

Handbok för studieträffar i hållbarhet

Handledning till dig som vill hålla en studiecirkel i
hållbarhet med målgrupp från 65 år

Materialet är framtaget i projektet
Generation C -Äldre skapar cirkulär gemenskap



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

Innehållsförteckning:

1. Studiecirklar - varför då?	s. 1
2. Om handledningen och studieträffarna	s. 2 - 3
3. Studieträff 1 - Introduktion	s. 4 - 6
4. Studieträff 2 - Konsumtion och påverkan	s. 7 - 9
5. Studieträff 3 - Inspiration och slutreflektion	s. 10 - 12
6. Mer information, tips och temadagar	s. 13 - 14
7. Starta en bokcirkel?	s. 15
8. Innehållsförteckning för aktiviteter	s. 16
9. Alla aktiviteter och övningar	s. 17 - 54



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

Studiecirklar - varför då?

Idag står vi inför många utmaningar; klimatförändringar, miljöförstöring och dagliga kränkningar av mänskliga rättigheter. Ibland kan det kännas hopplöst - men genom att engagera dig i frågorna, lära dig mer om ämnet och hitta sätt att påverka, kan du bidra till ett ökat välmående för såväl dig själv som för planeten!

En studiecirkel är ett trevligt och avslappnat sätt att lära sig nya saker tillsammans med andra. En liten grupp människor samlas för att prata, utbyta tankar och fördjupa sig i ett ämne som intresserar dem. Alla bidrar på sitt sätt och formar tillsammans innehåll och upplägg.

Vad kan man då göra i en studiecirkel? Exempelvis kan man läsa och diskutera böcker tillsammans eller göra gemensamma aktiviteter och övningar för att reflektera och utbyta erfarenheter gällande ett visst ämne. Ibland ingår även praktiska inslag som rollspel, problemlösning eller kreativa övningar. En viktig del i studiecirkeln är att alla känner sig delaktiga och får chans att bidra med sina tankar och erfarenheter. Det berikar samtalen och gör att alla kan lära sig mer av varandra.

ABF (Arbetarnas Bildningsförbund) är Sveriges äldsta och största studieförbund, och dessutom en framträdande folkbildare genom sin studiecirkelverksamhet. Är man intresserad av att starta en studiecirkel kan man få stöd från ABF, exempelvis med att planera innehåll och hitta material. Ofta kan ABF även erbjuda lokaler och utrustning. Dessutom kan du få ekonomiskt bidrag för att täcka kostnader som lokalhyra och studiematerial. För att komma igång behöver du samla minst tre personer, bestämma ett tema och registrera cirkeln hos ABF. De hjälper sedan till med administration och kan även stötta med marknadsföring om du vill nå fler deltagare.



**ALLMÄNNA
ARVSFONDEN**

Om handledningen och studieträffarna

Denna handledning ska fungera som stöd för samtalsledare att själva hålla i studieträffar om olika hållbarhetsfrågor. I metodhandboken finner du förslag på tre träffar med tillhörande aktiviteter, men självklart kan du själv kombinera övningarna enligt eget önskemål. Varje träff beräknas ta cirka 2 timmar att genomföra och är utformad för ett deltagarantal på mellan 5-20 personer. Ofta brukar cirka 10 personer vara lagom. Det finns fler aktiviteter i manualen än de som finns med i de föreslagna studieträffarna.

Aktiviteter i detta dokument är anpassade för personer från 65 år. För vissa övningar kan material behöva skrivas ut separat, och vissa kräver tillgång till internet. Ett tips är att i förväg se över vad som behövs för att genomföra aktiviteterna. Du kan även läsa på lite om ämnena innan du genomför träffarna så du är väl förberedd.

Alla aktiviteter med tillhörande instruktioner finns i bokstavsordning i slutet av manualen. Du kan även se en översikt av aktiviteterna i innehållsförteckningen. Vissa aktiviteter innehåller QR-koder som leder till relevanta webbplatser och material kopplade till aktiviteten. Träffarna behöver inte nödvändigtvis en skärm eller projektor utan aktiviteten kan utföras ändå med det material som står skrivet i instruktionerna. Om det är fördelaktigt att använda digitala verktyg såsom dator, skärm eller mobiltelefon för att genomföra aktiviteten så effektivt som möjligt, anges detta med en bild på en dator i materialrutan.

Aktiviteter som föreslås i denna handledning syftar till att skapa intresse och engagemang i frågor som rör klimat, hållbarhet och konsumtion. Materialet ger deltagarna kunskap om hur de kan förändra sina konsumtionsmönster, men också verktyg till att sätta press på företag och beslutsfattare. De som tar del av materialet kommer att:

- Veta hur de kan konsumera och agera mer hållbart.
- Känna att de kan påverka företag och beslutsfattare att ta ett större ansvar.
- Agera mer hållbart, sprida kunskap och inspirera andra i sin närhet.



**ALLMÄNNA
ARVSFONDEN**

Om handledningen och studieträffarna

Aktiviteterna främjar bland annat de globala målen i Agenda 2030 samt Sveriges nationella strategi för omställning till cirkulär ekonomi.

Materialet är utvecklat av Fair Action tillsammans med Sveriges Konsumenter, Röda Korset Umeå, Klimataktion, ABF Stockholm med stöd av Allmänna Arvsfonden inom ramen för projektet Generation C - Äldre skapar cirkulär gemenskap.



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

Studieträff 1: Introduktion

Den första träffen är utformad utifrån en enkel men viktig insikt – det måste vara roligt när du ska lära dig nya saker och det är alltid enklare när ni känner varandra och varandras förutsättningar och intressen. Vissa har redan ett brinnande samhällsengagemang, för andra kan det vara svårt att komma igång. Den första träffen är utformad så att deltagarna - på ett lustfyllt sätt - kan närma sig frågor som rör klimat, hållbarhet och konsumtion. När vi har roligt tillsammans skapas det också en trygghet och relation mellan både deltagare och samtalsledare.



1



120 minuter inklusive fikapaus

Ämnen

Övergripande och generell information om hållbarhet, inklusive hållbara finanser

Material för aktiviteten

- Ett digitalt verktyg (projektor, mobiltelefon eller dator)
- Pennor/färgpennor
- Papper
- Eventuellt utskrivna bilder för aktiviteten **Beskrivande bilder**
- Post-it-lappar



Upplägg för träffen:

Eftersom denna träff har som mål att närma sig projektets frågor om hållbarhet på ett lustfyllt sätt, har vi utformat fyra olika aktiviteter samt ett talmanus med information om hur aktiviteterna går till. Aktiviteterna skiljer sig från varandra i fråga om hur djupt vi dyker ner ämnets fråga, men också gällande formen för hur aktiviteterna är utformade.

Den här metodhandboken ger verktyg för att hålla en egen studieträff, och du som samtalsledare kan anpassa aktiviteterna utifrån deltagarnas behov och förutsättningar.

Du finner utförliga instruktioner för de tre studieträffarna under respektive träff i detta dokument. Fikapaus tas efter önskemål - ofta behövs det påfyllning av energi efter de två första aktiviteterna.

Aktiviteter:

Beskrivande bilder - Deltagarna presenterar sig själva utifrån en bild eller teckning

Hoppövning - Beskriva sin hoppfullhet från 1-10

Quiz - Hållbarhetsfrågor

Fair Finance Guide - Verktyg för att påverka sin banks hållbarhetspolicy

Förberedelser inför Studieträff 1: Introduktion

1. Beskrivande bilder - s. 18 -20

Låt deltagarna rita en bild som beskriver dem själva. Till detta behövs blyertspennor och/eller färgpennor samt papper (A5-format räcker bra). Om du istället väljer att använda färdiga bilder, behöver dessa skrivas ut i förväg. Om du planerar att hålla aktiviteten vid flera tillfällen kan det vara en god idé att plasta in bilderna för att kunna återanvända dem.

2. Hoppövning - s. 35

För denna övning behövs post-it-lappar, gärna i starka färger så att de syns tydligt på håll. Se även till att ha pennor tillgängliga så att deltagarna kan skriva sina siffror på lapparna.

3. Quiz - s. 50 -52

Om du vill använda ett digitalt verktyg för att visa frågorna i quizet kan en skärm, läsplatta eller projektor vara ett bra alternativ. Vill du istället läsa upp frågorna finns de, tillsammans med svaren, under aktivitetsbeskrivningen. Länk till digitalt quiz hittas i aktiviteten.

4. Fair Finance Guide - s. 26 -29

För att få ut det mesta av denna aktivitet är det bra att använda en skärm eller projektor, så att du kan visa deltagarna hur övningen går till via hemsidan fairfinanceguide.se. Gå gärna igenom hemsidan och instruktionerna för aktiviteten **Fair Finance Guide** i förväg, så att du är bekant med de olika stegen i verktyget. Länken till hemsidan återfinns i aktiviteten.

Talmanus inför Studieträff 1: Introduktion

1

Presentera dig och önska alla välkomna! Inled träffen med att berätta kort om vad ni ska göra under de tre träffarna och om upplägget för dagens träff.

2

Börja med att göra övningen **Beskrivande bilder** för att skapa gruppkänsla och låta alla deltagare presentera sig själva utifrån sina bilder eller teckningar. Till denna aktivitet finns två olika förslag att använda. Se gärna över båda dessa innan du börjar och välj den du tror skulle passa bäst för din träff och deltagare.

3

Till nästa aktivitet börjar du med att dela ut pennor och post-it lappar. Utgå sedan från instruktionerna till **Hoppövning**. När de skrivit en siffra mellan 1-10, sätt gärna upp lapparna på rad på en lämplig plats i rummet, exempelvis på en vägg eller whiteboardtavla. Be gärna deltagarna att dela med sig varför de valt sin siffra.

