

YouT

YOUTH IN
TRANSITION

handbook



1. Introduktion	5
4D Modellen	6
YINT-håndbogens temaer og struktur	6
At væve dimensionerne sammen	7
Oversigt over temaer	8
2. Kompetencer	8
Kompetencer til at forme fremtiden	8
De nødvendige evner	9
3. Transformative blended-læring aktiviteter for bæredygtige/regenerative livsstile	10
Om 'blended' læring	10
Nogle faciliterings-tips	11
4. Aktiviteter i verdenssyn-dimensionen	12
Introduktion til verdenssyn-dimensionen	12
Tema A - At huske og at vide	13
Aktivitet A.1: Livets flod	14
Aktivitet A.2: Interview med de ældre	15
Aktivitet A.3: Dyb deling (synkront)	16
Tema B - Forbundethed og visioner	17
Aktivitet B.1: Voksende cirkler (synkront)	18
Aktivitet B.2: Fordele & ulemper ved traditionelt og moderne verdenssyn	21
Aktivitet B.3: Vision og 'backcasting' af en bæredygtig fremtid (synkront)	22
Tema C - Omstilling	23
Aktivitet C.1: At blive bevidste forandringsagenter (synkron)	24
5. Aktiviteter i den økologiske dimension	26
Introduktion til den økologiske dimension	26
Tema A: Økologisk fodaftryk 1	28
- Hvad er det, hvor står vi, og hvor skal vi hen?	
Workshop 1: At leve af en fair andel af verden	28
Aktivitet A.1: Planet B	29
Aktivitet A.2: Tanke-eksperiment: Rumskib til Ganymedes	30
Aktivitet A.3: Earth Overshoot Dag 1	33
Aktivitet A.4: Earth Overshoot Dag 2: Flyt datoen!	34
Tema B: Økologisk fodaftryk 2	
- hvor står jeg, og hvad kan jeg gøre for en rimelig andel for alle?	35
Workshop 2: Økologisk fodaftryk 2 - en fair andel i verden	
Introduktion: Økologisk fodaftryk - en retfærdig andel i verden	36
Aktivitet B.1: Det økologiske fodaftryk	38
Aktivitet B.2: Forbind lykke og lille fodaftryk	40
Workshop 3 - Tema C - Bliv aktiv!	41
Aktivitet C.1: Hvad er øko-aktivisme (inkl. Introduktion til workshop)	41
Aktivitet C.2: Gruppearbejde: Ideer, visioner og planer for ØKO-aktivisme	43
Aktivitet C.3: Action! Udfør/deltag i en aktion	44
6. Aktiviteter i den økonomiske dimension	45

Introduktion til økologisk dimension	44
Tema A: Værdier – handler det kun om penge?	
Aktivitet A.1: En hyggelig aften med venner	46
Aktivitet A.2: Historien om græshoppen og myren	47
Tema B: Workshop: Nye visioner: Ressourceøkonomi, lokal deling, fælles ressourcer	51
Workshop-aktiviteter: Nye visioner	52
Introduktion:	52
Aktivitet B.1: Ejendom forpligter	52
Aktivitet B.2: Charter for Jorden	53
Aktivitet B.3: Uvidenhedens slør & at gendefinere retfærdighed	54
Aktivitet B.4: Fælles ressourcer: En tragedie - eller en stor chance for fremtidens økonomi?	
Aktivitet B.5: Styring af fælles ressourcer	
Refleksion over workshoppen	55
Tema C - Kombinér og forbind; spar penge og spar fodaftryk	55
7. Aktiviteter i den sociale dimension	57
Introduktion til den sociale dimension - Hvorfor? Hvordan?	57
Tema A: Social Inklusion	60
Aktivitet A.1 Grundregler for denne gruppe	60
Aktivitet A.2 Komme ud af komfortzonen?	62
Aktivitet A.3 Motivation	64
Tema B: Sociale færdigheder	65
Aktivitet B.1 Lav et digt eller en rap	66
Aktivitet B.2 Tegn en konflikt	67
Aktivitet B.3 Forstå dimensionerne i en konflikt	70
Aktivitet B.4 Historien om Abigail	72
Tema C: Social bæredygtighed	75
Aktivitet C.1 Fremtidsworkshop for inklusion	75
Aktivitet C.2 Det handler om at tage en beslutning!	77
Aktivitet C.3 Planlæg et samfundsprojekt - lad os gøre det!	79
Referencer	81
BILAG	82
BILAG 1 - YINT-håndbog - Forkortelser	83
Bilag 2 Forandringsteori	84
Bilag 3 Træningstabel	85
Bilag 4 - Pulje af generelle aktiviteter.	87
Tværskæring gennem dimensionerne	87
Aktivitet 1a - Lær SDG'erne at kende (Hvad er de?)	89
Aktivitet 1b - Lær SDG's at kende (blandingsøvelse - brug af SDG-flashkort)	90
Aktivitet 2. Refleksion og dialog om: Hvad opretholder mig? Hvad vil jeg opretholde?	92
Aktivitet 3. Fokuserende øvelse for elementært væsen (tilpasset fra Deep Ecology)	94
Aktivitet 4. Vores verden - vores fremtid - SDG-historier fra hele verden (SDG World Map)	97

Aktivitet 6. Hvis menneskeheden skulle blive inviteret til at deltage i "The United Federation of Planets" (* Star Trek), hvad skulle vi gøre for at gøre os klar?	98
Aktivitet 7. "Vision Quest" - At tænke og føle ind i din fremtid	101
Aktivitet 8. Dyb lytning (aktivitet for at lære og opleve at lytte dybt med empati og medfølelse til andre mennesker)	103
Aktivitet 9. Tal fra dit hjerte	106
Aktivitet 10. The Well of Deep Time	108
Aktivitet 11. Hvad synes du? Sociometrisk kortlægning (hvor står vi?)	113
Aktivitet 12. Udforskning af værdier, og hvorfor de betyder noget	117
Aktivitet 13 Høst af forfædres gaver	119
Aktivitet 14. Del en livshistorie	121
Bilag 5 - Yderligere økonomiske aktiviteter	123
Neotopia – ville det være paradys eller helvede	123
Gruppediskussion: Formindske vores ønsker eller øge vores midler?	125
Rollespil: Lykkeflugt til Ganymedes:	125
Hvilken forskning er god til at måle lykke - Human Development Index	126
Et brev til dit 50-årige jeg!	127

1. Introduktion

Målgruppen for denne håndbog er facilitatorer og undervisere, der arbejder med UDDANNELSE FOR BÆREDYGTIG UDVIKLING med unge - især unge, som ikke allerede er interesserede i bæredygtighed, eller ikke umiddelbart har adgang til uddannelse inden for området.

Håndbogen udspringer af samarbejdet om *Youth in Transition (YINT)*, et projekt under Erasmus+ programmet, som er implementeret af seks partnere i hhv. Skotland, Danmark, Østrig og Italien i 2021-2022 (Don Bosco, GAIA Education, NOAH, HAUP, Platform Footprint og Landsforeningen for Økosamfund (LØS)).

YINT opererer i et felt med KUNST/KREATIVITET, UDDANNELSE FOR BÆREDYGTIG UDVIKLING og 'UNGE DER ER SVÆRE AT NÅ' som de tre hjørnepunkter i en kompleks trekant. Alt materiale i håndbogen sigter på at anvende en kunstnerisk og kreativ tilgang samt blended læring for at nå svært tilgængelige unge med budskabet om bæredygtighed. Det er den udfordring, som partnerorganisationerne tog på sig i projektet. Det fælles svar på udfordringen er denne håndbog.

Vi kan ændre verden, hvis vi ændrer vores tankegang. Hovedformålet med denne håndbog er at bringe uddannelsens transformativ kraft til fuld udfoldelse og gøre det muligt for også udsatte unge (se bilag 2 YINT Theory of Change) at blive aktive i forhold til at forstå og realisere en bæredygtig fremtid.

Med håndbogen ønsker vi, forfatterne fra fire lande, at motivere unge til at udgøre en aktiv del af en bæredygtig fremtid og vi håber på at hjælpe flere mennesker til at blive 'multiplikatorer' for forandring.

Håndbogen er en hjælp til at igangsætte aktiviteter med unge, der inspirerer til bæredygtig og regenerativ forandring. Lad os være aktive sammen!



Landsforeningen for Økosamfund



gaia
education

4D Modellen

YINT-partnerskabet er bygget på 4D Modellen (4-D Gaia Education Framework), der omfatter 4 dimensioner af bæredygtighed: verdenssyn, økologi, økonomi, samt det sociale aspekt. I årenes løb er 4D-materialet blevet tilpasset til mange sammenhænge, og i YINT-projektet har partnerne afprøvet, hvordan man kan skabe indhold til udsatte unge med især kreative og blandede læringsaktiviteter.



YINT-håndbogens temaer og struktur

Temaerne i YINT-håndbogen bygger på 4D modellen som strukturelt princip, og som en holistisk model for bæredygtighed, som forfatterne kan sympatisere med. Det er derfor muligt, som facilitator, at vælge blandt metoder og øvelser inden for én dimension for at skabe fokus. Men man kan også blande på tværs af dimensionerne, alt efter hvad den konkrete situation tilsiger.

Strukturen i YINT-håndbogen er derfor - efter den generelle introduktion og faciliterings-tips til interesserede - en præsentation af udvalgte aktiviteter for hver af dimensionerne, herunder blandede læringsrum, plus et bilag med ekstra aktiviteter, der går på tværs af dimensionerne (bilag 4). Dette bilag holdes dog på engelsk.

Læsevejledning

DIMENSIONER: Er håndbogens opdeling i de fire dimensioner fra GAIA Education.

TEMAER: Hver af dimensionerne udforsker tre eller fire fagområder, kaldet temaer, der udfoldes gennem aktiviteter, mens der skabes fordybelse gennem workshops.

AKTIVITET: En aktiv proces, der skal stimulere læring gennem reelle erfaringer.

WORKSHOPS: En række anbefalede aktiviteter, der skaber en meningsfuld workshop-oplevelse inden for eller på tværs af de forskellige dimensioner.

Nogle af aktiviteterne er stærkt inspireret af partnernes eksisterende arbejde, men tilpasset YINT-projektet, og andre er udviklet specifikt til projektet.

At væve dimensionerne sammen

Bemærk, at dimensionerne er præsenteret i en ikke-prioriteret rækkefølge, da de alle griber ind i hinanden.

YINT-håndbogen kan derfor bruges som opslagsværk i forhold til den aktuelle træningssituation.

Der er flere måder at gøre det på.

Introducér 4D-mandalaen: Kan gøres i hver workshop, hvor der refereres tilbage til den efter forskellige aktiviteter, og sammenhænge på tværs af dimensioner fremhæves.

Undervisningsmateriale, der anvender 4D modellen: Gaia Educations verdensmåls-kort er et eksempel på dette, idet de beskriver hvordan hvert verdensmål har både sociale, økonomiske, økologiske og kulturelle implikationer og løsninger.¹

Tilpas aktiviteter til at favne de 4D'er: Det kan anvendes på mange af aktiviteterne, især i refleksion, syntese og læring.

Eksempel:

i *Verdenssyn-aktiviteten 'Interview af ældre'*: Du kan tilpasse spørgsmålene, så de rækker ind i alle de fire dimensioner og skabe et visuelt udtryk, ved hjælp af 4D-mandalaen. Sådanne spørgsmål/refleksioner kunne omfatte:

Økonomi: Hvad levede dine bedsteforældre af? Ændrede det sig i løbet af deres liv?

Verdenssyn: Del en kulturel tradition fra dine forældre.

Socialt: Hvordan fejrede I begivenheder i dit lokalsamfund, da du voksede op?

Økologisk: Hvordan ændrede naturen sig i løbet af dit liv? (f.eks. fugle, dyr, træer, vandkvalitet osv.)

Inkorporer gerne 4D modellen i opsamling, refleksion og syntese-processer. Krydshenvis mellem de forskellige dimensioner og brug de tværgående aktiviteter.

¹Sustainable Development Goals (SDG) <https://www.gaiaeducation.org/sdg-handbook-en>

Oversigt over temaer

Inden for hver dimension udforsker håndbogen følgende temaer:



2. Kompetencer

Den nuværende situation med kriser på flere områder har brug for mennesker, der er villige og i stand til at ændre verden. Det er vores opgave som facilitatorer og undervisere at styrke unge mennesker i at involvere sig i at forme samfundet i en mere modstandsdygtig og regenerativ retning. Det gælder også for grupper, der har været på sidelinjen uanset om det skyldes at de ikke ved hvordan de kan bidrage, ikke har modet, bare ikke kan se meningen, eller fordi de aldrig er blevet støttet.

For det første er der behov for viden for at lykkes med at modvirke klimaforandringer. For det andet, evnen til at omsætte denne viden til handling. Og for det tredje må der være et ønske om at handle. Det kræver viden, færdigheder og værdier at gennemføre de nødvendige ændringer. Håndbogen vil forsøge at imødekomme disse forskellige faktorer.

Kompetencer til at forme fremtiden

Vi bruger vores basale kompetencer når vi former vores liv - evnen til at læse og skrive, sprogkundskaber. Derudover kræver enhver profession et særligt sæt af kompetencer. Men hvad skal der til for at redde planeten? Den tyske pædagog Gerhard DeHaan har filosoferet over, hvilke færdigheder en person har brug for at kunne forme en bæredygtig fremtid. Her er nogle af de kompetencer, han finder nødvendige:

- **Nysgerrighed:** Ingen har endnu fundet løsningen på de planetære kriser, så det er vigtigt at forblive nysgerrig.
Vi bør spørge os selv, hvordan vi kan vække og fremme nysgerrighed?
- **Sans for retfærdighed:** Vi har brug for en god fornemmelse af, hvad der er retfærdigt, og hvad der ikke er. Vi bør også vide, at der ikke er noget, der hedder absolut retfærdighed.
- **En ny måde at håndtere konflikter og modsætninger på:** Vi vil gerne på ferie med venner og familie, men flyrejser forurener. Hvad kan vi gøre? Vi er nødt til at forholde os til de

modstridende interesser som vi alle oplever, og finde gode løsninger – også selvom det ikke er muligt på kort sigt.

- Evne til at motivere sig selv og andre: At skride til handling er en stor udfordring. Det er nemmere at gøre det sammen. Vi bør lede efter måder at motivere hinanden på.
- Evne til at arbejde sammen: Samarbejdsevne er endnu en nøgle til at få et stort forehavende til at lykkes.
- Medfølelse. Alt det ovenstående vil forblive tomt og meningsløst, hvis vi er ligeglade med, hvordan andre mennesker har det, og hvordan naturen har det. Medfølelse kan også praktiseres og læres, især gennem fritidsaktiviteter.

De nødvendige evner

Et godt liv kræver ressourcer, men også evnen til at bruge dem godt. Hvis du vil være mobil, har du brug for et køretøj, som fx en cykel, men du skal også kunne at køre på den. Dette gælder for mange spørgsmål inden for bæredygtighed: vi har brug for vedvarende energi, men vi skal også bruge den energi vi har til rådighed fornuftigt. Vi skal planlægge hvordan vi rejser bæredygtigt osv. Amartya Sen (Indien) og Martha Nussbaum (USA) har filosoferet over hvilke evner, der er nødvendige for et bæredygtigt liv og identificeret de ti vigtigste.

Her er fem udvalgte:

- At være i stand til at bruge sanserne, at forestille sig, tænke og ræsonnere – og at gøre disse ting på en "virkelig menneskelig" måde. At indse, hvordan solskin eller regn føles på vores hud, lytte til naturens lyde, nyde musik og kunst – det er ting, vi alle burde være i stand til.
- At være i stand til at leve med og henvendt mod andre, at anerkende og vise omsorg for andre mennesker, at indgå i forskellige former for social interaktion; at kunne forestille sig en andens situation. At have omsorg for andre, deres behov og deres følelser gør os menneskelige.
- At kunne leve med omtanke for og i forbindelse med dyr, planter og naturens verden. Den berømte filosof Albert Schweitzer sagde: *"Jeg er et liv, der ønsker at leve midt i livet, der ønsker at leve."*
- At kunne grine, lege og nyde rekreative aktiviteter. Lad os have det sjovt! Det er en del af et godt liv.
- At kunne deltage på en virkningsfuld måde i politiske valg, der styrer vores liv.

Disse kompetencer og evner er i fokus i alle aktiviteter i denne håndbog.

De er justeret lidt, så de kan fungere i en "blended læring"-kontekst.

3. Transformativ blended-læring aktiviteter for bæredygtige/regenerative fremtidssikrede livstile

Den lange titel i overskriften siger det hele: Det er ikke en nem opgave. I dette projekt påtog vi os at skabe et udvalg af metoder og øvelser, der fungerer offline, men også online og i blended-versioner, når vi udnytter styrkerne fra de forskellige tilgange. Hensigten er at kunne tilgodese forskellige målgrupper, gennem forskellige tilgange - offline, online, blended, kunstnerisk, kreativ osv.

Om blended læring

Blended læring kan fungere på forskellige måder, og der skelnes mellem online synkrone- og asynkrone processer. I synkrone processer mødes deltagerne på samme tid, fx gennem et online møde. I asynkrone processer er deltagerne aktive på forskellige tidspunkter, fx i en Facebook-diskussion. Hvis en facilitator ønsker at få deltagerne til at tage en fælles beslutning, er en synkron proces en fordel. Hvis hun derimod gerne vil have, at deltagerne går i dybden med et spørgsmål - kan en asynkron proces være en fordel. De nedenstående aktiviteter er for det meste orienteret mod asynkrone processer.

Gruppedynamikken online er ofte mere sårbar, fordi deltagerne nemt kan tænde og slukke for deres deltagelse, men det er også en styrke, fordi den fleksible proces distribueret i tid og rum kan tilpasses deltagernes daglige behov og andre ansvarsområder som arbejde, familie, handicap mv.

For at arbejde fleksibelt med grupper af svært tilgængelige unge online, som i YINT (eller helt andre deltagergrupper for den sags skyld), er det vigtigt at skabe en tydelig ramme omkring den blendede læring. Det er vigtigt at være ekstra klar i mælet som facilitator, når det handler om at kommunikere de 6 H'er: Hvem gør Hvad, sammen med Hvem, Hvornår, Hvor og med Hvilket formål. Det betyder, at man som facilitator, gerne gennem forskellige medier som fx skrift og video, tydeligt kommunikerer følgende:

- *Hvad* er temaet (overskrifterne),
- *Hvad* er det overordnede formål med denne session,
- *Hvad* forventes deltagerne at gøre,
- *Hvornår* forventes de at gøre dette,
- *Hvordan* man som facilitator vil interagere (hvordan og hvornår vil du præsentere noget, hvordan og hvornår vil du give feedback, kommentere, være tilgængelig for spørgsmål osv.) og med *hvilket* formål,
- *Hvem* deltagerne skal interagere med og
- *Hvad* skal de interagere om og med *hvilket* formål,
- *Hvornår* de forventes at præsentere/uploade/kommentere osv. og
- *Hvor* (på hvilken online platform, i hvilken mappe, med hvilket dokumentnavn osv.)

Hvis der er mere end ét diskussionstema i en tråd, adskiller du temaerne i separate tråde, da deltagerne nemt kan miste overblikket online. Facilitatoren bygger det stillads, som deltagerne skal (kan) gå på, og de har brug for at vide, hvor de kan gå, så at sige. Dette er ekstra relevant med en målgruppe, der har få ressourcer, som fx sprog, tid, fokus, skolegang. Konklusion: Strukturen omkring blendede læreprocesser bør være krystalklar, let at forstå og klar til at handle ud fra.

Håndbogen er struktureret omkring de ovenfor beskrevne kernekompetencer, som forfatterne anser for at være afgørende for at nå ud til og styrke marginaliserede/sårbare unge i deres færd mod en bæredygtig og regenerativ fremtid. Der fokuseres på, hvordan man tiltrækker målgruppens opmærksomhed og interesse, og hvordan man gennem aktiviteterne formidler viden og skaber betingelser for empowerment og regenerativ tænkning og praksis. Dette indebærer at skifte perspektiv fra menneskecentrerede- til samfundsledede- og planetcentrerede perspektiver samt anvende det regionale/lokale perspektiv i deres eget liv.

Nogle faciliterings-tips

Åbning og afrunding - Begyndelsen og slutningen på en session er vigtige for at åbne og lukke rummet.

Det anbefales at starte og afslutte alle aktiviteter (synkrone og asynkrone) med et kort kontemplativt øjeblik for at skabe et frugtbar læringsrum. For nogle grupper kan det være hensigtsmæssigt at have en kort mindfulness-session hver dag, og for andre kan praksisser fra deres traditionelle baggrund fx (synkront) indlægges i en pause. Det kan også være vigtigt at måle gruppens energi gennem en runde, hvor hver deltager får mulighed for at tale. En kontemplation kan skabe en rolig atmosfære, mens det at fortælle en vittighed øger gruppens energi. Dette bør forberedes og evalueres løbende af facilitatoren.

Online sessioner har ofte behov for yderligere åbningsaktiviteter, der hjælper deltagerne til at blive fortrolige med at skrive (kommunikere) til gruppen, fx "Begyndelses-stafet", hvor en deltager starter med at forklare et relevant begreb fra det aktuelle tema og sender "stafetten" videre til næste deltager.

Det kan også blot være en runde iværksat af facilitatoren, hvor deltagerne (synkront) siger et par ord eller (asynkront) deler et par tanker fra sidste gang alle mødtes. Det kan også være "joke-stafetten", "tanker fra sidste gang-stafetten" osv.

En deltagerorienteret tilgang

Målet er at skabe de rette betingelser for empowerment og demonstrere dette i måden at facilitere på.

Det kan anbefales at følge "Praksis - Erfaringsmæssig læringscyklus"² så vidt muligt.

I korte træk:

1. Skab eller tag udgangspunkt i en oplevelse, deltagerne har haft (øvelserne)
2. Reflektér over følelser omkring oplevelsen
3. Del/spørg til observationer af specifikke situationer i øvelsen
4. Tegn erfaringer fra oplevelsen
5. Overvej, hvordan du kan anvende oplevelsen

Der er brug for grundlæggende færdigheder inden for facilitering til at lette denne form for læring, såsom at kunne stille åbne spørgsmål, uddybende spørgsmål, lytte dybt, tale/skrive koncist (eng. "lean"), opsummere, omformulere mv. Disse er meget vigtige og afgørende færdigheder for en god facilitator – eller det modsatte. Især når det gælder 'svært tilgængelige' grupper er det vigtigt ikke at sætte folk under pres, men at møde dem hvor de er, uden at skulle præstere ud over deres komfortzone og umiddelbare læringszone. Facilitatorer kan give input til sessioner ved at flette gruppens observationer ind i læringstemaet. Dette er en kunst, fordi en facilitator virkelig skal anerkende deltagerens bidrag; fremhæve aspekter heraf som han eller hun ikke selv kendte; og ikke være overdrevent fokuseret på resultatet.

Design af sessionerne

Som facilitator er det afgørende at vurdere deltagerens behov og designe sessionerne og processerne derefter. Men i begyndelsen af aktiviteten skal du tjekke forventningerne igen og justere sessions-designet, hvis det er nødvendigt. Under hver session skal facilitatoren konstant læse gruppens energi og være parat til at justere på en aktivitet, når det er nødvendigt. Dette kaldes 'emerging design'. I processen skal facilitatoren: lytte dybt til deltagerens bidrag (deres deltagelse), notere nøgle-punkter omhyggeligt (i tankerne, på flipover eller på online platformen) og væve dem ind i konklusionerne til slut, i kombination og syntese med facilitators egne bidrag (lederskab).

Nogle gange kan der være flest bidrag fra deltagerne, andre gange flest fra facilitatoren eller måske lige mange, alt afhængigt af emnet, de involverede personer eller situationens kontekst. Mindfulness

² Ref. Gaia Education, Mindful Participatory Facilitation for Empowerment.

og selvledelse kan fortælle, hvor balancen er. Det vil du kunne fornemme gennem din intuition - synkroniciteten af dit hoved, hjerte og krop.

Hvis du som facilitator har svært ved at mærke gruppen online, så reager ved at stille et spørgsmål så du får den information (feedback), du skal bruge for at facilitere processen f.eks. "Hvordan har I det lige nu"?

Et sessions-design kan med fordel rumme flere typer af aktiviteter, såsom facilitatorens input, plenumdiskussion, gruppearbejde, spil osv. Altid med en god introduktion/ramme-sætning af, hvad der kan forventes af sessionen og en debriefing, hvor deltagerne kan dele, hvad de har været igennem. Krydret med energizers og løbende opmærksomhed fra facilitatorer for at skabe et godt, inkluderende og deltagende læringsrum.

4. Aktiviteter i verdenssyn-dimensionen

Introduktion til verdenssyn-dimensionen³

Dette kapitel udforsker de tros-systemer der hører sammen med fremherskende verdensanskuelser, og hvordan disse systemer ændrer sig i forskellige sammenhænge. Der er noget oprørsk i at stræbe efter større bevidsthed. Unge mennesker drages af denne bevidsthed, når de opdager, hvem de er, og hvad deres muligheder er. En 'system-tilgang' lægger vægt på forbindelser mellem sind, aktiviteter, processer og strukturer, der fører til en bredere, mere omfattende forståelse.

Systemtænkning skaber forståelse for sammenhængene i systemet, og hvordan vi alle er en del af det. Alt hænger sammen, og forbindelserne udtrykker en bestemt dynamik. Med andre ord, hvis vi ændrer en del af systemet, påvirkes en anden del.

Det første skridt mod transformation er bevidsthed. Det er så vigtigt for vores forståelse af, hvor vi kommer fra, hvor vi er nu, og hvor vi er på vej hen i vores personlige rejse.

I denne dimension vil deltagerne udforske måder at blive bevidste om de nuværende paradigmer og betingelser for menneskelig deltagelse i livsprocesser på planeten, og blive motiveret til at dele denne viden. Unges deltagelse i verdenssyn-saktiviteter giver et bredt overblik både horisontalt = i betragtning af forskellige perspektiver på, hvad der foregår i verden; og vertikalt, i forhold til vores forfædres visdom og rødder. Dette understøtter holistisk læring, ikke kun i verdenssyn-aktiviteter, men i alle dimensioner. Det vil skabe et stærkt fundament og inspiration til at opmuntre unge, stærke forandringsagenter til at rejse sig, handle og hjælpe med at gøre en forskel i forhold til de mange kritiske problematikker, der vil forme deres og planetens liv.

Verdenssyn-dimensionen består af tre tematiske områder.

Verdenssyn - tematisk område	Spørgsmål at udforske	Aktiviteter
<p>TEMA A - HISTORIE & VIDEN At skabe betingelser for empowerment og inklusion ved, at hver deltager reflekterer over deres kulturelle verdenssyn og identificerer ændringer i de seneste generationer. De vil dele og udveksle med andre for at lære, indleve sig og respektere forskelligheden af baggrunde. Temaet udforsker, hvem vi er, og</p>	<p>Hvor kommer vi fra? Hvilke vigtige egenskaber lærte du af dine og dine venners ældre? Hvordan har tingene ændret sig?</p>	<p>A.1 Kortlægning af mangfoldighed A.2 Livets Flod A.3 Interview med bedsteforældre/ ældste A.4 Dyb deling</p>

³ Kontekst: Dette perspektiv blev skrevet med udgangspunkt i projektbaserede læringstilgange, som Gaia Education og asiatiske og afrikanske lokale NGO'er-organisationer har arbejdet med i svært tilgængelige lokalsamfund i Bangladesh, Myanmar, Thailand, Zambia og Senegal. Deltagerne var generelt meget motiverede for at lære. Deltagerne var f.eks. engagerede unge og kvinder og migranter, som senere blev samfundsarrangører og aktører.

<p>hvad vi og vores forældre har gennemlevet.</p>		
<p>TEMA B - AT SKABE EN VISION Dette tema vil udforske forskellige perspektiver på det sammenfald af kriser, der påvirker vores planet og vores liv. Det vil se nærmere på fordele og ulemper ved traditionelle (forfædres) og moderne verdensanskuelser, og trække det, der er værdifuldt, frem fra begge. Deltagerne vil forestille sig en sund fremtid, der bygger på det bedste af deres traditionelle værdier, samtidig med at de integrerer banebrydende teknologier og praksisser. De vil være med til at skabe en køreplan til regenerativ fremtid under hensyntagen til kulturelle værdier, retfærdig fordeling, etik og hvilke skridt der skal til for at opnå det.</p>	<p>Hvad er fordele og ulemper ved et traditionelt/ forfædres verdensbillede? Hvad er fordele og ulemper ved en moderne livsstil? Hvordan påvirkes naturen af den moderne livsstil? Hvad har vi brug for i en bæredygtig fremtid?</p>	<p>B.1 Udvidelse af cirkler⁴ B.2 Identificér og reflektér over det fremherskende verdenssyn B.3 Visions-dannelse og backcasting af bæredygtig fremtid (bedst fra rødder og bedst fra moderne syntese)</p>
<p>TEMA C - OVERGANG At støtte overgangen til regenerativ fremtid ved at deltagerne forstår og praktiserer understøttende værdier, holdninger og handlinger.</p>	<p>Hvad giver os motivation til socialt og miljømæssigt arbejde? Hvilke indre kvaliteter har vi brug for til at holde os oppe i en tid med social forandring?</p>	<p>C.1 At blive bevidste forandringsagenter C.2 Høstgaver fra forældre (bilag 13)</p>

Tema A - At huske og at vide

BAGGRUND	<p>Udsatte unge kommer ofte fra en baggrund, hvor de har været udfordret, og som de måske ikke er kommet overens med. De føler sig måske ikke trygge ved at blande sig med andre med anderledes baggrunde. Disse øvelser opmuntrer dem til at ære deres rødder, dele deres historier og opbygge tillid og venskaber i gruppen.</p>
MÅL	<p>Ved hjælp af en kreativ metodologi sigter temaet mod:</p> <ul style="list-style-type: none"> • At skabe betingelser for empowerment, empati, inklusion & tillid • At reflektere over deltagernes oplevelse af mangfoldighed/verdenssyn • At identificere kulturelle/socialt/verdenssyn-ændringer i den seneste generation
KOMPETENCER	<p>Evne til at udvise integritet og autenticitet; Evne til at have empati med andre med anden baggrund end ens egen; Evne til at forbinde sig med gruppen</p>
DIMENSION / VERDENSMÅL	<p>Verdenssyn-dimension VM 10 - Reduceret ulighed VM 3 - Godt helbred og velvære</p>
Aktiviteter	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kortlægning af mangfoldighed (1 time) 2. Livets flod (1,5 til 3 timer) 3. Interview med ældre (3 til 5 timer)

⁴Udvide cirkler og høste forfædrenes gaver er tilpasset fra "The Work that Reconnects" Joanna Macy et al.



