FYRA STUDIEFÖRBUND – ETT SAMTAL

En *framtid* värd att *längta till.*

Perspektiv, övningar och samtal för omställning – inom planetens gränser.

Göteborgs Stad

En framtid värd att längta till inom planetens gränser

Detta material har producerats inom projektet **Klimatneutrala Göteborg**
med stöd av Göteborgs Stad.

© 2026 ABF, Sensus, Studieförbundet Vuxenskolan och Studiefrämjandet och respektive författare

Redaktion ABF – Nancy Contreras och Lars Wiberg *(Struktur, textbearbetning och korrektur)*
Sensus – Urban Hermansson
Studieförbundet Vuxenskolan – Jens Öst
Studiefrämjandet – Elinor Askmar och Emma Berg

Formgivning ABF – Lars Wiberg *(bearbetning av grafisk form och bildsättning)*
Pensky AB – ursprunglig grafisk form, originalarbete och bildsättning: Jonathan Mattebo Persson

Omslag Lars Wiberg · Foto: 1expert / Getty Images

Göteborgs Stad

Med stöd av Göteborgs Stad. Materialet är partipolitiskt neutralt,
demokratistärkande och får användas fritt i studiecirklar,
föreningar och nätverk.

INNEHÅLL

Innehållsförteckning

– **FÖRORD OCH BAKGRUND** 4

– Om studiecirkeln 8

I **KLIMATRÄTTVISA · ABF** 10

Träff 1 – Klimaträttvisa: vad, varför och för vem? 11

Träff 2 – Klimaträttvisa och genusperspektiv 13

Träff 3 – Klimaträttvisa och hbtqi+ 15

Bingobrickan 16

II **EXISTENTIELL HÅLLBARHET · SENSUS** 18

Träff 1 – Känslokompassen 20

Träff 2 – Fred med jorden i praktiken 22

Träff 3 – Skapa en gemensam förändrande berättelse 24

III **NYA VISIONER OCH PRAKTIKER · STUDIEFRÄMJANDET** 26

Träff 1 – Nya visioner 27

Träff 2 – Nya (och nygamla) praktiker 29

Träff 3 – Djupdemokratiska praktiker 30

IV **MÄNNISKAN SOM DEMOKRATINS CENTRUM · STUDIEFÖRBUNDET VUXENSKOLAN** 32

Träff 1 – Demokratisk beredskap 35

Träff 2 – Liberal demokrati i praktiken 38

Träff 3 – Framtiden, demokratin blir vad vi gör den till 40

– **ORDLISTA** 41

– Referenser och fördjupning 42

FÖRORD

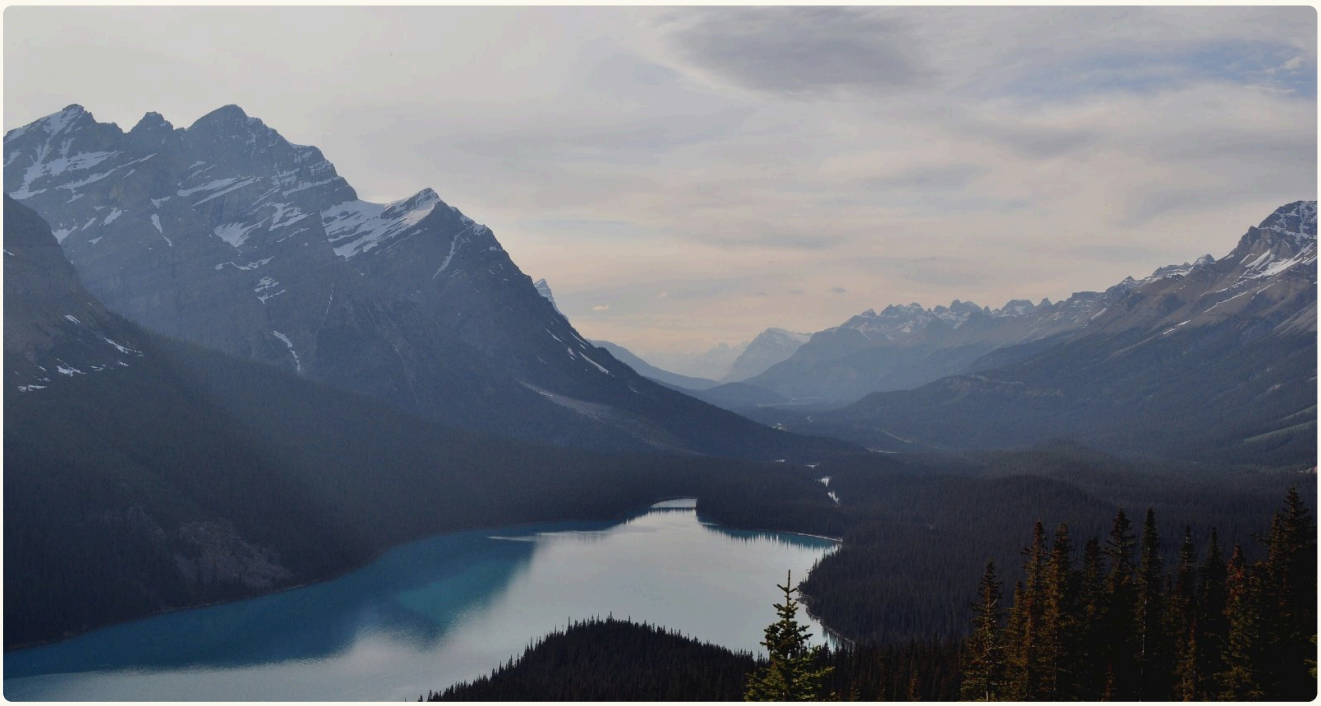
Förord och bakgrund

Vi lever i en komplex tid då parallella samhällskriser sammanfaller – det som ibland kallas **polykriser**. Denna verklighet kan för många människor kännas överväldigande och svår. Ett sätt att ta sig an denna samtid är genom att hålla ihop och bygga samhörighet och samhällen.

Detta material erbjuder, i linje med svensk folkbildningstradition, några möjliga sätt att tillsammans hantera dessa polykriser och försöka medskapa en framtid. Vi studieförbund har tilltro till människors förmåga och kapacitet att tänka tillsammans, bygga tillit och lösa problem, samt att formulera drömmar och ta steg tillsammans.

Detta studiematerial är framtaget med stöd av Göteborgs Stad och är ett unikt samarbete mellan fyra studieförbund: **ABF, Studieförbundet Vuxenskolan, Sensus** och **Studiefrämjandet** – alla med förgreningar in i olika folkrörelser såsom arbetarrörelser, landsbygdsrörelser, religiösa rörelser, fackliga rörelser, friluftsrörelser, funktionsrättsrörelser, nationella minoritetsrörelser, djurrörelser, kulturrörelser, hbtqi+-rörelser och miljörörelser.

Det tas fram inom ramen för projektet **Klimatneutrala Göteborg** i samarbete med projektet **Stärkt roll i Omställningen**, där fyra studieförbund jobbar tillsammans för att kraftsamla och mobilisera folkrörelser i klimatomställning.



BAKGRUND

En värld av parallella kriser

Som studieförbund jobbar vi inom ramen för folkbildningen och vårt samlande organ är Folkbildningsrådet. Folkbildningsrådet släppte en omvärldsanalys, *"Megatrender som påverkar samhällsutvecklingen"*, 2024. Dessa är:

Globalisering

Den skapar öppenhet och frihet, men förflyttar makt från nationer till marknader, politikens roll blir mindre, och det skapas klyftor i samhället och påverkar miljön.

Klimatförändringar och ekosystemkriser

Mänskligheten överskrider sina ekologiska ramar. Klimatförändringarna närmar sig tipping points, bortom vilka utvecklingen inte är möjlig att vända. Katastrofer och kriser skapar nya påfrestningar globalt, lokalt och nationellt. Människors livsstilar har avgörande betydelse.

Demografisk utveckling

Urbaniseringen fortgår i världen och i Sverige ökar segregationen. Flyktinginvandringen påverkar samhällen och en åldrande befolkning ökar trycket på välfärden samtidigt som skattebasen minskar.

Teknisk utveckling

Digitalisering påverkar fler samhällssektorer. AI kommer med ökat tempo att påverka såväl arbetsmarknaden som det dagliga livet.

Värderingsförändringar, demokratiska utmaningar och höjda konfliktnivåer

Tillit och tolerans utmanas av övriga trender. I Sverige ökar individualiseringen. Polarisering präglar samhällsdebatten. Politiska spänningar och väpnade konflikter i världen ökar.

Planetary Boundaries

Stockholm Resilience Centre har studerat jordens livsuppehållande system och delat in dem i nio kategorier: biologisk mångfald och biosfärisk integritet, främmande ämnen, markanvändning, färskvattentillgång, klimatförändringar, aerosoler i atmosfären, biokemiska flöden (fosfor, kväve etc.), havsförsurning och ozonförtunning.

Sju av nio gränsvärden är överskridna 2025.



MOBILISERING

Behovet av att mobilisera brett

En samhällsomställning kräver mer än politik – den kräver människor som känner, tänker och handlar tillsammans.

I detta material möter vi fyra vägar framåt: **klimaträttvisa** som synliggör vem som drabbas hårdast och varför, **existentiell hållbarhet** som tar våra känslor och berättelser på allvar, **nya och nygamla praktiker** som redan prövas runt om i landet, och en fördjupad **demokratisk beredskap** som rustar oss att mötas över skillnader.

Sverige har löst stora samhällsutmaningar förr – genom folkrörelser som vågade ta plats, armkrok över gränser och uthållig mobilisering. Allmän rösträtt, arbetsrätt, välfärd och naturskydd kom inte av sig själva. De ekologiska utmaningarna vi nu möter är inte mindre – men verktygen finns.

Vår förhoppning är att detta material ska bidra till den mobiliseringen: inte genom att ge färdiga svar, utan genom samtal som öppnar för gemensam handling mot en framtid värd att längta till inom planetens gränser.



AVSÄNDARNA · FYRA STUDIEFÖRBUND

Arbetarnas Bildningsförbund (ABF)

ABF har rötter i både arbetarrörelsen och miljörörelsen. ABF var med och organiserade FN:s Stockholmskonferens 1972 – där Olof Palme myntade begreppet *ekocid* – och ABF:s Miljöforum bidrog till att det folkliga Miljöförbundet växte fram 1976. Idag arbetar ABF med allt från Omställningsveckan till civilberedskap – och tar här upp klimaträttvisa med särskilt fokus på jämställdhet, hbtqi+ och funktionsrätt.

Sensus studieförbund

Sensus, med Svenska kyrkan bland sina tongivande medlemsorganisationer, har en lång historia av existentiella perspektiv och skriver här om den *existentiella hållbarheten*.

Studiefrämjandet

Med rötter i djur-, natur- och miljörörelser samlar Studiefrämjandet många initiativ av människor som går före och utforskar nya visioner och praktiker för ett hållbart samhälle.

Studieförbundet Vuxenskolan

Studieförbundet Vuxenskolan har förgreningar i landsbygds- och bonderörelser och en stark tradition av hur man kan jobba utifrån plats. I bygder och små orter möts alla typer av människor och åsikter. Därför lyfter man här frågan om *demokratisk beredskap*.



FÖRVÄNTNINGAR

ATT LEDA

Om studiecirkeln

En **studiecirkel** är en demokratisk lärmiljö där deltagarna lär sig fritt och frivilligt tillsammans. Som cirkelledare håller du ihop gruppen, ser till att alla kommer till tals och skapar en trygg atmosfär. Du behöver inte vara expert på ämnet.

Praktiska förutsättningar

Gruppstorlek: 3–20 deltagare

Tid: Ni kan variera tiden själva från 45 min till tre klocktimmar per tillfälle. Varje cirkeltimme är 45 min.

Material: Tillgång till dator eller mobiltelefon för videor, papper och penna.

Förberedelse: Läs igenom materialet innan träffen.

