



Studieplan

Klimatpsykologi

Innehåll

Förord	3
Vad är en studiecirkel?	4
Några grundregler	4
Tips inför din studiecirkel	5
Studiecirkelns innehåll.....	6
Träff 1: Uppstart	7
Träff 2: Ett ”superkomplext problem” – hur blir det psykologiskt?	8
Träff 3: Olika nivåer av engagemang.....	10
Träff 4: Drivkraft och förändring – vad funkar (inte)?	12
Träff 5: Metodval för påverkansarbete.....	14
Träff 6: Att påverka sociala normer – skam, skuld, skrämsel, socialt tryck och samtal	16
Träff 7: Samtal	18
Träff 8: Ta hand om dig i klimatkrisen	20
Ordlista	22
Läs- och lyssnartips	25

Förord

I en tid av extremväder, torka och skogsbränder är det inte konstigt att många ställer sig frågan ”Varför agerar vi inte mer när läget är så akut?”, eller ”Varför händer inte mer fast att vi faktiskt gör en hel del?”. Det var själva frågan som fick oss från Klimatpsykologerna att börja intressera oss för klimatpsykologi.

Det är heller inte konstigt att många människor känner sig oroliga, frustrerade, sorgsna eller rent av livrädda. Att leva mitt i en snabbt eskalerande klimatkris väcker känslor. De flesta klimatengagerade vet att de här känslorna blir lättare att hantera om man faktiskt gör något. Men vad är det vi ska göra egentligen? Och hur ska det här förändringsarbetet kunna ske på ett sådant sätt att det får så stor effekt som möjligt?

Det är här psykologin kommer in. För att vi ska kunna minska klimatkrisens effekter behövs beteendeförändring och detta är psykologin bra på. Men det kanske inte är den förändring som vi tänker oss i första hand och det kanske inte heller är de metoder som vi vanligtvis använder som är de mest effektiva. Vi har ont om tid och här gäller det att vi siktar rätt. Klimatpsykologi handlar om hur människan tänker, känner och agerar i relation till just klimatkrisen och miljöförstörelse.

Genom att använda oss av den kunskapen, tillsammans med psykologisk kunskap om påverkansarbete och storskalig beteendeförändring, minskar vi risken att vårt engagemang går till spillo. Detta hjälper oss dessutom att hantera de obehagliga känslor som kommer som en del av klimatkrisen, och istället använda dessa som en drivkraft till hopp och förändringskraft.

Kata Nylén

Leg. Psykolog, Klimatpsykologerna



Naturskyddsföreningen

Maj 2021

Författare: Sara Malm

Projektledare: Jonas Kofod

Grafisk form: Anna Lillkung

Foto: Mostphotos

Producerad för Studieförbundet.

Utvecklad från förlaga av Malin

Andersson, Naturskyddsföreningen

Göteborg.

studieframjandet.se

Vad är en studiecirkel?

Studiecirkeln är en unik lärandeform med lång historia i Sverige. Idén bakom studiecirkeln är lika enkel som genial: en studiecirkel är en liten grupp människor som samlas av eget intresse för att lära sig tillsammans – av och med varandra.

Att starta en studiecirkel kostar ingenting och studiecirkeln kan handla om nästan vad som helst. Det är deltagarna själva som tillsammans planerar studiecirkelns upplägg. En studiecirkel präglas av ett demokratiskt synsätt. Det betyder att alla som deltar bidrar med sina synpunkter, analyser och idéer.

Vi på Studieförbundet kan hjälpa er med studiematerial, lokaler, utrustning, utbildning, digitala läromedel, coaching och mycket mera. Vi har ett stort nätverk och erbjuder kunskap och erfarenhet inom många områden – framför allt inom våra profilområden natur, djur, miljö och kultur.

Studieförbundet är ett av tio studieförbund som får ekonomiskt stöd av stat, landsting och kommun. Vi får stöd för att för att alla över 13 år ska ha möjlighet att, tillsammans med andra, dela och utveckla ny kunskap genom hela livet. Det kallas för folkbildning.

Några grundregler

Det finns vissa grundregler för studiecirkel som är bra att känna till. Reglerna finns för att det är viktigt att kunna se att det ekonomiska stödet som subventionerar folkbildningen går till rätt ändamål.

- **En studiecirkel måste ha minst 3 deltagare som är över 13 år.**
- **Studiecirkeln måste ha minst 3 träffar.**
- **Varje deltagare måste närvara vid någon av de 3 första träffarna.**
- **En studiecirkel måste omfatta minst 9 studietimmar.**

I varje studiecirkel utses någon av deltagarna till cirkelledare. Som cirkelledare behöver du inte vara expert i ämnet eller ha svar på alla frågor. Din roll är att leda cirkeln framåt och se till att alla kan framföra sina synpunkter och påverka arbetet. Cirkelledaren är också den som håller kontakten med Studieförbundet.

Som ny cirkelledare får du ett introduktionssamtal där vi bland annat berättar vad Studieförbundet kan hjälpa till med. Du blir också inbjuden till att gratis delta i Studieförbundets ledarutvecklingsprogram.

Tips inför din studiecirkel

Vad roligt att du vill delta i den här studiecirkeln om klimatpsykologi! Syftet med studiecirkeln är att öka din kunskap om psykologiska aspekter av klimatkrisen och få diskutera dessa med andra.

Materialet ger stöd i att förstå hur människor psykologiskt kan relatera till klimatkrisen och hur du, med denna vetenskap, kan skapa beteendeförändring hos dig själv och andra. Under upp till åtta tillfällen träffas ni för att samtala utifrån olika teman. Som deltagare läser du en del ur studiematerialet inför varje träff. Efter respektive träff får du tid att reflektera eller utföra en uppgift som ni sedan diskuterar vid nästa träff. Syftet med att växla mellan läsande, samtal i grupp och egna uppgifter är att på bästa sätt stötta er i att bemöta den psykologiska dimensionen av klimatkrisen.

Studiecirkeln är uppdelad i två delar. Den första delen fokuserar på er som individer. Den ger varje deltagare utrymme att reflektera över sin individuella klimatpåverkan och sitt engagemang. Andra delen fokuserar på er som grupp och ger er utrymme att reflektera över hur ni kan bedriva påverkansarbete och prata om klimatkrisen. Beroende på vad ni som grupp vill fördjupa er i kan ni göra studiecirkeln i sin helhet eller fokusera på någon av delarna.

Oavsett ert upplägg är det klokt att göra träff 1, uppstartsträffen, och träff 8, avslutningsträffen. På så vis skapar ni utrymme för att tillsammans forma studiecirkeln och avslutar med fokus på omhändertagande och välmående i klimatkrisen. Se översikt av studiecirkeln innehåll på nästa sida och se begreppslista längst bak i detta material, uppdelat utifrån respektive träff.

Delaktighet och bra stämning i gruppen

Skapa förutsättningar för och låt alla i gruppen vara delaktiga i samtalen. Tänk på att människor fungerar olika i grupp. Vissa behöver t.ex. mer tid att tänka innan de pratar än andra. Försök att inkludera alla och var observanta på hur mycket plats olika personer tar. Låt alla prata till punkt och se till att lyssna till punkt.

Uppmuntra också varandra. Det är bra att inleda varje träff med en runda där alla får komma till tals, till exempel genom att följa upp föregående träff.

Studiematerial och litteratur

Studiecirkeln utgår från följande litteratur:

- *Klimatpsykologi – hur vi skapar hållbar förändring* av Andersson, Hylander och Nylén,
- *Motiverande samtal – att prata om klimatet utan att anklaga eller skuldbelägga* av Liria Ortiz,
- *Flygpratarguiden* av Maja Rosén.