4. Dyb deling (1 til 1,5 time)

Aktivitet A.1: Livets flod (1,5 - 3 timer)

HVAD: Facilitatorer skriver vejledningen ned til hvert trin (disse spørgsmål/kommentarer er kun vejledende og bør tilpasses lokal/kulturel kontekst). Overvej at lave en video, hvor du læser teksten højt, så deltagerne kan kombinere teksten med lyd, hvilket forbedrer forståelsen for mange deltagere.

HVORDAN: Livets flod (1 - 1,5 time)

Refleksion og syntese (30 - 45 min)

Trin 1 - Reflektér: Tænk på dit liv som en flod, der har ført dig til denne workshop. Hvad er de forskellige vandløb og andre floder, der har hjulpet dig med at komme hertil? Tænk på de hurtigt-strømmende tider i dit liv og de udfordringer eller sten, du har bevæget dig gennem eller forbi. Hvis dit liv var en flod, hvilken form ville den så have? Hvor er svingene, dér hvor din situation eller perspektiv ændrede sig? Var overgangen glidende eller pludselig? Er der sten eller kampesten - forhindringer eller livsændrende øjeblikke - der falder i din flod? Er der punkter, hvor floden flyder stærkt eller langsomt?

Individuelt arbejde: Begynd at tegne billedet DIT LIVS FLOD

Trin 2 - Ramme: Tilføj din alder og/eller datoer på flod-billedet. Identificer nøglebegivenheder i dit liv; disse kunne være kampesten i floden eller steder, hvor den løber smalt eller breder sig ud. Navngiv hver del af din livs-flod

Trin 3 - Guide: Tænk på de forskellige mennesker, der har fulgt dig langs denne flods rejse. Indskriv vigtige relationer og tab på de passende steder på din livs-flod.

Du kan også registrere tanker og følelser knyttet til disse forhold. Hvilke forhold har været mest betydningsfulde på forskellige tidspunkter i dit liv? Hvem har formet dig mest?

Har der været betydelige tab af relationer undervejs?

Hvilke grupper eller fællesskaber af mennesker var vigtigst?

Trin 4 - Kontekstualisér: Reflektér over dit livs rejse og bane.

Brug ord og/eller symboler til at placere livsbegivenheder på de relevante steder på dit diagram. Læg mærke til tidspunkter med betydelig smerte eller lidelse, din eller andres, som former din flods forløb.

Hvad foregik der i verden - lokalt, regionalt?

Trin 5 Evaluér: Bemærk, hvad der har været vigtigt for dig.

Hvilke værdier, forpligtelser, årsager eller principper var vigtigst i forskellige livsstadier?

Var der bestemte mål som dine primære energier var rettet mod?

Hvilket formål var med til at forme strømmen på et givet tidspunkt efter din erfaring?

Gennemgå hele floden; portrætterer det hele dit liv?

Er der noget vigtigt der er udeladt? Juster efter behov.

REFLEKTION (gruppeproces): Del tegninger i breakout-grupper på 4-5 (udnævn en gruppeleder for at sikre, at alle har en chance for at dele deres historie).

SYNTESE (facilitator): Inviter et par deltagere til at dele (f.eks. som en kommentar til et opslag eller i et onlinemøde), hvad deres billede viser (valgfrit). Forbered et online 'galleri' til deling.

Facilitatoren skriver en syntese af refleksioner for at inspirere til empati og vise påskønnelse for mangfoldighed.

TIP: Tilskynd til brug af farver og teksturer og symbolologi i tegne-arbejdet.

Du kan fremvise tegninger af livs-floder fra andre grupper eller online for at inspirere deltagerne.

REFERENCER: [Livets flod](#) [Livets flod øvelse](#) [Brug af livets flod som et værktøj](#)

Aktivitet A.2: Interview med ældre (3 - 5 timer +)

INTRODUKTION (10 min)

"Verdens bedste klasseværelse ligger for fødderne af vores ældre" (Andy Rooney) De ældre (eller "ældste" i betydningen "viis ældre") i vores samfund har mange generationers visdom. Der er meget at lære af de gamle historier og traditioner. Men ofte har vi travlt til at lytte og lære. Mange har ikke forbindelser med ældre. Denne aktivitet vil være en mulighed for at lære af ældre i vores familier og lokalsamfund.

FORBEREDELSE TIL INTERVIEWS (30 min)

Diskuter i grupper på 3, hvem du vil interviewe (enkeltvis eller sammen).
Aftal tid til samtalen (som hjemmearbejde). Gennemgå spørgsmål (eksempler er nedenfor)
Lav en plan for hvem der skal interviewe, hvordan interviewet optages (video/lydoptagelse/noter).

INTERVIEWS (60 - 90 min)

Hver person interviewer en ældste (evt. flere i en gruppe på max. 3). Kan laves som online interviews med ældre/bedsteforældre forskellige steder. Eksempel på spørgsmål:

- Q. Hvad er du taknemmelig for?
- Q. Hvordan fejrede I ting i dit lokalsamfund, da du voksede op?
- Q. Hvad har ændret sig i dit liv, siden du var barn?
- Q. Hvad værdsætter du, og hvad kan du føle bekymring over, i traditionel kultur?
- Q. Hvad værdsætter du, og hvad er du bekymret for i moderne kultur?
- Q. Beskriv en stor udfordring i dit liv? Hvordan overkom du den?
- Q. Har du en traditionel sang at dele?
- Q: Er der noget du fortryder?
- Q: Hvad synes du, den unge generation ikke bør gøre, selvom du gjorde det?

SAMLING AF INFORMATION OG FORBEREDELSE TIL PRÆSENTATION (30 min - 2 timer)

Identificer nøgle-citater fra interviewet. Tegn et billede eller lav en plakat, der repræsenterer det centrale af samtalen. Valgfrit - lav en 3-5 min. video med højdepunkter fra interviewet (kan kræve mere tid end der er afsat til aktiviteten) i grupper eller individuelt.

PRÆSENTATION OG REFLEKTION (30 min)

Post billeder i klasseværelset/online. Vis videoklip. Diskuter i små grupper. Hvordan havde du det med at interviewe ældre? Hvad lærte du om de udfordringer, de stod over for? Beskriv andre vigtige erfaringer fra dine ældre?

OPSAMLING & AFSLUTTENDE CIRKEL (30 min)

Hvordan havde du det med at interviewe ældre? Hvilke vigtige egenskaber lærte du af dine ældre?
Hvordan har tingene ændret sig? (Spørg til både forbedringer og udfordringer)
Kommentarerne opsummeres og syntetiseres for at værdsætte mangfoldighed og udvikle empati.

AFSLUTTENDE CIRKEL - Syng en traditionel sang (lav et projekt for at samle og fremføre traditionelle sange)
Dette kan også gøres online.

Aktivitet A.3: Dyb deling (synkront)

RESUMÉ

Introduktion & opdeling i grupper (10 min)
 Dyb deling i grupper på 3 til 5 (1 - 1,5 time)
 Refleksion (30 min)
 Opsamling (30 min)
 Journal/Tegning/Afrunding (10 min)

Dyb deling i grupper

Inddel i grupper: Undergrupper (f.eks. migranter med samme geografiske eller kulturelle baggrund) sættes i gruppe sammen (3 til 5 max). Deling kan foregå på deltagernes modersmål.

Personlig refleksion: Roser & torne (1 eller 2 af hver).

Tegning/skrivning - Rosen/roserne (de bedste dele) i mit liv var...

Tegning/skrivning - Tornen/tornene (udfordrende dele) i mit liv var ... Del et par stykker i den store gruppe.

Facilitator-input og introduktion til Dyb Deling øvelse:

Dyb lytning, bevidning, tale koncist (eng. "lean"), tale fra hjertet

Roller:

- 1 person taler,
- 1 person lytter, stiller spørgsmål
- 1 person er observatør/tidtager/lytter
- Deling af historier - Start med guidet vejtrækning, stille-tid

15 minutter pr. person. Hvis nogen slutter før tid, kan de sidde i stilhed og derefter gå videre til den næste person. Det er vigtigt at hver deltager får fulde 15 minutter.

Eksempel på spørgsmål:

- Del noget, du er taknemmelig for.
- Del en udfordrende oplevelse i dit liv, og hvordan du overvandt den.
- Del om en person, der har betydet noget for dit liv.

Når alle tre har talt, så del hvordan I har det og sig tak til hinanden.

Hvis gruppen slutter tidligt, kan de stille og roligt tale sammen om deres oplevelser.

REFLEKSION: Individuel refleksion & dagbog

TIP: Planlæg en pause efter den dybe deling, da det kan være intenst og følelsesladet.

Bed gruppen om at tjekke op med hinanden senere på dagen.

Hvis du bemærker, at stærke følelser kommer op, så spørg nænsomt ind til enkeltpersoner/grupper senere.

Tema B - Forbundethed & Visioner

BAGGRUND

Unge i dag vokser op i en kompleks verden med parallelle og overlappende kriser som klimaændringer, økonomisk og social uretfærdighed, ødelæggelse af det naturlige miljø osv. Udsatte unge lever ofte i overlevelsestilstand med få muligheder for at erkende og konfrontere smerten og lidelsen, og overveje hvad (fra både traditionelle og moderne verdensbilleder), der kan bidrage til en regenerativ fremtid.

LANGSIGTEDE OG KORTSIGTEDE MÅL

At udforske indre og ydre reaktioner på det nuværende krise-billede ved at praktisere erfaringsbaserede aktiviteter, der anskuer problemer fra forskellige perspektiver.

At udforske fordele og ulemper ved traditionelle og moderne verdensbilleder.

At skabe en køreplan for en regenerativ fremtid ved at forestille sig en menneskelig og økologisk bæredygtig fremtid - med overvejelser omkring etik, kulturelle værdier, fair fordeling af ressourcer og skridt på vejen til at opnå det.

KOMPETENCER

Bevidsthed om kompleksitet, Færdighed i at kunne perspektivere, Kreativt samarbejde, Langsigtet orientering og Visions-dannelse

DIMENSION/VERDENSMÅL

Verdenssyn-dimension

VM 10 - Reduceret ulighed, VM 3 - Godt helbred og velvære

AKTIVITETS-TITEL

2.1 Voksende cirkler

2.2 Identificér og reflekter over de fremherskende verdensbilleder

2.3 Visions-dannelse og backcasting af bæredygtig fremtid (syntese af det bedste fra rødderne og det bedste fra moderne tid)

Aktivitet B.1: Voksende cirkler (synkront)

RESUMÉ

- Intro (10 min)
- Mingling (Taknemmelighed & ære smerte i verden) (30 min)
- Voksende cirkler (60 - 90 min)
- Refleksion og udredning (30 min)

INTRO

At opleve sociale/kulturelle/miljø-mæssige bekymringer fra forskellige perspektiver fra "*Work that Reconnects*" af Joanna Macy.

MINGLING (taknemmelighed, at ære smerten i verden)

Lav tilfældige 10 minutters-grupper i f.eks. Zoom med 2 personer i hver ved hjælp af beskrivelsen nedenfor.

Facilitatoren danner nye grupper efter hver runde.

Runde 1- Et sted jeg finder magisk er ---- ? 5 minutter hver, og skift derefter.

Husk at takke din partner og vend så stille og roligt tilbage til at mingle med gruppen, og tage ind, hvad du hørte. (Taknemmelighed)

Runde 2 - Noget jeg sætter pris på ved dig er ---- ? 5 minutter hver, så skift.

Tak din partner og vend tilbage til gruppen, lad ordene fra samtalen synke ind. (Taknemmelighed)

Runde 3- Forestil dig, at du tager din partners venstre hånd i din venstre hånd og lukker øjnene.

Facilitator fortsætter med følgende fortælling om Dyb Tid ("Deep Time") – evt. tilpasset konteksten. Overvej, om det er kulturelt passende at holde i hånd - hvis ikke kan deltagerne udforske deres egen hånd. (Dyb tid). Også hvis aktiviteten er online, kan deltagerne holde deres egen hånd.

Fortælling:

- Forestil dig, at du begynder at udforske denne hånd, blidt og med stor følsomhed og uskyld.
Forestil dig, at det er første gang, du nogensinde har rørt en menneskelig hånd... Mærk huden (der er tekstur, varme eller kulde)... og nu strukturen af denne hånd (neglene, knoerne, knogler og sener, kødet)... Hvad kan denne hånd lære dig om den person, den tilhører? Bruges den til fysisk arbejde, arbejder den i jorden, skriver den meget, eller spiller den måske et musikinstrument... Denne hånd kan udtrykke dybe følelser... Måske har den holdt en nyfødt baby. Måske har denne hånd trøstet nogen i deres sidste øjeblikke før døden...
- Lad nu denne hånd føre dig tilbage til dens historie. Kan du mærke hånden på det barn, som denne person engang var ... lege med legetøj og klatre i træer? Sikkert meget mindre, men på en eller anden måde den samme hånd... Hvis du går længere tilbage, kan du mærke babys hånd, virkelig lille, der rækker ud i verden for første gang?...
- Gå nu endnu længere tilbage i denne hånds historie ved hjælp af din fantasi. Kan du mærke abens pote - med dens stærke, modsatrettede tommelfinger til at gribe om grene og svinge mellem træerne.. og følsomme fingerspidser til at bedømme frugtens modenhed og pleje andre aber...
- Og nu tilbage til krybdyrets hånd, mærk kløerne i fingerneglene og de stærke knoer til at gribe jorden...
- Og mærk nu fiskens finne, før denne hånd var kravlet op på land, mærk denne finne svømme gennem havets vand... Og måske, hvis du er virkelig følsom, kan du mærke stjernestøvet som denne hånd er dannet af...
- Sig farvel til denne hånd uden ord og med lukkede øjne, og vend tilbage til den store gruppe uden at åbne øjnene.

Runde 5 - Åbent spørgsmål (At ære smerten i verden)

Hvad bekymrer dig mest ved vores planets tilstand i dag? (5 minutter hver person).

VOKSENDE CIRKLER (at se med nye øjne)

Intro: Vi hører om mange udfordringer for miljøet og samfundet.

Træhugst, forurening, klimaflygtninge, migranter, der drukner i forsøget på at få adgang til et liv med bedre muligheder. Denne aktivitet hjælper dig med at se på et problem eller en situation med nye øjne ved at se fra forskellige perspektiver. Opdel holdet i grupper à 4 på online-plattformen.

Invitation til at reflektere over udfordringerne og stoppe op ved én, der virker særligt vigtig (3 min pr. person til hvert perspektiv) ved hjælp af 'jeg'-udsagn:

- Fortæl fra dit eget synspunkt (3 min), hvordan du har det med dette problem
- Fortæl fra en anden persons perspektiv - én der har et andet syn (f.eks. skovhugger, fabriksejer, menneskesmugler). Brug jeg-udsagn og forvandl dig til den person
- Forestil dig perspektivet hos et dyr eller en plante, der er påvirket af dette problem, f.eks. et træ, havet eller en fugl. Tal ud fra det.
- Tal fra dit barnebarns perspektiv et sted ude i fremtiden

Anerkend og sig tak til hinanden - deling af refleksioner i gruppen og derefter i en anden gruppe.

Saml hele gruppen og lyt til et par stemmer/refleksioner

PAUSE

REFLEKSION & OPSAMLING

Denne aktivitet fungerer som en opsamling og en bro til næste emne.

Godt med en pause mellem øvelsen og refleksionen.

I fire grupper (1 perspektiv hver)

Q: Hvad lærte du om dette perspektiv? (For & imod)

Q: Hvilke forandringer ville du gerne se mere eller mindre af ud fra dette perspektiv?

Hver gruppe laver en plakat til en digital opslagstavle, f.eks. Miro. Plakaten viser læringen fra hvert af de 4 perspektiver. Del med den store gruppe og få kommentarer fra alle deltagere.

Facilitatoren opsummerer og sammenfletter indsigter fra grupperne og sætter dem i relation til fokus: et bæredygtigt, regenerativt verdenssyn.

Aktivitet B.2: Fordele & ulemper ved traditionelt og moderne verdenssyn

INTRO

Et verdenssyn er et sæt *overbevisninger og værdier i livet, som en person eller en gruppe har. Vores verdenssyn kan ændre sig, når vi flytter til forskellige kulturer, eller når samfundet ændrer sig, f.eks. under en industriel revolution eller miljøkrise.*

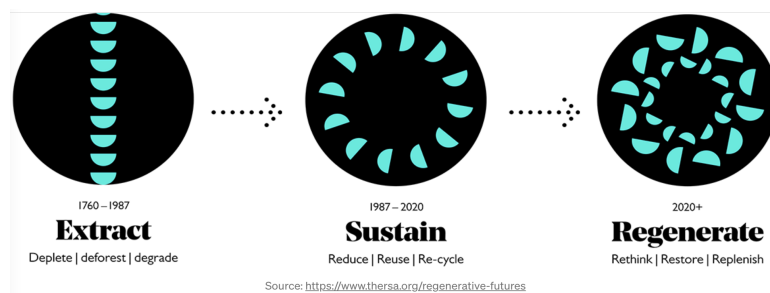
Der er store konflikter omkring verdenssyn, der udspiller sig i samfundet nu.

Tendensen mod større global bevidsthed matches af en tendens mod større lokalisme.

Banebrydende grupper af mennesker er i stand til at revidere deres verdenssyn og finde en bedre positiv overensstemmelse med den faktiske situation.

Vi er nødt til at erkende, at den levende planet og meget i den måde vi har indrettet os på, må og skal transformeres i lyset af denne revision.

Introducer de tre modeller for udvinding, opretholdelse og regenerering⁵



Udvind: Karakteriseret ved udvinding eller fjernelse af naturressourcer, der anses for værdifulde for eksport på verdensplan.

Oprethold: Karakteriseret ved, at mennesker interagerer med miljøet på en måde, der sikrer, at der vil være tilstrækkelige ressourcer tilbage til fremtidige generationer. Men menneskelig aktivitet har skadet miljøet, og nogle ressourcer, som mennesker bruger, kan ikke erstattes.

Regenerér: Sigter mod at sikre ressourcer til fremtidige generationer, men genopretter samtidig miljøet til dets tidligere tilstand.

Q. Hvorfor har vi brug for en regenerativ tilgang?

Q. Hvor passer forfædrenes/det traditionelle verdensbillede ind i denne model?

HVORDAN

⁵ <https://designforsustainability.medium.com/regenerative-futures-redesigning-the-human-impact-on-earth-8a9623e71ca7>
<https://www.thersa.org/reports/regenerative-futures-from-sustaining-to-thriving-together>

Udforskning af verdenssyn og Yin-Yang-analyse:

Trin 1: Fordele og ulemper ved det traditionelle/moderne liv:

Gennemgå tegningerne af livs-floder og del derefter erfaringer i grupper om fordele og ulemper ved det traditionelle og det moderne liv. Overvej, hvordan de forholder sig til de tre stadier i modellen. (Hvis der er folk fra det tidligere USSR, overvej før/efter kommunismen såvel som det traditionelle liv).

Trin 2: Tegn temaer f.eks.

- Fællesskabsfølelse – individualisme
- Ødelæggelse af naturressourcer - moderne landbrug
- Indfødt visdom - videnskabelig viden

Trin 3: Gennemgå temaerne: Hvad er styrkerne og udfordringerne ved disse polariteter?

Hvad sker der, hvis vi har for meget af det ene eller det andet?

- Saml op i forhold til modsatrettede, men komplementære, polariteter. Gennemgå en eller to af dem som et eksempel, ved at bruge Yin Yang-ramme som model (eksempler er i Yin Yang-tabellen nedenfor), eller tilsvarende model fra lokale kulturer. Det virker bedst at bruge polariteter identificeret af gruppen og lade gruppen brainstorme, hvad der passer ind i FOR MEGET kolonnerne
- I store træk (men ikke entydigt) svarer Yin til traditionelt/forfædres verdenssyn og Yang til modernitet/kapitalistisk verdenssyn.
- Hvordan kan en bæredygtig, regenerativ fremtid overveje de to aspekter?

For meget	Yin	Yang	For meget
Mangel på privatliv	Fællesskab	Individualisme	Ensom
Overtro	Indfødt visdom	Videnskabelig viden	Stiv
Lav produktion	Naturligt landbrug	Kemisk landbrug	Skade på miljøet

REFLEKSION & SYNTESE

Trin 4. Gruppearbejde (grupper à 4)

Diskutér: Hvordan kan man forbedre de positive sider af begge kvaliteter i fremtidens samfund? Hvordan kan man arbejde med udfordringer i fremtidens samfund? Overvej, hvordan man kan balancere fordele og ulemper for en bæredygtig, regenerativ fremtid.

Lav to mindmaps eller kunstværker, der skildrer hvordan samfundet kunne se ud 20 år frem.

Et der kombinerer fordelene ved begge aspekter og et der kombinerer ulemperne ved begge aspekter.

Trin 5: Rapportér tilbage til den store gruppe og læg mindmaps og kunstværker på den digitale opslagstavle (f.eks. Miro), lad dem være åbne for kommentarer og refleksioner

TIP: Hvis der ikke er tid til en grundig diskussion af alle de temaer, refleksioner og svar, der kommer op, kan de tages op igen senere. Lav f.eks. en P-PLADS eller et CYKELSKUR, hvor man kan parkere emner til senere diskussion.

Aktivitet B.3: Vision og backcasting af en bæredygtig fremtid (synkront)

Trin 1: Fællesskab & forbundethed: Livet udfolder sig ikke i enrum. Vi er alle afhængige af hinanden og af alt omkring os for at overleve og trives i vores lokalsamfund. Hvis vi ignorerer denne grundlæggende sandhed, ender vi med at leve en ensom tilværelse, afskåret fra resten af livet. Der er mange usynlige tråde, der forbinder os, hvis vi tager os tid til at se på dem og forstå sammenhænge.

Forberedelse: Lav en online tavle med en cirkel & deltagernes navne spredt rundt i cirklen.

Aktivitet:

- Find mindmaps og diagrammer frem fra øvelsen med Fordele og ulemper ved traditionelt og moderne verdenssyn (B-2). Hold en brainstorm om komponenter af et bæredygtigt samfund.
Klæb digitale post-its op på tavlen med bud, f.eks. økologiske fødevarer, lokale virksomheder, inkluderende ledere, sunde økosystemer, integritet, natur, naturligt byggeri, vedvarende energi, naturressourcer mv.
- Giv hver deltager en komponent, som de nu repræsenterer
- Vis cirklen. Bed en deltager om at tegne en streg til nogen overfor dem, så de er forbundet. Modtageren beskriver nu forholdet mellem de to komponenter, f.eks. hvordan økologisk fødevarerproduktion relaterer sig til sunde økosystemer.
- Træk derefter en streg til en anden person, der beskriver forholdet til deres komponent.

Refleksion:

- Hvordan følte det, hvad lagde du mærke til (stor gruppe)
- Hvilke forbindelser kunne du (ikke) lave?
- Hvad siger det om hvordan du forholder dig til resten af samfundet/verdenen (individuel arbejde)
- Del med en anden person (par)
- Hvad opdagede du om, hvad en bæredygtig fremtid indebærer (brainstorm i gruppen)
- Identificér nøglekomponenter i en ønskværdig fremtid

Afsluttende bemærkninger:

Denne øvelse er en designproces, hvor sammenhænge og gensidige relationer fremhæves og bliver mere synlige. Den støtter udviklingen af en stadigt dybere personlig bevidsthed om, at livets indre forbundethed ikke blot er en metafor, men en levende sandhed, som vi mennesker må tage ansvar for.

Trin 2: Backcasting af en regenerativ fremtid

Genopfrisk begreberne "udvind", "oprethold" og "regenerér" fra aktivitet B2 (facilitator). Indsæt mindmaps, brainstorm-notater og diagrammer fra tidligere øvelser, så de er synlige i online-rummet. Deltagerne inddeles i grupper af 4. Bed dem:

- overvej, hvordan de forholder sig til modellen med de tre begreber.
- identificere sammenhænge og diskutere nøglekomponenter i en regenerativ fremtid.
- identificere nøgle-trin/stadier, der er nødvendige for en bæredygtig, regenerativ fremtid
- identificere en individuel eller fælles handling, der kan tages mod en regenerativ fremtid

Post nøgle-resultater online. Saml alle i en cirkel, hvor deltagerne (individuel eller i grupper) har mulighed for at udtrykke en forpligtelse eller hensigt om at handle.

TIP: Denne aktivitet kan følges op med konkrete individuelle handlinger i lokalsamfundet, gruppeprojekter til støtte for en regenerativ fremtid.

Tema C - Omstilling

Baggrund	Undersøgelse af hvilke værdier, holdninger og handlinger jeg selv/min skole/mit lokalsamfund kan tage til os, eller gribe til, for at blive mere resiliente?
Mål og delmål	At støtte overgangen til en regenerativ fremtid, ved at deltagerne forstår og praktiserer understøttende værdier, holdninger og handlinger
Kompetencer	Selvbevidsthed; Optimisme; Empati og medfølelse
Dimension / Verdensmål	Verdensbillede VM 10 - Reducerede uligheder VM 3 - Godt helbred og velvære
Aktivitets-titler	<ol style="list-style-type: none"> 1. At blive en bevidst forandringsagent 2. At høste gaver fra forfædrene⁶ (kan præsenteres som en valgfri aktivitet)

⁶Harvesting the Gifts of Ancestors, fulde instruktioner i *Work that Reconnects*, Joanna Macy et al

Aktivitet C.1: At blive bevidste forandringsagenter (synkront)

INTRODUKTION

Global aktivisme og bevidstheds-transformation er vigtige elementer i den forandring, der er nødvendig for at Jorden og alle dens skabninger kan genvinde sundhed og styrke. Det haster og det er af stor betydning at begynde at netværke og samarbejde på tværs af kulturelle og geografiske grænser. Denne øvelse giver erfaring med et redskab til demokratisk dialog om hjertesager og om grundlæggende retfærdighed. Dette er med til at støtte os i at leve som forandringsagenter og bidragsydere til en ny, mere inkluderende, omsorgsfuld og medfølelse verden. Denne metode ligner den dybe deling i par, idet vi øver os i at lytte vågent og tale fra hjertet. At skabe rum for denne form giver mulighed for dyb og velovervejet deling. Mange kontemplative og oprindelige traditioner har denne form for praksis, inklusive kvækere.

INSTRUKTION

1. Facilitator organiserer et dialogrum med åbenhed og introspektion sammen med deltagerne
2. Rådet startes med en dedikation eller åbning.
Det kan f.eks. være at placere (en video af) et brændende stearinlys i midten af cirklen eller skærbilledet (som symbol på fremtidige generationer/børn).
3. Efter at have åbnet rummet og taget en runde, hvor alle siger deres navn, giver facilitatoren gruppen et tema med fokus på aktivisme og transformation. For eksempel: "Bevidsthed uden social forandring er lam, og social forandring uden bevidsthed er blind."
4. Tag runder: Bed gruppen om at overveje temaet. Brug en talestav.
Introducer støttende spørgsmål som 'Hvad giver os motivation til socialt arbejde? Hvilke indre kvaliteter har vi brug for, så vi kan føle os næret i arbejdet for social forandring?'
5. Inviter deltagerne ind i dialogen ved at give disse fire enkle retningslinjer:
 - a. Tal fra hjertet
 - b. Lyt fra hjertet
 - c. Vær spontan (forbered ikke, hvad du vil sige, og stol på, når talerstaven når til dig, at du vil sige, hvad der skal siges)
 - d. Hold dig til det essentielle (kort er bedre)
6. Rådslagningen afsluttes derefter med at (video)lyset slukkes
7. Under afslutningen af rådet opsummeres vigtige træk fra dialogen.

REFLEKSION & SYNTSE

Følg cyklussen for "deltagende læring" til punket "refleksion/debriefing":

- Hvordan havde I det under denne øvelse? Hvad observerede I?
- Hvad opdagede I om jeres magt og evne til at være agent for forandring?

Syntese: I slutningen af sessionen sammenkæder facilitatoren de svar, der kom frem.

Kom ind på, hvordan deltagelse i en engageret dialog kan vække evnerne til også at udvirke forandring.

REFERENCE: [Gaia-Youth-Activities-Guide-1.pdf](#) side 36

TIP: Bogen 'The Way of Council'⁷ giver en god baggrund for denne tilgang.

Der kan også krydshenvises til øvelse A4 Dyb lytning, der bruger en lignende metode med fokus på dyb personlig deling, mens denne aktivitet fokuserer på samfundsaktivisme (eller et beslægtet emne).

⁷ 'The Way of Council' som praktiseret af Ojai Foundation og beskrevet i Gigi Coyle og Jack Zimmermans bog af samme navn

5. Aktiviteter i den økologiske dimension

Introduktion til den økologiske dimension

"Kun når folk lærer ikke at ville kontrollere naturen, men sig selv, vil en bæredygtig, økologisk stabil og globalt retfærdig verden blive tænkelig" (Wolfgang Pekny, 2010).

Vi lever langt over evne: tabet af biodiversitet og drivhuseffekten er dramatiske indikatorer, vi har nået et punkt, hvor disse effekter ikke længere er reversible. Vi er nødt til at forholde os til vores planets grænser, for vi kan ikke ændre dem efter behag. Vores forbindelse med, og vores afhængighed af 'Moder Jord' udforskes mere detaljeret i dette kapitel. Indholdet er forbundet med de andre dimensioner og sigter mod den socialt motiverede vision: Et godt liv inden for grænserne af et retfærdigt fodaftryk, ikke på bekostning af andre, men med en fair andel af Planeten Jorden, i fred med hinanden og i fred med naturen.