Samtalsram – föreslå för gruppen

- Vi lär oss tillsammans – alla bidrar med sina erfarenheter
- Balansera talutrymmet: Ta plats – lämna plats
- Lyssna aktivt
- Våga pröva nya tankar och be om förtydliganden
- Det som delas i gruppen stannar i gruppen
- Tala utifrån egna erfarenheter
- Var öppen för att utmanas och lära dig något nytt



METOD

Rundan – en central metod

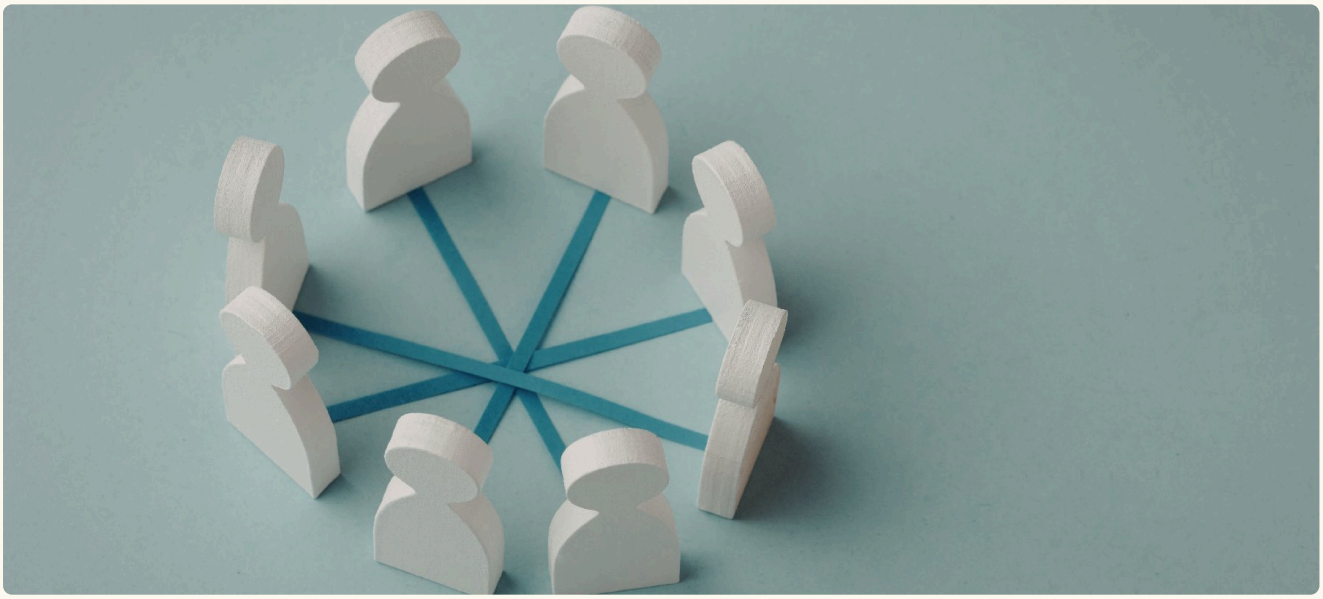
I materialet används **rundan** som metod vid incheckningar och utcheckningar. En runda innebär att alla deltagare i tur och ordning får svara på en fråga eller dela en reflektion.

Varför använda rundan?

Rundans främsta syfte är att alla ska få komma till tals – även de som är mer tillbakadragna eller behöver tid att formulera sig. Genom att gå laget runt inventerar gruppen varandras kunskap och erfarenheter, vilket bidrar till insikter och progression. Rundan kan också användas för att få en lägesbild av hur gruppen mår, till exempel i början eller slutet av en träff.

Så här gör du:

- Ställ en öppen fråga till gruppen
- Låt deltagarna svara i tur och ordning (medsols eller den som vill börja)
- Det är alltid okej att säga pass – man kan komma tillbaka i slutet av rundan
- Kommentera inte varandras svar under rundan
- Håll det kort – en till två meningar räcker ofta



Materialet består av fyra kapitel med tre träffar i varje:

- **ABF** – Klimaträttvisa med temana jämställdhet, hbtqi+ och funktionsrätt
- **Sensus** – Existentiell hållbarhet
- **Studiefrämjandet** – Nya visioner och praktiker
- **Studieförbundet Vuxenskolan** – Demokratisk beredskap

I – KAPITEL ETT

ARBETARNAS BILDNINGSFÖRBUND



Klimat-rättvisa

Tre träffar om klimaträttvisa med teman jämställdhet, hbtqi+ och funktionsrätt. Vem drabbas hårdast – och varför? Hur kopplar klimatkrisen till mänskliga rättigheter?

KLIMATRÄTTVISA · TRÄFF 1

Klimaträttvisa – vad, varför och för vem?

Skapa en gemensam förståelse för vad klimaträttvisa innebär, varför klimatkrisen är en rättvisefråga och hur den kopplar till de globala hållbarhetsmålen.

1. **Incheckning.** Presentera dig själv med namn och berätta varför du är intresserad av klimaträttvisa.
2. **Övning – klimaträttvisa.** Titta tillsammans på videon *What is Climate Justice?* från Oxfam GB (1:05 min): youtu.be/3qAHp1fPEDk · Videon är på engelska, men innehållet sammanfattas i bakgrundstexten nedan.

Bakgrundstext: Vad är klimaträttvisa?

Klimaträttvisa handlar om att förstå klimatkrisen som något mer än stigande temperaturer och smältande isar. Det är en rättvisefråga som blottlägger globala och lokala orättvisor.

Feminister från det globala syd och det globala nord betonar att klimatkrisen är en social kris. De miljömässiga utmaningar som klimatförändringarna innebär är universella, men inte på samma sätt. De som har bidragit minst till den globala uppvärmningen drabbas hårdast.

Den rikaste procenten av världens befolkning orsakar genom sin konsumtion 16 procent av de globala utsläppen – **dubbelt så mycket som de fattigaste 50 procenten tillsammans**. Därtill kommer utsläppen från de industrier och företag som de äger och investerar i.

Att arbeta för klimaträttvisa innebär att sätta rättvisa och mänskliga rättigheter i centrum för klimatpolitiken. Det handlar om att utkräva ansvar från de länder, industrier och företag som släpper ut stora mängder växthusgaser.

SKANNA FÖR ATT ÖPPNA

Video: What is Climate Justice?



3. **Övning – Utforska miljömålen.** Arbeta med de 17 globala målen.

Digitalt möte

FN:s officiella webbplats: sdgs.un.org/goals

↔

Fysiskt möte

Använd målkort som delas ut. Välj ett eller flera mål som har koppling till miljö och hållbar utveckling.

Diskutera i par eller smågrupper:

- Varför valde du just detta mål? Vad väckte ditt intresse?
- Vilka utmaningar ser du för att detta mål ska kunna uppnås lokalt och globalt?
- På vilket sätt hänger detta mål ihop med klimaträttvisa? Finns det andra mål som också borde lyftas i detta sammanhang?

Metodtips: Låt deltagarna välja mål individuellt innan samtalet börjar. Uppmuntra dem att motivera sitt val personligt. Det stärker engagemanget och breddar perspektiven.

4. **Övning: Intersektionalitet.** Utgå från texten och diskutera i helgrupp eller mindre grupper.

Bakgrundstext – Intersektionalitet

Intersektionalitet är ett perspektiv som synliggör hur olika maktordningar och diskrimineringsgrunder såsom kön, etnicitet, klass, funktionsnedsättning, sexualitet och ålder samverkar och påverkar människors livsvillkor. Perspektivet hjälper oss att förstå varför vissa grupper drabbas hårdare av exempelvis klimatförändringar, och hur ojämlikhet förstärks i kriser.

Kvinnor: I klimatrelaterade katastrofer är kvinnor avsevärt mer utsatta, bland annat på grund av begränsad tillgång till information och resurser. I många länder ansvarar kvinnor för att hämta vatten och odla mat – uppgifter som blir allt svårare vid torka och extremväder.

Hbtqi+-personer: Har i genomsnitt högre risk att fara illa vid katastrofer och är överrepresenterade bland hemlösa ungdomar, vilket ökar sårbarheten vid extremväder.

Ursprungsbefolkningar: Förvaltar en stor andel av jordens biologiska mångfald men får endast en liten del av klimatfinansieringen direkt. Traditionella territorier påverkas både av klimatförändringar och av klimatlösningar som byggs utan fritt, informerat samtycke.

Personer med funktionsnedsättning: Uppvisar ofta högre dödlighet i klimatkatastrofer. Många har svårt att följa evakueringsinstruktioner eller saknar kännedom om planer som berör dem.

5. **Avslutning och utcheckning.** Vad tar du med dig från dagens samtal?

SKANNA FÖR ATT ÖPPNA

Globala målen

ANTECKNINGAR

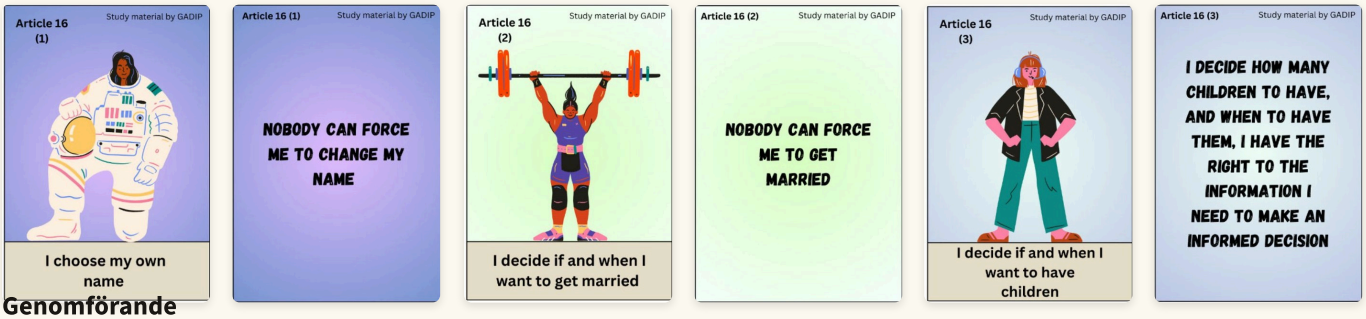
KLIMATRÄTTVISA · TRÄFF 2

Klimaträttvisa och genusperspektiv

Fördjupa förståelsen för hur klimaträttvisa hänger samman med kvinnors rättigheter och utforska hur genus påverkar sårbarheten för klimatkris.

1. **Incheckning.** Presentera dig själv med namn och berätta på vilket sätt du är insatt i kvinnors rättigheter.
2. **Övning: Kvinnors rättigheter.** Titta tillsammans på videon *25 years of progress and promises for women's rights* (1:38 min) om Pekingkonventionen: youtube.com/watch?v=vPcRfzIcvCw · Sammanfattning: Videon beskriver hur Pekingkonventionen 1995 var en milstolpe för kvinnors rättigheter globalt, men att mycket arbete återstår.

Denna övning tar sin utgångspunkt i FN:s konvention om avskaffande av all slags diskriminering av kvinnor (**CEDAW**). Vill du läsa på lätt svenska: sverigeskvinnoorganisationer.se/wp-content/uploads/2016/02/Kvinnokonventionen-på-lättläst-svenska-folder.pdf Här kan man hämta digitala kort: www.gadip.se/kvinnors-rattigheter



Genomförande

Fysiskt möte
Blanda kort och låt varje grupp välja 2–3 artiklar.

↔

Digitalt möte
Deltagarna väljer 2–3 artiklar via länken och arbetar med samma frågeställningar.

↓

Gruppen redogör för
Vilka artiklar som valdes · Vad artiklarna innebär · Hur de kan kopplas till klimaträttvisa

Metodtips: Varje deltagare ska ges utrymme att tala. Samtalsledaren ansvarar för en jämlik fördelning av talutrymmet.

SKANNA FÖR ATT ÖPPNA

Video: 25 years of progress

Kvinnokonventionen, lättläst

Digitala kort (GADIP)

3. **Övning – kvinnors rättigheter och genusperspektivet.** Läs eller sammanfatta texten och svara på diskussionsfrågor.

Bakgrundstext: Klimat och genus

Klimatförändringarna är inte könsneutrala. Kvinnor utgör majoriteten av världens fattiga och är mer beroende av naturresurser för sin försörjning. När klimatförändringar påverkar tillgången till vatten, mat och bränsle ökar kvinnors arbetsbörda.

Vardagliga konsekvenser

I många delar av världen ansvarar kvinnor för att hämta vatten och samla ved. När vattenkällor torkar ut och skogar försvinner måste de gå längre, vilket tar tid från utbildning och arbete. Forskning visar att dödsrisken i naturkatastrofer är upp till **14 gånger högre** för kvinnor än för män.