Tips inför första träffen

Under första träffen kan det vara bra att stämma av och göra följande saker:

- Utse en cirkelledare som håller kontakten med Studieförbundet.
- Boka in mötesdagar i god tid.
- Bestäm ungefär hur många gånger ni ska träffas, hur ofta, vilken tid och var. Se till att det finns utrymme för fördjupning av diskussioner.
- Fikapausen är viktig för reflektion, diskussion och trivsel. Gör ett fikaschema över vem som fixar.
- Bestäm vad ni har för rutiner angående anmälan av förhinder.
- Gå igenom mål och förväntningar på cirkeln.

Studiecirkelns innehåll

Uppstart (träff 1)

DEL 1: Fokus på er som individer (träff 2-4)

- Träff 2: Ett "superkomplex problem" – hur blir det psykologiskt? (s. 1–46 i *Klimatpsykologi – hur vi skapar hållbar förändring*)
- Träff 3: Olika nivåer av engagemang (s. 47–84 i *Klimatpsykologi – hur vi skapar hållbar förändring*)
- Träff 4: Drivkraft och förändring – vad funkar (inte)? (s. 103–164 i *Klimatpsykologi – hur vi skapar hållbar förändring*)

DEL 2: Fokus på er som grupp (träff 5-78)

- Träff 5: Metodval för påverkansarbete (s. 129–186 i

Klimatpsykologi – hur vi skapar hållbar förändring)

- Träff 6: Att påverka sociala normer – skam, skuld, skrämnel, socialt tryck, samtal (s. 187–239 i *Klimatpsykologi – hur vi skapar hållbar förändring* + s. 1–21 i *Flygpratarguiden*)
- Träff 7: Samtal (s. 1–79 i *Motiverande samtal, MI – att prata om miljöpåverkan utan att anklaga eller skuldbelägga* + s. 21–45 i *Flygpratarguiden*)

Avslut (träff 8)

- Träff 8: Ta hand om dig i klimatkrisen (s. 241–254 i *Klimatpsykologi – hur vi skapar hållbar förändring*)



Träff 1: Uppstart

Denna träff är särskilt viktig om ni som är med i studiecirkeln inte känner varandra så väl sedan tidigare eller om det är första gången som ni ska ha en studiecirkel ihop. Att tillsammans prata om hur ni vill skapa trygghet och förståelse är en grundbult för gemensamt lärande i en studiecirkel.

Presentation

Gör en presentationsrunda så att alla i studiecirkeln får presentera sig för varandra. Utgå från följande:

- Berätta vem ni är och varför ni valt att delta i den här studiecirkeln.
- Berätta vad ni har för mål med studiecirkeln och vad ni vill få ut av den.

Praktiska detaljer

- Planera in datum och klockslag för kommande träffar. Bestäm hur länge ni ska sitta och när ni ska ta paus – förslagsvis 2,5 timme studiecirkel per gång med en paus på 15 minuter i mitten.
- Om ni ska genomföra studiecirkeln digitalt, bestäm vilken digital plattform ni vill använda, exempelvis Skype, Facetime, Zoom, Jitsi meets, Teams, Google Hangouts eller någon annan.

- Byt kontaktuppgifter ifall tekniken skulle strula eller om ni behöver kontakta varandra mellan tillfällena. Ni kan t.ex. skapa ett Google-dokument eller skriva in egna kontaktuppgifter i en gemensam chat så att alla enkelt har tillgång till dem.

Diskussion

- Hur kan ni hjälpas åt att se till att alla i gruppen känner sig trygga, trivs och behandlas med respekt?
- Hur kan ni vara tillåtande och försöka skapa förståelse för varandra, även om ni tycker olika eller har olika uppfattningar?
- Hur kan ni se till att ni håller er till ämnet samtidigt som det finns utrymme för gemensamt utformande av studiecirkeln?

Inför nästa träff

- Om ni ska gå till del 1, "Fokus på er som individer" (träff 2) läser ni: s. 1–46 i *Klimatpsykologi – hur vi skapar hållbar förändring*.
- Om ni ska gå till del 2, "Fokus på er som grupp" (träff 5) läser ni: s. 129–186 i *Klimatpsykologi – hur vi skapar hållbar förändring*.

Tips för digitala träffar

- Det kan vara bra att använda headset så det inte blir rundgång på ljudet.
- Lägg några böcker under datorn så att webbkameran kommer upp något. Då ser det inte ut som att du "tittar ner" på de andra deltagarna och du får en mer ergonomisk ställning.
- Koppla upp dig några minuter innan mötet startar. Testa mikrofon och kamera i förväg.
- Hjälps åt att fördela ordet genom att den som talar lämnar över till den på tur. Exempelvis kan ni använda handuppräckning för att signalera att ni skulle vilja säga något.

DEL 1: FOKUS PÅ ER SOM INDIVIDER

Träff 2: Ett ”superkomplext problem” – hur blir det psykologiskt?

Den andra träffen handlar om klimatkrisen som ett superkomplext problem och vilka effekter det kan få psykologiskt. Under träffen får ni reflektera över hur ni upplever att klimatkrisen beskrivs, och hur det påverkar er.

Att förbereda innan träffen

Läs s. 1-46 i *Klimatpsykologi – hur vi skapar hållbar förändring*.

Inledning

- Reflektioner/tankar efter förra träffen?

Klimatkrisen – ett superkomplext problem

I de första kapitlen i boken beskriver författarna klimatkrisen som ett superkomplext problem – civilisationens mest svårlösta problem. Klimatkrisen är ett hot som agerar som förstärkare av andra hot. Superkomplexiteten måste bemötas med lösningar och åtgärder på ett flertal olika arenor. Samtidigt är det omöjligt att fullt ut definiera problemet. Det är svårgripbart och kanske omöjligt att mäta en linjär utveckling. Det finns ingen definitiv och slutgiltig lösning på klimatkrisen, vi kan enbart prata om förbättringar och riktning.



Att som samhälle och som individer förhålla sig till detta superkomplexa problem är psykologiskt svårt. Författarna går igenom hur vi människor psykologiskt felbedömer vår klimatpåverkan på flera olika sätt. Resultatet blir ofta att vi tror att vi är mer miljövänliga än vi faktiskt är och i rutan nedan redovisas fem vanliga fällor som vi människor ofta faller i.

Fem vanliga fällor:

- Vi har svårt att se helheten.
- Vi överskattar vår duktighet.
- Vi kompenserar med småsaker.
- Vi tror att hållbara produkter ger negativa utsläpp.
- Vi är dåliga på att uppskatta effekter. Myten om att ”så små frön” handlar om vår tendens att förlita oss på att små beteenden generaliseras och får stor effekt. Denna myt riskerar att förhindra att vi gör de förändringar som faktiskt har stor effekt.

Diskussion

- Hur upplever du att klimatfrågan brukar beskrivas? Vilka likheter och skillnader finns i jämförelse med beskrivningarna i litteraturen av ett ”superkomplext problem”?
- Hur märker jag effektlappet i min omgivning och i mitt eget liv?
- På vilka sätt känner du igen dig i de psykologiska aspekterna och oavsiktliga biverkningarna – t.ex. osund uthållighet, överskattning av egen miljövänlighet, kompensation med småsaker, antagande om att ”så små frön” eller rekyleffekten? Hur känns det att prata om detta?

Inför nästa träff

Läs s. 47–84 i *Klimatpsykologi – hur vi skapar hållbar förändring*.

Egen uppgift:

Kolla upp ditt eget klimatavtryck antingen via klimatkontot (<https://www.klimatkontot.se/>) eller via appen Svalna. Med Klimatkontot kan du vara anonym.

