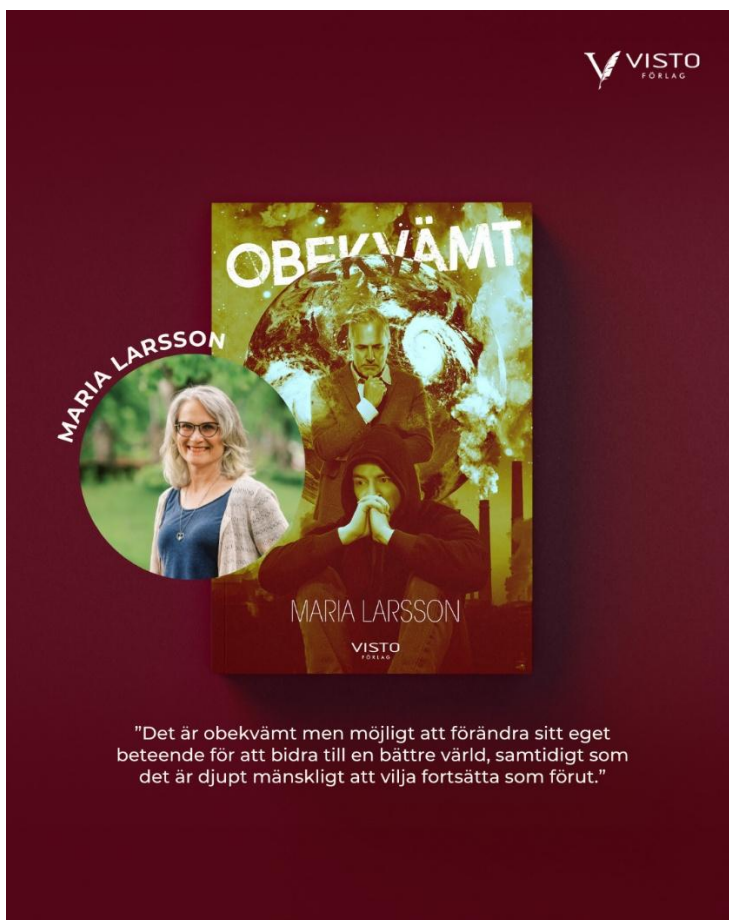


Studieplan:

Tankar och känslor om klimatförändringar

Med utgångspunkt från romanen Obekvämt



Denna studieplan är framtagen i juli 2026 av Maria Larsson, miljökonsult och författare.

Inledning

Klimatförändringarna håller på att förändra förutsättningarna för ekosystem och samhällen. Vi människor måste både möta de förändringar som sker och, helst, minska klimatpåverkan. Det väcker olika sorters tankar och känslor – oro, sorg, rädsla, hopp, styrka, skaparlust etcetera.

Syftet med den här studiecirkeln är att du som deltagare ska bli stärkt i hur du kan möta den egna klimatoron och andras, hitta en trygghet i att vi människor kan förändras och känna dig bekväm med att prata om klimatfrågan med vänner och kollegor. Romanen Obekvämt används som ett verktyg för utbyte av tankar och känslor kopplat till klimatfrågan.

Studiecirkelns upplägg

Studiecirkeln föreslås läggas upp i tre träffar om cirka två timmar vardera. Till träff varje förväntas man ha läst några kapitel i boken Obekvämt.

Träffarnas teman:

1. Uppvärmning och Att möta sin egen och andras klimatoro (läs kapitel 1-25)
2. Ansvar och beteendeförändring (läs kapitel 26-59)
3. Framtiden och vägen till hållbarhet (läs resten av boken)

Ni får förslag på både diskussionsfrågor och övningar. Ni föreslås också titta på en kort film, som underlag för diskussion. Om ni inte är så många kan man titta på dem på en laptop, annars kan man behöva en projektor. Det går också att komma överens om att titta på filmen hemma i förväg.

Några av övningarna kan man göra antingen sittande eller stående. Att göra dem ståendes ger mer energi och gör det lättare att få till bra diskussioner, men det är inte alltid man har möjlighet till det.

Kort cirkelledarhandledning

Det är bra att utse en person som leder samtalet. Det behöver inte vara samma person varje träff.

