

ATT

KAROLINA LUNDAHL
JULIA FRIES

DRÖM

MA

EN METODBOK I ATT LEDA
VISIONSPROCESSER
FÖR HÅLLBARHET

STORT

Att drömma stort

En metodbok i att leda visionsprocesser för hållbarhet

Författare: ©Karolina Lundahl och ©Julia Fries

Utges av: Teater K, Katrineholm 2023

www.teaterk.nu

Omslag, illustration och grafisk form (ej collage) av Sofia Lindholm

www.sofialindholm.com

Foto: Cecilia Paulsson, Johan Blomborg, Leonie Noe, Karolina Lundahl, Anders Nilsson

Citat, dikter, collage och utdrag ur brev: Deltagare i Scenario 2030

Tryckt av: LaserTryck AB, Stockholm 2022/2023

www.lasertryck.se

Första utgåvan

ISBN: 978-91-527-5283-8

Boken finns tillgänglig digitalt här:

www.karolinalundahl.se/s/att-dromma-stort

•

I framtiden

är vi alla tillsammans, tillräckliga, meningsfulla.

I framtiden

blomstar grönskan och gemenskapen.

I framtiden

är lagom tillräckligt, extra allt är skambelagt.

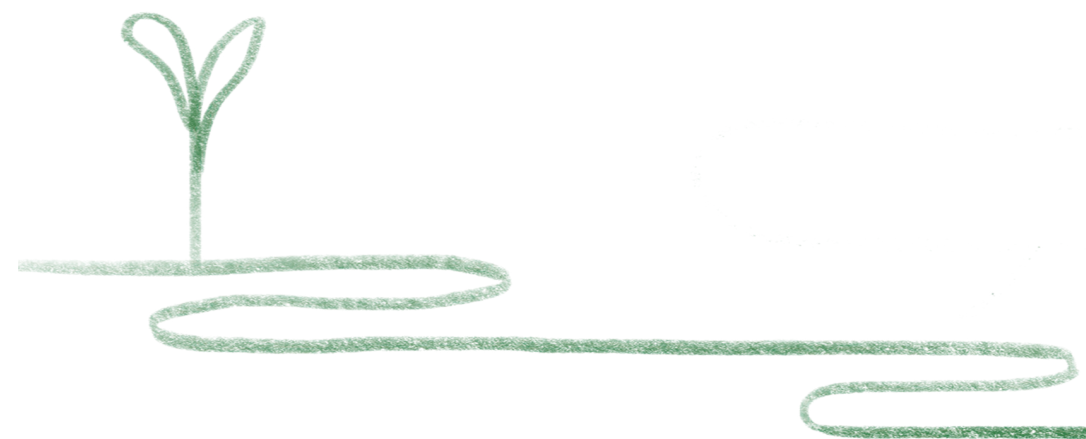
I framtiden

sprider sig lugnet.

Tiden tillsammans blir värdefull.

•

Samskapad dikt av deltagare i Scenario 2030





Innehållsförteckning

Inledning	4
Del 1: Utgångspunkter för visionsarbete	10
Vi behöver fler ekonomiska berättelser	11
Vi behöver våga ta in verkligheten som den är	12
Vi behöver omformulera vad som är realistiskt	13
Vi behöver nya sätt att prata om ekonomi	14
Del 2: Nya ekonomiska berättelser	18
Munkmodellen	19
Not-for-profit-ekonomi	21
Ekonomisk demokrati	22
Deltagarekonomi	23
Ekonomiska modeller skapade av deltagare	25
Del 3: Metodbank	32
Pedagogiska förhållningssätt	33
Metoder	38
Bygga tillit och gemensamt fokus	38
Väcka lust att testa idéer	46
Relatera till ämnet med lek och allvar	52
Utforma visioner genom gestaltning och rollspel	60
Förfina visioner genom samtal och skrivande	66
Presentera visioner	74
Knyta ihop och ta steget vidare	78
Förslag på workshopupplägg	86
Boktips och annat material	92

INLEDNING

“Never doubt that a small group of thoughtful, committed citizens can change the world – it’s the only thing that ever has.”

Margaret Mead

All omvälvande samhällsförändring har börjat med att någon testat en ny tanke. Flera sådana idéer har inledningsvis verkat totalt ogenomförbara – ändå har de lagt grund till storskaliga skiften. När mänskligheten nu står inför sin hittills största kris är behovet av positiva visioner viktigare än någonsin. Jordens resurser överutnyttjas i en hisnande takt och ännu ser vi inte att denna kurs ändras. Hur framtida samhällen kommer utveckla sig kan ingen veta, men det är tankarna vi testar i dag som kommer att forma framtiden. Att drömma stort kan förändra världen.

Den här boken riktar sig till dig som vill verka för visionsarbete, tänka nytt kring ekonomi och resursanvändning, samt stötta andra i att utforska hur hållbara samhällen skulle kunna se ut i praktiken. Materialet är utformat för dig som arbetar som pedagog – dramapedagog, lärare, fritidspedagog, folkhögskolelärare eller annan folkbildare – men vi tror det kan inspirera och vara användbart även för dig som engagerar dig inom miljö- och samhällsfrågor på andra sätt.

Vi som skapat metodboken har under tre år drivit Arvsfondsprojektet Scenario 2030 som har erbjudit en plattform för unga att utforska alternativa framtidsvisioner. Under projektiden har vi laborerat med en mängd olika arbetssätt och metoder. I denna bok presenterar vi några av våra lärdomar och favoritövningar.

Boken består av tre delar. Vi inleder med en presentation över några av de förhållningssätt vi arbetat utifrån och varför vi anser att visionsarbete

är viktigt. Därefter presenteras exempel på några olika ekonomiska modeller som vi använt som inspiration för de unga vi mött i projektet. Den tredje och största delen är bokens metoddell, som består av övningar och arbetssätt för att leda andra i visionsarbete. Vissa övningar passar bra för lättsamma tillfällen medan andra är skapade för ett mer djupgående utforskande. De ungas röster i form av citat, bilder, dikter, brev de skrivit från en fiktiv framtid och andra texter de skapat inom ramen för projektet löper parallellt som en röd tråd genom boken.

Att möta unga i frågor om framtidsvisioner har visat sig vara viktigt på flera sätt. Den enskilt största effekten vi sett av övningarna är att de fått deltagarna att känna sig mer hoppfulla. Genom att fokusera på det som är möjligt, istället för på det som är hemskt i dag, har det gått att lindra den klimatångest som många unga bär på. Deltagarna har även uppskattat den gemenskap som skapas av att dela tankar och känslor kring svåra frågor tillsammans med andra. Att inte känna sig ensam i sin oro över både planetens och sin egen framtid kan vara avgörande för ens välmående.

Under projektet har vi också märkt vilket utforskat fält vi rört oss i. Trots att mycket pekar på att dagens ekonomiska system skapar katastrofala följder så saknas visioner för hur hållbara ekonomi- och samhällsstrukturer skulle kunna utformas nästan helt i det politiska samtalet. Det faktumet speglas i att de flesta deltagare vi mött aldrig tidigare hade funderat över hur ett hållbart samhälle konkret skulle se ut och fungera, även om de under lång tid varit engagerade inom miljöfrågor. Metoderna vi använt har spridit ringar på vattnet genom att deltagare engagerat sig och lyft dessa frågor i andra sammanhang. På samma sätt hoppas vi att denna bok ska sprida fler visionsringar vidare ut i samhällsdebatten.

Med stora drömmar om en hållbar framtid,

Karolina Lundahl
Julia Fries

Scenario 2030

"Jag har fått mer lust och blivit ivrig att göra något som gör skillnad."

"Det är så otroligt viktigt att utbilda och skapa mötesplatser för människor som vill skapa förändring."

"Jag har känt mig kreativ, engagerad, motiverad och dessutom haft väldigt roligt!"

"Jag är så van vid att ständigt kritisera saker – det har varit skönt att här få vara konstruktiv!"

"Att vara med i projektet har gett mig hopp om att det faktiskt skulle gå att ändra den värld vi lever i."

"Det bästa är att träffa flera andra som delar samma oro och tankegångar och som också vill försöka skapa förändring!"

"Barriären till att engagera sig för ett nytt samhälle och att diskutera det med andra har blivit mycket mindre för mig."

"Att jobba med att utveckla visioner har gett mig energi och kraft att fortsätta kämpa, fast nu på ett mer positivt sätt."

Om Scenario 2030

Scenario 2030 är ett Arvsfondsfinansierat projekt genomfört av den fria teatergruppen Teater K under åren 2020–2023. Idén till projektet växte fram som svar på den brist av samtal och berättelser i det politiska samtalet om hur ekonomin skulle kunna organiseras annorlunda. Detta trots en ökad kunskapsnivå kring hur illa ställt det är med miljön på grund av nuvarande ekonomiska strukturer. Projektet ville möta upp unga med kreativitet och lekfullhet för att kunna ta in allvaret av situationen och gemensamt skapa visioner för en hållbar framtid.

Namnet Scenario 2030 myntades från att 2030 var det år forskare angett som deadline för samhället att helt ha ställt om, för att kunna undvika förödande och oåterkalleliga konsekvenser. I instruktioner till övningar har ändå 2040 eller 2050 använts. Med ett längre tidsperspektiv blir det lättare att skapa realistiska fantasier där vi tagit oss till verkligt hållbara sätt att organisera våra samhällen och vår resursanvändning.

Under 2020–2022 har nära 100 workshops arrangerats för mer än 700 deltagare, allt från folkhögskoleelever till masterstudenter och ideellt miljöengagerade. Formatet har varierat mellan fristående workshops, fördjupningsträffar, workshopserier och läger. Projektet har även intervjuat flera deltagare och skapat en dokumentärfilm om ekonomiska visioner.



Deltagare på visionsläger, juni 2022.

Om författarna



Karolina Lundahl

Karolina är utbildad kaospilot och har i över tio år arbetat med unga och miljöfrågor, ofta med syftet att stärka ungas inflytande med hjälp av kreativa metoder. Hon har bland annat utvecklat konceptet Demokratilabb där unga och kommunala beslutsfattare möts för att gemensamt arbeta fram lösningar på olika samhällsproblem. Karolina är baserad i Malmö och anlitas regelbundet av myndigheter och organisationer som konsult inom frågor som berör medskapande och hållbarhet. Därutöver leder hon återkommande utbildningar inom medskapande ledarskap.



Julia Fries

Julia är dramapedagog och psykodramaledare med en fil. mag. i utbildningsvetenskap. Hon har i snart 20 år använt skapande och gestaltande metoder för att arbeta med sociala frågor, de senaste tio åren har det mesta av hennes arbete kretsat kring ekonomi och hållbart användande av resurser. Hon är i dag doktorand i drama vid Stockholms universitet.

1

UTGÅNGSPUNKTER FÖR VISIONSARBETE



Att arbeta med samhällsvisioner i en tid som denna kan på flera sätt kännas utmanande. Dels behöver en hitta motivation till att förändra samtidigt som mycket i ett miljöperspektiv ser väldigt mörkt ut. Dels handlar det om att skapa förståelse för vad ekonomi egentligen är och varför förändringen av just ekonomiska strukturer är så avgörande för att på riktigt kunna skapa ett hållbart samhälle. Dessutom gäller det att klara av att ta sitt tänkande utanför de normer som präglar vårt samhälle i så hög utsträckning att de flesta av oss inte ser dem. I det här avsnittet presenterar vi några av de utgångspunkter som vi särskilt arbetat utifrån i projektet. Dessa har format vårt arbete och motiverat oss till att arbeta med just visionsprocesser.

“Det är lättare för oss att föreställa oss världens undergång än ett alternativ till kapitalismen.”

Fredric Jameson

Vi behöver fler ekonomiska berättelser

Medvetenheten om miljöproblemen vi står inför är i dag stor bland många unga och vuxna. Det finns även många goda analyser kring vilka delar av vårt sätt att organisera ekonomin i dag som förstärker dessa problem. Den globala kapitalistiska marknadsekonomi som dominerar är beroende av vinst och tillväxt, vilket leder till ohållbar konsumtion och ett överutnyttjande av jordens resurser. Men trots att vi vet att dagens ekonomiska system orsakar massförstörelse så saknas fördjupade samtal om vad vi ska ha istället. Ekonomiska modeller är generellt ett område där vi ser väldigt lite nytänkande och utforskande av lösningar, både i samhällsdebatten och i samtal mellan människor. Få ställer sig frågan: *Hur skulle vi kunna organisera ekonomin på ett verkligt hållbart sätt?*

Det enda historiska alternativ till kapitalistisk marknadsekonomi som prövats i stor skala är planekonomi. Eftersom dessa försök slutat illa tycks det begränsa vårt tänkande och bidra till att vi inte vågar tro på att det finns alternativ. Vi befinner oss alltså i ett glapp där vi å ena sidan vet att de sätt som våra nuvarande ekonomier fungerar i längden inte kan fortgå. Å andra sidan har skapandet av det nya ännu inte tagit fart på allvar. För att möjliggöra för vårt tänkande att sträcka sig bortom de strukturer som omger oss idag behöver vi fler alternativ kring hur ekonomin skulle kunna organiseras. Med fler berättelser att ta spjärn mot kan vi frigöra vår kreativitet och ha rikare samtal om vad vi vill och tror på. Därför har vårt arbete fokuserat på behovet av just ekonomiska visioner och vikten av att fler vågar ta sig an frågan om ekonomi. Tillsammans med våra deltagare har vi utforskat hur vi skulle kunna organisera konsumtion och produktion på hållbara och livsbefrämjande sätt. Med denna bok vill vi ge fler möjlighet att fortsätta det arbetet.

Vi behöver våga ta in verkligheten som den är

Ett första steg för att börja visionera är att förstå behovet av något annat. Det pratas ofta slentrianmässigt om att vi i dag lever *ohållbart*, men sällan sker de samtalen så att vi verkligen tar in vidden av vad det innebär. Om något inte är hållbart betyder ju det att det inte kommer att bestå – alltså att vi grundläggande kommer behöva strukturera om samhället till något annat. Klimatförändringarna är inte längre bara ett framtida hot utan ett fenomen som redan i dag försätter miljontals människor i svält och på flykt. För många brister dagens ekonomiska system redan nu med att leverera grundläggande mänskliga behov. Först när vi inser faktumet att vårt nuvarande ekonomiska system verkligen är ohållbart kan vi på allvar rikta våra tankeresurser mot kreativa framtidsscenarier.

Utmaningen är att dock att det är svårt – och ofta gör ont – att ta in situationen som den är när mycket i världen ser mörkt ut eller redan gått förlorat. För den som faktiskt sätter sig in vad som nu sker med utsatta människor och våra ekosystem är det lätt att hamna i hopplöshet. Många sätter därför sitt hopp till lösningar som kanske är ett steg i rätt riktning, men som är otillräckliga. Andra orkar inte alls tänka på världen och framtiden. Men när vi inte förmår att ta in helhetsbilden av situationen

kan vi inte heller se vilka vägar fram som är långsiktigt möjliga för oss som samhälle. Därför behöver vi tillsammans möta dessa frågor på sätt som ger utrymme för både hopp och förtvivlan, och öppet utforska det vi önskar.

