

ENSAM- ELLER TILLSAMMANSEGAGEMANG

Målgrupp: 16 +

Tidsåtgång: 30 min

Vad som behövs: Whiteboard + penna (Mural eller annan "whiteboard"sidao om ni kör online)

Det här materialet delar kunskap om hur viktigt det är både för vår hälsa och för vår effektivitet att göra saker tillsammans snarare än ensamma. Deltagarna får reflektera över vilka känslor som uppstår då de är ensamma respektive tillsammans, och vad det finns för för- och nackdelar med de olika sätten att agera för klimatet. De får också träna på att tänka kring vad de själva gör som är ensam-engagemang, och vad som går att göra gemensamt.



HÖGLÄSNING: FAKTA OM ENSAMHET OCH GEMENSKAP

Att ha bra relationer är viktigt för oss människor. Ensamhet som man inte har valt själv är lika farligt för kroppens hälsa som att röka 15 cigaretter om dagen eller att vara alkoholberoende. Det är mer skadligt än att inte motionera eller sakna ren luft att andas. Många studier visar att om vi vill leva länge ska vi engagera oss socialt! Det är dock viktigt att de sociala relationerna upplevs positiva. Relationer där någon inte lyssnar eller är taskig är inte bra för hälsan. Både nära vänner och ytliga bekanta är bra för hälsan, men det är viktigt att ha åtminstone någon man kan öppna sig för och be om hjälp.

Om vi är med om en kris, blir gemenskap ännu viktigare. 2004 var det en stor tsunamivåg i Thailand, där många svenskar var på jullovet (Fråga om alla vet vad en tsunami är, och berätta vid behov av att den här tsunamin orsakades av det största jordskalvet man någonsin har uppmätt). Många dog eller blev skadade. Föräldrar har berättat att de försökte hålla fast sina barn men att de spolades bort av vattnet. Efteråt gjorde svenska forskare undersökningar med de som kom tillbaka till Sverige efter tsunamin. Det visade sig att de som hade varit med om tsunamin, och hade bra socialt stöd när de kom hem, mårde bättre mycket snabbare. De som hade varit med om samma hemska upplevelse, men inte hade socialt stöd, kanske aldrig återhämtade sig helt. Eller så tog det jättelång tid.

Vad säger det här om ekokänslor? Det verkar som att vi människor kan stå ut med kriser ganska bra om vi får hjälp och stöd av varandra! Och det gäller klimatkrisen också, även om det är en långsam och mindre synlig kris jämfört med en tsunami.



Det finns olika sorters socialt stöd. Det kan vara känslomässigt stöd, alltså att man pratar om känslor och finns där för varandra och lyssnar. Det kan också vara praktiskt stöd, alltså att man hjälper till med saker som att laga mat eller lösa problem. Det finns också något som kallas rådgivande stöd, som inte verkar vara lika viktigt. Om du är ledsen för att barn och vuxna i någon del av världen har varit med om en klimatrelaterad naturkatastrof, kanske du inte blir så glad om någon försöker muntra upp dig med att säga att du kan ge pengar till en hjälporganisation. De flesta som mår dåligt behöver inte tips och råd, utan kan snarare känna sig missförstådda om de får för mycket råd.

Hur vi uppfattar stödet vi får är också viktigt! Personer som får mycket stöd, men inte upplever att de blir stöttade får inte positiva effekter på hälsan. När någon uppfattar att den får bra stöd från andra kan man se skillnader i minskad stress hos den personen. De får längre puls och blir inte lika lätt sjuka.

DISKUSSION

Maria har jättemycket ekokänslor som gör henne ledsen, uppgiven, arg och rädd. Flera av hennes vänner och hennes föräldrar, försöker stötta henne genom att lyssna på hur hon mår och säga tröstande saker. De försöker också hitta på roliga saker med Maria så att hon ska få annat att tänka på. Men när de inte pratar med Maria, så lever de på precis som vanligt. De åker en massa bil fast de hade kunnat cykla, shopper kläder nästan varje helg, flyger på semester och verkar ha jättekul. De går kanske på Fridays for Futures demonstrationer någon gång, men bara om Maria tjarar på dem.



- *Hur tror du att Maria uppfattar stödet från sina närstående?*
- *Vilken sorts stöd skulle vi kunna kalla det som Maria får? Är det känslomässigt, rådgivande eller praktiskt?*
- *Kan du känna igen dig i att ibland ger någon stöd fast det inte känns som att de faktiskt förstår eller hjälper till på riktigt?*

Visste du att också skratt får oss att må bättre?

- *När skrattar du riktigt ordentligt? Är det oftast själv eller tillsammans med andra?*



ÖVNING: ENSAM ELLER TILLSAMMANS? DEL 1.

