering af proces- og effektmål for Børnebørnenes madværksted 2016-2018*. Udarbejdet af A.M. Beck, K.S. Bjørnsbo og M. Spliid. [online]. Tilgængelig på: [https://nordeafonden.dk/files/media/documents/evalueringer/boerneboernes\\_madværksted\\_evaluering\\_marts\\_20181.pdf](https://nordeafonden.dk/files/media/documents/evalueringer/boerneboernes_madværksted_evaluering_marts_20181.pdf) [Tilgået 23/8 2019].

Holm, L. (2014). Måltidets sociale betydning. I: Holm, L. & Kristensen, S.T. red., *Mad, mennesker og måltider 2. udgave*. København, Munksgaard, s. 23-38.

Institut for Lykkeforskning (2016). Samvær på tværs af generationer. I: *Et langt og lykkeligt ældreliv*. Rapport udarbejdet af Institut for Lykkeforskning i samarbejde med Danica pension, s. 12-19.

Jarrot, S.E., Smith, C.L. & Weintraub, A.P.C. (2008). Development of a standardized tool for intergenerational programming: The intergenerational observation scale. *Journal of Intergenerational Relationships*, 6(4), s. 433-447.

Kaplan, M., Kiernan, N.E. & James, L. (2006). Intergenerational family conversation and decision making about eating healthfully. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 38(5), s. 298-306.

Souza, E.M. & Gundy, E. (2007). Intergenerational interaction, social capital and health: results from a randomized controlled trial in Brazil. *Social Science & Medicine*, 65(7), s. 1397-1409.