4

Du som samtalsledare väljer när det är dags för en fikapaus. Ofta brukar det vara lagom efter två aktiviteter och innan det nu är dags för **Quiz**. Om du har tillgång till en skärm eller projektor kan du visa frågorna där. Om inte, går det lika bra att läsa upp frågorna och låta deltagarna svara muntligt. När quizet är avslutat, ta gärna en stund för att fråga deltagarna om något i quizet förvånade dem eller om de har några funderingar. Därefter kan ni gå vidare till den sista aktiviteten.

5

Den fjärde och sista aktiviteten handlar om **Fair Finance Guide**. Det är ett verktyg som gör det möjligt för dig som bankkund att få en översikt över hur din bank arbetar med hållbarhet inom olika områden. Har du som samtalsledare tillgång till en skärm eller projektor, gå gärna igenom webbplatsen tillsammans med deltagarna på en skärm. Ett annat alternativ är att låta deltagarna själva gå in på sina telefoner och navigera på hemsidan. Be deltagarna att fortsätta gå in på verktyget hemma och att till nästa gång berätta om de fått svar på de frågor eller funderingar de ställt till sin bank.

6

Avslutande diskussion. Gå kort igenom vad ni har gjort och pratat om under träffen. Avsluta med att berätta vad som händer nästa gång ni ses. Tack för idag!



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

Studieträff 2: Konsumtion och påverkan

Denna träff ger en introduktion av hållbarhetsfrågor samt utforskar deltagarnas möjlighet att påverka. Alla former av engagemang grundar sig i en känsla. Under denna träff kommer deltagarna få uppleva olika typer av känslor kopplade till klimat, hållbarhet och konsumtion. Förhoppningsvis blir de både förvånande, arga, glada och peppade. Aha-upplevelser utlovas! Som samtalsledare är det viktigt att komma ihåg att alla känslor är okej att känna och inget är rätt eller fel!

Syftet är att deltagarna ska veta hur de kan konsumera och samarbeta mer hållbart.



2



120 minuter inklusive fikapaus

Ämnen

Introduktion av hållbar konsumtion, företagsansvar och exempel på lösningar

Material för aktiviteten

- Valfritt att använda sig av digitala verktyg
- Pennor och papper
- Utskrivet material att använda till **Klädhögen** (finns i aktiviteten)
- Eventuellt utskrivna svarsappar till tipspromenad

Upplägg för träffen:

Eftersom denna träff har som mål att närma sig projektets frågor om hållbarhet på ett lustfyllt sätt har vi utformat fyra olika aktiviteter samt ett talmanus med information om hur aktiviteterna går till. Aktiviteterna skiljer sig från varandra i fråga om hur djupt vi dyker ner ämnets fråga, men också gällande formen för hur aktiviteterna är utformade.

Den här handboken är ett verktyg för att hålla en egen studieträff, och du som samtalsledare kan anpassa aktiviteterna utifrån deltagarnas behov och förutsättningar.

Du finner utförliga instruktioner för de tre studieträffarna under respektive träff i detta dokument. Fikapaus tas efter önskemål - ofta behövs det påfyllning av energi efter de två första aktiviteterna.

Aktiviteter:

Tipspromenad med annorlunda förslag - Frågor och svar om medborgarförslag

Klädhögen - Se över din egen klädkonsumtion och vad man kan göra för att minimera den

Förvånande frågor - Lite frågor och svar från modeindustrin

Påverka live! - Hur kan man själv påverka som enskild individ?

Förberedelse inför Studieträff 2: Konsumtion och påverkan

1. Tipspromenad med annorlunda förslag - s. 54 -55

Beroende på hur du som samtalsledare väljer att genomföra aktiviteten kan viss förberedelse behövas. Om du tror att deltagarna kan röra sig runt i rummet, skriv ut och sätt upp frågorna som en klassisk tipspromenad. Alternativt kan du välja att läsa upp frågorna direkt och låta deltagarna gissa på svaren. Frågor och svarstalong till dessa finns via en länk under aktiviteten **Tipspromenad med annorlunda förslag**.

2. Klädhögen - s. 42 -44

Till denna övning behöver du papper och pennor så att deltagarna kan skriva ord som har med ämnet kläder att göra. Förbered också några papper där du ritat en triangel eller pyramid.

3. Förvånande frågor - s. 33

Du som samtalsledare läser frågor och svar som finns i aktiviteten.

4. Påverka live! - s. 48 - 49

Här behövs inga direkta förberedelser. Aktiviteten kan genomföras utan digitala verktyg, även om det kan vara ett bra komplement. Läs gärna igenom informationen som står skrivet under aktivitetens instruktioner.

Talmanus till Studieträff 2: Konsumtion och påverkan

1 Välkomna deltagarna till träff två. Ta gärna en presentationsrunda så att alla känner sig sedda, särskilt om nya deltagare har anslutit.

2 Börja med aktiviteten **Tipspromenaden med annorlunda frågor**. Beroende på hur du valt att framföra den utifrån förslagen i instruktionen. Dela ut penna och svarstalong till deltagarna eller ställ frågorna utifrån länken som finns i aktiviteten. Gå sedan igenom svaren tillsammans.

3 Fortsätt med övningen **Klädhögen** tillsammans med gruppen. Dela ut papper, pennor och triangeln/pyramiden till deltagarna. Bestäm om de ska arbeta enskilt eller i par. När övningen är klar, sätt gärna upp resultaten så att alla kan se dem. Gå igenom deltagarnas placeringar och resonemang tillsammans – det kan leda till intressanta diskussioner och att ni får nya idéer och tips av varandra!

4 Den tredje aktiviteten är **Förvånande frågor**. Ställ frågorna utifrån de som finns i manualen till aktiviteten. Be deltagarna svara vad de tror kan vara svaret.

5 Efter en fikapaus, om du valt att ta den mellan aktiviteterna, är det dags för den sista aktiviteten **Påverka live!**. Be deltagarna att tillsammans tänka ut ett företag som de vill skicka en fråga till, om hur deras företag arbetar med olika hållbarhetsfrågor. Läs mer i instruktionerna som finns i aktiviteten.

6 Avslutande diskussion. Gå kort igenom vad ni har gjort och pratat om under träffen. Fråga också om deltagarna vill dela med sig av sina tankar och reflektioner om att påverka. Avsluta med att berätta vad som händer nästa gång ni ses. Tack för idag!



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

Studieträff 3: Inspiration och slutreflektion

I denna sista del av studiecirkeln pratar vi bland annat om greenwashing – när företag framställer sina produkter som mer miljövänliga än de egentligen är. Vi diskuterar också hur privatpersoner kan påverka genom att exempelvis skriva brev, mejla företag eller agera på andra sätt. Syftet är att inspirera deltagarna att själva ta initiativ och visa att alla kan bidra till positiv förändring.



3



120 minuter inklusive fikapaus

Ämnen

Hållbarhetskommunikation, greenwashing, att påverka företag och politiker, samt positiva exempel

Material för aktiviteten

- Eventuellt något digitalt verktyg
- Eventuellt en högtalare
- Pennor och papper
- Utskrivna informationsbilder till aktiviteter



Upplägg för träffen:

Eftersom denna träff har som mål att närma sig projektets frågor om hållbarhet på ett lustfyllt sätt har vi utformat fyra olika aktiviteter samt ett talmanus med information om hur aktiviteterna går till. Aktiviteterna skiljer sig från varandra i fråga om hur djupt vi dyker ner ämnets fråga, men också gällande formen för hur aktiviteterna är utformade.

Den här metodhandboken är ett verktyg för att hålla en egen studieträff, och du som samtalsledare kan anpassa aktiviteterna utifrån deltagarnas behov och förutsättningar.

Du finner utförliga instruktioner för de tre studieträffarna under respektive träff i detta dokument. Fikapaus tas efter önskemål - ofta behövs det påfyllning av energi efter de två första aktiviteterna.

Aktiviteter:

Friad eller fälld? - Vad säger företag om sin miljömärkning? Stämmer det som de påstår?

Musikquiz - Låtar som har ett påverkansområde.

Inspirationsmedley - Lite exempel på vad personer har gjort för att inspirera och påverkat andra.

Slutreflektion och besvara en digital enkät

Förberedelse inför Studieträff 3: Inspiration och slutreflektion

1. Friad eller fälld? - s. 30 - 31

Om du har möjlighet, visa bilderna som finns länkade i aktivitetsblanketten direkt på skärmen. Om digitala verktyg inte är tillgängliga går det bra att skriva ut materialet. Kom bara ihåg att ta bort svaren som står direkt efter varje fråga.

2. Musikquiz - s. 45

I denna aktivitet finns en länk med låtar från Youtube. En högtalare kan komma till användning till denna aktivitet.

3. Inspirationsmedley - s. 36 - 38

Det finns flera olika länkar till webbsidor som visar hur både företag och privatpersoner engagerar sig för klimatet, miljön och mänskliga rättigheter. Om du har möjlighet att använda digitala verktyg under träffen kan du visa dessa sidor direkt. Om inte, går det bra att istället läsa upp eller sammanfatta informationen från webbsidorna. Ta gärna del av innehållet i förväg så att du känner dig väl förberedd inför träffen.

4. Slutreflektion - Ta gärna upp om hur de upplevt träffarna. Har de blivit inspirerade att engagera sig på eget initiativ?

Avsluta med att be deltagarna att svara på en digital enkät gällande hur de upplevt dessa studieträffar. De kan gå in på enkäten via länken eller QR-koden nedan.

[Länk till enkät](#)



Talmanus till Studieträff 3: Inspiration och slutreflektion

1

Välkomna deltagarna till träff 3 och den sista av denna studiecirkel. Fråga gärna om de har några funderingar eller frågor de tagit med sig från de tidigare träffarna.