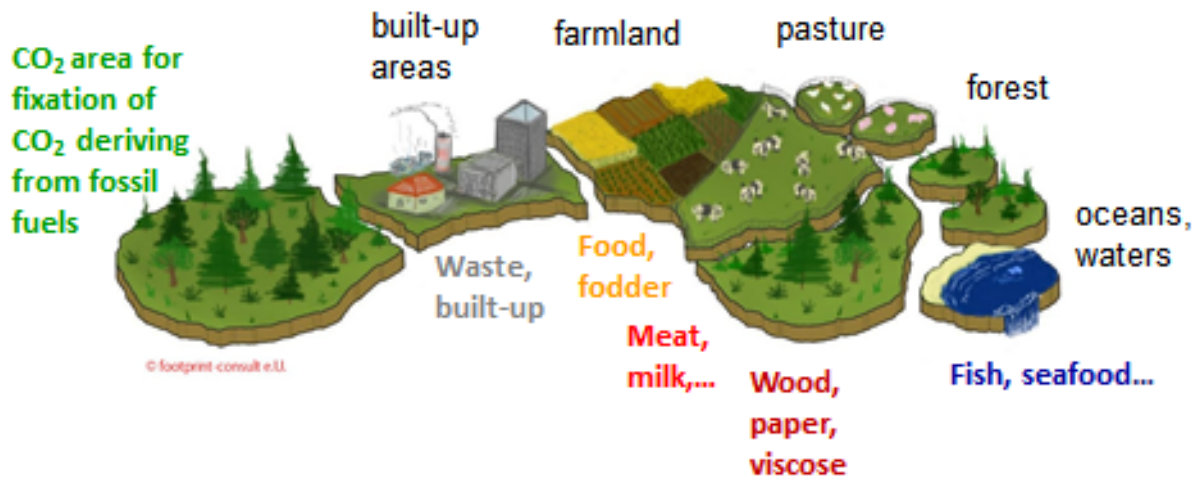
Dette kan bestå af:

1. **BÆREDYGTIGT LIV:** Sociale aspekter af ethvert spørgsmål om bæredygtighed: Hvad er de vigtige aspekter i vores liv (de unges liv)? Hvordan kan vi skabe og leve dette bæredygtigt?
2. **DIMENSIONER:** Interne og eksterne dimensioner af bæredygtighed
3. **BLIV AKTIV:** Empowerment & Social inklusion.

Hvordan kan vi mennesker forhindre os selv i at overudnytte de naturlige forsyninger (f.eks. træ, jord) på 'Rumskib Jorden'? Hvordan kan vi indse, at vi allerede har overskredet de økologiske grænser (f.eks. ved at beregne vores personlige fodaftryk og sammenligne det med den rimelige andel)? At træde over disse grænser sker stille og roligt. Der lyder ikke noget stort brag, som hvis du kørte ind i en mur.

Det er dér, det økologiske fodaftryk hjælper os. Det økologiske fodaftryk viser os, hvornår vi forbruger for meget af vores naturreserver. Dette kan gøres på individuel basis som et personligt fodaftryk vs. fair andel af jordens naturreserver. Eller på globalt plan: totalt økologisk fodaftryk vs. total biokapacitet på planeten.

Det økologiske fodaftryk tager højde for naturen. Alt hvad vi behøver for at leve, kommer fra naturen, og derfor har vi brug for areal for at kunne dyrke det; fx bomuld til vores tøj, vores mad, materialer til vores møbler og andre redskaber, veje og spor, der hjælper os til at komme rundt, eller vores affald, der skal genbruges eller deponeres. Det økologiske fodaftryk repræsenterer summen af produktive naturarealer forbrugt på et år, uanset hvor i verden der er blevet lagt beslag på disse områder.



Hvilke områder har vi brug for?

Hvor meget areal er tilgængeligt? Cirka $\frac{1}{4}$ af jordens overflade er produktiv = cirka 12 milliarder hektar.

Beregning af fodaftryk-beregning af det bioproduktive areal på jorden: De produktive overflader, der er tilgængelige for menneskeheden på jorden til at bruge, minus det areal, vi anvender til opfyldelse af vores daglige behov (f.eks. landbrugsjord til fødevarer, skovjord til papir). Resultatet er menneskeheden's økologiske fodaftryk.

Global Footprint Network har beregnet, at kun $\frac{1}{4}$ af verdens overflade er biologisk produktiv: omkring 12 milliarder hektar. Når vi dividerer dette område med antallet af mennesker, der bor på Jorden, får vi en fair andel på 1,6 globale hektarer for hvert menneske. En gennemsnitlig europæer forbruger ca. 3 gange mere end denne fair andel, nemlig 5 globale hektarer om året. Tjek dit land: <https://data.footprintnetwork.org>

Baggrundsinformation om økologisk fodaftryk: www.overshootday.org/kids-and-teachers-corner/classroom-activities/

Bemærk: Det er muligt at beregne det økologiske fodaftryk på forskellige niveauer: for hele verdens befolkning, for lande, regioner, produkter og også for mennesker. Til sidstnævnte blev der udviklet brugervenlige, personlige beregnere. Tjek dit personlige fodaftryk : <http://www.footprintcalculator.org/home/en>

Så her er konklusionen for den gennemsnitlige europæiske livsstil: En reduktion af det personlige fodaftryk vil ofte være mulig ved at tage små, men bevidste beslutninger i hverdagen. Hvis hver europæer overholder følgende fem punkter, vil det være et stort skridt hen imod en bæredygtig livsstil:

Enjoy life - Nyd livet - med et mindre fodaftryk: flere venner, familie, tid, sjov,...

Act together - Handl sammen - skab en bæredygtig verden, der understøtter en livsstil med et mindre fodaftryk.

Reduce meat and animal products! - Reducér forbruget af kød og animalske produkter - vælg sæsonbestemte, lokale, plantebaserede produkter fra økologiske landbrug

Travel by train, bike and bus. Don't fly. Rejs med tog, cykel og bus. Lad være med at flyve - kø mindre i bil, aldrig alene, elektrisk og med grøn strøm.

Home green home Hjem grønne hjem - med grøn energi, godt isoleret, færre kvadratmeter og med adgang til offentlig transport

At ændre din egen livsstil betyder ikke, at du giver afkald på alt, hvad der er vigtigt for dig. Det handler derimod om at tage bevidste valg i hverdagen og om tilfredshed.

"Det er aldrig for lidt, det er nok" (Seneca).

Bemærkning til facilitator:

Følgende aktiviteter (grupperet under tema A til tema C) i den økologiske dimension, består af en sekvens af indbyrdes forbundne aktiviteter, som beskrevet nedenfor, og bruges bedst sådan i en workshop (eller workshops), fordi hver aktivitet bygger på en tidligere aktivitet med hensyn til viden og indsigt.

Aktiviteterne kan naturligvis også bruges enkeltstående, så længe der er tilstrækkelig sammenhæng og forudgående viden og erfaring til stede, eller det stilles til rådighed for deltagerne.

Tema A: Økologisk fodaftryk 1

- Hvad er det, hvor står vi, og hvor skal vi hen?

Workshop 1: At leve af en fair andel af verden	
Baggrund	At forundres over rumskibet Jorden. Fair fordeling af ressourcer som en forudsætning for fred.
Mål og formål	<ul style="list-style-type: none"> • Udvide den sociale sans fra små grupper til globale dimensioner (mærk/oplevel og find argumenter) • Fremhæve sociale ubalancer forbundet med overforbrug baseret på fodaftryks-konceptet • Udvikle visionen om en 'one planet & happy living'
Kompetencer	Nysgerrighed, retfærdighed, medfølelse
Hvordan	Workshop (input, interaktiv øvelse, aktiviteter) både offline og/eller online
Dimension / VM-relation	Økologisk VM: 1,2,3, 6, 7, 8, 10, 13, 16
Forberedelse af materialer	Online: Forbered en online opslagstavle som Miro eller lignende, og brug smartphones til andre mulige output (som billeder, videoer, lyd osv.). Offline: Skrive- og tegnematerialer (og/eller mobiltelefoner til videoer)
Antal deltagere	2 til cirka 25 (hvis online er flere deltagere en mulighed)
VARIGHED	AKTIVITETER (detaljer nedenfor)
Online, asynkron: 2 dage Offline : 1 time	Aktivitet: Planet B - Hvad ville jeg tage med til Planet B? ... detaljer se nedenfor Aktivitet: Planet B

Online: 1-2 timer Offline: 1-2 timer	Aktivitet: tanke-eksperiment : Rumskibstur til Ganymedes* *Jupiters måne - Nu vil vi tale om planeten jorden, og hvordan man deler den retfærdigt. Men vores jord er enorm, og ingen har helt forstået det endnu. Lad os tage en mindre rumrejse til Ganymedes og bruge den som et tankeeksperiment for yderligere tanker om vores muligheder som astronauter på rumskibet jorden ... detaljer se nedenfor: Aktivitet Tanke-eksperiment: Rumskibstur til Ganymedes
Online asynkron: 1-2 dage Offline: 1 time	Input : Earth Overshoot Day - Dagen (inden for et kalenderår) hvor vi har forbrugt de ressourcer, naturen kan nå at generere på et år = overskridelse af brug af jordens ressourcer Så - planeten jorden er altså vores rumskib. Hvad med ordentlige regler, retfærdighed i forhold til vores ressourcer ... detaljer se Aktivitet: Earth Overshoot Dag 1
Online asynkron: 1-2 dage Offline: 1 time	Gruppearbejde: Flyt datoen. Hvordan flytter man datoen for Earth Overshoot Day til slutningen af året - hvad kræver det? ... detaljer se Aktivitet Earth Overshoot Dag 2: Flyt datoen!
	Refleksion og feedback offline (eller online optagelse):

Aktivitet A.1: Planet B

INTRODUKTION

Rammesætning af træningen: Forestil dig, at der var en 'Planet B', hvor vi kunne genskabe et bæredygtigt miljø og bekæmpe klimaændringer. Skriv og/eller lav en kort video med følgende: 'Skriv/optag et par linjer med dine overvejelser om: Hvad tager jeg med på 'Planet B'? Klimakrisen er langt fremme. Planet A, vores jord er ødelagt. Hvad er den ene ting, som jeg tager med til Planet B?' (Bemærk: skriv/optag ting, ikke personer).

INSTRUKTIONER

1. Start med "Jeg hedder ... og
2. Måske skrive/optage: Grunden til at vælge denne ting

Spørg måske din familie og/venner, hvad de ville tage med og hvorfor, for at få nogle flere refleksioner over dit svar, før du skriver/optager det.

REFLEKSION & SYNTSE

Upload dit svar på [YINT-plattformen](#) (eller anden brugt platform) og navngiv din fil "Dit_navn_Planet_B " inden XX-dag kl. XX. Læs 2 andre deltagers svar og kommentér dem inden XX-dag kl. XX.

Facilitator vil læse alle svar, kommentere og lave et generelt resumé i slutningen af ugen på [YINT-forummet](#). Her kan du bede deltagerne om at reflektere over: Hvordan havde du det under eksperimentet? Hvad var den vigtigste del for dig, som du lærte? Fortsæt med 'Tanke-eksperiment: Rumskibstur til Ganymedes'. Instruktions se nedenfor.

Aktivitet A.2: Tanke-eksperiment: Rumskibstur til Ganymedes

INTRODUKTION (*Hvad facilitator skriver/siger i en video eller live :*)

Vi (denne gruppe) er besætningen, og vi bruger et lille rumskib - som eks. Spaceship Enterprise. Rejsen tager i alt 3 år – hele vejen derud og tilbage igen. Lad os planlægge. Hvad skal vi tage med os på turen?

Must have's: vand, ilt, mad, energi, medicin, tandbørste, ...nogle ting til sociale aktiviteter (eks. sangbøger eller brætspil, ikke for tunge ting!) (Prøv at få deltagerne til at komme med svarene)

Okay, god plan. Hvor meget mad spiser du om året? Lad os vurdere.... -> 500 kg til 700 kg om året indtager vi (som voksne)! Altså omkring 1,5 ton pr. tur for hver af os. Det er for tungt for enhver raket... Derfor bruger vi i vores tankeeksperiment en frysemaskine. Idéen er at fryse halvdelen af besætningen ned på vej til Ganymedes – på den måde sparer vi mad, ilt og vand. Vi tør selvfølgelig den meget vigtige besætning op igen på Ganymedes. På tilbagevejen laver vi et vagtskifte og fryser den anden halvdel af besætningen ned.

OK - lad os gøre det! Frysemaskinen fryser halvdelen af gruppen på én gang - eller 2 ud af en gruppe på 4.

På Ganymedes tør vi de frosne op. De er svage, uden energi i musklerne og de slæber sig selv hen til spisekammeret/depotrummet. De har deres chokolade-andel, chips-andel i tankerne, men indser - at alt "godt og velsmagende" er væk. De, der havde ansvaret, spiste for meget og spiste af deres andel også.

Det er uretfærdigt...

Det samme med vand - i øjeblikket er et brusebad ikke muligt efter 1,5 år! Ferskvandstanken er tom. Jeg siger det bare.... Alarmen lyser orange!

Det samme med energi - ingen musik, intet computerspil... er muligt. Batterierne er tomme lige nu. Energi-alarmen lyser rødt!

Okay. Det kan vi ikke ændre på længere. Lad os tage tilbage til jorden...

Ved at prøve at tænde for frysemaskinen indser du, at den ikke virker. Og nu har vi alle noget at diskutere.

Spørgsmålet er: *Under disse uretfærdige omstændigheder, hvad ville være en rimelig og fair løsning for dig på rejsen tilbage til jorden?*

INSTRUKTIONER

Gruppearbejde - Inddel deltagerne i grupper på 4.

Trin 1 - Bed dem om at lytte til intro-videoen (eller introduktionsdelen af øvelsen givet af facilitator) til det tidspunkt, hvor de skal vende tilbage til Jorden og afklare eventuelle spørgsmål, de måtte have.

Trin 2 - Beslut hvem af dem, der har været frosne og hvem der var "ansvarlige" for at flyve rumskibet sikkert til Ganymedes.

Trin 3 - Gruppediskussion (f.eks. i et zoom-møde eller live), om hvad man skal/kan gøre, eller hvordan man i det mindste deler de resterende ressourcer (forsøg at få deltagerne til at komme med svarene):

- A. Mad (der er nok mad i opbevaringsrummet til i denne nødsituation at nå jorden som bare skind og ben, men alle kan overleve!)
- B. Vand (tal også om, hvordan vandet cirkulerer i et rumskib!)
- C. Arbejde (som et felt for mulige forhandlinger!)

D. Andre ting du skal definere/opfinde/udføre ... så det fungerer på vejen tilbage (fordi det ikke fungerede godt før nu...)

Trin 4: Gruppediskussionen og præsentationen bør omfatte behovet for mindst 3 vigtige ting på ethvert rumskib (prøv at få gruppen til at komme med svar og detaljer om reglerne, og hvordan de implementerer dem):

- A. REGLER om, hvordan de almindelige lagre skal forbruges
- B. RETFÆRDIGHED (fairness) og
- C. BOGHOLDNING/STYRING/OVERBLIK, så der er nok til alle (indtil rejsens afslutning!)

Trin 5: Bogføring:

- Bed om at de "ansvarlige" i gruppen nedskriver estimater for ressourceforbrug. Organiser!
- Fordel tilgængelige forsyninger på forskellige dage og personer. En ideel plan har reserver til en nødsituation... Dette kaldes regnskab. Uden dette kan forsyningerne gå for hurtigt ned (intet at spise i 3 måneder ved afslutningen...), eller at man spiser mere end den retfærdige andel. Muligheder for facilitator for at gribe ind i processen:
- For de hurtige, vil en påmindelse om at udarbejde en detaljeret "ressourceplan" holde dem beskæftiget med noget væsentligt! Så bed om en beregning eller detaljerede tanker herom.
- For dem der ønsker at holde det simpelt, skal de ikke arbejde med andele i procenter, men med at tegne cirkler og vise enigheden om resultatet/andelene blot i 2 forskellige farver for hvert af de 3 emner på en online tavle som fx Miro, eller en flipchart eller planche(live).

- **FOOD** 
- **WATER** 
- **WORK** 

REFLEKSION & SYNTSE

Vurderingsdiskussioner i gruppen: Er du enig i resultatet? Vi kender alle et rumskib, hvor vi savner (mindst!) de 3 vigtige ting. På rumskib jorden: Der er ingen ordentlige regler for vores fælles ressourcer.

Ingen retfærdig fordeling. Ingen bogføring/styring/overblik.

Refleksionsspørgsmål:

Sp. Talte i om penge som en del af løsningen?

Sp. Hvad er forskellen mellem et rumskib til Ganymedes og rumskibet jorden? (*begrænset lagerplads for visse rejser vs. genopbygning af ressourcer hvert år*).

Sp. Hvem er de "frosne" på rumskibet jorden? (*Ufødte generationer, dine ufødte børn eller børnebørn -> De vil finde et rumskib med et tomt eller fuldt opbevaringsrum. Nogle deltagere gætter: de fattige, babyerne, de ældre ... som kunne være samtaleemner*).

Sp. Er der problemer med arbejdsløshed på vej tilbage til jorden? Hvorfor ikke?

Sp. Opsummér de generelle tanker om "vigtige ting i ethvert rumskib" før XX-dato og -klokkeslæt.

Refleksionspræsentationer: Bed deltagerne om at samle løsninger i korte præsentationer på en PowerPoint-slide / en rollespils video / en tegneserie mv. uploadet på [YINT-forummet](#) før XX-dato og tid & diskuter ved at kommentere på de andre grupperes tanker i forummet før XX-dato og tid!

FACILITATORS OG DELTAGERNES ROLLE

Facilitator vil:

Fortælle historien og forklare øvelsen og diskussionen.

Være tilgængelig for spørgsmål fra grupperne.

Moderere præsentationen og diskussionen af gruppernes resultater inden XX-dato og -tidspunkt.

Lede refleksions-spørgsmål

Hvad deltagerne vil gøre:

- Gennemgå hele øvelsen i grupper. Opstille spørgsmål og uklarheder og diskutere med facilitator.
- Diskutere i små grupper og lave en gruppepræsentations-dias (eller andet) af deres resultater på [YINT-forummet](#).
- Diskutere og kommentere de andre gruppers præsentationer på [YINT-forummet](#) inden deadline: dele de tanker og visioner, der kommer til dem.

TIPS

- At fortælle Ganymedes-historien kan gøres ganske kreativt og teatralisk, så det bliver sjovt og følelsesfuldt. Brug lyd, billeder og baggrunde på video, hvis du er i Zoom, eller kostumer og diverse redskaber, hvis du er "live".
- Understreg, at deltagerne skal diskutere personligt og ikke teoretisk, som om de faktisk har været frosset ned eller har fået ekstra fedt fra for meget chokolade & chips fra de andre!
- Overvej, hvad der er bedst for gruppen: fx om facilitator definerer, hvem der fryses ned.

Aktivitet A.3: Earth Overshoot Dag 1

INSTRUKTIONER

Facilitator spørger:

Hvad er de TRE vigtigste ting på vores "rumskib" jorden? Stil først dette spørgsmål og diskutér dette. Opsummér derefter ud fra nedenstående (og prøv at få deltagerne til at besvare spørgsmålet):

1. **INGEN REGLER** for, hvordan de fælles "ressource-lagre" skal forbruges. (*Hvem får noget at spise? Hvem får vand? Hvem forurener vores luft, jord, vand og hvem har forvoldt skaden?*)
2. **INGEN RETFÆRDIGHED** - *Du kender til de uretfærdige situationer: Det er lige så mærkeligt som hvis kaptajnen og hans venner har et spabad, mens andre tørster. Spild af mad vs. sult. Spild af energi vs. intet lys eller elektricitet.*
3. **INGEN BOGFØRING/STYRING/OVERBLIK**, ingen ved i øjeblikket, hvornår vi overskrider grænserne.
(*Ved du, hvornår i år du har forbrugt mere end den fair andel, som jorden kan give dig på et fair grundlag? Hvem overvåger ressource-lagrene/opbevaringsrummene i rumskibet jorden*)
Den gode nyhed er: Nogen står for bogholderiet -> Global Footprint Network. Men ikke alle astronauter på rumskib jorden er bekendt med det.

At ignorere nogle vigtige regler om rumskib jorden fører til et overforbrug af jordens ressourcer, som har en teknisk betegnelse: The overshoot day. Vi OVERBRUGER jorden. Hvert år beregnes en meget VIGTIG dato af Global Footprint Network: Earth Overshoot Day. I 2022 var det den 28. juli.

Earth Overshoot Day markerer den dato, hvor menneskehedens efterspørgsel efter naturlige ressourcer og tjenester i et givet år overstiger, hvad Jorden kan nå at regenerere i det år, og fra den dag og frem tager vi ressourcer fra de følgende år (igen og igen). Det er et wake-up call: På Earth Overshoot Day er de ressourcer forbrugte, som er stillet til rådighed for besætningen i det pågældende år.

REFLEKSION & SYNTSE

Arbejde med indsatsen for at reducere menneskers fodaftryk

Hvad vil facilitator gøre:

- Indsamle ideer om situationen for rumskibet jorden. (*3 vigtige ting for hvert rumskib...*)
- Forklar Earth Overshoot Day som beskrevet ovenfor.
- Instruer en refleksion over konsekvenserne af situationen fx behovet for forandring. Hvad sker der, hvis vi ikke ændrer os? Kan forandringen udføres af politikere alene, enkeltpersoner alene, virksomheder alene...?)
- Facilitator indsamler input fra refleksion og feedback og lægger det ud på [YINT Forum](#)
- Reflektér over konsekvenserne af vores situation på rumskibet jorden! Identifierer BEHOV FOR FORANDRING

TIP: Med forbindelse til internettet kan du gå på opdagelse på hjemmesiden www.overshootday.org og reflektere over resultaterne eller bruge resultaterne som grundlag for gruppearbejde (Flyt datoen)

REFERENCE: Hvis du vil vide mere om NGO'en Global Footprint Network, der beregner Earth Overshoot Day: <http://www.overshootday.org/>

Aktivitet A.4: Earth Overshoot Dag 2: Flyt datoen!

INTRODUKTION

Hvad vil facilitator sige - i stikord:

Deltagerne ved allerede, at konkrete tiltag for at reducere deres fodaftryk er velkomne (se Aktivitet [Earth Overshoot Day 1](#)), men her fokuserer vi på, hvordan vi kan flytte datoen, så det er forståeligt for alle.

Tanken er at arbejde på et mere generelt plan, hvor alle mennesker relativt let kan bringes i tale (uanset om de er interesserede i eller motiverede ift. økologiske spørgsmål eller ej). Det vil også være med til at forbedre miljøsituationen. Nøglespørgsmål: Hvordan kan vores menneskelige værdier og sociale færdigheder påvirke den miljømæssige situation til det bedre?

INSTRUKTIONER

Gruppearbejde

Trin 1 - Værdier - Lad os her fokusere på (beslut hvad der passer bedst til gruppen): Hvilke værdier der tæller mest, og bør styrkes. (Diskutér med familie og venner hvad der er vigtigt, og hvad disse værdier er værd i økonomi, politik, på arbejdspladsen ...) Fx: deling, forståelse af andres behov, frihed og frihedens forbindelse til ansvar, kvaliteten af handling og ting (lang levetid),...

Trin 2: Sociale færdigheder (Tænk over, hvilke sociale færdigheder der vil hjælpe, især hvis det kommer til økologiske, globale, ressourcemæssige... spørgsmål)

Denne liste eller lignende kan være nyttig

<https://learningforapurpose.com/50-social-skills-for-teens-freebie/>

Udveksle ideer og handlinger i dagligdagen for at opnå eller styrke personlige værdier og sociale færdigheder

F.eks.: del dit måltid - spørg: "Har du brug for hjælp", del noget om dine egne problemer, før du spørger ind til andres problemer...

REFLEKSION & SYNTSE

Herefter kan du arbejde med konkrete handlinger/handlingsplaner for at styrke værdier & sociale færdigheder (Valgfrit). F.eks. lave en liste over ting, du skal prøve at arbejde videre med i den næste uge. Deltagerne poster resultater (handling/handlingsplaner) på [YINT Forum](#) som vil blive gennemgået (og kommenteret) af facilitator og øvrige deltagere (hver deltager skal kommentere mindst to af de andre deltagers bidrag).

FACILITATORS OG DELTAGERES ROLLER

Hvad vil facilitator gøre:

- Guide gennem processen med at finde og diskutere værdier og sociale færdigheder
- Lave nogle noter, gruppestruktur osv. på en flipover eller online værktøj f.eks. Miro

Hvad vil deltagerne gøre:

- Arbejde med opgaverne
- Reflektere over deres egne oplevelser
- Komme på nye tanker sammen i gruppen
- Og/eller søge efter mere information om dette emne på internettet
- Post deres resultater på [YINT-forummet](#) og kommentere de andres bidrag

REFERENCE: Mere inspiration kan findes fx her: <https://soulsalt.com/list-of-values-and-beliefs/>

TIP: Du kan også opdele holdet i forskellige grupper (1. Værdier, 2. Sociale færdigheder, 3. ...) og derefter samle resultaterne i den store gruppe med oplæg. Eller hver gruppe går til alle opgaver.

Tema B: Økologisk fodaftryk 2

- hvor står jeg, og hvad kan jeg gøre for en fair andel for alle?

Workshop 2: Økologisk fodaftryk 2 - En fair andel af verden

Hvorfor	Forstå vores personlige fodaftryk, og hvordan du kan forbedre dit i dine daglige rutiner.
Mål og mål	<ul style="list-style-type: none"> - Baggrund om økologisk fodaftryk (se afsnittet: Introduktion til økologiske dimensioner ovenfor) - Arbejd med ideer til at reducere vores personlige fodaftryk - Bliv kreativ og prøv at forbinde lykke med mindre fodaftryk
Kompetencer	Nysgerrighed, retfærdighed, motivation, samarbejde
Metoder	Workshop (input, interaktiv øvelse, aktiviteter)
Dimension / VM-relation	Økologisk VM: 1,2,3, 6, 7, 8, 10, 13, 16
VARIGHED	AKTIVITET
30 - 45 min	Introduktion: Økologisk fodaftryk - en rimelig andel af verden
30 - 45 min	Økologisk fodaftryk
30 - 45 min	Forbinde lykke og lille fodaftryk
15 - 30 min	Refleksion og feedback

Introduktion: Økologisk fodaftryk - en retfærdig andel i verden

INTRODUKTION

Facilitator: Introtekst: *I dag bruger menneskeheden hvad der svarer til 1.7 jordkloder for at levere de ressourcer, vi bruger, og absorbere vores affald. Det betyder, at det nu tager Jorden et år og otte måneder at regenerere det, vi bruger på et år. Vi bruger flere økologiske ressourcer og tjenester, end naturen kan nå at regenerere, gennem overfiskning, overhøst af skove og vi udsender mere kuldioxid til atmosfæren, end skovene kan nå at binde. -> IKKE ØKOLOGISK BÆREDYGTIGT! eller rettere sagt IKKE FREMTIDSSIKKERT! I øjeblikket har vi en uretfærdig situation, hvor omkring ¼ af befolkningen (forbrugerklassen) bruger ¾ af de globale ressourcer. Retfærdigt ville være, at ¼ af befolkningen kun bruger ¼ af de globale ressourcer (tip: husk resultatet af rejsen til Ganymedes). Og en retfærdig fordeling af ressourcerne (uanset hvor du bor på rumskibet jorden) ville være grundlaget for frihed (reflektér om nødvendigt, igen på forskellen på:*

- a) retfærdig fordeling her & nu
- b) hvad der er tilbage for fremtidige generationer; det er to forskellige udfordringer, som vi skal håndtere!)

Så der er et behov for først at finde ud af, hvad den rimelige andel for os alle er. Med Footprint-konceptet ved vi, hvor meget produktivt areal der er tilgængeligt på rumskibet jorden. (~¼ af jordens overflade er produktiv = ~12 mia. hektar; ekskl. ørkener, gletsjere, dybt hav. Dermed forenkles det land, hvor vi mennesker kan høste noget fra). At dele dette område med alle mennesker ville føre til en rimelig andel på 1,6 gha. Dette betyder, at hver person på rumskibet jorden får et areal på omkring 2 fodboldbaner, og disse fodboldbaner har en gennemsnitlig global produktivitet (altså ikke hvad produktiviteten i et land er, men planetens gennemsnitlige produktivitet til at sørge for alle mennesker). Når vi kender den rimelige andel, skal vi måle vores forbrug og finde ud af, HVORDAN vi lever et godt liv på den rimelige andel

INSTRUKTIONER

Trin 1 - Gruppediskussion: Sådan lever du et godt liv på den rimelige andel

- Dine visioner - referer til erfaringerne fra diskussionen "Ganymedes" og "At leve ud fra retfærdig fordeling"
- Hvad ville det betyde på et: individuelt plan, for politikere, for virksomheder, for NGO'er osv. Fx behovet for regler, der gør det lettere for enkeltpersoner at opfylde klodens behov, klare regler for at producere produkter med det mindst mulige fodaftryk, ...
- Hvad skal du vide for at opfylde din del af den vision? fx fodaftrykket af produkter (ikke kun pris), et begrænset budget om året?

Trin 2 - Individuelt (eller gruppe) arbejde: Lav en plakat eller præsentation af dine visioner og planer for at skabe en verden, hvor vi deler retfærdigt

Deltagerne deler deres visioner og planer på [YINT Forum](#) i et format efter eget valg (video, lyd, tegninger, skrifter, digte osv.)

REFLEKSION & SYNTSE

Facilitator og deltagerne gennemgår og kommenterer visioner og planer

FACILITATORS OG DELTAGERES ROLLER

Facilitators rolle: Forklar hvorfor vi IKKE er FREMTIDSSIKRE, og hvorfor det ville være vigtigt at vi sørger for at holde os orienterede om hvad det vil sige at leve på den retfærdige andel. Guide deltagerne igennem processen og instruer diskussionen om de "NYE visioner". f.eks. "Der er ingen migranter på rumskibet jorden, vi tænker i mål for planeten, ikke "bare" efter land!"



Deltagernes rolle: Stil spørgsmål eller gennemgå hjemmesiden for [Footprint Network](#), inklusiv den [personlige footprint-beregner](#). Præsenter visioner på en kreativ måde (f.eks. plakater, videoer, tegninger, historier mv.).

TIP: Det kan være vigtigt at nævne, at 'den retfærdige andel' for mange mennesker på planeten ville betyde at have MERE, end de har nu. Og for nogle mennesker (den globale forbrugerklasse) at reducere forbrugsniveauet. Derfor højst sandsynligt et kæmpe løfte til migranter, der i øjeblikket lever for mindre end den rimelige andel... OG at europæere ikke er en god rollemodel for en bæredygtig livsstil (bruger i gennemsnit 5 gha! fremfor de 1,6 gha har de til rådighed): Vi har alle brug for en bedre plan for en bæredygtig og fredelig livsstil på rumskibet jorden.

