

## HANTERA SKULD

Den här delen är för grupper som själva tagit upp att de kämpar med skuld och skam. Om det inte är ett problem i gruppen kan det istället leda till att man börjar tänka på skuld och skam och därför kan det då vara bättre att inte göra denna del. Infon och samtalet ska hjälpa till att se skuld från olika perspektiv, att det finns för- och nackdelar.

**Tidsåtgång:** 20-30 min

**Målgrupp:** Alla

**Vad du behöver:** inget



Det är skillnad mellan skam och skuld. Skuldkänslor är när man känner att man har gjort något fel (eller låtit bli att göra något bra och viktigt). Skam gör istället att en person kan känna att hela den är fel. Många brukar beskriva skam som att de bara vill försvinna från det sammanhang där de känner skammen. Om någon känner sig skammad av en miljöengagerad kompis kanske personen helt vill undvika den kompisens eller undvika miljöfrågan.

Skuld är inte lika jobbigt att stå ut med, och brukar ofta fungera som en impuls för att försöka rätta till sitt misstag. Därför kan skuldkänslor hos individer hjälpa en grupp att hålla ihop utan att vara elaka mot varandra. Gruppskuld har också visat sig kunna motivera folk att vilja hjälpa ekosystemen mer, engagera sig i klimatfrågan. Gruppskuld betyder att man lägger ansvaret på en grupp istället för en person, eller att man tar på sig ett ansvar som tillhörande en viss grupp. Ett exempel på gruppskuld är att säga att "vi som bor i Sverige har ett gemensamt högt klimatavtryck som vi behöver ta mer ansvar för" eller "ni som jobbar på det här universitetet gör ovanligt många flygresor per år".



Har du någonsin tänkt på skillnaden mellan skam och skuld? Kan du känna igen någon av dessa känslor i dig själv?



Det kanske skulle kunna vara bra för klimatet om de flesta människor kände lite skuld över till exempel överkonsumtion eller brist på engagemang. Men det är inte så enkelt som att vi bara kan dela ut lite lagom skuld till folk. Om det blir för mycket kan det förvandlas till skam som får oss att undvika frågan helt. Och det är svårt att veta när det blir för mycket.



Det är vanligt att engagerade människor känner en hel del skuld. Vissa drivs ibland också till stor del av skuld. Det fungerar ganska bra på kort sikt. När man känner skuld och försöker ställa något till rätta är det en lättnad. Det blir en skön känsla som kan få en att vilja göra mer och bättre saker. Men om skulden hela tiden kommer tillbaka blir det en kamp som inte går att vinna. Det kan leda till perfektionism och utmattning.

Inom psykologin pratar man ibland om att det är ohälsosamt att drivas av att försöka undvika negativa känslor. De flesta som mår dåligt har hamnat i den fällan. Man kanske till exempel stressar och presterar jättemycket för att undvika kritik. För att behålla sin mentala hälsa är det bra att kunna drivas av att närma sig positiva känslor istället. Till exempel att känna sig stolt och nöjd över vad man har gjort.



Har du märkt att ni ibland drivs av skuld och skuldkänslor? Hur blir det på kort sikt? Hur mår du av det på lång sikt? Har du känt skuld kopplat till klimatet?

Kan alla alltid göra allt? Borde det vara så? Är du en sådan person som borde och kan orka och göra mer än de flesta andra? Var går din gränser?

Finns det normer i era grupper som gynnar skuld-monstret? Till exempel tuffhetsideal, att alltid vara glad och bidra till bra stämning, alltid säga ja samtidigt som man uppmuntrar andra att säga nej?

Överprestation kan hänga ihop med en tanke om ”att jag är den enda som kan fixa det här”. Känner du igen det? Hur kan en sådan tanke hänga ihop med skuldkänslor?

Vad finns det för alternativa drivkrafter? Vad drivs, eller skulle du kunna drivas av, mer än skuld?