2

Första aktiviteten heter **Friad eller fälld?**

Är företag så miljövänliga som de påstår sig vara? Kan vi konsumenter känna oss säkra på att vi köper rätt produkter som ska vara hållbara? Börja med att berätta om greenwashing som det står lite om i aktiviteten. Om du har tillgång till ett digitalt verktyg kan du öppna länken och starta övningen. Har du inte det, kan du istället visa reklambilderna för deltagarna. Kom ihåg att svaret på varje fråga finns under respektive bild.

3

Nu är det dags för **Musikquiz!**

Starta musikquizet [Musikquiz - YouTube](#) och be deltagarna gissa artist och låt efter den spelats upp. Spela gärna upp hela låten så att de kanske även kan nämna om de tror sig höra vad låten har för påverkansområde. Det vill säga - vad sjunger exempelvis Pugh Rogerfeldt om?

4

Sista aktiviteten är **Inspirationsmedley.**

Här har vi samlat lite olika händelser som visar att privatpersoner i olika åldrar kan inspirera på olika sätt. Du som samtalsledare kan välja att berätta utifrån de länkar som finns i aktiviteten eller visa dem via något digitalt verktyg. Fråga sedan gärna deltagarna om de hört talas om dessa eller om hur de själva tror sig skulle kunna tänka sig starta upp något som kan inspirera andra.

5

Nu har vi kommit till den avslutande delen där vi sammanfattar och knyter ihop innehållet från våra tre träffar. Be gärna deltagarna fylla i enkäterna om hur de tycker studieträffarna varit. Om ni vill starta en egen studiecirkel hittar ni allt material ni behöver i metodhandboken. Där hittar ni även extra resurser med information, tips och förslag som kan vara till hjälp. Tack för ert engagemang och deltagande!

Mer information, tips och temadagar

Här finner du ytterligare information som kan vara nyttig att veta när du håller i studieträffarna. Här har vi länkat till olika temadagar och tips på andra bra organisationer och utbildningsmaterial.

1

Varför inte testa på att göra en mini-granskning eller gå vår snabbkurs i socialt ansvar? Där hittar du också ett begreppsbibliotek med de viktigaste hållbarhetsbegreppen som tas upp i materialet.

2

Tips på organisationer och deras material:

- Organisationen PRO vill påverka beslutsfattare i frågor som är viktiga för äldre. Besök deras hemsida där du hittar information om medlemskap, aktiviteter och studiecirkelar samt resurser om seniorers rättigheter och hälsa. Du kan också ta del av nyheter, evenemang och kontaktuppgifter till lokala PRO-föreningar.
- Klimataktion är en förening som bildades 2008 med syftet att bygga en folkrörelse för att hantera klimatkrisen. De erbjuder utbildningar för klimatinspiratörer och uppmuntrar individer att engagera sig för att skapa hopp för framtiden.
- Föreningen Medveten Konsumtion hjälper kommuner, företag och privatpersoner att bli mer cirkulära. Besök deras hemsida för massvis med bra råd och verktyg för en mer medveten konsumtion.
- Kemikalier finns överallt i vår vardag. Alla är såklart inte skadliga, men det finns vissa ämnen som är bra att undvika. Med hjälp av utbildningsmaterial från Sveriges Konsumenter kan ni lära er mer om skadliga ämnen och vad en kan göra för att minska sin egen exponering för dessa. "Mitt kemikaliesmarta hem" finns som studiecirkelmateriel uppdelat på 6 träffar, där ni går igenom ett rum i taget. Det finns även en kortare version på ett tillfälle som kan fungera som inspirationsträff. Materialet hittar du på <https://www.sverigeskonsumenter.se/vara-projekt/mitt-kemikaliesmarta-hem/>.



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

3

Tips på temadagar:

- Klädbytardagen 2025 sker i april. Instiftad av Naturskyddsföreningen som varje år bestämmer exakt datum.
- Internationella dagen för rättvis handel, infaller andra lördagen i maj.
- Världsmiljödagen, 5 juni. En temadag FN valt ut för att uppmärksamma människans förhållande till natur och miljö.
- Internationella dagen för utrotande av fattigdom, 17 oktober. En temadag FN valt ut för att uppmärksamma fattigdomen i världen.
- Circular Monday (f.d White Monday), infaller måndagen innan Black Friday. Det är ett svenskt initiativ som vuxit sig globalt. Syftet är att lyfta företag som erbjuder cirkulära produkter och tjänster och uppmuntra till cirkulär konsumtion som är skonsam för både plånbok och planet.
- En köpfri dag, infaller sista fredagen i november. En köpfri dag (Buy Nothing Day) har funnits sedan 1992 och uppmärksammas av miljoner människor som har fått nog av den shopping- och konsumtionshets som finns i dagens samhälle.



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

Studiecirkel = bokcirkel?

För den som är intresserad av ytterligare fördjupning i frågorna kan ett roligt sätt vara att gemensamt läsa böcker som handlar om hållbarhet och engagemang. Nedan har vi samlat några tips på böcker samt förslag på diskussionsfrågor.

Låna gärna böckerna på ett bibliotek eller av någon som redan har bra inspirationsböcker!

1

Tips på böcker:

- **Gör skillnad! : från klimatångest till handlingskraft**, 2019, Emma Sundh, Maria Soxbo, Johanna Nilsson
- **Slow fashion : din guide till smart och hållbart mode**, 2023, Jennie Dahlén, Johanna Leymann
- **Det hållbara samhället : kan det byggas underifrån?**, 2014, Erling Bjurström, Eva Björkander-Mannheimer, Hans Eek, Björn Forsberg, Johan Galtung, Hillevi Helmfrid, Lars Ingelstam, Hildur Jackson, Ross Jackson, Lena Jarlöv, Johan Lindgren, Marianne Påsse, Peter Rundkvist, Ronny Svensson, Marie Thynell, Stellan Vinthagen, Joachim Vogel, Magnus Wennerhag
- **Klimatpsykologi - hur skapas en hållbar förändring**, 2019, Frida Hylander, Kali Andersson, Kata Nylén

2

Tips på frågor för att diskutera innehållet i böckerna:

- Vad tyckte du om boken?
- Vad har du lärt dig från boken?
- Var något särskilt förvånande?
- Var det något som du höll med om/inte höll med om?
- Vad kan vi göra utifrån det vi lärt oss?



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

Alla aktiviteter och övningar

ABC är lika med en idé - s. 17

Beskrivande bilder - s. 18-20

Bildanalys - s. 21-24

Fair Finance Guide - s. 25-28

Friad eller fälld? - s. 29-30

Fish bowl (hör ihop med Påverkansgenerator) - s. 31

Förvånande frågor - s. 32

Goda nyheter - s. 33

Hoppövning - s. 34

Inspirationsmedley - s. 35 -37

Kappsäcken - s. 38

Kemikalieappen - s. 39-40

Klädhögen - s. 41 - 43

Musikquiz - s. 44

Påverkansgenerator (hör ihop med Fishbowl) - s. 45 -46

Påverka live - s. 47 - 48

Quiz om hållbarhetsfrågor - s. 49 - 51

Skriv ett medborgarförslag - s. 52

Tipspromenad med annorlunda frågor - s. 53 - 54

ABC är lika med en idé

En övning där deltagarna på tid ska fylla hela alfabetet med vad man kan göra/påverka inom hållbarhet. Syftet med övningen är att få igång deltagarnas kreativitet och på ett prestigelöst sätt börja spåna idéer.



Enkel



15 minuter

Material för aktiviteten

- En whiteboardtavla eller papper att skriva alfabetet på
- Post-it-lappar
- Pennor

1

Inför ABC är lika med en idé: Skriv upp hela alfabetet ganska stort på en whiteboardtavla eller på enskilda lappar som ni kan sätta på en vägg eller lägga på ett bord.

2

Ge deltagarna cirka 10 minuter på sig att skriva ner idéer kring vad de kan göra eller påverka inom hållbarhet, baserat på alfabetets bokstäver. Arbeta gärna i mindre grupper och försök tillsammans att fylla hela alfabetet med idéer.

Förslagen kan vara allt från att påverka individer och företag till att genomföra aktiviteter eller engagera sig på andra sätt. Skriv varje idé på en post-it-lapp och placera den under motsvarande bokstav.

Fokusera inte på att varje idé ska vara perfekt – skriv ner det första som kommer upp. Det finns inga rätt eller fel, bra eller dåliga idéer i detta steg.

3

När tio minuter har passerat går ni tillsammans igenom alla idéer. Låt gärna deltagarna presentera.

Vill du som samtalsledare ge lite tips finns en lista med några förslag per bokstav:

[ABC - lika med idé inspiration](#)



ALLMÄNNAN
ARVSFONDEN

Beskrivande bilder

Syftet med övningen är att deltagarna ska lära känna varandra samtidigt som de delar med sig av sitt intresse för hållbarhet. Genom att utbyta idéer och tankar kan deltagarna upptäcka gemensamma intressen, inspireras av varandras engagemang och få nya perspektiv på vad hållbarhet kan innebära i vardagen. Övningen syftar också till att skapa en positiv och kreativ stämning där alla känner sig delaktiga och bidrar med sina erfarenheter och idéer

 Enkel  10-20 minuter

Material för aktiviteten

- Blyertspennor
- Färgpennor (om man vill)
- Papper (räcker med ett A5-blad)
- Utskrivna färdiga bilder som finns i denna aktivitet

Som samtalsledare har du möjlighet att välja mellan två alternativ för att genomföra denna presentationsövning. När du har beslutat vilket alternativ som passar dina deltagare bäst, är det viktigt att förbereda eventuellt material, såsom utskrift av färdiga bilder.