REFERENCE: Mere information om økologisk fodaftryk: www.footprintnetwork.org

Aktivitet B.1: Det økologiske fodaftryk

INTRODUKTION

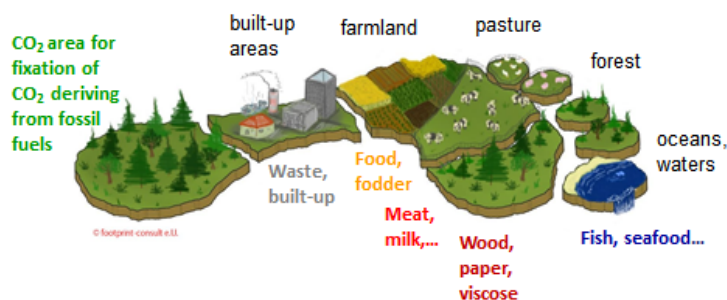
Miniforedrag: Hvad er: Økologisk Fodaftryk:

Hvordan kan vi mennesker forhindre hinanden i at overudnytte de naturlige forsyninger (f.eks. træ, jord) på rumskibet Jorden? Hvordan kan vi indse, at vi allerede har overskredet de økologiske grænser (f.eks. ved at beregne vores personlige fodaftryk og sammenligne det med den retfærdige andel)? Disse grænser overskrides stille og roligt. Der er intet stort BRAG, som når man rammer en mur.

Det er dér, det økologiske fodaftryk kan hjælpe os! Det økologiske fodaftryk viser os, hvornår vi forbruger for meget af vores naturreserver. Dette kan gøres på individuel basis som et personligt fodaftryk vs. fair andel eller på globalt plan: totalt økologisk fodaftryk vs. total biokapacitet på planeten.

Det økologiske fodaftryk tager højde for naturen!

"Alt" vi skal leve af kommer fra naturen og derfor har vi brug for areal: fx bomulden til vores tøj, vores mad, materialer til vores møbler og andre redskaber, veje og spor, der hjælper os rundt, eller vores affald, der skal genbruges eller deponeres. Det økologiske fodaftryk repræsenterer summen af de produktive naturarealer forbrugt på et år, uanset hvor i verden der blev gjort krav på disse områder.



Hvilke områder har vi brug for?
Hvor meget areal er tilgængeligt?

Cirka $\frac{1}{4}$ af jordens overflade er produktiv = Cirka 12 mia. hektar. Fodaftryk Regnskab Beregning af det bioproduktive areal på Jorden: Produktive overflader, der er tilgængelige på Jorden for os at bruge, minus det areal, vi faktisk bruger til vores daglige behov (f.eks. landbrugsjord til mad, skovjord til papir). Resultatet er menneskehedens økologiske fodaftryk. Global Footprint Network har beregnet, at kun $\frac{1}{4}$ af verdens overflade er biologisk produktiv: omkring 12 milliarder hektar. Når vi dividerer dette område med antallet af mennesker, der bor på Jorden, får vi FAIR ANDEL på 1,6 globale hektar (gha) for hver jordboer er. En gennemsnitlig europæer forbruger ca. 3 gange mere end den retfærdige andel: 5 globale hektar om året!

INSTRUKTIONER

Trin 1: Tjek dit lands øko-fodaftryk: <https://data.footprintnetwork.org>

Trin 2: Tjek dit personlige fodaftryk : <http://www.footprintcalculator.org/home/en>

Her finder du konklusionen for den gennemsnitlige europæiske livsstil: En reduktion af det personlige fodaftryk er ofte muligt, ved at tage små, men bevidste beslutninger i hverdagen. Ved at overholde følgende fem punkter for europæere kan der tages et stort skridt hen imod en bæredygtig livsstil:

Trin 3: Gruppediskussioner:

- Hvad kan der gøres for at reducere landets øko-fodaftryk?

- Hvad kan der gøres for at reducere mit/vores personlige øko-fodaftryk?
- Diskuter dilemmaer, opbyg visioner og identificer konkrete løsninger med reference til EARTH-modellen . *Det er aldrig for lidt, det er nok. (Seneca)*

Enjoy life - Nyd livet Med et mindre fodaftryk: flere venner, familie, tid, sjov,...

Act together - Skab sammen. At skabe en bæredygtig verden, der understøtter at leve på et lille fodaftryk!

Reducér dit forbrug af kød og animalske produkter! Foretræk sæsonbestemte og lokale plantebaserede økologiske produkter

Rejs med tog, cykel og bus.

Flyv ikke ! Kør mindre i biler, aldrig alene, med grøn elektricitet!

Home green home! Med grøn energi, godt isoleret, mindre, adgang til offentlig transport

REFLEKSION & SYNTSE

Tag de 5 vigtigste ting (link: fra EARTH model diskussionen ovenfor) i tankerne og overvej: At ændre din egen livsstil betyder ikke, at du giver afkald på alt, hvad der er vigtigt for dig. Det handler derimod om bevidste handlinger i hverdagen og tilfredshed i din hverdag. Opgave: Når du tænker på din egen forbrugeradfærd, hvad kan du/er du villig til at gøre ? Præsenter dine tanker på en kreativ (måske endda kunstnerisk) måde efter eget valg! (gruppe- eller individuelt arbejde) kan omfatte dilemmaer, visioner og løsninger.

FACILITATORS OG DELTAGERES ROLLER

Hvad facilitator kan:

- Giv input, stil spørgsmål og forsøg at fremme en diskussion om input.
- Guide gruppen til at tjekke deres land(e) og personlige fodaftryk og saml resultaterne og diskussionen i den store gruppe.
- Ud fra en vis viden om ting med forbedringspotentiale, forklar og moderér gruppearbejdet "Hvad kan jeg gøre?"
- Stil spørgsmål som: Er der et ønske om en politik, der kan hjælpe dig med at implementere dine tanker i din daglige rutine?
- Hvis nogle vigtige eksempler mangler: "Har du tænkt over/diskuteret..?"
- Hvad er tidsperspektivet: Starter du i dag, i morgen, næste uge eller om et år?

Hvad deltagere vil gøre:

- Stille spørgsmål og arbejde sig igennem [Footprint Networks](#) hjemmeside, inklusive den [personlige footprint-beregner](#).
- Præsentere - på en kreativ måde - deres eksempler på "Hvad kan jeg gøre?" på en aftalt dato.
- Poste deres resultater og ideer på [YINT Forum](#) i et format efter eget valg (f.eks. video, lyd, tegninger, tekster, digte osv.) hvor de vil blive gennemgået af facilitator og andre

TIPS: Husk at overveje: ernæring, bolig, mobilitet, forbrug, genbrug, da disse dækker omkring 80 % af det samlede fodaftryk af europæers livsstil. Så uden at tage fat på disse ting, kan vi ikke leve af vores retfærdige andel. Det er tydeligt, at ikke alle gruppemedlemmer overhovedet har mulighed for at tage med fly, med bil eller eje et velisoleret eget hus. Så vær positiv og ros også "små ting". Men det er stadig afgørende for gruppen at forstå, hvordan måden at leve på kunne se ud for at opfylde den gyldne regel: "Man skal behandle andre, som man selv vil behandles" - med de begrænsede ressourcer for øje. Fordi en retfærdig deling af verdens ressourcer er en forudsætning for en fredelig verden!

REFERENCE: Baggrundsinformation om det økologiske fodaftryk:
www.overshootday.org/kids-and-teachers-corner/classroom-activities/

Bemærk: Det er muligt at beregne det økologiske fodaftryk på forskellige niveauer: for hele verdens befolkning, for lande, regioner, produkter og også for mennesker. Til sidstnævnte blev der udviklet brugervenlige, personlige Footprint-beregnere.

Områder, der skal overvejes om, hvordan man reducerer fodaftryk:

Ernæring	Bolig & Mobilitet	Forbrug
Vær bevidst om kalorier Reducér madspild Køb "økologisk" mad Sæsonbestemt og regionalt produceret mad Begræns dit forbrug af kød Undgå emballage Lav mad sammen Undgå mad, der transporteres med fly	Spar på energi og vand Åbn vinduet for ventilation Ingen stand-by på elektroniske enheder Effektiv lysteknologi Brug offentlig transport, bus, cykler Del ting Skift til vedvarende energiforsyning, hvis det er muligt Installer vedvarende energi i dit hjem, hvis det er muligt Isolér dit hjem, hvis det er muligt	Foretræk kvalitet frem for kvantitet Mindre papir - Mere genbrug - Flere genbrugsprodukter Mindre tøjforbrug/slidstærkt tøj Holdbare produkter og beskedent elektronisk udstyr Bevidst undgåelse af spild Sortér affald til genbrug Forlæng produktets levetid (f.eks. reparation, brug brugt) Undgå - hvor det er muligt

Aktivitet B.2: Forbind lykke og lille fodaftryk

INTRODUKTION

Ved at analysere menneskers fodaftryk og lykke i Østrig opstod 4 grupper:

Højt fodaftryk og ulykkelig -> "skør"

Lille fodaftryk og ulykkelig -> "elendighed"

Højt fodaftryk og glad -> "luksus"

Lille fodaftryk og glad -> "på rette vej"

At være fremtidssikret betyder, at vi finder et godt liv med en retfærdig andel af verden.

INSTRUKTIONER

Trin 1 - Find eksempler med næsten ingen fodaftryk og præsenter det på en kunstfærdig måde, eller bare gør det sammen lige i dette øjeblik! Eksempler kunne være: massage, gå barfodet, yoga, nyde naturen, nusse, meditere, bruge tid sammen med nogen, snakke med hinanden, sidde i solen, bade i hav el. sø, klatre i træer, danse, glæde sig, drikke postevand, samle vilde urter, tænke, sove, gå, synge og lave musik, være glad, elske, drømme om det gode liv for alle.

Trin 2 - Opret en fælles visuel præsentation i grupper og præsenter for den store gruppe (???)

REFLEKSION & SYNTSE

Gruppe-refleksion: Snak om, hvordan man lever et 'lille fodaftryk og lykkeligt' liv

FACILITATOR OG DELTAGER ROLLER

Hvad vil facilitator gøre:

- Introducér workshoppens tema
- Giv tid og plads til, at deltagerne kan være kreative
- Moderér præsentationerne

Hvad DELTAGERE vil gøre:

- Være kreative og præsentere deres ideer på en kunstfærdig måde
- Prøve at forbinde deres tanker med øjeblikkelig handling og opleve nye ting på (forhåbentlig) en morsom måde.
- Poste deres resultater og ideer på [YINT Forum](#) i et format efter eget valg (f.eks. video, lyd, tegninger, skrifter, digte osv.) så de kan gennemgås af facilitator og andre deltagere inden en aftalt dato.

TIP: Ideen er at have forslag til en masse forskellige handlinger -> så der ikke er ét eksempel, men mange forslag at give sig i kast med; hvis grupperne går efter kun ét eksempel, så mind dem om "flere eksempler", men hvis det passer bedre til din tidsplan, er et eksempel for hver gruppe også fint!

Workshop 3 - Tema C - Bliv aktiv!

Hvorfor	Forstå muligheder for at skabe øko-aktivisme Hvad er og hvordan bliver man øko-aktivist? Arbejde med personligt ansvar og fælles regler.
Mål og del-mål	Hvad er øko-aktivisme? Differentiér og find dine muligheder. Arbejd med ideer og visioner. Tjekliste til at udføre en aktivitet.
Kompetencer	Nysgerrighed, retfærdighed, motivation, konfliktløsning, samarbejde, medfølelse
Hvordan?	Workshop (input, interaktiv øvelse, aktiviteter) Offline eller online - synkront eller asynkront
Dimension & VM	Økologisk VM: 1,2,3, 6, 7, 8, 10, 13, 16
VARIGHED	AKTIVITET
5 - 15 min	Indledning og kontekst
30 - 120 min	Input : Hvad er økoaktivisme?
30 - 180 min	Gruppearbejde: Ideer og visioner for økoaktivisme
15 - 360 min	Handling : Gå til en aktivitet
15 - 30 min	Refleksion og feedback ift. hele workshopen

Aktivitet C.1: Hvad er øko-aktivisme (inkl. introduktion til workshop)

INTRODUKTION

Start med spørgsmålet: "Er du (allerede) miljøaktivist? Intet svar!? - Ja du er!"
 Alle mennesker, der har brug for ren luft for at leve - hvert sekund
 Alle mennesker, der har brug for rent vand for at leve – hver dag
 Alle mennesker, der har brug for sund mad for at leve – hver dag
 ... er miljøaktivister. Du har brug for at være det og du har stor interesse i at være det...
 Hvis du ikke tror, du er en miljøaktivist, så tænk efter!!

INSTRUKTIONER

TRIN 1 - GRUPPE DISKUSSIONER

Hvad har en miljøaktivist brug for?

Overvej hvor bevidste vi er om den menneskelige påvirkning af økosystemet: Fakta og data - især ifm. diskussioner, for at have de bedste argumenter klar):

Menneskers samspil med jorden/dyrene/planterne/vores efterkommere..

Fornemmelsen af eget ansvar nu og her!

Sociale færdigheder...

Ref: (se ovenfor [Aktivitet Earth Overshoot Dag 2 : Flyt datoen! -> sociale færdigheder](#))

Hvilke forskellige miljømæssige udfordringer er der? Hvilke miljøaspekter er de vigtigste for mig?

Overvej: Klimaændringer; luftforurening; Forurening af jord; Udledning af spildevand; Brug af materialer / naturressourcer; Håndtering af fast affald; Farligt affald; Tab af biodiversitet; Støjforurening; Rettigheder for dyr og mennesker; Sociale aspekter, der er relateret til miljøpåvirkninger mv.

Hvordan man arbejder i forskellige sektorer: Landbrug; Transport & mobilitet; Industri; Energi; Affaldsbehandling; Boliger & bygninger; Ernæring

TRIN 2 - INDIVIDUEL REFLEKSION DISKUTÈR DEREFTER I GRUPPEN

Hvilke muligheder har vi for at blive aktive/gå til handling? Overvej følgende udsagn:

Jeg skrider til handling i mit liv. På en eller anden måde et første skridt imod at handle autentisk, ikke?

Meget tiltrængt, for vi har brug for alle ombord.

Jeg skrider til handling i min familie. Kunne være en af de mest udfordrende ting at gøre, men let at nå og god praksis for et respektfuldt samspil.

Jeg blev aktiv i min omgangskreds. overvej om din modpart er mere følelsesladet -> nå frem til de følelser, holdninger eller værdier, som I har til fælles; eller en tænker -> behov for fakta og data; hvis din modpart har en stærk mening -> bedre at guide med spørgsmål

Jeg bliver aktiv i en NGO fx Global Footprint Network; Friends of the Earth; Center for Miljøforskning; EarthJustice; Miljøforsvarsfonden; Fauna og Flora International; NOAH - Friends of the Earth.

Jeg bliver aktiv i et lokalt initiativ Når du har et overblik over vigtige aspekter (afhængigt af gruppens behov), skal du gå videre til et selvmodiveret "selvstudie" om et bestemt emne af interesse i små grupper. -> [Del i gruppe](#)

Trin 3 Hvor vil jeg virkelig, virkelig, virkelig gerne blive aktiv?

Kom med muligheder for gruppe- og individuelle handlinger (disse vil blive udviklet i *Ideas, Visions & Plans Activity* og implementeret i *Action! Activity*)

TIPS: Vær tålmodig, meget få mennesker er i stand til at ændre mening i en frugtbar samtale. At udfordre sin overbevisning tager tid – det er helt naturligt, ellers ville vi hele tiden vakle i vores meninger. Så de har brug for tid og vil måske om en måned eller et år vende tilbage til dig, måske præcis med DINE argumenter. "Jeg vil være en del af en NGO".

Aktivitet C.2: Gruppearbejde: Ideer, visioner og planer for øko-aktivisme

INTRODUKTION

Målet er at identificere ideer, visioner og en plan for en gruppe-handling. Forklar kort de generelle ideer og motivationer. Strukturér mulige emner/handlinger og vis den brede mangfoldighed på [f.eks. online boards \(f.eks. Miro\) eller flipover i en live-kontekst](#). Vis og post billeder / videoer af handlinger

INSTRUKTIONER

Trin 1: Hver gruppe og/eller individ identificerer en handling, de ønsker at arbejde videre med.

Trin 2: Lav en detaljeret plan for en aktivitet, som du eller din gruppe har identificeret:

Overvej:

Hvad vil vi helt præcist gøre? Hvad er vores mål og ønskede resultat? Med hvem? Med hvilken organisation? Hvad er mine næste skridt? Hvad skal jeg bruge? Skal vi have en officiel registrering hos politiet eller et kontor? Hvem har erfaring med det? -> spørg dem; Hvad hedder projektet/aktionen? Hvordan når man ud til flere mennesker med lignende interesser? Handlings-dato / Hvor vil det ske? Hvordan vil vi promovere det? Vil vi gentage det? Forbedre tilgangen senere? Opmærksomhed i medierne eller direkte kontakt med mennesker? Hvem bliver deltagerne?

Trin 3: Forbered aktionen med plakater, bannere, videoer, online indlæg osv.

REFLEKSION & SYNTESE

Deltagerne følger inputs og komplementerer deres egen oplevelse/erfaring: Find hver især frem til "mit" særlige emne -> Det jeg er VIRKELIG motiveret for. Forbered et resumé af det du undersøger og indsamle i et format efter eget valg (som er velegnet til kreative output som plakater, videoer, lydbånd osv.), og send det til [YINT-forummet](#). Kan også gøres færdigt senere, hvis en deadline er fastsat af facilitator og kommenteret af andre grupper.

FACILITATORS OG DELTAGERES ROLLE

Facilitators rolle: Vejlede gennem processen med ideer og visioner. Vejlede selvstudiet om et bestemt emne af interesse

Hvad DELTAGERE vil gøre: Åbne deres sind og være kreative; Find til sidst noget, der lyder realistisk i øjeblikket, og fortsæt med at arbejde på det (eller på en ny idé i det næste element i den økologiske dimension: gå til en aktivitet);

TIP: Mangfoldigheden af mulig øko-aktivisme er så stor, at det ikke er muligt at vise det fulde overblik på workshoppen. Så i denne sammenhæng er den individuelle interesse vigtigere end en "teoretisk" tilgang.

Når først ilden for et bestemt emne fænger, er der højst sandsynligt kun brug for lidt vejledning. Gruppen/individet vil finde deres egen vej til handling...

Aktivitet C.3: Action! Udfør/deltag i en aktion

INTRODUKTION

Hvad vil facilitator sige i nøgleord:

- Hvis det er nødvendigt (hvis der er nye deltagere) så lav en foreløbig drøftelse af dagens plan.
- Mind om nødvendigt gruppen om vigtige retningslinjer.
- Bare gå efter det!

INSTRUKTIONER

Hvad vil facilitator gøre:

- Vær en del af det
- Ledsag gruppen
- Tilbyd støtte efter behov

Hvad deltagere vil gøre:

- Opleve deres egen aktivitet/aktion
- Forberede en oversigt over, hvad de udfører i et format efter eget valg (som er velegnet til kreative output, f.eks. plakater, videoer, lydbånd osv.), og sende det til [YINT-forummet](#). Kan også udfyldes senere, hvis en deadline er fastsat og gennemgået af facilitator og kommenteret af andre grupper.

REFLEKSION & SYNTSE

Giv deltagere plads og tid til at reflektere over deres indsigt og læring, og hvad de har fundet på og implementeret. De kan/bør dele på [YINT Forum](#) i den kreative form eller format, de finder passende. Kan også udfyldes senere, hvis en deadline er fastsat og gennemgået og støttet af facilitator og kommenteret af andre grupper.

TIP: Hvis du ikke har erfaring med demonstrationer eller andre handlinger, der kræver registrering eller visse adfærdsregler, er det bedst at spørge NGO'er, der ofte har kendskab hertil.

6. Aktiviteter i den økonomiske dimension

Introduktion til den økonomiske dimension

Økonomi er knyttet til aktiemarkedet, industri og multinationale selskaber. Penge, arbejde, ejendom og rigdom er resultatet af økonomien. Vi har brug for penge til sundhed og sociale ydelser, til uddannelse og sikkerhed, til at have det sjovt, og til at hjælpe andre. Det økonomiske system og den måde vi driver forretninger på for indeværende betyder velstand for mange mennesker, men også udnyttelse og fattigdom for andre, og det har bragt vores planet på randen af ødelæggelse. Derfor er det vigtigt at vi tænker på økonomien, hver gang vi taler om bæredygtighed.

"Ikke alt, der har en værdi, skal også have en pris" (W. Ambros, østrigsk singer-songwriter).

Der er ingen tvivl: Økonomiske aktiviteter er meget vigtige. Men de centrale spørgsmål er: Er det at tjene penge vigtigere end alle andre aspekter af vores liv? Er et økonomisk system, der ikke er fokuseret på at maksimere profit, men på solidaritet overhovedet muligt? Overvej den sociale og økonomiske betydning af lokalt, socialt og frivilligt arbejde. Og deleøkonomi: hvor man deles om ressourcer i stedet for at købe og eje for sig selv - f.eks. en bil eller en værktøjskasse. I landbruget blomstrer en ny, kollektivt støttet driftsmåde frem, hvor en gruppe mennesker fælles finansierer dyrkningen af grøntsager og frugt, og hvor alle får del i høsten. Det er en trend i tiden: Unge mennesker leder efter en balance mellem arbejde og privatliv, samt alternative økonomiske ordninger, der gør dette muligt og meningsfuldt. I denne dimension vil vi undersøge, hvordan vi ønsker at håndtere vores økonomi - og se nærmere på tre temaer:

Tema A Workshop: : Værdier - handler det kun om penge?

Lad os tænke på, hvad der er vigtigst for os, hvad vi kan få for penge, og hvad vi ikke kan købe os til: Venskab, kærlighed, tilfredshed (de rigeste af alle rockbands, eks. The Rolling Stones synger højt: "Jeg kan ikke få nogen tilfredsstillelse ..")

Tema B Workshop: Nye visioner - ressourceøkonomi, lokal deling, fælles ressourcer

De herskende økonomier har ført os ud i en klimakrise. Lad os nytænke økonomien, lad os søge efter nye modeller: ressourceøkonomi, lokal deleøkonomi osv.

Refleksion: Skabelsen af en ny vision, der minimerer fodaftryk. Ikke-monetær økonomi

Økonomi er ikke et mål i sig selv. Her reflekterer vi over spørgsmålene:

Hvad gør økonomien godt for? Hvad vil vi med flere penge? Hvordan kan vi skabe velfærd, fx ved at spare penge og samtidig minimere vores CO2 aftryk?

Tema A: Værdier – handler det kun om penge?

Hvorfor	For 30 år siden vandt Bill Clinton det amerikanske præsidentvalg ved at udtrykke sloganet: <i>"Det er økonomien, dumme!"</i> . Denne workshop stiller spørgsmålstegn ved, om økonomien virkelig er nøgelfaktoren for et levedygtigt samfund. Aktiviteterne vil udforske spørgsmål som: Er flere penge det vigtigste for at blive lykkelig? Hvad med venskab, kunst og kultur, familie? Hvad skaber et liv, der er værd at leve?
Mål	At reflektere over vores ønsker og behov og drømme. At finde ud af, hvilke ressourcer der er nødvendige, for at opfylde vores ønsker. At stille efter et mindsket behov eller flere midler: At analysere hvad der gør os glade. At undersøge indikatorerne for oplevelsen af lykke: Human Development Index, Happy Planet Index. At skabe vores eget lykkeindeks.
Kompetencer	Evne til at overveje modstridende mål, når man reflekterer over strategier for en bæredygtig fremtid (deHaan). Evne til at reflektere over egne og andres vejledende principper Evne til at vise empati for andre. Evne til at danne sig en opfattelse af det gode og til at indgå i kritisk refleksion omkring planlægningen af ens eget liv (Nussbaum).
Dimension / VM-relation	Økonomisk dimension af bæredygtighed VM 8: Anstændigt arbejde og økonomisk vækst VM 12: Ansvarligt forbrug og produktion VM 17: Partnerskaber for mål
Materialer/forberedelse	Post-its; Tusser; Flipover papir

Bemærk, disse to workshops er designet til at blive afholdt sammenhængende. Ikke desto mindre kan dele af begge bruges uafhængigt af hinanden, hvis tiden er begrænset.

ØKONOMISK WORKSHOP 1 (SYNKRONT)

15 min	INTRODUKTION: Hvad betyder penge for dig? Deltagerne præsenterer sig selv – ved at fortælle deres navn og hvad penge betyder for dem.
45 min	<u>Aktivitet: Gruppearbejde: En hyggelig aften med vennerne</u> – Plakatsession, diskussion, diamant-rangordning.
20 min	<u>Aktivitet: Lad mig fortælle dig en historie: Græshoppen og myren.</u> Hvem definerer, hvad der er et godt liv? – at evne tilgangen.
Yderligere økonomiske aktiviteter (for detaljer se bilag 5)	
10 min	<u>Gruppediskussion:</u> Minimering af vore ønsker eller forøgelse af vore reelle behov - Har Franklin ret eller ej?
30 min	Rollespil: Lykke-flugt til Ganymedes: Hvad ville du gøre, for at holde dit hold i godt humør?
30 min	Hvilken forskning er god til at måle lykke?
20 min	Skriv et brev til dig selv. Når du er 50 år, skal du læse det.

Aktivitet A.1: En hyggelig aften med venner

INTRODUKTION

Framing (facilitator): Du glæder dig til en aften sammen med dine venner – hvad er dine forventninger? Hvad vil I gerne lave sammen, hvad vil I spise? Hvad vil du gerne diskutere? Hvad er vigtigt for at have en hyggelig aften sammen?

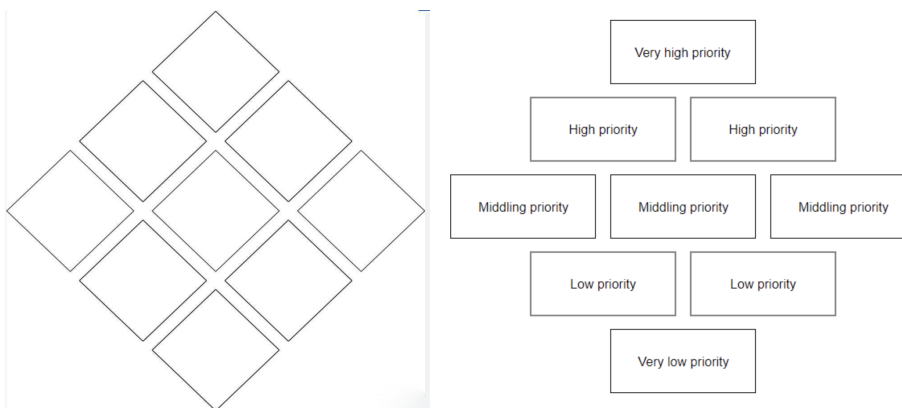
INSTRUKTIONER

Trin 1: Individuelt (5 minutter): Identificer de uskrevne regler ("do's and don't's"). Først og fremmest, tænk personligt over det.

Skriv en positiv ting, du forventer, på en grøn post-it (Do's). Hvis der er ting, du ikke kan lide, når du mødes med venner, så skriv det på en rød post-it (don't's).

Trin 2: Grupper (10 minutter) Mød hinanden i grupper online eller offline (4-6 personer). Skriv dine post-it notes på en (online) tavle, saml de forskellige bidrag i klynger. Måske finder du ud af noget nyt. Diskuter prioriteringerne. Vælg 9 aspekter, der er vigtige.

Trin 3: Introducér diamant-rangordning (facilitator): Diamant-rangordning er et værktøj designet til at facilitere dialog og til at opfordre folk til at overveje deres værdier omkring et givent emne. Et diamantformet diagram bruges til at placere de vigtigste faktorer mod toppen, de mindst vigtige faktorer mod bunden og de lige vigtige faktorer i samme række.⁸



Trin 5: Øv diamant-rangordning af de valgte aspekter i grupper (10 minutter)

REFLEKSION & SYNTESE

Handling: I plenum (10 minutter) Præsenter diamanterne. Sammenlign aspekterne gennem diskussion. Det er vigtigt at respektere alle bidrag.

Opsummer resultaterne - facilitator (10 minutter): Fokusér på spørgsmålet: Hvilke ressourcer (penge, energi osv.) er mest nødvendige?

Aktivitet A.2: Historien om græshoppen og myren

INTRODUKTION

Facilitator: Lad mig fortælle en historie. Hvordan ser et godt liv ud?

Græshoppen og myren - *En historie der er over 2000 år gammel beretter om en græshoppe og en*

⁸<https://online.visual-paradigm.com/knowledge/brainstorming/what-is-diamond-ranking-strategy/>

myre.

Græshoppen synger hele sommeren, spiller musik og fester. Men myren arbejder og bærer forsyninger hjem. Så kommer efteråret, og det bliver koldt. Græshoppen fryser og er sulten, den beder myren om hjælp, men myren siger, at det er hvad der sker, når du har festet hele sommeren, mens jeg har arbejdet – og jager græshoppen væk. Den sulter ihjel. En af de mest kendte historiefortællere i den tysktalende verden - Janosch - bryder sig slet ikke om historien. Han fortsætter historien: Græshoppen bliver ved med at lede efter hjælp og finder muldvarpen. Muldvarpen siger: "Jeg kunne allerede godt lide at lytte til dig om sommeren, du kan blive hos mig, jeg har mad, og jeg vil blive glad, hvis du også spiller for mig om vinteren".

INSTRUKTIONER

Trin 1 - Gruppediskussion - Hvad er et godt liv? Historien viser, at folk i 2.000 år har spurgt sig selv: Hvad er et godt liv? Skal vi dele rigdom eller hellere spare og tænke på fremtiden? Hvis nogen altid "fester", skal vi så hjælpe dem? Hvad synes du? Hvem gør det rigtige? Myren eller muldvarpen?

Trin 2 - Facilitator igangsætter yderligere diskussion - Hvis gruppen er klar på mere teoretiske input, kan du fortsætte med input om Martha Nussbaums filosofi. Eller vælg nogle aspekter, der ikke er blev bragt på banen i diskussionen, nævnt i skemaet herunder: LIV; SUNDHED, INTEGRITET; FØLELSESMÆSSIGE RELATIONER; RELATIONER TIL NATUREN; AT HAVE DET SJOVT; FÆLLESSKABETS DELTAGELSE:

Valgfrit input til: Hvad skal der til for et godt liv? Martha Nussbaum er en amerikansk filosof, som har skrevet mange bøger om dette emne. Hun er især optaget af levevilkårene i Indien og Pakistan. Nussbaum siger, at ethvert menneske har ret til at vælge, hvad der er et godt liv for ham/hende. Ingen skal bestemme, hvad der er godt for andre: Myren og græshoppen er forskellige, begge skal have lov til at leve og være lykkelige på deres egen måde. Men, den, der er sulten og ikke har noget tag over hovedet, kan dog næppe være glad. Nussbaum samlede 10 principper⁹, som hun kalder centrale "formåender", der er nødvendige for et godt liv.

