

Familien Petersen

Ægtepar med to yngre børn



Familien Petersen består af ægteparret Anders på 44 år, Lisa på 37 år samt deres to børn Nanna og Jacob på hhv. 11 og 12 år.

Familien bor i et parcelhus i Ganløse, hvor Nanna og Jacob også går i skole.

Anders er tømrer, mens Lisa arbejder med marketing i en større international virksomhed. Sammen har de en indkomst på lige omkring 700.000 kr. om året.

Familien spiser både morgen- og aftensmad sammen hver dag, men som regel spiser de kun frokost sammen i weekenderne.

Indkøbsvaner

Anders og Lisa forsøger så vidt som muligt at planlægge deres indkøb på forhånd og handler ofte kun 1-2 gange om ugen. Det hænder at børnene involveres i planlægningen, men kun hvis der er god tid.

Skal der handles ind i hverdagen, er det ofte de nemme løsninger, der prioriteres - det gælder også nede i butikkerne. Pris og tilgængelighed er de overvejende faktorer, når varer hentes ned fra hylderne efter arbejde.

Familien er generelt ret gode til at holde sig til madplanerne, men er børnene med, sniger der sig ofte et par impuls køb med ned i indkøbsvognen.

Madlavningsvaner

Fordi Nanna og Jacob kun i nogle tilfælde involveres i planlægningen før et indkøb, er det heller ikke altid, at der tages højde for de ting, de godt kan lide. Til gengæld forsøger Anders og Lisa at lave varierede måltider, så der er noget til enhver smag - som hovedregel spiser alle dog samme måltid.

De laver ofte mere mad, end hvad der er nødvendigt, for at sikre at alle bliver mætte. Børnene får også selv lov til at vælge størrelsen af portionen på tallerkenen. Familien er gode til at genanvende resterne fra måltidet - både som ekstra måltid eller som ingredienser i en ny ret.

Forhold til madspild

Parret er bevidste om problematikkerne omkring madspild, og de føler også, de er klar over, hvor meget de selv smider ud, og hvor meget det har kostet dem.

Familiens eget madspild opstår generelt pga. manglende kreativitet og forkert dosering. Familien får fx ikke altid brugt alle dele af råvarerne, såsom kartoffelskræller, som de ikke ved, hvad de skal stille op med.

Selvom de generelt er gode til at gemme rester, så ryger mad, der allerede har været på tallerkenen, ud. Især Jacob er heller ikke god til at spise hele sin madpakke, som ofte smides ud, når han kommer hjem fra skole.

Tre motivationsfaktorer

- ❖ Spare penge
- ❖ Skåne klimaet
- ❖ Personlige værdier

Tre barrierer

- ❖ Forståelsen af, hvad der kan spises
- ❖ Børnene er kræsne
- ❖ Forældrene undervurderer eget madspild



Adfærdskort til Familien Petersen

Loss aversion

Økonomi er en af familien Petersens helt store motivationsfaktorer – ligesom det i øvrigt er for 82% af alle andre danske familier - og derfor udgør økonomien en oplagt indgangsvinkel til en dialog omkring familiens madspild.

Hvad siger videnskaben?

Inde for adfærdsvidenskaben arbejder man med adfærdsprincippet *loss aversion*, som betegner den menneskelige tendens, at vi generelt motiveres mere af at undgå at miste noget fremfor at vinde noget. Sat i familiens kontekst, handler det i så fald knapt så meget om at få kommunikeret, hvad familien sparer ved at undgå madspild, men mere hvad de mister, hvis de ikke aktivt forsøger at mindske deres madspild.

Tal til familiens pengepung

Med adfærdsprincippet in mente kan du forsøge at konkretisere din kommunikation ved at tale ind i familiens specifikke adfærd, som du kender den fra beskrivelsen af personaen.

Du kan fx adressere:

- hvor meget familiens impuls køb fylder ift. deres oprindelige madplan – og fremhæve differencen
- hvad de kunne have fået for de penge (fx en lækker ferie sydpå), som de nu har mistet, fordi de madspilder, som de gør.



Familien Thorstein

Ægtepar med to teenagere



Familien Thorstein består af ægteparret Joakim på 52 år, Anna på 46 år samt teenagerne Malthe og Søren på hhv. 14 og 18 år.

Familien bor i en ældre muremestervilla i Allerød.

Malthe går i 8. klasse, mens Søren går i 3g på STX.