1

Du som samtalsledare förklarar att aktiviteten är en kort presentationsrunda där deltagarna får presentera sig själva genom att rita en bild eller använda färdiga utskrivna bilder som beskriver dem och/eller deras engagemang eller intresse inom klimat- och rättvisefrågor. Här finns inget rätt eller fel!

2

Förslag 1.

Deltagarna får ett varsitt papper och blyerts- eller färgpennor. Här kan de rita något som beskriver dem som person och/eller inom sitt hållbarhetsengagemang. Exempel att ge som förslag kan vara: sopsorterar, köper kläder på second hand, odlar egna grönsaker, handlar ekologiskt, är engagerad i nyheter om klimat.

3

Förslag 2.

Skriv ut de färdiga bilderna och placera dem på ett bord. Beroende på antalet deltagare kan du spara papper genom att låta deltagarna återanvända bilderna. När en deltagare har valt en bild och presenterat sig utifrån den kan bilden läggas tillbaka på bordet så att nästa person har möjlighet att använda samma bild om de önskar.



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

4

Deltagarna ombeds att presentera sig utifrån den bild de har valt eller ritat. De får gärna berätta kort om varför de valde just den bilden eller vad de ritat och vad det symboliserar för dem som person.



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN



Bildanalys

Syftet med övningen är att reflektera över vilka delar av produktionen företag väljer att kommunicera. Övningen består av två exempel innehållandes två bilder per exempel. Det första handlar läderarbetares situation och det andra om bomullsproduktion.

 Enkel  10-20 minuter

Material för aktiviteten

- Eventuellt en skärm eller projektor
- Utskrivna bilder som medföljer

1

Be deltagarna dela upp sig i par eller i mindre grupp.

2

Be först deltagarna reflektera kring bilden utifrån frågan:

- Vad SER ni på bilden?

Berätta inte vad bilderna föreställer förrän de har reflekterat själva.

3

Återkoppla sedan i helgrupp, där deltagarna får berätta vad de har sett på bilden.

4

Be sedan deltagarna reflektera kring bilden utifrån frågan:

- Vad TÄNKER ni om bilden och väcker den några frågor?

Berätta inte vad bilderna föreställer förrän de har reflekterat själva.

5

Återkoppla sedan i helgrupp, där deltagarna får berätta om vad bilden väckte för tankar och frågor. Berätta om bilden utifrån informationen i steg 7.

6

Byt sedan bild och upprepa ovanstående upplägg för bild 2.

Avsluta det första exemplet med att berätta mer om bilderna och hur företag ibland framställer sin produktion som bättre än vad den faktiskt är. Gå vidare till det andra exemplet om överproduktion och upprepa upplägget.

7

Info om bilderna exempel 1:

Bild 1 - Denna bild är väldigt lik de bilder Fair Action ser i hållbarhetsredovisningar av svenska skoföretag. Företagen berättar ofta om sitt hållbarhetsarbete, och i sin kommunikation är det vanligt att visa upp fina naturbilder. Men var och hur tillverkas egentligen lädret?

Bild 2 - En av de största exportländerna för läder är Indien. I den indiska läderindustrin är det vanligt att arbetare saknar skyddsutrustning mot de farliga kemikalier som används för att göra skinnet mjukt. Att garva skinn till läder kan både skada människor och miljö. På bilden ser ni två arbetare hantera farliga kemikalier utan skyddsutrustning. Lädret får en blåaktig färg på grund av de starka kemikalierna och kallas därför "Wet blue".

Använd samma upplägg ovan för bilder i exempel 2.

8

Info om bilderna exempel 2:

Bild 1 - Denna bild visar ett bomullsfält i USA, som har en lång historia av bomullsodling. Men 90% av världens bomull produceras utanför USA. Bomull odlas ofta på torra områden där det är brist på vatten, samtidigt krävs stora mängder vatten för odlingarna och vid beredning av textilier vilket leder till att lokalbefolkningens brunnar sinar och floder och hela sjöar kan torka ut. Bomull besprutas också upp till 40 gånger, och trots att bomullsodlingar upptar 2,5-5% av den odlade ytan i världen använder de 11% av bekämpningsmedel. För tillverkning av 1 kg textilier krävs 1kg kemikalier.

Bild 2 - Denna bild visar bomullsplockare i Indien. Användningen av kemikalier påverkar såväl de som arbetar på odlingarna men även lokalbefolkningen genom att grundvattnet förorenas. WHO uppskattar att 22 000 personer årligen dör på grund av bekämpningsmedelsanvändningen för bomull, och 3 miljoner förgiftas. Samtidigt är bomull en av de vanligaste varorna som produceras genom barn- och tvångsarbete.



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN



1. Vad ser du på bilden?
2. Vad tänker du om bilden, väcker den några frågor?



1. Vad ser du på bilden?
2. Vad tänker du om bilden, väcker den några frågor?

1. Vad ser du på bilden?
2. Vad tänker du om bilden, väcker den några frågor?



1. Vad ser du på bilden?
2. Vad tänker du om bilden, väcker den några frågor?



Fair Finance Guide

Syftet med övningen om Fair Finance Guide är att öka medvetenheten om hur ens val av bank och finansiella tjänster kan påverka hållbarhet, etik och socialt ansvar globalt. Som bankkunder är vi i förlängningen delägare i de företag som banken investerar i - och därför har vi också både ett ansvar och en möjlighet att ställa krav och påverka dessa investeringar!

 Medel  10-20 minuter

Material för aktiviteten

- Digitalt verktyg (skärm eller projektor) för att visa verktyget



1

Inled med en kort presentation av **Fair Finance Guide**:

Fair Finance Guide är ett internationellt initiativ som granskar hur hållbart banker investerar och lånar ut pengar. I Sverige granskas de sju största bankerna samt två mindre banker, Ekobanken och JAK Medlemsbank, som har valt att prioritera hållbarhet i sin verksamhet.

2

Här kan du som samtalsledare börja med att ställa frågorna :

- Har ni någon gång tänkt på vad banken gör med era sparade pengar?
- Är det viktigt för er att ha en bank som investerar hållbart?

3

Därefter är det dags att introducera Fair Finance Guide. Som samtalsledare kan du nu öppna hemsidan och visa den för deltagarna. Du hittar länk och instruktioner i nästföljande sidor. Alternativt kan du be deltagarna att själva gå in på sidan och klicka sig fram under de olika bankerna medan du förklarar hur de hittar olika typer av information. Här kan det vara bra att du är förberedd på hur hemsidan ser ut innan du börjar.



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

4

Välj gärna ut en bank att fokusera på och diskutera informationen om banken tillsammans. Var det något som var förvånande? Var något särskilt upprörande som ni skulle vilja fråga er bank om?

5

Be gärna deltagarna att, till nästa träff, använda sig av Fair Finance Guide för att undersöka sin banks hållbarhetsarbete samt eventuellt kontakta banken via verktyget och fråga hur banken arbetar med de riktlinjer och principer som verktyget belyser. Vid nästa träff kan ni sedan tillsammans diskutera om de tagit kontakt med sin bank och vilka svar de fått.

Fair Finance Guide - instruktioner till verktyget

Här medföljer instruktioner till verktyget Fair Finance Guide. Innan övningen startar kan det vara bra att du som samtalsledare går in på Fair Finance Guide för att vara förberedd på hur verktyget är upplagt.

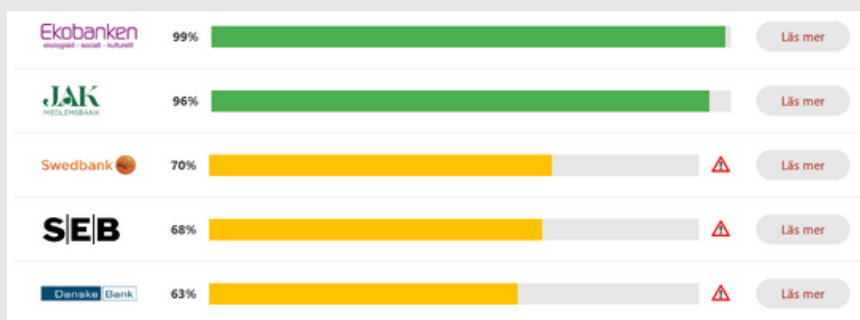
Verktyget finns på länken:

[Fair Finance Guide](#)

Klicka in på länken och börja med att berätta om förstasidan där de olika bankernas ranking visar vilka hållbarhetspolicier och riktlinjer som bankerna har. Notera att rankingen endast visar vilka riktlinjer de har - varningssymbolerna visar att Fair Finance Guide har hittat avvikelser i hur bankerna faktiskt investerat i relation till dessa riktlinjer.

För att förstå verktyget bättre kan det vara bra att välja en bank som exempel, gärna en med en varningstriangel. Följ därefter instruktionerna nedan.

1. På första sidan ser du de olika bankernas ranking av riktlinjer och policybetyg. För att läsa mer om banken klickar du på "Läs mer" till höger om betyget.



2. Nu har du kommit till bankens "Hållbarhetsbetyg". Här ser du dels information om rankingen, det vill säga bankens hållbarhetslöften, du ser också information om hur banken faktiskt levte upp till dessa löften. Där kan du läsa om granskningar som gjorts - och genom att trycka på länkarna i blå text kan du läsa mer om den specifika granskningen.