Cirkelledarens uppgift är att:

- skapa trygghet och struktur
- se till att alla kommer till tals
- hålla samtalet framåtriktat
- påminna om studiecirkeln som demokratisk form

Att leda svåra samtal

- Undvik ”rätt svar” – ställ följdfrågor
- Sammanfatta neutralt vid oenighet
- Avbryt vid personangrepp, inte vid åsiktsskillnader
- Påminn om samtalsregler vid behov
- Det är okej att stanna i mörker – men cirkeln ska inte sluta där
- Uppmuntra olika former av engagemang

Om samtalet fastnar

- Gå tillbaka till diskussionsfrågan
- Ställ en mer övergripande fråga
- Låt deltagarna prata två och två en stund
- Betona att folkbildning stärker förmågan att delta, inte ger färdiga lösningar

Att göra en värderingsövning

Vid ett par tillfällen föreslås ni göra en värderingsövning. Det är ett utmärkt sätt att reflektera tillsammans. Om ni har möjlighet kan ni använda rummet för att ta ställning till vad ni tycker och tänker om olika frågor.

Grundregler för värderingsövningar:

1. Det finns inget rätt eller fel, var och en får tycka som den vill.
2. Fundera någon minut innan ni går och ställer sig där ni vill stå, eller tar ställning på något annat sätt, utse någon som får bestämma när det är dags.
3. Ifrågasätt inte varandras ställningstaganden utan var nyfikna på vad de andra tycker och varför ni tycker olika.
4. När alla har tagit ställning kan de som vill berätta om eller kommentera sin ståndpunkt.

I den här studiecirkeln föreslås att ni gör värderingsövningen "Linjen", som går ut på att man har en tänkt skala i rummet mellan två olika ytterligheter. Ni ska ställa er på skalan utifrån hur mycket ni håller med de olika ytterligheterna. Cirkelledaren eller någon annan läser upp ett påstående och visar var i rummet den tänkta linjen går och var ytterligheterna är (*Håller med helt* respektive *Håller inte alls med*).

Om ni inte vill eller har möjlighet att använda rummet för att ta ställning, gör övningen sittande. Läs upp ett påstående och låt alla reflektera i en minut över till vilken grad man håller med. Håller med helt? Håller inte alls med? Något mitt emellan? Diskutera!

Träff 1, Uppvärmning och kapitel 1-25: Att möta sin egen och andras klimatoro

Innan träffen, läs **kapitel 1-25** i boken Obekvämt.

Syfte

- Lära känna varandra
- Sätta spelregler för gruppen

Vi ska också reflektera över och diskutera:

- Synen på miljöengagerade personer.
- Den egna och andras klimatoro.

Inledning

Presentera er för varandra med namn och en dold talang (vad är ni bra på som de andra troligen inte vet om?).

Låt alla fundera en minut över vad hen förväntar sig att få ut av studiecirkeln. Därefter berättar alla för varandra om sina förväntningar.

Kom överens om vilka regler ni ska ha för era träffar. Hur ofta ska ni ses? Får man ta upp telefonen under mötet? Hur ska ni göra för att alla ska komma till tals? Ska ni ha fika? Finns det annat som är viktigt för att ni i gruppen ska må bra och ha en givande stund tillsammans?

Värderingsövning om synen på framtiden

Se avsnittet *Att göra en värderingsövning* i början av det här kompendiet!

Välj ett eller flera av följande påståenden:

1. En hållbar framtid är roligare än en ohållbar framtid.
2. Jag känner hopp inför framtiden.
3. Jag känner mig inspirerad att bidra till en mer hållbar framtid.

Vi börjar prata om boken Obekvämt

Låt var och en säga ett par (men inte mer!) meningar om sin läsupplevelse.

Fanns det något ni tyckte särskilt mycket om i det ni har läst? Eller något ni reagerade särskilt starkt på, positivt eller negativt? Vad var det i så fall? Varför fick det er att känna så?

Teman med diskussionsfrågor

Att vara töntig och negativ

I boken Obekvämt möter Patrik vid flera tillfällen personer som har ett större miljöengagemang än han själv och han reflekterar över hur de är. Här är två situationer:

På en workshop om den nya översiktsplanen lyfter kommunekologen och miljöstrategen olika perspektiv på varför det inte vore bra att bygga ut staden norrut.

Det måste vara tråkigt att alltid vara så negativ, tänkte Patrik och försökte dölja en suck. Miljömänniskorna hittade alltid problem med alla utvecklingsförslag.

Patrik står i kassan i mataffären.

Kvinnan före honom i kassan hade kundvagnen full. Han konstaterade att hon hade massor av flergångskassar med sig. Behövde inte köpa en enda. Det tyckte han skulle kännas snålt på något sätt, eller lite töntigt.