Exkludering från beslutsfattande

Trots att kvinnor drabbas hårdare av klimatförändringarna är de underrepresenterade i klimatförhandlingar och beslutsprocesser. År 2023 utgjorde kvinnor endast cirka **34 procent** av delegaterna vid FN:s klimattoppmöten.

Kvinnor som förändringsaktörer

Forskning visar att kvinnligt ledarskap i klimatfrågan leder till mer ambitiös klimatpolitik och bättre resultat för lokalsamhället. När kvinnor deltar i beslutsfattande blir klimatåtgärderna ofta mer effektiva och rättvisa.

Diskutera i par eller smågrupper

- Vilka av artiklarna om kvinnors rättigheter riskerar att påverkas negativt vid klimatkriser eller klimatförändringar?
- Vilka grupper av kvinnor i Sverige kan vara särskilt sårbara vid en klimatkris? Reflektera utifrån exempelvis ålder, bostadsort, socioekonomiska villkor, etnisk tillhörighet eller funktionsnedsättning.
- Känner ni till hbtqi+-aktivister eller organisationer som arbetar i gränslandet mellan klimat- och rättighetsfrågor? På vilket sätt bidrar ett queert perspektiv till en mer rättvis klimatrörelse?

4. **Aktivitet i sociala medier.** Om gruppen vill, skapa ett inlägg på sociala medier om kopplingen mellan kvinnors rättigheter och klimaträttvisa. Använd hashtaggen *#feministclimatejustice* för ökad synlighet.

5. **Avslutning och utcheckning.** Har du lärt dig något nytt idag?

ANTECKNINGAR

KLIMATRÄTTVISA · TRÄFF 3

Klimaträttvisa och hbtqi+

Förstå hur hbtqi+-personer påverkas av klimatkrisen och identifiera konkreta handlingar för ökad klimaträttvisa.

1. **Incheckning.** Presentera dig själv med namn och berätta på vilket sätt du är insatt i klimaträttvisa och hbtqi+.
2. **Övning – Intersektionalitet, klimaträttvisa och hbtqi+.** Titta tillsammans på videon med klimataktivisten Jamie Margolin om kopplingen mellan hbtqi+-kampen och klimaträttvisa (titta fram till 2:54): youtube.com/watch?v=RWavfxi4M3o · Margolin beskriver hur utsatthet förstärks när man tillhör flera marginaliserade grupper samtidigt, och hur klimatrörelsen måste inkludera alla.

SKANNA FÖR ATT ÖPPNA

Video: Jamie Margolin

Bakgrundstext: Klimaträttvisa och hbtqi+-personer

Hbtqi+-personer möter särskilda utmaningar i klimatkrisen, men dessa perspektiv lyfts sällan i klimatdebatten.

Bostadslöshet och sårbarhet

Enligt ILGA-Europes rapport har en av fem hbtqi+-personer, en tredjedel av transpersoner och 40 procent av intersexpersoner i EU upplevt bostadslöshet. Detta gör dem mer sårbara för extremväder.

Trygga rum försvinner

Klimatkatastrofer kan förstöra de trygga mötesplatser och stödnätverk som hbtqi+-personer har byggt upp. När människor tvingas flytta kan de hamna i områden med lägre acceptans och färre resurser.

Diskriminering vid katastrofer

Efter naturkatastrofer utgår hjälpinsatser ofta från heteronormativa familjestrukturer. Hbtqi+-personer kan nekas tillgång till skydd, mat och mediciner om de inte passar in i traditionella familjekategorier. Transpersoner kan möta särskilda hinder om deras id-handlingar inte stämmer överens med deras könsuttryck.

Queera perspektiv på klimat

Begreppet *queerekologi* har vuxit fram för att beskriva kopplingen mellan hbtqi+-rättigheter och miljöaktivism. Det handlar om att ifrågasätta normer och maktsystem som skadar både människor och planeten.

Diskutera i par eller smågrupper

- Vilka särskilda utmaningar kan hbtqi+-personer möta i klimatkriser, nationellt och internationellt? Finns det risker som ofta förbises?
- Vad menas med begreppet *trygga rum*? Finns det sådana mötesplatser eller verksamheter i er kommun eller region?
- Queerekologi synliggör hur normer kring kön, sexualitet och natur påverkar både miljöpolitik och samhällsstrukturer. Hur kan normkritik bidra till en mer rättvis och inkluderande klimatpolitik?

3. **Sammanfattning och utcheckning.** Finns det något du vill göra annorlunda efter dessa träffar? Finns det något du vill lära dig mer om? Skulle du vilja fortsätta träffa andra och diskutera dessa frågor? Avsluta med ett ord som beskriver hur du känner dig nu.

FÖRDJUPANDE ÖVNING

Bingobrickan

Skapa ett lekfullt och tryggt samtalsrum om klimat, jämlikhet och mänskliga rättigheter. Genom bingon får deltagarna dela erfarenheter, utmana föreställningar och utforska hur klimatkrisen påverkar olika människor.

Att göra

Skriv ut brickan på nästa uppslag (sidan 17).

Tid

45–60 minuter (eller kortare om ni vill).

Spelregler

1. Dela in er i grupper om 4–7 personer. Varje grupp får en bingobricka.
2. Brickan har två färger:
   Lila rutor (▪): "Jag har träffat någon som har gjort eller sagt detta."
   Gröna rutor (▪): "Jag är en person som har gjort eller sagt detta."
3. En i taget läser upp ett påstående. De som känner igen sig markerar rutan.
4. Efter varje påstående: kort samtal – håller du med? Varför är detta viktigt?
5. Målet är inte att "vinna" utan att få i gång samtal och reflektion.

> Kan användas när som helst under studiecirkeln!

Ladda ner PDF:en och skriv ut, ofta gratis på ett bibliotek eller hos ABF. Länk till bingobrickan: www.gadip.se/klimatrattvise-bingo-bricka-sv · Inspirerad av Normbingo ABF-distriktet i Västsverige 2023.

SKANNA FÖR ATT ÖPPNA

Bingobrickan (PDF)

ANTECKNINGAR

Klimaträttvise-Bingo

1 Ökad medvetenhet kring klimaträttvisa, digitalt eller fysiskt.	2 Säger att klimatförändringarna är naturliga, det har alltid varit så här.	3 Vet att många hbtqi-personer upplever hemlöshet …	4 Tror att alla påverkas lika mycket av klimatförändringarna.
5 Anser att kampen mot klimatförändringarna inte är deras problem, och att andra borde lösa det.	6 Känner till begreppet queerekologi / 'queer ecology'.	7 Påstår att det inte finns några bevis för att extremväder orsakas av klimatförändringarna.	8 Har upplevt klimatångest.
9 Försöker begränsa onödig konsumtion och köper mest begagnat.	10 Tror att du måste ändra hela din livsstil för att göra något åt klimatförändringarna.	11 Använder aktivt så lite plast som möjligt.	12 Hävdar att naturkatastrofer sker på grund av homosexuella, trans- eller queera personer.
13 Pratar om hur klimatförändringarna redan har tvingat folk att lämna sina hem och bli klimatflyktingar.	14 Använder kollektivtrafik, går eller cyklar när jag kan.	15 Säger att en grön omställning skulle skada ekonomin.	16 Använder hbtqi-personers föredragna pronomen (t.ex. han, hon, hen).

Studiematerial från GADIP · Inspirerad av Normbingo ABF-distriktet i Västsverige 2023

II – KAPITEL TVÅ

SENSUS STUDIEFÖRBUND

Existentiell hållbarhet

Tre träffar om att möta vår tids kriser med känsla, närvaro och berättelser – att bjuda in helhet, sinnlighet och samtal i en komplex tillvaro.

EXISTENTIELL HÅLLBARHET · INLEDNING

Säg ja till äventyr

Existentiell hållbarhet är ett begrepp som bjuder in oss till att tänka helhet kring vår tids stora utmaningar. För en existentiell hållbarhet behöver vi odla vår förmåga att relatera till en komplex tillvaro – till det som inte så lätt låter sig förstås, men som vi ändå måste handskas med.

I praktiken kan det innebära att vi utöver de sociala, ekonomiska och ekologiska perspektiven på hållbarhet också integrerar filosofiska, teologiska, andliga och kulturella perspektiv. Kriserna vi står i är existentiella, både bokstavligt och meningsbärande. Med tre träffar nedan vill vi bjuda in till sinnlighet, upplevelser och samtal. Vi behöver tillsammans se de berättelser vi är del av och forma berättelser som är existentiellt hållbara över tid.

Träffarna nedan kommer huvudsakligen från två studiematerial. Vill ni fördjupa er mer, använd hela eller delar av materialen. Länkar nedan efter den tredje träffen.



Läs följande text vid start av träff 1, som avslut av träff 2 och vid start av träff 3:

> *"När vi tillåter oss att beröras känslomässigt av den skönhet vi ser eller av de svårigheter vi möter, knyter vi an på ett djupare plan till livet och till världen. Även till oss själva. Känslorna blir en kompass som hjälper oss att hitta en riktning för vårt engagemang. Att våga förundras mitt i vår tids kriser ger kraft att möta utmaningarna."*
>
> – Ur studiematerialet *Hur skapar vi fred med jorden*, ett samarbete mellan Svenska kyrkan och Medskaparna.

EXISTENTIELL HÅLLBARHET · TRÄFF 1

Känslokompassen: Från känsla till handling

Syfte

Med den här övningen får vi syn på att våra känslor kring vår tids sammanhängande kriser är en viktig del av en större process och att vi kan använda dem som en drivkraft för positiv förändring och handling. Med övningen kommer vi att märka vad vi känner, att det alltid är fler som känner liknande och att känslorna har en avgörande, kompassliknande, roll i vårt förändringsarbete.

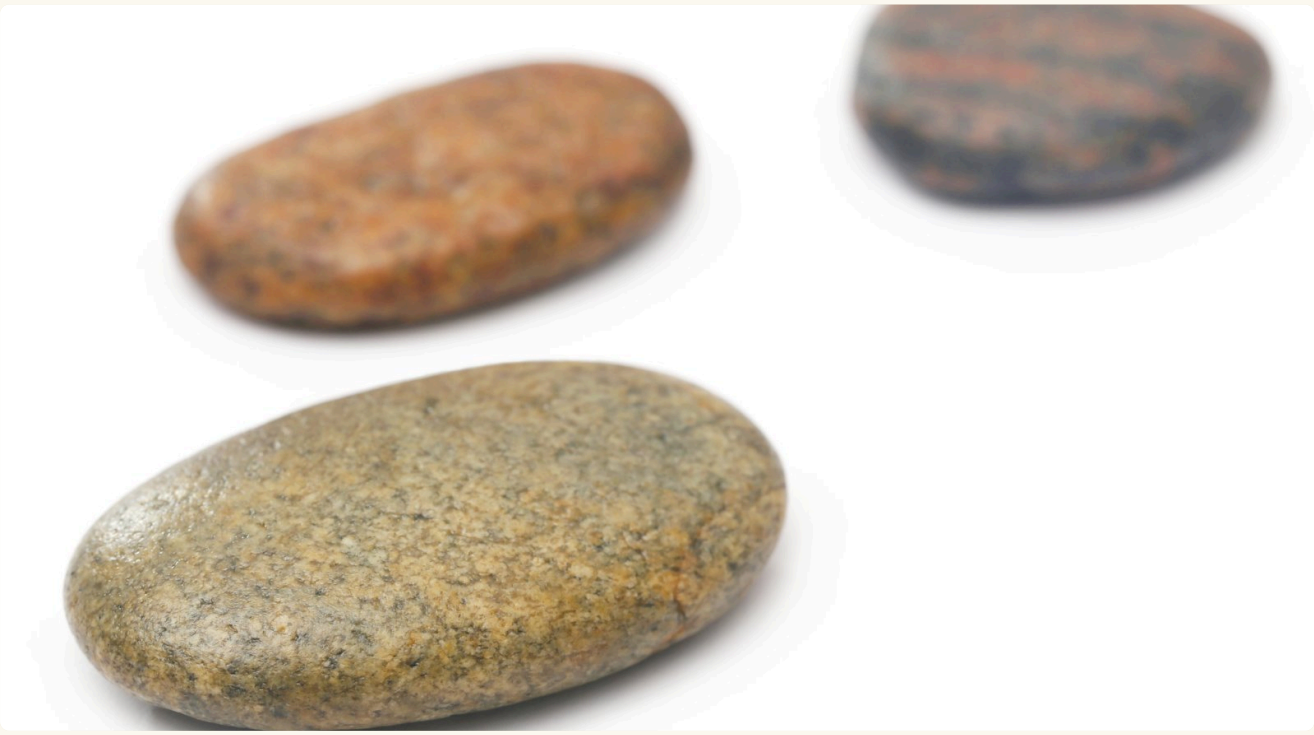
Material som behövs

Stora stenar med känslor skrivna på ena sidan och motsvarande drivkrafter på andra sidan. Använd en färg för känslor och en för drivkrafter. Det går också bra att ersätta stenar med papplappar.