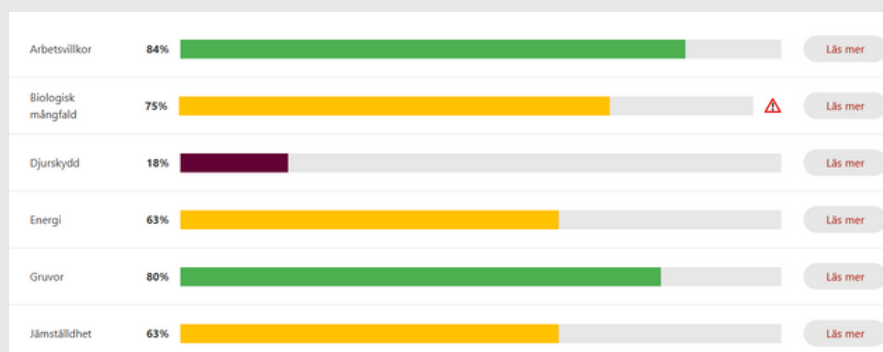
Fair Finance Guide - instruktioner till verktyget

Fortsättning av instruktion till Fair Finance Guide punkt

3. Gå gärna in på några olika granskningar och jämför. På vissa av granskningarna finns möjlighet att maila till banken för att ställa frågor om granskningen och för att sätta press på banken att ta ett större ansvar för hur dina pengar investeras. Det går bra att mejla samma bank flera gånger - kanske är det flera granskningar som du tycker är upprörande?



4. Vill man se en banks policy och praktik uppdelat på olika hållbarhetsområden kan du direkt från förstasidan trycka på bankens logga. Du kommer då till en sida där du ser en ranking av bankens policy på olika områden. Återigen kan du genom att se varningstrianglar och genom att trycka på “Läs mer” se hur banken faktiskt hållit sina hållbarhetslöften.



Vad tycker du om din banks hållbarhetsbetyg? Skicka ett meddelande!

👍 Jag är nöjd 🗑️ Jag är missnöjd 🗨️ Byt bank

5. Längst ner på hemsidan finns tre knappar där du som konsument kan välja att mejla din bank om du är nöjd, missnöjd eller få information om hur du byter bank.



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

Friad eller fälld?

Ett quiz som handlar om greenwashing eller grönmålning på svenska, där deltagarna ska gissa om en reklam blivit fälld för greenwashing. Syftet med denna övning är att förstå vad greenwashing och främja medvetna val.



Medel



20 minuter

Material för aktiviteten

- Alternativt 1: Dator med tillhörande projektor
- Alternativ 2: Utskrivet material



1

Innan övningen börjar, starta som samtalsledare igång presentationen för 'Friad eller Fälld?'

- Du kan öppna den som PDF: <https://vihandlarvembetalar.se/wp-content/uploads/2023/11/Friad-eller-falld.2.pdf>
- Om du vill skriva ut materialet till deltagarna kan du använda denna pdf, där de rätta svaren är borttagna: <https://fairaction.se/wp-content/uploads/2025/03/Friad-eller-falld-utan-ratt-svar.pdf>

2

Övningen börjar med en kort introduktion till vad greenwashing är för något. Som samtalsledare kan du utifrån presentationen berätta lite om greenwashing, använd gärna manuset nedan till stöd:

Greenwashing är att marknadsföra en tjänst eller vara som mer miljövänlig än det egentligen är. Det kan handla om att använda gröna färger, vaga ord som "hållbart" eller "klimatsmart", eller att lyfta fram en liten miljövänlig åtgärd medan resten av verksamheten har stor negativ påverkan på miljön. Problemet blir då att företagen tjänar pengar på att verka hållbara när de i själva verket inte gör jobbet. I Sverige regleras greenwashing i marknadsföringslagen, men de företag som bryter mot lagen får i första hand ändra marknadsföringen frivilligt.



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

Friad eller fälld?

3

Börja övningen med att förklara för deltagarna att de kommer att få olika reklamkampanjer presenterade för sig. Efter varje presentation ska de genom handuppräckning gissa om reklamen blev fälld för greenwashing eller inte. Tänk på att det svaret kommer direkt efter första bilden så det inte avslöjas direkt!

4

Gå igenom reklamkampanjerna i tur och ordning i presentationen. Tänk på att varje svar finns under varje fråga så man inte avslöjar det rätta svaret. Efter varje presentation Innan du som samtalsledare berättar om reklamen blev fälld eller inte, be deltagarna svara om de tror att det blev fria eller fällda. Gärna om de också vill motivera sitt svar. Vad är det som är tydligt respektive otydligt med reklamens påstående?



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

Fish bowl = fiskskål

Syftet med denna övning är att förbättra och vidareutveckla en idé som deltagarna tidigare utvecklat, exempelvis i övningen **Påverkansgeneratoren**. Här ska de gå vidare med idén, antingen enskilt eller i grupp.

 Avancerad  10-30 minuter

Material för aktiviteten

- Papper och penna.

1

Övningen inleds med att en deltagare berättar om idén för hela gruppen. När presentationen är färdig är det dags att börja diskutera hur idén kan vidareutvecklas. Gruppen har inte som mål att bedöma idén utan ska enbart göra idén bättre genom att ge tips och förslag kring hur idén kan utvecklas eller utmaningar hanteras.

2

Inled gruppsessionen med att alla får berätta vad de gillar/vad som är bra med idén!

3

Gruppen är nu välkommen att komma med förslag för att bygga vidare på idén, ställa frågor för att stimulera tankar och diskussion samt utforska eventuella hinder tillsammans.

Förslag på frågor att diskutera:

4

- Hur skulle man kunna göra den här idén på största möjliga sätt?
- Hur skulle man kunna göra den här idén på minsta möjliga sätt?
- Vem/vilka är målgruppen? Vem vill vi påverka?
- Vilka möjligheter finns det med idén? Vilka utmaningar finns det med idén?
- Vad är det värsta som kan hända? – Hur undviker vi det?
- Vad är det bästa som kan hända? Vilken förändring vill vi få till? – Hur gör vi det möjligt?
- Behöver vi någon hjälp för att förverkliga idén?
- Vad är det första vi behöver göra?

Att tänka på:

Utse gärna någon till sekreterare som antecknar alla ideér och förslag som kommer upp, så att ni tillsammans kan skapa en plan för hur man kan genomföra denna idé.



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

Förvånande frågor

Vi har förberett fyra förvånande frågor om modeindustrin. Är det någon som kan gissa rätt svar på alla? Ställ frågorna som samtalsledare och be deltagarna svara rakt ut. Syftet med denna övning är att väcka engagemang och få deltagarna att reflektera om att lära sig mer om hållbarhetsfrågor i modebranschen.



Enkel



20 minuter

Material för aktiviteten

- Svar står under varje fråga.

1

Fråga 1 - Hur stor del i procent av världens alla utsläpp orsakas av modeindustrin?

Modeindustrin står nämligen för cirka 10 procent av världens koldioxidutsläpp. Det är mer än flyget och sjöfarten tillsammans!

2

Fråga 2 - Hur mycket pengar får sömmerskan i lön om en T-shirt säljs för 100 kr i butiken?

Rätt svar ges om deltagarna har svarat från 1 till 3 kronor. De låga lönerna gör att arbetarna inte har en chans att klara sig.

3

Fråga 3 - Hur många procent av miljöpåståenden i reklam stämmer inte?

Rätt svar är 40 procent som visar att företags miljöpåståenden i reklam är överdrivna, vilseledande eller vaga, visar en kartläggning av Europeiska kommissionen

4

Fråga 4 - Hur många procent av allt material som används för att tillverka våra kläder återanvänds till nya kläder?

Rätt svar är mindre än 1%



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

Goda nyheter

Ibland kan det kännas överväldigande att ta in allt som händer i världen. I denna del kommer vi att tillsammans se lite olika nyheter som hänt till det positiva och resulterat till goda nyheter. Syftet med denna övning kan vara att lyfta fram goda nyheter som kan ge ny energi, stärka hoppet om förändring och inspirera till fortsatt engagemang för en mer hållbar och rättvis värld.



Medelsvår



20 minuter

Material för aktiviteten

- Eventuellt digitala verktyg



1

Börja gärna med att inleda en diskussion med deltagarna om deras syn på de nyheter de möter i vardagen. Hur upplever de att nyheterna oftast framställs? Är det mest negativa händelser som lyfts fram? Ofta kan det kännas som att fokus ligger på tråkiga och jobbiga nyheter, men det är viktigt att komma ihåg att det faktiskt sker många positiva framsteg också – sådana som lätt kan hamna i skymundan

2

Goda nyheter

Under länken ovan finns flera inspirerande inlägg från olika delar av världen som berör klimat, biologisk mångfald och mänskliga rättigheter. Där kan man läsa om personer som gjort skillnad och om hur nya lagar har bidragit till positiva förändringar. Som samtalsledare kan du välja att visa några av dessa inlägg eller dela några av berättelserna för att inspirera och lyfta fram exempel på framsteg som sker runt om i världen.

3

Be gärna deltagarna till nästa gång att själva leta upp goda nyheter. Om de vill kan de klippa ut bilder och artiklar från tidningar eller spara artiklar digitalt.

Hoppövning

En övning där vi inte ska hoppa, utan syftet är att istället reflektera över vår nuvarande känsla av hoppfullhet och vad vi själva kan göra för att öka vår hoppfullhet i framtiden.



Enkel



10-20 minuter

Material för aktiviteten

- Post-it lappar
- Pennor
- Eventuellt ett stort papper alternativt en vägg

1

Tänk på olika aspekter av samhället – exempelvis miljö och klimat, teknologi, jämställdhet, ekonomi och arbetsliv samt globalt samarbete och fred.

Hur hoppfull känner du dig inför samhällets utveckling just nu?

Skriv ner en siffra mellan 1 och 10 på en post-it-lapp, där 1 betyder "inte alls hoppfull" och 10 betyder "mycket hoppfull".