Förslag till diskussionsfrågor:

- Tycker ni att miljöengagerade personer är negativa och töntiga? Varför eller varför inte?
- Har ni själva mötts av att folk ser negativt på er på grund av ert miljöengagemang? Har det förekommit hot och hat? Hur känns det?
- Hur skulle ni vilja att miljöengagerade personer uppfattades?
- Hur kan man bemöta negativa kommentarer om ens person som grundar sig i det egna miljöengagemanget?

Framtidstro

I boken Obekvämt stannar Oskar hemma från skolan och det visar sig så småningom att han är deprimerad och har klimatångest. I kapitel 7 börjar Patrik inse att Oskar mår dåligt.

– Du, prata med mig! Du måste berätta varför du inte är i skolan, du kan inte bara stanna hemma utan anledning, det blir ogiltigt frånvaro.

Ett mummel hördes under kudden.

– Vad sa du?

– Vem bryr sig, sa Oskar lite högre.

En plötslig iskyla rann som kallt vatten nerför ryggraden och fick oron att ge vika för rädsla, som snabbt slog över i ilska.

– Vad då vem bryr sig? Jag bryr mig! Och du borde bry dig väldigt mycket, det är ditt liv det handlar om.

– Vilket liv? fråste Oskar och tog bort kudden. Kan inte du bara sticka, jag vill vara i fred! Oskar kröp längst in mot väggen och begravde ansiktet under kudden igen.

Patrik har svårt att förstå Oskar, men dottern Johanna försöker förklara för honom (kapitel 9):

Han känner det som att världen håller på att gå under. I det perspektivet blir skolan helt meningslös – varför utbilda sig om man inte har någon framtid?

Förslag till diskussionsfrågor:

- Hur ser er egen erfarenhet ut av att möta andras klimatångest?
- Finns det personer i er omgivning som ni vet eller tror är mycket oroliga för klimatförändringarna? Om ja, brukar ni prata med den eller dem om det? Hur är det i så fall?
- Vad skulle ni svara om ert barn frågade er: ”Tror du att vi kommer att lösa klimatkrisen?”
- Hur lever man som förälder till ett barn som vill ta livet av sig?

Träff 2, Ansvar och beteendeförändring

Innan träffen, läs **kapitel 26-59** i Obekvämt.

Syfte

Den här träffen syftar till att diskutera ansvar för klimatomställningen samt öka kunskap och insikt om beteendeförändring.

Inledning

Låt var och en säga ett par (men inte mer!) meningar om sin läsupplevelse.

Fanns det något ni tyckte särskilt mycket om i det ni har läst? Eller något ni reagerade särskilt starkt på, positivt eller negativt? Vad var det i så fall? Varför fick det er att känna så?

Teman med diskussionsfrågor

Politikernas ansvar och möjligheter

I boken Obekvämt tas på flera ställen upp vem som egentligen har ansvar för att lösa klimatfrågan. Här nedan följer tre exempel. Läs texterna och diskutera: Om du vore en person i boken, vad skulle du då vilja ha för repliker i de olika situationerna, som svar på eller kommentar till det som sägs, eller frågor till personerna i scenerna.

1. Kapitel 20. Patrik och hans dotter Johanna pratar om varför Oskar inte vill flyga. Johanna säger att Oskar tycker att ingen bryr sig, att ingen tar ansvar för vad de själva gör.

Patrik blev provocerad.

– Jag tycker att det är fel att kräva av den enskilda människan att hon ska göra uppoffringar, sa han. Klimatfrågan behöver lösas mer på systemnivå.

– Vad menar du?

– Samhällsnivå. Lagstiftning, skatter, näringslivsutveckling, teknikutveckling.

– Men så bra pappa, då är du ju rätt man för uppdraget! Du är ju politiker, vad gör du för att lösa klimatfrågan?

– Alltså jag tänkte på en högre nivå, muttrade Patrik. Staten, EU, FN. Fast jag har faktiskt sett till så att vi fått bättre sopsortering i kommunhuset.

2. Kapitel 31. På samrådsmötet om översiktsplanen ställer Ylva, 18 år, politikerna mot väggen.

– Är naturen viktig eller inte? När ska miljöfrågorna på riktigt påverka stora beslut i kommunen? Är det inte dags för det nu? Vi ungdomar vill att ni tar vår framtid på allvar. Nu! Inte sen, nu!