Vi behöver omformulera vad som är realistiskt

En annan utmaning med visionsarbete är svårigheten för oss människor att sträcka våra tankar bortom det som är. Vi är alla så inbäddade i dagens sätt att strukturera ekonomin att det är svårt att föreställa sig alternativa system. Den som ifrågasätter kapitalismen och visionerar brett om ett helt annat samhälle ses dessutom ofta som naiv. Men vad är egentligen realistiskt att tro på i vår tid? Att fortsätta på vägen med ökad tillväxt och konsumtion kommer med säkerhet att leda till katastrof. Är det inte då de som tror på “business as usual” som är naiva, de som inte vågar visionera bortom det vi ser alldeles framför oss?

Vi lever i en tid av stor osäkerhet och oförutsägbarhet – men vi vet att vårt agerande i dag kommer att forma framtiden. Det krävs mod både för att våga titta med öppna ögon på den situation vi befinner oss i, och för att våga tro att vi kan skapa något bättre. Först utifrån insikten om att andra sätt att forma våra ekonomier är nödvändiga och en tro på att detta är möjligt kan vi bli kreativa och staka ut vägar till de framtider som tidigare tedde sig orealistiska.

“I den stora diskussionen är det ofta mest fokus på problemen. Det har varit så härligt att helt fokusera på visioner och konkreta saker. Först måste vi ju ge plats till vad vi vill!”

Hej kära vän!
Jag skriver från
framtiden, för att
berätta för dig att
världen kommer bli
en bättre plats, hur
illa det än ser ut
hos dig i dag.

Vi behöver nya sätt att prata om ekonomi

“Ekonomi är alldeles för viktigt för att överlämnas åt nationalekonomer.”

Yanis Varofakis

Ekonomi tycks vara ett område där få känner sig tillräckligt kunniga eller säkra på sig själva för att på allvar ta sig an ämnet. Många av de unga vi mött upplever att allt som har med ekonomi att göra känns krångligt och otillgängligt, och därför har de ofta ett motstånd mot att ta sig an ekonomiska frågor. Samtidigt är vår möjlighet att skapa hållbara samhällen helt beroende av hur ekonomin är utformad.

För att utforska hållbara visioner är det därför viktigt att hitta vägar för människor att närma sig ekonomi på sätt som sänker trösklar och möjliggör utforskande samtal. Ett första steg kan vara att utgå från en tydlig definition av ordet ekonomi, i vårt fall *hushållning med begränsade resurser*. Vi har märkt att detta gjort ämnet mer tillgängligt och intressant för deltagarna. För att ytterligare tydliggöra vad ett ekonomiskt system är, och vad ekonomi egentligen handlar om, har vi beskrivit följande förutsättningar:

Vi är ett antal människor som lever tillsammans med ett antal djur på en planet med en viss mängd resurser. Ekonomi handlar om hur vi ska samarbeta kring dessa resurser så att det blir så bra som möjligt för alla, nu och i framtiden.

Det kan även vara bra att tydliggöra att resurser inte bara handlar om naturresurser som mark och råvaror, utan också exempelvis arbetskraft, kunskap och teknik. Vad ett ekonomiskt system gör är att samordna dessa saker. Genom det ekonomiska systemet tas beslut om vad som ska produceras, när, hur, av vilka och till vilken ersättning. Hur vi utformar vår ekonomi hänger också samman med hur arbete och arbetsplatser är organiserade, hur ägande ser ut och vem som har rätt att ta beslut om vilka resurser som ska användas och hur.

Eftersom syftet med ekonomi är att samordna resurser för att möta de behov som finns, blir en central fråga även hur människor och grupper kommunicerar sina behov i ekonomin. En ekonomi behöver inte innehålla varken kapitalägare, lobbyister, skatteparadis eller aktiebolag. Det behöver inte ens nödvändigtvis innehålla pengar. Däremot innehåller varje ekonomi olika *institutioner* som möjliggör den ekonomiska aktiviteten som sker. I det nuvarande systemet är vinstdrivande aktiebolag en central institution, men också lagar och myndigheter. När en ekonomi ska utformas behöver vi alltså tänka kring vilka institutioner som behövs och hur de ska fungera för att ge önskvärda resultat. Om vi utgår från gemensamma överenskommelser som i dag anses viktiga i samhället, såsom demokrati och alla människors lika värde, så blir det tydligt att det behövs radikala förändringar i våra institutioner för att vi ska kunna leva upp till dessa värden.

När vi bett våra deltagare skapa egna förslag på hur ekonomier skulle kunna organiseras har de fått sex frågor som utgångspunkt att ta i beaktande:

- Hur tas beslut om vad som ska produceras, när, hur, och av vilka?
- Hur fördelas ägande – vad ägs gemensamt och vad ägs privat?
- Hur kommunicerar människor sina behov?
- Hur är arbetsplatser organiserade – vem beslutar om vad?
- Hur tas människors kompetens och kreativitet till vara?
- Hur säkras ekologisk och social trygghet?

En del av Scenario 2030 var att ta fram musikteaterföreställningen "Livskrisen – folkmusikterapi för en hotad art" där huvudpersonen Ella går igenom en personlig kris när hon inser att livet på jorden är hotat av hur vi människor lever. När Ella försöker gå till botten med problemen för att förstå hur hon kan bidra, ställs hon inför hur inlåsta vi är i logikerna i nuvarande ekonomiska och politiska system. Denna föreställning visade vi för vissa grupper i början av vårt arbete, för att ha en gemensam utgångspunkt som är både känslomässig och teoretiskt förankrad. Föreställningen spelades in för en livesänd visning som finns tillgänglig på Youtube. För den som vill använda föreställningen med sin grupp rekommenderar vi att den ses gemensamt på plats med stor skärm och bra ljud.

Youtube: [Teater K spelar LIVSKRISEN – Folkmusikterapi för en hotad art](#) (68 min.)

*"Genom att diskutera
framtidsvisioner och
hur de skulle kunna
förverkligas blir det lätt
för vem som helst att
tänka sig hur ett annat
typ av samhälle skulle
kunna bli möjligt."*



2

NYA EKONOMISKA BERÄTTELSE



Det finns många bra analyser av vad som är problematiskt med vår nuvarande ekonomi, men arbetet med att ta fram alternativ är eftersatt. Det saknas berättelser om hur mänskligheten skulle kunna samarbeta kring resursanvändning och resursfördelning på andra sätt. Med bara en dominerande berättelse om ekonomin får vårt tänkande inget att ta spjärn mot. Vi blir visionslösa. Många av övningarna i denna boks metodbank är skapade just för att uppmuntra till tänkande bortom det som är. För att det visionerande arbetet inte ska bli ytligt och sakna förankring i verkligheten har vi, utöver att ge våra deltagare vissa teoretiska utgångspunkter kring ekonomi, även låtit dem ta del av olika alternativa ekonomiska modeller att inspireras av. Här presenterar vi några av dem.

Munkmodellen

Kate Raworth är en brittisk ekonom som på ett pedagogiskt sätt synliggjort hur vi behöver tänka om ekonomi för att forma ett nytt hållbart system. Raworth använder sig av de nio planetära gränserna* för att synliggöra de yttre gränserna för människans ekonomiska aktivitet. Vi behöver hålla oss innanför dessa gränser för att bevara livsförutsättningarna på jorden. Dessa utgör den yttre cirkeln i munken som illustrerar Raworths munkmodell. Den inre cirkeln i modellen representerar de sociala målen i Agenda 2030 och är de mänskliga behov som vi vill att vår ekonomi ska hjälpa oss att möta. Utmaningen för vår tid som Raworth tydliggör är alltså att omforma vår ekonomi så att vi möter människors behov utan att överskrida planetens gränser. Det kan tyckas som en självklarhet, men är långt ifrån hur det ser ut i dag. För att nå dit menar Raworth att vi behöver designa en ekonomi utan tillväxt som övergripande mål. En sådan ekonomi behöver också ha lämnat linjär produktion och koncentration av resurser, för att istället ha cirkularitet och fördelning av resurser inbyggt i ekonomins logiker.

*Se Stockholm Resilience Centers hemsida för mer information om planetära gränser.
www.stockholmresilience.org/research/planetary-boundaries.html

Raworths modell är en bra utgångspunkt och i boken *Donutekonomi – Sju principer för en framtida ekonomi* (2021) ger hon en grund för hur vi kan tänka när vi formar framtidens ekonomi. Doughnut Economic Action Lab har samlat många tips och metoder för hur man kan jobba med munkmodellen i städer, regioner, företag och organisationer, se www.doughnuteconomics.org

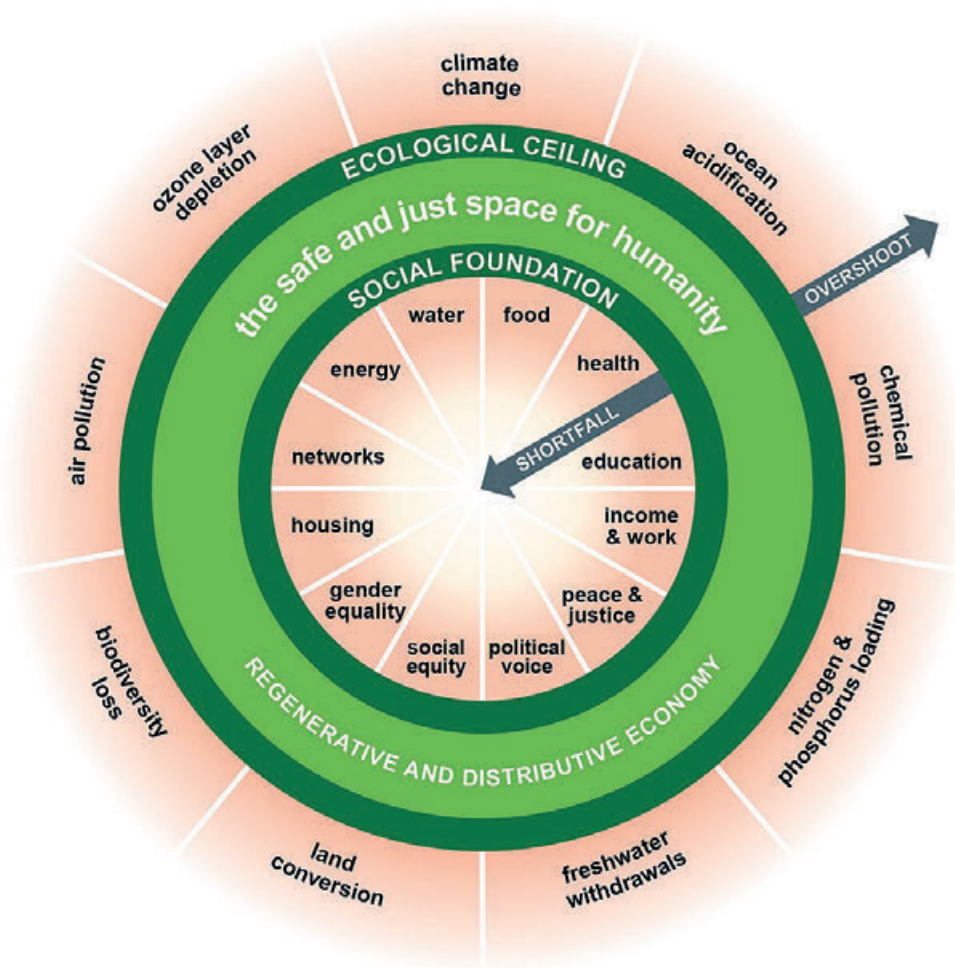


Bild av munkmodellen av Kate Raworth.

Not-for-profit-ekonomi

Jennifer Hinton är en Sverige-baserad forskare som tagit fram en ekonomisk modell för en icke-vinstdriven marknadsekonomi. Den vanligaste formen för produktion i dag är aktiebolag vars främsta syfte är att leverera vinst till sina ägare. Ekologisk och social hänsyn tas bara om det förväntas ge vinst. Hinton pekar ut just kravet på att skapa vinst till privata ägare som det centrala problemet med hur vår ekonomi fungerar i dag. Hon visar på hur en ekonomi baserad på en annan företagsform, det icke-vinstdrivande företaget som har samhällsnytta och ekologisk nytta istället för vinst som mål, skulle förändra hela ekonomin i grunden. Jämlikhet och ekologisk hållbarhet skulle bli mycket närmare att uppnå när det inte finns några incitament för att pressa ner löner eller utnyttja människor för profitens skull. Icke-vinstdrivande företag har i sin juridiska form inskrivet att deras överskott från produktion ska återinvesteras i företaget eller användas för social nytta.

Det som är lovande är att icke-vinstdrivande företag är en juridisk form som redan finns över hela världen, och många av dessa företag står sig bra i konkurrensen med vinstdrivande företag. Företag som drivs av människors vilja att göra gott i världen snarare än vinstkrav tycks vara långsiktigt hållbara på flera sätt. Genom att fler känner till, startar och väljer att vara kunder hos icke-vinstdrivande företag, samt att politiska satsningar görs för att stötta denna typ av företagande, finns en möjlighet att vrida om vår ekonomi till något sundare. Här berättar Jennifer Hinton kort om sin modell.

Youtube: [Konkreta visioner för en hållbar ekonomi – Jennifer Hinton](#) (7 min.)

Denna föreläsning synliggör pedagogiskt de mekanismer i den kapitalistiska marknadsekonomi som gör den så destruktiv, samt visar hur dessa mekanismer skulle kunna vändas till positiva spiraler genom en ekonomi dominerad av icke-vinstdrivande företag.

Youtube: [Jennifer Hinton Schumacher Lecture](#) (52 min.)

Mer läsning finns på hemsidan www.relationship-to-profit.net

Ekonomisk demokrati

Ett sätt att göra ekonomin mer demokratisk och hållbar är att förändra arbetsplatserna. Det finns de som ifrågasätter varför vi ska lämna demokratin bakom oss när vi går till arbetet, där vi lämnar makten över vår tid över till chefer och företagsägare. Med en ekonomi bestående av företag som ägs och styrs demokratiskt av de som arbetar i företagen skulle många av de negativa effekter vi ser i nuvarande system försvinna. Om företagen ägdes och drevs av de anställda skulle det inte finnas någon anledning att pressa ner löner eller att flytta produktionen till länder med sämre arbetsvillkor och miljölagstiftning. När beslut om produktionen fattas lokalt är det också troligt att företagen skulle göra sitt bästa för att minimera sin negativa miljöpåverkan. Demokratiskt styrda arbetskooperativ finns redan världen över, och i Mondragon i Spanien finns en federation av demokratiskt styrda arbetskooperativ med över 80 000 personer anställda.

En ekonomi dominerad av arbetarägda företag brukar kallas *Ekonomisk demokrati* och beskrivs i dokumentären *Kan vi göra det själva?* som finns fritt tillgänglig här.

Youtube: [Kan vi göra det själva?](#) (60 min.)

David Schweickart har formulerat en ekonomisk modell baserad på arbetarägda företag och visar hur en marknadsekonomi skulle kunna fungera utan kapitalism. I boken *After Capitalism* beskrivs modellen som han kallar *Demokratisk ekonomi*. Demokratiska arbetskooperativ är grundformen för företagande i denna modell. Det går att starta egna företag och äga dem, men när en dör ärvs inte företaget utan lämnas vidare till de anställda. Den kapitalistiska marknadsekonomi vi lever i nu bygger på att investerare går in med kapital för att starta verksamhet. Dessa investerares krav på vinst är det som driver tillväxt och exploatering, samt skapar ökad ojämlikhet mellan de som äger och de som inte äger. I modellen för demokratisk ekonomi skulle behovet av investeringar istället mötas genom demokratiskt styrda investeringsbanker. Här skulle strategiska beslut om investeringar kunna göras på mer långsiktig basis i jämförelse med den jakt på kortsiktiga vinster som vi ser i dag. Genom att investeringsbeslut hamnar under

demokratisk ordning kan produktionen styras mot det som blir bra för alla, snarare än mot det som ger de som har makt över resurserna maximal vinst.