Sammenfattende beskriver hun: For det første, hvad er grundlæggende behov: mad, sikkerhed, bolig.

For det andet, hvad er det der gør livet virkelig værd at leve: sjov, glæde, at elske og at blive elsket, muligheder for at udtrykke sig, stille spørgsmål og finde svar.

For det tredje mener hun at *evnen til at kontrollere sine omgivelser* – er en ret til at deltage i samfundet. Det der sker i vores by, land, verden er ikke noget, som bare bestemmes af andre. Alle har ret til at deltage i at opbygge vores lokalsamfund, fællesskaber, hjem og at lede efter det arbejde, vi kunne tænke os.

Dette er det vigtigste sociale aspekt for hende.

⁹<https://people.wku.edu/jan.garrett/ethics/nussbaum.htm>

Trin 3 - Diskuter (i små eller store grupper) nogle af disse evner: Hvad synes du? – Nødvendighed eller ej? På forhånd givet til alle mennesker eller ej?

Facilitator: Lav en liste over disse på et flipboard/online

Evne	Dine kommentarer
Liv	
Sundhed	
Integritet	
Følelsesmæssige relationer	
Relationer til naturen	
At have det sjovt	
Deltagelse i fællesskabet	

REFLEKSION & SYNTSE

Debriefing: Nogle mennesker er født i fattigdom; deres forældre ved ikke engang, hvordan de skal få mad nok til de næste par dage. Andre er født i paladser og sover på silkepuder. Er det fair? Det er et spørgsmål mange mennesker reflekterer over. Er det fair at tage fra de rige og give til de fattige? Overvej, at nogle familier arbejder hårdt og sparer penge sammen til deres børn for at kunne hjælpe dem, mens andre nyder fritiden og ikke sparer. Bør de rigere dele med de som er fattigere? Eller er det ok, som det er? Lad os notere nogle ideer på en flipover-papiret eller på et online forum.

Deling i plenum - Hvordan var det at være en del af denne aktivitet? Hvilke følelser oplevede du komme frem? Hjælpende spørgsmål: Ser du dig selv som rig/fattig, Heldig/ikke heldig?

TIPS: Tjek Martha Nussbaums 10 principper ud, og vurder, om det er nyttigt at opsummere dem eller blot at introducere emnerne i diagrammet.

<https://people.wku.edu/jan.garrett/ethics/nussbaum.htm>

REFERENCE: Børnevideo (på tysk), der fortæller historien om græshoppen & myren:

[Die Grille und der Maulwurf | Janoschs Traumstunde](#)

Tema B: Workshop: Nye visioner Ressourceøkonomi, lokal deling, fælles ressourcer

Hvorfor	<i>" Ikke alt af værdi skal også have en pris, men det kan man ikke forklare til nogen "</i> (Sangtekst af Wolfgang Ambros, østrigsk singer-songwriter) Denne workshop afsøger nye visioner for en ægte menneskelig økonomi.
Mål	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Finde ud af, at mangfoldighed i samfundet og økonomien er grundlaget for et godt liv.</i> • <i>Reflektere over grænserne for økonomisk mangfoldighed, uretfærdig fattigdom – og rigdom.</i> • <i>Reflektere over økonomi som en social og kulturel konstruktion.</i> • <i>Lære om økonomiske indikatorer og offentlig velfærdsøkonomi.</i> • <i>Udvikle en personlig vision om en fair økonomi inden for planetens grænser.</i>
Kompetencer	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Evne til at afspejle økonomiske modeller som sociale konstruktioner.</i> • <i>Evne til at give eksempler på alternative modeller for kooperative økonomiske koncepter (fællesskabs-haver, deleøkonomi, fælles-støttet landbrug...).</i> • <i>Evne til at udvikle en vision om en fair økonomi i en personlig skala.</i>
Dimension / VM-relation	Økonomisk dimension af bæredygtighed. VM 8: Anstændigt arbejde og økonomisk vækst. VM 12: Ansvarligt forbrug og produktion. VM 17: Partnerskaber for handling.
Materialer / Forberedelse	Online tavler som f.eks. Miro
Varighed	Aktivitet
20 min	Ejendom forpligter
20 min	Charter for Jorden - Et globalt forsøg på en etik om bæredygtighed. Intro og gruppediskussion
10 min.	Uvidenhedens slør: Findes der en genfødsel for os? Se video.
30 min	Lad os gendefinere retfærdighed: Diskutér ideer, som kom op i videoen, Ref: John Rawls
30 min	Fælles ressourcer - en tragedie eller en stor chance for fremtiden?
30 min	Styring af fælles ressourcer.
20 min	Valgfrit: Neotopia – ville det være paradys eller helvede? (bilag 5)
20 min	Refleksion og feedback

Workshop-aktiviteter: Nye visioner

Introduktion:

Markedsøkonomien har haft stor succes med at skabe innovation, levere varer og udvikle velfærd. Men i sin liberale repræsentation skaber markedsøkonomien en enorm, støt voksende kløft mellem fattig og rig. Naturressourcer, som ren luft, biodiversitet osv. er 'gratis varer'. Forurening er billigt, alt for billigt. Der findes en stor økonomisk sektor, som arbejder på en helt anden måde uden at tjene penge, f.eks. omsorgsarbejde i vores familier, frivilligt arbejde i sociale organisationer, idræts- eller kulturelle foreninger. Derudover kan du ikke prissætte ting af høj værdi, såsom venskab og kærlighed. Denne workshop søger nye visioner for en oprigtig menneskelig økonomi.

Aktivitet B.1: Ejendom forpligter

Intro: "Ejendom forpligter" er en del af den tyske forfatningslov (Grundgesetz) vom 23. maj 1949 - og nævnt i art. 14 (2). link: <https://www.bundestag.de/gg>

Stk. 1. Ejendomsretten og arveretten skal sikres. Indholdet og begrænsningerne af disse rettigheder skal fastlægges ved lov.

2. Ejendom skal være en forpligtelse. Dets brug skal samtidig tjene det fælles bedste.

3. Ekspropriation er kun tilladt for det fælles bedste. Det kan kun ske ved lov.

Stk. 3. Ekspropriation er kun tilladt til offentlighedens bedste. Erstatningen fastsættes efter en rimelig afvejning af almenhedens og de involverede parters interesser.

Gruppearbejde: "Ejendom forpligter" er skrevet i de forfatningsmæssige love i Tyskland og andre lande.

Men hvad betyder det? Plakat-session, diskussion

Aktivitet B.2: Charter for Jorden

Trin 1 - Miniforedrag: Jord-charteret forklarer, hvorfor det er nødvendigt at definere etiske principper. *"Vi står i et kritisk øjeblik i Jordens historie, en tid, hvor menneskeheden skal vælge sin fremtid. For at komme videre må vi erkende, at ... vi er én menneskelig familie og ét Jord-fællesskab med en fælles skæbne. Valget er vores: at danne et globalt partnerskab for at drage omsorg for Jorden og hinanden eller risikere ødelæggelsen af os selv og hele livets mangfoldighed. Der er behov for grundlæggende ændringer i vores værdier, institutioner og måder at leve på. Vi bliver nødt til at indse, at når først basale behov er opfyldt, handler menneskelig udvikling primært om at være mere, ikke at have mere ."*

Det handler ikke kun om nye skatter eller love – det handler om en grundlæggende forandring. Derfor beskriver charteret principper for respekt for alle former for liv på jorden, for opbygning af demokratiske samfund og for respekt for planetariske grænser. Det kræver menneskerettigheder, social og økonomisk retfærdighed, bæredygtig udvikling, adressering af det globale nords udnyttelse af det globale syd osv. Inden for en familie har alle personer - mænd, kvinder og børn - de samme rettigheder til sikkerhed, til frihed, til at elske og til at blive elsket.

Sammenfattende bør vi:

"Sikre at økonomiske aktiviteter fremmer menneskelig udvikling på en retfærdig, bæredygtig måde".

"Fremme den retfærdige fordeling af rigdom inden for nationer og mellem nationer."

"Sørge for, at al handel understøtter bæredygtig ressourceanvendelse, miljøbeskyttelse og progressive arbejdsstandarder" & "Styrke familier og sørge for sikkerhed og kærlig omsorg for alle familiemedlemmer."

"Eliminere diskrimination i alle dens former, såsom den, der er baseret på race, farve, køn, seksuel orientering, religion, sprog og national, etnisk eller social oprindelse", og "ære og støtte de unge i vores lokalsamfund, så de kan opfylde deres væsentlige rolle i at skabe et bæredygtige samfund." (Eksempler taget fra charteret).

Disse bud kræver en ændring af både sind og hjerte – en ny følelse af universelt ansvar. Vi skal finde måder at harmonisere mangfoldighed med enhed, udøvelse af frihed med det fælles bedste, kortsigtede mål med langsigtede mål. Hvert individ, familie, organisation og samfund har en afgørende rolle at spille. Udarbejdelsen af teksten var resultatet af en seksårig verdensomspændende høringsproces (1994-2000), overvåget af den uafhængige Earth Charter Commission, som blev indkaldt af Strong og Gorbatjov med det formål at udvikle en global konsensus om værdier og principper for en bæredygtig fremtid. Charteret kan findes her:

<https://earthcharter.org>

Trin 2 -Gruppediskussion om Jord-charteret: Hvad tænker du om Jord-charteret?

Hvad forstår du ved "universelt ansvar" og "ændring af hjerte og sind"?

Hvorfor tror du, at det ikke er blevet underskrevet/ vedtaget af lande/verdens ledere?

TIP: Mini Foredraget bør ikke vare længere end 5 minutter og præsenteres på en engagerende måde for at få essensen af aktiviteten igennem. Miniforedrag er en god måde at formidle information til at indramme en aktivitet og stimulere en diskussion. Det kan gøres som oplæg i klasseværelset eller gennem video.

Aktivitet B.3: Uvidenhedens slør og at gendefinere retfærdighed

Trin 1 - Uvidenhedens Slør: En vigtig filosof fra det sidste århundrede var John Rawls. Han tænkte meget på retfærdighed. Vis video: [The Veil Of Ignorance](#)

Trin 2 - Lad os gendefinere retfærdighed - Gruppediskussion om temaer i videoen

Vejledende spørgsmål:

Q. Er det rimeligt, at nogle tjener meget og andre lidt?

Q. Fortjener folk, der arbejder hårdere, at tjene flere penge?

Q. Hvis du vinder i lotteriet, vil du så beholde det hele eller dele det?

Q. Hvad er en deleøkonomi?

Q. Forestil dig, at du bliver genfødt som et menneske, men ved ikke, om du ville være rig, fattig, mand, kvinde, uddannet, analfabet. Hvordan ville du designe et retfærdigt samfund?

Trin 3 - Overvej deleøkonomi, retfærdig uddannelse, retfærdige skatter, lighed osv.

Lav derefter en plakat af det retfærdige samfund, som du ser det.

Trin 4: Find viden om fællesskaber, der arbejder på en alternativ måde (online eller in-person):

Lav en mini-beskrivelse: visualiseringer/planche/plakat, der skildrer essensen af fællesskabet.

Refleksion: Del plakater & mini-beskrivelser på [YINT Forum](#) hvor facilitator & deltagere kommenterer.

Aktivitet B.4: Fælles ressourcer

En tragedie - eller en stor chance for fremtidens økonomi?

INTRODUKTION: Er vi ude af stand til at tage os af Jorden? I 1968 offentliggjorde professor Garrett Hardin fra University of California et essay om menneskelig egoisme, kaldet "*de fælles ressourcers tragedie*": *Det var en meget enkel historie, han fortalte: enhver fisker forsøger at fange så mange fisk som muligt. Da alle fiskere opfører sig sådan, er der i løbet af kort tid ingen fisk tilbage...* Dette indikerer, at vi ødelægger vores ressourcer gennem egoisme, hvilket vil føre til, at der ikke er nok tilbage til os alle.

"Frihed ift. fælles ressourcer bringer nederlag for alle", sagde Hardin. Indflydelsen af dette essay kan ikke overvurderes. Overvej klimaændringer og forurening af atmosfæren som følge af kollektiv menneskelig adfærd. I denne hypotese er der en fælles faktor, og den tilhører alle. Overvej: er dette sandt, retfærdigt og fair? (Hardin var en antidemokratisk racist (Scientific American 2019), søgte som lobbyist i USA at modgå fødevarehjælp til fattige nationer).

INSTRUKTIONER:

Gruppearbejde: Lav to online grupper: Én gruppe som søger efter argumenter for, hvorfor Hardin kan have ret (overvej ørkendannelse på grund af overgræsning, ødelæggelse af regnskove, overfiskning f.eks.).

Den anden gruppe søger efter argumenter, for hvorfor han kan tage fejl - for der findes allerede positive eksempler (tænk på bæredygtigt skovbrug i Europa, fælleshaver, samarbejdsprojekter, osv.).

REFLEKSION: Deling i plenum: Del resultaterne i den store gruppe og diskutér spørgsmålene.

TIP: Facilitator bør være så fokuseret som muligt, på de aktiviteter som deltagerne selv kan medvirke i eller påvirke positivt (som f.eks. fælleshaver) eller trække en linje til det økologiske fodaftryk og fair fordeling for alle (hvilket er noget af en udfordring, fordi fælles ressourcer ("commons") oftest nævnes, når det kommer til regionale spørgsmål). Hvis gruppen ikke er meget for "teoretiske tanker" eller ikke kan finde ud af noget eksempel, er der behov for ekstra vejledning.

Aktivitet B.5: Styring af fælles ressourcer

INTRODUKTION:

Økonom Elinor Claire Ostrom, var uenig med Garrett Hardin. Hun observerede, at mennesker over hele verden havde deltes om fælles ressourcer i århundreder, uden at ødelægge dem. Alpine græsgange i Schweiz blev brugt af hele landsbyer og dale: enhver landmand havde ret til at bruge dem, og ifølge Hardin ville det føre til overgræsning. Men dette skete ikke. Risterrasser i Filippinerne har brug for vandforsyning - dette blev organiseret af lokalsamfundene og delt. Alle bidrog, alle delte – i tusinder af år. Det samme gjorde inkaerne, det samme gjorde spanske appelsin-bønder. Hun beviste, at Hardin tog fejl. Men det virker ikke under alle omstændigheder. Ostrom fandt ud af at når der udøves fælles ansvar, er der brug for regler. Hun skrev en bog om disse regler og modtog Nobelprisen i økonomiske videnskaber i 2009 for sit arbejde med 'Forvaltning af fælles ressourcer' ("governance of commons"). Hun introducerede nogle meget enkle designprincipper.

INSTRUKTIONER

Trin 1 - Miniforedrag/Illustreret præsentation: Eks. af Elinor Ostroms design-principper:

- Det skal være tydeligt, hvem der er "inde", og hvem der er "ude", hvem der er en del af fællesskabet med specifikke rettigheder og pligter.
- Konceptet skal tilpasses de lokale forhold. Det er anderledes i en by end i en landsby, det afhænger også af om det er vand eller græsarealer der deles....
- Så mange af de ressource-bemyndigede som muligt, bør have lov til at deltage i beslutningsprocesserne.
- Til rådighed: En skala af graduerede sanktioner, hvis/når de bemyndigede overtræder reglerne. Små sanktioner for mindre vigtige overtrædelser, større, hvis overtrædelserne er alvorlige.
- Redskaber til konfliktløsning, der er billige og let tilgængelige. Hvis nogen har et problem, skal der være 'en bestyrelse' eller lignende til at diskutere problemet.
- Lad folk bestemme selv. Myndigheder bør respektere disse beslutninger og tildele rettigheder.

Ostroms ideer er meget vigtige, når man opretter fælles projekter som en fælleshave, socialt landbrug eller et kollektivt støttet landbrug (CSA = Community Supported Agriculture) og andre eksempler ift. deleøkonomi.

Trin 2: Besøg en fælleshave og spørg, hvordan de gør det. Alternativt kan du slå det op online og fremhæve det, du finder ud af . Hvordan hænger det sammen med Ostroms designprincipper?

Trin 3: Diskuter i grupper og aftal regler for ' En fælleshave'. Hvilke kriterier skal overholdes for, at en fælleshave kan fungere? Hvem må bruge haven? Hvordan sikres det, at "kun dem, der planter, høster" (alle deltagere, deres familier og venner,...). Er der brug for regler? Hvem sætter dem og hvordan? Hvem sørger for, at reglerne bliver overholdt (f.eks. afvandingsplan)? Er der sanktioner for dårlig opførsel? Hvad er de? Når to skændes - hvordan løses konflikten?

Trin 4: Hvordan ville verden se ud, hvis alle havde de samme betingelser?

Skab en visuel repræsentation af 'En fælles have', der illustrerer, hvordan Ostrom-principperne kan anvendes. Post på [YINT Forum](#) - deltagere og facilitatorer kommenterer.

Refleksion over workshoppen

Reflektér i par over vigtige læringspunkter fra workshoppens aktiviteter.

Del i en afsluttende refleksionscirkel og/eller post på [YINT Forum](#). Deltagere og facilitatorer kommenterer.

Efter plenum skal du vælge 3 vigtige læringspunkter, forklare hvorfor du valgte dem, og poste dem på [YINT Forum](#). Deltagere og facilitatorer kommenterer.

Tema C - Kombinér og forbind; spar penge og spar fodaftryk

Plenum: Deling af refleksioner og erfaringer fra alle økonomi-workshops aktiviteter.

Vejledende spørgsmål:

- Hvorfor er det vigtigt at forstå både det personlige og det nationale fodaftryk?
- Hvad kan du gøre for at reducere dit personlige fodaftryk og spare penge?

7. Aktiviteter i den sociale dimension

Introduktion til den sociale dimension

Udsatte unge indtager flere forskellige stillinger og positioner - både i rollen som insider og som outsider.

De kan være tilknyttet flere samfund/grupper f.eks. deres jævnaldrende, etniske grupper, et værtssamfund (hvis de har status af migranter eller flygtninge), skolesamfund, almindelige samfund osv. Dette kan nogle gange bringe dem i modstridende alliancer med andre. Race, social klasse, køn, etnicitet, seksuel orientering og andre vigtige tilhørsforhold bestemmer forholdet til enhver form for fællesskab. Disse elementer strækker sig ind i det sociale design, som man bringer ind i enhver samfundskreds, både hvad angår politiske og ideologiske overbevisninger såvel som kulturelle praksisser og antagelser. Hver person går ind i en bestemt konstruktion af virkeligheden.

Vores ansvar som borgere er at forfølge vores bedste interesser og stille spørgsmålstejn ved vores mange forskellige holdninger.

Dette vil hjælpe os med at undgå de blinde pletter, der følger med ikke undersøgte overbevisninger og faste holdninger. Det er et spørgsmål om at stille spørgsmålstejn ved os selv, vores naboer, spørgsmål om sociale rækker og verden. Ud fra den opfattelse, at kultur kan ses som et sæt af forventninger, er det nødvendigt at opbygge viden, kunnen og rummelighed, både for unge og voksne, om menneskerettigheder, unges rettigheder, facilitering, etisk praksis og udforskning. Hvordan man hører til, hvordan man udtrykker sig, hvordan man engagerer sig. Med udgangspunkt i sig selv, i gruppen og i samfundet.

Disse såkaldte 'livsfærdigheder' vil blive udforsket her med henblik på at gøre det nemmere - eller endda muligt - at gøre brug af aktiviteterne i denne håndbog og engagere sig i bæredygtighedsdiskussionen og -handlingen, uanset hvilken holdning man måtte indtage.

Hvorfor?

- Udsatte unge har ofte udfordrende betingelser og sager at kæmpe for.
- Underprivilegerede befolkninger kan meget vel have personlige, samfundsmæssige og familiemæssige problemer, der er systemiske.
- Migranter og flygtninge er blevet revet væk fra traditionelle kulturer med værdier, der kan kollidere med det fremherskende verdenssyn i de lande, de befinder sig i. Deres første bekymring kan meget vel være basale behov, f.eks. mad, bolig, indkomstdannelse osv. Og venner. At slå sig ned.

Dette kapitel handler om kreative redskaber til social integration og inklusion, men også blot aktiviteter, der handler om, hvordan man lever og engagerer sig i livet, som en aktiv borger.

Hvordan?

I denne dimension har unge mulighed for at undersøge, hvem de er i forhold til deres sociale identitet, og hvordan dette spiller sammen med de formelle og uformelle grupper/samfund, de befinder sig i. Det fokuserer også på at identificere, hvordan de kan udvikle nyttige færdigheder, værdier og holdninger der kan sætte dem i stand til bedre at bidrage til at skabe et mere robust og holdbart samfund. I et forsøg på at inkludere kreative kunstbaserede aktiviteter fokuserer denne udforskning på lederskab, styring, inklusion, konflikt, samarbejde, tillid, meningsfulde relationer, kærlighed og netværk som værktøjer til social retfærdighed og kulturel transformation. De vil bygge grundlaget for velorganiserede brugbare sociale designs, der ikke efterlader nogen og skaber rum

for inklusion af følelsesmæssige behov, menneskelig nærhed, harmoni og forståelse.

Temaer	Spørgsmål at udforske	Eksempel på aktiviteter
TEMA A SOCIAL INKLUSION	<p><u>Hvem er jeg og hvor hører jeg til?</u></p> <p>Hvilke sociale grupper er vi i?</p> <p>Hvordan opfører vi os i forskellige sociale grupper?</p>	1.1 Grupperegler (opbyg tillid) 1.2 Kom ud af din komfortzone? 1.3 Motivations spil - hvordan føler man sig inkluderet og motiveret.
TEMA B SOCIALE FÆRDIGHEDER	<p><u>Interne og eksterne aspekter af social bæredygtighed</u></p> <p>Hvordan har jeg det med at kommunikere i forskellige situationer? Hvordan kan vi vise forståelse for forskellige perspektiver på forskellige scenarier uden at bebrejde hinanden? Hvordan håndterer man konflikter?</p>	2.1 Skriv digte, online poesi-slam, rap-musik og meget mere. 2.2 Tegn en konflikt 2.3 Dimensioner i konflikt 2.4 Historien om Abigail - om hvordan vi ser tingene
TEMA C SOCIAL BÆREDYGTIGHED	<p><u>Hvad forventer vi/vores samfund af vores deltagelse?</u></p> <p>Hvad ville I (unge) gøre for at forbedre jeres lokalsamfund? Hvordan kan vi skabe og leve dette liv harmonisk, regenerativt og bæredygtigt?</p>	3.1 Samfundsorganiseringsfærdigheder, f.eks. Future Workshop 3.2 Det handler om at træffe en beslutning! 3.3 Planlæg et projekt

Tema A: Social inklusion

Aktivitet A.1 Grundregler for gruppen

MÅL OG DEL-MÅL	
	<p>At skabe tillid til gruppen. At reflektere over, hvilke værdier der er vigtige for hver enkelt deltager at være i en gruppe. At anerkende forskellighed i en gruppe og lære at håndtere den. At reflektere over inklusion og dens betydning for hver enkelt deltager. At være opmærksom på non-verbal kommunikation.</p>

HVAD:	<p>Erfaring med gruppedynamik (asynkron)</p> <p>Facilitatoren forklarer de udtalte regler for, hvordan vi interagerer i en gruppe, måske endda med eller i forskellige kulturer.</p>
HVORDAN:	<p>Hver deltager bliver bedt om at reflektere (skriftligt eller i en video) over en gruppesituation, de selv har været i, hvor de ikke følte sig inkluderet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvad var det, der fik dig til at føle dig udelukket? • Var det noget sagt, kropssignaler, non-verbale og verbale? • Konteksten? <p>Beskriv nu en gruppesituation, hvor du følte dig fuldstændig <u>inkluderet</u>.</p> <p>Facilitatoren opsummerer online og beder om et par eksempler.</p> <p>Udarbejdelse af spilleregler for gruppen (synkroniseret)</p> <p>Nu er deltagerne klar til at vælge grundreglerne for deres gruppe.</p> <p>Facilitatoren foreslår 4-6 grundregler for interaktion i gruppen, f.eks.</p> <ul style="list-style-type: none"> - "Respekt for forskelligheder", - "Snak med hinanden - ikke om hinanden", - "Lyt - afbryd ikke", - "Deltag - men det er ok ikke altid at deltage", - "Personlige oplysninger er fortrolige", - "Det er i orden at skifte synspunkt" <p>Hver deltager vælger den regel, de finder vigtigst.</p> <p>Hvis reglen ikke er der, kan de skrive den. Deltagerne diskuterer i undergrupper, hvad de forstår ved hver regel, og hvorfor den er vigtig.</p> <p>I den store gruppe vedtages spillereglerne. Facilitatoren kontrollerer, at alle deltagere kan forstå og overtage alle reglerne. Hvis en regel er bestridt, ændres den til noget, alle kan give samtykke til. Grundreglerne er nu i kraft, og de kan til enhver tid tages op til debat, hvis behovet opstår. Tilføj listen til YINT-forummet. Aktiviteten kan stoppe her eller fortsætte med:</p> <p>Bæredygtige grundregler (asynkron)</p> <p>Facilitatoren beder deltagerne om at definere udtalte og talte "regler" for bæredygtig adfærd: Er der forventninger og eller mangel på forventninger til os i samfundet, der er relateret til bæredygtighed?</p> <p>Lav en online-collage af 'do's and don'ts i en bæredygtig verden.</p>

Aktivitet A.2 Komme ud af komfortzonen

Forberedelse/materialer

En flipover og markers

TID

Aktiviteten vil tage omkring 30 minutter til 1 time.

HVORFOR, MÅL OG MÅL

En invitation til deltagerne til at vide mere om deres personlige komfortzone, og hvordan de udfordrer denne zone og går ind i læringszonen. Hvordan man stimulerer til refleksion over behovet for at finde interesse, for at udvide komfortzonen - hvilket er nødvendigt, hvis vi skulle engagere os i at omlægge til en mere bæredygtig livsstil. Om at turde handle og forandre sig.

INSTRUKTION

Forklar

Lad deltagerne vide, at denne øvelse vil opfordre dem til at tage hensyn til deres personlige komfortzone, og hvordan man kan omgå dette, mens de engagerer sig i handlinger for en bæredygtig verden. Fortæl dem, at aktiviteten vil præsentere og diskutere forskellen mellem komfortzonen, udfordre/udvide komfortzonen og holde sig uden for den kritiske zone.

Udfør

Introduktion til 'Komfort Zone':

Komfort Zonen, er et sted, hvor du føler dig helt tryk. Det betyder, at du kan udføre handlinger uden at føle dig genert, nervøs osv.

- Tegn en lille cirkel på en flipover. Giv eksempler på, hvad der kan være inde i denne komfortzone: At gå i skole, køre bil (hvis du kan), lave god mad osv. Brug personlige eksempler inden for komfortzonen - eksempler der ikke er trivielle, som en hobby, der kræver færdigheder, du har. Forklar, at det er baseret på hver enkelt persons erfaringsniveau og udviklede færdigheder, som bestemmer, hvor, hvornår og hvordan de føler sig godt tilpas. Nogle gange vil folk overraske dig med, hvad de er trykke ved at gøre!

Introduktion til 'The Learning Zone':

- Skitsér en større cirkel, der omgiver den oprindelige cirkel – læringszonen.

Forklar, at det er en zone, der består af ting, du ville ønske, du turde – men ikke er der endnu. Understreg, at det skal være ting, der har læringspotentiale (hvilket betyder, at det er muligt) og vil få dig "på dupperne", da det vil strække din komfortzone. Giv eksempler som: Tale foran en gruppe, løbe et maraton, give en tale for klimaet, selvom du ikke er vant til at tage sådan en rolle. Fortæl dem, at når de deltager i en aktivitet som denne, har de faktisk allerede forladt deres komfortzoner og er nu i deres læringszoner og er klar til at gøre noget usædvanligt.

Uddyb vigtigheden af at udvide din komfortzone ved at bevæge dig ind i din læringszone med jævne mellemrum. Det sker gennem uddannelse, men også under træningsaktiviteter og praktiske erfaringer. At turde handle!

Introduktion til 'Den kritiske zone'.

- Tegn en stor cirkel omkring de to foregående cirkler. Denne zone betrædes, når nogen er i en dysfunktionel sindstilstand og gør noget, de ikke burde gøre. Hvilket gør dem bange eller utilpas. Forklar de ting herinde, der får folk til at føle sig utilpas, ikke stolte af eller sikre – overhovedet. For eksempel at køre bil, hvis du aldrig har lært det.

Fortæl deltagerne, at det er vigtigt at være opmærksomme på personlige grænser og især at vide, når de går ind i en kritisk zone. Kritiske zoner kan eksemplificeres ved at blive stillet spørgsmål, der er for personlige eller får dig til at føle dig utilpas, såsom aktiviteter, der er for krævende, for fysiske, for følelsesmæssige osv.

Diskuter

Spørg deltagerne, om og hvordan modellen gav mening for dem?

I PAR: Bed deltagerne om at diskutere et par minutter med personen, der sidder ved siden af dem. Hvad kunne være deres personlige eksempler på en komfortzone?

Hvad er de sikre og trygge ved at gøre, bortset fra meget basale daglige aktiviteter? Bed dem om at dele et par eksempler fra deres komfortzone.

Lad dem overveje, om de kender til mennesker, der kun bevæger sig inden for deres komfortzone? Er disse mennesker glade? Keder de sig?

I PAR: Hvad med dem selv, har de tænkt på at udvide komfortzonen – at vide mere, kunne mere? Er det derfor, de er her i dag? Bed dem om at fortælle, hvornår de er i læringszonen, i deres par.

PLENUM: Bed et par deltagere om at dele nogle kommentarer (måske ved at bruge en talerstav til at introducere dette som en metode).

Bed endelig deltagerne om at reflektere over, hvad de kan identificere i deres kritiske zone – bekræft, at disse aktiviteter sørger for, ikke at komme i nærheden af denne zone. Diskutér dette.

Opsamling

Tilskynd nogle af deltagerne til at dele deres refleksioner med alle. Hvordan var øvelsen? Hvordan føles det at vide, når de bevæger sig fra komfortzonerne til læringszonerne? Hjælper denne øvelse dem med at identificere deres egne kritiske zoner og undgå disse, hvis de udsættes for dem?

Tips til facilitatorer

Formålet er at sikre, at deltagerne er mere bevidste om deres egne grænser, og at de tør sige nej til en aktivitet eller et spørgsmål, som krydser ind i deres kritiske zone.