Hemsidan beräknar mängden koldioxidutsläpp som skapas av din privatkonsumtion, genom att du själv gör vissa uppskattningar. Kom ihåg att vi människor ofta feluppskattar vår konsumtionsnivå, och tror att vi är klimatsmartare än vi är. Med Svalnas klimatkalkylator beräknas ditt klimatavtryck på vad du faktiskt konsumerar via ditt bankkonto. Detta ger en mer exakt bild av utsläppsnivå utifrån din privatkonsumtion. Du kan se din klimatpåverkan över tid och i realtid. Du kan utforska utsläppen och få en förståelse på vad som spelar roll för klimatavtrycket.

- Hur ser ditt faktiska klimatavtryck ut? Ser det annorlunda ut än vad du trodde? Hur känns det när du ser hur ditt privata klimatavtryck ser ut?

För referens till din egen konsumtion:

Både Klimatkontot och Svalna beräknar din privata konsumtion. Utöver din privata konsumtion utgör du som medborgare i Sverige en del av landets offentliga konsumtion (1,3 ton per person och år). Delar av det som kallas investeringar räknas inte heller in i din privata konsumtion (en del av 2,5 ton ska läggas till den privata konsumtionen). Totalt sett konsumerar du enligt din privatkonsumtion, se Svalnas app eller Klimatkontot, plus någonstans mellan 1,3 och 3,8 ton per år för din del av den offentliga konsumtionen. (Enligt Naturvårdsverket behöver vi komma ner till 1 ton per person och år fram till år 2050.) I litteraturlistan längst bak i studieplanen finns det länkar till Naturvårdsverket och hur Svalna beräknar klimatavtryck.



DEL 1: FOKUS PÅ ER SOM INDIVIDER

Träff 3: Olika nivåer av engagemang

Den tredje träffen handlar om varför det är viktigt att bedöma effekten av olika beteenden och hur vi kan avgöra vilket sorts engagemang som ger största möjliga effekt. Träffen handlar också om olika nivåer av engagemang.

Att förbereda innan träffen

Läs s. 47–84 i *Klimatpsykologi – hur vi skapar hållbar förändring*.

Inledning

- Reflektioner/tankar efter förra träffen?
- Reflektioner efter egenuppgift om klimatavtryck: Hur kändes det att se ditt faktiska klimatavtryck? Använde du dig av Klimatkontot eller Svalna? Kanske testade du båda och kunde jämföra din egen uppskattning med den mer exakta beräkningen? Var ditt klimatavtryck annorlunda än du trodde? Våga gärna dela med er om det var större eller mindre än ni trott. I det svenska samhället är det svårt att leva inom planetens gränser. Att se verkligheten i vitögat är ett viktigt steg i en förändringsprocess.

Beteenden och engagemang

I boken beskriver författarna en metod för att bedöma effekten av enskilda beteenden. Ett beteende kan ha hög eller låg effekt och innebära en kort- eller långsiktig effekt. Syftet med att bedöma på detta vis är att förstå vad som ger effekt och hjälpa oss att prioritera vad vi väljer att lägga tid på. Bedömningarna kan visa beteenden vi lägger stort engagemang på, men som inte ger så stor effekt. Det finns en risk att som individer fastna i de små beteendeförändringarna som inte ger någon direkt effekt på klimatet. Snarare kan försök att exempelvis vara en perfekt konsument bidra till prestationskrav och hög stress. Det är viktigt att komma ihåg

att vi som människor inte orkar göra allt utan behöver prioritera. Att bedöma effekten av olika beteenden kan hjälpa till för att fokusera engagemang till största möjliga effekt. Varje person har en livssituation att ta hänsyn till och det kan vara olika hur mycket utrymme det finns att engagera sig.

Författarna lyfter att en av de viktigaste åtgärderna vi kan göra är att gå från perfekta konsumenter till aktiva medborgare. De beskriver fyra olika nivåer av engagemang och menar att det i den akuta klimatkrisen finns behov av att så många som möjligt kliver upp i högre engagemang. Att engagera sig mer kan innebära uppoffringar i form av tid och ork som tas från andra delar i livet. Det kan också ge energi i form av gemenskap, meningsfullhet och hopp. Författarna lyfter dimensionen av att identifikation med en rörelse verkar vara den starkaste drivkraften till att bli aktiv. Att kunna se sig själv som en del av gruppen gör det enklare att väva in ens egen identitet i just den rörelsen. I rutan nedan beskrivs fyra nivåer av engagemang och i rutan på nästa sida beskrivs tre faktorer som påverkar människor till att bli aktivister.

Fyra nivåer av engagemang

- Steg 1 – egen konsumtion och livsstil (köpa miljömärkt, vegetariska måndagar, cykla till jobbet)
- Steg 2 – passivt medlemskap i miljöorganisation (ge pengar till miljöorganisationer)
- Steg 3 – lågaktivt engagemang (demonstrera ibland, skriva på petitioner)
- Steg 4 – högaktivt kollektivt engagemang (går ner i arbetstid för att vara mer i aktivist- eller omställningsgrupp, skolstrejka på fredagar).

Tre faktorer som påverkar människor att bli aktivister

- Identifierar sig som politiskt engagerad.
- Förstår att det är människor som förstör ekosystemen.
- Anser att det är ens moraliska skyldighet att hjälpa till.

Diskussion

- Vad gör jag i mitt eget liv och var hamnar det i effektpilen?
 - Finns det något jag önskar förändra i förhållande till effektpilen och mitt eget liv?
- Vad görs i samhället och var hamnar det i effektpilen?
 - Finns det något jag önskar förändra i i förhållande till effektpilen och samhället?
- Var befinner jag mig på engagemangstrappan?
 - Vad känner jag inför de olika nivåerna?
 - Var skulle jag vilja vara?



- Är det på samma nivå som jag känner mig bekväm?

Inför nästa träff

Läs s. 85–128 i *Klimatpsykologi – hur vi skapar hållbar förändring*.

Egen uppgift:

Ge dig själv utrymme att känna in var du vill befinna dig på engagemangstrappan. Det finns många folkrörelser som ger en möjlighet att engagera sig på olika nivåer. Allt från aktivism till organisationsengagemang. Allt från att ockupera gator till nätverksbaserad aktivism.

Kanske har du tidigare övervägt att engagera dig i klimatrörelsen och är nu redo att bli aktiv? Kanske ger du regelbundet pengar till en organisation och är nu redo att engagera dig i lokalföreningen? Kanske har du hört om demonstrationer av vänner eller i sociala medier och är nu redo att delta? Kanske går du redan på demonstrationer och är aktiv på flera vis och känner dig nu redo för att lägga mer tid på kollektivt engagemang?

Ibland kan det vara hjälpsamt att ta reda på mer om olika rörelser för att hitta din plats i klimatrörelsen. Några tips är att fråga olika vänner som är engagerade ifall de vill berätta mera, prata med en person från folkrörelsen du är intresserad av att bli mer aktiv i, eller läsa om olika organisationer på internet. Försök bli konkret om du väljer att förändra din plats på engagemangstrappan. Hur ska du i så fall ändra ditt beteende?

Var du än befinner dig – känn efter var du vill vara och vilka aktiva beteendeförändringar du vill göra. Skriv ner detta för att dela med gruppen nästa gång. Bara det som känns rätt för dig är den plats som är rätt för dig i engagemangstrappan!

DEL 1: FOKUS PÅ ER SOM INDIVIDER

Träff 4: Drivkraft och förändring – vad funkar (inte)?

Den fjärde träffen handlar om vad som påverkar människors beteenden och vilka utmaningar som finns gällande förändring och drivkraft.

Att förbereda innan träffen

Läs s. 85–128 i *Klimatpsykologi – hur vi skapar hållbar förändring*.