Här är berättar Schweickart om sin modell.

Youtube: [David Schweickart on his model of economic democracy](#) (7 min.)



“Den här typen av övningar skapar hopp, kunskap, öppenhet och förståelse.”

Deltagarekonomi

En annan modell för hur en global ekonomi skulle kunna fungera på ett helt annat sätt än i dag är Deltagarekonomi. Det är en demokratiskt planerad ekonomi som strävar efter att varje person ska ha inflytande över beslut i den utsträckning som hen påverkas av beslutet. Beslutsprocesserna är decentraliserade, vilket betyder att de sker så nära de som berörs som möjligt.

Liksom i Demokratisk ekonomi är arbetsplatserna här demokratiskt styrda, men Deltagarekonomi går längre i sitt förslag. Här är principen att det inte räcker med en röst per arbetare – arbetet behöver också balanseras så att makt och inflytande fördelas jämnt mellan alla. Detta gäller även för icke-attraktiva arbetsuppgifter. Förutom

rättviseaspekten i att dela på både bördor och kreativa, stimulerande uppgifter så handlar balanserat arbete om att inte slösa bort resurser. Varje person som inte får möjlighet att utvecklas till sin fulla potential, eller som rentav är arbetslös, är ett slöseri med mänsklig resurs. Ersättning för arbete sker enligt en rättviseprincip som säger att det bara är sådant som en själv kan påverka som ska vara grund för högre lön än andra, det kan vara att arbeta fler timmar eller att välja hårda arbetsuppgifter eller obekväma omständigheter så att andra slipper. Däremot ska inte sådant som vi saknar makt över, såsom medfödda förmågor eller arv, påverka vår livskvalitet och tillgång till resurser.

Beslut om produktion och konsumtion tas i deltagarekonomi-modellen genom en decentraliserad planering där människors behov kommuniceras och jämförs med företagens förmåga att producera. En samhällsfunktion som kallas understödsnämnder administrerar en process där människors och samhällets behov vägs mot resursåtgång och företags möjlighet att producera, innan priser och produktionsnivå kan fastställas. De företag som kan producera det som behövs mest effektivt blir de som får uppdragen, men i denna modell finns inga företagshemligheter eller vinstkrav, utan kunskap och lösningar för produktion delas fritt så att effektiviteten inriktas på allas bästa.

Det finns två hemsidor som pedagogiskt berättar om deltagarekonomi. Där tipsas också om böcker för den som vill fördjupa sig mer.

www.participatoryeconomics.info
www.participatoryeconomy.org

“Mest av allt har jag uppskattat att få diskutera med andra som vill kämpa för miljön lika mycket som jag vill.”

Ekonomiska modeller skapade av deltagare

I vårt arbete med unga har de i grupper fått formulera egna förslag på ekonomiska system som skulle möjliggöra de framtider de önskar se.

De grupper vi arbetat med har varit rörande överens om vad de önskar för framtiden: lokal produktion och globala överenskommelser för att säkra rätten till liv för alla, mer tid för gemenskap i vardagen, utrymme för kreativt skapande, samt demokratisk makt över jordens resurser. Utmaningen har varit att formulera hur ekonomin skulle kunna organiseras för att leverera detta. Att gå från önskelistor kring hur samhället borde vara till att tänka på strukturnivå är inte alltid så lätt när vi fostrats till passiva konsumenterna snarare än till aktiva skapare av våra samhällen.

Våra deltagares framtida scenarier och ekonomiska förslag har tagit inspiration från de modeller vi presenterat ovan, men också gått sina egna vägar. De unga har också varit radikala i sin tro på möjligheten att gå bortom kapitalismen – ibland också bortom marknaden – som system för produktion och konsumtion.

Hippenomi

Den grupp som tänkte sig längst bort från dagens samhälle var de som formulerade modellen Hippenomi. Skaparna av denna modell beskriver hur den utspelar sig en bra bit fram i tiden, och att människorna som lever då är formade av de värderingar som Hippenomin vilar på och då också kan hantera den frihet som detta samhälle innebär. I detta förslag finns inget privat ägande, det finns inte heller pengar eller byteshandel. Istället för pengar finns system för att stämma av behov hos människor och på olika nivåer i samhället. Här föreslås en ny yrkesgrupp, behovskommunikatörer, som samordnar människors behov i relation till ekologi. Utifrån neutral information från kommunikatorerna tas sedan demokratiska beslut om produktion och resursfördelning. Kreativitet är ett centralt värde i denna modell, och att ha god hälsa och känna sig hel som människa värderas högt i prioriteringarna.

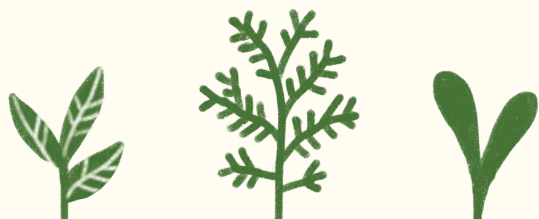
Cirkonomi

En annan föreslagen modell är Cirkonomi. I denna modell finns två ägarformer för produktion av varor och tjänster: communityäggande och arbetaräggande. De viktigaste samhällsfunktionerna ägs av kollektiv på olika nivåer beroende på hur stora områden funktionen är lämplig att samordnas på. Annan produktion sker genom arbetarägda icke-vinstdrivna företag där verksamhetsledarna är förtroendevalda.

Inte heller i denna modell finns pengar, däremot ett poängsystem. Varor för grundläggande behov har alla medborgare tillgång till utan kostnad. Denna grupp har inspirerats av Deltagarekonomi och vill att produktionen samordnas mot behov av förtroendevalda planerare på olika nivåer. Naturresurser går inte att äga i denna ekonomi utan förvaltas och beslutas om gemensamt.

Gräsrotsekonomi

Gräsrotsekonomi är en annan modell som skapades under en lägerhelg och gestaltades i en fysisk modell. Detta förslag ligger nära deltagarekonomi, men lägger också vikt vid att utbildningssystemet behöver omformas i grunden så att alla utvecklar sin kreativitet, sina känslor och uttryckssätt. En utbildning nära naturen och som fostrar gemenskap med allt levande lyftes fram. Denna grupp föreslog också ett nytt organ, det Centrala resursramverket, där forskare och experter överser att inte mer resurser förbrukas än vad som hinner återskapas, eftersom produktionen i ekonomin aldrig tillåts sträcka sig bortom en hållbar resursanvändning. Här föreslås också en internationell instans som globalt koordinerar vilka resurser som kan användas av olika nationer utifrån rättvis fördelning.



Många av de unga som vi har arbetat med tycks ha en stor tilltro till människors vilja att agera för allas bästa i ett system som premierar samarbete snarare än konkurrens och som ger grundläggande trygghet till alla. De flesta tycks också föreställa sig att de skulle bli mer kreativa och naturligt vilja rikta denna kreativitet mot samhällsnytta i en ekonomi som vilade på andra värden. Hippenomi, Cirkonomi och Gräsrotsekonomi är några av de förslag som illustrerar en längtan efter att ta sig långt bortom det vi lever i och en tro på att vi kan organisera oss helt utan konkurrens. Processen att på allvar ta sin an vad ekonomi är och skulle kunna vara, och att ta sig själv på så mycket allvar att en börjar formulera vad en tror på, har varit stärkande för våra deltagare. Att få befinna sig i en kreativ process där en tillsammans med andra tar sig an de stora frågorna blir även en motkraft till känslor av hopplöshet inför frågor som är alldeles för stora för att klara av på egen hand.

För att möjliggöra perspektivskiften, tidsförflyttningar och upplevelsen av en annan verklighet har vi som metod använt oss av drama och rolltagande. Eftersom deltagarekonomi är den ekonomiska modell som är mest radikalt annorlunda från det vi lever i nu har vi genom rollspel klivit in i en fiktiv värld där deltagarekonomi råder. Detta har vi inte gjort för att vi vill förespråka denna modell, utan för att uppmuntra deltagarna att vidga sitt tänkande. Genom upplevelsen av hur det skulle vara att leva i en helt annan ekonomi kan vi få en utomstående blick på vår nuvarande ekonomi, och på så sätt rucka på föreställningen om att det som finns i dag är det enda möjliga.

För att uppleva känslan av att befinna sig i en hoppfull framtid och låta denna flytta in i kroppen för en stund har vi låtit deltagarna föreställa sig hur deras liv skulle vara i en verkligt hållbar ekonomi. De har fått undersöka vad denna förändring skulle göra med dem genom kroppsligt utforskande i rummet. De har fått träda in i rollen som en person i denna framtid och intervjua varandra. Dessa upplevelser har sedan mynnat ut i diktskapande. Detta arbete finns beskrivet i metodbanken i del 3 i boken och på följande sidor finns några av de dikter deltagarna samskapat.

•

*Vi har valt viljan, lusten och kreativiteten
Egenodlad närhet, samarbetsvilja
Välkomna till värmen, naturen och glädjen
Här får du utrymme
Utforska hoppet, närheten och samtalen
Vi är i en pågående process
Med resursrika dialoger
Möt harmonin i självledarskapet
Odlä tånjbara gränser
Relationer över generationer*

•

*Folket bestämmer
inga superländer
det var vårt beslut
nu ska politikerna ut
oljan har tagit slut*

*Det var ett kritiskt läge
men med visdom och medkänsla
så samskapade
vi en fruktbar miljö
med kultur som i sin natur
vårdar förstående samhällen
Mänsklig potential
den frodas
välfärden den roas*

•

•

Trygghet.

Vi skapade trygghet

Med kortare arbetsdagar och basinkomst minskade vi bördan

Med minskad börda skapade vi hälsa

Hälsa för människor och natur tillsammans

Vi drog ned på takten

och fick utrymme till skapande och kreativitet

Vi landade blev nyfikna och lärde oss om världen

Trygghet

Vi skapade trygghet

•

“Eftersom hjärnan är så van vid de begränsningar och hinder som ständigt finns runt omkring oss för att skapa en mer hållbar värld, är det en stor frihet att äntligen få känna att ett system bortom kapitalism inte nödvändigtvis behöver vara en omöjlighet.”



3



METODBANK



De flesta övningar vi presenterar här har utvecklats och förfinats under projektets gång. I skapandet av övningarna har vi hämtat inspiration från en mängd olika håll. Vissa övningar har vi lånat från andra och anger i de fallen källan. Vi hoppas att du som läsare ska använda, utforska, leka med, ändra, testa och kombinera övningarna på sätt som passar dig och ditt sammanhang.

Inledningsvis presenterar vi några av de pedagogiska förhållningssätt vi utgått ifrån i arbetet. Övningarna är indelade i sju övergripande teman som vi ser som viktiga steg i en visionsprocess, även om vi i samband med workshops sällan följt ett sådant kronologiskt upplägg rakt av. De flesta metodbeskrivningarna är skapade för att genomföras i fysiska rum, men nästan alla går lika bra att genomföra digitalt med endast små justeringar. Avslutningsvis presenteras exempel på workshopupplägg som kombinerar flera av övningarna.

Pedagogiska förhållningssätt

Visioner för framtiden angår alla

Övningarna i den här boken har använts i grupper med allt från 15-åringar med varierande bakgrund till pålästa klimatengagerade vuxna. Förförståelsen för miljöfrågor har varierat, men det är fascinerande hur olika gruppers generella förhoppningar om framtiden sett väldigt lika ut. Nästan alla vi mött beskriver ett samhälle med mer gemenskap, närhet till natur, fler lokala lösningar, mindre ojämlikhet, större trygghet och kortare arbetsdagar. Den pedagogiska utmaningen är att hitta fram till kreativt tänkande kring hur samhället ska organiseras för att främja denna utveckling.

Den stora omställning som krävs för att människor ska kunna leva goda liv på jorden förutsätter att fler personer engageras i att tänka kring nya sätt att organisera samhällen. Och inte bara fler: dessa behöver vara

människor med olika bakgrund, olika perspektiv och erfarenheter. Den i dag ganska homogena grupp som är involverad i miljöfrågor behöver breddas genom mer tillgängliga sammanhang och ett aktivt inkluderande. I praktiken innebär det att en som ledare behöver tänka till några varv extra kring frågor som *Vem är det som känner sig välkommen här? Vilka av de övningar vi gör exkluderar personer på grund av olika tillgänglighetsaspekter? Hur kan jag använda ett språk som de jag möter kan känna igen sig i?*

Kreativitet lockas fram

Det går inte att på uppmaning tvinga fram varken modet eller viljan som krävs för att utforska nya perspektiv. Detta kan endast lockas fram i ett tillåtande klimat. Många deltagare upplever det svårt att tänka utanför ramarna och därför är det viktigt med en ordentlig uppvärmning och upplägg som långsamt stegrar till mer och mer utmanande övningar. Lek är ett tacksamt verktyg för att sänka trösklar och stötta deltagare att ta sig förbi den inre censur och självkritik som stoppar kreativa flöden. Målet är att tillsammans skapa ett klimat där deltagarna fritt vågar skapa och testa idéer som de senare i processen kan välja utifrån.

Många av våra övningar involverar kroppen. När flera olika sinnen aktiveras i processen blir deltagarna både mer kreativa och mer engagerade. En del övningar kan för vissa vara ovana, ibland till och med obekväma, och det behövs därför betonas för gruppen att medverkan alltid är *frivillig*.

Oro behöver utrymme

Allt fler unga upplever i dag klimatångest. Forskning visar hur denna ångest relateras till att unga inte upplever sig ha någon framtid, att allt som finns nu kommer att gå under och att vuxenvärlden sviker. Klimatångest beskrivs också som en rimlig och sund respons på ett verkligt hot.

Ångesten, om än obehaglig, kan vara en drivkraft till skapande av den förändring som behöver ske. Men då behöver den först ges utrymme. Att formulera vad det är som faktiskt skrämmer en och att få dela den oron med andra kan vara väldigt stärkande för deltagarna. Samtidigt är det viktigt att inte fastna i de tunga tankarna utan att ta avstamp därifrån och sedan fokusera på en hoppfull framtid.

Varierande arbetssätt

Hur en lär sig och helst uttrycker sig skiljer sig åt mellan människor. Vissa föredrar att tänka själva innan de formulerar sig högt medan andra lär sig bäst genom att testa sina tankar i dialog. En del uppskattar långa fördjupande samtal medan andra vill gå snabbt framåt till nästa moment. Deltagare har också olika tidigare erfarenhet av både kreativa arbetssätt och samtal om framtidsvisioner.

Varierande tempo, arbetsmetod och möjlighet till uttryck är därför förutsättningar för att en mångfald av deltagare ska känna sig inkluderade. Det är även bra att växla mellan övningar som görs individuellt, i par, i smågrupper och i helgrupp. Istället för att låta den som räcker upp handen svara kan hela gruppen engageras genom att deltagarna först ges utrymme att tänka på en fråga en kort stund individuellt, därefter dela sina tankar i par (eventuellt kan paret även möta ett annat par), och slutligen lyfts några röster upp från smågrupperna i helgrupp.