Joakim og Anna mødte hinanden på deres arbejdsplads, en stor dansk IT-virksomhed, hvor Joakim arbejder med IT og Anna med kommunikation.

Indkøbsvaner

Joakim og Anna forsøger at planlægge deres indkøb på forhånd og bestræber sig på kun at handle 1-2 gange om ugen. Det er dog blevet væsentligt sværere efter begge drenge er blevet teenagere. Parret oplever, at der ikke rigtigt er de samme faste rammer om måltiderne længere. Drengenes spontane aftaler med kammerater, større appetit og impulsivitet, gør det fx svært at vurdere, hvor meget der skal handles ind og hvornår. Drengene er begyndt at spise flere mellemmåltider, så ofte mangler Joakim og Anna et overblik over, hvad der egentlig er tilbage i køleskabet, når de er ude at handle.

Madlavningsvaner

Fordi parret har svært ved at danne sig et overblik over, hvad der er tilbage i køleskabet, får de ofte ikke brugt deres råvarer eller rester op, før de får handlet ind til nye måltider. De forsøger dog at fryse alt det, der giver mening – især det, der bare kan varmes op og spises, så drengene har noget, de kan tage, når de bliver sultne. Erfaring har også lært parret, at hvis resterne efter et måltid ikke udgør en hel portion eller ikke er nemme at genanvende, så får de sjældent brugt dem i nye retter. Små rester ryger derfor ud med det samme, da det er lettere ift. oprydning. I hverdagen sørger parret for at drengene får madpakker med i skole.

Forhold til madspild

Parret vil gerne mindske deres madspild. Både fordi det gør dem stolte at være med til at reducere madspild, men også fordi det giver mening at reducere unødige afgifter og tid brugt på tilberedning.

Familiens eget madspild opstår generelt pga. deres manglende overblik over råvarer og rester i køleskabet og fryseren. Noget af det manglende overblik kan tilskrives teenagedrengenes impulsive adfærd. De 'snacker', og så er deres behov og lyst også skiftende. Madpakker kommer fx ofte retur, hvis indholdet ikke lige faldt i drengenes smag på den pågældende dag.

Tre motivationsfaktorer

- ❖ Stolte over at minimere madspild
- ❖ Reducere unødige udgifter
- ❖ Spare tid

Tre barrierer

- ❖ Manglende overblik over råvarer og rester i køleskabet
- ❖ Teenagernes impulsivedrevne adfærd
- ❖ Små rester smides ud med det samme

Adfærdeskort til Familien Thorstein

Default

En af familien Thorsteins store madspildsudfordringer er deres manglende overblik over deres køleskab, hvor især rester og andre lette måltider er ofre for teenagedrengenes spontane sult. Råd til hvordan familien løser netop den problemstilling er en god indgangsvinkel til at tale om familiens madspild.

Hvad siger videnskaben?

Adfærdsvidenskaben fortæller os, at vi generelt vælger de letteste løsninger, når vi bliver stillet over for et valg. Det betyder, at vi ofte ikke træffer et bevidst valg, men blot gør det, der er mest oplagt i situationen. Hvis rammerne om valget gør det let for os at benytte samme løsning i fremtiden, så vil vi fortsætte med at gøre det samme igen og igen. Adfærden bliver i dette tilfælde til en *default*, som er en standardindstilling for vores adfærd.

Tal til familiens overblik

Familiens problem er ret konkret, og det giver derfor mening at tage en løsningsorienteret tilgang til kommunikationen med familien.

Det kan du gøre ved at komme med gode råd til, hvordan familien skaber en ny *default* ved fx at:

- indrette deres køleskab og fryser så rester, der gerne må spises nu og her, er lettere tilgængelig end rester, der skal gemmes
- lave skilte eller mærkater til de varer, der ikke må spises eller skal gemmes til senere.



Thomas

Studerende



Thomas er 23 år og bor i Aarhus, hvor han lejer et værelse på 20m² i en større lejlighed, som han deler med to samboer.

Her har han boet, siden han kom ind på sit studie i International Virksomhedskommunikation for knap 2 år siden.

Som studerende har Thomas ikke mange penge på lommen. Hans indkomst består af hans SU samt lønnen fra universitetsboghandlen, hvor han hjælper til to gange om ugen.

I sin fritid spiller han fodbold og sidder med på studienævnet.