Inledning

- Reflektioner/tankar efter förra träffen?
- Har du valt att ändra din nivå av engagemang och i så fall hur? Dela gärna konkret vilka beteenden du vill förändra. Har du valt att stanna kvar på den nivå av engagemang som du befinner dig på i dag? Vad gör att denna plats i engagemangstrappan känns rätt för dig?

Drivkraft och förändring

Att sprida information är en vanligt förekommande metod för att försöka ändra andra människors beteenden. Författarna skriver att vi människor älskar att ge information, men är ganska ointresserade av att ta emot den. Information är enbart en del av alla faktorer som påverkar en människas beteenden. Vi filtrerar och bedömer budskap utifrån vem det är som informerar. Vi lyssnar mer på information som bekräftar det vi redan tror på och vi är ofta djupt rotade i de kulturella värderingar som gäller för den tid och plats vi lever i. Vi påverkas även av hur informationen framställs. Psykologiskt blir vi mer ledsna av att förlora sådant som vi har än vad vi blir glada av att få något oväntat. Denna förlustaversion kan göra det svårt för individen att ta in att just hen ska sluta med särskilda beteenden som



inte är bra för klimatet. Information som fokuserar på allt som vi behöver sluta med kan därför möta på motstånd. En ökad mängd information är inte heller effektivt eftersom människan psykologiskt har lätt för att vänja sig. Mer information om samma sak gör inte att vi blir mer benägna att ändra oss.

Även om vi tar till oss av information och har en intention att förändra vårt beteende uppstår ofta ett glapp mellan vår ambition och våra faktiska beteenden. Det är helt enkelt utmanande att förändra beteenden. Samtidigt är det enklare och kan gå snabbare att ändra beteenden än det gör att ändra värderingar. Värderingar sitter djupare. Om vi förändrar vårt beteende kan vi samtidigt förstärka värderingar som går i linje med detta nya beteende. Beteendeförändring kan alltså enklare komma före värderingsförändring.

När en individ eller grupp är villig att förändra beteenden är det viktigt att definiera mål och riktning. Oavsett om du önskar påverka i en organisation, på en arbetsplats, i ditt hem eller umgängeskrets kan ni få nytta av att vara tydliga med vad det är ni vill. Här handlar det om att både förtydliga mål för det som ska göras annorlunda och det som ska bli annorlunda, det vill säga: beteenden och effekt. Genom att sätta en tydlig målbild, beskriva nuläge och sätta en tidsram för förändringen har ni en tydlighet att luta er emot och jobba för.

Diskussion

- Hur märker jag av informationsfällan och intentionsglappet i mitt liv, min omgivning och i samhället i stort?
- Hur skulle jag kunna använda verktyget ”definiera riktning och mål” i mitt liv? Diskutera exempel.

- Vilka värderingar är viktiga för mig? Vad ser jag för värderingar i min omgivning och i samhället i stort?

Ni har nu avslutat del 1, ”Fokus på er som individer”. Bestäm tillsammans om ni vill göra Del 2, ”Fokus på er som grupp”. I så fall fortsätter ni och genomför alla träffar. Om inte, kan ni hoppa till träff 8 som handlar om omhändertagande och välmående i klimatkrisen.

Inför nästa träff (träff 5 eller träff 8)

Inför träff 5:

Om ni ska fortsätta med del 2, ”Fokus på er som grupp”, och träff 5 läser ni: s. 129–186 i *Klimatpsykologi – hur vi skapar hållbar förändring*.

Egen uppgift:

Formulera ett eller två mål tillsammans med familj, vänner eller i en organisation som du är aktiv eller jobbar i. Formulera gärna både ett mål som pekar på hur ni ska göra annorlunda (beteendeförändring) och ett mål som pekar på vad som ska bli annorlunda (effekt). Formulera enligt modellen: Målet är att förändra nuvarande läge X till det önskvärda läget Y inom tidsramen Z.

Skriv ner mål och dela med gruppen vid nästa träff.

Inför träff 8:

Om ni ska gå direkt till träff 8 om omhändertagande och välmående läser ni: s. 129-186 i *Klimatpsykologi – hur vi skapar hållbar förändring*.

DEL 2: FOKUS PÅ ER SOM GRUPP (träff 5-7)

Träff 5: Metodval för påverkansarbete

Den femte träffen handlar om påverkansarbete och vilka olika metoder för påverkansarbete som finns. Träffen fokuserar också på hur olika grupper kan gå tillväga för att välja rätt påverkansmetod, bland annat genom att formulera mål och välja ut olika målgrupper.

Att förbereda innan träffen

Läs s. 129–186 i *Klimatpsykologi – hur vi skapar hållbar förändring*.

Inledning och reflektion

- Om ni gjort del 1, ”Fokus på dig som individ”, och medföljande träffar, kan ni dela med er av de mål ni formulerat i samband med träff 4. Vilka valde ni att formulera mål tillsammans med och hur tog de emot ditt förslag? Hur kändes det att göra detta? Hur känner du inför att jobba för de gemensamma målen?



Påverkansarbete

Människan ser ofta på verkligheten i förenklade kategorier. I klimatkrisen är det lätt hänt att tänka att det finns de som vill ha förändring och de som är emot förändring. I verkligheten är det troligt att de aktiva kämparna och motståndarna är ganska små grupper. Det finns många däremellan. Författarna lyfter vikten av att målgruppsanpassa. Av alla de människor som inte är aktiva kämpar finns det ett alliansspektrum. Det kan vara klokt att rikta påverkansarbete till de grupper som ligger närmare er övertygelse i alliansspektrumet och är mer förändringsbenägna, än de aktiva motståndarna. Detta ökar chanserna att bli fler aktiva för klimatet och det ökar chansen för att få känna att ni gör skillnad. Genom att definiera målgrupper på alliansspektrumet kan ni sedan välja metoder för påverkan utifrån vad som är viktigt för denna målgrupp.

I påverkansarbete finns många metoder. Två vanliga metoder i samhället är *nudging* och *policydokument*. Genom nudging ges människor en lätt knuff i en riktning för att göra klimatsmarta val. Genom policydokument beskrivs hur människor i exempelvis en organisation ska göra. Dessa metoder aktiverar liknande psykologiska reaktioner som vid informationskampanjer (se träff 4). Nudging, policydokument och informationskampanjer fokuserar på vad som händer innan ett beteende. Hur mottagliga människor är för denna påverkan beror på många fler faktorer än påverkansinsatsen. I kontrast till detta lyfter författarna upp den så kallade 80/20-regeln som visar på att människors beteenden till 80 procent styrs av det som händer *efter* beteendet och till 20 procent av det som händer *före* beteendet. Det som händer efter är hur beteendet förstärks eller inte. Det kan vara hur chef och kollegor (inte) bemöter dig efter du har följt företagets miljöpolicy. Det kan vara hur aktivistgruppen (inte) bemöter dig när du för första gången kommer på ett möte.

I val av metod kan det enligt författarna vara hjälpsamt att medvetet formulera målbeteenden, mäta och vid behov anpassa. Utifrån den målgrupp och det mål ni väljer för ert påverkansarbete kan det vara klokt att förtydliga vad ni ska *göra mer* av för att nå ert mål. De beteenden ni ska göra mer av i ert arbete kallas målbeteenden och bör i den grad det är möjligt bygga på forskning kring påverkansarbete och kännedom om målgruppen. Eftersom det alltid är svårt att fullt ut beräkna exakt vad som lyckas i påverkansarbete kan det vara klokt att mäta, utvärdera och vid behov anpassa metoder och målbeteenden längs med vägen. Kom ihåg att mätande är menat att vara ett redskap som hjälper er framåt och inte ett extra krav som måste göras.