Upplägg

Exempel på känslor → drivkrafter:

- Skam → Stolthet och glädje
- Splittring → Helhet och engagemang
- Sorg → Kärlek
- Oro, rädsla → Mod att förändra
- Blockering, stagnation → Flöde
- Tomhet, uppgivenhet → Öppenhet och nyfikenhet
- Ilska, frustration → Passion och kraft att förändra
- Skuld → Ansvar



Förberedelser

Placera stenarna i en stor cirkel med känslosidan uppåt. **Antal personer:** Övningen går att anpassa till mindre eller större grupper och kan göras stillasittande vid behov.

Start

1. **Börja med att läsa texten om känslor.** Se inledningen.
2. **Tyst individuell reflektion.** Be deltagarna tyst reflektera över frågan: "När jag tänker på våra lokala och globala utmaningar/kriser idag och framåt känner jag mig..." i ett par minuter.
3. **Sök upp en sten.** Låt varje deltagare i eget tempo och i tystnad gå fram till den sten som bäst beskriver deras känsla. Sätt på lugn bakgrundsmusik och ge deltagarna tid att känna in, dämpa belysning om möjligt. Till slut har smågrupper formerats vid varje sten.
4. **Delning i smågrupp.** Deltagarna får några minuter att prata med sin nyskapade grupp om vad de känner och varför de känner som de gör. Här uppmanas gruppen att djupdyka i smärtan kollektivt. Påminn om att vi bara delar det vi vill.
5. **Delning i helgrupp.** Låt grupperna dela inför helgrupp. Vad blev framträdande? Känner vi igen oss i varandras känslor?
6. **Perspektivskifte: från känsla till drivkraft.** Be deltagarna att vända på respektive sten, en grupp i taget, för att se den motsvarande drivkraften. Någon eller några från varje grupp delar till helgruppen sin direkta känsla som kom av att få se drivkraften bakom. Hur känns det att se känslan omvandlad till drivkraft? Kommer jag i kontakt med en ny mening kring min känsla? Den här delen av övningen har oftast stor påverkan och man kan med fördel stanna här en stund.
7. **Sammanfattning och utcheckning.** Summera er träff genom att dela med varandra. Gör det gärna som en runda. Vad berörde? Vad tar du med dig som källa till handling?



EXISTENTIELL HÅLLBARHET · TRÄFF 2

Fred med jorden i praktiken: lokala ekosystem

Syfte

Att kartlägga de förhållningssätt vi behöver odla som *"medskapare"* för att samverka med ekosystemen och integrera en holistiskt orienterad världsbild i verksamheten. Målet är att lära av och med lokala ekosystem. Det är i de mötena som världsbilden jordas och mobilisering för omställning kan ske. Samtidigt får vi syn på de konflikter som finns mellan alla levandes betydelse och rätt att finnas till.

Material

Med fördel bläddерblock som ni förberett enligt instruktion nedan.

Upplägg

Träffen består av fem stationer, baserad på den så kallade fyra hörn-övningen. Övningen tar cirka 60 minuter att göra. Sedan kan det behövas en liten stund för sammanfattning och utcheckning.

Här följer en instruktion för upplägget:

1. Organisera frågorna som "Fyra hörn och ett centrum". Första frågan placeras i rummets mitt då dess fokus på en holistiskt orienterad världsbild blir förutsättning för övriga.
2. Var och en tänker på ett viktigt lokalt ekosystem. Några i er grupp berättar kort varför det är viktigt för dem. Att föreställa sig ett konkret och nära ekosystem stärker övningens effekt.
3. Visualisering: Möt jorden, marken, skogen, vattnet, berget. Se dig själv samspela: vandra, simma, klättra. Odla, fiska, plocka bär. Vila. Intryck, tankar, känslor? Vad väcker förundran?
4. Tillsammans gör ni en överblick över de fem frågorna, var och en med två delfrågor. De olika delarna och frågorna utforskar olika förhållningssätt vi kan odla som "medskapare" för fred med och på jorden.
5. Varje deltagare går till ett hörn eller till centrum, välj den plats som känns mest tilltalande i stunden. Samtidigt är det bra att gruppen fördelas någorlunda jämnt.
6. Gemensamt samtal kring första delfrågan från respektive hörn/centrum. Skörda reflektioner från varje grupp. Bjud sedan in till att byta plats för den som vill och gör om processen med andra delfrågan.

Platser i rummet (fråga 1 placeras i centrum, övriga i fyra hörn).

Station 1: Att möta ekosystemen och odla fredliga relationer? ***Från konsumtion till relation.***

- 1a. Utforska relationen till ekosystem. Vad ger de oss? Vilka behov möter de? Hur är vi del?
- 1b. Vilka röster saknas för ett samtal om omställning?

Station 2: Att lära av ekosystemen med både tanke och känsla? ***Från undvika till att möta skav.***

- 2a. Om ekosystemen hade röst: Deras roll i ekosystem? Vad behöver de? Hur hotas de?
- 2b. Hur känns hoten mot livsbetingelserna? Hur berörs vi som människor och samhällen?

Station 3: Att ändra berättelserna om våra ekosystem, samhällen och vår roll? ***Från förtryck till frigörelse.***

- 3a. Vilka rådande berättelser tillåter dominans över både människor och livsmiljöer?
- 3b. Vilka berättelser kan frigöra allt levande i ord och handling? Hur gestalta dem lokalt?

Station 4: Att agera och beröra för naturens rättigheter? ***Från passivt till aktivt hopp.***

- 4a. Hur vill vi förändra våra verksamheter så att de gestaltar allt levandes rätt att existera?
- 4b. Hur kan vi använda kreativa uttryck så att våra handlingar blir berättelser som berör?

Station 5: Att samverka och integrera olika erfarenheter ***(från åskådare till medskapare)***

- 5a. Hur kan vi samverka med andra, med jorden? Hur integrera olika erfarenheter, perspektiv, kunnande och vara i mångfald?
- 5b. Hur går vi vidare? Vad är nästa steg? Hur kan vi fortsätta växa som medskapare?

Sammanfattning och utcheckning

När ni är klara med övningen har ni en runda där ni tillsammans delar vad ni tar med er från övningen. Tankar, känslor, idéer – vad som kan vara nästa steg för handling. Avsluta träffen med att någon högläser texten enligt inledningen.



EXISTENTIELL HÅLLBARHET · TRÄFF 3

Skapa en gemensam förändrande berättelse

Syfte

Att i stillhet erfara en transformativ framtid – inte som fantasi, utan som en levd möjlighet. Vi övar oss i att känna in hur ett hållbart, meningsfullt och livgivande sammanhang faktiskt upplevs – i kroppen, i relationer, i vardagen. Att stärka vår samhörighet genom att skapa en gemensam berättelse om en plats, vilket kan inspirera till reflektion över hur platser påverkar oss. Berättelser om platser kan mobilisera oss till handling. Tillsammans för en lokal omställning i en global värld.

Material

Om ni vill dela genom att måla, rita eller skriva: papper, målarfärg, penslar, kritor eller pennor.

Upplägg

1. **Börja med att läsa inledningstexten.** Se inledningen i kapitelstarten.
2. **Visualiseringsövning.** Ni ska nu göra en övning som handlar om att föreställa sig en möjlig framtid. Inte som en fantasi långt bort, utan som något som redan spirar inom oss och de sammanhang vi är del av. Det här är en stilla övning. Vi behöver inte prestera något. Ingen av oss behöver heller dela något som känns privat eller för nära. Det viktiga är att ge sig själv tillåtelse att erfara – snarare än att tänka fram svar.
3. **Tyst individuell visualisering.** Den stilla förändringen (ca 5–10 min). Sitt eller ligg bekvämt. Kanske blunda. Landa i andningen.

Någon av er läser långsamt:

I natt, medan du sov, skedde en stilla men genomgripande förändring. Världen har tagit ett steg mot läkning och plötsligt är allting förändrat. Människor har börjat leva mer i samklang med sig själva, varandra och jorden. Du vet inte att det har hänt – men när du vaknar börjar du ana det. Överallt ser, hör och känner du bevis på att ett skifte har skett.

Låt din inre visualisering bli konkret och sinnlig:

- Vad är det första du märker?
- Hur känns luften att andas?
- Hur låter platsen där du är?
- Vilka människor finns omkring dig?
- Hur möter ni varandras blickar?
- Hur känns det i kroppen att vara tillsammans?
- Hur bor ni? Hur delar ni resurser?
- Hur fattar ni beslut? Hur tar ni hand om det som är svårt?
- Vad är viktigt här – på riktigt? Vad har blivit mindre viktigt?

För in det personliga:

- Vad är din plats i detta sammanhang?
- Vad bidrar du med?
- Hur känns det i kroppen när du lever så här?
- Vad har i dig fått mer utrymme?
- Vad har fått vila?

Måla eller skriv

Var i tystnad och gör ett symboliskt försök att översätta vad som trädde fram i tanken på papper – antingen genom att skriva, rita eller måla.

4. Förankring i erfarenhet

Vi är fortsatt i den individuella reflektionen och använder oss om vi vill av det målade/ritade/skrivna som stöd för att svara på nedanstående frågor. Gör denna del av övningen enskilt eller parvis.

- Har du upplevt stunder i ditt liv, kanske små, kanske flyktiga, där något av detta redan har funnits? Vad gjorde ni då? Vad gjorde du? Vad möjliggjorde det?
- När har du känt denna riktning? När har relationer fungerat så här? När har du varit i ett sammanhang som burit de här kvaliteterna?

5. Läs om Gandhis spinnande: Berättelsens kraft att driva förändring

När britterna kontrollerade Indien, införde de lagar som förbjöd indierna att väva sina egna tyger, vilket tvingade dem att köpa brittiska textilier. Som en form av ickevåldsmotstånd började Mahatma Gandhi spinna sitt eget garn och väva sina egna kläder. Detta enkla men kraftfulla agerande blev en symbol för självständighet och motstånd mot kolonialt förtryck.

Berättelserna om Gandhi och hans spinnande spreds snabbt och inspirerade människor över hela Indien att delta i rörelsen. Dessa berättelser visade på styrkan i enkel handling och hur en individs beslut kan leda till en kollektiv förändring. Berättelser har kraften att förena människor, skapa gemensamma mål och inspirera till handling.

6. Skapa en gemensam berättelse

Berättelsebyggande: Sitt i en ring. En av er som deltar börjar med att säga en mening som beskriver platsen. Till exempel: *"Det var en solig glänta i skogen där träden viskade hemligheter."* Sedan bygger nästa person vidare med en mening. Ni håller på tills ni märker att berättelsen klingar ut.

7. Sammanfattning och utcheckning

Finns det något ni vill göra annorlunda efter dessa träffar? Finns det något ni vill lära er mer om? Skulle ni vilja fortsätta träffas kring dessa frågor? Avsluta med ett ord som beskriver hur du känner dig nu.

Fördjupning: Vill ni fördjupa er och vara med på en förändringsresa? Sök på *Runt elden – samtal om inre omställning och existensen* (sensus.se/runt-elden), *Hur skapar vi fred med jorden* (sensus.se/fred-med-jorden), eller kontakta Sensus för att starta en studiecirkel (sensus.se/starta-cirkel).

SKANNA FÖR ATT ÖPPNA

Runt elden

Fred med jorden

Starta cirkel

III – KAPITEL TRE

STUDIEFRÄMJANDET

Nya visioner och praktiker

Tre träffar om att utforska hur ett samhälle inom planetens gränser kan se ut – och de praktiker, gemensamma berättelser och djupdemokratiska metoder som redan prövas runt om i landet.

NYA VISIONER OCH PRAKTIKER · TRÄFF 1

Nya visioner

Syfte

Utforska hur ett samhälle inom planetens gränser kan se ut – och hur det kan organiseras för att bli något vi faktiskt längtar till.