Fortæl dem, at komfortzonen vil blive strakt, når de beskæftiger sig med bæredygtighedsspørgsmål, da det handler om livsstilsændringer og hvordan man alle kan mobilisere mennesker til denne sag – men det vil ikke være alt for kritisk. De skal hjælpe til, at det ikke sker, ved at kende sig selv og sige nej i tide.

Online version: Den kan laves på en Miro planche, hvor zonerne tegnes.

Deling i break-out grupper. Giv også deltagerne en opgave: Inden vi mødes næste gang, prøv noget nyt, der udvider din komfortzone. Tilføj oversigten til [YINT-forummet](#).

Aktivitet A.3 Motivation - hvad skal der til for virkelig at engagere sig?

HVORFOR, MÅL OG DEL-MÅL

At forstå motivationsfaktorer hos sig selv – og hos andre.

Det kan være nødvendigt at motivere andre og undersøge, hvordan man holder motivationen høj, selv når der ikke synes at være noget håb. Det er vigtigt for klimaaktivister – og for os alle.

INSTRUKTION

INTRO

Indram denne øvelse ved at påpege, at vi alle nogle gange er i en position, hvor vi enten leder eller arbejder på en aktivitet sammen med andre – eller i en situation, hvor andre leder os. Brug dig selv som eksempel:

Du leder lige nu en gruppe deltagere.

Forklar, at faktorer af motivation og engagement er afgørende, hvis vi skulle ændre noget i verden, i vores samfund og endda i vores eget liv. Også for at forstå, hvorfor folk ikke er motiverede til at gøre noget.

Motivation er det, der får folk til at være aktive og fortsætte med at være det.

Så hvordan kommer vi dertil? Denne aktivitet handler om kerneelementer om motivation - og hvordan disse kan bruges til at kende sine egne 'drivere', men også til at forstå, hvordan man motiverer andre.

HANDLING

- Del gruppen op i mindre grupper på 4-6 i hver (det samme uanset om det er i et fællesrum eller online).
- Offline: Uddel post-it sedler, 6 til hver deltager (gerne 3 i én farve og 3 i en anden). Bed deltagerne om at tænke over, hvad der motiverer dem i noget, de deltager i (f.eks. et projekt, en gruppe osv.).

De skal skrive et nøgleord på hver af de tre sedler.

Online: Lav en MIRO-tavle, hvor hver deltager har post-its. Giv eksempler fra dig selv (dvs. du bliver motiveret, fordi du ser, at du gør en forskel, deltagerne lærer noget, og du får anerkendelse fra deltagerne).

- Spørg så, hvad der de-motiverer dem. Giv et eksempel fra dit eget liv (hvis ingen anerkender din indsats; hvis du ikke har et valg om, hvad du skal gøre; hvis du arbejder alene osv.).

Offline: Bed deltagerne om at skrive nøgleord om de-motivation på de næste tre post-it sedler.

Online: Brug MIRO-tavlen igen, med post-its. Bemærk, at de ikke behøver at sætte deres navne på. Det er måske nemmere uden navne.

- OFFLINE og ONLINE: Vis flipover med modellen.

Forklar motivationsfaktorerne:

At mennesker ofte motiveres gennem en følelse af EJERSKAB og INKLUSION (at de er en del af et projekt, en skole eller en organisation, hvor de føler, at de kan påvirke og tage del i beslutningstagningen);

FORMÅL/MÅL (at forstå de overordnede årsager og mål for, hvorfor I gør dette sammen). For dig som facilitator kan det være, hvordan du virkelig tror på, at det du gør bidrager til en bedre verden osv. RESULTATER/RESULTATER (at det betyder noget, at du får noget gjort, kan ændre ting. Fejr milepæle, spor fremskridt og succes;

ANERKENDELSE (at blive anerkendt for din indsats – måske få mere ansvar, folk anerkender din indsats, se den forestilling du lavede osv.)

FÆLLESSKAB (følelse af at høre til et større 'vi', dvs. som at være en del af en gruppe)

Slut af med at sige, at de fleste mennesker, for det meste er drevet af følelsen af fællesskab, men de andre motivationsfaktorer også er indflydelsesrige, og 'danner' praktisk talt ethvert fællesskab. Gør det så enkelt som muligt og kontekstualiser eksempler til den nøjagtige ramme.

- Giv en flipover med modellen til hver gruppe.

Online-deltagere får deres egen MIRO-tavle.

Bed dem om at placere deres noter på modellen. Ikke alle noter er nemme at placere, men opfordrer til at tilføje nogle få fra hver deltager. Det kunne være både motiverende og demotiverende notater.

- Diskuter i grupper i omkring 10 minutter, og lad grupperne præsentere deres flipover eller MIRO-tavlen med post-it-noterne på. Inviter til spørgsmål og kommentarer fra gruppen, især hvorfra de havde et interessant punkt.

Diskutér

Spørg deltagerne, om og hvordan modellen gav mening for dem?

Diskutér, hvordan modellen kan arbejde både med at analysere personlig motivation for at engagere sig – hvad der er vigtigt, for at motivere hver enkelt til at tage ansvar og blive/forblive aktiv – og hvad en gruppe kan gøre, for at vække motivation, hvis ingen ser ud til at være aktive og motiverede.

(Facilitator: Forhold dig til den kontekst/situation, du er i).

Forklar, at når motivationen er nede, kan disse motivationsfaktorer ses på, for at tjekke, hvor man skal planlægge en ekstra indsats, for at holde motivationen høj.

Forberedelse/materialer

Post it-sedler (gerne i to farver)

Markers

En stor flipover med en blomst, opdelt i fire rum:

Ejerskab

Formål

Resultater

Anerkendelse

I midten af cirklen placer en mindre cirkel med navnet 'community'/fællesskab.
Dette skal enten være på en flipover (offline) eller en Miro planche (online).

Tema B: Sociale færdigheder

Aktivitet B.1 Lav et digt eller en rap

HVORFOR, MÅL OG MÅL

At øve sig i at udtrykke sig på andre måder.

Kommunikationsevner: At lave en poetry slam eller rap foran andre mennesker.

INSTRUKTION

Lav en rap eller et digt (synkroniseret)

Facilitatoren introducerer Baba Brinkman's rap-tekster til "Laudatio SI" og "IPCC" (se linket nedenfor). Deltagerne bliver bedt om at reflektere over de følelser de oplever, når de hører musikken og ser videoerne.

For at bryde isen forsøger Facilitator at rappe et af Baba Brinkman's vers (øv gerne på forhånd).

Deltagerne inddeles i undergrupper, der hver finder et vers i de to tekster, som de har lyst til at lave. Herefter optager de hinanden, mens de rapper verset (asynkront).

Herefter vælger grupperne, om de vil skrive et digt eller et rap i løbet af de næste to-tre dage, hvorefter de deler resultatet med de øvrige grupper inden XX-datoen.

Produktionerne deles via [YINT-forummet](#).

Facilitator forsøger at skabe et rum, hvor deltagerne føler sig trygge ved hinanden, så de er trygge ved at dele deres resultater. Lykkes dette ikke, kan delingen evt. foregå i mindre grupper, eller

med facilitator alene.

Workshoppen afsluttes med en online poesi-slam/rap-koncert guidet af facilitator, og med indslag af deltagere fra samtlige grupper.

[Baba Brinkman – "Laudatio Si" – Live på COP21, Paris](#)

[IPCC – Baba Brinkman musikvideo](#)

Aktivitet B.2 Tegn en konflikt

BAGGRUND

Konflikt er et faktum: "Så længe der er et menneskeligt samfund, vil der altid være konflikt" (Dalai Lama).

MÅL

Konflikter kan være ødelæggende eller vise os nye og uventede muligheder – det afhænger af, hvordan konflikten håndteres.

INSTRUKTION

Introduktion til konflikt (asynkron)

Facilitator præsenterer trinene i en konfliktrapning - gerne med 1-3 eksempler og måske med papirer på gulvet, så det bliver synliggjort.

Konfliktrapning:

1. Polarisering - 'Lad os komme væk herfra!'
2. Åben fjendtlighed - 'Målet helliger midlet'
3. Fjendebillede - 'De er bare ikke gode'
4. Dialogen afbrydes - 'Hvad nytter det?'
5. Konflikten vokser - 'Det her er ikke 1.gang, husker du da...'
6. Personificering - 'Det er DIN skyld!'
7. Uenighed - 'Vi ser forskelligt på tingene'

Kilde: Det danske Center for Konfliktløsning.

Find mere information her:

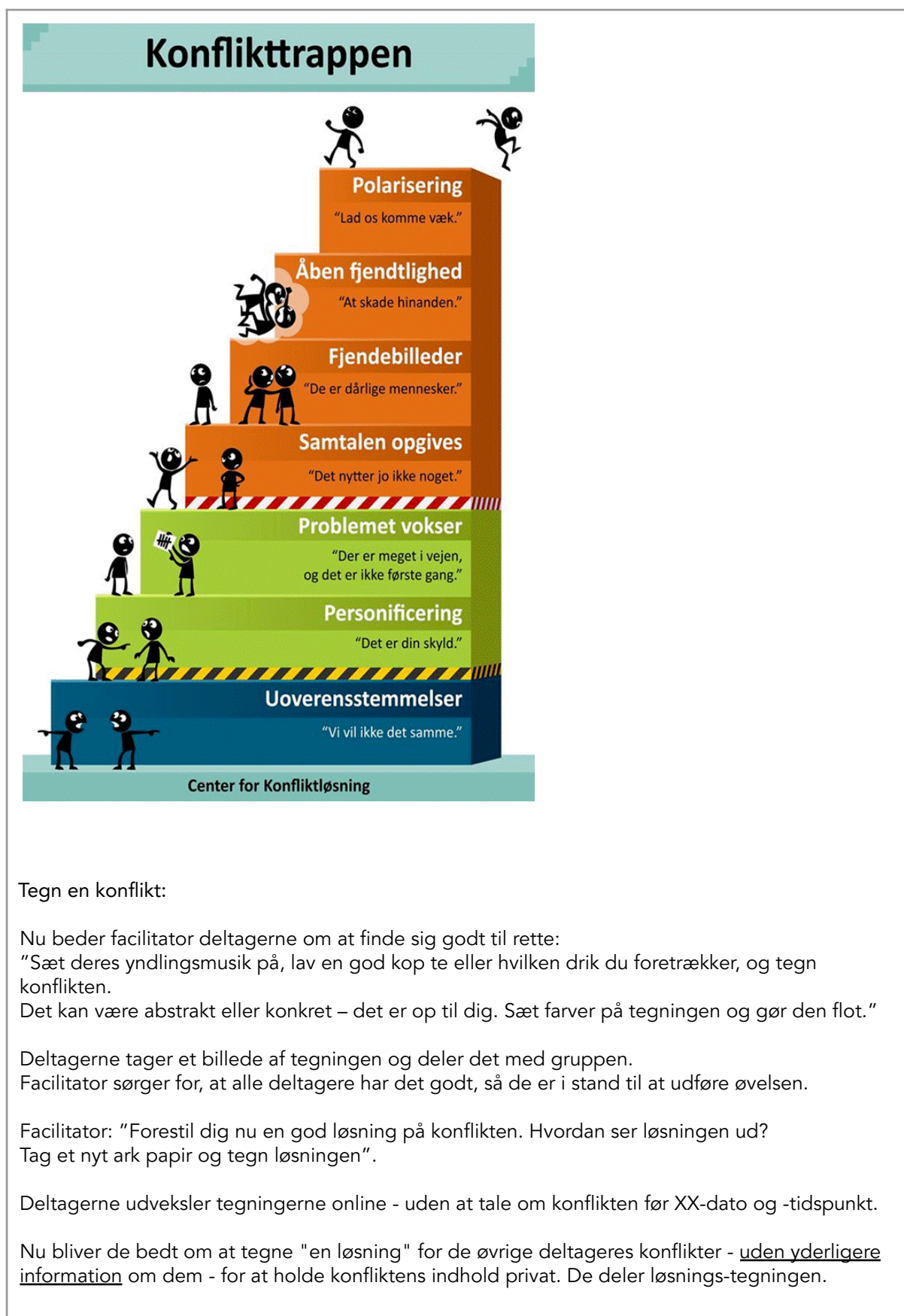
<https://konfliktloesning.dk/videnscenter/om-konflikter/konflikters-eskalering/>

Deltagerne bliver bedt om at tænke på en konflikt, de selv har været en del af. Hvis de har svært at komme i tanke om en konflikt, er det lige så nyttigt at bruge et dilemma til øvelsen.

Læg vægt på: ikke at bruge en konflikt med stærke følelser tilknyttet i øvelsen. Det er helt fint med en "let" konflikt, idet de vil blive bedt om at dele den senere.

Bed deltagerne om at gå tilbage til begyndelsen af konflikten:

- Hvad skete der først?
- Hvordan udviklede konflikten/dilemmaet sig?
- Hvad var din rolle i konflikten/dilemmaet?
- Hvordan ser konflikten/dilemmaet ud nu?
- Placer jer selv og den anden deltager på konfliktrapningsmodellen.



<p>Facilitator placerer tegningerne i et online galleri og beder deltagerne give deres tegning en titel.</p>	
<p>Diskussion</p> <p>Facilitator: Inden XX-dato og klokkeslæt bedes du se alle tegningerne i galleriet igennem og kommentere live eller i tråden (online);</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvordan var det at lave denne øvelse? • Lærte du noget nyt? • Hvordan var løsnings-tegningerne fra de andre deltagere? <p>Facilitator afslutter dialogen eller tråden:</p> <p>Fortæl hvordan bæredygtighedsspørgsmål og aktivisme ofte involverer personligheder, der er 'Ildsjæle' - og hvordan det nogle gange fører til bebrejdelser, anklager og påpegning af skyld, samt direkte konflikter, hvis ikke det tidligt i forløbet forsøges afværget.</p>	
Materialer / Forberedelse	Læs om konfliktoptrapning. Forbered et online galleri og en tråd. Bed deltagerne om at forberede papir og farver til tegning.
Tid	En uge (asynkron)

Aktivitet B.3 Forstå dimensionerne i en konflikt

BAGGRUND

Der er mange konflikter i verden, der relaterer til miljøproblemer på grund af klimaændringer, industrielt landbrug eller mangel på ressourcer.

MÅL

En analyse af de forskellige dimensioner i en konflikt kan synliggøre, hvor man skal begynde eller fokusere energien i forsøget på at håndtere konflikten. Denne model kan bruges til at forstå både internationale – såvel som interpersonelle – konflikter.

INSTRUKTION

Introduktion til de fem dimensioner involveret i en konflikt (synkron).

Facilitator introducerer de fem forskellige dimensioner, der er involveret i konflikter og beder deltagerne analysere en konflikt, som de er/har været en del af, ved hjælp af de fem dimensioner.



I grupper på 3-4 personer (eller i break-out-rum) gennemgår de dimensionerne og finder "tyngdepunktet" for hver deltagers konflikt:

- Hvilken dimension er den vigtigste i denne konflikt? Hvorfor?
- Er de andre dimensioner relevante?
- Er det ens for begge dele af konflikten?
- Hvordan skal hver konflikt håndteres?"

Facilitator slutter af i den store gruppe: "Hvordan var denne øvelse?"

Fandt du tyngdepunktet? Har du lært noget nyt?"

Miljøkonflikt analyse

Bed nu grupperne om at analysere en miljøkonflikt vha. de fem dimensioner. Giv grupperne tid til at vælge en konflikt. De kan finde den online eller vælges fra deltagernes egne erfaringer.

Grupperne præsenterer deres analyse for de andre grupper online.

Diskussion

Facilitator: "Hvad er konsekvenserne af miljøkonflikterne for verden?
Hvad kan vi gøre? Hvad kan vores politikere/ parlamentsmedlemmer gøre?"

<p>Materialer / Forberedelse</p>	<p>Læs om konflikters fem dimensioner.</p> <p>Grupperum eller lignende.</p> <p>Find nogle eksempler på miljøkonflikter.</p> <p>Forbered en analyse af et eksempel på en interpersonel og en international konflikt.</p>
<p>Tid</p>	<p>6 timer</p>

Aktivitet B.4 Historien om Abigail - om de måder, vi ser tingene på

BAGGRUND

Denne aktivitet fremhæver, hvordan vores daglige vurderinger af rigtigt og forkert er baseret på underliggende værdisystemer, som påvirker den måde, vi vurderer situationer og forstår handlinger ud fra.

Det er en gammel historie, som går igen og igen.

MÅL

At forstå sine egne værdier, samt de forskelligartede værdier, der findes i en hvilken som helst gruppe.

At reflektere over, hvor lidt der faktisk skal til, før folk bliver dømt og udelukket fra fællesskabet. Det giver inspiration til en diskussion om klima-skylden.

INSTRUKTION

Intro/framing:

Der er en masse skyld knyttet til diskussionen om klimaændringerne. Folk bedømmer og fordømmer hinandens opførsel og der er mange diskussioner om rigtigt og forkert.

For nogle kan en handling eller en mening betragtes som korrekt og logisk, mens den samme handling eller mening af andre bliver betragtet som forkert og uforståelig (f.eks. synes nogle, det er ok ikke at sortere sit affald eller, det er ok at flyve med fly osv., hvor andre virkelig foragter sådanne handlinger).

Bed deltagerne om nu at lytte til en historie, hvor de skal vurdere den opførsel og de handlinger, som de forskellige karakterer i historien udviser. Først på egen hånd og bagefter i grupper.

Dette giver dem mulighed for at sammenligne forskellige perspektiver, og opdage andre deltageres værdisystemer.

Forklar deltagerne, at denne specifikke øvelse, ofte bruges i interkulturelle sammenhænge for at udforske forskelle, og finde en ud af hvordan man kan håndtere det.

Udfør:

Læs følgende historie højt, i et langsomt tempo (du kan ændre navnene):

“Abigail elsker Tom, der bor på den anden side af floden.

En oversvømmelse har ødelagt alle broer, der krydser floden, og har kun efterladt én båd flydende.

Abigail beder Sinbad, ejeren af båden, om at sejle hende over til den anden side. Sinbad indvilliger, men insisterer på, at Abigail skal sove med ham for hans tjeneste.

Abigail er forvirret over, hvad hun skal gøre. Hun går til sin veninde Linda og spørger om råd.

Veninden fortæller hende, at hun virkelig ikke ønsker at blande sig i Abigails personlige beslutninger.

I desperation accepterer Abigail. Sinbad sejler hende derefter over floden.

Abigail møder Tom, omfavner ham glad og fortæller ham, hvad der er sket, og hvilket offer hun måtte gøre for at se ham. Tom skubber hende væk og forlader hende; vred og skuffet over hendes handling.

Ikke langt fra Toms hus møder Abigail John, Toms bedste ven. Hun er meget ked af det, ved ikke, hvad hun skal gøre og fortæller ham, hvad der er sket.

John slår Tom for at behandle Abigail på den måde og går væk med hende."

Debriefing:

Efter højt læsning af historien skal du bede deltagerne om - individuelt - at rangere de fem forskellige karakterer: Abigail, Tom, Sinbad og vennerne Linda og John.

Hvem opførte sig bedst?
Hvem opførte sig værst?

Bed dem om at rangere personerne fra 1 til 5, hvor 1 er den person, der har opført sig dårligst.

Du kan give dem et stk. papir med hvert navn, så de kan deles rundt.

GRUPPEARBEJDE :

Del deltagerne op i grupper på fire.

Giv grupperne 10 minutter til at diskutere og rangordne karaktererne med udgangspunkt i deres individuelle rangordninger. Der slutes af med en rangordning, de alle kan være enige om.

PLENUM:

Bed hver gruppe om at præsentere deres rangordning og forklare deres begrundelse.

Der slutes af med en fælles diskussion, efter alle grupper har fremlagt deres rangordning.

DEBRIEFING:

Hvad fortæller denne historie? At vi alle er syndere? Eller hvor svært det kan være at gøre det rigtige.

Debrief ved at spørge deltagerne, om hvor svært det var at blive enige i grupperne. Hvordan lykkedes det grupperne at komme frem til en rangordning, som alle kunne blive enige om?

Efter nogle diskussioner fremlægges isbjergets kulturmodel:

Tegn et isbjerg og træk en streg $\frac{1}{3}$ nede af isbjerget.

Over den streg er alt det, vi ser og hører. Under stregen er alt det vi ikke ved noget om.

Bemærk: at under overfladen er vores opfattelse af situationen formet af vores egne interne værdisystemer, som vi ikke altid er bevidste om, men som påvirker den måde, vi vurderer og bedømmer os selv og andre på.

Forklar: at det, vi ser på overfladen, kun er historien om Abigail på et bestemt tidspunkt i hendes

liv:

Vi er ikke klar over, hvad der skete, før historien begyndte - Vi kender ikke baggrunden for personerne i historien - Vi har intet kendskab til deres indre relationer - Vi ved ikke engang, hvad der sker med John og Abigail bagefter.

Påpeg - med henvisning til isbjergmodellen, at kun en meget lille del af isbjerget kan ses; størstedelen af isbjerget er under vandlinjen og derfor usynlig. Som i historien om Abigail.

Værdier som: beskedenhed, skønhed, frieri, kropssprog, troskab, ære, beslutningstagning, kærlighed, ærlighed, status, tid, samarbejde, alder (barndom, modenhed, anciennitet), intimitet, retfærdighed, skyld, venskab m.m. har stor indflydelse på, hvordan vi vurderer det, vi ser -og derfor også på hvordan vi forstår spørgsmålene til historien

Evaluering:

- Hvad synes du om denne øvelse? Var det svært? Tankevækkende?
- Hvad har du lært om dine egne vurderinger?
- Spørg deltagerne, hvordan de forskellige karakterer og deres handlinger ville blive opfattet; hvis dette var en sand historie, der fandt sted i deres eget samfund?

Vil nogle af handlingerne blive betragtet som uacceptable? Ville det føre til social udelukkelse? Hvilke konsekvenser kan denne form for udelukkelse have haft?

- Spørg, om deltagerne har oplevet nogen blive udelukket fra fællesskabet, pga. 'dårlig opførsel'? Hvordan påvirkede en sådan opførsel deres rang og privilegier?

Konklusion : Verden er meget mere end det, vi ser med vores blotte øje.

<p>Forberedelse og materialer</p>	<p>Kuglepenne og papirer</p> <p>Flipover Abigail-historien, udskrevet for hver gruppe.</p> <p>Papirer med de 5 navne. Markører. En tegning af isbjergmodellen.</p>
<p>Tid</p>	<p>Omkring 30-45 minutter.</p>

Tema C: Social bæredygtighed

Aktivitet C.1 Fremtidsworkshop for inklusion

HVORFOR, MÅL OG DEL-MÅL

At sætte oplevelsen af fællesskab i relation til strukturer og realiteter i samfundet.

At bane vejen for, at deltagerne fremover bliver i stand til at handle ud fra deres personlige visioner og drømme for fremtiden.

At bruge kritikken som potentiale for deltagerne ifm. en ændring af deres livsstil frem mod et mere bæredygtigt liv.

At tage udgangspunkt i deltagernes egne oplevelser.

Tip (offline): Kan bruges sammen med Forum Teater/De Undertryktes Teater (Augusto Boal)^[1].

INSTRUKTION

Online asynkron og offline:

Fremtidsworkshoppen består af 3 faser: Kritik-, Vision- og Realiseringsfasen.

De to første kan laves online, og deltagerne mødes for at lave den tredje fase.

1. Den Kritiske Fase (online): Kritik af det ikke-bæredygtige liv? Fra XX-dato til XX-dato. Hvor deltagerne ud fra egne erfaringer reflekterer over, hvad der forhindrer eller hæmmer dem i at leve et bæredygtigt liv - Beskrevet skriftligt eller i en kort video. Facilitator opsummerer deltagernes kritik online og omformulerer den til et samfundsperspektiv.

fx: en kritik af, hvor umuligt det er at leve et normalt liv uden at "bruge/udlede" CO₂, sættes i omformuleres til de strukturer i samfundet, der er årsagerne til at det er svært at leve et CO₂ neutralt liv.

2. Visions-fasen (online): Visioner for et bæredygtigt liv? Fra XX-dato til XX-dato. Hvor deltagerne finder ud af, hvilke "frustrerende drømme" om et bæredygtigt liv de har, beskrevet skriftligt eller i en video.

Nu er de "frustrerende drømme" omskrevet til glørværdige visioner - ikke total fantasi, men visionære. "Hvilken frustrerende drøm gemmer sig bag min kritik?" Facilitator opsummerer deltagernes visioner og støtter deltagerne i at organisere dem i temaer - f.eks. på en fælles tegning online.

3. Realiserings Fasen (offline): Ser ind i krystalkuglen. Gruppen forestiller sig, hvordan det er at være i verden, når visionen er blevet til virkelighed om 20 år: "Alt i vores vision er blevet til virkelighed! Hvordan kom vi hertil?"

Nu følger gruppen alle aspekter af visionen (i undergrupper) tilbage i tiden, i detaljer og år for år: f.eks.

- Kritik: Den konstante stigning af udledning af CO₂.
- Vision: Om 20 år kommer al energi fra vedvarende ressourcer.
- Realisering: Nu er vi 20 år foran i tiden, og al energi er vedvarende. Hvordan lykkedes det at få alle CO₂-forbrugere til at ændre kurs? Hvilke love blev implementeret? Hvordan fik vi folk til at acceptere ændringer i adfærd? År for år tilbage i tiden: Hvad skete der lige før det?

Følg alt tilbage til i dag og opsummer i den store gruppe.

Hvad er de næste skridt, vi skal tage for at arbejde på realiseringen af vores vision?
Dan grupper, der følger op på den fælles strategi.

MATERIALER/FORBEREDELSE

Til offline session: store ark papir (flip-over), markører og tape.

Aktivitet C.2 Det handler om at tage en beslutning!

HVORFOR, MÅL OG DEL-MÅL

At reflektere over de forskellige beslutninger unge træffer og de positive – og nogle gange også negative – konsekvenser af disse beslutninger.

INSTRUKTION

FORKLAR:

Alle beslutninger har konsekvenser.

Vælger du for eksempel at tage arbejde frem for at fortsætte dine studier, vil det have betydning for dit fremtidige liv. På den ene side vil du være i stand til at hjælpe dig selv økonomisk og være i stand til at opretholde en bestemt livsstil, men på den anden side vil du muligvis ikke være i stand til at tage den uddannelse, du ønsker, hvilket kan påvirke din fremtidige indkomst negativt og dit selvbillede af, hvad du er i stand til. Det samme ser ud til at være tilfældet, når man beskæftiger sig med klimaændringer og tilpasning til en anderledes livsstil, der er mere miljøvenlig for både mennesker og planet. Det er en beslutning man skal tage - eller ikke tage. Og nogle beslutninger er bare ikke nemme at tage - f.eks. dét at stoppe med at flyve, hvis du virkelig vil på ferie.

UDFØR:

Bed deltagerne om at tænke over nogle beslutninger, de har truffet i fortiden og nutiden, og beslutninger, de har tænkt på at træffe i fremtiden.

Bed dem om at relatere beslutningerne til bæredygtighedsspørgsmål af deres interesse - har de truffet nogen beslutninger i den forbindelse, tidligere, nutid og når de ser ind i fremtiden? Om at leve med en mere bæredygtig livsstil?

Bed først deltagerne om at dele en runde, hvor de kan nævne en ven eller én, de kender, der har taget en beslutning, som de beundrer, respekterer, finder provokerende eller udfordrende. Bare for at give en smagsprøve på beslutninger – og hvordan folks beslutninger bliver opfattet af andre som eks. inspirerende.

Lad herefter deltagerne udfylde et tabeldiagram på et stk. papir eller på en Miro-tavle - med FORTID OG FREMTID PÅ. Bed dem om at overveje, hvem og hvad, der påvirkede (fortid og nutid) eller kunne påvirke deres (fremtidige) beslutninger.

Du kan få deltagere til at gå i grupper på to eller tre - ELLER tage det i plenum, hvor du gennemgår nogle af de beslutninger, som deltagerne har rejst.

Bed om frivillige bidrag og stil ledende spørgsmål som:

- Hvem (hvilke personer) og hvad (omstændigheder) påvirker dine beslutninger?
- Følte du, at du SKAL eller ville du? – Hvordan påvirkede din tidligere beslutning dit liv? Nogle positive og negative konsekvenser af denne beslutning?
- Hvis du havde vidst, hvad du ved nu, ville du så stadig have truffet den samme beslutning?
- Hvad har du lært af denne beslutning? - Hvilke fordele og ulemper forventer du for dine

nuværende og fremtidige beslutninger?

Debriefing

Lav en runde og spørg, om deltagerne er blevet mere bevidste om, hvordan andre påvirker deres beslutningstagning, enten positivt eller negativt?

Debrief ved at forklare, at indflydelse fra andre kan være konstruktiv og hjælpe med at identificere beslutninger, som individer kan tage i livet - men at det også kan virke kontraproduktivt, hvis det er et resultat af gruppepres, familiepres eller som følge af systemer, der er svære at/ikke kan påvirkes. (politikker, myndigheder, regler etc.). Forklar, at beslutningstagning er noget, vi gør hele tiden.

At blive et mere bæredygtigt menneske kræver, at vi beslutter os for at gøre det, beslutter os for at handle. Det kræver beslutninger at ændre på tingenes tilstand.

Bemærk : Det er vigtigt at have en positiv tilgang til denne øvelse.

Det er ikke beregnet til, at deltagerne skal føle fortrydelse eller skyldfølelse fra deres beslutninger, men snarere konstruktivt identificere, hvordan beslutningstagning har og kan påvirke deres liv.

Det er bemyndigende at vide, at vi KAN bestemme.

<p>Forberedelse og materialer</p>	<p>Kuglepenne og papirer</p> <p>Flipover med FORTID - NUTID - FREMTID (og tænk på nogle eksempler, som eks. hvis du holdt op med at spise kød eller flyve, begyndte at skralde osv.).</p>
<p>Tid</p>	<p>Omkring 30-45 minutter.</p>

Aktivitet C.3 Planlæg et samfundsprojekt - lad os gøre det!

HVORFOR, MÅL OG DEL-MÅL

At opbygge tillid til ens egne evner til at engagere sig i at nå fremtidige mål - helst i grupper/fællesskaber

At reflektere over ideer og langsigtede mål, og hvordan man identificerer de nødvendige skridt for at nå dem

INSTRUKTION

Forklar:

Alle kan gennemføre forandringer. Det sker, når én person får en idé og kan formulere den godt, så andre kan følge den. Målet er nu at identificere og forestille sig, hvad der skal til for at omsætte disse gode ideer til virkelighed.