Diskussion:

- Hur jobbar vi som grupp med målgruppsanpassning och hur förhåller vi oss till alliansspektrum?
 - Har vi exempel på när andra aktörer hade fått hjälp av att anpassa insatser efter målgrupp för att påverka beteenden kopplat till klimatfrågan?
- Tror vi att vi skulle ha nytta av att tänka och göra annorlunda i relation till målgruppsanpassning och alliansspektrum? På vilket sätt i så fall?
- Hur kan vi som grupp jobba med målbeteenden och förstärkande av dessa beteenden?
 - Vilka målbeteenden har vi och vilka metoder är lämpliga?
- Vilka delar av vårt påverkansarbete är relevant att mäta för att det ska hjälpa oss framåt? Vi kan mäta både aktiviteter vi gör och effekter vi önskar.

Inför nästa träff

- Läs s. 187–239 i *Klimatpsykologi – hur vi skapar hållbar förändring* + s. 1–21 i *Flygpratarguiden*.
- **Egen uppgift:** Utifrån dagens samtal – fundera enskilt på om du ser områden i er grupps påverkansarbete där ni kan vidareutvecklas tillsammans. Finns det något kopplat till era strategier som du själv skulle vilja vara med i att förändra tillsammans med fler i gruppen? Skriv ner för att dela med gruppen vid nästa träff.



DEL 2: FOKUS PÅ ER SOM GRUPP (träff 5-7)

Träff 6: Att påverka sociala normer – skam, skuld, skrämnel, socialt tryck och samtal

Den sjätte träffen handlar om sociala normer och hur vi kan påverka dessa. Träffen ger en överblick av hur vi kan skapa socialt tryck på övriga samhället så att fler ändrar uppfattning och börjar agera annorlunda. Träffen går även igenom rollen av skam, skuld och skrämnel.

Att förbereda innan träffen

Läs s. 187–239 i *Klimatpsykologi - hur vi skapar hållbar förändring*.

Inledning

- Reflektioner från förra träffen. Dela med dig om vilka strategier du ser att ni som grupp kan vidareutveckla. Berätta om det är något du vill vara med och förändra tillsammans med fler i gruppen. Dela gärna med dig hur du känner inför att lägga tid på detta. Prata i gruppen om det finns något från alla idéer som ni vill gå vidare med.

Sociala normer och förändring

Vi människor lever och förhåller oss till de sociala normer som är gällande i de sammanhang vi befinner oss i. Förändring av sociala normer i samhällen kan ske om tillräckligt många i befolkningen börjar ändra uppfattning och agera annorlunda. Tröskelvärden är värden som anger hur stor andel av befolkningen som behöver ändra attityder och uppfattning för att sociala normer ska förändras i samhället i stort. Beroende på hur intensivt gruppen uttrycker sin förändrade uppfattning kan det sociala tröskelvärdet ligga på mellan 3,5 och 25 procent. Som exempel är återkommande skolstrejker och civil olydnad ett tydligt och markerande uttryck från en liten del av befolkningen som sätter stor press. Dessa intensiva metoder ger lägre sociala tröskelvärden, medan en förskjutning i uppfattningen

om att vi borde äta mer vegetabilisk kost är lågintensivt uttryckt utifrån vad befolkningen handlar i matbutiker. Det sociala tröskelvärdet är i det fallet högre. Normer kan även förändras efter införande av nya lagar. Juridiska förändringar är det snabbaste sättet att förändra normer.

Om ni väljer att använda socialt tryck för att påverka normer är det viktigt att fokusera på att förstärka det önskade förändrade beteendet. Att belysa beteenden med negativa effekter tenderar att förstärka det oönskade beteendet. Skrämnel som metod är oförutsägbart eftersom människor kan agera väldigt olika när de är rädda. Kort uttryckt aktiveras hotssystemet vid rädsla och hjärnan gör en snabb bedömning om det går att göra något åt själva *problemet* eller om den ska göra något åt *känslan*. Eftersom klimatkrisen är så komplex är det lätt hänt att människor känner sig maktlösa och istället går in i psykologiska reaktioner för att förändra känslan av rädsla. Exempel på detta är förnekelse och apati.

Författarna lyfter skillnaden mellan skuld och skam. Skuld är när vi upplever att vi har gjort något fel och skam är när vi upplever att vi är fel. Det kan vara jobbigt att uppleva skam och det är lätt hänt att känslan förlamar. För vissa blir skammen så övermäktig att de vänder den till ilska mot den som har fått dem att skämmas. Skuld kan däremot vara en del i att skapa handlingskraft och det går att må bra och uppleva skuld samtidigt. Det är viktigt att skilja på kollektiv och personlig skuld. Kollektiv skuld fungerar bättre eftersom personlig skuld kan kännas för påfrestande och då riskerar att slå över till skam.

Det vi hör om ofta i vår vardag ligger oss närmre till hands. Därför påverkas människors kapacitet att ta in

klimatkrisen på allvar både av hur mycket media rapporterar om klimatet och av samtal om klimatet i vardagen. När vi använder samtal som metod för klimatpåverkan är det viktigt att ta med sig den psykologiska kunskap som tagits upp på tidigare träffar. Försök att etablera sådant som är gemensamt för er i samtalet och lyssna på den andra personens perspektiv. Kom ihåg att vi människor gärna vill informera med inte ta emot information. Att prata allvar om klimatkrisen är inte detsamma som att skrämmas. Samtidigt som du lyfter allvaret är det också viktigt att ge utrymme för hopp och vägar att skapa förändring. Var lyhörd och tillåtande. De flesta människor vill väl och vill vara en del av lösningen för klimatet när de har kunskap och känner sig sedda utifrån den livssituation de befinner sig i.

Diskussion:

- Vilka normer ser jag i samhället kopplat till miljö och klimat?
 - Vilka normer vill jag ha och förstärka i samhället?
 - På vilket sätt är vi i gruppen lika och hur skiljer vi oss åt i relation till vilka normer vi vill ha?
 - På vilka sätt skiljer sig beskrivningarna av hur väl socialt tryck, skrämsel, skam eller skuld fungerar för att påverka beteenden från hur jag tänkt tidigare?
 - Vilka möjligheter och risker ser jag med att använda mig av socialt tryck, skrämsel, skuld och skam i privatlivet eller gruppens gemensamma påverkansarbete? Ta gärna upp exempel från situationer i eget liv eller från gruppens aktiviteter.
 - På vilket sätt skiljer sig att prata allvar om klimatkrisen från socialt tryck, skrämsel, skuld och skam? Hur känner jag inför den skillnaden?
 - På vilka sätt har jag själv upplevt kognitiv dissonans?
- Vilka metoder använder vi som grupp oss av? Utifrån texten och samtalen – ser vi att det finns anledning att förändra våra metoder för att få den effekt vi önskar?

Inför nästa träff

Läs s. 1–79 i *Motiverande samtal – att prata om miljöpåverkan utan att anklaga eller skuldbelägga* + s. 21–45 i *Flygpratarguiden*.

Egen uppgift:

Denna uppgift är tänkt att påminna om hur det kan kännas att förändra ett personligt beteende. Du väljer själv vilken nivå du vill lägga ditt exempel på. Ju svårare det känns att förändra ett beteende i sig själv desto mer kan en person gå i försvar om någon vill förändra sättet en betar sig på. Ibland när en person vill förändra andras beteenden eller normer i relation till klimatet kan det aktivera den andra personens försvar och det blir obekvämt stämning. Se därför denna uppgift som en möjlighet att påminna dig själv om hur jobbigt det kan kännas att stå inför en beteendeförändring. Ju mer utmanande förändring i en själv desto svårare. Och ju ”jobbigare” exempel du väljer att ta desto större möjlighet att belysa hur vi alla är människor. Det finns en förståelse och medkänsla i att relatera till svårigheten att ta in, acceptera och gå igenom en beteendeförändring.