Patrik försvarar sig:

– Samhällsutveckling är en komplex historia och vi måste ta många olika hänsyn, både ekonomiska, miljömässiga och sociala. Kommunens ekonomiska utveckling är viktig för att vi ska ha råd att ta hand om vår miljö.

3. Kapitel 34. Patriks vän Stefan är också politiker, men mer miljöengagerad än Patrik. Ändå driver han miljöfrågorna väldigt försiktigt. Varför? undrar Patrik.

– Vill du sitta kvar kan du inte vara för obekväm, konstaterade Stefan och kliade sig i nacken. Man får skynda långsamt. Det är det som är demokratins nackdel, folket måste med på tåget, annars blir du bortröstad. Det gäller att hitta en balans mellan diplomati och att driva förändring mer aktivt.

I kapitel 30 försöker Kommunekologen Lovisa förklara för Patrik vad hon menar med att hon tycker att kommunpolitikerna måste tänka mer långsiktigt.

– Grejen är att det här med hoten mot naturvärdena och naturens robusthet är på riktigt. Det är inget vi kan välja att ta på allvar eller inte, förr eller senare måste vi ta tag i det, och ju längre vi låter det gå åt fel håll desto större blir problemen och desto mer kommer även vi människor att drabbas. Det verkar som att ni beslutsfattare tror att vi väljer mellan att "ha det som nu" och "hållbar utveckling", men så är det ju inte. Vi väljer mellan en hållbar värld och en massa, stora problem, med instabilt klimat, med allt var det innebär, utarmad biologisk mångfald, förlust av den biologiska produktionsförmågan, försämrade förutsättningar för jordbruk, utfiskade hav och så vidare. Varje litet beslut kanske inte spelar så stor roll, men man undrar ibland hur ert långsiktiga mål ser ut.

Lovisas funderingar knyter an till filmen *2040 ser världen inte ut som nu*, <https://youtu.be/Dqzs48DGBY>, 6.50 min lång. Se filmen tillsammans!

Förslag till diskussionsfrågor:

- Vad är era spontana reaktioner på filmen – vad tänker och känner ni?
- Vad tänker ni om politikernas ansvar – hur långt in i framtiden sträcker sig en kommunpolitikers ansvar? Är det skillnad för en riksdagspolitiker?
- Vad tror ni kommer att vara det mest positiva med att ställa om till ett hållbart samhälle?
- Vad tror ni kommer att vara jobbigast?
- Vad har ni för råd till politiker kring hur de ska lyfta det positiva utan att ducka för det jobbiga?
- Vilka frågor skulle du vilja ställa till makthavarna om hur de arbetar för en hållbar framtid?

Praktisk övning om beteendeförändring

Förberedelser: Ni behöver ett stort papper eller en whiteboard och pennor.

Att välja att åka tåg istället för att flyga, att sopsortera och att laga mer vegetarisk mat är exempel på klimatsmarta beteenden som tas upp i boken *Obekvämt*. Om man inte är van kan det ta emot att ändra beteende.

Brainstorma kring frågan "Vilka beteenden är lätta eller svåra att ändra så att de blir mer klimatsmarta?". Skriv upp dem på ett papper eller en whiteboard under rubrikerna Lätt respektive Svårt.

Förslag till diskussionsfrågor:

- Är ni överens om vad som är lätt respektive svårt?
- Vad är det som gör att det är lätt eller svårt?

För att lyckas ändra beteende är det, lite förenklat, tre ingredienser som behövs: Man måste **vilja**, alltså på något sätt vara motiverad till att förändras. Man behöver **veta** en del om varför man ska förändras, om den aktivitet som ska förändras med mera. Man behöver också **kunna**, alltså ha en praktisk och ekonomisk möjlighet att åstadkomma förändringen.

Titta på er lista över beteenden som är svåra att förändra och välj ett som ni alla tycker är svårt. Förslag till diskussionsfrågor:

- Vad skulle få er att göra förändringen? Utgå ifrån Vilja, Veta, Kunna – är det viljan som saknas, behöver ni veta mer, eller skulle det behöva vara enklare eller billigare att göra ”rätt”?
- Vad skulle öka respektive minska viljan att göra förändringen?
- Hur skulle det kännas att göra förändringen? Vad skulle era vänner och arbetskamrater tycka?

Träff 3, Framtiden och vägen till hållbarhet

Innan träffen, läs **resten** av boken Obekvämt.