Udfør:

Bed alle tænke over noget, der kunne ændres i den skole, samfund eller organisation, de tilhører, for at det bliver mere bæredygtigt. Det kunne endda være i familien. Lad dem notere det på en post-it, enten digitalt eller fysisk. Understreg, at det er en brainstorm - så ideerne virker måske ikke realistiske (nogle vil få simple ideer til, og andre bliver vildere, og det er okay).

Lav grupper på 4 personer.

Lad dem dele deres ideer og få dem til at nominere en af ideerne, som gruppen kan arbejde med.

Hvis det virker svært at vælge, har du som facilitator måske allerede besluttet nogle temaer - som "hvordan kan vi håndtere affald her på en mere bæredygtig måde" eller "hvilken slags madssystem kan du tænke på, der kunne gøre det mere bæredygtigt" - måden vi spiser på?'

Uddel store ark papir (et pr. gruppe) og tuscher.

Lad dem tegne en simpel skabelon med deres idé i midten.

Angiv derefter BREMSERNE - hvad der virker imod ideen - på den ene side. og MOTORERNE - hvad der virker til fordel for din idé på den anden side. (Facilitator: du kan selv lave skabelonerne på forhånd, for at spare tid. Inspiration: <https://www.mindtools.com/a23ewmr/force-field-analysis>).

Giv grupperne 20 minutter til at udfylde skabelonen og definere mindst tre øjeblikkelige handlingstrin, ved at kende BREMSER og MOTORER.

Som facilitator kan du gå rundt i grupperne og stille spørgsmål for at kvalificere deres plan – eller deltage i en gruppe, der har brug for ekstra ressourcer.

- Spørgsmål til gruppediskussionerne:

Hvem vil støtte din idé? Hvem vil ikke?

Tør du det, selvom du møder modstand? Har du set dette et andet sted? Er der nogen at spørge?

Bed derefter hver gruppe om at præsentere deres plakat, deres motorer, bremses og de første skridt. Bed de andre grupper om at give feedback på den præsenterede plan.

Lav en STEM MED DINE FØDDER med spørgsmålet 'vil du være en del af denne idé' JA og NEJ og MÅSKE.

Debriefing

Nogle gange er det nemt at få en idé – men svært at udleve den. Det kan også være for meget at tænke og planlægge – andre kan bare godt lide at gøre. Vi er alle forskellige.

At omsætte ideer til handlinger og mål repræsenterer to modsatrettede processer

– åbning for drømme og indsnævring til mål/første trin.

Understreg, at begge færdigheder er nødvendige, for at tage fremtiden i egne hænder og skabe forandring. Så lad os gøre det!

Forberedelse og materialer	Flipover-papirer og markører
Tid	Omkring 45-60 minutter.

[1]

Forumteater er en deltagende dramateknik baseret på Augusto Boals Teater for de Undertrykte (Boal, 1979). I en Forum-teater-workshop opfordres deltagerne til at konfrontere reelle eller realistiske problemer, primært relationelle, i et teaterstykke, der involverer en undertrykt-undertrykker-dynamik.

Referencer

For Earth Overshoot Day

<https://www.overshootday.org/kids-and-teachers-corner/classroom-activities>

Ecological footprint data: <https://data.footprintnetwork.org>

The ecological footprint calculator <http://www.footprintcalculator.org/home/en>

The ecological footprint calculator for young people: <https://www.e-co-foot.eu/de/materialen/>

Further learning materials on the ecological footprint: <https://www.footprintnetwork.org/>

Further learning materials on the ecological footprint for young people: <https://www.e-co-foot.eu/>

Further elaborated workshops on the SDGs and the ecological footprint (in German):

<https://drive.google.com/drive/folders/1rpNsbxwPonJCZo5MqO1YG-ey6nuhYrCg>

Children's video on the story of the cricket and the ant

[The Cricket and the Mole | Janosch's Dream Lesson](#)

Diamond Ranking:

<https://online.visual-paradigm.com/knowledge/brainstorming/what-is-diamond-ranking-strategy/>

<https://people.wku.edu/jan.garrett/ethics/nussbaum.htm>

Earth Charter: <https://earthcharter.org>

[The Veil of Ignorance](#)

The Danish Centre for Conflict Resolution:

(<https://konfliktloesning.dk/wp-content/uploads/2017/04/Conflict-resolution.-Brief-introduction.pdf>)

<https://konfliktloesning.dk/wp-content/uploads/2017/04/ConflictResolution.pdf>

[Baba Brinkman - "Laudatio Si" - Live at COP21, Paris](#)

[IPCC - Baba Brinkman Music Video](#)

Gaia Education: Mindful, participatory facilitation for empowerment.

The Widening Circles activity is an adaptation of "The Work that Reconnects" by Joanna Macy et al. - more resources related to this work can be found on: <https://workthatreconnects.org/> or on

www.joyality.org

<https://www.mindtools.com/a23ewmr/force-field-analysis>)

W. Pekny, M. Schwingshackl: Global Verstand - Vom Guten Leben mit kleinem Fußabdruck - Anleitung für zukunftsfähige Lebensstile; Handbuch zum 1-ha Workshop, november 2010, version 1.0. www.gutlebenvoneinemhektar.org

Dansk Center for Konfliktløsning:

<https://konfliktloesning.dk/wp-content/uploads/2017/04/ConflictResolution.pdf> (01.12.2022)

Gaia Education: Mindful Participatory Facilitation for Empowerment

Widening Circles Exercise er tilpasset fra "The Work that Reconnects" Joanna Macy et al.

W. Pekny, M. Schwingshackl: Global Verstand - Vom Guten Leben mit kleinem Fußabdruck -

Anleitung für zukunftsfähige Lebensstile; Handbuch zum 1-ha Workshop, November 2010, Version 1.0. www.gutlebenvoneinemhektar.org

BILAG

- Bilag 1 - YINT Håndbog forkortelser
- Bilag 2 - Forandringsteori
- Bilag 3 - Træningstabel
- Bilag 4 - Pulje af generelle aktiviteter
- Bilag 5 - Nærmere oplysninger om generelle aktiviteter
- Bilag 6 - Yderligere økonomiske aktiviteter

BILAG 1 - YINT Håndbog - Forkortelser

BL	Blended Learning
BLAST	Blended Transformative Learning
CLIL	Indholds- og sproglintegreret læring
CoP	praksisfællesskab
DGNB	???
EDC	Ecovillage Design kursus
EDE	Ecovillage Design Education
EF	Ecological Footprint – Aftrykket efter vores skridt/handlinger/måde at leve på (livsstil)
EL	Økologisk Læring
ESD	Education for Sustainable Development
F2F	ansigt til ansigt – traditionel undervisning/facilitering
FoEE	Friends of the Earth Europe
GCED	Global Citizenship Education
GDPR	? - Folks data behandles i overensstemmelse med loven
GE	Gaia Education, Skotland
GEESE	Global Ecovillage Educators for a Sustainable Earth
GEDS	Gaia Education Design for Sustainability
GEY	Gaia Education Youth
GPA	karaktergennemsnit?
HAUP	University College for Agrar & Miljøpædagog
HCFC-	hydrochlorfluorcarboner (kølemidler)
IDG	indre udviklingsmål
IO	intellektuelle udgange
IS	indre skift
KA227	Partnerskaber for kreativitet
LOES	Landsforening af Økolandsbyer, Danmark
OER	Open Educational Resources
OL	Online læring
PF	Platform Footprint, Østrig
PDC	Permakultur designkursus
PDP	Permaculture Design Plan – Holistisk plan for, hvordan man laver et Permakultur-projekt
SDG	Sustainable Development Goals
SDG-	kort – De mål, der er lagt i kort til uddannelse
SE	Sustainable Energy – (dansk: VE – Vedvarende Energi)
SEG	School Education Gateway
SET	Socio-økologisk overgang
TC	Transnationalt Samarbejde
TL	Transformativ læring
TNM	Transitional National Meetings
TIL	Transformative resultater
ToT	Trainer of the Trainers (forandringsagenter)
VM	Verdensmål
YINT	Ungdom i overgang
ZSI	Center for Social Innovation, Østrig
5E's	Of Cognition: Legem – Embed – Extend – Enact – Environs

Bilag 2 Forandringsteori

Youth in Transition Executive Summary

Youth in Transition (YINT) is a project under the Erasmus+ programme, implemented by six partners in Scotland, Denmark, Austria and Italy in 2021-2022.

<u>Youth in Transition</u> <u>Theory of Change</u>						
IMPACT LEVEL						
Increased ecological awareness and creative engagement in community regeneration contributing to social inclusion and climate awareness for diverse hard to reach youth and their communities.						
OUTCOME LEVEL						
Youth facilitators applying creative, blended learning with diverse youth contributing to social inclusion & ecologically sustainable actions in target communities		Vibrant youth led ESD COP engaging youth & youth workers sharing & exchanging on artistic expression in citizenship & showcasing new methods & tools for youth workers.		Diverse inter-ethnic youth & youth workers engaging with e-platform in interactive creative initiatives supporting social integration and ecological sustainability.		
OUTPUT LEVEL						
IO-1 Innovative, creative, blended learning YINT facilitator coursebook		IO-2 YINT ESD Community of Practice Youth & Facilitators (Denmark)		IO-3 YINT E-Platform & app for blended learning & youth engagement		
ACTIVITIES						
<ul style="list-style-type: none"> • Design YINT Youth Curriculum • ESD blended learning cards • Pilot training of trainers 		<ul style="list-style-type: none"> • Creative Blended Youth Workshops • Youth Community Engagement • Youth upload ESD experiences 		<ul style="list-style-type: none"> • Design interactive website & app • Review & upload ESD cards • Manage website & app 		
INPUT						
Gaia Education, (international)	LOES, Denmark	NOAH Denmark	Platform Footprint, Austria	Don Bosco, Sicily	HAUP Austria	Erasmus
ISSUES						
Excluded youth unmotivated to engage in ESD	Migrant Youth do not prioritise ESD & community regeneration	Few opportunities for motivated hard-to-reach youth to engage with ESD	Covid pandemic increasing need for inspiring, blended learning for challenged youth	Lack of creative, blended ESD that will appeal to hard-to-reach youth	Lack of active, inspirational, creative youth blended learning, facilitators	
Core Issue: Climate change concerns impact everyone and hard to reach youth are unlikely to prioritise climate-friendly lifestyle choices. There is a lack of engaging, creative, blended learning ESD that could lead to a resilient, low carbon society & community regeneration.						

Bilag 3 Træningsformat

TRÆNINGSFORMAT	
Hvorfor	<i>Hvorfor er uddannelsen sammensat som den er i forhold til <u>målsætningen</u> med uddannelsen og <u>målgruppen</u>?</i>
Mål og mål	
Kompetencer	
Hvad	<i>Er der online aktiviteter? Er der offline aktiviteter?</i>
Hvordan:	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Forventes deltagerne at interagere?</i> - <i>Interagerer facilitatoren?</i> - <i>Anvendes onlineaktiviteter?</i>
Dimension / SDG relation	
Materialer / Forberedelse	<i>Online? Offline?</i>
Tid	
Målgruppe	
Antal deltagere	

Kort beskrivelse af aktiviteten	Varighed
Lav en tegning om et emne, der er relevant for konteksten af et tema; individuelt eller kollektivt; online eller offline og læg det på onlineforumet Unge i overgang .	20-30 min.
Skriv & opret et postkort af det sted, hvor du bor, eller hvor du gerne vil være, til dine venner og/eller slægtninge og relater det til et tema; post det på online-plattformen	10 min.
Lav en plakat ved hjælp af de værktøjer, du har til rådighed (kan også være en collage) og relater den til et tema fra workshoppen.	20-30 min.
Planlæg en længere ferietur - hvor det betyder noget at have det sjovt & træde let på jorden. Angiv eller beskriv, hvad der skal til for at opnå dette (såsom rejser, indkvartering, aktiviteter, mad osv.). Skriv det ned og del det på online-plattformen i forhold til dit økologiske fodaftryk.	30 min.
Præsenter en dialog om et emne af interesse, og som relaterer til et tema for workshoppen	20 min.
Omformuler en vittighed for dit formål at være oprigtig	10 min.
Lav en historie og skriv den ned med en forbindelse og relation til en temaworkshop og del den på YINT online plattformen	20 min.
Formuler 5 spørgsmål til en intergalaktisk komité	10 min.

Lav et street art-projekt	
Lav research og lav en infografik relateret til et workshoptema	
Lav research og lav et nyhedsbrev relateret til et workshoptema	
Planlæg og gennemfør et interview med nogen om et emne relateret til et workshoptema	
Planlæg og lav et kortfilmsprojekt relateret til et workshoptema.	

Bilag 4 - Pulje af generelle aktiviteter.

På tværs gennem dimensionerne

Følgende tabel og på hinanden følgende afsnit af håndbogen giver et udvalg af generelle aktiviteter og detaljerede beskrivelser af korte aktiviteter, som en del af en samlet (uden for temaværkstederne) samling af aktiviteter, som kan indgå i en temaworkshop eller som en selvstændig aktivitet til generelle formål (som starter, isbryder, overgang, refleksion, afslutning osv.).

Disse er korte interaktive aktiviteter, som kan være nyttige til at forbedre læringserfaringerne og -resultaterne for deltagerne. Men de trækker på forskellige læringsformer langt ud over at give information og sørger samtidig for blandede læringserfaringer, der også hjælper med at forbedre og styrke læringserfaringer, så de til sidst bliver legemliggjorte. Aktiviteterne kan gennemføres offline, online, og resultaterne kan lægges ud på YINT-plattformen (blandet læring). For detaljeret information om hver aktivitet se appendiks.

Titel/Kort beskrivelse	Synkroniseret / online	Aktivitetnummer
Lær SDG'erne at kende (hvad er de?)	20 min.	1a
Lær SDG'erne at kende (minglingøvelse ved hjælp af SDG-flashkort)	30-40 min.	1b
Hvad er denne bæredygtighedsting? Refleksion og dialog om: Hvad holder mig i gang? Hvad vil jeg opretholde?	30 min.	2
Elemental Being Focusing Exercise (tilpasset fra Deep Ecology)	30 min.	3
Vores verden - vores fremtid - SDG-historier fra hele verden (SDG World Map)	20-30 min	4
Hvis menneskeheden skulle blive inviteret til at slutte sig til "The United Federation of Planets," (* Star Trek), hvad skulle vi gøre for at gøre os klar? (Refleksioner? og spørgsmål om vores situation)	30 min.	6
"Vision Quest" (at tænke og føle ind i din fremtid (personligt, din familie og venner) hvordan ville du håbe på at være og leve om 10 til 15 år fra nu - hvordan ser det ud, hvordan føles og lugter det, hvem er omkring, hvad har ændret sig, hvad kan være forblevet det samme?).	40-45 min.	7
Dyb lytning (aktivitet for at lære og opleve at lytte dybt med empati og medfølelse til andre mennesker)	20-30 min.	8
Tal fra dit hjerte (grundlaget for empatisk og medfølelse tale/kommunikation?)	45 - 70 min	9
The Well of Deep Time (15-minutters "meditationsrejse" ind i den dybe tid siden jordens skabelse - baseret på Deep Time Walk men til online levering)	30-40 min.	10
Hvad synes du? Sociometrisk kortlægning (online): Folk bør tilpasse sig	20 min.	11

deres viden og/eller erfaringer med hensyn til forskellige bæredygtighedsrelaterede spørgsmål (i 2 til 4 dimensioner), f.eks. viden om økologisk fodaftryk eller om SDG, eller hvad de anser for det vigtigste miljø/ sociale trusler mv.		
Udforske værdier og hvorfor de betyder noget (baseret på et sæt universelle værdier og grupper af værdier, og hvordan de påvirker og rammer vores verden og liv	60 min.	12
Høst af forfædres gaver - Arbejde, der genforbinder rituel dybtidsaktivitet.	45 - 60 min	13
Del en livshistorie (en historie ud af dit liv, du har oplevet, som du finder interessant, værd at dele, fortælle andre mennesker om, hvad der har påvirket dig (på godt og ondt).	30-40 min.	14

Aktivitet 1a - Lær SDG'erne at kende (Hvad er de?)

Varighed	AKTIVITET/TRIN Introduktion af bæredygtige udviklingsmål (SDG)
10'-15'	<p>INTRODUKTION – udformning af øvelse</p> <p>Vi skal lære om et koncept, idé og ramme, Agenda 2030 og Sustainable Development Goals, udviklet af FN og vedtaget af alle verdens nationer i 2015, for at gøre verden til en socialt retfærdig, miljømæssigt bæredygtigt, retfærdigt og retfærdigt sted for alle at få et anstændigt liv, uanset hvor de bor, og for ikke at efterlade nogen.</p> <p>Link til SDG-plakaten og logoer, som kan udskrives (til offlinebrug), bruges i et powerpoint-dias eller deles online.</p> <p>Introduktion af konceptet, rammerne og indholdsoversigten gennem en kort video om Agenda 2030 og SDG.</p> <p>En mulig SDG-introduktionsvideo: Verdens største lektion. Du kan selvfølgelig bruge andre SDG-videoler til at introducere emnet, da mange forskellige er tilgængelige på internettet og kan være mere anvendelige til din kontekst.</p> <p>Hovedemner dækket af 17 SDG er de 5 P'er: People, Planet, Prosperity, Peace and Partnership! - vis til gruppen!</p> <div data-bbox="359 1025 1295 1554" style="border: 2px solid yellow; padding: 10px; text-align: center;"> <p>PEOPLE End poverty and hunger in all forms and ensure dignity and equality</p> <p>PLANET Protect our planet's natural resources and climate for future generations</p> <p>PROSPERITY Ensure prosperous and fulfilling lives in harmony with nature</p> <p>PARTNERSHIP Implement the agenda through a solid global partnership</p> <p>PEACE Foster peaceful, just and inclusive societies</p> <p>Sustainable Development</p> </div>

Varighed	AKTIVITET/TRIN Introduktion af bæredygtige udviklingsmål (SDG)
5'	<p>SDG Quiz Stil følgende spørgsmål som en anmeldelse:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hvem har igangsat og udviklet Agenda 2030 og de 17 bæredygtige udviklingsmål som ramme for et godt liv for alle, og at ingen bliver efterladt? (FN) 2. Hvornår blev SDG'erne aftalt, og hvornår skulle de realiseres? (2015 og 2030) 3. Hvem har accepteret Agenda 2030 og SDG? (Alle verdens nationer - 193 i 2015) 4. Hvem er ansvarlig for realiseringen af SDG? (Alle sammen!) 5. Hvad er det vigtigste budskab, alle nationer var enige om? (For ikke at efterlade nogen) 6. Hvad er hovedtemaerne for SDG og Agenda 2030? (People, Planet, Prosperity, Peace and Partnership) <p>Du kan formulere disse spørgsmål noget anderledes for at tilpasse sig din kontekst, men de bør formidle de vigtigste takeaways og forståelser af Agenda 2030 og SDG.</p>
5'	Kort refleksion og gennemgang af indholdet i interaktiv stil

Aktivitet 1b - Lær SDG'erne at kende (blandingsøvelse - brug af SDG-flashkort)

Introduktion af The Sustainable Development Goals (SDG)	
Hvorfor	Agenda 2030 og Sustainable Development Goals (SDG) giver en omfattende og globalt aftalt ramme for at transformere verden til en mere socialt retfærdig og miljømæssigt bæredygtig verden med et anstændigt liv for alle, og hvor ingen er efterladt. SDG'erne dukker op her.
Mål og mål	<p>Aktiviteten er at introducere begrebet Agenda 2030 og Sustainable Development Goals (SDG), især for personer med ingen eller lidt viden om det.</p> <p>At give viden og et indtryk af, hvor SDG kom fra, hvad de er, hvad de forsøger at opnå, og hvordan det er meningen, at de skal inkludere alle i deres implementering</p> <p>At få en fornemmelse af den omfattende holistiske såvel som systemiske karakter af SDG og hvad de kan gøre som en fælles aftalt dagsorden og udgangspunkt for bæredygtighedshandlinger og -projekter i ens eget liv og livsmiljø.</p>
Kompetencer	Nysgerrighed, retfærdighed, motivation, medfølelse
Hvordan	<ul style="list-style-type: none"> • Introduktion gennem video og quiz • Brug af SDG-flashkort (Gaia Education) • Offline eller online • Mingling (udveksling i grupper af 2 personer) • Høst af læring
Dimension/SDG	Alle dimensioner med fokus på verdensbillede; SDG: 4, 16, 17

Materiale forberedelse	Offline: SDG-flashkortsæt (fra Gaia Education), tilstrækkelig plads i rummet til at bevæge sig rundt, musik. Online: SDG-flashkort til onlinebrug og -adgang; grupperum på 2 personer hver. (Kort kan købes her: https://www.gaiaeducation.org/purchase/136197-SDG-Flashcards) Online: Onlineversioner af SDG-flashkort bliver muligvis tilgængelige i fremtiden fra Gaia Education (tjek venligst med Gaia Education)
TID	~30 minutter
Målgruppe	>11a
Ingen deltagere	2 til ~25 (i onlineversionen er større grupper mulige med tilfældige udbrudsgrupper på 2)

~10 min.	<p>SDG-mingling</p> <p>Offline:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Læg SDG-flashkortene på gulvet og bed deltagerne om at tage et SDG-kort hver (der er 3 sæt SD-kort i hver stak kort). • Bed deltagerne omhyggeligt at læse forsiden og bagsiden (kun hvide områder) på det SDG-kort, de har valgt (giv 2 til 3 minutter til læsning) og tydeliggøre eventuelle ord, der ikke forstås. • Sørg for tilstrækkelig åben plads i lokalet, så alle deltagere frit kan bevæge sig rundt. • Alle skal stå op og frit bevæge sig rundt i lokalet (du kan spille noget musik til det, hvis du ønsker det, og efter ca. 20 sekunder stopper musikken, og alle skal holde op med at bevæge sig rundt) og bede deltagerne om at vælge en anden person tæt på dem og gå ind i en kort dialog (1 minut for hver person) for at tale om den SDG, de har valgt (enten hvad de har læst på SDG-flashkortet og/eller ud fra deres egen viden eller erfaringer). • Gentag minglingen efterfulgt af udveksling i grupper på 2 et par gange (2 til 4 gange virker godt, men tiden tillader det) • Ved afslutningen skal alle vende tilbage til deres plads (cirkel eller U-formet er bedst). <p>Online:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Giv adgang til SDG flashcards onlineversion og bed deltagerne om at vælge ét SDG flashcard hver (Bemærk: Onlineversionerne af SDG Flashcards var endnu ikke tilgængelige ved afslutningen af projektet (oktober 2022), men tjek på Gaia Education om og hvornår de vil blive tilgængelige. • Bed deltagerne omhyggeligt at læse forsiden og bagsiden (kun hvide områder) på det SDG-kort, de har valgt (giv 2 til 3 minutter til læsning) og tydeliggøre eventuelle ord, der ikke forstås. • Tildel deltagerne tilfældigt i grupperum (2 personer pr. værelse) og send dem ud i cirka 2 minutter med instruktioner til at føre en dialog om det SDG, de har valgt (1 minut pr. person) (enten hvad de har læst på SDG-flashkortet og/eller hvad de selv forbinder med SDG ud fra deres egen viden eller erfaringer). • Gentag dette for et antal pausesessioner (2 til 4 gange virker godt, men tiden tillader det)
----------	--

5 min.	<p>Essensdeling</p> <p>Tilbage i den større cirkel (online eller offline) del nogle af de vigtigste erfaringer fra denne aktivitet med hele gruppen. Bed nogen direkte om at sige et tal mellem 1 og 17. Tag dette tal som SDG og spørg, hvem der har valgt dette SDG og spørg dem, hvad de har lært om dette SDG, og/eller andre kan chip ind på, hvad de har lært. Du kan udvide det, der følger med din egen viden og forståelse af SDG.</p> <p>Gentag dette for et par SDG'er, så meget som tiden tillader det (måske 4 til 6 SDG er tilstrækkeligt).</p> <p>Saml SDG-flashkortene fra deltagerne (offline)</p>
--------	--

Aktivitet 2. Refleksion og dialog om: Hvad opretholder mig? Hvad vil jeg opretholde?

HVAD ER DENNE BÆREDYGTIGHED?	
Hvorfor	Der er varierende og til tider modstridende forståelser og fortolkninger af, hvad bæredygtighed er og betyder, individuelt, for en gruppe, organisation, region, land eller globalt og er ofte dårligt reflekteret over.
Mål og mål	<p>Aktiviteten har til formål at give et rum til at lære om og reflektere over bæredygtighed som et koncept med særligt fokus på, hvad det kan betyde på det personlige plan</p> <p>At fremhæve og opleve, at bæredygtighed ikke behøver at være abstrakt og fjern, men kan relatere til eget liv og egne erfaringer og er inden for egen indflydelsesradius</p> <p>Bliv bevidst om, at bæredygtighed er noget, der betyder noget for os alle, og at vi alle kan udføre bevidst arbejde i dette rum</p>
Kompetencer	Nysgerrighed, Motivation
Hvordan	<ul style="list-style-type: none"> ● Refleksion og dialog ● Online eller offline ● Dyader eller alene (og derefter deling)
Dimension /SDG relation	Overordnet med fokus på verdenssyn og social; SDG: 5, 10, 16, 17
Materialer / Forberedelse	Papir, blyanter, - eller online en notesblok (som Padlet, Mural, Miro eller lignende)
Tid	20 til 30 minutter
MÅLGRUPPE	>11a
Antal deltagere	2 til ~25 (i online selvrefleksion ubegrænset, for eksempel hvis de deles på en platform asynkront)

VARIGHED	AKTIVITET/TRIN - HVAD ER DENNE BÆREDYGTIGHED?
5-10 min.	<p>INTRODUKTION – indramning af træning gennem introduktion af begrebet bæredygtighed. Tjek som et indledende trin, om deltagerne har hørt om udtrykket før, og om de forstår det, og få et par korte svar på, hvad det kan betyde for deltagerne.</p> <p>Giv et kort resumé af, hvordan bæredygtighed er konventionelt defineret, som definitionen fra Brundtland-rapporten fra 1987 om en bæredygtig fremtid: <i>Bæredygtighed som "at møde nutidens behov uden at kompromittere fremtidige generationers evne til at opfylde deres egne behov."</i> Du vil måske komme med nogle kritiske bemærkninger om, at det handler om "behov" og ikke "ønsker", og at definitionen kun er fokuseret på folks "behov", derfor er antropocentrisk/fokuseret på mennesker kun. Du kan inkludere og introducere andre definitioner og kritisk gennemgå dem, hvis du vil, men dette kan overskride formålet med denne aktivitet og kan være en anden aktivitet helt.</p> <p>En mere inkluderende og holistisk definition af en vision for bæredygtighed kan være: <i>" at skabe en fremtidig verden, der er socialt retfærdig, kulturelt rig, blomstrende og berigende, åndeligt tilfredsstillende og økologisk bæredygtig og en genoprettende og regenerativ menneskelig tilstedeværelse på denne planet og velvære. for alle følende væsener i det uendelige "</i>. Du kan ændre dette eller bringe andre ind, men prøv at være inkluderende og holistisk (med social, kulturel, økologisk og økonomisk bæredygtighed for øje).</p>
10-15 min.	<p>Refleksion og dialog - Stil følgende spørgsmål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvad holder mig op? • Hvad vil jeg opretholde? <p>Indram eventuelt spørgsmålene i forskellige termer (som hvad er vigtigt for mig for et godt og tilfredsstillende liv? Hvad ønsker jeg at beholde i fremtiden, eller hvad er kært for mig?).</p> <p>Deltagerne bør bruge et par minutter på at reflektere over disse spørgsmål, og de kan tage noter, hvis de ønsker det. Gå derefter i grupper på 2 og del med en anden person (som kun lytter dybt uden at afbryde), hvad andre har at dele. Efter ca. 5 minutter skift til den anden person, der også deler i 5 minutter.</p>
5-10 min.	<p>Essensdeling - Tilbage i den større cirkel (online eller offline) del nogle af de vigtigste refleksioner (og/eller aha'er) med hele gruppen med begge spørgsmål. Enten popcorn-stil (tilfældigt) eller ved at spørge et par deltagere, hvad der kom op for dem.</p>
10 min. (Valgfri)	<p>Gruppearbejde: Forbered en plakat - Optag dine vigtigste resultater på en plakat, og hver person kan sætte deres hovedtanker på den (f.eks. ved at bruge klæbe sedler på et flipover-papir eller online på en forudforberedt Padlet, Mural, Miro eller lignende) .</p>
Efter aktivitet	<p>Deling med fællesskabet: Hvis der blev oprettet en plakat eller noget lignende, så spørg deltagerne, om de vil tillade, at det bliver lagt på det online YINT-forum , og hvis det er relevant, vælg (frivilligt) nogen til at dele.</p>

Aktivitet 3. Fokuserende øvelse for elementært væsen (tilpasset fra Deep Ecology)

Elementært væsen Fokuserende øvelse	
Hvorfor	Vi hører ofte rapporter, der siger, at mange mennesker ikke føler sig forbundet med og med naturen, og/eller at folk tilbringer mindre og mindre tid udenfor i naturen, uanset årsagen (arbejde, fritid, rekreation, pusterum, genoplivning, inspiration osv.). Der er mange grunde til, at dette kan være tilfældet, og der findes mange måder og aktiviteter til at genoprette forbindelsen til naturen. Men en enkel måde at komme i gang med dette på er at fokusere på og opleve naturen i os, at vi er naturen. Tilslutning til vores indre og ydre natur kan give en kilde til bevidsthed og refleksion over vores verden, til velvære, inspiration og modstandskraft.
Mål og mål	Forbind dig til vores indre natur og oplev, at vi er natur på et kropsliggjort og følelsesmæssigt plan. Få en påskønnelse og oplevelse af, at vi er en del af større økologiske systemer, som opretholder os, og som vi interagerer med og påvirker på godt og ondt At blive bevidst om livets processer og udvikle sig selv og den verden, vi er i.
Kompetencer	Nysgerrighed, Motivation, Samarbejde, Medfølelse
Hvordan	<ul style="list-style-type: none"> • Introduktion til øvelsen og indledende ord til at give sammenhæng • Forberedelse til at bringe deltagerne i den rette stemning og position • Guide gennem øvelsen ved at læse tekst højt og afslutte med et spørgsmål • Kom tilbage i gruppe; refleksion og essensdeling (spørgsmål) • Detaljer angivet yderligere nedenfor
Dimension /SDG relation	Fokus på verdenssyn; SDG: 3, 4
Materialer/ Forberedelse	Offline : Tilstrækkelig plads i rummet, hvor deltagerne har tilstrækkelig plads til at bevæge sig og være komfortable og slappe af (selv når de sidder eller ligger ned) Online : Komfortabelt og roligt rum, hvor deltagerne ikke bliver distraheret eller forstyrret under træningens varighed.
Tid	~20-30 minutter
Målgruppe	>14a
Antal deltagere	2 til ~25 (i onlineversionen er større grupper mulige)

5 min.	INTRODUKTION- Vi vil lave en kort øvelse, som skal hjælpe os til at forbinde os tættere til naturen og den naturlige verden omkring os. Ved at gøre det vil vi fokusere på naturen i os, at vi er natur.
2 min.	FORBEREDELSE - Hver person finder sig selv et "stille" sted og sætter sig på en stol, eller du kan også vælge at lægge dig ned, hvis du har plads til det. Denne øvelse fokuserer på naturen inde i os, den natur vi er.
10-15 min.	Input : Processen med at udforske naturen i os.
5 min.	Refleksion: I slutningen af denne øvelse reflekter over, hvordan du føler dig anderledes efter denne meditation. HVEM ER JEG?
5 min.	Essensdeling: Skift til at dele dine oplevelser og lytte til andres oplevelser uden at afbryde andre.