Lyhört och utforskande ledarskap

Redan från start är det viktigt att vara öppen med att frågor som berör samhällsstrukturer är komplexa, och att alla upplever att det är svårt att tänka väldigt långsiktigt. Vår roll som ledare är inte att lära ut rätt svar till deltagarna, utan att väcka nyfikenhet, ge plats för utforskande och vara lyhörda för vad gruppen vill fördjupa sig i.

Det bör alltid vara deltagarnas kreativitet och egna visionsidéer som står i centrum av processen. Samtidigt kan det underlätta deltagarnas process att få ta del av tydliga inspirerande exempel och även dina tankar som ledare, men då är det viktigt att dessa presenteras som just inspiration och inte som ett facit.

“Jag har länge velat utforska de här frågorna och nu äntligen har jag fått en massa inspiration och idéer till hållbara framtidsscenarion.”

Leda digitala visionsworkshops

Då projektstarten inföll med coronapandemins utbredning har vi utforskat digitala arbetssätt i betydligt högre grad än vad vi från början planerade. Längs vägen har vi lärt oss hur mycket skapande arbete som faktiskt kan genomföras i digitalt format och hur detta arbetssätt kan väcka nästan lika stort engagemang hos deltagare.

Tips för engagerande digitala workshops:

- Lägg extra tid på övningar för att väcka kreativitet och bygga tillit i gruppen. Ofta är det en större utmaning digitalt än i ett fysiskt rum.
- Använd dig flitigt av smågrupper. Det digitala formatet gör det mindre personligt och att få möjlighet att möta andra deltagare i mindre konstellationer gör att många blir mer trygga och delaktiga. Ibland räcker det med endast ett par minuter i mindre grupper.
- Bygg in analoga moment som t.ex. övningar där deltagarna kan röra sig i rummet, eller där de ritar/skriver på ett eget papper som kan visas framför kameran.
- Planera in lekar och/eller moment där deltagarna behöver förflytta sig från skärmen, t.ex. genom uppgiften där alla hämtar ett objekt på ett visst tema.
- Använd dig av interaktiva dokument som t.ex Google docs eller Miro där deltagarna själva är aktiva och kan skriva både parallellt och tillsammans.
- Testa de digitala funktioner du kommer att använda dig av redan inför träffen så att allt fungerar smidigt.
- Betona i förväg för deltagarna att de helst bör sitta framför en dator istället för vid en telefon så att alla har tillgång till gemensamma dokument, skärmdelning och möjligheten att se hela gruppen samtidigt.



Deltagare på workshop-serie online, våren 2022.

METODER

Bygga tillit och gemensamt fokus

Först när en deltagare känner sig trygg i ett sammanhang kan den våga kasta sig ut i visionerande tankar. Goda förutsättningar för en trygg grupp kan skapas genom att deltagarna får mötas i mindre konstellationer. Låt gruppen prata med varandra i par eller smågrupper så tidigt som möjligt i en process.

Att bygga tillit för processen handlar även om tydliga ramar. När var och en vet ungefär vad som kommer att hända under workshopen, när det blir paus, vad syftet är och vad som förväntas av en själv kan deltagarnas tankekraft fokuseras på själva innehållet.



• • • Mingelmeningar

Den här övningen är ett enkelt sätt att snabbt få deltagarna att komma igång att prata med varandra och samtidigt relatera till ämnet. Övningen passar bäst för grupper med minst 8 personer.

Gör såhär:

Be deltagarna att hitta en annan person i rummet, gärna någon de inte pratat med tidigare. Vid ojämnt antal går det bra att några är tre. Läs högt upp en start på en mingelmening som gärna även visas på en bildpresentation. Paren har då en minut på sig för att båda ska avsluta meningen på valfritt sätt. När en minut gått, ge en liten signal som betyder att deltagarna ska hitta varsin ny person att para ihop sig med för att därefter få en ny mening att avsluta. Med jämna mellanrum kan du låta några av deltagarna berätta för hela gruppen vad de sagt i paren. 3–5 meningar brukar vara lagom som uppvärmning.

Exempel på mingelmeningar:

- Jag är här i dag för att...
- Jag blir glad av...
- Jag tycker det är viktigt att...
- Om jag var statsminister skulle jag se till att...
- År 2050 hoppas jag samhället är lite mer...
- Ett hållbart samhälle innebär i praktiken att...
- Jag känner mig hoppfull när...
- Jag är nyfiken på...
- Sedan sist vi sågs har jag tänkt på...
- Något jag kommer ihåg från förra gången är...

Variant – mingelmeningar om tacksamhet:

Dessa meningar kan också användas senare i en process.

- Några saker jag älskar med att leva på jorden är...
- En plats som var magisk för mig när jag var liten var...
- Något jag älskar att göra är...
- Någon som har hjälpt mig att tro på mig själv är/var...
- Några saker jag uppskattar med mig själv är...

Tacksamhetsmeningarna är inspirerade av övningen "Open Sentences on Gratitude" i boken *Aktivt hopp* (Macy & Johnstone 2012).

Check in-runda

En check in-runda är ett sätt att lyssna in var gruppen befinner sig och bygga gruppkänsla. Frågan kan varieras efter sammanhang och fantasi och kan antingen vara direkt kopplad till ämnet eller handla om något helt annat. För vissa kan det kännas utlämnande att direkt säga något inför hela gruppen, så i större grupper är det bättre att först låta deltagarna prata två och två.

Gör såhär:

Presentera en enkel fråga. Låt deltagarna i tur och ordning berätta sitt namn (om inte alla känner varandra) och svara på frågan. Beroende på fråga och storlek på grupp kan det ibland vara bra att sätta en tidsgräns.

Exempel på check in-frågor:

- Varför har du kommit hit i dag?
- Vad är något, stort eller litet, som hänt dig sen sist vi sågs och som du vill berätta om för gruppen?
- Vad är du nyfiken på att utforska?
- Vad är det bästa som skulle kunna hända i dag?
- När var du senast inspirerad och varför?
- Vilken stund från din morgon/dag vill du dela med dig av?
- Vad åt du till frukost?
- Om du skulle vara en sorts väder/träd/godis/musik, vilken skulle du vara då?
- Vad ser du bakom din skärm? (passar för digitala workshops)

Symboliska föremål

Vissa personer uppskattar utrymme för individuell eftertanke redan tidigt i en process. Den här övningen ger deltagarna möjlighet att knyta an både till sin egen intention och platsen där gruppen befinner sig.

Gör såhär:

Be deltagarna hämta ett föremål som på något sätt symboliserar svaret på en av frågorna nedan. Avsätt 10 min i tystnad för gruppen att utforska platsen och välja ett passande föremål. Samlas sedan i en cirkel och låt deltagarna en i taget presentera sitt föremål och varför de valt just det.

Exempel på frågor:

- Varför har du kommit hit i dag?
- Vad hoppas du på i framtiden?
- Vad är din drivkraft för att skapa förändring?

Variant:

Ge uppgiften att ta med sig ett symboliserande objekt till deltagarna redan innan ni träffas. Om en deltagare glömt att ta med sig något kan hen få en kort stund på plats för att hitta något passande.

“Att berätta om våra drivkrafter hjälpte oss att öppna upp för varandra. Det var också skönt att få gå en stund i tystnad.”

5
MIN

Ögonkontakt byta plats ● ● ●

Att möta varandra genom att se varandra i ögonen är ett sätt att bygga tillit. Stäm av med gruppen så att alla har tillräckligt bra syn för att få ögonkontakt med en person på andra sidan ringen.

Gör såhär:

Alla står i cirkel och söker ögonkontakt med någon i ringen. När två personers blickar möts byter de två plats. Alla gör detta samtidigt så att flera byten sker parallellt. När en kommit till sin nya plats söker en ögonkontakt med någon annan.

Variant – Hopp och hej:

Lägg till instruktionen att när två personer lyckats få ögonkontakt gör de ett gemensamt hopp innan de byter plats. När de möts i ringen säger de "hej!".

5-10
MIN

Rörelsecirkel med namn ● ● ●

En bra övning för att lära sig varandras namn och få igång kroppen.

Gör såhär:

Alla står i en ring. En person gör en rörelse den känner för att göra samtidigt som den säger sitt namn. Alla andra härmar tillsammans både rörelsen och namnet. Låt turen gå vidare till nästa person i cirkeln som säger sitt namn med en rörelse som alla tillsammans upprepar. För att namnen ska sätta sig bättre, upprepa gemensamt alla namn och rörelser som dittills är gjorda (t.ex. efter var tredje person som presenterat sig) innan turen fortsätter vidare i cirkeln.

Variant:

Övningen fungerar även som uppvärmning då alla redan kan varandras namn. Sätt gärna igång musik och låt deltagarna turas om att göra rörelser som de andra upprepar.

● ● ● Alla som

10
MIN

En lek för att börja lära känna varandra som brukar vara uppskattad i de flesta grupper.

Gör såhär:

Förbered stolar i en cirkel med en stol mindre än det finns deltagare. Alla utom en person som börjar stående i mitten sitter på stolarna. Personen i mitten inleder leken genom att säga ett påstående som börjar med "Alla som..." De personer som tycker att påståendet stämmer in på sig själv reser sig upp och hittar en ledig plats att sätta sig där någon annan flyttat på sig. Den person som blir utan stol hamnar i mitten och det blir hans tur att säga ett nytt påstående. Mittenpersonen kan även välja att säga "kaos", varefter samtliga deltagare ska byta plats. Om personen i mitten inte kommer på ett påstående kan hen be om hjälp från de som sitter i cirkeln.

Exempel på påståenden (men kan verkligen vara vad som helst):

- Alla som har rest hit
- Alla som har husdjur
- Alla som dricker kaffe
- Alla som ännu inte varit i mitten

Variant:

En lugnare variant på leken är att genomföra den stående utan att någon i mitten och utan att byta plats. Då kan vem som helst spontant säga ett påstående. De som det stämmer in på tar istället för att byta plats ett stort steg framåt in i cirkeln innan de kliver tillbaka.

5
MIN

Klappleken ● ● ●

En gemensam uppgift som kräver koncentration av alla och skapar fokus. Det blir härligt när gruppen får flyt!

Gör såhär:

Stå i cirkel och låt en "handklapp" gå runt i ringen. Klappen skickas vidare till nästa person genom att båda personerna samtidigt klappar i händerna. Den som fått klappen vänder sig till nästa person i cirkeln och klappar samtidigt som den. Sträva efter en gemensam stadig puls. När gruppen klarar av att skicka klappen runt i cirkeln i ungefärligt jämnt tempo kan svårighetsgraden ökas. Klappen kan då skickas till vem som helst i cirkeln genom att den som skickar tydligt tittar den personen i ögonen.

15
MIN

Gemensamma riktlinjer ● ● ●

När deltagarna ges möjlighet att reflektera över sitt eget ansvar i processen kan engagemanget öka och olika behov i gruppen komma upp till ytan. Att först fundera kring riktlinjer för en liten grupp är även en bra uppvärmning inför att tänka kring hållbara strukturer för ett helt samhälle.

Gör såhär:

Förbered ett stort papper med rubriken "Viktigt för oss att tänka på". Ställ frågan till gruppen: *Vad behöver vi påminna oss om för att alla ska kunna trivas och vara kreativa i processen?*

Låt deltagarna prata i par och sammanfatta sina svar i en lista. Lyssna in förslagen från paren i helgrupp och skriv ned punkter på det stora pappret.

Tips!

Fler övningar för att bygga tillit i grupper går att finna i dramapedagogiska metodböcker. Se boktips på sida 92.

ISTÄNDIG FÖRÄNDRING

FÖR KLIMATETS SKULL

KÄRLEK

LUGNET

MIN DRÖM

VILJAN ATT
BARA VARA

TRYGG

HEMMA VID ETT TRÄD

MEDVETET
NÄRVARANDE.

Väcka lust att testa idéer

Att tänka utanför dagens samhälleliga strukturer är svårt för de flesta. Vi har i vårt arbete märkt att många deltagare lätt fastnar i att tänka på hur dagens samhälle skulle kunna förändras till något som är lite mindre dåligt än i dag, istället för att tänka fritt kring hur deras drömsamhälle faktiskt skulle kunna se ut. När vi tänker att våra visioner behöver vara "realistiska" begränsar vi vår tanke till det som är inom räckhåll under de allra närmaste åren. Många frön till goda idéer hindras då från att gro. Självklart behöver vi hitta vägar framåt från var samhället befinner sig i dag, men om vi inte också lyfter blicken längre fram – och fokuserar på målet istället för på hindren – hämmas vår kreativitet.

En del deltagare fastnar även i tanken att de inte har tillräckligt med kunskap för att uttrycka sig, eller i att det alltid skulle finnas rätt och fel svar. Lekfulla, snabba övningar som komplement till de fördjupande samtalen stöttar deltagarna att komma förbi sina inre motstånd. Därifrån kan kreativiteten växa.

Tips!

Riktlinjer som kan stötta grupper att skapa ett kreativt klimat:

- Det finns inga rätt eller fel – vi lär oss tillsammans!
- Våga testa era tankar – alla idéer är välkomna!
- Ge och ta plats i samtal – öva gärna på att ta roller i gruppen som du inte är van vid!

Öppna erbjudanden

Att använda sig av kroppen istället för ord skapar en lekfull atmosfär och sänker tröskeln för deltagarna att våga testa de idéer som spontant dyker upp. Övningen kan genomföras som uppvärmning till övningen "Vykort från samtid och framtid" nedan.

Gör såhär:

Arbeta i par. Den ena personen gör en form med kroppen, vilken som helst, och håller den som en staty. Den andra personen ger ett fysiskt svar med en egen kroppsform utifrån den impuls som den får. Den gemensamma statyn hålls ett par sekunder, därefter säger den första personen "tack" och statyn släpps. Samma sak upprepas flera gånger. Deltagarna turas om att vara den första delen av statyn.

Vykort från samtid och framtid

En snabb lek som kan genomföras mellan andra moment för att skapa energi i gruppen.

Gör såhär:

Alla står i en cirkel. Uppgiften är att tillsammans skapa kroppsliga vykort som ska skickas till en avlägsen framtid där ingen vet hur det är att leva i vår tid. Bilderna behöver alltså berätta något om det. En person i taget går in i mitten av cirkeln, skapar en form med kroppen och säger vad eller vem hen föreställer. Exempelvis säger någon "Jag är ett träd" och sträcker upp sina armar som grenar. Steg för steg kompletteras bilden genom att en annan person också går in i mitten, gör en form med kroppen och säger vad eller vem hen föreställer utifrån sina associationer. Exempelvis "jag är en fågel", "jag är en person som tycker om skogspromenader" eller "jag är ett skogsbolag". När fem personer står i cirkeln säger den första personen "tack", bilden släpps och alla ställer sig i ringen igen. En ny person, vem som helst, går in i mitten och påbörjar ett nytt vykort. En påbyggnad är att skapa ett jättestort vykort där alla deltagare är med i bilden!

När deltagarna är varma i leken kan uppgiften bytas ut mot att vykort istället ska skickas från en hållbar framtid. Hur ser den miljön ut? Vad finns i den bilden? Vilka olika objekt och personer finns där? Låt deltagarna utforska tillsammans!