1. **Incheckning · Runda.** Låt alla kort svara på frågan: Vilka bilder, känslor eller tankar dyker upp hos dig när du föreställer dig en *framtid inom planetens gränser som är värd att längta till*?

2. Fakta: Planetens gränser

För att kunna förändra samhället behöver vi förstå varför det inte bara är önskvärt utan nödvändigt, alltså vilka konsekvenser vårt nuvarande levnadssätt får. Ett sätt att synliggöra detta är genom att utgå från de planetära gränserna.

Stockholm Resilience Centre är ett världsledande forskningsinstitut som tagit fram ett ramverk för planetära gränser på nio av våra kritiska planetära processer som upprätthåller (mänskligt) liv på jorden. Processerna är klimatförändringar, biosfärisk integritet (biologisk mångfald och ekosystemens integritet), förändrad markanvändning (avskogning, förlust av matjord, urbanisering), färskvattenanvändning, biokemiska flöden (övergödning m.m.), havsförsurning, främmande ämnen (gifter, plaster, hormonstörande ämnen m.m.), stratosfäriskt ozon och atmosfäriska aerosoler (luftföroreningar).

I september 2025 passerade vi gränsen för tryggt beteende på den sjunde av nio planetära gränser – nämligen havsförsurning.

3. Samtalsfråga

Vad tänker och känner du när du hör att mänskligheten har överskridit sju av nio planetära gränser?

4. Bakgrundstext: Behovet av nya visioner inom planetens gränser

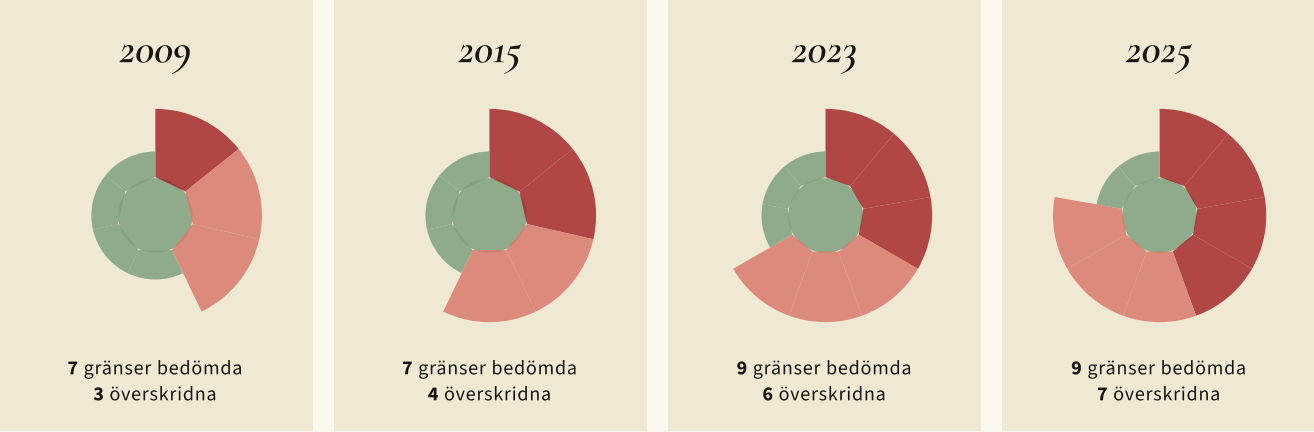
Att enbart försöka undvika en ekologisk katastrof ger oss begränsad vägledning om vilken riktning vi vill ta vårt samhälle. För att kunna ställa om behöver vi också formulera en gemensam längtan – en bild av vad vi vill röra oss mot.

Tänk om vi inte bara reagerade på hot och risker, utan aktivt styrde mot något mer mänskligt, hållbart och livsbejakande. Inom folkbildningen skapar vi utrymme för just detta: att tillsammans utforska, samtala och prova möjliga framtider.

Under 1900-talet fungerade idén om folkhemmet som en stark gemensam berättelse som vi alla förhöll oss till – en bild att samlas kring. Studiefrämjandet jobbar nära föreningar och nätverk som utforskar lokalt baserat visionsarbete från basbehov såsom mat, boende, energi, transporter och produkter.

Planetära gränser över tid

Sju av nio planetära gränser är överskridna 2025. Stockholm Resilience Centre redovisar utvecklingen så här:



5. **Inspirationsvideo.** Titta tillsammans på videon *From what is to what if* eller en längre föreläsning om *How to fall in love with the future* av Rob Hopkins.

1. **Runda.** Vilka tankar väcktes hos dig efter föreläsningen med Rob Hopkins?

2. **Använd visionsverktyg.** T.ex. *Bortom Möjlighetshorisonten*, framtaget av KTH i samarbete med Omställningsnätverket, för att arbeta med lokala visioner bortom fossilberoendet.

3. **Runda.** Reflektera kring hur ni skulle kunna arbeta med visionsprocesser i er kontext.

4. **Gör en löpsedel eller en hel tidning för den framtid ni vill leva i.** Som *Omställning Värmdö* där de gjorde en lokaltidning med helt fiktiva nyheter, där de lade in alla sina önskedrömmar kring hur Värmdö skulle vara och fungera. Diskutera vilka nyheter ni skulle vilja ha på er löpsedel och prova er fram.

5. **Avslutande reflektion.** Hur känns det att använda visionsarbete som verktyg? Är det lätt/svårt? Vad finns det för fallgropar?

Läs mer på stockholmresilience.org/research/planetary-boundaries

SKANNA FÖR ATT ÖPPNA

Planetära gränser

ANTECKNINGAR

NYA VISIONER OCH PRAKTIKER · TRÄFF 2

Nya (och nygamla) praktiker

Syfte

Att utforska nya och nygamla praktiker kring hur vi kan tillfredsställa våra basbehov av mat, bostäder, transporter och energi inom planetens gränser och samtidigt stärka sociala gemenskaper och lokal resiliens.

1. **Incheckning · Runda.** Vilka nya och nygamla praktiker ser du runt omkring som svarar an mot ekologiska, ekonomiska och sociala behov och som håller sig inom planetens gränser?

2. Bakgrundstext

I förra kapitlet pratade vi om behovet av nya visioner. Ett sätt att se en vision växa fram är genom att knyta ihop nätet av lokala initiativ som småskaligt experimenterar med hållbara praktiker, och se den större berättelsen som växer fram. I det fältet befinner sig Studiefrämjandet. Inom mat- och odlingsfrågorna samarbetar vi med samförsörjande grupper som tillsammansodlingar, matvärn, koloniområden och potatiskooperativ, som utforskar vad ett civilt livsmedelssystem kan vara.

Vi samarbetar med grupper som utforskar om lokala energigemenskaper kan vara en pusselbit i ett fossilfritt energisystem som samtidigt ger hög krisberedskap och resiliens om centrala system slås ut. Vi samarbetar med grupper som jobbar med socialt och idéburet byggande, som bygger tillsammans, med fokus på små bostäder, lokal gemenskap, återbrukat material och levande bostadsområden. Genom att se dessa nya och nygamla praktiker som ett fält av människor som försöker medskapa en hållbar samtid och framtid, växer det fram nya visioner.

3. **Filmtips Avtryck.** Filmen *Avtryck* visar 13 berättelser om människor runt om i Sverige som lever och formar omställning i praktiken. Tidsåtgång 70 min. campfire-stories.org/imprint-avtryck
4. **Runda.** Vad har du fått för tankar, reflektioner och idéer som du skulle vilja testa i ditt område/din grupp/din förening efter att ha sett filmen Avtryck?
5. **Övning: Omställning i din cirkel/förening/grupp/bygd.** Fundera tillsammans på något som skulle passa er förening/bygd/nätverk/grupp och om ni kan göra något praktiskt som tillfredsställer ekologiska, sociala och praktiska behov samtidigt. Ett sätt att börja är att komma överens om ett sakområde (mat, energi, boende, transporter) och fundera över om det finns något ni skulle vilja göra lokalt. Läs mer i *Omställningshandboken*.
6. **Övning: Delandekultur och cirkularitet.** Finns det något ni kan dela, återbruka, reparera, byta, låna, samäga, ge eller ordna loppis kring? Kanske kan ni ordna loppisverksamhet som också bidrar till föreningens ekonomi. Kanske kan ni ställa upp en TA-GE-hylla. Läs mer på kollaborativekonomi.se.
7. **Övning: Beredskap och resiliens.** Fundera på hur din förening/ditt sammanhang bidrar till beredskap och resiliens som går djupare än konserver i garderoben. Bidrar ni till ett hållbart matsystem? Bidrar ni med att restaurera ekosystem såsom våtmarker, vattendrag och ängsmarker? Bidrar ni med att bygga tillit mellan människor? Kanske kan er klubblokal bli en lokal trygghetspunkt genom att producera och lagra egen el i en form av energigemenskap?
8. **Övning. Återvinna och kompostera.** Författaren Dougald Hine beskriver i sin bok *At Work in the Ruins* värdet av att sörja och släppa det som inte fungerat så bra, men också rädda och återvinna praktiker som fungerade men som vi har slutat med. Ser du gamla praktiker som vi har slutat med, men som vi borde återvinna?
9. **Avslutande reflektion · Runda.** Hur var det att fundera över nya och nygamla praktiker? Vilka praktiker sticker ut som extra intressanta för dig?

SKANNA FÖR ATT ÖPPNA

Filmen Avtryck

Kollaborativ ekonomi

NYA VISIONER OCH PRAKTIKER · TRÄFF 3

Djupdemokratiska praktiker

Syfte

Att fundera över vilka förändringar eller fördjupningar i demokratiska praktiker som behövs för att vi ska kunna ställa om. Det kan handla om oväntade samverkansparter, nya dialogformer, tillitsbyggande arbete, förbättrade beslutsprocesser etc.

1. **Incheckning · Runda.** Reflektera kring demokratins utveckling i Sverige och världen idag – vilka utmaningar står den inför, och vad främjar en stark och levande demokrati?
2. **Inspirationsläsning.** Our World in Data samlar här en internationell jämförelse om hur polarisering ökar och minskar över tid i olika länder. Kartläggningen visar en tydlig eskaleringstrend i stora delar av världen de 20 senaste åren. Our World in Data – Political Polarization. Forskningsstudie från Lunds universitet om Affektiv polarisering i Sverige.

3. Bakgrundstext

Idag ökar den *affektiva polariseringen* i samhället. Detta betyder att vi i Sverige, i sakfrågor, inte tycker så mycket mer olika än vi gjorde för 20 år sedan. Däremot finns det forskning som visar att vi tycker mer illa om våra politiska motståndare. Studiefrämjandet anser att en viktig del av demokratin är att kunna lyssna och föra dialog även med de som tycker annorlunda än oss själva. Därför vill vi dyka ner i fältet djupdemokratiska metoder som är inriktade på att bygga tillit, att kunna samtala över olikheter, att kunna hantera motsättningar i sak, att fördjupa våra beslutsmetoder och på sikt revitalisera våra demokratiska praktiker.

När vi kommer ner på detaljnivå i omställningsfrågorna kan vi hamna i målkonflikter och olika prioriteringar. Ibland finns det dock vinna-vinna-lösningar under ytan om vi vågar dyka djupare och se varandras perspektiv som viktig information för mer helhetliga lösningar, snarare än som något att bekämpa. Attityder som "Det funkar aldrig" eller "Det har vi redan testat" eller "Så får/kan man inte göra/tycka" är inte alltid så hjälpsamma.

Tittar vi på sakfrågor med hög affektiv polarisering kan vi hitta **skogsbruk**. Där jobbar Studiefrämjandet med skogsgrupper som undersöker hur man kan hugga träd och ha skogen kvar – naturnära skogsbruk där ekosystemet förblir intakt och binder kol även om vi plockar ut virke från skogen. Detta kan även gynna viltet i skogen, minska konflikter mellan jägare och skogsägare och tillåta en större älgstam, vilket skulle kunna göra att viltkött i högre utsträckning utgör en del av ett hållbart matsystem.

4. **Övning.** Vilka tecken på affektiv eskalering ser ni i er omvärldsbevakning?