2

Placera samtliga post-it-lappar på en vägg, ett större papper eller en liknande yta. Ordna dem gärna i nummerordning från 1 till 10 för att tydliggöra resultatet. Presentera resultatet kortfattat och fråga gärna om någon vill kommentera sin siffra och dela sina tankar kring sitt hopp

3

Ställ nu frågan till deltagarna:

"Vad tror ni att ni själva kan göra för att känna er mer hoppfulla inför en hållbar framtid?"

Diskutera frågan i smågrupper eller i helgrupp, beroende på hur många deltagare som deltar.

4

Ett tips är att upprepa denna övning under den tredje studiecirkelsträffen. Kanske har deltagarnas svar förändrats sedan första tillfället eller denna gång

Inspirationsmedley

Inspirerande förändringsinitiativ att läsa och diskutera om i helgrupp. Syftet är att ge inspiration till olika sätt att påverka.



Enkel



20 minuter

Material för aktiviteten

- Inget material utöver instruktionerna krävs. Dock innehåller instruktionerna länkar till sidor där ni kan läsa mer om initiativen, för detta krävs tillgång till internet.

1

Börja med att i grupp gå igenom de exempel som finns längre ner. I samband med att ni läser om initiativen kan ni gärna tillsammans diskutera frågor så som:

- Vad gjorde de bra - varför lyckades dem?
- Om du själv hade velat göra något liknande - vad hade det kunnat vara?

2

Läs tillsammans listan längst ner på nästa sida med förslag på olika sätt att påverka. Ställ därefter följande frågor till gruppen:

- Har någon av er gjort något/några av de förslag som fanns i listan?
- Är det något av förslagen som ni skulle vilja göra?

Om ni blir intresserade av att genomföra en viss påverkansaktion kan ni gå vidare till aktiviteten Påverkansgeneratoren som fungerar som ett stöd för att utveckla idéer.

Inspirerande exempel

Kontakta företag

Mejla banken

Exempelvis slutade svenska banker år 2022 att investera pengar i företag som utvinner olja i Arktis när över 4 000 personer mejlade sin bank.

[Fair Finance Guide](#)

Mejla företaget

Ellos skrev under ett arbetsmiljöavtal efter att Fair Action uppmanat till att ställa frågor till Ellos i sociala medier. Ellos valde först att inte skriva på arbetsmiljöavtalet i Bangladesh men ändrade sig efter påtryckningar från influencers och Fair Action. Den 10 december 2021 meddelade de att de skulle underteckna avtalet.

Fortsättning nästa sida

Engagera dig i en förening/rörelse

Greta & Fridays for Future

Kanske en självklarhet men ett bra exempel på när EN person satte sig och strejkade en fredag... vilket ledde till dagens globala rörelse._

Fridays for future

Gretas gamlingar

Klimataktivisterna i Bergshamra har i fem år engagerat sig för att väcka uppmärksamhet om klimatnödläget och har tilldelats Solna Stads Miljöpris 2024. Ett flertal representanter från Gretas gamlingar stod en decemberdag utanför riksdagen inför Käppupproret.

Länk till :[Bergsgshamra - Gretas Gamlingar](#)

Ta det till rätten - Klimaseniorinnen

Klimaseniorinnen är en grupp seniora kvinnor i Schweiz som kämpar för starkare klimatpolitik genom rättsliga processer, med argumentet att otillräckliga åtgärder kränker deras mänskliga rättigheter. Gruppen har bland annat drivit ett fall till Europeiska domstolen, där de argumenterar för att regeringens otillräckliga klimatpolitik kränker deras rättigheter.

Länk till: [Sveriges Radio artikel - Kvinnor stämmer Schweiz](#)

Gör något du tycker om - aktivistiskt

Rebellmammorna genomförde ett stickprojekt där de skapade en över 4,2 kilometer lång röd halsduk som symboliserade 1,5-gradersmålet och omringade riksdagen den 21 april 2024 (Sveriges Overshoot day)för att uppmärksamma klimatkrisen.

Rebellmammorna



**ALLMÄNNA
ARVSFONDEN**

Du kan göra allt möjligt:

- Engagera sig i förening/organisation
- Starta studiecirkel
- Kontakta företag/politiker - ställ frågor
- Delta i demonstration/arrangera aktion
- Arrangera/delta i loppis/klädbytardag
- Skapa/skriv under/sprid namninsamling
- Skapa egna affischer - sprid på stan
- Medborgarförslag/Tyck till-appen
- Aktivistiskt hantverk/odling osv
- Stämningar
- Demokratiska rättigheter - rösta!



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

Kappsäcken

Syftet med denna övning är att hjälpa deltagarna att reflektera över sina egna styrkor och vad de kan bidra med i sitt engagemang för hållbarhet



Enkel



10-20 minuter

Material för aktiviteten

- Penna
- Papper

1

Be deltagarna att reflektera över sina egna styrkor och kompetenser som de skulle kunna använda i sitt engagemang. Låt dem fundera på några områden som de är bra på eller har erfarenhet av. Det kan vara att man vet mycket om odling, laga saker, kunskap och erfarenheter från tidiga arbeten, med mera. Exempel: "Jag är bra på att laga hälsosam och vegetarisk mat som jag gärna delar med mig av till andra!"

2

Ge varje deltagare några pappersremsor och en penna och be dem skriva ner en eller två av deras kompetenser som exemplet ovan. Be dem skriva varje kompetens på en separat pappersbit. Låt dem sedan läsa upp för de andra deltagarna om sina kompetenser. Kanske är det här ett tillfälle för deltagarna att få reda på varandras kompetenser och på så sätt ta tillvara på dem i sitt gemensamma engagemang?"

3

Sammanfatta att varje individ har unika styrkor att bidra med, och att alla kan spela en roll i att skapa förändring.

Denna aktivitet hjälper deltagarna att både reflektera över sina egna styrkor och att känna sig mer engagerade i de frågor ni arbetar med!

Kemikalieappen

Granska farliga kemikalier i vanliga konsumentprylar och påverka företag. I den här övningen är syftet att få deltagarna testa på att använda sin konsumentmakt, genom att scanna prylar via Kemikalieappen.

 Enkel  20 minuter

Material för aktiviteten

- Alternativt digitala verktyg
- Telefon
- Papper
- Penna



1

Inled med att som samtalsledare berätta att den här övningen kommer att fokusera på kemikalier, och inte vilka kemikalier som helst. Det handlar nämligen om de som kallas 'särskilt farliga', eller SVHC (Substances of Very High Concern på engelska). Det är ämnen som till exempel är miljöskadliga eller cancerframkallande. Ordet kemikalier kanske får en att tänka på kemister i ett labb eller rengöringsprodukter man har hemma. Produkter som rengöringsmedel och tvättmedel har, enligt lag, alltid en innehållsförteckning. Men andra vanliga saker i hemmet som kan innehålla kemikalier har ingen innehållsförteckning alls - till exempel datormus, hörlurar eller mobilskal. "Visste ni att en tredjedel av de billiga elektronikprylarna i våra hem innehåller för höga halter av farliga ämnen?"

2

Tyvärr finns det ingen lag som säger att det måste finnas en innehållsförteckning på alla prylar. Men det betyder inte att företag ska kunna lura dig. "Visste du att ett företag enligt lag MÅSTE svara på en konsuments fråga om en produkt innehåller ett särskilt farligt ämne?". Om du frågar ett företag om en produkts kemikalieinnehåll säger lagen att företag måste svara dig inom 45 dagar ifall produkten innehåller något av de drygt 200 ämnen (i halter över 0,1 viktprocent) som EU listar som särskilt farliga. Det har visat sig att det funkar att fråga! En fråga som skickades med Kemikalieappen ledde till att en kylväska inte längre finns kvar i butik då det framkom att den innehöll olagliga ämnen.

3

För att få veta om prylarna är fria från särskilt farliga kemikalier kan man ställa frågor i butik, skriva mejl, brev eller använda Kemikalieappen.

Nu är det dags för övningen "**Kemikalieappen**", där deltagarna ska prova att ställa frågor till företag. Ju fler som ställer frågor, desto större press kan vi sätta på företagen att förbättra sig.

4

Börja med att bestämma vilken produkt du vill ställa frågor om. Kom ihåg att kemikalielagstiftningen om rätten att veta bara gäller för varor (saker utan innehållsförteckning).

Du kan kolla upp en sak du har med dig, eller kolla på en webbsida om det är något du tänkt köpa, eller bara om du vill veta om den innehåller särskilt farliga ämnen.

För de som vill mejla eller skriva brev: Kolla upp företagets adress eller mejladress,

Ställ din fråga, till exempel: "Jag undrar om produkten [skriv produktnamn eller nummer] innehåller några särskilt farliga ämnen som finns på EU:s kandidatlista?"

För de som vill använda Kemikalieappen: Börja med att ladda ner Kemikalieappen.

Skanna prylens streckkod eller skriv in produktens namn/varumärke. Skriv sedan in vilket företag du vill ställa frågan till. Och skicka en förfrågan! Kemikalieappen har tagits fram av den ideella organisationen Sveriges konsumenter, och om ni vill läsa mer kan ni gå in på deras hemsida; [Sveriges Konsumenter - Kemikalieappen](#)

5

Om det är svårt att genomföra denna övning på plats, kan du istället be deltagarna att ladda ner appen hemmavid eller skriva ett brev/mail när de är hemma. Till nästa träff kan det vara spännande att höra om någon har fått svar!

Klädhögen

I denna aktivitet får deltagarna reflektera över hur de konsumerar kläder idag. Till hjälp har ni bilderna “Klädhögen” och “Klädhögen 2.0” som visar en hög av kläder samt en rad olika alternativ.