Här kommer vi! ● ● ●

Det här är en mycket lekfull övning som passar bäst att göra där det finns ordentligt med plats, även utomhus går bra.

Gör såhär:

Gruppen delas in i två ungefär lika stora lag med startlinje längs varsin vägg i rummet. På ett bestämt tema får grupperna vardera bestämma vad eller vilka de vill föreställa. Temat kan t.ex. vara ett yrke, ett ordspråk, ett miljöhot eller en förhoppning om framtiden.

När båda lagen bestämt vilka de representerar ställer de sig på rad på respektive startlinje vända mot varandra. Det första laget fattar armkrok och marscherar bestämt mot det andra laget samtidigt som de skanderar "Här kommer vi, här kommer vi, här kommer vi...". När de nästan är framme vid det andra avbryts de av att det andra laget sätter upp sina händer och i kör säger "Stopp, stopp, stanna, visa vilka ni är!". Det första laget gör då charader på vad de föreställer medan det andra laget gissar högt. När någon kommit på vilka de är så springer det första laget tillbaka mot sin startlinje medan det andra laget försöker kulla dem. Alla som blir kullade innan de kommit till startlinjen får byta lag. När också det andra laget marscherat, gjort charader och sprungit tillbaka mot startlinjen samlas grupperna igen för att bestämma en ny sak de föreställer. Leken är slut när alla deltagare hamnat i samma lag eller ni känner er klara.

● ● ● Ja, det gör vi!

Vad händer om vi säger ja och testar de idéer som kommer upp? Vad händer om vi säger nej? Den här improvisationsteaterövningen ger möjlighet till att utforska bejakande och nekande av varandras idéer.

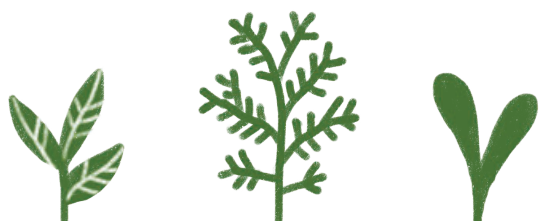
Gör såhär:

Arbeta i par. Första personen börjar med att säga "Vi packar en väska". Den andra personen svarar "Ja, det gör vi!". Båda två mimar sedan att de packar en väska under en kort stund. Därefter är det den andra personens tur att komma med ett förslag på aktivitet. Det kan vara vad som helst, antingen något som bygger vidare på det förslag som precis genomförts, exempelvis "Vi tar väskorna och sätter oss på på en buss" men det kan även vara något helt annat, exempelvis "Vi hoppar hopprep". Oberoende vilken aktivitet den andra personen föreslår svarar den första personen "Ja, det gör vi!" och båda två mimar att de gör det. Personerna i paret fortsätter turas om att ge förslag på olika aktiviteter, säga "Ja, det gör vi!" och mima genomförandet. Troligen kommer det snabbt skapas mycket rörelse i rummet medan deltagarna mimar alla möjliga sorters aktiviteter. Efter ca. fem minuter, låt deltagarna under en kort stund testa samma uppgift, men denna gång byta ut "Ja det gör vi!" till "Nej, det är ingen bra idé".

Reflektera tillsammans kring:

- Hur var det att göra den här övningen? Hur påverkade det er?
- Vad hände i rummet när ni skulle säga ja respektive nej?
- Utifrån den här övningen, vad är viktigt att tänka på när vi jobbar med att utveckla visioner?

När jag behöver något är det bara att kontakta den gemensamma prylbanken - vi delar på så mycket så jag behöver knappt äga något själv längre. Det är en sådan frihet.



Pek-leken • • •

En improvisationsteaterövning som kan utgöra en bra utgångspunkt för reflektion kring varför det kan kännas svårt att tänka bortom dagens ekonomiska system.

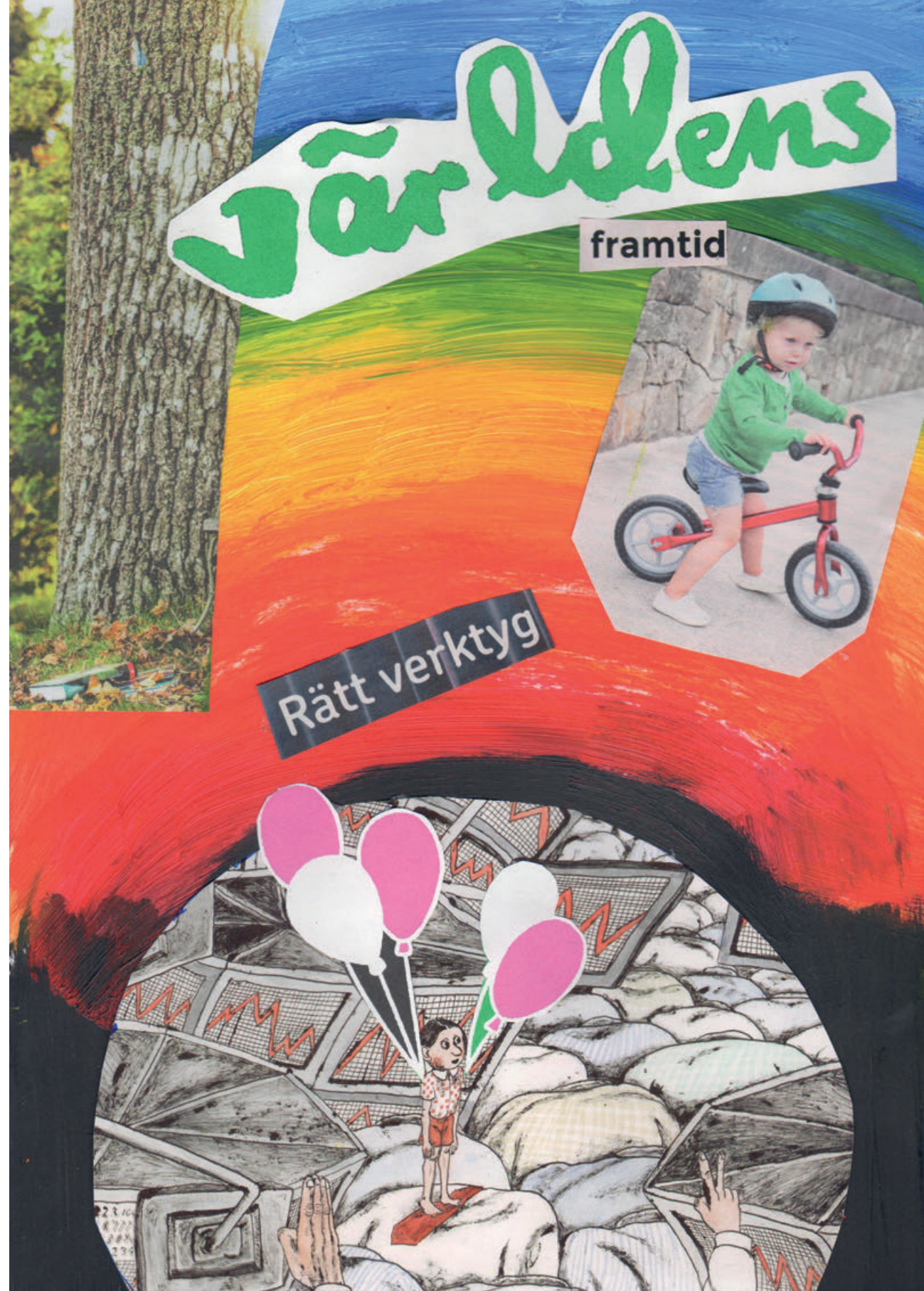
Gör såhär:

Be alla deltagarna gå runt i rummet och peka på olika saker de ser framför sig, samtidigt som de högt och tydligt säger för sig själva vad de pekar på. Exempelvis: "bord", "fönster", "matta", "telefon", "element" osv. Efter några minuter, låt deltagarna fortsätta gå runt i rummet och peka på olika saker de ser framför sig, men att de denna gång istället säger ord på helt andra objekt. Alltså att de pekar på liknande saker i rummet men att de nu istället säger exempelvis "häst", "segelbåt", "lekpark", "hammare", "blomkål" osv.

Reflektera tillsammans kring:

- Hur var det att göra den här övningen?
- Vilket kändes lättast / svårast? Varför?
- Hur påverkar detta oss när vi ska tänka kring nya ekonomiska system?
- Vad är därför viktigt att tänka på?

Här ses kunskap som en kollektiv tillgång. Information låses inte in i patent utan delas fritt så att andra ska ha möjlighet att bygga vidare på den och största möjliga nytta skapas.



Relatera till ämnet med lek och allvar

Här presenterar vi några övningar som kan fungera som uppvärmning inför att senare utveckla mer detaljerade framtidsvisioner. Vissa övningar är väldigt lekfulla medan andra har en mer allvarlig karaktär. Det lekfulla gör dels att vi värmer upp kreativiteten, men de är också ett sätt att ge utrymme för det riktigt svåra som dessa frågor innebär. Våra deltagare har beskrivit hur de kunnat närma sig det allvarliga och svåra just för att arbetet innehållit så mycket lek och glädje.

De mer allvarliga övningarna ger mer tydligt utrymme för den klimatångest, uppgivenhet och/eller oro inför framtiden som många unga bär på. När sådana känslor uttalats och ges plats upplever många det lättare att sedan tänka på positiva scenarier för framtiden. För dessa övningar är det dock viktigt att du som ledare klarar av att hantera stora känslor på ett sätt som känns tryggt för gruppen.



• • • Ordrundor

Att visionera kring alternativa samhällsstrukturer kan vara lättare när det först tydliggjorts vilka strukturer som definierar tiden vi lever i nu. Den här övningen kan ge deltagarna perspektiv på samhället som det ser ut i dag och samtidigt hjälpa dem att komma i kontakt med sin spontanitet.

Gör såhär:

Deltagarna sitter i ring i mindre grupper om 4–5 personer. En inledning på en mening skickas runt i cirkeln varv efter varv och deltagarna turas om att avsluta den. Den första meningen är “När jag tänker på vår tid tänker/känner jag...” Tempot bör vara ganska högt så att det första som dyker upp i huvudet direkt uttalas. När gruppen testat detta i ca fyra minuter byts meningen ut till “Det ger mig hopp att...” som skickas runt i cirkeln i ca fyra minuter till.

Reflektera tillsammans kring:

- Hur var det att göra den här övningen? Lätt eller svårt?
- Hur skiljde sig orden mellan den första och andra meningen?
- Vad var det mer som blev tydligt när ni gjorde den här övningen?

“Det blev en fin stund där känslorna väcktes till liv!”

• • • Männsklig skala

Övningen synliggör för deltagarna hur de själva och andra i gruppen förhåller sig till tankar om framtiden. Ofta blir övningen ett sätt att tydliggöra varför det är viktigt med visionsarbete men också ett tillfälle att lufta outtalade orostankar, rädslor och frustration.

Material:

- 6 A4-papper med siffrorna 1–6

Gör såhär:

Förbered genom att skriva siffrorna 1–6 på sex olika papper och placera ut dem på en rad på golvet med ordentligt mellanrum mellan varje. Läs upp olika frågor och låt deltagarna placera sig vid siffran som stämmer bäst in

på dem. Låt deltagarna prata kort med någon som placerat sig vid samma siffra om varför de står just där. Lyssna sedan till några röster i helgrupp kring varför de placerat sig där de står innan nästa fråga.

Exempel på frågor:

Uppvärmning: Hur mycket tycker du om lakrits?

→ 1: Det är det bästa jag vet. 6: Det är fruktansvärt.

Vad tänker du när du tänker på hur samhället kommer vara i framtiden?

→ 1: Det kommer bli bättre. 6: Det kommer bli sämre.

Hur ofta tänker du på hur samhället kommer vara i framtiden?

→ 1: Flera gånger varje dag. 6: Nästan aldrig.

Vilka känslor uppstår hos dig när du tänker på hur samhället kommer vara i framtiden?

→ 1: Glädje / hoppfullhet. 6: Ångest / det känns jobbigt.

“Det blev ett bra sätt att börja ta upp framtiden med varandra och spännande att reflektera över sitt eget förhållningssätt.”

Varför visionera? ● ● ●

Ett sätt att belysa syftet med visionsskapande är att låta deltagarna själva fundera kring varför visioner är viktigt att prata om.

Material:

- Blädderblock
- Tuschpenna

Gör såhär:

Låt deltagarna prata i par i några minuter kring frågan:

Varför är det viktigt med visioner och positiva berättelser om framtiden?

Lyssna in deltagarnas svar och skriv upp på ett stort papper.

Tips!

Journalisten och författaren George Monbiot har hållit ett TED-talk som handlar om vikten av positiva narrativ. Föredraget kan antingen ses tillsammans i gruppen eller så kan länken skickas ut inför att ni träffas.

Youtube: [The new political story that could change everything – George Monbiot](#) (15 min.)

● ● ● Ordtävling

Den här lekfulla övningen skapar kreativ energi i rummet och är ett snabbt sätt för deltagarna att komma i kontakt med sina spontana förhoppningar för framtiden. Denna övning är en bra uppvärmning till “Leka med tanken in i framtiden” (sida 61) och därefter “Intervju med framtiden” (sida 62).

Material:

- Blädderblock
- Tuschpennor till alla deltagare.

Förberedelse:

Förbered två blädderblockspapper till varje lag. Skriv rubrikerna “Problematiskt nutid” på det ena och “Scenario 2050” på det andra. Sätt upp papperna på väggen med tejp. Tejpa gärna “Problematiskt nutid” ovanpå pappret med “Scenario 2050” så att deltagarna endast ser den första rubriken till en början. Välj två peppiga låtar som är ca 4 min långa.

Gör såhär:

Alla får varsin tuschpenna. Låt deltagarna självorganisera sig i lag med ca. fem personer i varje och placera sig i en kö framför ett av papperna. Uppgiften är att tillsammans inom laget skriva på pappret så många ord som möjligt som beskriver vad som är problematiskt i dag innan låten är slut. Max två personer i varje lag får skriva samtidigt. När en skrivit ett ord ställer hen sig sist i kön. Övningen börjar när musiken startas.

5–10
MIN

15
MIN

När låten tagit slut, be lagen lyfta bort pappret och placera det bredvid det nya pappret med rubriken "Scenario 2050" som döljer sig under. Uppgiften är nu att laget under nästa låt ska skriva fler antal ord än första omgången, denna gång ord som de associerar med sitt drömscenario. Grupperna tävlar alltså endast mot sig själva.

Förlängning:

Be deltagarna att gå runt och titta på alla papper med ord. De får alla möjlighet att ringa in tre ord från vilket papper som helst som de tycker är särskilt viktiga.

"Man fick tänka kvickt och spontant. Det bara flödade ut tankar!"



• • • Rita och tolka

Den här övningen ger möjlighet för deltagarna att gestalta både sin oro och sina förhoppningar utan att behöva använda ord. Kan gärna kombineras med övningen "Öppna meningar om oro" på nästa sida.

Material:

- A4-papper
- Färgpennor eller krita

Gör så här:

Be gruppen fundera över vad som oroar dem gällande samhällets framtid. Under fyra minuter ritar alla detta på varsitt papper. Låt därefter deltagarna hålla upp sina teckningar framför sig medan de under tystnad (eller till musik) går runt i rummet med pappret riktat utåt. När de möter en annan person stannar de en kort stund framför varandra och tittar på varandras teckningar. När deltagarna visat upp sina teckningar under några minuter upprepas övningen men med uppgiften att rita sitt drömscenario.