Indkøbsvaner

Thomas handler ind én gang om ugen og spæder så ellers til efter behov i løbet af ugen. De mindre indkøb er ofte impulsdrivne og foretages på vejen hjem fra universitet. Det er generelt svært for Thomas at planlægge sine indkøb, fordi han ofte laver spontane aftaler med kammeraterne eller har travlt med aktiviteter forbundet med hans fodboldhold eller hans plads på studienævnet. Når han handler ind, forsøger han at holde in mente, hvad han har derhjemme, men han glemmer ofte, hvad der egentlig er i køleskabet. Når han handler stort ind er det tilbud og mængderabat, der dikterer hans indkøb.

Madlavningsvaner

Fordi Thomas hverdag er præget af spontane aftaler og fritidsinteresser, er der ikke rigtig nogen fast struktur omkring madlavningen derhjemme. Det betyder, at maden i køleskabet har det med at blive for gammel – et problem der bliver værre af, at han også køber store portioner ind pga. mængderabatten.

Manglende overskud til madlavningen betyder også at Thomas ofte tyer til de lette løsninger som takeaway og færdigretter. En gang i mellem kommer Thomas forældre forbi med rester, men fordi Thomas anser resterne som et gratis måltid, har han paradoksalt nok mindre kvaler ved at smide dem ud.

Forhold til madspild

For Thomas er kvalitet, økologi og miljøhensyn en luksus, han sjældent føler, han har råd til. Af samme årsag er madspild heller ikke noget, der fylder meget i Thomas tanker og beslutningsproces, når han handler ind eller laver mad – vedmindre han ser en mulighed for at få maden til at strække over flere måltider.

Tre motivationsfaktorer

- ❖ Spare penge
- ❖ Spare tid
- ❖ Let med rester

Tre barrierer

- ❖ Manglende struktur omkring madlavning og indkøb
- ❖ Handler ofte for meget ind, fordi han sigter efter mængderabat
- ❖ Manglende overskud til selv at lave mad

Adfærdeskort til Thomas

Path of Least Resistance

En af Thomas hovedudfordringer er den manglende struktur omkring indkøb og madlavning, som han har svært ved at tilpasse en hverdag præget af spontane aftaler og fritidsinteresser.

Hvad siger videnskaben?

Path of Least Resistance er betegnelsen for et adfærdsvidenskabeligt princip, der beskriver den menneskelige tendens til at vælge de letteste løsninger. Adfærdsforskeren, B. J. Fogg, udforskede dette princip og fandt at sandsynligheden for, at vi handler på vores motivation er en funktion af forholdet mellem motivationen, og hvor let det er at udføre en bestemt handling. Er handlingen svær kræver den mere motivation og vice versa. For Thomas er motivationen for at lave mad i hverdagen lav, da det er kompliceret for ham at finde og planlægge både indkøb og madlavning.

Tal til Thomas' motivation

Med udgangspunkt i *Path of least resistance* giver det mening at kommunikere til Thomas, at det ikke behøver være svært eller tidskrævende at indarbejde en struktur for indkøb og madlavning derhjemme.

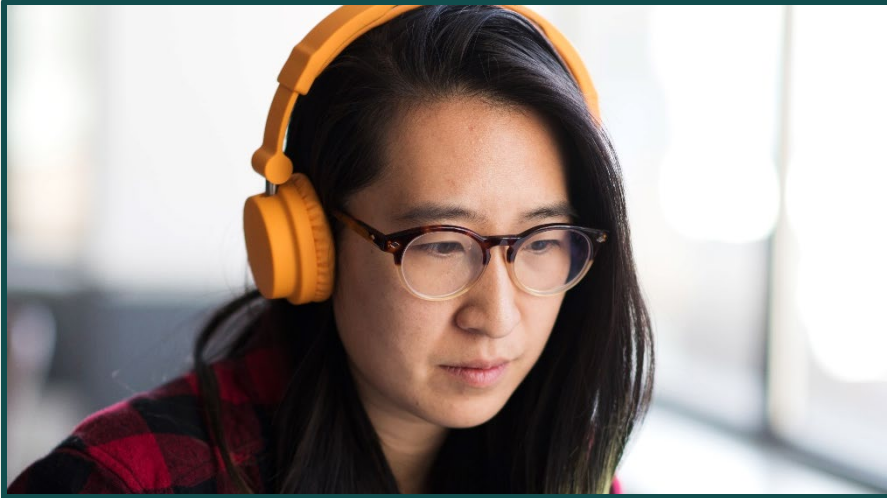
Det kan du gøre ved fx at:

- informere ham om, hvordan han kan forberede og tilberede mad til flere dage om søndagen, hvor det ofte er lettere at sætte tid af, og motivationen derfor er højere
- give ham opskrifter på tre lette og hurtige retter, der kan inkorporere overskydende råvarer på tværs af retterne. Ved at fortælle Thomas, hvad han skal købe, og hvordan han bruger det, er en væsentlig barriere fjernet fra hans madlavning.



Aviaja

Kvinde i arbejde uden børn



Aviaja er 38 år og bor alene i en større ejerlejlighed i Valby.

Hun er uddannet journalist og har arbejdet 6 år som PR-rådgiver i en stor dansk virksomhed.

Hendes årlige indkomst er på 420.000.

Indkøbsvaner

Aviaja handler sædvanligvis ind 1-3 gange om ugen. Hun er ikke en tilbudsjæger og vægter generelt kvaliteten af maden højere end hendes venner med børn gør. Hun er også lidt mindre klimabevidst i sine indkøbsmønstre, hvor hun til sammenligning køber mere kød og mindre økologisk og lokalt producerede varer. Hun går til gengæld mere op i, hvad der står på beskrivelsen af varerne og er ikke i samme grad styret af, hvad der er let tilgængeligt på hylderne. Hun er også tilbøjelig til at beslutte sig for, hvad aftensmaden skal være, mens hun handler ind. Kan hun ikke finde noget i supermarkedet, bestiller hun take-away i stedet. Det sker som tommelfingerregel én gang om ugen.

Madlavningsvaner

Aviaja har det helt fint med at spise rester – det gør hun gerne flere gange om ugen. Hun mener generelt, at madrester kan holde sig 2 dage i køleskabet, hvilket er én dag mere end hendes venner med børn. Hun oplever dog stadig, at hun en gang imellem smider madrester ud. Det sker ca. 1-3 gange om måneden. Værre står det til med ubrugte fødevarer, som i hvert fald bliver smidt ud én gang om ugen.

Forhold til madspild

Aviaja mener, det er vigtigt at forsøge at mindske eget madspild. Hun indrømmer dog, at hun selv tænker mindre over det end hendes venner med børn, hvor hun føler det fylder mere. Det kommer også til udtryk i hendes vaner, der er mere lystbetonede end klimabevidste.

Tre motivationsfaktorer

- ❖ Kvalitet
- ❖ Troværdig og tydelig information
- ❖ Rester er et let måltid

Tre barrierer

- ❖ Lystbetonede indkøbsvaner
- ❖ Planlægger ofte aftensmaden i supermarkedet på dagen
- ❖ Får ikke brugt alle sine råvarer



Adfærdeskort til Aviaja

Empathy gap

Aviaja vil egentlig gerne mindske sit madspild, problemet er bare, at hendes adfærd ikke afspejler intentionen. Når hun står nede i supermarkedet er det lysten, der driver hende fremfor overvejelser om madspild.

Hvad siger videnskaben?

I adfærdsvidenskaben arbejder man med adfærdsprincippet *hot - cold empathy gap*, som er en observation af, at vi som mennesker ofte undervurderer, hvor stor indflydelse vores indre drivkræft og følelser, vores *hot state*, har på vores ellers rationelle og logiske beslutningsproces, vores *cold state*. Når vi fx står nede i supermarkedet efter arbejde og skal handle aftensmad, er vi ofte mere styret af vores sult end vores gode intentioner.

Tal til Aviajas *cold state*

Hvis Aviaja gerne vil leve op til sit ønske om at madspilde mindre, må hun sørge for, at hun ikke bliver styret af sine *hot states*. Kommunikationsopgaven bliver således at få fortalt Aviaja, hvordan hun kan fastholde sit *cold state*, når hun fx er ude at handle.

Det kan du gøre ved fx at:

- udarbejde en planlægningsintention til Aviaja, der gør det nemt for hende at planlægge sin ønskede adfærd - og holde sig til den
- opfordre hende til at have en nedkølingsperiode på impulsive køb. Det vil sige, at hvis hun overvejer at lægge noget i indkøbskurven, der ikke står på indkøbssedlen, skal hun vente med at lægge det i kurven, til at alt på indkøbssedlen er lagt i kurven.