Tänk på ett exempel från ditt eget liv där du har förändrat ett av dina beteenden. Hur var det före och efter du ändrade beteende? Vad ledde fram till att du tog beslutet att ändra ditt beteende? Var det en annan person som påverkade dig till ditt beslut? Upplevde du kognitiv dissonans i samband med att du ändrade beteendet? Upplevde du motstånd inför förändringen och kan du i så fall beskriva på vilket sätt? Skriv ner din berättelse för att dela med gruppen nästa gång.

DEL 2: FOKUS PÅ ER SOM GRUPP (träff 5-7)

Träff 7: Samtal

Den sjunde träffen fokuserar på vad som motiverar till förändring och hur en kan samtala med andra – i synnerhet personer som inte delar ens syn på klimatkrisen – på effektiva men tillmötesgående och respektfulla sätt.

Att förbereda innan träffen

Läs s. 1–79 i *Motiverande samtal – att prata om miljöpåverkan utan att anklaga eller skuldbelägga* + s. 21–45 i *Flygpratarguiden*.

Inledning och reflektion

- Dela med dig av ett exempel där du har ändrat ditt beteende. Upplevde du ett motstånd innan förändringen? Vad hände före och vad hände efter? Våga gärna dela med er av utmanande exempel om det känns okej. Att dela med sig av de svåra känslorna från liknande situationer skapar utrymme för förståelse och medkänsla för hur det är att vara människa. Olika upplevelser kan också visa på en bredd av uttryck, vilket kan hjälpa i möten med andra personer utanför studiecirkeln.

Motivation att förändras och samtal

I boken *Motiverande samtal – att prata om miljöpåverkan utan att anklaga eller skuldbelägga* skriver Ortiz om människors olika grad av motivation att förändras



när det kommer till klimatkrisen. Beroende på motivationsgrad kommer personen vara mer eller mindre öppen för att ta in nya fakta och låta sig påverkas. I samtal om klimatet är det klokt att anpassa sig utifrån var den andra personen befinner sig i motivationsgrad. Ortiz menar att du helst ska ta ett mentalt steg tillbaka när du går in i samtal för att påverka en annan människas syn på klimatet och motivation att förändra sig. En stor del i detta är att behärska din egen rättningsreflex och välja dina krig. När du upplever att du själv har rätt och den andra har fel kan impulsen att korrigera den andre vara stark, men information skapar inte automatiskt beteendeförändring. Att gå in i en ordduell om vem som har rätt kan snarare ha motsatt effekt.

Ett hjälpsamt förhållningssätt är att skapa en samarbetsbaserad och utforskande stil tillsammans med den du pratar med. Betona den andra personens autonomi att välja hur hen lever och visa personen välvilja. Detta betyder inte att du själv gör samma livsval eller håller med den andra. Men det ger utrymme för personen du pratar med att våga dela sina tankar. Att känna sig respekterad precis som en är ökar också motivationen till förändring. I ett tillåtande samtal kan det dyka upp tecken på förändringsvilja. Då kan en fånga upp den viljan och fråga vidare hur personen tänker. När personen säger något som är felaktigt eller som känns provocerande – fråga dig om detta är något du kan låta passera eller om du lugnt vill säga att just här håller vi inte med varandra. Om du upplever att det är läge att tillägga information som är viktig i frågan är det klokt att göra det på ett inkännande vis. Be om lov att få dela information och fråga först vad personen redan vet. Informera kort och återgå sedan till att fråga hur personen du pratar med tänker om detta. Betona autonomi.

I *Flygpratarguiden* tar Maja Rosén upp de 26 vanligaste motargumenten mot att sluta flyga. Hon besvarar var-

je argument på ett vis som tillämpar de tekniker och förhållningssätt vi har läst om i *Klimatpsykologi – hur vi skapar hållbar förändring* och i *Motiverande samtal – att prata om miljöpåverkan utan att anklaga eller skuldbelägga*. Exemplet ger fakta om klimatkrisens allvar och flygets stora påverkan. Samtidigt ger de bra exempel på hur klimatpåverkan kan ge sig uttryck i samtalsformat när en tar hänsyn till de psykologiska dimensionerna hos oss människor.

Tips för att prata om klimatet

- Var inkluderande, förstående och visa välvilja.
- Ställ öppna frågor och lyssna på svaren. Hitta konkreta exempel och kopplingar till den du pratar med.
- Var tydlig och ”tala klarspråk”. Förmedla allvar och samtidigt att förändring är möjlig.
- Försök hejda din egen rätttningsreflex då övertalning ofta får motsatt effekt och väcker försvar hos den du pratar med.
- Välj dina ”krig” och låt vissa saker passera.
- Be om lov för att ge information och förklara varför du frågar vissa saker ”jag vill fråga dig för att...”
- Sammanfatta vad den du pratar med beskriver och stäm av att du förstått rätt. Tips på meningar och frågor
 - ”Vad oroar du dig mest för vad gäller klimatförändringarna?”
 - ”Jag har lovat mig själv att prata om klimatet med så många jag kan även om det känns obehagligt eller skapar dålig stämning.”
 - ”Vad skulle underlätta för dig för att...?”
- Berätta vad som fick dig själv att tänka om gällande egna val och klimatsmarta beteenden.
- Förstärk förändringsvilja t.ex. genom att betona när den du pratar med säger meningar som ”jag vill”, ”jag kan tänka mig att” eller ”jag ska...”.

Diskussion

- Hur kan vi som grupp prata om klimatförändringarna på ett hjälpsamt sätt?
 - Vilka fallgropar och svårigheter har vi stött på?
- Hur reagerar jag när jag upptäcker motstånd hos någon jag pratar med?
 - Hur förhåller jag mig till min inre rätttningsreflex?
 - Hur är det att låta något passera? Ta gärna upp exempel från ditt eget liv.
- Hur hör jag en annan persons förändringsvilja?
 - Hur kan jag förstärka den andra personens förändringsvilja och autonomi? Ta gärna upp exempel från ditt eget liv.
- Vilka liknelser, fakta eller argument från *Flygpratarguiden* tycker du verkar mest användbara i samtal?

Inför nästa träff

Läs s. 241–254 i *Klimatpsykologi – hur vi skapar hållbar förändring*.

Egen uppgift:

Fundera ut ett lyckat eller mindre lyckat exempel på samtal om klimatet från ditt eget liv. Vad hände? Hur kändes det i dig? Vad finns att lära? Skriv ner och dela med gruppen nästa gång ni ses.



Träff 8: Ta hand om dig i klimatkrisen

Nu har ni kommit till den åttonde och sista träffen. Under den här träffen kommer ni prata om vikten av återhämtning och självomhändertagande i klimatkrisen. Under träffen kommer ni även utvärdera studiecirkeln och gå igenom hur ni kan fortsätta att engagera er efteråt.

Att förbereda innan träffen

Läs s. 241–254 i *Klimatpsykologi – hur vi skapar hållbar förändring*.

Inledning och reflektion

- Reflektion efter förra träffen. Beroende på vilken träff ni genomfört sist, träff 4 (som del av "Fokus på er som individer") eller träff 7 (som del av "Fokus på er som grupp"), delar ni med er av olika saker. Dela med er av det som är relevant för er och genomför sedan resten av träffen.
- Om ni gjort träff 4: Dela med er av de mål ni har formulerat. Vilka valde ni att formulera mål tillsammans med och hur tog de emot era förslag? Hur kändes det att göra detta? Hur känner du inför att jobba för de gemensamma målen?
- Om ni gjort träff 7: Dela med dig av ett lyckat eller ett mindre lyckat exempel på samtal om klimatet från ditt eget liv. Berätta gärna hur det kändes i dig. Ha medkänsla med varandra i att det inte alltid är lätt att samtala konstruktivt. Hjälpt varandra med vad som finns att lära från era exempel.