Reflektera tillsammans kring:

- Hur var det att göra den här övningen?
- Hur påverkade det dig att titta på andras teckningar av sin oro i jämförelse med sina drömscenarion?

Variant:

Låt deltagarna berätta vad de ser i varandras teckningar efter att de stannat framför varandra. När båda berättat kort vad de ser går de vidare till nästa.

"Det var skönt att för en gång skull inte behöva sätta ord på saker utan få använda andra sinnen."

Övningen är inspirerad av övningen "Drawing Out Your Concerns" i boken *Aktivt hopp* (Macy & Johnstone 2012).

Öppna meningar om oro ...

Att högt uttala tankar och känslor om världens tillstånd kan vara både sårbart och stärkande. Övningen kan i stunden vara tung att göra samtidigt som många uppskattar den.

Gör så här:

Arbeta i par. Den ena har rollen som lyssnare och den andra som berättare. Berättaren pratar fritt utifrån meningarna nedan. Lyssnaren lyssnar aktivt utan att avbryta eller kommentera. Byt roller efter ca 6 minuter.

- När jag tänker på världens tillstånd i dag känner jag en oro för...
- Andra känslor som dyker upp när jag tänker på detta är...
- Vad jag gör med dessa känslor är...

Reflektera tillsammans kring:

- Hur var det att göra den här övningen?
- Varför kan det vara bra att sätt ord på sin oro?

“Den var väldigt utmanande och bra. Det tvingade mig att gräva i mig själv och blotta mina känslor och tankar.”

Övningen är inspirerad av övningen “Open sentences on Concern” i boken *Aktivt hopp* (Macy & Johnstone 2012).

Produktion och handel
sker lokalt i så
hög utsträckning
som möjligt. Då
varken människor
eller naturresurser
på andra platser
utnyttjas premieras
det lokala på ett
naturligt sätt.



Utforma visioner genom gestaltning och rollspel

Det är en avgörande skillnad mellan att sakligt beskriva sitt drömscenario och att föreställa sig att leva där och utifrån det perspektivet beskriva hur samhället fungerar. Att kliva in i en roll kan vara en genväg förbi självkritiska tankar och känslan av hopplöshet.



• • • Leka med tanken in i framtiden

Visualisering är ett kraftfullt verktyg. När deltagare får stöd i att föreställa sig den framtid de hoppas på är det lättare att senare utveckla detaljerade visioner. Kombinera gärna övningen med "Intervju med framtiden" nedan.

Gör såhär:

Låt deltagarna hitta en plats i rummet där de kan sitta eller ligga bekvämt. Ta några djupa andetag tillsammans. Bjud in deltagarna att blunda och läs texten nedan högt och långsamt.

Tillsammans ska vi resa framåt i tiden. Vi kliver in i en tidsmaskin och för varje andetag vi tar så reser vi flera år framåt. Vi fortsätter ända fram till år 2050. Här kliver vi ut och tittar oss omkring. Och när vi ser samhället runt om oss märker vi att saker har utvecklats på de mest fantastiska sätt. Allt vi någonsin kunnat hoppas på har här blivit verklighet. Samhället är grundat på rättvisa och långsiktigt hållbarhet.

Redan under mitten av 2020-talet sattes saker i rörelse världen över och efter en turbulent tid lyckades mänskligheten verkligen hitta bättre sätt att samexistera. Nya strukturer har sedan dess byggts upp. Det finns här goda samarbeten kring resursanvändning. Var och en lever i trygghet och vet att deras grundläggande behov blir tillgodosedda utan att deras livsstil går ut över framtida generationer eller annat liv på planeten. Människor tar varsamt hand om naturen och uppmuntrar varandras kreativitet. De allra flesta kan välja jobb de uppfattar som viktiga och meningsfulla att utföra. Varor fördelas mer rättvist. Det har därför blivit mycket mindre konflikter om resurser. Det är fred. Material som används är hållbart producerade så att mindre föroreningar och gifter släpps ut. Naturen har börjat läka. Ekosystem har återfått sin balans. Klimatet har stabiliserats.

Hur ser ditt liv ut i denna framtid? Hur bor du? Vad ägnar du din tid åt? Hur ser dessa rättvisa och hållbara samhällsstrukturer ut? Hur såg resan hit ut, vad hände längs vägen? Vad var din del i omställningen, vad bidrog du med? Låt de svar som kommer till dig komma.

Börja långsamt röra på kroppen och öppna så småningom ögonen.

Intervju med framtiden ● ● ●

Många förvånas över hur många kreativa idéer de har inom sig. Att kasta sig ut och spontat svara på frågor om hur ens samhällsvision ser ut är en bra uppvärmning för att senare skapa ett drömscenario i detalj. Övningen kan gärna kombineras med "Diktskapande" (sida 67).

Gör såhär:

Arbeta i par. Den ena personen är sig själv men lever år 2050. Den andra tar rollen som nyfiken journalist från nutiden som fått möjlighet att en kort tid träffa framtidspersonen. Journalistens uppgift är ta reda på så mycket som möjligt om framtidens samhälle genom att nyfiket intervjua framtidspersonen. Inspireras gärna av frågorna i "Leka med tanken in i framtiden" (sida 61), men det viktigaste är att följa sin nyfikenhet och ställa de följdfrågor som dyker upp. Framtidspersonen besvarar frågorna med de spontana svar som dyker upp. Berättelsen kommer troligen inte vara konsekvent vilket inte heller är syftet. Byt roller efter 10 minuter.

"Idéerna bara sprudlade ur mig – jag visste inte ens att jag hade dem!"

Känna in nutid och framtid ● ● ●

Många övningar involverar avsiktligt inte bara tanken utan även kroppen. Den här är en möjlighet för deltagarna att känna efter hur det faktiskt känns att leva i samhället i dag, och hur det skulle kännas att leva i ett samhälle med mer trygghet och mindre utnyttjande. Övningen kan gärna kombineras med "Rörliga statyer" på nästa uppslag.

Gör såhär:

Låt deltagarna fritt gå genom rummet i olika riktningar. Ge dem efter hand instruktioner från rutan som läses upp högt med lite paus mellan varje mening.

Gå fritt runt i rummet. Ta ut en tydlig riktning, börja gå ditåt och när du närmar dig andra sidan rummet, hitta en ny punkt att ta riktning mot. Fokusera på de tomma utrymmena mellan er och försök fylla

mellanrummen mellan andra människor som rör sig. Hitta nu ett gemensamt tempo. På en skala mellan 1–10 för hur snabbt ni rör er tillsammans kan ni röra er i ungefär 5. Vad händer om tempot istället är 7? Testa 8? 10? 3? 2? 1? Och så kan ni stanna där ni är. Om det känns bekvämt kan ni gärna blunda. Känn kroppens puls efter all rörelse. Känn hur kroppen långsamt återhämtar sig och kommer till mer och mer stillhet.

Börja gå igen och känn efter hur du påverkas av att leva det i samhälle och den ekonomi vi har i dag. Hur påverkar ekonomin dina livsval, dina relationer, dina drömmar? Hur påverkas dina steg mot marken, din hållning, ditt tempo, din blick, din andning? Låt detta visas i din kropp när du rör dig över golvet. Stanna på en plats i rummet och låt det ta form i kroppen. När du hittat en form kan du överdriva den, gör den ännu större och tydligare. Håll era former och titta er omkring. Skaka loss formerna.

Gå runt igen i rummet och föreställ er nu den utopiska framtid som ni föreställt er innan. Hur skulle du påverkas av att leva i den ekonomin? Hur skulle din kropp, blick och andning påverkas? Vad skulle hända med ditt steg mot marken? Hitta detta i kroppen när du går över golvet. Stanna på en plats och ge detta en form. När du hittat formen, överdriv också denna. Håll formen medan du tittar runt på de andras former. Skaka loss.

"Jag hamnade verkligen i flow – jag slutade tänka med "hjärnan" och började tänka med "kroppen".

Var och en har utrymme att påverka beslut i den utsträckning som en påverkas av beslutet. Beslut tas nära de människor som berörs och handlingar som påverkar alla (tex utsläpp av CO2) regleras globalt.

Rörliga statyer • • •

Den här övningen passar som en förlängning av "Känna in nutid och framtid" (sida 62). Om den genomförs fristående, låt deltagarna bestämma tillsammans i grupperna vilka former de vill anta för dagens ekonomi och en utopisk ekonomi.

Gör såhär:

Arbeta i grupper om 3–4 personer. Var och en tar med sig sina två former från tidigare övning. Uppgiften är att tillsammans i gruppen skapa en mini-föreställning i form av en rörelsesekvens på temat "Från nutid till framtid". Den ska innehålla två gemensamma statyer formade av gruppens kroppar - en som symboliserar dagens ekonomi och en för en utopisk ekonomi. Gruppen får omforma och arbeta vidare med sina former som de vill, hitta en övergång mellan statyerna och lägga på varsitt ord och/eller ett gemensamt ljud om de så önskar.

Presentation:

Gruppen står i ring och alla står tillsammans med den lilla grupp där de förberett ett framträdande. Alla framträdanden visas i ett svep i den ordning som grupperna står i ringen. Den grupp som visar upp tar ett steg fram i ringen, gör sin sekvens, tar ett steg tillbaka och skickar vidare till nästa grupp genom att rikta blickarna dit. Efter allas framträdanden blir det applåder och reflektion.

"Det blev ett kreativt sätt att formulera sina tankar kring dessa komplexa frågor och det startade diskussion."

Privat ägande finns men grunden är att resurser ägs och förvaltas gemensamt på olika nivåer. Företag drivs med människors, djurs och naturens bästa som mål, istället för vinstkrav.



För fina visioner genom samtal och skrivande

Hur ett framtida samhälle skulle fungera är mer utmanande än att föreställa sig vad det ska innehålla. Deltagarna beskriver ofta med lätthet vad de önskar sig – förhoppningar kring större gemenskap, mer lokal produktion och kortare arbetsdagar – men har inte lika nära till idéer gällande hur de möjliggörande strukturerna för detta skulle se ut, alltså hur ekonomin konkret skulle kunna fungera. Vi har använt oss av samtal och skrivande för att på olika sätt låta tankar mötas och konkretiseras i text. Tydliga ramar och avgränsningar för övningar stöttar deltagarna i att hålla kvar fokus på strukturer och inte fastna i att beskriva önskelistor.



• • • Diktskapande

Övningen är ett fint sätt att poetiskt avrunda en workshop då imponerande dikter kan skapas under kort tid.

Material:

- Papper och pennor

Gör så här:

Låt deltagarna skriva ner 7–10 ord som de hoppas att framtiden ska innehålla. Om övningen görs direkt efter "Intervju med framtiden" (sida 62), låt deltagarna då skriva ned 7–10 viktiga ord från intervjuerna som de antingen själva sagt eller hört från den andra personen.

Skapa grupper om 3–4 personer, gärna så att personerna som var i samma par under övningen innan inte är i samma grupp. Varje person bidrar med de ord som den skrivit. Uppgiften är att i grupperna under 15 minuter skapa en dikt av de olika orden de har tillsammans. Små ord får läggas till och alla ord behöver inte vara med. När dikten är färdig får grupperna en kort stund att förbereda hur de vill framföra dikten. Läs upp dikterna för varandra.

Variant:

Övningen kan även genomföras individuellt.

"Övningen gav mig framtidshopp och styrka, ett bestående minne!"

•

*Idyllisk lantlig sympati,
där självhushållning är garanti.
Litet och lugnt där skogen får stå,
enkelhet, det kan man lita på.
Här råder mindre stress.
Här rådet mindre press.
Här hjälps vi åt.*

•

•

*Intergenerational community
Powered with good energy
Living in harmony
Embracing diversity
We aspire for sufficiency
In our circular economy
Is it too visionary?*

•

*Vi började med
Neutraliserade storstäder
Kollektiv teknik
Självförsörjande små communities
Kollektiva former bildade samarbete och gemenskap
Kreativ resursexplosion*

BOOM!!

•

*I beslutsamheten och
kärligheten
håller vi gemensamt jorden.
Med insikt om helheten och självständigheten
fann vi anständigheten.
I naturen och i varandra fann vi hjälpsamheten
och det är nu den kollektiva verkligheten.*

•



Fyra rutor: Tänk om

Meningar som börjar med "tänk om" bjuder in till föreställningar om en verklighet helt annorlunda från i dag. Den här övningen hjälper deltagarna att snabbt skriva ner sina instinktiva förhoppningar som de sedan kan ta vidare som material i mer detaljerade visioner.

Material:

- A4-papper och pennor

Gör såhär:

Alla får varsin penna och papper. Be alla vika pappret först en gång på mitten, sedan en gång till på mitten och därefter veckla ut sina papper så alla har ett papper med fyra rutor.

Läs upp en start på en mening. Meningarna kan med fördel även visas på en bildpresentation. Be deltagarna att välja varsin ruta där de under 1,5 minut ska avsluta meningen på så många sätt som möjligt. Be deltagarna att välja en ny ruta och läs upp en ny mening. Efter 4 meningar, låt deltagarna läsa igenom allt de har skrivit och ringa in saker som på något sätt stått ut och som de vill ta med sig vidare.

Exempel på meningar:

- Tänk om människor fick möjlighet att...
- Tänk om det inte fanns...
- Tänk om skolan var en plats där...
- Tänk om arbetsplatser var...
- Tänk om samhället var...
- Tänk om...

Tips!

Övningen kan också användas som utvärdering men då med andra frågor. Se sida 84.

Övningen är inspirerad av övningen "Spiral journal" från *Liberating structures* (McCandless & Lipmanowicz 2013).

Brevet hem ● ● ●

Att skriva brev är ofta väldigt personligt. Den här övningen hjälper deltagarna att föreställa sig en framtid där allt blivit så som de hoppas genom att beskriva den för någon de tycker om. Övningen kan gärna genomföras efter "Leka med tanken in i framtiden" (sida 61) eller en annan visualiseringsövning.

Material:

- Papper och pennor
- Alternativt datorer

Gör såhär:

Låt deltagarna föreställa sig att de lever i ett framtida samhälle som är precis som deras drömscenario. En plats där allting fungerar på ett sätt som de verkligen hoppas på. Låt dem skriva ett brev som om de skrev det därifrån hem till någon som lever kvar i samhället som det är i dag.

Frågor att inspireras av:

- Hur ser dina dagar ut?
- Hur fungerar samhället?
- Vad har förändrats?

Variant: Brev till framtiden

Deltagare som redan skrivit ett brev hem från framtiden kan istället skriva ett brev *till* framtiden. Uppgiften är då att skriva ett brev från sig själv i dag till sig själv när en lever i sitt framtida drömsamhälle.

Några frågor att inspireras av:

- Vad vill du berätta för dig själv i framtiden?
- Vad vill du komma ihåg från tiden du lever i nu?
- Vad hoppas du på för ditt framtida jag?

"Nu när har jag fått möjlighet att konkretisera mina drömmar har jag förstått att de är ganska specifika."

"Det är något frigörande i att få ner alla känslor i ord på papper!"

Hej pappa!

Jag skriver från en framtid som du har drömt om. En vackrare, lite snällare värld. Vi pratar ofta om tiden före, om vägen hit. Om alla uppoffringar, alla motgångar och all kamp. Hur systemet inte gav oss något val, bara ansvar, och det fick mig att tänka på dig, hur gärna du skulle vilja veta hur vi har det.