 Medel  20 minuter

Material för aktiviteten

- Pennor och utskrivna papper för alla deltagare

Du som samtalsledare inleder aktiviteten med att berätta lite kort om klädindustrin och dess sociala och miljömässiga påverkan:

Dagens modeindustri skadar både människor och miljö. Till exempel har de som tillverkar våra kläder väldigt låg lön. Kan du gissa hur mycket pengar en sömmerska tjänar om en T-shirt säljs för 100 kr i butiken? Bara 1 krona är rätt svar! De låga lönerna är omöjliga att leva på och de som tillverkar våra kläder har därför inte råd att ens köpa mat till sig själv och sin familj, betala för boende och sjukvård.

1

De flesta kläder som säljs i Sverige är producerade i länder där risken är hög att sakerna inte produceras hållbart. Dessa länder kallas för högriskländer och det kan till exempel röra sig om att lönerna är låga, att det sker miljöförstöring och kränkningar av mänskliga rättigheter samt att risken för korruption är hög.

Hur vi konsumerar här i Sverige påverkar alltså både klimatet och ojämlikheten i världen. Men vems ansvar är det egentligen att världen ska bli hållbar? Är det ditt ansvar, företagens eller politikernas?

Deltagarna får en penna och ett varsitt exemplar av sidan med “Klädhögen” och “Klädhögen 2.0”. De ska sedan rangordna alternativen utifrån vad de gör oftast. Det man gör mest skrivs in längst ned i klädhögen, och minst högst upp. De olika alternativen är:

2

- Laga
- Köpa nytt
- Vårda det du har
- Köpa begagnat
- Låna av varandra
- Byta med någon

När alla är klara reflekterar ni i helgrupp. Förslag på frågor att ställa vid diskussionen:

3

- Vad satte ni högst upp respektive längst ner?
- Är det något ni kan/vill ändra på?
- Hur mycket kläder har ni som ni inte använder?
- Vad gör ni med kläder ni inte använder?
- Vad gör ni med kläder som är trasiga eller för små?

Gå nu vidare till nästa bild - "Klädhögen 2.0".

4

Följ samma upplägg som för del 1 med de nya alternativen som handlar om att påverka på andra sätt än genom sin egen konsumtion. De olika alternativen är:

- Tipsa vänner
- Fråga politiker
- Välja mer hållbara företag
- Skriva under upprop
- Fråga företag
- Bli medlem i en förening

Reflektera sedan i helgrupp kring hur alla har svarat. Diskutera gärna frågorna:

5

- Vad är viktigast - att ändra sin egen konsumtion eller att påverka på andra sätt?
- Vilket alternativ tror du kan påverka flest människor/göra störst skillnad/skapa förändring?"
- Finns det något annat som inte står med här som ni kan göra?

Klädhögen

Hur ser din konsumtion av kläder ut?

- Skriv det du gör **mest av längst ner** i den största ytan, och det du gör mindre av högre upp i pyramiden. Högst upp skriver du det du gör minst av.

Laga

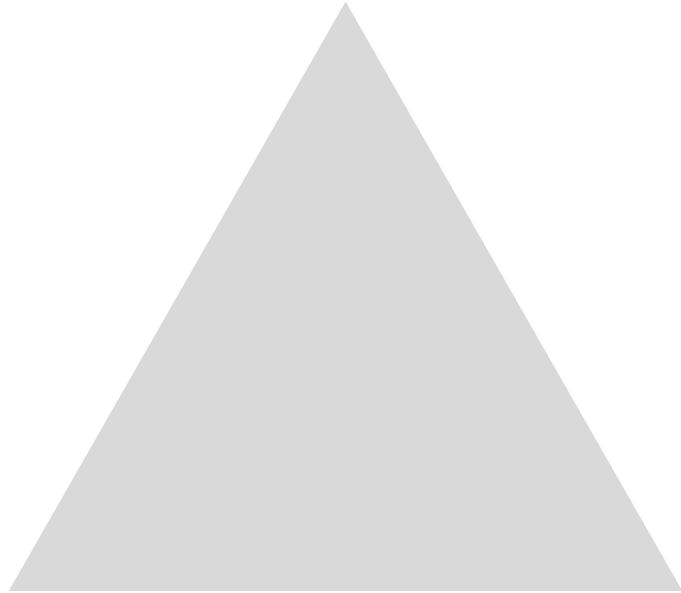
Köpa nytt

Låna av varandra

Köpa begagnat

Vårda det du har

Byta med någon



Klädhögen 2.0

Nu tar vi det ett steg längre!

Hur kan vi påverka på andra sätt? T.ex. andra personer, företag och politiker.

- Skriv det du gör **mest av längst ner** i den största ytan, och det du gör mindre av högre upp i pyramiden. Högst upp skriver du det du gör minst av.

Bli medlem i en förening

Fråga företag

Tipsa vänner

Skriva under upprop

Fråga politiker

Välja mer hållbara företag



Musikquiz

Ett musikquiz med svenska låtar och artister. Syftet är om man kan höra vad låten har för påverkan inom samhälle, miljö, klimat eller människors påverkan?



Medelsvår



20 - 30 minuter

Material för aktiviteten

- Telefon eller alternativt lärplatta, dator
- Eventuellt högtalare



1

Du som samtalsledare ansvarar för att sätta på och stänga av låtarna när quizet börjar. Nedan och bredvid ligger [Länk till listan på Youtube](#).

2

Under quizets gång:

Deltagarna svarar när de tror att de vet vilken artist och låt som spelas. Be dem även fundera på vad låten kan handla om ur ett påverkansperspektiv. Efter varje låt, ha en kort diskussion för att höra hur deltagarna uppfattade låtens budskap och möjliga påverkanperspektiv.

Evert Taube - Änglamark

Påverkansfråga - biogisk mångfald, rädda hotade miljöer

Myra Granberg - Superhero ideal (pantamera)

Påverkansfråga - Återvinning av petflaskor

Pugh Rogerfeldt - Solenergi (1974)

Påverkansfråga - Hållbar och förnybar energi

Nationalteatern - Hanna från Arlöv

Påverkansfråga - Fackligt, jämställdhet

Laleh - Goliat

Påverkansfråga - Kämpa för en bättre framtid för kommande generationer

Musik kan vara ett sätt att påverka!

Gör gärna INSPIRATIONSMEDLEY materialet och läs hur det går att engagera, påverka och att den "lilla" människan faktiskt kan göra skillnad.



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

Påverkansgenerator

Syftet med denna övning är att stötta deltagarna i processen med att ta fram en egen påverkanskampanj. Övningen tar avstamp i de tre stegen som finns för all typ av förändringsarbete, vilka är: 1. Samla fakta, 2. Informera och 3. Agera. Genom övningen kommer deltagarna att få testa på att använda alla tre stegen för att ta fram en påverkanskampanj kring en hållbarhetsfråga de är engagerade i. Denna övning kan vidareutvecklas i **Fish bowl /Fisk skål**.



Avancerad



60 minuter

Material för aktiviteten

- Papper och pennor. Gärna också färgpennor, blädderblock, post it-lappar och whiteboardtavla, utskrivna bilder för att deltagarna ska kunna inspireras och visualisera grupparbetet.

Börja med att be deltagarna fundera på vilka hållbarhetsfrågor som intresserar dem. Be dem skriva ner så många de kommer på. Detta kan hjälpa dem att få en bättre överblick över de olika områden som ryms inom hållbar utveckling och vilka frågor de själva vill fördjupa sig i.

1

Tips på idéer ifall deltagarna behöver inspiration:

Miljöpåverkan av växthusgaser
Arbetarnas rättigheter
Överproduktion och överkonsumtion
Matsvinn
Avfall
Kemikalier

2

Introduktion. Gå igenom de tre stegen som övningen bygger på, se nedan. Förklara att deltagarna kommer att få arbeta i mindre grupper för att ta fram en påverkanskampanj utifrån en gemensamt vald hållbarhetsfråga.

3

1. Samla fakta

Be deltagarna att diskutera den hållbarhetsfråga de valt att arbeta med. Uppmuntra dem att ställa frågor, diskutera med varandra och fundera på var man skulle kunna hitta relevant information. Kan de till exempel hitta mer fakta på ett bibliotek eller genom att söka på nätet? Be sedan varje grupp att berätta vad de diskuterat.

2. Informera

Be nu deltagarna att fundera på vilka personer eller företag de skulle vilja försöka nå med sin kampanj. Låt dem fundera hur de kan sprida sitt budskap. Be varje grupp att presentera sina tankar i gruppen.

4

Tips att nå ut med sin kampanj:

Kan det vara via sin egen facebookside om de har någon ?

Göra egna affischer att sätta upp på anslagstavlor?

Skriva brev?

Prata med familj och vänner?

3. Agera

Be deltagarna att fundera på vilka konkreta handlingar de vill uppmuntra sin målgrupp att göra. Vad vill de förändra? ”Finns det till exempel ett specifikt krav ni kan ställa eller vill ni i nuläget bara att fler ska bli uppmärksammade på problemen?”. Det kan handla om namninsamlingar, närvara vid en demonstration eller kontakta en viss politiker. Låt varje grupp att kort presentera sin plan.

5

Avslutning

Summera övningen och fråga deltagarna vad som har varit svårt med övningen. Avsluta med att motivera deltagarna att fortsätta att engagera sig i hållbarhetsfrågor och att använda det de har lärt sig under övningen för att påverka för en positiv förändring.

6

Påverka Live

Vi tror på allas engagemang och möjlighet att påverka! Övningen går ut på att ni tillsammans ska ställa en fråga till ett företag. Syftet med övningen är visa hur enkelt det är att påverka; att ställa frågor till företag, politiker och makthavare kan göra skillnad.