Syfte

Syftet med träff 3 är att:

- Reflektera över hur långt borta framtiden är.
- Reflektera över vad vi vinner och förlorar på en hållbar utveckling.
- Synliggöra och diskutera vilka ord som kan och bör användas för att beskriva hur en hållbar utveckling ser ut, och vägen dit.
- Summera tankar, insikter och upplevelser från studiecirkeln och läsningen av boken Obekvämt.

Inledning

Låt var och en säga ett par (men inte mer!) meningar om sin läsupplevelse.

Fanns det något ni tyckte särskilt mycket om i det ni har läst? Eller något ni reagerade särskilt starkt på, positivt eller negativt? Vad var det i så fall? Varför fick det er att känna så?

Teman med diskussionsfrågor

Hur långt bort är framtiden?

Patrik reflekterar över tid i kapitel 45:

Han själv skulle vara nästan sjuttio år 2045, det var ju ganska troligt att han levde då, för att inte tala om Johanna och Oskar, de skulle vara runt fyrtio. Och deras barn, hans barnbarn, de var kanske tonåringar mot slutet av 2040-talet.

Plötsligt kom framtiden så nära. Klimatförändringarna var redan här, det hade forskarna konstaterat, och ju längre det dröjde innan klimatutsläppen minskade drastiskt, desto större skulle konsekvenserna bli. Och konsekvenserna skulle drabba honom själv, hans barn och hans barnbarn. Vad skulle hans egen historia bli de närmsta tjugo åren? Vad skulle han kunna berätta för sina barnbarn om vad han gjort och inte gjort för att bidra till en hållbar utveckling?

Förslag till diskussionsfrågor:

- Vem känner du som troligen lever år 2045, när Sverige har som mål att vara klimatneutralt?
- Hur långt in i framtiden påverkar du?

Praktisk övning: Vägen till hållbarhet

Förberedelser: Ni behöver penna och papper, helst ett stort papper också eller en whiteboard.

På partiets framtidskonferens hamnar Patrik på ett seminarium om framtidsbilder i kapitel 63. Föreläsaren inleder:

– Hur kul låter det att vi ska sluta flyga, minska köttätandet och begränsa konsumtionen? Vilken bild ger det av framtiden? Sluta, minska, begränsa, det är ord som inte skapar energi och de är inte särskilt lockande. De säger heller ingenting om hur alternativet till det samhälle vi har idag skulle kunna se ut. Om bilderna av det hållbara samhället är vaga, skrämmande och tråkiga är det svårt att hitta en drivkraft för att skapa förändring. Därför är det viktigt att beskriva positiva framtidsbilder som skapar lust och engagemang.

Gör de två övningarna som Patrik får delta i på seminariet:

1. Vad gör livet värt att leva? Ha en brainstorm och skriv upp allt ni kommer på på ett papper eller en whiteboard. Efter någon minut, titta på det ni har skrivit upp och diskutera – skulle detta kunna finnas i ett hållbart samhälle?
2. Använd din fantasi för att göra en tidsresa, till det hållbara, resurssmarta samhället. Låtsas att du befinner sig i år 2053 och skriv ner din egen berättelse om något som hade förändrats i ditt liv de senaste trettio åren. Beskriv en pryl som har försvunnit, en vana som du har ändrat eller en samhällsförändring. Hur gick det till? Hur påverkade det dig? Berätta så levande och detaljerat du kan. Bryt efter 10-15 minuter och läs upp det ni har skrivit för varandra. Vilka känslor väcks när ni lyssnar på varandras berättelser? Hur var det att skriva din egen berättelse?

Förslag till diskussionsfrågor:

- Vilka ord använder ni för att beskriva det hållbara samhället?
- Vilka ord används i massmedia och av olika politiska partier?
- Om tjugo år, när Sverige har nått nettonollutsläpp av växthusgaser, och ni sitter och pratar med ert barn eller barnbarn om hur det var när världen ställde om till ett hållbart samhälle, vad tror ni att ni då berättar om er egen upplevelse av omställningen?
- Patrik funderar: *Hur ska vi få med oss människorna, väljarna, på omställningen till en hållbar utveckling?* Vad skulle du vilja ge honom för råd?

Slutdiskussion

Försök summera för er själva och varandra hur ni har upplevt den här studiecirkeln.

Förslag till diskussionsfrågor:

- Har boken och diskussionerna lett till några nya insikter eller tankar? Vilka i så fall?
- Har dina känslor inför klimatfrågan förändrats med den här studiecirkeln?
- Vad har du tyckt om att prata miljöfrågor utifrån en skönlitterär bok?
- Vilka forum har du att prata miljöfrågor i framöver?