Vi arbetar för fullt med att hjälpa planeten komma upp på fötterna igen. Så mycket har gått förlorat. Men vi värderar det som är kvar högt. Vi har insett att vi inte klarar oss utan naturen, att den piedestal vi hade placerat oss själva på bara var en illusion. Stora delar av naturen ligger nu orörda, får en chans att återhämta sig. Vi restaurerar. Jag vet inte om glaciärerna någonsin kommer komma tillbaka, men fjällbjörkarna har börjat dra sig nedför bergssidorna och förra vintern hade vi snö igen för första gången på väldigt länge.

Solidariteten som du lärde mig om finns hos alla nu. Våra relationer, både med varandra och till samhället, bygger på tillåtelse och välvilja, snarare än dåtidens individualism och ekonomiska intressen. Vi bryr oss om varandra och kan lita på att fångas upp när vi faller.

Jag forskar och hjälper till i den ständiga utvecklingen av teknik, förnybar energi och matproduktion. Jag bor nära skogen, i en gemenskap jag kan lita på, med min partner. Jag önskar du kunde träffa honom, ni skulle gilla varandra. Vi odlar mycket, hjälper till där det behövs och lär barnen allt vi vet. Det finns så mycket jag skulle vilja berätta för dig. Våra kommunikationsnätverk, utbytet av kunskap och förnödenheter, de globala samarbetena och våra vetenskapliga framsteg. Jag önskar att du var här. Du skulle trivas.

/Kim

Samskapade ekonomier • • •

Den här övningen ger deltagarna möjlighet att tillsammans utveckla framtida strukturer för ekonomin. Låt deltagarna inspireras av befintliga modeller och också själva skapa förslag på hur olika funktioner skulle kunna fungera.

Material:

- Blädderblockspapper
- Tuschpennor
- Små bord med stolar runt

Gör så här:

Arbeta i grupper om 2–4 personer. Uppgiften är att utveckla en skiss till modell för ett nytt ekonomiskt system.

Frågor att besvara:

- Vad heter ekonomin?
- Vilka olika delar består ekonomin av?
- Hur fungerar ekonomin?

Som stöd kan de med sin modell försöka besvara frågorna nedan:

- Hur tas beslut om vad som ska produceras? När och hur, av vilka?
- Hur kommunicerar människor sina behov så att rätt saker och mängd produceras vid rätt tillfälle?
- Hur är arbetsplatser organiserade? Vem beslutar om vad?
- Hur fördelas ägande? Vad ägs gemensamt och vad ägs privat?
- Hur tas människors kompetens och kreativitet till vara?
- Hur säkras ekologisk och social trygghet?

Använd först ett stort papper för att utveckla modellen och rita därefter upp modellen tydligt på ett presentationspapper.

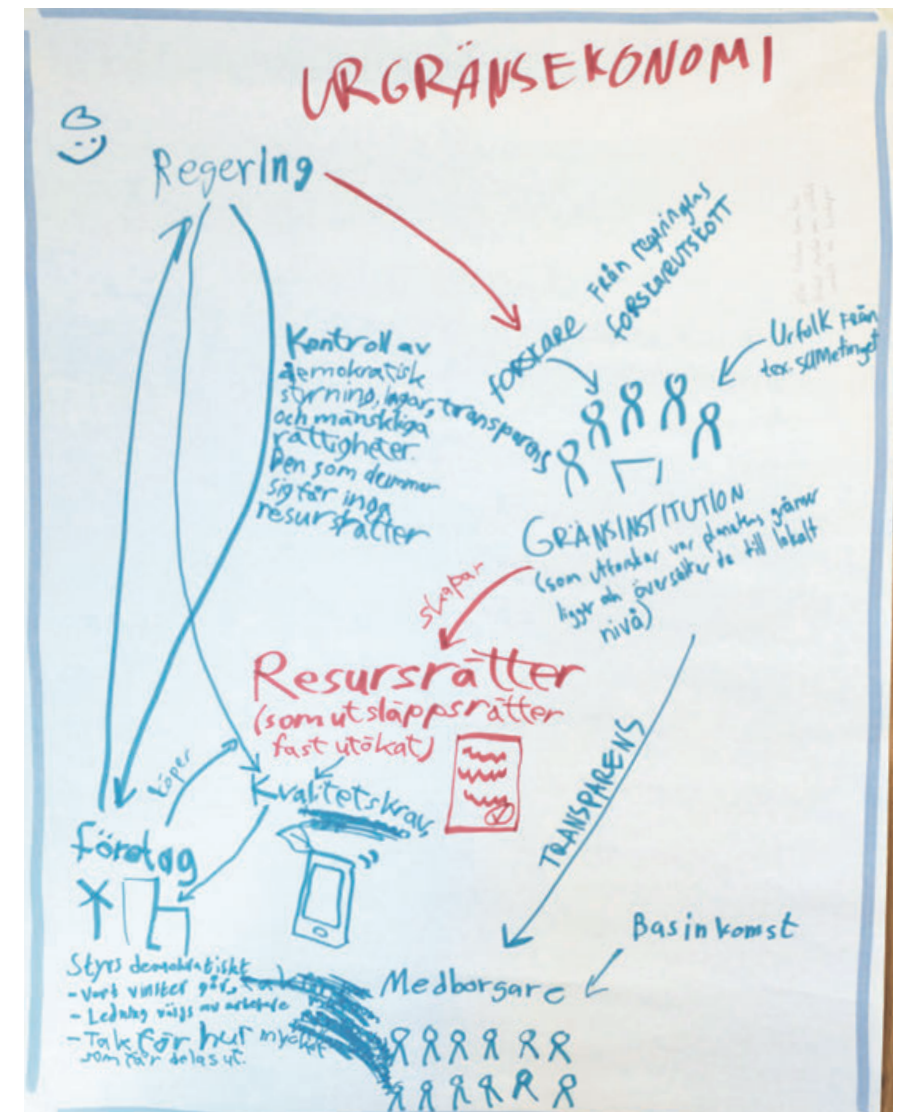
Tips!

Till hjälp kan de gärna inspireras av andra ekonomiska modeller, exempelvis de som presenteras i del 2 i boken.

“När vi skulle skapa nya ekonomiska system kände jag mig verkligen utmanad – på ett bra sätt!”

Tips!

Innan övningen kan det vara bra att ha gått igenom andra modeller och ha dem tillgängliga i rummet som inspiration.



Presentera visioner

Visioner kan presenteras med många olika kreativa uttryck. I arbetet har vi sett presentationsmomentet som en viktig del. Vi har lärt oss vikten av att inte stressa förbi tillfället då deltagarna visar upp sina visioner. Grupper kan behöva stöd för att skapa presentationer som de kan vara stolta över. Det är bra att ge lite utrymme efter varje presentation till gemensam reflektion där publiken får återkoppla något om den potential de ser i visionen och ställa frågor som väckts vid lyssnandet (publiken kan innan presentationen uppmanas till att lyssna med fokus på potential och frågor).



• • • Collage

Lägg upp allt tillgängligt material så att deltagarna kan plocka vad de vill därifrån. Låt deltagarna göra collage på tjockare A4-papper som bas för hur de hoppas framtidens ekonomi ser ut.

Exempel på material:

- Papper, gärna av något tjockare kvalitet
- Gamla tidningar, gärna tidningar som har någon form av grön profil
- Saxar
- Limstift
- Akrylfärger
- Penslar

30
MIN -
1H



Fysiska modeller

Låt deltagarna fundera kring hur deras drömscenario visuellt kan presenteras så övertygande som möjligt. Lägg upp allt material så att det är tillgängligt och låt deltagarna skapa fritt.

Exempel på material:

- Träbitar
- Lera
- Silkespapper
- Lim
- Akrylfärg
- Wellpapp
- Garn



Film

Film kan användas på flera olika sätt. Deltagarna kan exempelvis skapa en kortfilm som beskriver deras scenario eller att hela gruppen bestämmer frågor som alla besvarar individuellt och sedan klipps ihop. Se exempel på film som deltagare skapat här.

Youtube: [Kortfilm: TÄNK OM](#) (2 min.)

Material:

- Filmkamera alternativt mobiltelefoner
- Program att klippa med. Det finns flera open source videoredigeringsprogram som kan laddas ned kostnadsfritt, exempelvis Shotcut och OpenShot.

Här finns det särskilt utformade mötesplatser där människor kan dela erfarenheter och presentera sina behov och problem. Det finns också digitala mötesplatser där en kan lägga upp sina behov. När flera ser samma behov så kommer det att bildas icke-vinstdrivande företag som möter upp behovet. Det finns övergripande strukturer och mötesplatser för att samordna behov för olika orter och att säkra ekologiska värden som påverkar många.

Knyta ihop och ta steget vidare

När vi blickar mot framtiden med utgångspunkt i dagens samhälle och ekonomi är det lätt att fastna i hindren. För att dagens strukturer inte ska begränsa deltagarnas visionerande är det viktigt att till en början lägga fokus på långsiktiga visioner – hur skulle samhället se ut om allt blev som en hoppades? Mot slutet av en visionsprocess, när deltagarna fått forma sina egna visioner, är det däremot väldigt värdefullt att ägna tid åt frågor både kring hur en omställning från dagens ekonomi till något annat skulle kunna genomföras och deltagarnas roll i denna omställning. Det gör att visionerna kan bli mer förankrade i deltagarnas vardag. Det är även viktigt att ge tid för utvärdering och sammanfattning av lärdomar.



• • • Samskapad tidslinje

Genom att lekfullt och tillsammans staka ut händelser i framtiden kan vägen fram till de stora visionerna tydliggöras.

Material:

- Tejp eller snöre som kan vara tidslinje
- 10–20 A4-papper
- Post-its
- Pennor

Gör så här:

Gör en linje på golvet och placera ut ca. tio årtal på linjen med start i nutid och 5 års mellanrum mellan varje. Om deltagarna skapat egna visioner med tydliga namn – bestäm vilket år de kommer vara verklighet och placera en rubrik där. Om inte, bestäm gemensamt de år då samhället kommer att vara så som ni hoppas.

Låt deltagarna på post-it-lappar skriva tidningsrubriker som beskriver vad som händer i samhället och placera lapparna på tidslinjen. På varje lapp står år och en rubrik. Exempel på tidningsrubriker är: basinkomst provas i ytterligare 10 kommuner i Sverige, användning av fossila bränslen stötdyker, idéburna föreningar ersätter statliga tjänster, världens matkonsumtion är nu 99 % växtbaserad. Avsluta med att tillsammans läsa upp alla tidningsrubriker som skrivits.

“Surrealistiskt och kul! Gav insikt om att det är stora förändringar som måste ske snart!”



Möt någon sju generationer bort • • •

Övningen använder rolltagande som ett sätt att synliggöra ett större tidsperspektiv och hjälper deltagarna att fundera kring på vilka sätt de vill vara del av den förändring de vill se.

Gör såhär:

Arbeta i par. En deltagare tar rollen som någon som lever sju generationer framåt i tiden och den andre är sig själv i nutid. Låt deltagarna stå i sina par, vända mot varandra. Gör eventuellt ett gemensamt ljud för att symbolisera resan till en plats där dessa två kan mötas mellan generationer.

Läs upp texterna nedan som om du gav röst åt framtidspersonerna.

Kära förfader, jag har hört berättas om den tid du lever i, med krig och förberedelser för krig, där vissa människor är absurt rika samtidigt som andra är hemlösa och hungriga. Jag har också hört att gifter släpps ut i haven, marken och luften och att många arter därför dör. Vi upplever fortfarande konsekvenserna av detta. Hur mycket av det här vet du om? Hur är det att leva med den vetskapen?

Låt nutidspersonerna under två minuter besvara frågorna till framtidspersonerna. Läs sedan upp nästa textstycke.

Kära förfader, vi har sånger och historier som berättar om vad du och dina vänner gjorde för den stora omställningen. Men historierna avslöjar inte hur allt startade. Du måste ha känt dig ensam och förvirrad ibland, särskilt i början. Vilka var de första stegen som du tog för den stora omställningen?

Nutidspersonerna får två minuter att besvara frågan. Läs sedan upp nästa textstycke.

Kära förfader, jag vet att du inte slutade efter de där första handlingarna utan att du fortsatte. Var hittade du styrkan för att fortsätta arbeta så hårt, trots hinder och besvikelser?

Nutidspersonerna får två minuter att besvara frågorna. Läs sedan upp sista frågan, denna gång som att det var nutidspersonen som läste upp den.

Vilka råd skulle du vilja ge till mig som lever i den här tiden?

Låt framtidspersonerna under två minuter besvara frågan.

Övningen är inspirerad av övningen "Letter to the Future" i boken *Aktivt hopp* (Macy & Johnstone 2012).



Mitt nästa steg • • •

Övningen liknar i sitt format övningen *mingelmeningar* (sida 39), men frågorna här har alla fokus på att hitta riktning och målsättningar.

Material:

- Papper och penna

Gör såhär:

Arbeta i par. Övningen kan antingen genomföras i samma par under hela övningen eller i olika par för varje frågeblock. Läs upp en av frågorna. Frågorna kan med fördel även visas på bildpresentation. Paren har då tillsammans två minuter att vardera avsluta meningen. När tiden gått, ge en liten signal som betyder att deltagarna nu får en ny mening. När deltagarna är klara, låt dem för sig själva skriva ner vad de tar med sig.

Exempel på meningar:

- Vad är något som vanligtvis tar din energi och gör att du känner dig passiv?
- Vad är något som vanligtvis ger dig energi och bidrar till en lust att skapa förändring?
- När är du som mest entusiastisk?
- Om du visste att du inte kunde misslyckas, vad skulle du då göra för att bidra till en bättre värld?
- Vilka tydliga mål eller projekt skulle du realistiskt kunna sträva efter att genomföra under det närmaste året?
- Vilka inre och yttre resurser har du som skulle kunna stötta dig i det här? Inre resurser är t.ex. egenskaper, erfarenheter eller kunskap du har. Yttre resurser är t.ex. relationer, kontakter, nätverk, tillgång till platser för återhämtning, utrustning eller pengar.
- Vilka olika resurser skulle du behöva få tag i eller skapa?
- Vad är ett nästa steg du skulle kunna ta för detta?
- Vad är ett steg du redan tagit som du känner dig stolt över?

“Det var skönt att konkretisera vad jag faktiskt skulle kunna göra nu och få tydliggöra mitt nästa steg för mig själv.”

Övningen är lånad av övningen “Identifying Your Goals and Resources” i boken *Aktivt hopp* (Macy & Johnstone 2012).

• • • Byta lappar till musik

Övningen är ett sätt för deltagarna att inspirera varandra med idéer om vad en kan göra. Det brukar bli en fin avslutning på en workshop.

Material:

- A5-papper
- Pennor

Gör såhär:

Be deltagarna tänka ut en idé på hur visionsarbete skulle kunna spridas, gärna något litet som de själv skulle kunna göra. Låt alla skriva det på en lapp och vika ihop den. Sätt på musik och låt deltagarna gå runt i rummet och byta lappar med varandra varje gång de passerar varandra. Efter ca. 30 sekunder, stoppa musiken och låt deltagarna titta på den lapp de just då håller i handen. Be dem skriva en siffra mellan 1–5 på baksidan av lappen som visar hur troligt det är att de kommer genomföra idén och sedan vika ihop lappen igen. Sätt på musiken och låt deltagarna fortsätta byta lappar. Upprepa fyra gånger så att alla lappar har fem siffror på sig. Låt sedan deltagarna addera ihop summan av de olika siffror som skrivits på lappen de håller i. Ta avslutningsvis reda på vilka idéer som varit mest inspirerande genom att stämma av – vilka lappar hade 25 poäng? 24 poäng? 23 poäng? Och så vidare.