5. **Metoder: Weaving Trust – mötas över olikheter.** Weaving Trust är en metod för samtal och möten som bygger tillit mellan människor med olika bakgrund, erfarenheter och perspektiv. Metoden utvecklades av den brittiska organisationen Citizens UK som arbetar med Community organising. Weaving Trust betyder "att väva tillit", och det fungerar lite som speed dating för civilsamhället. Genom korta men meningsfulla en-till-en-samtal går vi bortom ytligt småprat och lär oss vad som engagerar oss, vilka frågor vi delar och hur vi kan samarbeta för det gemensamma bästa.

> **Övning:** Ordna rummet i två cirklar där personer kan sitta mittemot varandra. En person i gruppen utformar ett antal frågor vi utforskar tillsammans. En fråga per par och därefter byts till nästa partner. Samtalen pågår i 2–5 min. Exempel: *Vad tycker du mest om med området du bor i? Om du fick förändra något i samhället, vad skulle det vara? Vad gör dig mest orolig när du tänker på samhällets utveckling?*

6. **Sociokrati – beslutsfattande genom samtycke.** Sociokrati – av latinets och grekiskans *socius* (sällskap) och *kratein* (att styra) – är en metod som började utvecklas på 1850-talet för likvärdigt, effektivt och transparent självstyre. Den består av decentraliserad drift och styrning, beslutsfattande genom samtycke (samtycke uppstår när det inte längre finns några invändningar mot ett beslut och invändningar används för att förbättra besluten), samt feedbackloopar där beslut utvärderas kontinuerligt.

7. **Övning.** Fundera över förslag ni skulle vilja genomföra i samhället, vilka grupper som kan ha invändningar mot dessa förslag och hur ni kan införliva och ta hänsyn till deras invändningar. Sakfrågor med hög affektiv polarisering är t.ex. skogsbruk, att äta kött eller inte, bil eller inte bil. Här kan vi undersöka om det finns vinna-vinna-scenarier.

8. **Metod: Local transformation toolkit.** Om vi drar ut frågan om djupdemokratiska praktiker till samhällsnivå, behöver vi ett system som kan hantera nya praktiker på kommunal, regional och nationell nivå. Här har vi färre erfarenheter att gräva ur. En intressant metod är dock *Local transformation toolkit*. Den har testats i sju olika länder i tre olika världsdelar, från små byar till en stadsdel i Rom med en miljon invånare. Det är ett verktyg som designar för diversitet/mångfald, systemtänkande och lokal analys, kommunal/offentlig förvaltningsnivå, för att överbrygga låsningar i blockpolitik, använder sociokrati som beslutsmetod och för genomförandekraft i konstruktionen.

9. **Övning.** Diskutera bristerna i nuvarande politiska system och vad som skulle hända med politiken om majoriteten var tvungen att införliva invändningar från motståndarsidan i de förslag de lade fram.

10. **Utcheckning.** Sammanfatta era tankar kring fördjupade demokratiska praktiker i en avslutande runda.

För inspiration: Läs mer om *hyggesfritt skogsbruk* på konstenatt.se eller om *Regenerativt jordbruk – Holistic management* som ett sätt att både äta kött och bidra till ekosystemen med kolbildning och biologisk mångfald. Instruktionsvideo kring sociokratiskt beslutsfattande: youtu.be/UiMObe6ssR0.

SKANNA FÖR ATT ÖPPNA

Hyggesfritt skogsbruk

Video: sociokrati

IV – KAPITEL FYRA

STUDIEFÖRBUNDET VUXENSKOLAN

Människan som demokratins centrum

Tre träffar om demokratisk beredskap – att hålla fast vid demokratiska sätt att tänka och agera även när det blir oro, konflikt eller kris.

MÄNNISKAN SOM DEMOKRATINS CENTRUM · INLEDNING

Demokratin börjar i människan

Demokratin är inte något vi bara har, den är något vi gör. Den lever inte i institutioner, lagar eller valdagar, utan i människor, i våra samtal, våra värderingar och våra handlingar. Den byggs i vardagen, i föreningen, i klassrummet, i trapphuset och vid köksbordet.

Den här diskussionscirkeln om demokratisk beredskap består av tre träffar. Upplägget är enkelt: vi läser en kort text inför varje träff och använder den som startpunkt för samtal.

Varje träff är 3 × 45 minuter och är uppbyggd i två tydliga pass med fika i mitten. Vi börjar med att kort dela med oss av en iakttagelse från vardagen, pratar sedan tillsammans om texten, och avslutar med en enkel värderingsövning i helgrupp.

Mellan träffarna genomför deltagarna en "hemläxa" som handlar om att lägga märke till demokratin i praktiken, i språk, tonfall, beslut och relationer.

Cirkeln bygger på ett öppet och tillåtande samtal där deltagarna tar med sin egen kunskap, sina egna erfarenheter och egna funderingar. Här är det inte meningen att "komma fram till rätt svar", utan att tänka tillsammans, lyssna in varandra och pröva tankar som kan göra oss mer förberedda, både som individer och som gemenskap.

För Studieförbundet Vuxenskolan är människan alltid utgångspunkten. Vi ser folkbildningen som en plats där människor växer i självständighet och samtidigt lär sig samverka med andra. Vår folkbildningssyn är liberal i grunden, i betydelsen att varje människa bär både rätten och förmågan att bilda sig, ta ansvar och bidra till helheten. Demokratin blir levande först när den förenar individens frihet med känslan av ansvar för det gemensamma.



1A.

Att bygga demokratisk beredskap

Demokratisk beredskap handlar om mer än att förstå samhällets strukturer och institutioner. Det handlar också om att förstå sig själv. I en liberal demokrati är medborgaren inte bara en mottagare av rättigheter utan också en aktör, någon som förväntas kunna ta ställning, resonera och bära ansvar. En människa som känner sina värderingar, sina drivkrafter och sina gränser står stadigt när samhällsklimatet skakar och blir mindre sårbar för rädsla, grupptryck och förenklade "vi och dom"-berättelser.

Historiskt har liberal demokrati vuxit fram ur idén om individens okränkbara värde och samhällets behov av maktdelning och rättsstat. Poängen är inte att alla ska tycka lika, utan att människor ska kunna leva tillsammans trots olikheter. För att det ska fungera krävs något mer än regler på papper: det krävs medborgerliga dygder. Dit hör förmågan att hantera konflikt utan att demonisera, att tåla osäkerhet, att skilja mellan sak och person, och att hålla fast vid principer även när känslorna drar åt ett annat håll.

I en tid då snabba reaktioner och förenklade budskap premieras blir eftertanken nästan en motståndshandling. Demokratiska samhällen bygger på att vi kan bilda oss uppfattningar som är mer än reflexer. Det långsamma samtalet, där människor försöker förstå snarare än vinna, är en handling av ansvar.

En demokratisk kultur kräver dessutom att vi kan skilja mellan legitim kritik och attacker på människors värdighet. Liberal demokrati rymmer hård men saklig oenighet, men den bygger på att vissa gränser inte passeras: att människor inte fråntas sin rätt att delta, att minoriteter inte tystas, och att makt inte får användas godtyckligt.

1B.

Demokratin som vana, inte tillstånd

Demokratin uppstår inte en gång för alla. Den är inte en konstruktion som kan byggas färdigt och sedan lämnas i fred. Den är en vana, en livsform, ett sätt att vara i världen. Precis som man kan träna upp en muskel kan man också tappa den: demokratiska samhällen kan avdemokratiseras gradvis, inte alltid genom dramatik utan genom vardagliga förskjutningar i språk, normer och beteenden.

Liberal demokrati har därför två ben: institutioner och medborgarskap. Institutionerna är nödvändiga för val, fria medier, oberoende domstolar och lagbunden maktutövning, men de räcker inte om människor inte använder dem och försvarar dem. En klassisk liberal insikt är att makt behöver begränsas, eftersom även välmenande makthavare kan frestas att tänja på regler när de *vet bäst* eller när kriser uppstår. Därför krävs både rättsstat och en vaksam offentlighet.

När människor slutar delta, när tilliten eroderar, när misstron växer, då försvagas demokratin, inte främst i formella termer utan i sin själ. Den tynar bort ur språket, ur tonfallen, ur blickarna mellan oss. Det kan börja med att man slutar gå på möten, slutar läsa källor som utmanar den egna uppfattningen, eller vänjer sig vid att motståndare beskrivs som "förrädare" snarare än medborgare med andra prioriteringar.

Civilsamhället är demokratins nervsystem. Föreningar, samfund, samtalsgrupper och studiecirklar bär det osynliga men avgörande arbetet med att hålla människor förbundna med varandra. Det skapar *"socialt kapital"*: relationer och tillit som gör att vi kan lösa problem utan att allt måste regleras ovanifrån. Demokratin kräver institutioner, men den överlever bara om den också har själar, det vill säga människor som faktiskt vill och orkar bära den.

TRÄFF 1 · 3 × 45 MIN

Demokratisk beredskap – människan och spelreglerna

Material
De två första styckena under rubriken "Att bygga demokratisk beredskap".

Mål (kort)

- Få en gemensam bild av vad demokratisk beredskap kan vara.
- Att koppla det till människan (värderingar, drivkrafter, gränser) och demokratins spelregler (rättsstat, maktdelning).

Studietimme 1 (45 min) – Pass 1: "Demokratisk beredskap börjar i mig"

- **Start och ramar (5 min):** Syfte: samtal, inte debatt. Samtalsregel: lyssna klart, ställ frågor, prata för dig själv ("jag…"), låt alla komma till tals.
- **Läsning (5 min):** Läs första stycket högt.
- **Diskussionsfrågor (30 min)** – välj 2–3:
  - Vad betyder "demokratisk beredskap" för dig, i vardagen?
  - Vad händer i dig när "samhällsklimatet skakar"? (oro, ilska, trötthet, kampvilja…)
  - Vilka värderingar märker du att du har lättast att stå upp för? Vilka är svårare?
  - När blir du mest påverkad av grupptryck eller "vi och dom"-tänk?
- **Snabb sammanfattning (5 min):** Ledaren sammanfattar i 3 punkter det som sagts (utan att värdera).

– Fika / paus (15 min) –

Studietimme 2 – Pass 2: "Varför liberal demokrati behöver spelregler och dygder"

- **Läsning (5 min):** Läs andra stycket högt.
- **Begrepp på 2 minuter (7 min):** Okränkbart värde, rättsstat, maktdelning, medborgerliga dygder.
- **Diskussionsfrågor (30 min)** – välj 2–3:
  - Varför räcker det inte med "regler på papper"?
  - Vilka "medborgerliga dygder" märker du av i vardagen?
  - Vad betyder "skilja mellan sak och person" i praktiken?
  - Vad innebär "att hantera konflikt utan att demonisera"?

Studietimme 3 (45 min) – Värderingsövning + avslut + hemläxa

1) Enkel värderingsövning i helgrupp (20 min)
Övning: "Håller vi med?" (handuppräckning + korta motiveringar). Läs ett påstående i taget. Be deltagarna visa:
👍 = håller med · 🖐 = delvis / beror på · 👎 = håller inte med

Efter varje påstående: 2–3 personer får säga varför (max 30 sek var).

Påståenden (välj 3–4):

1. "Demokratisk beredskap handlar lika mycket om hur jag är som om hur samhället fungerar."
2. "Det viktigaste i en demokrati är att majoriteten får bestämma."
3. "Maktdelning gör samhället krångligare, men det är värt det."
4. "Det är lättare att försvara demokrati i teori än i ett tufft samtal."
5. "Att skilja på sak och person är en demokratisk superkraft."

2) Avslutande runda (10 min): "En sak jag tar med mig idag..."

3) Hemläxa (10–15 min)
Enkel observation till nästa träff. Lägg märke till en situation (i vardagen eller i media) där du ser:

- "vi och dom"-tänk, eller
- att någon inte skiljer på sak och person, eller
- att någon faktiskt gör tvärtom (och bidrar positivt).

Skriv ner kort (max 5 rader): 1. Vad hände? 2. Vad väckte det i dig? 3. Vilket hade varit ett "demokratiskt" sätt att hantera det?

2A.

Den liberala demokratins balans

Den liberala demokratin växte fram ur övertygelsen att varje människa är fri, tänkande och ansvarig. Den förenar två idéer som alltid spänner mot varandra: individens frihet och folkets gemensamma självstyre. Den ena idén kommer ur liberalismens fokus på rättigheter och rättsstat; den andra ur demokratins idé om att makten ytterst ska utgå från folket. Det är en produktiv spänning, men också en konfliktlinje som ständigt måste hanteras.