 Enkel  20 minuter

Material för aktiviteten

- Eventuellt något digitalt verktyg

1

Starta aktiviteten som samtalsledare med att berätta lite om varför det är viktigt att vi konsumenterna använder vår konsumentmakt för att förändra. Tillsammans har vi en stark röst. De val vi gör och de frågor vi ställer kan påverka hur företag agerar. Klädföretag och andra verksamheter säger sig arbeta med hållbarhet och bättre villkor för de som syr våra kläder, tillverkar våra möbler eller odlar våra livsmedel. Men vad innebär det i praktiken? Genom att kontakta företag och kräva svar om levnadslöner, arbetsförhållanden och deras hållbarhetsmärkningar kan vi visa att vi bryr oss – och att vi förväntar oss ansvar.

2

Börja diskussionen med att låta deltagarna välja ett företag de vill kontakta. När de har enats om ett företag eller en bransch kan de sedan bestämma vilken fråga de vill ställa. För att öka chanserna att få svar är det en bra idé att välja ett svenskt företag. Deltagarna kan sedan välja att kontakta företaget via e-post, telefon eller brev.

För lite inspiration gå in på länken - [Påverka: ring eller maila företag](#).

3

Tips på olika frågor man kan ställa till ett företag:

- Vet ni om era leverantörer följer avtal för arbetarnas arbetsvillkor?
- Får de som arbetar under företaget har en skälig levnadslön?
- Vet ni hur mycket utsläpp ert företag släpper ut under transport av era produkter?
- Stämmer det som står om era produkter om eventuella hållbarhetsmärkning?

4

Uppmuntra deltagarna att gå hem och kontakta det företag de valt ut för att ställa sin fråga/frågor antingen vi mail eller genom att ringa. Nästa gång ni ses blir det spännande att höra om någon har fått svar och vad företaget i så fall svarade. Ni kan då även fundera över om svaret var tillräckligt eller om ni vill ställa följdfrågor och vad de i så fall kan vara.

Quiz

Quiz med blandade hållbarhetsfrågor. Syftet med quizet är att öka medvetenhet, väcka engagemang och inspirera till handling genom att på ett interaktivt sätt belysa viktiga hållbarhetsfrågor. Det kan också bidra till att krossa vanliga myter och skapa diskussion.

 Enkel  10-20 minuter

Material för aktiviteten

- Eventuellt en skärm eller projektor
- Quiz länk



Du som samtalsledaren leder quizet; ställ frågorna och be deltagarna räkna upp handen för det svar som de tror är rätt. Därefter presenterar du rätt svar och kan även läsa upp medföljande information om svaret.

1

“Vad brukar vi inkludera i begreppet hållbarhet?”

1. Social hållbarhet
- X. Ekonomisk hållbarhet
2. Ekologisk hållbarhet

Rätt svar - 1, X och 2

De globala hållbarhetsmålen som utgör Agenda 2030 omfattar dimensionerna social, ekologisk och ekonomisk hållbarhet –utan att ta hänsyn till alla tre kan vi inte uppnå bestående hållbarhet.

2

“Vad är greenwashing”?

1. Användning av miljövänliga tvättmedel
- X. Vilsedande marknadsföring där företag framställer sig som miljövänliga
2. Företag som sponsrar miljöinsatser

Rätt svar - X

Greenwashing kan bland annat innebära att företag använder luddigt språk, lockande bilder, eller egna certifieringar som verkar vara allmänna.

3

“Vilken av följande branscher släpper ut mest växthusgaser”?

- 1. Internationella flyg
- X. Sjöfart
- 2. Klädindustrin

Rätt svar - 2

Klädindustrin släpper faktiskt ut mer växthusgaser än den internationella luft- och sjöfarten tillsammans, upp emot 10% av totala globala utsläpp.

4

“När upptäcktes växthuseffekten”?

- 1. 1800- talet
- X. 1900 - talet
- 2. 2000 - talet

Rätt svar - 1

Redan på 1800-talet upptäckte forskare att växthusgaser värmer jorden, exempelvis förutspådde svensken Svante Arrhenius redan 1896 att förändringar i mängden växthusgaser kan påverka temperaturen på jorden genom växthuseffekten.

5

“Vilket av följande material kan återvinnas flera gånger utan att förlora sin kvalitet?”

- 1. Plast
- X. Papper
- 2. Aluminium

Rätt svar - 2

Aluminium kan återvinnas nästan oändligt utan att förlora sina egenskaper, till skillnad från plast som försämras vid återvinning. Att återvinna aluminium sparar upp till 95 % energi jämfört med att framställa nytt aluminium. Det gör aluminiumåtervinning både ekonomiskt och miljömässigt fördelaktig.

6

“Hur många personer uppskattas idag leva under slavliknande förhållanden”?

- 1. 5 miljoner
- X. 50 miljoner
- 2. Det finns inte längre några slavar

Rätt svar - X

50 miljoner människor beräknas leva i modernt slaveri, varav 28 miljoner i tvångsarbete och 22 miljoner i tvångsäktenskap (2022). Bland de branscher mest störst risk för tvångsarbete återfinns konsumtionssektorn (ex. kakao och bomull) samt konstruktion (byggarbete).

7

“Vilket land har inte ratificerat (förpliktigt sig att följa) barnkonventionen?”

- 1. Eritrea
- X. Monaco
- 2. USA

Rätt svar - 2

8

“Hur många liter vatten går åt för att producera en T-shirt?”

- 1. 100 liter
- X. 2700
- 2. 5000

Rätt svar - X

Det krävs cirka 2 700 liter vatten för att producera en bomulls-t-shirt – lika mycket som en persons dricksvattenbehov på 2,5 år. Största delen går åt vid bomullsodling samt färgning och behandling av tyget, vilket gör textilkonsumtion till en viktig hållbarhetsfråga.

Skriv ett medborgarförslag!

Att skriva ett medborgarförslag kan bidra till många positiva saker. Syftet med att skriva ett medborgarförslag kan vara att påverka politiska beslut eller förbättra lokalsamhället genom att lyfta fram idéer, behov eller problem som kommuninvånare upplever. Denna övning kan gärna genomföras i samband med **Tipspromenad med annorlunda förslag**.



Enkel



10-20 minuter

Material för aktiviteten

- Papper
- Pennor

1

Starta med att fråga deltagarna om de har hört om några medborgarförslag tidigare eller om det finns något de tycker skulle kunna förbättras i deras närmiljö. Låt dem dela sina tankar och erfarenheter. Detta kan vara ett bra sätt att få igång samtalet och skapa en gemensam förståelse. Vill du som samtalsledare vara förberedd och ge lite förslag så leta gärna upp några medborgarförslag innan.

2

Låt deltagarna fundera över vad som skulle kunna vara ett bra medborgarförslag för deras närområde. Det kan vara något de själva har upplevt eller något de tycker skulle göra livet bättre i deras lokalsamhälle. Deltagarna kan göra detta enskilt eller i mindre grupper för att inspirera varandra.

3

Föreslå att deltagarna funderar vidare på sina idéer hemma. De kan börja formulera ett konkret förslag och försöka samla stöd från andra i sin närmiljö, som grannar eller lokala grupper. Uppmuntra dem att återkomma till nästa träff och dela sina idéer med gruppen, och för dem som känner sig motiverade, uppmana dem att ta nästa steg och skriva ett formellt medborgarförslag. Tipsa deltagarna att gå in på [Klimatklubben](#) och läsa om deras medborgarförslag som kan kopieras samt läsa mer om hur deras kommun ligger till utifrån deras klimatplan.

Tipspromenad med annorlunda förslag

Att skriva ett medborgarförslag är bra eftersom det ger invånare en direkt kanal att påverka sin kommun. Det är ett sätt att lyfta fram idéer och förbättringsförslag som kan göra lokalsamhället bättre. Syftet med denna övning är att uppmuntra deltagarna att engagera sig i lokala frågor och bidra till förbättringar i sitt närområde.

I tipspromenaden 'Medborgarförslagsfiesta' från UR:s 'Det demokratiska spelet', kan du på ett roligt sätt lära dig mer om medborgarförslag genom att gissa vilka förslag som godkänts eller inte.



Enkel



10-20 minuter

Material för aktiviteten

- Utskrivet material till tipspromenaden.
- Pennor.

1

Du som samtalsledare förklarar vad ett medborgarförslag innebär:

Att skriva medborgarförslag är en möjlighet för invånare i en kommun att direkt lämna förbättringsförslag till kommunen och politikerna på något de tycker ska förändras. Det kan till exempel handla om kulturinitiativ, parker, idrottsanläggningar, gång- och cykelvägar eller annat som ingår i kommunens ansvar.

2

Fråga gärna deltagarna om det kanske någon som gjort detta i någon form? Kanske hen vill berätta för de andra?

3

Dags för aktivitet "**Tipspromenad med annorlunda förslag**" Välj om du vill presentera frågorna på en skärm, utskrivna blad eller bara ställ frågorna. Anpassa upplägget utifrån deltagarnas antal och gruppens dynamik. Deltagarna kan antingen röra sig runt i rummet för att besvara frågorna eller sitta i mindre grupper för att diskutera tillsammans.



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

4

Frågorunderlaget hittar du på UR Play's hemsida:

https://urplay.se/uras/images/Quiz_det_demokratiska_spelet_kopieringsunderlag_2_9f248ea939.pdf

Det går också att scanna denna QR-kod



5

Gå sedan igenom vilka medborgarförslag som godkänts.

Du hittar de rätta svaren och ytterligare information och stöd i lärarhandledningen: <https://urplay.se/serie/227249-det-demokratiska-spelet/extra>

Det går även att scanna denna QR-kod



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN