

KLIMATKÄNSLOR OCH AKTIVT HOPP

1h - 1h 15 min (Tidsåtgången beror helt på hur diskussionssugen gruppen är.)

Workshopen är uppdelad i två delar. Det är film och diskussion utifrån den. Sedan är det en övning i aktivt hopp. Övningen i aktivt hopp tar uppskattningsvis runt 20 minuter. Så delen innan kan bli olika lång beroende på hur mycket tid som är avlagt för workshopen.

I DETTA KIT INGÅR:

- En steg för steg-instruktion (se här nedan)
- Länk till film: https://www.youtube.com/watch?v=_RCUNZdeTw0&t=18s
- Papper som ska klippas till lappar som smågrupperna i workshopen ska ha – skriv ut och förbered lappar till så många smågrupper som det blir
- Papper med övning i aktivt hopp som kan delas ut till smågrupperna efter genomgång

STEG FÖR STEG

1. HEJ OCH VÄLKOMNA

Berätta vad som ska hända i denna workshop och hur lång tid de olika sakerna tar.

- Film 15 min
- Diskussion ca X min.
- Eventuell paus X min.
- Övning ca 20 min.
- Avslut

2. FILM

Kolla tillsammans på filmen Klimatkänslor, vad är det?

Det är en ca 15 min lång föreläsningsfilm om grundkänslor och klimatkänslor av Klimatpsykologen Frida Hylander som arbetar inom projektet Terra-Pi.

Länk: https://www.youtube.com/watch?v=_RCUNZdeTw0&t=18s

3. GRUPPUPPDELNING

Dela upp den större gruppen i grupper om 3-4.

I dessa grupper kommer de diskutera ämnet närmare.

4. DISKUSSION

Varje grupp har 11 lappar som man drar ur något form av kärl, lapparna har olika frågor/begrepp relaterade till filmen och klimatkänslor med tillhörande frågor. Uppmana gruppmedlemmarna att turas om att dra lappar. Dra en lapp och läs upp den för dina gruppmedlemmar.

Efter lappen är uppläst, gå en runda i den lilla gruppen där alla får svara på frågan/frågorna. Många av lapparna har flera frågor så man kan behöva ta flera rundor. Efter rundan kan man ha fri diskussion om det som stått på lappen eller om annat kommer upp. När man känner sig färdig med den lappen så tar man nästa.

Vissa kommer ta längre tid och vissa kortare beroende på gruppens intresse. Man behöver inte ha kommit igenom alla lappar, utan man kan tänka på dem som diskussionsstöd - om något väcker intresse och man endast pratat om en lapp genom hela tiden så är det så. Det finns alltså ingen stress eller press att hinna med så många som möjligt.

5. ÖVNING I AKTIVT HOPP

ca 20 minuter (Ni kan sitta kvar i samma grupper för denna övning.)

Övningen kommer från "Aktivt hopp: att möte vår tids utmaningar utan att bli galen" (2019) av Chris Johnstone och Joanna Macy

Läs upp följande:

Känslor ger oss styrka att agera, att få kraft till att göra saker. Ni kan höra Frida i filmen prata om hur ilska kan ge oss den motivationen som behövs för att säga ifrån i en situation eller hur känslan av nyfikenhet väcker ett intresse att lära oss någonting nytt. Vi kommer nu göra en övning som ska hjälpa oss att definiera våra egna styrkor och få höra om andras styrkor genom att tänka och lyssna på varandra.

Till workshopledaren:

Syftet med denna övning är att man blir påmind om sina egna styrkor dels genom att aktivt tänka på sina styrkor och dels genom att höra andra berätta om hur de använder sina egna styrkor. Man blir inspirerad och lämnar förhoppningsvis hela workshopen med en känsla av agens.

Övningen är följande:

Sitt i grupp och tänk nu var för sig på ett tillfälle då du gjort något som gjorde skillnad. Det behöver inte vara något märkvärdigt, bara något positivt som inte hade hänt utan dig. Skriv ner det du tänkt

(Variation: det går också bra att sitta och kludda medans man tänker).

Tänk sedan på vilken/vilka styrkor som du använde dig av för det. Några exempel

Lyssnings- eller kommunikationsförmåga	Förmåga att säga nej
Nyfikenhet	Förmåga att få med andra
Generositet	Förmåga att tänka ut lösningar

Efter ca 3-5 minuter (eller när det känns att alla fått tänka lite) gå en runda i gruppen och turas om att berätta om era minnen där man gjorde någon skillnad och vilken/vilka styrkor som gjorde att man kunde göra det. Efter att man berättat sitt minne och vilken/vilka styrkor man använde för det kan andra tillägga om de ser någon annan styrka som använts som du själv har missat.

6. AVSLUT

Om tid finns gå en runda där alla får säga hur de kände att workshopen var och vad de tar med sig.

AGERA PÅ DIN KÄNSLA

I filmen berättar Frida att känslor kan motivera och hjälpa oss att agera, t.ex. att ilska kan hjälpa oss att säga ifrån.



Kan du komma på någon gång då du blev arg och sa ifrån när det behövdes?

När hjälpte senast en känsla dig att agera på ett sätt som kändes bra?



GRUNDKÄNSLORNA DELAS IN I TRE KATEGORIER:

Positiva/behagliga – Stolthet, glädje, intresse

Neutrala - Förvåning

Negativa/obehagliga – Sorg, rädsla, ilska, äckel, skam

För att hantera sina känslor kan det vara bra att tänka på vilka känslor man har lätt till att känna.



Vilka känslor av de ovan nämnda är vanliga för dig?

Vilka känslor av de ovan nämnda är jobbigast att ha?



KLIMATKÄNSLOR

En klimatkänsla är en känsla som växer i samband med att man tänker på, får information om eller upplever konsekvenser av klimatförändringarna. I filmen nämns både negativa och positiva känslor kopplat till klimatförändringarna t.ex. sorg, ilska, intresse, frustration, maktlöshet, hopp.



Vad för känslor har du upplevt när du fått information om klimatförändringar?

Minns du någon gång extra mycket? Det är också helt normalt och ok att inte känna någonting speciellt.



VUXENVÄRLDEN

Många verkar känna en besvikelse på vuxenvärlden för att de inte gör tillräckligt mycket kopplat till klimatkrisen och ungas framtid.



Är det något du känner igen?

Hur har den besvikelsen tagit sig uttryck?

Har det gått att använda den känslan till att göra något bra?



KÄNSLOR SOM EN TERMOMETER

I filmen pratas det om känslor som en termometer att ibland när temperaturen blir alldeles för hög riskerar vårt agerande att bli ogenomtänkt och alltför impulsivt. Blir temperaturen alldeles för låg riskerar vi att tappa kraften som känslorna kan bidra med. Därför behöver vi hitta en lagom temperatur där vi kan få kraft från känslorna, men utan att bli övermanade av dem.



Har du någon gång tänkt på att känslor måste hanteras?

I vilken situation då?

Kan du komma på någon gång då termometern varit för hög eller för låg?



KLIMATÅNGEST

Klimatångest/Eco-anxiety är obehagliga känslor och tankar som väcks av att möta klimatförändringar och dess konsekvenser, direkt och indirekt.



Har du någonsin känt oro kopplat till klimatet? Vad var/är det som oroar dig?

Var i kroppen brukar du känna när du är orolig eller rädd?



KÄNSLOHANTERING

Det finns olika sätt att hantera obehagliga känslor och tankar som väcks av att möta klimattförändringar och dess konsekvenser. En del undviker helt enkelt att tänka på det jobbiga och distraherar sig med allt möjligt annat, till exempel sociala medier, att spela, sporta, tröstäta, shoppa dricka alkohol, ta droger och mycket mer. Det här gäller så klart alla sorters jobbiga känslor, men även klimatångest. Sedan finns det också sätt att hantera oron där man försöker göra något åt problemet. Till exempel att låta bli att göra dåliga saker för miljön och göra bättre val, eller engagera sig på något sätt tillsammans med andra.

Har du provat någon, några eller alla de här teknikerna för att distrahera dig från klimatångest eller annan oro?

Hur fungerade de samma dag du gjorde dem?

Hur fungerar de på lång sikt?



KLIMATILSKA

Ibland pratar man om två sorters ilska: destruktiv och konstruktiv. Destruktiv ilska är till exempel när man blir så arg att man skriker åt någon så att man blir osams och inte förstår varandra. Eller slår sönder något som egentligen behövde vara helt. Ännu mer destruktiv ilska är våld som skrämmar någon till tystnad.

Konstruktiv ilska är när man använder sin ilska till kraft att förändra. Man visar sin ilska på ett sätt som gör att mottagaren förstår varför man blev arg, även om den kanske tycker att det är jobbigt. Ett exempel är att samla ihop sina vänner och göra en demonstration när de som bestämmer inte tar ens säkerhet och framtid på allvar. Demonstrationen behöver inte vara arg eller våldsam, men ilska kan vara en drivkraft. Ilska kan finnas som drivkraft samtidigt som glädje, kreativitet eller något mer.

Kan du komma på exempel då någon har blivit arg på dig, eller någon du känner, på ett destruktivt sätt?

Vad tror du händer i längden med en person som drivs väldigt mycket av ilska i sitt engagemang för till exempel klimatet?

KLIMATSORG

Klimatsorg/Ecological grief är när man blir ledsen och sörjer något som har med ekosystem att göra. Till exempel om någon hugger ner skogen som du brukade leka i när du var liten, att arter utrotas och försvinner för alltid, att människor behandlar djur och natur respektlöst. Det kan också vara att man blir av med en del av sin kultur, om man till exempel kommer från en släkt som alltid har fiskat, jagat eller skött djur, och ställena där de djuren brukade leva förstörs.

Har du någonsin känt sorg kopplat till miljö eller klimat? Vad kände du då sorg över?

Har någon du någon nära dig som känt klimatsorg? Över vadå?

Hur önskar du att du blev bemött om du kände klimatsorg?



KLIMATRÄTTVISA

Klimaträttvisa handlar om att vi kan lösa klimat- och miljöfrågor på ett mer rättvist sätt. Annars är risken att vissa drabbas hårdare av antingen problemen och lösningarna, än andra. Det är viktigt att inte bara tänka på att minska utsläppen, utan också på sociala frågor. Ett exempel på klimaträttvisa är att många som drabbas hårdast av klimaträttvisa är de som släpper ut minst, och att de som släpper ut mest därför behöver anstränga sig mer. Ett annat exempel är att folk som bor på landsbygden i Sverige drabbas hårdare av höjda bensinpriser eftersom de är beroende av bil/maskiner på ett annat sätt än de som bor i städer. Det går att lösa genom att fördela stöd och resurser olika mellan stad och landsbygd, eller mellan olika länder.

Vilka klimatkänslor känner du när du tänker på sådana här orättvisor?

Har du något exempel på orättvisa som hänger ihop med miljöfrågor från ditt eget liv?

Vad tror du händer om inte alla känner sig respekterade och sedda när vi ska ställa om till ett mer hållbart samhälle? Det kan gälla både länder och personer.

KLIMATHOPP

Många som har klimatångest, känner samtidigt hopp och glädje när de börjar göra saker för att lösa problemen. Särskilt om de märker att det blir någon skillnad. Personer som har många idéer och kan tänka sig att testa många olika lösningar, känner ofta mer hopp.



Hur många saker kan ni komma på som förbättrar för ekosystemen och samhället, som ni skulle kunna göra I år?

Försök att komma på så många förslag som möjligt, det gör inget om de är lite konstiga eller galna.

ÖVNING I AKTIVT HOPP

Hämta kraft ur andras styrkor

Övningen är lånad från "Aktivt hopp: att möte vår tids utmaningar utan att bli galen" (2019) av Chris Johnstone och Joanna Macy

Sitt i grupp och tänk nu var för sig på ett tillfälle då du gjort något som gjorde skillnad.
Det behöver inte vara något märkvärdigt, bara något positivt som inte hade hänt utan dig.
Skriv ner det du tänkt

(Variation: det går också bra att sitta och kludda medans man tänker).

Tänk sedan på vilken/vilka styrkor som du använde dig av för det. Några exempel:

- Lyssnings- eller kommunikationsförmåga
- Nyfikenhet
- Generositet
- Förmåga att säga nej
- Förmåga få med mig andra
- Förmåga att tänka ut lösningar



Efter ca 3-5 minuter (eller när det känns att alla fått tänka lite) gå en runda i gruppen och turas om att berätta om era minnen där man gjorde någon skillnad och vilken/vilka styrkor som gjorde att man kunde göra det. Efter att man berättat sitt minne och vilken/vilka styrkor man använde för det kan andra tillägga om de ser någon annan styrka som använts som du själv har missat.