Om friheten blir obegränsad riskerar de starka att styra över de svaga, till exempel genom ekonomisk makt, informationsmakt eller socialt tryck. Om den gemensamma makten blir för stark kan olikheten kvävas, majoriteten kan då börja behandla minoriteten som ett problem snarare än som medborgare. Därför är demokratin aldrig färdig: den är en balansgång, en ständig rörelse mellan jag och vi, mellan rättigheter och ansvar, mellan frihet och jämlikhet i värdighet.

Här spelar rättsstaten en central roll. Liberal demokrati handlar inte bara om majoritetsbeslut, utan om att även majoriteten är bunden av lagar och principer. Grundläggande fri- och rättigheter fungerar som skyddsräcken: de gör att politiken kan förändras utan att människors värdighet och grundläggande frihet sätts ur spel. Maktdelning och oberoende institutioner finns för att ingen ska kunna samla all makt och kalla det *"folkviljan"*.

Men demokratin kan inte reduceras till juridik, val och institutioner. Den lever i människors attityder, i deras förmåga att tala, lyssna och tänka tillsammans. Ett samhälle kan ha demokratiska regler men en odemokratisk kultur, då blir demokratin skör. Det är i mellanrummet mellan människor som demokratin får syre: i hur vi bemöter varandra, hur vi hanterar oenighet och om vi erkänner varandras legitimitet som deltagare.

Att värna den liberala demokratin är därför att värna människan själv: hennes värdighet, hennes ansvar och hennes förmåga att stå upp för både sig själv och andra. För Studieförbundet Vuxenskolan innebär det att stärka två förmågor i människan, att tänka fritt och att samverka. Den ena utan den andra leder vilse: fritt tänkande utan samverkan kan bli cynism eller isolering, medan samverkan utan fritt tänkande kan bli konformism och tystnadskultur.



2B.

Pluralismen – mångfald som kraft

Pluralism betyder mångfald, men i demokratins mening handlar det inte bara om att olikhet ska tolereras. Det handlar om att olikhet ska värderas. Ett samhälle utan skillnader är inte harmoniskt, det är stelnat. Liberal demokrati utgår från att ingen har monopol på sanningen och att olika perspektiv förbättrar våra beslut, ungefär som att ett komplext problem kräver flera infallsvinklar.

I en pluralistisk demokrati får människor tänka olika, tro olika och leva olika, men de delar ändå en gemensam respekt för varandras rätt att finnas och höras. Den respekten är inte självklar, den måste odlas som en medborgerlig hållning. Det innebär att man kan uppfatta någon som fel ute, men ändå försvara deras rätt att uttrycka sig inom lagens ramar. Pluralism betyder inte "allt är lika bra", utan att oenighet kan vara legitim och att konflikter kan hanteras utan att demokratin kollapsar.

Samtalet är pluralismens redskap. När olika erfarenheter möts slipas idéer och synsätt mot varandra. Oenighet är inte ett hot, utan en nödvändighet. Den tvingar oss att tänka längre, formulera oss tydligare och förstå världen mer nyanserat. Samtalet tränar oss i att göra en viktig demokratisk skillnad: mellan att kritisera en idé och att förneka en människa hennes värde.

För Studieförbundet Vuxenskolan är pluralismen själva folkbildningens kärna. Att skapa mötesplatser där människor från olika håll kan mötas i respektfull oenighet, det är ett bidrag till demokratins hälsa. Där kan man pröva tankar utan att behöva låsa sig vid dem, och lära sig att både ge och ta i ett gemensamt samtal.

Att värna pluralismen är att hålla dörren öppen, också för den som stör vår världsbild. Det betyder inte att allt ska accepteras, men att det demokratiska standardsvaret på oenighet är mer samtal, bättre argument och tydligare principer, inte tystnad och avståndstagande som första reflex. Skillnader är inte bara något demokratin "står ut med"; de är bränslet som håller demokratin levande, eftersom de gör oss mer vaksamma, mer reflekterande och mer mänskligt sammanbundna.



TRÄFF 2 · 3 × 45 MIN

Liberal demokrati i praktiken – balans och pluralism

Material

- Den liberala demokratins balans
- Pluralismen – mångfald som kraft

Mål (kort)

- Förstå vad som menas med balansen mellan individens frihet och gemensamt självstyre.
- Förstå vad pluralism betyder och varför den är en styrka i demokrati.
- Träna på att prata om oenighet utan att fastna i "vinna/förlora".

Studietimme 1 – Inledning + Pass 1: Balansen i liberal demokrati

- **1) Redovisa hemläxan (15 min)** – Se till att alla får säga något om hemläxan.
- **2) Läsning (5 min)** – Läs första avsnittet högt: *Den liberala demokratins balans.*
- **3) Diskussionsfrågor (25 min)** – välj 2–3:
  - Vad betyder det att demokratin har en balans mellan jag och vi?
  - Varför kan både "för mycket frihet" och "för mycket gemensam makt" bli problem?
  - Vad menas med att rättsstaten och maktdelningen fungerar som skyddsräcken?
  - Har du varit med om en situation där någon hänvisar till "folkviljan" för att slippa regler? Hur kändes det?

– Fika / paus (15 min) –

Studietimme 2 – Pass 2: Pluralism och oenighet som livskraft

- **1) Läsning (5 min)** – Läs avsnittet högt: *Pluralismen – mångfald som kraft.*
- **2) Minibegrepp (5 min):** Pluralism = många sätt att tänka och leva får finnas samtidigt. Respektfull oenighet = vi kan tycka olika utan att göra varandra ovärdiga. Samtalets roll = oenighet kan förbättra tänkandet om den hanteras väl.
- **3) Diskussionsfrågor (35 min)** – välj 2–3:
  - Vad är skillnaden mellan att "tolerera olikhet" och att "värdera olikhet"?
  - Varför kan oenighet vara nödvändig i en demokrati?
  - När blir pluralism svårt i praktiken? (Vad är det som skaver?)
  - Vad betyder "hålla dörren öppen" – utan att allt behöver accepteras?

Studietimme 3 – Värderingsövning + avslut + hemläxa

1) Enkel värderingsövning i helgrupp (20 min)
Samma enkla metod som sist: 👍 = håller med · ✋ = delvis · 👎 = håller inte med. 2–3 snabba motiveringar per påstående.

Påståenden (välj 3–4):

1. "I en demokrati är det viktigare att skydda minoriteter än att majoriteten alltid får sin vilja igenom."
2. "Maktdelning gör besluten långsammare – men det är en bra sak."
3. "Pluralism är vackert i teorin men fungerar dåligt i praktiken."
4. "Det är möjligt att respektera en person fullt ut och ändå tycka att den har fel."
5. "Ett samhälle mår bäst om vi försöker minska oenighet."

2) Avslutande runda (10 min): "En sak jag tar med mig från idag..."

3) Hemläxa (10–15 min): Välj EN av två (så det känns lätt).

A) Balans-ögon

Lägg märke till en situation där du ser spänningen mellan frihet och gemensamma regler.

Skriv kort:
1. Vad hände?
2. Vilket värde stod på spel? (frihet/trygghet/rättvisa/ordning)
3. Hur skulle en rimlig balans kunna se ut?

B) Pluralism-ögon

Lägg märke till en situation där människor tycker olika.

Skriv kort:
1. Vad var oenigheten?
2. Vad gjorde samtalet bättre/sämre?
3. Vad skulle du själv kunna göra för att öka "respektfull oenighet"?

TRÄFF 3

Den liberala demokratins framtid – i en iterativ tid

Den liberala demokratin är inte bara ett arv vi förvaltar, utan ett projekt som måste uppdateras, om och om igen. Vi lever i en iterativ tid: samhället förändras i snabba steg, teknik skalar beteenden, kriser kommer tätare, och det offentliga samtalet kan skifta på dagar snarare än år. I ett sådant läge fungerar demokratin inte som en färdig manual, utan mer som en kompass. Principerna är relativt stabila, människovärde, fri- och rättigheter, maktdelning och öppenhet, men hur vi omsätter dem behöver ständigt prövas, justeras och stärkas.

Det är lätt att tänka att demokratin hotas *"utifrån"*: av propaganda, polarisering, ekonomisk oro eller teknologisk manipulation. Men i liberal demokrati måste vi också se hotet *"inifrån"*: att vi vänjer oss vid genvägar. Att vi accepterar undantag som permanentas. Att vi låter effektivitet gå före insyn. Att vi börjar tala om makt som något som bör samlas hos "de kompetenta", "de snabba" eller "de som menar väl". Just därför är maktdelningen inte en teknisk detalj, den är en framtidsfråga.

Maktdelning betyder i praktiken att ingen ska kunna bli oemotsagd. Domstolars oberoende, fria medier, transparent förvaltning, starka kommuner och regioner, och ett civilsamhälle som vågar säga emot är inte hinder för handlingskraft, de är demokratins säkerhetssystem. I en tid av snabba beslut behöver vi dem mer, inte mindre. Framtiden blir bättre när makt kan granskas, när fel kan upptäckas och när kursen kan korrigeras innan skadan blir för stor. Liberal demokrati är på så vis "iterativ" i sin kärna: den är byggd för att kunna rätta sig själv.

Men maktdelning räcker inte utan delaktighet. En demokrati där människor blir publik snarare än medborgare tappar sin energi, sin legitimitet och till sist sin riktning. Delaktighet handlar inte bara om att rösta vart fjärde år, utan om att förstå att man har en plats i det gemensamma: i föreningen, i kommunen, på arbetsplatsen, i samtalet. När människor känner att de saknar inflytande ökar cynismen, och cynismen är demokratins långsamma gift: den gör att vi slutar försöka, slutar lyssna och slutar bry oss om varandras frihet.

I en iterativ framtid behöver vi därför träna två saker samtidigt: principfasthet och förändringsförmåga. Principfasthet betyder att vi håller fast vid kärnan, människovärde, rättsstat och fri- och rättigheter, även när det blåser. Förändringsförmåga betyder att vi vågar ompröva metoder, språk och arbetssätt för att fler ska kunna delta och förstå. Det kan handla om hur vi bygger lokala mötesplatser, hur vi stärker ungas inflytande, hur vi skapar samtal över skillnader, och hur vi försvarar ett offentligt samtal som är sant nog för att vara användbart och mänskligt nog för att vara möjligt.

Den viktigaste påminnelsen inför framtiden är därför enkel, men krävande: **demokratin blir vad vi gör den till**. Framtiden blir vad vi gör den till. Maktdelningen blir vad vi gör den till. Delaktigheten blir vad vi gör den till. Det finns ingen autopilot. Varje generation måste ta ställning: ska vi nöja oss med att demokratin "finns", eller ska vi leva så att den faktiskt fungerar?

Inför sista träffen kan det vara värt att bära med sig några frågor som inte söker snabba svar, men som hjälper oss att se vår egen roll: Vilka demokratiska principer får aldrig bli "förhandlingsbara", även i kris? Var i mitt liv kan jag bidra till mer delaktighet – konkret och lokalt? När känner jag mig frestad att välja genvägar (tystnad, cynism, hårda etiketter) – och vad skulle ett bättre demokratiskt svar vara? Vilka arenor behöver vi stärka för att människor ska kunna mötas utan att förvandlas till fiender?

Den liberala demokratins framtid avgörs inte bara i parlament och myndigheter, utan i vardagens upprepade val: att lyssna en minut till, att fråga efter skäl, att orka stå upp för någon annans rätt, att delta när det vore enklare att dra sig undan. I en iterativ tid är det just de små, återkommande handlingarna som bygger motståndskraft, och som gör demokratin till mer än ett system: till ett sätt att leva tillsammans.

TRÄFF 3 · 3 × 45 MIN

Framtiden – demokratin blir vad vi gör den till

Material

Texten *"Den liberala demokratins framtid – i en iterativ tid"*.

Mål (kort)

- Förstå vad som menas med att demokratin måste "uppdateras" i en snabb och föränderlig tid.
- Koppla ihop cirkelns tre trådar: jaget (beredskap), spelreglerna (balans/maktdelning), vi:et (pluralism/delaktighet).
- Landa i en enkel handlingsplan: vad kan jag göra, lokalt och konkret?