Tips!

Övningen kan även användas till andra teman där gruppen t. ex. ska välja ut de mest uppskattade idéerna kring någonting.

Övningen är lånad av övningen “25/10” från *Liberating structures* (McCandless & Lipmanowicz 2013).



Fyra rutor: Utvärdering ● ● ●

Övningens format är detsamma som för övningen "Fyra rutor – tänk om", men här är fokus istället att fånga in lärdomar.

Material:

- A4-papper och pennor

Gör såhär:

Se detaljer under Fyra rutor – tänk om på sida 69.

Exempel på meningar:

- Idag har jag lärt mig...
- Idag har jag känt mig...
- Något som förvånat mig i dag...
- Något som gjort avtryck på mig var när...
- I framtiden hoppas jag att...
- Om svårare tider kommer vill jag särskilt minnas att...

Tips!

Om övningen görs precis innan en avslutningscirkel kan deltagarna därefter i cirkeln berätta någon av punkterna de ringat in.

Övningen är inspirerad av övningen "Spiral journal" från *Liberating structures* (McCandless & Lipmanowicz 2013).

Samtliga verksamheter drivs som arbetskooperativ där de som arbetar är medlemmar och äger verksamheten. Arbetarna har stort inflytande över hur verksamheten ska fungera.

● ● ● Avslutningscirkel

Ett fint sätt att runda av en workshop eller längre process är att låta varje deltagare som varit med dela någonting med hela gruppen. Det ger både lite feedback till dig som ledare och sammanfattar för gruppen vad deltagarna gemensamt tar med sig från processen.

Gör såhär:

Stå eller sitt i cirkel. Låt alla deltagare i tur och ordning säga någonting om vad de tar med sig. Om det är ont om tid kan det räcka att alla endast säger ett ord.



FÖRSLAG PÅ WORKSHOP- UPPLÄGG

Övningarna i boken kan utefter sammanhang användas i många olika kombinationer. Vi ger här några exempel på upplägg för att visa hur övningarna kan kombineras. Efter att en övning genomförts kan det, om det finns tid, vara bra att låta gruppen öppet reflektera genom att ställa frågor som *Vad blev tydligt när ni gjorde den här övningen?* *Tyckte ni det var det lätt eller svårt?* *Hur påverkade det er att göra den här övningen?*



Introduktionsworkshop: Våga tänka nytt

Den här workshopen ger en lekfull introduktion till visionsskapande och värmer på ett lättsamt sätt upp en grupp i att vara kreativa tillsammans. Upplägget passar många olika storlekar och typer av grupper. Tempot är ganska högt för att deltagarna inte ska hinna fastna i sina tankar, men om det finns utrymme kan exempelvis övningen "Intervju med framtiden" gärna ges extratid.

Min.	Övning	Sida
5	Välkomna	
10	Mingelmeningar	39
5	Om idag – presentera syfte, förhoppningar och riktlinjer kring workshopen.	
15	Mänsklig skala	53
10	Varför visionera?	54
15	Ordrundor	53
20	PAUS	
15	Ordtävling	55
5	Leka med tanken in i framtiden	61
15	Intervju med framtiden	62
15	Diktskapande	67
5	Presentera dikter – låt varje grupp läsa upp sin dikt för de andra.	
10	Avslutningscirkel	85

Fördjupande workshop: Utforska visioner kreativt

Fokus för den här workshopen är att utforska visioner genom att använda olika estetiska uttryck. Flera av övningarna involverar hela kroppen.

Min.	Övning	Sida
5	Välkomna	
10	Check in-runda	40
5	Ögonkontakt byta plats	42
5	Klappleken	44
5	Öppna erbjudanden	47
10	Vykort från samtid och framtid	47
10	Känna in nutid och framtid	62
30	Rörliga statyer	64
20	PAUS	
10	Fyra rutor: Tänk om	69
30	Brevet hem	70
15	Läsa upp brev – låt de deltagare som vill få möjlighet att läsa upp sitt brev för gruppen	
15	Byta lappar till musik	83
10	Avslutningscirkel	85

Fördjupande workshop: Nya ekonomiska strukturer

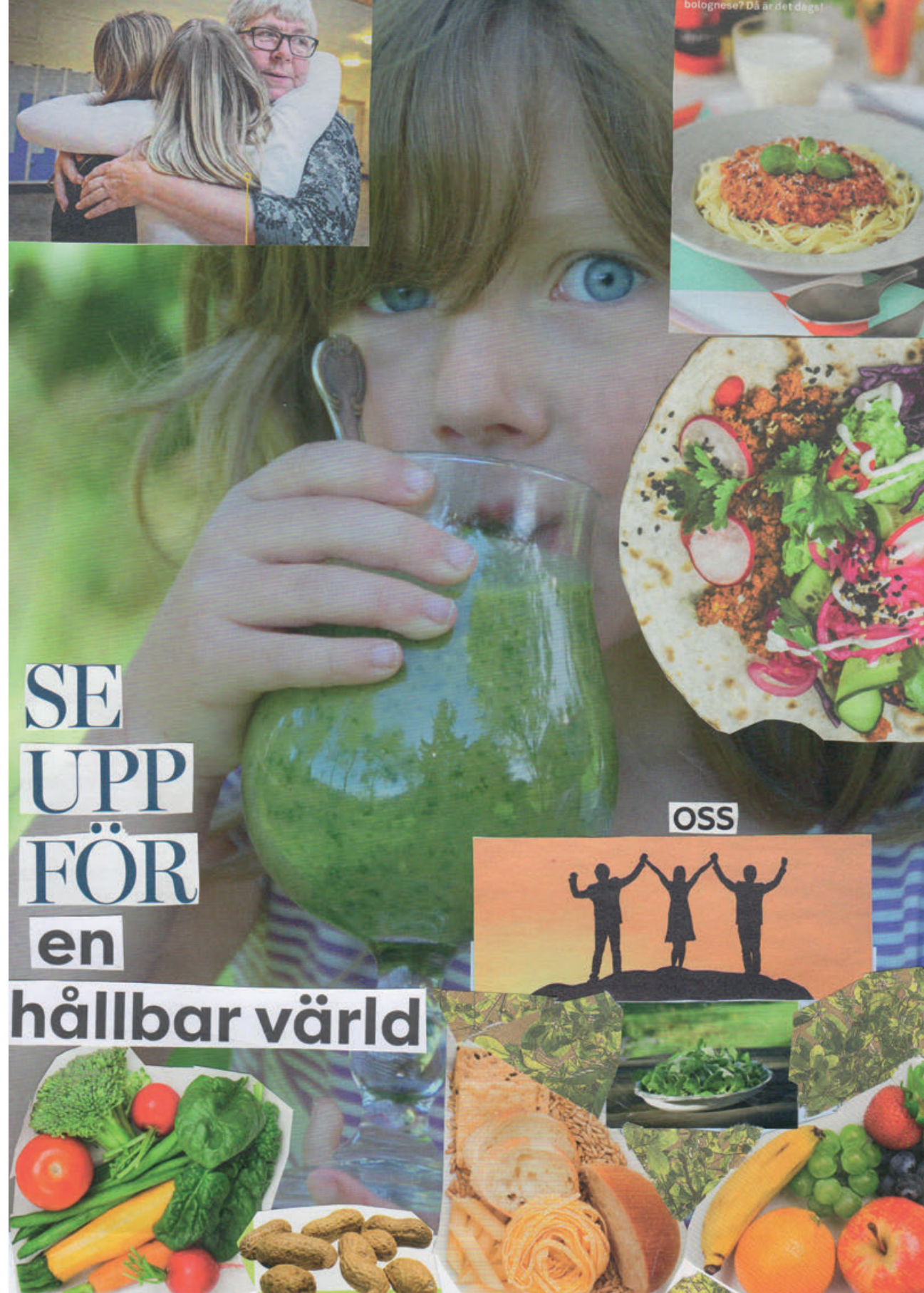
Den här workshopen passar grupper som vill sätta sig in i hur ekonomi fungerar och tillsammans tänka nytt kring strukturer i samhället. I del 1 och 2 i boken finns material att använda sig av som utgångspunkt och inspiration. Flera moment i workshopen, särskilt de som fokuserar på att utforska olika ekonomiska modeller och samskapande ekonomier, kan ges betydligt mer tid om det finns utrymme.

Min.	Övning	Sida
5	Välkomna	
5	Mingelmeningar	39
15	Om ekonomi – <i>utforska tillsammans vad ekonomi egentligen handlar om. Presentera gärna utifrån de tankar som finns i del 1 i boken. Under Boktips och länkar finns fler resurser att använda sig av.</i>	10
30	Utforska olika ekonomiska modeller – <i>låt gruppen inspireras av några av de modeller som presenteras i del 2 i boken.</i>	18
20	PAUS	
10	Fyra rutor: Tänk om – <i>låt gruppen inför ett grupparbete få möjlighet att först tänka individuellt kring sina visioner t.ex genom den här övningen.</i>	69
30	Samskapade ekonomier	72
10	Presentera modeller	74
10	Avslutningscirkel	85

Fördjupande workshop: Blicka framåt

Den här workshopen är en möjlighet för deltagarna att tillsammans med andra utforska sina känslor kring framtiden, låta dessa ta plats och sedan ta avstamp i deras egen vilja till handling. Många av övningarna kan väcka starka känslor hos deltagarna och därför är det viktigt att ge utrymme för reflektion efter vissa av dem. Flera övningar i den här workshopen är hämtade ut boken *Aktivt hopp*.

Min.	Övning	Sida
5	Välkomna	
15	Mingelmeningar – <i>välj gärna meningar som fokuserar på tacksamhet.</i>	39
15	Rita och tolka	57
10	Öppna meningar om oro	58
10	Gemensam reflektion – <i>lyssna in hur gruppen upplevde övningarna kring oro.</i>	
10	PAUS	
5	Leka med tanken in i framtiden	61
10	Möt någon sju generationer bort	80
30	Mitt nästa steg	82
10	Avslutningscirkel	85



Boktips och annat material

Här ger vi tips på vidare läsning om ekonomi och pedagogik. I slutet ligger en lista med övriga länkar och böcker som vi tipsat om i boken.

Fördjupning om hur ekonomi fungerar

Tre böcker som tillsammans ger god förståelse för hur vår ekonomi fungerar, varför det är problematiskt och hur vi kan börja skapa något nytt.

Kielos, Katrine (2013). *Det enda könet: varför du är förförd av den ekonomiske mannen och hur det förstör ditt liv och världsekonomin*. Månpocket.

Klein, Naomi (2014). *Det här förändrar allt*. Ordfront förlag.

Raworth, Kate (2021). *Doughnutekonomi: sju principer för en framtida ekonomi*. Bokförlaget Daidalos.

Fördjupning om att leda grupp

För fördjupning i pedagogik ger boken Aktivt hopp stöd kring hur vi kan tänka och praktiskt jobba när vi närmar oss miljö- och klimatfrågorna. Vi tipsar också om två dramaböcker eftersom det inom dramapedagogiken finns mycket samlad erfarenhet av att arbeta i grupp med skapande processer. Slutligen ger boken om Liberating structures praktisk vägledning och många olika övningar för att stötta grupper att bli kreativa tillsammans.

Macy, Joanna & Johnstone, Chris (2012). *Aktivt hopp: att möta vår tids utmaningar utan att bli galen*. Vide förlag.

Mjaaland Heggstad, Kari (2014). *7 vägar till drama: grundbok i dramapedagogik för forskollärare och lärare*. Studentlitteratur.

Österlind, Eva (red.) (2011). *Drama: ledarskap som spelar roll*. Studentlitteratur.

Lipmanowicz, Henri & McCandless, Keith (2013). *The surprising power of liberating structures: simple rules to unleash a culture of innovation*. Liberating Structures Press.

Tips på nätverk

Wellbeing Economy Alliance är ett globalt nätverk som verkar för hållbar ekonomi. Det är kostnadsfritt för organisationer och privatpersoner att bli medlemmar.

www.weall.org

Företagen drivs av att vilja det bästa för sina medmänniskor, det är annorlunda från din tid, vinst finns liksom inte, eller jo allt som gynnar framtiden och planeten lyfts fram, om det förstör planeten och för framtida generationer ger det inget alls.

Det jag vill uppnå med detta brev är att ge dig hopp, jag vill att du ska veta att det blir bättre. Håll ut, fortsätt kämpa, det kommer att vara värt det.

Övrigt material vi refererat till i boken:

Film

Youtube: Teater K spelar LIVSKRISEN – Folkmusikterapi för en hotad art (68 min.)

Youtube: The new political story that could change everything – George Monbiot (15 min.)

Youtube: Konkreta visioner för en hållbar ekonomi – Jennifer Hinton (7 min.)

Youtube: Jennifer Hinton Schumacher Lecture (52 min.)

Youtube: Kan vi göra det själva? (60 min.)

Youtube: David Schweickart on his model of economic democracy (7 min.)

Hemsidor

www.relationship-to-profit.net

www.participatoryeconomics.info

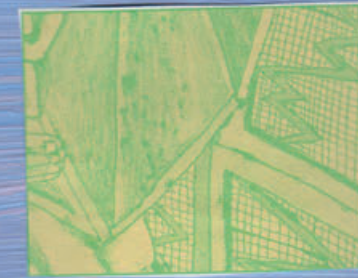
www.participatoryeconomy.org

www.doughnuteconomics.org

www.stockholmresilience.org/research/planetary-boundaries.html

Bok

Schweickart, David (2011). *After Capitalism*. Rowman & Littlefield Publishers.



LEARNING TO
LOVE YOURSELF



Den pågående klimatkatastrofen har fått allt fler att inse att dagens ekonomiska system inte är kapabla att leverera hållbara samhällen. Samtidigt lyser alternativen med sin frånvaro i såväl politiken som samhällsdebatten. Hur skulle ett verkligt hållbart samhälle egentligen kunna se ut? Och vilken roll kan kreativitet och lekfullhet spela i att staka ut vägen till en framtid som vid första anblick tycks orealistisk?

I denna bok presenteras 36 konkreta övningar som du som ledare kan använda för att stötta deltagare – unga som gamla – att visionera kring alternativa samhällsmodeller. Här ges också vägledning kring pedagogiska förhållningssätt och hur frågor kring ekonomi kan angripas på engagerande sätt. Boken riktar sig både till dig som arbetar som pedagog och till dig som vill testa kreativa metoder i arbetet för hållbar samhällsförändring.

Materialet bygger på erfarenheter från Arvsfondsprojektet Scenario 2030, som under de senaste åren anordnat närmare 100 workshops och aktiviteter på temat. Erfarenheter från de unga som deltagit i projektet används genomgående för att belysa de möjligheter och utmaningar som det innebär att visionera bortom de strukturer som omger oss.

I samarbete med:

Fältbiologerna, ABF, Vänföreningen Fogelstad, Klimatprata, Pengar!



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

