

PRATA OM KLIMATET

Handledning till
samtalsworkshop
för klimatkampanjare

ABF

Studie 
främjandet

INNEHÅLL

INTRODUKTION	S. 2
STARTA PASSET	S. 5
BÖRJA PRATA	S. 7
FÖRHÅLLNINGSSÄTT	S. 8
ÖVERTALNING	S. 10
MOTIVATION OCH INFORMATION	S. 11
ROLLSPEL	S. 12
AVSLUTA PASSET	S. 13
BRA ATT VETA	S. 14

INTRODUKTION TILL MATERIALET

Hej!

Vad roligt att du ska hålla i workshopen *Prata om klimatet*. Det här är ett underlag med all information du behöver för att genomföra utbildningen.

Syftet med *Prata om klimatet* är just det – att fler ska våga och vilja prata om klimatet. Materialet är inriktat på kampanjarbetare, men vi tror att övningarna också kan vara bra för den som vill börja prata mer om klimatet i andra sammanhang. Målet är att fler ska känna sig tryggare med att prata om klimat- och miljöförändringar med okända människor. Målgruppen är personer som redan är engagerade i klimat- och miljörörelsen. Materialet är anpassat efter en grupp på ungefär 5–10 personer.

Den här studiehandledningen riktar sig till dig som är ledare. Allra bäst är det om du håller utbildningen tillsammans med någon, så att ni är två ledare som kan stötta varandra. Alla som är ledare bör ha gått en grundläggande cirkelledarutbildning på sin förenings studieförbund.

Studiehandledningen ger inte svar på alla frågor som kan komma upp i utbildningen. Deltagarnas erfarenheter, tankar och funderingar är i fokus. Din uppgift som cirkel-/handledare är att hjälpa deltagarna komma fram till svaren tillsammans.

Förberedelser

Innan utbildningen startar ska du läsa igenom hela materialet och bekanta dig med det. Fundera på om du vill byta ut någon övning, fördjupa dig i något särskilt eller om det är något du tror att gruppen kommer att undra över.

Se till att alla deltagare vet var de ska vara och när. Säkerställ att lokalen ni ska vara i har all nödvändig utrustning. Det kan din förenings studieförbund hjälpa till med!

Det här materialet ska du ha med på utbildningen:

- Utskriven bilaga med typpersoner
- Utskriven bilaga "Handen" i lika många exemplar som deltagare
- Post it-lappar
- Pennor och anteckningsblock
- Boll eller annat att kasta
- Taktila hjälpmedel/fidgets om ni har sådana
- Tillgång till whiteboard eller blädderblock

När det väl är dags för utbildningsdagen: Var på plats i god tid. Ställ i ordning rummet och lägg ut papper och pennor. Det är viktigt att du har tillräckligt med tid så att du kan välkomna deltagarna när de kommer.

Materialets upplägg

Materialet består av den här handledningen, en presentation i pdf-format och två bilagor. Utbildningen består av att du berättar vissa delar, att deltagarna diskuterar i helgrupp eller i bikupor, och att de får göra övningar och rollspel.

10 MIN I materialet ser du hur lång tid varje del är tänkt att ta – men anpassa takten i efter gruppen i den mån du kan.



När du ser den här symbolen finns det en slide i presentationen som hör till avsnittet.

Tidsplan

Workshopen är tänkt att ta cirka 4 timmar med detta föreslagna upplägg:

Starta passet	40 minuter
Börja prata	25 minuter
Paus	10 minuter
Förhållningssätt	60 minuter
Paus	10 minuter
Övertalning	20 minuter
Motivation och information	10 minuter
Rollspel	40 minuter
Avsluta passet	30 minuter

SAMARBETE MED STUDIEFÖRBUND

Den här utbildningen ska genomföras tillsammans med ett studieförbund och på ett folkbildande sätt. Ta reda på om din förening samarbetar med ett studieförbund och kontakta sedan ert studieförbunds lokala kontor för att få mer information om hur samarbete och rapportering ska fungera.

Folkbildning innebär bland annat att deltagarna i utbildningen är där frivilligt och att de kan vara med och styra träffen i den mån det är möjligt. Var lyhörd för vad deltagarna behöver och vad de är intresserade av. Det är viktigt att alla känner att de får ta plats. I folkbildningen får alla dela med sig av sina kunskaper och man lär av varandra!

Studieförbunden har verktyg och utbildningar för att stötta dig som ska leda en workshop eller en studiecirkel.

Den här utbildningen är framtagen av ABF Aros, Studieförbundet Mälardalen och nätverket Klimatval 2026 Uppsala som en del av projektet *Stärkt roll i klimatomställning*, där Studieförbundet, ABF, Sensus och Studieförbundet Vuxenskolan tillsammans utvecklade innovativa metoder för ökat lokalt miljöengagemang.

ABF är en del av arbetarrörelsen och Sveriges största studieförbund. Sedan 1912 har ABF arbetat för att främja fri bildning och kultur över hela Sverige. Tillsammans med våra medlemsorganisationer och andra samverkande organisationer, bidrar ABF till att skapa möjligheter för lärande, utveckling och gemenskap över hela landet. Läs mer på www.abf.se.

Studieförbundet är ett partipolitiskt och religiöst obundet studieförbund som bedriver folkbildningsverksamhet och ger stöd till tusentals studiecirkel och föreningar i hela Sverige. Studieförbundet är en ideell förening grundad på våra 19 medlemsorganisationer och deras demokratiska inflytande. Med en särskild inriktning på natur, djur, miljö och kultur arbetar vi med hållbar utveckling som ledstjärna. Utifrån ett demokratiskt synsätt hävdar vi allas lika värde och rätt till kunskap, kultur och bildning. Läs mer på www.studieforamjandet.se.

Cykelförbundet, Fridays for Future, Jordens vänner, Klimataktion, Klimatstudenterna, Naturskyddsföreningen, Rebellmammorna och Uppsala Cykelförening utgör nätverket för Klimatval 2026 Uppsala. Nätverket arbetar med olika aktiviteter för att sätta fokus på klimatfrågan inför höstens val.

Delar av den här utbildningen har tagits fram med hjälp av Klimatpsykologerna.

STARTA PASSET

5 MIN Välkomna deltagarna och berätta:

Den här workshopen kommer att handla om hur man når folk på stan i samband med utdelning av flygblad/informationsblad/quiz/eller bara för att prata om klimatet.

Det vi kommer att prata om är användbart även i andra sammanhang som när man pratar med sina medmänniskor om klimat- och miljöförändringar.

Vi ska nu tänka oss in i situationen att vi står till exempel i närheten av partiernas valstugor i augusti-september 2026 och vill få människor att rösta på de partier som har den bästa klimat- och miljöpolitiken på riks-, region- och kommunnivå.

Ett delmål är även att få människor att börja prata om pågående klimat- och miljöförändringar. Vi vill att det ska pratas mer om klimatet i mötet mellan människor!

Vilket parti man ska rösta på är upp till var och en, vi ska absolut inte uppmana de personer vi möter att rösta på ett specifikt parti. Det måste de avgöra själva. Det vi vill hjälpa till med är att ge dem ett så bra beslutsunderlag som möjligt, som bas för deras eget val. Om någon frågar vad du tänker rösta på så avgör du själv om du vill berätta.

Många kommer att fråga vilket politiskt parti vi företräder. Det är då viktigt att säga att samtliga föreningar som ingår i Klimatval 2026 är politiskt oberoende organisationer, det vill säga, att vi företräder inte något politiskt parti.

Om du vill kan du som handledare berätta varför du själv står här och ska hålla utbildningen.

Deltagande organisationer i Klimatval 2026 Uppsala är Klimataktion, Naturskyddsföreningen, Fridays for Future, Jordens vänner, Cykelfrämjandet, Rebellmammorna, Klimatstudenterna och Uppsala cykelförening.

Berätta om upplägget för dagens workshop:

- Presentation av varandra, laget runt
- Vi kommer att dela med oss om våra egna erfarenheter
- Vi berättar om våra förväntningar på workshopen
- Vi kommer att prata om utmaningar när man pratar om klimat- och miljöförändringar
- Vi kommer att prata om typ personer och om alliansspektrum
- Vi gör ett antal samtalsövningar och rollspel
- Och till slut är det dags för avslutning – nu går vi ut och ger järnet!

Skapa gärna en “parkeringsplats” på en whiteboard eller ett blädderblock. Där kan ni samla frågor som ni inte hinner bearbeta under dagen men som kan vara värt att komma ihåg ändå. Kanske kan deltagarna prata om frågorna i sina föreningar.

15 MIN Presentationer

Ta fram en boll eller något annat ni kan kasta mellan er. Den som fångar bollen ska presentera sig själv: vad den heter, vilken organisation den tillhör och något kort om sig själv. Om det finns deltagare som känner varandra får de gärna berätta något om sig själv som är nytt även för de som är bekanta. Du som handledare kan välja att börja presentera dig själv för att sätta standarden, eller avsluta presentationen med dig själv. Se till att alla får presentera sig.

10 MIN Erfarenhetsrunda

Be deltagarna dela med sig av sina erfarenheter av att dela ut flygblad eller prata med okända personer om klimat- och miljöförändringar. *Vad har varit roligt och stimulerande med att dela ut flygblad och/eller prata med okända personer? Vad har känts svårt eller jobbigt?* Om det är någon som inte provat detta förut kan den dela med sig av sina tankar inför att göra det. Använd bollen igen eller gör en runda. Alla ska få komma till tals. Lista det som sägs på en whiteboard eller ett blädderblock inför kommande övningar.

10 MIN Förväntningar

Dela ut pennor och post-its till deltagarna. Be dem ta ett par minuter och skriva ner sina förväntningar på utbildningen på lapparna – en förväntning per lapp. Samla in lapparna och läs upp dem. Sätt dem på en vägg eller ett blädderblock, lappar med samma tema kan sättas tillsammans. Om du direkt ser att någon förväntning inte kommer att kunna uppfyllas – berätta det för deltagarna. Då blir ingen besviken på att deras fråga inte blir besvarad. Sätt eventuella förväntningar ni inte kommer att uppnå på ett annat ställe på tavlan.

B Ö R J A P R A T A

15 MIN Att prata med andra om klimat- och miljöförändringar

Dela upp deltagarna i bikupor, två och två. Be dem diskutera frågorna: *Är människor i din omgivning eller som du möter mer eller mindre sugna på att prata om klimat- och miljöförändringar? Vad kan oviljan bero på?* Låt deltagarna prata med varandra i ungefär tre minuter innan du ber alla att avrunda.

Låt de deltagare som vill kort dela med sig i helgrupp. Om det dyker upp några frågor som de verkar vilja fördjupa sig i, som du tror att ni kommer att kunna behandla senare, så skriv upp dem på whiteboarden/blädderblocket på en särskild plats. Tror du inte att ni kommer att kunna diskutera frågan skriver du upp den på parkeringsplatsen.

10 MIN Kognitiv dissonans

När deltagarna delat med sig: Berätta om kognitiv dissonans. Om du märker att deltagarna har rört ämnet redan kan du återkoppla till deras exempel.

Kognitiv dissonans är en (obehaglig) känsla som kan uppstå när man har flera motsägelsefulla idéer i huvudet samtidigt. Enligt teorin kan människor börja ändra till exempel åsikter eller handlingar för att få en mer enhetlig bild av sig själv. Om man vet att man gör något fel eller går emot de egna värderingar kan man känna ett skav som man gärna vill lösa. Lösningen kan vara att ändra sitt beteende, men man kan också ändra tankar eller förminska problemet för att slippa skavet.

Kanske skapar ens boendesituation behovet att köra mycket bil, trots att man vet att det är dåligt för klimatet. Ett sätt att hantera den kognitiva dissonansen kan vara att förminska klimathotet, för att det ska kännas mer okej att behöva köra. Ett annat exempel kan vara att man gärna gör flygresor trots att man vet vilken klimatpåverkan det har. Kanske minskar man skavet genom att tänka att man unnar sig så sällan eller att flyget är ändå en så liten del av de totala utsläppen.

Vi kommer säkert att möta många som känner det här skavet när vi börjar prata om klimat- och miljöförändringar i samband med valkampanjen eller i andra sammanhang. Det kan göra att det är svårt att prata om frågan.

Låt deltagarna kort diskutera i helgrupp: *Kan man hjälpa de vi möter att komma över det här obehaget?* Kanske kan det hjälpa att rikta blicken mot kollektiv handling, eller helt enkelt att berätta lite om fenomenet kognitiv dissonans, om mottagaren är öppen för informationen.

F Ö R H Å L L N I N G S S Ä T T

10 MIN Typiska förhållningssätt i klimatfrågan



Berätta: För att det ska vara lättare att känna av var personerna vi möter på stan är någonstans i klimatfrågan ska vi titta på några generaliserade typpersoner. De har tagits fram av Demoskop för Expressen. Vi ska prata om hur man kan bemöta dem.

De sex typpersonligheterna är:

Aktiva Anna, som redan är engagerad i klimatfrågan. En tillväxtkritiker som tycker att klimatet är en ödesfråga och att vi måste agera nu. Hon ser att det krävs förändringar i både livsstil och ekonomi, och hon har själv börjat göra förändringar i sitt eget liv.

Oroliga Omar, som är småorolig och tycker klimatet är viktigt, men själv inte är engagerad. Han menar att frågan är politikernas ansvar, men han har minskat sin konsumtion litegrann.

Stolta Solveig. Hon ser att problemet är verkligt och engagerar, men tycker samtidigt att Sverige gör mycket redan. "Det är under kontroll, Sverige är ett föregångsland." Stolta Solveig är ofta en person i pensionsåldern, som är positiv till miljöskatter och vars vanligaste åtgärd är att hon skruvar ner inomhustemperaturen.

Tekniska Tage, som tycker att problemet är verkligt och allvarligt, och att hanteras det fel blir konsekvenserna kraftiga. Han tycker att frågan kan hanteras genom ny teknik. För Tekniska Tage är tillväxt och framåttänkande centralt. Han fortsätter resa, och ser hellre smart teknik än att lägga om livet.

Kritiska Kristina. Hon tycker att problemet är verkligt men överdrivet, och att Sveriges roll ändå är så liten i världen. Kritiska Kristina tycker att vi ska tänka på tillväxten och är skeptisk till miljöskatter och livsstilsförändringar. Det är en tydlig överrepresentation av Kritiska Kristinor bland äldre. De bor oftare på små orter och använder bilen mycket.

Skeptiska Svante, som tycker att klimathotet är starkt överdrivet eller påhittat, och att rapporteringen inte är tillförlitlig. Han menar att det finns andra miljöproblem som är viktigare att fokusera på. Han fortsätter konsumera som tidigare och kör mycket bil. Skeptiska Svante är ofta en man i övre medelåldern, höger och konservativ.

20 MIN Diskutera typpersonerna

Dela upp deltagarna i par och dela ut lappar med de olika typpersonerna så att varje grupp diskuterar minst en. Para gärna Aktiva Anna eller Skeptiska Svante med någon annan av typpersonerna. Be deltagarna diskutera dessa frågor:

- Har jag träffat den här "personen" någon gång?
- Hur kan man hantera den här karaktären i samtal på stan?

Avbryt samtalet efter cirka 10 minuter och låt deltagarna presentera vad de kommit fram till i helgrupp.

15 MIN Alliansspektrum



Visa bilden av alliansspektrum.

Berätta: Den här figuren kallas för alliansspektrum. Den kan vi använda för att få en bild av hur folk förhåller sig till klimatfrågan. Ytterligheterna i figuren är aktiva motståndare respektive aktiva allierade. Antalet personer i de grupperna är ofta ganska litet. Det stora flertalet människor befinner sig i de tre tårbitarna emellan. Genom att titta på den här bilden kan vi få hjälp att tänka på vem vi ska försöka nå, och på vilket sätt.

Fråga deltagarna:

- Vilken grupp är det värt att lägga mest energi på?
- Vilka är mest troliga att få med på att engagera sig för klimatet?
- Var kan vi passa in typpersonerna som vi pratade om tidigare?

Låt deltagarna prata en kort stund i helgrupp.

15 MIN Att hantera skeptiker

Be deltagarna tänka på hur det känns när de träffar en skeptiker. Låt dem sedan berätta. Deltagarna kanske känner ilska, frustration, uppgivenhet eller förakt för att personen man möter inte har förstått vad man själv redan vet.

Låt deltagarna diskutera följande fråga i bikupor i ett par minuter:

- Är det någon idé att ägna tid åt att prata med en aktiv motståndare?
- När kan det vara värt det?

Ett tillfälle då det kan vara värt att fortsätta prata med en aktiv motståndare är om det finns fler människor runtomkring som lyssnar på samtalet. De kanske blir övertygade eller lär sig något. Om man är ensam med den aktiva motståndaren kan det vara bättre att tacka för sig och prata med någon annan.

Fråga: *Hur kan man bäst avsluta ett samtal?* Låt deltagarna diskutera i helgrupp.

En annan svår situation kan vara att en mottagare kommer med fakta eller frågor som man inte känner till eller inte kan svaret på. Berätta att det alltid går bra att säga att man inte vet något, mycket hellre än att man börjar hitta på något som kanske inte stämmer. Ett alternativ är att säga att man kan ta reda på informationen till nästa gång, om man råkar ses igen.

Tips: Avsluta samtal

Om det känns som att det passar kan du bekräfta att det kan vara svårt att ändra sitt liv. Det kan vara bra att visa medkänsla i dissonansen.

Tydliggör att du vill gå vidare till nästa person, genom att till exempel säga: "Trevligt att prata med dig, nu vill jag fortsätta."

ÖVERTALNING

20 MIN Övertalning

Berätta: När vi möter folk på stan vill vi kanske försöka övertala dem till att tänka och tycka som oss. Men hur känns det att bli övertalad? Det ska vi prova på nu. Idén är att få känna på hur man kan reagera av en påträngande övertalning – även om det gäller något man håller med om.

Be deltagarna att tänka på ett verkligt exempel på något de skulle vilja ändra i sitt eget liv. Det kan vara en liten grej, till exempel att börja promenera lite oftare eller att börja använda tandtråd. Men det ska vara något som den faktiskt skulle vilja ändra på.

Dela upp deltagarna i par. Låt den ena deltagaren (A) berätta för den andra (B) vad den vill ändra på. Deltagare B ska sedan försöka övertala deltagare A om att den ska genomföra förändringen som A precis berättat om. B ska inte ställa frågor till A utan utgå från sina egna argument till varför A ska genomföra sin förändring. Det gäller alltså för B att försöka övertala A om det som A redan vill förändra. A:s uppgift är att känna efter hur det känns att bli övertalad, när det är något som A redan är positivt inställd till.

Efter ca 3 minuter: Be deltagarna känna efter hur det kändes att bli övertalade. Var på alliansspektrumet hamnade ni?

Låt sedan deltagarna byta roller. Det är dags för deltagare B att berätta för A vad B vill förändra i sitt liv. Men istället för att trycka på ska deltagare A nyfiket utforska och försöka hjälpa B att komma till insikt till hur den kan göra sin förändring.


Efter ca 3 minuter: Be deltagarna att avrunda sedan berätta hur det kändes den här gången. Vad händer när vi inte längre försöker övertala till en förändring utan utforskar tillsammans istället?

Berätta: Det är alltid bättre om den man pratar med själv får chansen att komma till insikt om vad hen borde göra. De råd du är sugen på att ge kanske inte passar den tilltalade eftersom du inte kan vara säker på att du förstått situationen eller personen fullt ut. I ett samtal där du ställer frågor och är nyfiken på mottagaren kan du hjälpa hen att hitta sin egen motivation.

Det kan vara svårt att vara lugn och fråga "vad/hur tänker du", när det är ett så akut läge i klimatfrågan. Men det gäller att hitta var personen som man möter befinner sig. Försök hitta det som är viktigt för personen som du pratar med.

M O T I V A T I O N O C H I N F O R M A T I O N

10 MIN Visa bilden om nycklar till motivation och berätta:

 Vi vill motivera människor att ta bra beslut som tar hänsyn till klimat- och miljöförändringarna. För att kunna göra det behöver vi förstå på vad som kan påverka motivationen hos de vi möter.

Motivationen kan handla om hur viktig en fråga är i det sammanhang man befinner sig. Tycker människor runt omkring mig att det är viktigt?

Det är lättare att känna motivation om man samarbetar och har en känsla av att man utforskar något tillsammans. Vi som är ute på stan behöver förmedla öppenhet, välviljighet och medkänsla. Det är viktigt för motivationen att man känner att man själv väljer om och vad man vill förändra. Och till sist är det viktigt att man får handla enligt sina egna värderingar och inte enligt andras pekpinnar.

När vi har våra samtal med okända personer är målet att motivera dem. Det görs bäst genom mycket lyssnande och utforskande, som vi märkte i övertalningsövningen. Det kan också betyda att vi inte ska ge för mycket information eftersom fokus är det gemensamma samtalet och utforskandet.

Lyssna och fråga personen först, se hur ni kan utforska ett ämne tillsammans. Om du vill ge personen information kan det vara bra att fråga först, och sedan se till att anpassa informationen efter personen du pratat med, om den visat sig mottaglig för din information. Om mottagaren inte är redo för att få informationen är risken att den går i försvar. Då blir den inte mottaglig för din information, även om intresset egentligen finns där. Personer som är ambivalenta eller skeptiska till frågan kommer inte nås med fakta och rationella argument – det är för tidigt.

Inom metoden *motiverande samtal* används akronymen BÖRS, som man kan använda i dialoger på stan.

Bekräfta vad mottagaren berättar, att du hör vad den har att säga.

Ställ **öppna frågor** för att få mottagaren att berätta mer och fortsätta det gemensamma utforskandet av frågan.

Gör **reflektioner**, där du tolkar mottagarens funderingar och säkerställer att du förstått rätt.

Summera, sammanfatta det som ni har sagt innan samtalet avslutas.

R O L L S P E L

40 MIN Det är dags för det längsta rollspelspasset. Dela in gruppen i par. Gruppen kan här välja en situation att prova på, som ni skrivit upp på tavlan tidigare. Det är bra om ni får öva på någon variant av dessa tre situationer:

- Att någon är jättearg på en viss fråga (t.ex. att parkeringsplatser försvinner)
- Att någon vill ta upp ett ämne som kampanjaren inte vill fokusera på (t.ex. vegetarisk mat i skolan)
- Att någon tycker att “du” (miljörörelsen) gör för lite.

Om det är svårt att välja från situationer ni redan pratat om kan du beskriva de tre situationerna ovan och be att gruppen kommer på ett exempel. Deltagarna ska använda sina kunskaper från passet och prova att rollspela situationerna, där en i paret spelar kampanjare och den andra mottagare. Se till att det blir åtminstone tre rollspel och att alla deltagare får prova båda rollerna minst en gång. Låt deltagarna reflektera om hur det har gått efter varje rollspel.

Avrunda med en kort diskussion i helgrupp om vilka inledningsfraser man kan använda för att starta ett samtal. Förslag:

“Det är val i september. Hur känner du inför det?”

“Vilka frågor är viktiga för dig i valet?”

“Hur viktigt är klimatfrågan för dig i valet?”

Tips till kampanjarna:

- Tänk på balansen mellan att lyssna, fråga och informera
- Ställa frågor som “Vad tycker du om..?”, “Hur skulle det vara för dig om..?” eller “Hur tror du att man kan lösa det problemet?”
- Den man pratar med ska känna sig sedd, hörd och respekterad. Man kan bekräfta genom att ge någon plats, inte bara säga att man förstår.
- Prova att byta spår om någon har fastnat i en viss fråga. “Är det något mer kring klimat och miljö som du oroar dig för?”

Tips till mottagarna:

- Fundera på var på alliansspektrum du vill vara.
- Spela inte enbart aktiva motståndare, så att kampanjaren bara får öva på att avsluta samtal.
- Den som spelar mottagare kan vid något tillfälle spela någon som kampanjaren är bekant med, för att inte hamna i extremlägen.

AVSLUTA PASSET

10 MIN

Berätta att deltagarna kommer att ha följande hjälpmedel för att skapa kontakt:

- Quiz om klimatet. Vi lottar ut en bok, alla som är med och gör quizet kan vara med och tävla, även om man inte har alla rätt.
- Informationsmaterial: För deltagare som vill veta hur de politiska partierna sköter sig inom klimat- och miljöpolitiken på riks, region och kommunnivå. Det kan vara bra att ha när man ska bestämma sig för vilket/vilka partier man ska rösta på.

Det börjar bli dags att avsluta dagens workshop. Titta på förväntningarna som sattes upp i början. Fråga: *Har vi uppfyllt alla förväntningar? Om inte, hur vill ni göra?*

Det kanske finns möjligheter att ägna några minuter åt en fråga, eller att fundera på om det går att göra något i en av deltagarnas organisationer.

Berätta att ni ska göra en sista övning och en utvärdering innan passet är slut.

10 MIN

Ringen

Alla ställer sig i en ring. Be deltagarna att blunda och föreställa sig personerna som gått före oss och kämpat för våra och sina rättigheter. Be dem att föreställa sig att föregångarna står i en yttre ring runt er, och tänka på om det finns något deltagarna skulle vilja säga till de som gått före. Be dem sen föreställa sig en person fyra generationer framåt i mitten av cirkeln. Vad vill den säga oss i ringen? Finns det något vi vill säga till den?

Låt det ta en liten stund och be sedan deltagarna att andas in djupt, vänta en stund, andas ut och till slut röra på sig lite grann. Den som vill kan göra en reflektion om ringövningen.

Fråga: Hur känns det nu inför att ge er ut bland Uppsalaborna?

Om du vill, säg: Nu går vi ut och är modiga – det är inte bara politiker som behöver vara modiga och fatta bra beslut! Och kom ihåg: Det finns undersökningar som visar att 70 % i Sverige är oroad för klimatet, så de som stannar upp är nog inte jättemot, det kan vara skönt att ta med sig!

10 MIN

Utvärdering

Ta en runda där deltagarna får berätta om något som de tar med sig från dagen. Avsluta med dig själv. Låt sedan deltagarna avslutningsvis skriva sin utvärdering med hjälp av bilagan "Handen". Samla in den när deltagarna är klara. Tacka för idag och se till att stanna kvar i lokalen om deltagarna har några frågor.

B R A A T T V E T A

Gemensamma utgångspunkter

Enligt forskaren Katherine Hayhoe är en av de viktigaste faktorerna för att kunna föra dialoger om klimatet att hitta något gemensamt. Det är på ett sätt positivt eftersom klimatfrågan berör oss ALLA. Istället för att fastna i informationsfällan och peka ut miljöbovar behöver vi hitta den gemensamma utgångspunkten. Där kommer klimatfrågan närmare, blir mer konkret och lagom känslomässigt laddad. Till exempel kan vi visa att vi själva inte heller är perfekta och har svårigheter med vissa delar av omställningen.

Prata om det egna skavet

Forskaren Maria Wolrath Söderberg lyfter fram vikten att prata om skavet. Om vi lyfter fram vikten av klimatet så blir det lätt en förväntan att du ska vara helt perfekt både från dig själv och andra, människor tycker inte om så kallade hycklare. Men Wolrath Söderberg lyfter fram att när vi visar vårt eget "hyckleri" kan vi hjälpa andra att dela sitt eget skav. För vi får inte glömma att de flesta faktiskt bryr sig om klimatet – även om de inte verkar agera så. Hon lyfter också vikten av att inte vara konfrontativ utan att visa medkänsla mot den andra.

Majoriteten är oroliga

Det finns undersökningar som visar att 70 % av Sveriges befolkning oroar sig för klimatet, så de som stannar upp för att prata med kampanjare är troligtvis inte helt emot frågan. Det kan vara skönt att höra för de som ska ut och prata med okända människor.

För dig som vill läsa mer

I en internationell undersökning där personer från 123 länder tillfrågades ville 89 % ha en mer kraftfull klimatpolitik: "Globally Representative Evidence On the Actual and Perceived Support For Climate Action", Nature, 2024. ([Globally representative evidence on the actual and perceived support for climate action | Nature Climate Change](#)).

Vad får folk att engagera sig storskaligt?

"The psychology of collective climate action – building climate courage" är en bok som är gratis att ladda ner från nätet. Den behandlar hur individer kan bli motiverade att engagera sig i klimatfrågan, och hur klimat- och miljörörelsen kan bli motståndskraftig och effektiv. För att folk ska engagera sig högaktivt handlar det mycket om identitet och om man är välkommen i en grupp. Känns det positivt att engagera sig? Kraven får inte vara för höga initialt.