Studietimme 1 – Redovisa hemläxan + Pass 1: "Iterativ tid och demokratins kompass"

- **1) Redovisa hemläxan (15 min)**
  Par (5 min): berätta kort för varandra (balans-ögon eller pluralism-ögon).
  Helgrupp (10 min): 4–6 personer delar en sak de såg + en tanke.
- Ledaren kan fråga: "Var såg du spänningen mellan frihet och gemensamma regler?" "Vad gjorde oenighet bättre eller sämre?"
- **2) Läsning (5 min)** – Läs första stycket högt (om iterativ tid och demokratin som kompass).
- **3) Diskussionsfrågor (25 min)** – välj 2–3:
  - Vad betyder "iterativ tid" med dina ord? Var märker du det?
  - Om demokratin är en "kompass" – vad är det den ska hjälpa oss att hålla riktning mot?
  - Vad i demokratin ska vara stabilt, och vad måste få förändras?
  - Vad kan gå förlorat när allt ska gå snabbt?

– Fika / paus (15 min) –

Studietimme 2 – Pass 2: "Hot inifrån, genvägar och varför maktdelning + delaktighet behövs"

- **1) Läsning (5 min)** – Läs styckena om hot "utifrån" och "inifrån", maktdelning som säkerhetssystem, delaktighet kontra publik, principfasthet + förändringsförmåga.
- **2) Kort begreppsstöd (5 min):** Genvägar = snabba lösningar som kan göra demokrati svagare (t.ex. mindre insyn, mer maktsamling). Insyn = att vi kan se hur beslut fattas. Delaktighet = att människor deltar och känner att de kan påverka. Principfasthet = hålla fast vid kärnvärden även när det blåser.
- **3) Diskussionsfrågor (35 min)** – välj 2–3:
  - Vilka "genvägar" ser du i samhällsdebatten eller i organisationer? (t.ex. "vi hinner inte", "låt experterna sköta allt", "det är ändå kört")
  - Varför är maktdelning extra viktig när beslut går snabbt?
  - Vad händer med ett samhälle när människor blir publik istället för medborgare?
  - Hur kan man vara både principfast och förändringsvillig samtidigt?

Studietimme 3 – Värderingsövning + avslut som knyter ihop hela cirkeln

1) Enkel värderingsövning i helgrupp (15–20 min)
Samma metod: 👍 · ✋ · 👎 och 2–3 korta motiveringar per påstående.

Påståenden (välj 3–4):

1. "I kris är det okej att tumma på insyn och rättssäkerhet om det går snabbare."
2. "Det största hotet mot demokratin är att vi vänjer oss vid små genvägar."
3. "Delaktighet är viktigare än någonsin, men svårare än någonsin."
4. "Jag kan göra mer skillnad lokalt än jag tror."
5. "Att lyssna en minut till är en demokratisk handling."

2) Avslutning: Knyt ihop hela cirkeln (20 min)

A) Tre trådar – en röd linje (5 min): Ledaren skriver tre rubriker på tavlan och ber gruppen fylla med 1–2 ord var:

1. Jag (träff 1: beredskap i mig)
2. Spelreglerna (träff 2: balans, rättsstat, maktdelning)
3. Vi (träff 2: pluralism, respektfull oenighet)

Knyt ihop med: *Framtiden = vad vi gör den till* (träff 3).

B) Mini-handlingsplan: "Mitt demokratiska nästa steg" (10 min)
Alla skriver tyst på en lapp (eller i mobilen). Tre rader, inget långt:

1. Jag lovar mig själv att träna… (t.ex. skilja sak/person, tåla osäkerhet, fråga efter skäl)
2. Jag ska bidra till delaktighet genom att… (t.ex. gå på ett möte, bjuda in någon, skapa ett samtal, engagera mig i en förening)
3. En genväg jag vill undvika är… (t.ex. cynism, tystnad, etiketter, "spela ut" andra)

Frivillig delning: 4–6 personer läser en rad var.

C) Sista runda (5 min): "En mening jag tar med mig från hela cirkeln..."

3) Hemläxa / fortsättning (5 min) – inte en "läxa" som ska redovisas, utan en fortsättning:

Sjudagarsutmaningen (frivillig)

Gör en liten demokratisk handling inom en vecka. Välj en:

- Ställ en nyfiken fråga i ett svårt samtal istället för att sätta etikett.
- Gå på ett möte (förening/kommun/arbetsplats) och säg en sak.
- Bjud in en person du sällan pratar med till ett samtal.
- Skriv ett sakligt inlägg (eller prata med någon) där du skiljer på sak och person.

Skriv ner: Vad gjorde du? Hur kändes det? Vad lärde du dig?

Ordlista

För att kunna förstå, kunna ta plats och vara delaktig i alla livets sammanhang behövs kunskap. Det vi inte förstår kan vi bilda oss till. Nedan följer en ordlista kring uttryck som kanske ökar den demokratiska beredskapen och vad vi vet tillsammans.

A

Arenor (för samtal) – platser/sammanhang där människor möts, t.ex. föreningar, studiecirklar, möten.

C

Civilsamhälle – föreningar och organisationer utanför staten och marknaden (t.ex. ideella föreningar, studiecirklar, samfund).

D

Demokratisk beredskap – förmågan att hålla fast vid demokratiska sätt att tänka och agera även när det blir oro, konflikt eller kris.

Delaktighet – att människor faktiskt deltar och känner att de kan påverka, inte bara "är med" i teorin.

F

Fri- och rättigheter – grundläggande skydd för individen, t.ex. yttrandefrihet, religionsfrihet, föreningsfrihet och rättssäkerhet.

Fria medier – medier som kan granska makt utan politisk kontroll eller censur.

Förändringsförmåga – förmågan att anpassa arbetssätt och lösningar när samhället förändras.

G

Godtyckligt – utan tydliga regler eller sakliga skäl; att makt används "som man känner för".

I

Insyn – att man kan se hur beslut fattas och på vilka grunder (motsats: slutna rum).

Iterativ (iterativ tid) – Nutiden är snabb och komplex, så i stället för att tro att man kan planera fram en perfekt lösning från början behöver man arbeta iterativt: göra små steg, testa i verkligheten, lära snabbt och justera om och om igen.

K

Konformism – när man anpassar sina åsikter eller sitt beteende efter gruppens normer för att passa in eller undvika att sticka ut.

L

Liberal demokrati – demokrati där fria val kombineras med rättsstat och skydd för individens fri- och rättigheter.

Lagbunden maktutövning – att myndigheter och politiker måste följa lagar när de fattar beslut.

Legitimitet – att något upplevs som rättmätigt och värt att acceptera (t.ex. ett beslut eller ett system).

M

Maktdelning – makten delas mellan olika institutioner (t.ex. regering/riksdag, domstolar, granskande medier) så att ingen får för mycket makt.

Majoritetsbeslut – beslut som vinner för att flest röster stödjer det.

Minoritet – en mindre grupp i samhället som kan riskera att bli överkörd av majoriteten.

O

Oberoende domstolar – domstolar som inte styrs av politiker och kan döma efter lag, även när det är obekvämt.

Offentlighet – det öppna samhällsrummet: debatt, insyn, medier och samtal där makt kan granskas.

P

Polarisering – när samhället dras isär i läger som har svårt att prata med varandra.

Propaganda – budskap som vill påverka människor ensidigt, ofta genom känslor och förenkling.

Pluralism – att olika åsikter, livsåskådningar och sätt att leva kan finnas sida vid sida i ett samhälle.

Principfasthet – att hålla fast vid grundprinciper även när det blir svårt eller pressat.

R

Rättsstat – samhället styrs av lagar; myndigheter och politiker måste följa regler, och domstolar ska vara oberoende.

S

Socialt kapital – nätverk och tillit mellan människor som gör samarbete lättare.

T

Teknologisk manipulation – när teknik (t.ex. algoritmer, desinformation, riktad reklam) används för att styra vad människor tror och gör.

Referenser och fördjupning

Statistik och fakta

Oxfam (2020)
Confronting Carbon Inequality – om utsläpp fördelade efter inkomst.

IPCC (2023)
Sixth Assessment Report – om klimatförändringarnas effekter.

Stockholm Resilience Centre
Planetary Boundaries – om de planetära gränserna.

Genus och klimat

UN Women
Gender and Climate Change

IPCC (2022)
Climate Change 2022: Impacts, Adaptation and Vulnerability – kapitel om sårbara grupper.

COPGENDERED-projektet
Briefing Paper on Gender and Climate Justice

Hbtqi+ och klimat

GADIP (2024)
Climate Justice and LGBTIQ Report

Greenpeace International
The Disproportionate Impact of Climate Crisis on the LGBTQIA2S+ Community

ILGA Europe
Statistik om hbtqi+-personers bostadssituation.

Handling och omställning

Localisation Action Guide
localisationactionguide.org

AWorld-appen
FN:s officiella plattform för individuella klimatåtgärder.

FN:s Agenda 2030
sdgs.un.org/goals

Folkbildning och studiecirklar

Folkbildningsrådet
www.folkbildningsradet.se

Arbetarnas Bildningsförbund
www.abf.se

Sensus
www.sensus.se

Studiefrämjandet
www.studieframjandet.se

Studieförbundet Vuxenskolan
www.sv.se

Om materialet

Detta material är framtaget av ABF som en del av samarbetsprojektet
En framtid värd att längta till
, tillsammans med Sensus, Studiefrämjandet och Studieförbundet Vuxenskolan, inom ramen för Klimatneutrala Göteborg. Materialet har utvecklats med inspiration från GADIP:s studiematerial *Gender and Climate Justice – Get Ready to Engage!*, skapat inom COPGENDERED-projektet i samarbete med WIDE+ och finansierat av Europeiska unionen.

Referenslista

Ökad polarisering
forskning.se/2022/08/30/okad-polarisering/

Vi gillar olika
gu.se/sites/default/files/2020-08/427-444 Renström, Schmeisser.pdf

Affektiv polarisering hos riksdagsledamöter
gu.se/sites/default/files/2022-01/Folkviljans Förverkligare_KAP 11.pdf

Affektiv polarisering i Sverige
gu.se/sites/default/files/2024-09/Affektiv polarisering i Sverige.pdf

SKANNA LÄNKARNA

Localisation Action Guide

Agenda 2030

Folkbildningsrådet

ABF

Sensus

Studiefrämjandet

Studieförbundet Vuxenskolan

Ökad polarisering

Vi gillar olika

Riksdagsledamöter

Affektiv polarisering

EGNA REFLEKTIONER

Anteckningar

TANKAR, FRÅGOR OCH IDÉER FRÅN TRÄFFARNA

EGNA REFLEKTIONER

Anteckningar

TANKAR, FRÅGOR OCH IDÉER FRÅN TRÄFFARNA

EGNA REFLEKTIONER

Anteckningar

TANKAR, FRÅGOR OCH IDÉER FRÅN TRÄFFARNA

EGNA REFLEKTIONER

Anteckningar

TANKAR, FRÅGOR OCH IDÉER FRÅN TRÄFFARNA

– ETT SAMTAL · FYRA STUDIEFÖRBUND

"Vi tror på människors förmåga att tänka tillsammans, bygga tillit och lösa problem – att formulera drömmar och ta steg tillsammans."

Detta är en inbjudan till samtal. Använd materialet i sin helhet eller plocka delar. Starta en studiecirkel hos något av studieförbunden – eller arrangera samtal i din egen förening, på din arbetsplats eller hemma vid köksbordet.

klimatneutrala-goteborg.se

ETT SAMARBETE MELLAN

ABF · sensus · Studie främjandet · Studieförbundet Vuxenskolan

KLIMATNEUTRALA GÖTEBORG

Att möta klimatkrisen kräver mer än ny teknik. Den kräver också nya samtal.

Ett studiematerial från fyra studieförbund – framtaget för föreningar, cirklar och alla som vill samtala om omställningen tillsammans med andra.

Materialet rymmer perspektiv, övningar och frågor i fyra kapitel som varje studieförbund ansvarar för. Det är partipolitiskt neutralt, demokratistärkande och konkret – tänkt att användas i samtal som leder vidare till handling.

I • KLIMATRÄTTVISA

II • EXISTENTIELL HÅLLBARHET

III • NYA VISIONER OCH PRAKTIKER

IV • DEMOKRATISK BEREDSKAP

ETT SAMARBETE MELLAN FYRA STUDIEFÖRBUND

klimatneutrala-goteborg.se

ABF · sensus · Studie främjandet · Studieförbundet Vuxenskolan