Återhämtning och självomhändertagande

Klimatångest kan ses som en samlingsterm för de negativa känslor som väcks när vi drabbas av insikten om klimatkrisen. Rädsla, oro, sorg och skuld är fullt rimliga känslor när en tar in klimatkrisens allvar. För att orka arbeta med klimatet är det viktigt att vi hjälps åt att uppmärksamma våra egna behov av återhämtning.

Avslappning kommer inte alltid automatiskt. Därför kan det vara klokt att tillsammans prata om hur vi tar hand om vårt välmående och hjälpas åt att uppmuntra självomhändertagande. Klimatarbetet är långsiktigt och vi som människor behöver ta hand om våra grundläggande behov för att hålla på sikt. Vid tillfällen då tankar accelererar och hjärnan signalerar om att öka takten är det snarare dags att stanna upp och ta tid till återhämtning. Det är lätt att känna att en behöver göra allt nu.

Det kan vara klokt att lära sig att särskilja mellan vad vi kan påverka och vad vi inte kan förändra, och att använda påverkanspilen för att identifiera vad som är mest effektivt att lägga tid på och sedan släppa det andra. Det kan även hjälpa att öva sig i acceptans – att ha en förstående och omtänksam attityd till sig själv och omvärlden. Det betyder inte att ge upp och tycka allt är bra, utan att man ger utrymme för vila och för att se världen för vad den är. Att få vara i vila och uppskatta nuet är viktigt för att öka det egna välmåendet, vilket också är grunden för att hålla på sikt och orka hålla blicken mot det stora målet i klimatarbetet.

För att lyfta faktorer för självomhändertagande beskriver författarna i litteraturen sådant som forskning har visat gör att människor mår bra. Dessa är bland annat goda och nära relationer, att ägna mycket tid åt familj och vänner, och uppskatta och vårda sina relationer. Det är även viktigt att känna tacksamhet för vad en har, att hjälpa andra i behov av hjälp, motionera varje vecka och leva i nuet. Inte minst är det viktigt att vara djupt engagerad i vissa livslånga mål. Att vara engagerad för klimatet är med andra ord något som kan bidra till både lycka och känsla av meningsfullhet. Att i gruppen även varva detta med utrymme för självomhändertagande blir ett framgångsrecept för välmående i klimatkampen.

Tips för självomhändertagande och hållbart engagemang

- Håll koll på varför du gör det du gör, stanna upp ibland och reflektera kring dina beteendens effekter på kort och lång sikt.
- Planera in tid för återhämtning.
- Fundera kring var du själv gör mest nytta utifrån din tid och ork.
- Se upp för "skrollträsket" – när sociala medier inte blir avkopplande.
- "Jobba mindre, älska mer" – att gå från materiell rikedom till tidsrikedom är förknippat med ökad lycka.
- Pluralistisk ignorans – många tror att andra inte bryr sig, trots att en majoritet är jätteeoroade över klimatet.

Diskussion

- Vad behöver jag göra mer eller mindre av för att

hålla i längden i mitt engagemang och agera självomhändertagande?

- På vilket sätt kopplar jag av?
- Har jag upplevt för hög stress eller utbrändhet? Vill jag dela med mig av hur det blev för mig?
- Hur kan vi som grupp förstärka omhändertagande normer och beteenden för oss själva?

Avslutning och utvärdering

Nu har ni kommit till slutet studiecirkeln och då är det dags för utvärdering. Kom också ihåg att tacka varandra!

Utvärdering och fortsatt engagemang:

- Vad har den här studiecirkeln inneburit för mig personligen? Vad tar jag med mig?
- Hur kan jag själv eller vi tillsammans fortsätta jobba för förändring?
- Hur går jag/vi vidare? Hur fortsätter vi hålla kontakten om vi vill det?



Ordlista

Träff 2

Beteenden – kan vara de saker en individ gör för att minska egna utsläpp men beteenden inkluderar även politiska beslut, att skriva en debattartikel, beställa vegetarisk mat till en konferens, skolstrejka eller prata med andra om klimatet. Klimathotet är ett superkomplext problem, vilket innebär att det är svårt/omöjligt att definiera/mäta/lösa, det finns ingen färdig mall och har flera förklaringar.

Effektglappet – glappet mellan våra beteenden och den faktiska effekten på klimatet. Det finns en risk att vi gör många små saker som ger en ”falsk” känsla av att vi gör mycket för klimatet och då missar att göra de saker som har störst effekt.

Osund uthållighet – tendensen att fortsätta investera i något vi redan lagt tid, pengar eller kraft på, även när vi märker att det är missriktat eller inte fungerar.

Negativ spill over-effekt – när ansträngningar för miljö leder till oavsiktliga konsekvenser. Exempelvis att vi kompenserar med småsaker, så som att unna oss att flyga om vi äter veganskt och sopsorterar.

Rekyleffekten – innebär att effekten av ett beteende ”slår tillbaka”, exempelvis när vi kör mer bil för att den är bränslesnål.

Träff 3

Påverkanspilen – en modell för att bedöma effekten av olika beteenden och aktiviteter utifrån två dimensioner: hög eller låg påverkan samt förändring på kort eller lång sikt.

Konsumentmakt – handlar om de val vi som konsumenter kan göra och innebär exempelvis bojkott, stöd-köp eller kommunikation kring varor. Konsumentmakt kan fungera när det används för att minska konsumtion eller byta ut en viss vara.

Radical flank effect – när en liten del av befolkningen inleder en process som påverkar hela majoriteten. Historiskt sett har det mest effektiva sättet att minska orättvisor varit sociala rörelser, t.ex. genom medborgarrörelsen, kvinnorrörelsen och arbetarrörelsen.

Träff 4

Informationsfällan – det finns inget linjärt samband mellan information och attityd- eller beteendeförändring. Information är viktig som komplement till andra insatser, som ”såsen till maten”. Huruvida vi gör förändringar styrs t.ex. av kultur, sociala normer, känsla av ansvar, värderingar, habituering, osund uthållighet, förlustaversion, känslor och prioriteringar.

Intentionsglappet – glappet mellan våra intentioner och vad vi faktiskt gör. Ofta vill vi något men gör något helt annat. Beteenden som är enkla att utföra, har en känslomässig grund, anses som moralisk plikt eller är i linje med hur vi vill att andra ska se på oss tenderar att minska intentionsglappet.

Habituering – tillvänjning. Vi vänjer oss vid det mesta, även information - exempelvis om budskap kring klimathotet. Vår förmåga att habituera innebär en risk om vi exempelvis börjar tro att det som händer nu är normalt vad gäller väder, konsumtion eller köttätande. Att vi habituerar kan också vara positivt, exempelvis genom att vi vänjer oss att leva hållbart.

Förlustaversion – vi ogillar att bli av med det vi tycker om och gör mycket för att undvika förluster.

Bekräftelsebias – tendensen att fokusera på information som bekräftar våra egna åsikter och föreställningar och nedvärdera det som går emot. Klimathotet kan ses vara en "threat multiplier", dvs ett hot som multiplicerar riskerna med andra hot, t.ex. fattigdom, politisk instabilitet och internationella konflikter.

Träff 5

Staka ut riktningen – definiera vad som ska göras och vad det ska leda till. T.ex. "målet är att förändra nuvarande läge x, till det önskvärda läget y, inom tidsramen z".

Målgruppsanpassa – anpassa insatser efter målgrupp för att öka samstämmighet mellan värderingar, identitet, mål och beteenden. För vissa du pratar med kan det t.ex. vara en idé att skippa isbjörnarna och snarare fokusera på något relevant, t.ex. skogen där personen brukar springa som riskerar att försvinna om det nya kolkraftverket byggs.