Berätta nu om olika saker ni har gjort för klimatet/ ekologisk hållbarhet den senaste månaden. Skriv en lång lista i kanten av tavlan eller på ett gemensamt papper. Exempel:

- Sopsortera
- Släcka lampor
- Säger åt mina föräldrar att vi ska ta tåget istället för bilen

Osv..

När det börjar kännas som att ni inte kommer på fler saker, gå vidare till att stoppa in de olika handlingarna ni skrivit upp under de två rubrikerna **ensam-engagemang** och **tillsammans-engagemang** på tavlan eller pappret.

Här kan ni se några exempel på ensam-och tillsammans-engagemang för att lättare kunna sortera era handlingar:

Exempel på ensam-engagemang:	Exempel på tillsammans-engagemang
<ul style="list-style-type: none">• Jag cyklar till skolan• Jag äter växtbaserat fem dagar i veckan	<ul style="list-style-type: none">• Jag går med i cykelfrämjandet• Jag går med i grupp som har samtal med de som bestämmer om skolmaten för att göra bättre växtbaserad mat för alla.
<ul style="list-style-type: none">• Jag försöker övertyga mina kollegor att prova att cykla istället för att åka bil	<ul style="list-style-type: none">• Jag och några bekanta jobbar för att min kommun ska göra bättre cykelbanor och färre bilparkeringar.
<ul style="list-style-type: none">• Jag lever flygfritt	<ul style="list-style-type: none">• Jag kampanjar med "Vi håller oss på jorden".

Försök nu att komma på hur man kan göra tillsammans-engagemang av det som ni vill åstadkomma med ert ensamengagemang, så som det är beskrivet i punktlistorna ovan.

Diskutera gärna kniviga situationer som är lite svårare att kategorisera, t.ex. "att resa kollektivt". Är det ensamt eller tillsammans om man gör det för miljön, men inte pratar med någon på bussen? Hur vet man om de andra på bussen är där av miljöskäl, eller om det finns andra anledningar till att de pendlar? Känns det gemensamt eller ensamt? (Det är faktiskt viktigt hur det känns, kom ihåg att det är ifall man uppfattar att man får stöd som avgör om det ger positiva hälsoeffekter).



DEL 2. HUR KÄNNER JAG MIG NÄR JAG GÖR DE OLIKA HANDLINGARNA?

Vi ska nu prova idén om att vi mår bättre av att göra saker tillsammans. Hur kan vi veta om det stämmer för oss? Fråga er nu hur ni kände när ni gjorde olika handlingar. Använd samma lista som i del 1. Rita en smiley bakom varje handling som representerar hur ni kände. Det går så klart bra att rita olika smileys om olika känslor är representerade vid varje handling. T.ex:

- Sorterade mina sopor
- Cyklade till skolan
- Var med på det här mötet
- Deltog en demonstration

(Gör du övningen online och inte har tillgång till smileys går det bra att använda plus, minus och noll istället).





ÖVNING: FÖRDELAR OCH NACKDELAR

Gör en fyrfältare och skriv gärna på tavla, alternativt på ett gemensamt papper under samtalet. Kom nu på olika för- och nackdelar med de olika handlingarna ni listat under del 1.

Här följer exempel på vad som kan vara för- och nackdelar som kan hjälpa er om det är svårt:

<p>Fördelar ensamengagemang:</p> <p>Det går snabbt att ändra på sig själv Jag har makt över mitt eget beteende Det syns skillnad i mitt eget liv Kan leda till en känsla av gemenskap med andra, t.ex andra pallkrageodlare/ // (icke-organiserade), veganer/ cyklister..</p>	<p>Nackdelar ensamengagemang:</p> <p>Tråkigt Inte så hög effekt på många saker Svårt att påverka andra med det man gör Bråkar med andra för att de gör för lite Jag offrar mig medans andra som struntar i framtiden får det mycket skönare och enklare Politiker och ledare slipper ansvar om alla ska sköta sig själva</p>
<p>Fördelar tillsammansengagemang</p> <p>Det går att göra stora saker, som att påverka världen och makthavare på riktigt. Jag slipper känna mig ensam Det är roligt Man kan vara kreativ ihop Folk lyssnar när många säger samma sak Alla stora samhällsförändringar kräver organisering Det blir lättare för politiker att fatta obekväma beslut om det finns en folkmassa som skriker att de måste</p>	<p>Nackdelar tillsammansengagemang</p> <p>Kan vara svårt att hitta ett bra sammanhang. Kan kännas som en högre tröskel att börja Hur vet man om det funkar? Kräver tålamod Man måste samarbeta och det kan uppstå konflikter</p>