Alliansspektrum – en modell för att anpassa insatser efter målgrupp beroende på grad av motivation till förändring. Det är bättre att lägga tid och energi på förändringsbenägna snarare än på aktiva motståndare.

Nudging – sätt att "knuffa" fram förändring och "göra det enklare att göra rätt". Nudging kan vara ett sätt att hjälpa våra komplexa hjärnor att fatta beslut utan större ansträngning för att förändra mindre saker, komma igång med nya vanor och att inte fastna i tankefällor. Nudging verkar främst fungera om vi önskar öka ett specifikt beteende och påverkas av vem och i vilken

riktning knuffen sker. Beteenden kan sättas igång av olika faktorer och styrs till stor del av konsekvenser.

80/20-regeln – beskriver tumregeln att beteenden styrs till 20 % av det som händer innan ett beteende och till 80 % av det som händer efteråt.

Förstärkning – något som ökar sannolikheten att ett beteende upprepas. Exempel på förstärkning kan vara att något känns bra, att resultat syns eller social belöning. Förstärk det du vill se mer av (t.ex. klädbytdagar), snarare än att fokusera på det du vill se mindre av (så som att köpa nytt).

Träff 6

Sociala normer – idéer/ideal hur vi förväntas vara/leva/se ut inom en grupp. Vi människor har en tendens att härma varandra och påverkas av de grupper vi vill identifiera oss med. Sociala normer kan förändras både genom att tillräckligt många förändrar sina beteenden eller genom lagändringar.

Social inlärning – en av de mest kraftfulla strategierna för att få människor att göra förändringar och har potential att göra det snabbt om tillräckligt många hänger på. Det finns dock en risk att råka förstärka icke-önskvärda normer och få en tvärtom-effekt.

Tillgänglighetsbias – det vi ofta hör talas om uppfattar vi som viktigare exempelvis utifrån vad media rapporterar om.

Skrämsel – sätter igång människans hotsystem och det är väldigt individuellt hur vi reagerar. Skrämsel kan hos vissa leda till handlingskraft, men hos andra skapa

passivitet och maktlöshet. Det är delvis en myt att sanningen om klimatkrisen skapar rädsla och passivitet. De flesta klarar av att få veta allvaret, men de behöver få verktyg för att agera. Skrämsel bör därför användas med försiktighet och kombineras med förslag på lösningar.

Skuld – väcks när vi upplevt att vi gjort fel och innebär en obalans som vi ofta kan ställa till rätta genom våra beteenden. Att skuldbelägga som strategi fungerar bättre om det riktas mot en grupp snarare än mot en individ och kan skapa motivation till förändring exempelvis genom att vi gör vissa miljövänliga val. Det är dock en osäker metod som riskerar att slå över i skam och då istället bidra till att vi döljer beteenden eller avstår från att agera.

Skam – väcks när vi upplever att vi är fel och är ofta mer allomfattande än skuld. Oftast försöker vi bli av

med skammen eftersom den är jobbig att känna. Risken med att skambelägga är att vi ofta känner oss utpekade och att det sällan innebär att vi förändrar vårt beteende.

Kognitiv dissonans – glappet mellan det vi vet/tycker/vill och gör. Dissonansen löses ofta genom att vi förändrar antingen vår inställning eller vårt beteende. Dissonansen kan också hanteras genom bortförklaringar eller rättfärdiganden exempelvis när någon säger “det funkar inte att resa på annat sätt än att flyga som barnfamilj”, “strukturerna måste ändras först, mina utsläpp är en så liten del” eller “jag gör så mycket annat”.

Klimatångest – samlingsnamn för olika typer av negativa känslor som väcks när vi drabbas av insikten om klimatkrisen. Rädsla, oro, sorg och skuld är alla rimliga känslor!



Läs- och lyssnartips

Internetsidor

- www.naturskyddsforeningen.se, t.ex. www.naturskyddsforeningen.se/hela-sverige-staller-om
- www.klimatsamling.se/vadkanmangora/
- www.goteborg.naturskyddsforeningen.se/klimat/
- www.klimatprata.se
- www.linneaengstrom.se/klimatfeminism
- Svalna – så här har vi räknat: <https://svalna.se/hur-har-vi-raknat>
- Naturvårdsverket (2019) Svenskens konsumtion behöver gå från 9 ton till 1 ton: <https://www.dagensarena.se/innehall/svenska-konsumentens-utslapp-9-ton-per-person/>
- Naturvårdsverket – vad innehåller våra konsumtionsbaserade utsläpp (både privata utsläpp så som samhällets gemensamma utsläpp uppdelade på invånarna)? <https://www.naturvardsverket.se/Sa-mar-miljon/Klimat-och-luft/Klimat/Tre-satt-att-berakna-klimatpaverkande-utslapp/Konsumtionsbaserade-utslapp-av-vaxthusgaser/>

Digitala dokument:

- Vad kan psykologin göra för klimatet? Psykologer för hållbar utveckling
- The Common Cause Handbook – A Guide to Values and Frames for Campaigners, Community Organisers, Civil Servants, Fundraisers, Educators, Social Entrepreneurs, Activists, Funders, Politicians, and everyone in between.

TED-talks och videos

- Katharine Hayhoe – The most important thing you can do to fight climate change: talk about it
- George Marshall – I´ve learnt the most about climate change from those who deny it

- Per Espen Stoknes – How to transform apocalyptic fatigue into action on global warming
- Erica Chenoweth – The success of nonviolent civil resistance:
- ”Om slutet har börjat” i Filosofiska rummet i P1
- ”Hur ska vi leva om vi ska klara klimatkrisen” i Klotet i P1
- Klimatpodden (exempelvis när den gästas av: Kali Andersson, Gró Einarsdóttir, Kerstin Hamberger, Kevin Anderson).

Böcker

- *Aktivt hopp: att möta vår tids utmaningar utan att bli galen* av Chris Johnstone & Joanna Macy
- *Klimatkatastrofens psykologi och mänsklighetens framtid: det etiska alternativet* av Billy Larsson

Studieplanen Klimatpsykologi

Vill du lära dig mer om hur människor relaterar till klimatkrisen psykologiskt? Vill du få ökad förståelse för hur detta påverkar individuella och kollektiva val, beteendeförändring och påverkansarbete? Studieplanen Klimatpsykologi ger dig verktyg som är användbara både på individ- och gruppnivå.

Mer än varannan svensk uppgav år 2020 att de led av klimatångest. Trots att många är medvetna om problemet och vill göra skillnad kan det vara svårt att ändra på sina vanor och beteenden, framför allt eftersom klimatkrisen är ett superkomplext problem som kan ge upphov till känslor av hopplöshet, frustration, skuld och skam.

Den här studieplanen ger dig stöd i att förstå hur människor psykologiskt kan relatera till klimatkrisen och hur du, med denna vetskap, kan skapa beteendeförändring hos dig själv och andra. Studieplanen är uppdelad i två delar. Den första delen fokuserar på den individuella klimatpåverkan och det individuella engagemanget. Andra delen fokuserar på hur grupper kan bedriva påverkansarbete och prata om klimatkrisen.

Studiefrämjandet är ett av Sveriges största studieförbund. Vi är partipolitiskt och religiöst obundna med ett brett utbud av studiecirklar, utbildningar, kulturarrangemang och föreläsningar. Varje år samlas ett par hundratusen deltagare i våra studiecirklar och kurser.

Kontakta oss så hjälper vi er vidare. Information och kontaktuppgifter hittar ni på studieframjandet.se. Välkommen till Studiefrämjandet!