DETALJERET BESKRIVELSE + INSTRUKTIONER - Fokuseringsøvelse for elementærvæsen

Præambel: Ikke kun er vi forbundet med naturen gennem symboler, vores hverdag er indlejret i stærke biologiske, økologiske og evolutionære systemer - selvom vi er uvidende om dem det meste af tiden! Vores biologi bestemmer så meget af vores adfærd: vores rytmer med at sove og vågne, at spise og drikke; vores behov for at være sociale, finde en partner, skabe familier, føle følelsesmæssig forbindelse og varme, for at beskytte det, der er kært for os. Uanset om vi bor i eller i nærheden af naturområder eller ej, er vi en del af økologiske systemer, herunder vandkredsløbet, atmosfæren og jorden, og vi påvirker altid planters og dyrs sundhed ved vores hverdagstilvalg. Både negativt og positivt! Som en del af disse økologiske systemer udvikler vi os gennem tiden og finder os selv lige her og nu på dette tidspunkt i historien. Evolutionsprocessen på planeten Jorden er en storslået proces med at udfolde større og større kompleksitet, præget af udfordringer og forstyrrelser, men som altid dukker op på nye måder og smukke former. Vi er en del af den proces!

Transskription af elementærvæsen-fokuserende øvelse

Hvad siger facilitatoren:

Forberedelse: Find dig et roligt sted og sæt dig på en stol eller placer dig selv på en måde, du føler dig godt tilpas og uforstyrret og uforstyrret.

Denne øvelse fokuserer på naturen inde i os, den natur vi er.

Der er ingen ultimativ adskillelse mellem "miljøet derude" og os selv. Naturen "derude" og naturen "herinde" er fuldstændigt og indviklet forbundet.

Proces: Hvis du sidder på en stol, skal du bringe din bevidsthed til dine bare fødder på jorden, forbinde dig til jorden og erkende, at dette symboliserer at gå ind i en dybere bevidsthedstilstand og din forbindelse til jorden. Sid med ret ryg, og mærk kronen på dit hoved strække sig mod himlen. Mærk den følelse af ekspansivitet, kombineret med en følelse af jordforbindelse gennem dine fødders forbindelse til jorden.

Start med dine øjne åbne og fokusere blidt på enhver natur, du kan se omkring dig, måske ud af et vindue, måske en potted plante indeni. Luk derefter blidt øjnene. Tag et par dybe vejrtrækninger. Lad enhver spænding i din krop forlade dig. Synk ned i jorden, i gulvet, blæs den spænding ud med hver udånding. Hvis nogle tanker dukker op i dit sind under denne øvelse, så lad dem være det, lad dem gå, prøv ikke at ændre dem, og fokusér tilbage på dit åndedræt (eller mine ord).

Start med at fokusere på jordelementet i din krop. Mens du sidder der med lukkede øjne, mærk dine tænder hvile sammen, flyt dem lidt, så du mærker tand mod tand, og minder dig om, at dine tænder og dine knogler eksisterer som sten, som calciumfosfat. Disse hårde stoffer danner rammen om din krop, holder dig sammen, holder dig, hvor det er meningen, du skal være. Jordens grundstof er kroppens soliditet, dens hårdhed, dens masse og dens vægt. Det er det, der reagerer på virkningerne af tyngdekraften. Mærk dig selv hvile tungt på jorden, velvidende at uanset hvad du gør, er du altid holdt af jordens tyngdefelt. Du kan ikke falde fra denne planet, du bliver altid holdt sikkert til den. Brug flere vejtrækninger på bare at mærke jordelementet i din krop.

Skift nu din opmærksomhed til elementet vand . Bring din opmærksomhed tilbage til din mund og mærk spyt, der er i din mund. Mærk rundt med tungen, mærk væden. Denne vådhed, ligesom sved, lymfe og blod, strømmer gennem vores kroppe hele tiden. Vores blod er meget tæt i kemisk sammensætning på det gamle havvand, som vi engang udviklede os fra. Organerne i vores krop er i gennemsnit på omkring 75 % vand, og nogle, som lungerne og hjernen, er omkring 90 %. Mærk din krop som en pose væske. Bring også din opmærksomhed på fornemmelsen af, at denne væske flyder gennem vores krop og transporterer næringsstoffer, ilt og affald gennem vores organer og ud i miljøet. Brug flere vejtrækninger på blot at føle elementet af vand i din krop.

Bring nu din opmærksomhed på ild-elementet i din krop. Mens du sidder der, så se om du kan være opmærksom på den meget subtile varme, der udstråler fra din krop. Dette er dit stofskifte, resultatet af din fordøjelse af mad. Disse kemiske reaktioner skaber energi fra den mad, vi spiser, og denne mad, uanset om det er planter eller dyr, der engang spiste planter, kommer i sidste ende fra solen. Planter omdanner solens energi til deres kroppe gennem fotosyntese, dyr spiser planterne, og vi spiser dyrene og planterne. Så når du mærker varmen fra din krop, så mærk denne forbindelse tilbage til solen. Brug et par vejtrækninger med at mærke elementet af ild i din krop.

Bring nu din opmærksomhed tilbage til luftelementet . Læg din opmærksomhed på den ubesværede ind- og udånding af din ånde. For hvert åndedrag vi tager, både ind og ud, er der ingen adskillelse mellem atmosfæren omkring os og vores kroppe. Når du tænker over det, så deler vi faktisk åndedræt med ikke kun alle de andre mennesker og dyr på jorden, men også alle planterne og træerne. Hvert eneste åndedrag fra vores side fuld af kuldioxid absorberes af disse planter og træer, bruges til at skabe deres træagtige kroppe og pustes ud som den ilt, der er så afgørende for vores eksistens. Brug et par øjeblikke på bare at trække vejret og være opmærksom på vores deling af åndedræt med alle andre væsener på denne planet.

Til sidst, mens du sidder her, se om du kan bringe alle disse elementer sammen, og indse, at vi er skæringspunktet mellem disse fire elementer. Jord, vand, ild og luft. De bevæger sig, rejser, ændrer sig og transformerer sig hele tiden gennem vores kroppe.

Føl et svar på spørgsmålet "Hvem er jeg?"

Refleksion: Når du kommer til slutningen af denne øvelse, skal du bare tillade dig selv at være stille og forbundet med naturens elementer i dig selv. Når du er klar, åbner du forsigtigt dine øjne. Reflekter over, hvordan du føler dig anderledes efter denne meditation.

Hvordan har du det følelsesmæssigt?
Hvordan vil du beskrive din følelse af bevidsthed og forbundethed?

HVEM ER JEG? Skift til at dele dine erfaringer og lytte til andres erfaringer.

Aktivitet 4. Vores verden - vores fremtid - SDG-historier fra hele verden (SDG World Map)

Vores verden - vores fremtid	
Hvorfor	Agenda 2030 og Sustainable Development Goals (SDG), selvom deltagerne allerede kender til dem (se aktivitet e. - Introduktion til Sustainable Development Goals (SDG)), forbliver de ofte abstrakte, fjerne og adskilt fra ens personlige liv og livserfaringer. Men da målet med SDG'erne er at få alle involverede til at transformere verden og ikke efterlade nogen, er det nyttigt at relatere SDG'erne til personlige livserfaringer, især for mennesker fra forskellige kulturelle og geografiske kontekster og tidligere erfaringer for at få en bedre bevidsthed om og påskønnelse af, hvad Agenda 2030 og SDG'erne skal opnå.
Mål og mål	Bliv mere fortrolig med de 17 SDG'er og hvad de enkelte SDG'er sigter mod at opnå ved at forbinde dem med direkte livserfaringer for unge mennesker rundt om i verden, fra forskellige geografiske og kulturelle sammenhænge. Brug personlige livshistorier og omstændigheder i form af ønsker om en bedre fremtid til at forbinde direkte til målene for SDG'erne og dermed gøre dem mere håndgribelige og relaterbare. Få en påskønnelse af, at SDG'erne er universelle, og at alle lande og alle mennesker har en interesse i at dele og satse på at opnå dem, og at de relaterer til forhåbninger, de fleste kan forholde sig til, og universaliteten af grundlæggende behov for en blomstrende fremtid.
Kompetencer	Nysgerrighed, retfærdighed, motivation, medfølelse
Hvordan	<ul style="list-style-type: none"> • Brug SDG World Map til at fortælle historier om unge rundt om i verden, der er direkte relateret til et SDG hver. • Læs og reflekter over historier i gruppe og estimer det SDG, det relaterer til • Tildel en SDG til hver historie • Gennemgang af resultater og løsninger i hel gruppe
Dimension /SDG relation	Alle dimensioner med fokus på socialt og verdenssyn; SDG: 4, 16, 17
Materialer Forberedelse	<p>SDG verdenskort - download fra https://www.iufe.at/publikationen/sdg-book-our-world-our-future</p> <p>Offline: Bedst at udskrive SDG verdenskort i A3-format, kopier det for antallet af små grupper, der bruges i aktiviteten (4 til 5 deltagere i én gruppe). Måske få kopierne lamineret, så de kan genbruges, og deltagerne bør bruge aftagelige tuschpenne til at tildele SDG'er.</p> <p>Online: Del enten kortets downloadlink direkte for at få adgang til alle deltagere, eller kopier dokumentet som baggrundsbillede til et online samarbejdsværktøj som Miro, Mural, Padlet eller lignende værktøjer, hvor alle kan få adgang til og arbejde med dokumentet på samme tid.</p> <p>Til støtte for lettere at huske de 17 SDG'er kan du enten levere trykte kort med SDG-logoerne (til offlinebrug) eller give linket til SDG-logoerne til alle deltagere.</p>
Tid	20 - 25 minutter
Målgruppe	>9a

Vores verden - vores fremtid


Antal deltagere	2 til ~25 (online større grupper er mulige med tilfældige udbrudsgrupper på 4 til 5 personer)
-----------------	---

Varighed	AKTIVITET - Vores verden - Vores fremtid
5 min.	<p>INTRODUKTION – Indramning af aktiviteten – Brug enten denne aktivitet efter aktivitet e (Introduktion til Sustainable Development Goals (SDG)). Eller spørg publikum, om de har hørt om Agenda 2030 og Sustainable Development Goals før og høst essensen af, hvad de forstår. af det er. Vis om nødvendigt (ingen eller meget begrænset viden om de tilstedeværende SDG'er) en kort introduktionsvideo om Agenda 2030 og SDG'erne (se f.eks. aktivitet e. Introduktion til Sustainable Development Goals (SDG) Forklar, at vi vil lære om SDG'erne nu ved at relatere dem til virkelige erfaringer fra unge mennesker fra hele verden for at lære om, hvad SDG'erne forsøger at opnå for os alle, uanset hvor vi bor, eller hvilken kultur og kontekst vi lever i. Uddel SDG-kort (offline) eller vis SDG-kortene (online) og forklar, at hver historie i et land er direkte relateret til et SDG, som skal nås i 2030.</p>
15 - 20 min.	<p>Gruppearbejde: Formålet med gruppearbejdet er, at grupperne læser historierne sammen og tænker over, hvilket SDG der relaterer til hver historie. Når der opnås konsensus for en bestemt historie om, hvad SDG den vedrører, skal du skrive SDG-nummeret ved siden af historien og gå videre til den næste historie (offline). Onlinegrupper kan arbejde gennem historier sammen (en person skal muligvis tage teten for at komme videre gennem historier) og aftale, hvilke SDG'er, der relaterer til historien, og notere dette ned (på en online tavle, hvis det er tilgængeligt).</p> <p>-Offline: Deltagerne går i grupper (4-5 personer hver) og arbejder med historierne og relaterer dem til SDG'erne. Online: Deltagerne sendes ind i break-out rum med 4 til 5 personer i hver gruppe.</p> <p>-Offline: Facilitatorer bør bevæge sig rundt fra gruppe til gruppe og støtte grupperne, hvis der opstår spørgsmål, og give dem nogle hints, hvis det er nødvendigt.</p> <p>-Online: Facilitatorer kan kort slutte sig til forskellige break-out-grupper og tjekke deres fremskridt og besvare eventuelle spørgsmål og give support og tip til at løse SDG-puslespillet.</p>
5-10 min.	<p>Resultater : Når facilitatoren har bekræftet, at hver gruppe er færdig med at tildele SDG-facilitatoren, viser den resultaterne ved at læse hver eneste historie igennem og fortælle, hvilken SDG historien vedrører.</p>

Aktivitet 6. Hvis menneskeheden skulle blive inviteret til at deltage i "The United Federation of Planets" (* Star Trek), hvad skulle vi gøre for at gøre os klar?

Den Forenede Føderation af Planeter

Hvorfor	Mange mennesker er meget nysgerrige på, om der er andre livsformer nogen steder derude i det store univers, eller endnu mere, hvis der er intelligente livsformer, der kan kommunikere med os. Selvom det mere er et science fiction-problem med ringe eller ingen betydning for vores hverdag, kan selve ideen også give nogle nyttige lektioner og muligheder for at se vores problemer og knibe fra forskellige perspektiver, et overbliksperspektiv fra det ydre rum så at sige, med et overblik over, hvad der foregår (og hvad der er galt) på den "Blå Planet", og hvad der eventuelt kunne gøres i den nærmeste fremtid for at gøre det til et behageligt og værd at leve hjem for alle (både mennesker og ikke-mennesker) ind i en længere fremtid.
Mål og mål	Ved at forestille sig et syn på Jorden på afstand i det ydre rum, for at se det som en hel planet som en rumrejsende fra en anden planet eller galakse. Uden fordomme eller partiskhed, men at observere og tage ind, hvad de forskellige sammenvævede og indbyrdes afhængige miljømæssige, sociale, økonomiske og kulturelle/politiske problemer og spørgsmål er på globalt plan. Ud fra det kan vi måske også få et overblik over, hvad vores mulige løsninger kan være for at skabe en retfærdig, socialt retfærdig, miljømæssigt bæredygtig og beboelig fremtid for alle. Brug af overblikseffekten (at se på jorden som en hel planet) kan give os et andet perspektiv på, hvad vi kan være bekymrede for eller fokuseret på i vores hverdag og udfordringer. Det er nogle gange nyttigt og nyttigt at holde pause og træde tilbage og reflektere over en anden skala af, hvad vi normalt er vant til eller bekymrede over. Ved at bringe historier, fiktive historier, såsom andre livsformer andre steder, eller om rumrejsende, der observerer os og fælder nogle "domme" om os, kan og bør vi stimulere vores fantasi og kunstneriske evner til at fortælle historier om, hvad vi tror "er galt med dette verden" og "hvad vi bør gøre for at gøre det til et bedre sted". Denne aktivitet er nyttig, efter at introduktioner til forskellige andre aktiviteter er afsluttet, og en generel forståelse af de problemer, vi står over for, og også mulige løsninger allerede findes hos deltagerne. Derfor er dette en gratis sjov øvelse at tilføje til andre aktiviteter.
Kompetencer	Nysgerrighed, retfærdighed, motivation, samarbejde, medfølelse
Hvordan	<ul style="list-style-type: none"> • Giv konteksten, historien og spørgsmålene • Giv tid til personlig refleksion og noter • Små gruppesessioner (eller bryde rum online) for at diskutere ideer og blive inspireret af andre og finpudse egne ideer fra udvekslingen • Delingscirkel og valgfri oprettelse af en plakat om "Hvad skal menneskeheden gøre for at få adgang til United Federation of Planets"? baseret på hvordan vi i øjeblikket behandler planeten og også medmennesker?
Dimension/ SDG relation	Verdenssyn og Økologisk; SDG: 4, 6, 12, 13, 14, 15
Materialer / Forberedelse	Offline: Notesblok til individuelle noter; Tilstrækkelig plads til at grupper kan danne treklanger, så samtaler kan foregå uden at distrahere hinanden; Flipover-papir, tusch og Post-It-sedler (valgfrit). Online: Dokument til individuel noteoptagelse; Bryd ud grupper på 3 personer hver; Online board, hvor alle deltagere har adgang til og hvor noget kan skabes sammen (f.eks. Mural, Miro, Flinga, Padlet, ...)
Tid	~30-40 minutter
Målgruppe	>14a
Antal deltagere	2 til ~25 (i onlineversionen er større grupper mulige med tilfældige udbrudsgrupper på 3)

Varighed	AKTIVITET: The United Federation of Planets!?
5 min.	<p>INDLEDNING: I tidligere og andre aktiviteter har vi ofte hørt om så mange store og små problemer på planeten, fra forurening, klimaændringer, tab af biodiversitet, fattigdom, sult, krig og konflikter og mange flere, så vi let kan miste overblikket og muligvis interesse for sådanne overvældende spørgsmål. Vi kan føle, at vi ikke kan gøre meget eller noget ved eller bliver ret forvirrede, hvor vi skal starte, og hvad vi skal gøre. En måde at få hovedet lidt lettere rundt på og ikke blive forskrækket af kompleksiteten i det hele, er at anlægge et bredere blik, et syn på hele planeten på lidt afstand fra det ydre rum. Ikke alene kan vi undre os over skønheden ved vores "blå planet", men også tage et overblik udefra. Hvem af jer er interesseret i Science-Fiction (læse, se film, spille spil)? (Tjek hvor mange der er?) Nu kan nogle af disse historier være mærkelige eller skræmmende, andre kan være en smule mere opmuntrende. Har nogen af jer hørt om filmserien "Star Trek" før (tjek, muligvis ikke så mange). Det er en af de tidlige og langvarige science fiction-serier (i USA), der startede i 1970'erne, meget om dybt rumudforskning og søgen efter forskellige intelligente livsformer i universet. Selvfølgelig er det ikke rigtige og retfærdige historier, men der eksisterer en såkaldt "United Federation of the Planets" (tænk på, at der ikke er nogen nationer længere, men bare hele planeter, der arbejder sammen til det bedre eller værre (en europæisk union for Universet?). Så de spørgsmål, vi ønsker at stille os i denne aktivitet, idet vi tager et kig på Planet Earth som helhed og alt det, du allerede ved om problemerne der, er baseret på de etiske regler for at blive medlem af United Federation of Planets:</p> <div data-bbox="352 920 906 1193" style="background-color: black; color: white; padding: 10px; border: 1px solid white;"> <p style="text-align: center; font-weight: bold; margin: 0;">UNITED FEDERATION OF PLANETS</p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;">  <div style="text-align: left;"> <p style="margin: 0;">Ethical Criteria</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fundamental rights of sentient beings • Dignity and worth of all lifeforms </div> </div> </div> <p style="margin-left: 20px;">Spørgsmål:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Baseret på hvad du ved (om hvordan vi som mennesker behandler "naturen" og også andre mennesker (ikke personligt, men som et globalt samfund), tror du, at vi ville blive accepteret til at blive medlem af "United Federation of Planets"? 2. Hvad tror du, mennesker skal gøre globalt, så vi kan være berettiget, hvis vi når vores mål, til at blive medlem af "United Federation of Planets"? <p style="margin-left: 20px;">For at sige det anderledes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle væsener (menneskelige og ikke-menneskelige) har grundlæggende rettigheder (svarende til menneskerettigheder for alle livsformer). • Alle livsformer skal respekteres, værdsættes, have ret til at eksistere og ikke gribes unødigt ind i dem.
5 min.	<p>Selvrefleksion og notetagning - Når spørgsmålene nu er klare og forstået (afkryds), kan deltagerne gå ud og reflektere over disse to spørgsmål i f.eks. 5 minutter og bør tage nogle noter, især på spørgsmål nr. 2 (ovenfor)</p>
10-15 min.	<p>Gruppearbejde: Når alle er tilbage fra at reflektere over og tage noter om de to spørgsmål, danner du grupper på tre (3), og de skal sidde sammen og diskutere deres refleksioner og hvilke svar de kom med ("sammenlign noter") og diskutere hvad de tænker på hinandens tanker og ideer. Online: Tilfældigt grupperum med 3 personer hver.</p>
5 min.	<p>Deling: Tilbage i en større cirkel (online eller offline) del nogle af de vigtigste overvejelser om begge spørgsmål. Enten popcorn-stil eller ved at spørge et par deltagere, hvad der kom op for dem.</p>
5-10 min.	<p>Gruppearbejde: Forbered en plakat - Optag dine vigtigste resultater på en plakat (flipover-papir), og hver person kan sætte deres hovedtanker på den (f.eks. ved at bruge klæbende sedler på et flipover-papir eller online på en forudforberedt Padlet, Mural, Miro, Flinga-bræt eller lignende). Luk aktiviteten.</p>

Efter aktivitet	Deling med fællesskabet - Hvis en plakat eller noget lignende blev oprettet, så spørg deltagerne, om de vil tillade, at det bliver lagt op på YINTs onlineforum , og vælg (frivilligt) nogen til at dele.
-----------------	---

Aktivitet 7. "Vision Quest" - At tænke og føle ind i din fremtid

Vision Quest	
Hvorfor	Vi lever ofte vores hverdag uden at overveje vores længeresigtede tanker, ideer og ønsker for vores fremtid og fremtiden for hvor og hvordan vi bor. Dette er forståeligt, da vi meget ofte er optaget af her og nu, hvilket kan tage det meste af vores tid og energi allerede, og fremtidige retninger kan i bedste fald relatere til visse aspekter af vores personlige liv, måske vores families liv (som hvilken slags arbejde vil jeg gøre, hvor skal jeg bo, ...). Men hvad nu hvis vi i det mindste kan tænke og reflektere over vores eget liv, og hvordan vi ønsker det kunne være anderledes i fremtiden, ikke kun for os selv, men også vores familie, slægtninge, venner og alle mennesker, vi holder af og ud over. At skabe en vision for os selv og vores egen verden, vi lever i, kan være et kraftfuldt og bemyndigende udgangspunkt for forandring og transformation personligt, men potentielt også bringe mennesker sammen for at forsøge at skabe en mere levedygtig og beboelig samt blomstrende verden for os selv og andre .
Mål og mål	Aktiviteten giver mulighed for at reflektere over vores eget liv, hvor vi er i øjeblikket, måske også hvor vi kom fra, men vigtigst af alt hvor vi gerne vil hen, i hvilken fremtid vi gerne vil flytte. Ved at forestille os vores personlige og andres liv (i hvert fald i vores indflydelseskreds, men måske også for vores bekymringskreds) i en længere fremtid (f.eks. 10 til 15 år fra nu). Hvordan vil vi gerne have det til at se ud, føles, lugte? Hvad har ændret sig? Hvad kan være forblevet det samme? Vi skaber i sidste ende veje til, hvordan vi bevæger os ind i en sådan mulig fremtid. En personlig vision som udgangspunkt for forandring, samarbejde, for at blive aktive og tage vores liv i egne hænder og væk fra en så stærk vilje udefra
Kompetencer	Nysgerrighed, retfærdighed, motivation, samarbejde, medfølelse
Hvordan	<ul style="list-style-type: none"> • Refleksion og visionshistorieskabelse • Online eller offline • Dyads (gruppe på 2 personer) til deling
Dimension/SDG	Overordnet med fokus på verdenssyn og social; SDG: 4, 5, 10, 16, 17
Materiale forberedelse	Papir, kuglepenne og blyanter, måske flipover papir, - eller online en notesblok (som Padlet, Mural, Miro eller lignende)
TID	40-45 minutter
Målgruppe	>14a

Ingen deltagere	2 til ~25 (i online selvrefleksion ubegrænset, for eksempel hvis de deles på en platform asynkront)
-----------------	---

Varighed	AKTIVITET/TRIN - "Vision Quest"
5 min.	<p>INDLEDNING – Indramning af træning (hvad du kan sige (med dine egne ord): Vi vil gerne bruge lidt tid på at se ind i fremtiden, vores egen personlige fremtid, men også fremtiden for de mennesker og steder, der er vigtige for os og hvis du ønsker os alles fremtid Nogle af jer tænker måske allerede over deres fremtid, måske hvad de kan arbejde, hvor de måske vil bo, hvordan de gerne vil bo og så videre.</p> <p>Men vi vil gerne invitere dig til at tilsidesætte dine syn på din (og andres) fremtid, du måske er kommet op med et øjeblik, og forestille dig en fremtid, f.eks. om 10 eller 15 år på den måde, du gerne vil have den skal være, uanset hvis du tror, det er muligt eller muligt, præcis hvordan du forestiller dig en "perfekt" verden og livet ville se ud for dig og andre omkring dig og/eller verden som helhed. Dette kan selvfølgelig involvere, hvad du laver, og hvordan du lever, men også koncentrere dig om livet mere generelt. Hvordan ville du leve? Hvordan ville du bevæge dig rundt, hvilken slags arbejde ville du lave, hvilke aktiviteter er du involveret i i din fritid, hvor meget skal du arbejde, hvordan ser miljøet ud, hvor du bor, menneskerne, tjenesterne, politik, deltagelse, kommunikation osv. Prøv ikke at fokusere for meget på teknologi, men snarere på hvordan det er for dig, hvordan det føles, endda hvordan det lugter af, hvordan det er for din familie, venner, slægtninge og andre i dine omgivelser, hele vejen til hvordan du forestiller dig, at verden er i din vision for en fremtid?</p>
15-20 min.	<p>Refleksion og visionsskabelse: Brug lidt tid på at reflektere over, hvad din vision for din fremtid kan være om 10 til 15 år, hvad du ønsker dig og hvad du håber på. Tag nogle noter, skriv en historie, lav en tegning, et digt, eller brug en hvilken som helst anden form, du har lyst til, til at udtrykke og dokumentere din vision om en fremtid. Det behøver ikke at være komplet eller "perfekt", men for at komme i gang, og du kan arbejde på det og "fuldføre" det senere, hvis du ønsker det, og du kan selvfølgelig også ændre og modificere det til enhver tid, når der kommer nye ideer til dig.</p>
10 min.	<p>Essensdeling</p> <p>Offline: I større grupper (>4) opdeler du gruppen i dyader (grupper af 2), og de skal sidde sammen, men på en måde, så forskellige grupper ikke distraherer hinanden. Del derefter sammenfatningen af deres vision på skift (en person starter og deler i 3-4 minutter, og andre lytter kun og skifter derefter til den næste person (facilitatoren minder deltagerne om, hvornår de skal skifte).</p> <p>Online: Send deltagerne ind i pauserum på 2 (dyader), og de skal dele deres resumé af deres vision ved, at én person starter og andre kun lytter og efter 3-4 minutter flytter til den næste person (send påmindelse).</p>
5-10 min.	<p>Refleksion og feedback: Når deling er afsluttet, og alle har haft mulighed for at dele deres vision med andre i gruppen, vend tilbage til hele gruppen (i en cirkel og online ind i hovedgruppen) og saml nogle refleksioner over, hvordan denne visionering, men også deling var, hvordan havde deltagerne det, og hvad det kan have "skabt"?</p> <p>Tak gruppen for at dele og minde dem om, at det, der er blevet delt her, forbliver inden for denne gruppe og ikke vil blive kommunikeret til andre udenfor.</p>

Efter aktivitet	Deling med fællesskabet: Mind deltagerne om, at de kan poste deres vision (i hvilken som helst form, de har skabt den eller fortsætte med at skabe den efter workshoppen) på YINT -forummet for at dele med andre.
-----------------	--

Aktivitet 8. Dyb lytning (aktivitet for at lære og opleve at lytte dybt med empati og medfølelse til andre mennesker)

Dyb lytning	
Hvorfor?	Vi lytter alle til andre mennesker hele tiden, men vi ved også fra vores egne erfaringer, at vi ofte føler, at vi ikke bliver lyttet til, ikke bliver hørt, misforstået, fejlfortolket, ignoreret eller ligefrem latterliggjort for det, vi siger i samtaler. At reflektere over og afprøve forskellige former og måder at lytte til hinanden på er derfor ikke kun gode kommunikationsevner, men også et grundlag for gensidig forståelse, brobygning, selv når der er væsentlige forskelle, og åbning af generative dialoger.
Mål og mål	At reflektere over, hvordan vi taler til hinanden, og hvordan det føles af andre, og hvordan nogle former for lytning kan skabe negative resultater eller endda giftige nedadgående spiraler af (ikke-)kommunikation. Gennem forskellige øvelser af forskellige former for at lytte til hinanden i samtaler, få personlig erfaring og refleksion over, hvordan forskellige former for lytning kan generere forskellige resultater og stilarter og kvalitet af dialog (at være fraværende eller være til stede). At skabe forståelse og færdigheder til at kommunikere og forholde sig til andre mennesker på en åben, empatisk og medfølelse måde, som grundlag for at skabe generative dialoger om samarbejde og samskabelse, som kræver bedre og mere fuldstændig forståelse af mennesker med andre perspektiver. og tillade forskellige perspektiver at eksistere og kreativt bidrage til noget nyt og anderledes, og give mulighed for bedre og dybere forståelse af andre mennesker, undgå at forsøge at "overbevise" dem om vores egne perspektiver som noget bedre eller mere værdifuldt.
Kompetencer	Nysgerrighed, retfærdighed, konfliktløsning, samarbejde, medfølelse
Hvordan	Introduktion af proces og aktivitet. Eksperimenterer med forskellige måder at lytte på i Dyads; Refleksion & høst efter hver runde af dialog/lyttestile; Overordnet læring
Dimension/SDG relation	Alle dimensioner med fokus på socialt og verdenssyn; SDG: 4, 16, 17
Materialer/Forberedelse	Offline: Tilstrækkelig plads til, at gruppen kan danne Dyads, så samtaler kan foregå uden at distrahere hinanden; Online: Udbryd grupper på 2 personer hver.
Tid	~30 minutter
Målgruppe	>11a
Antal deltagere	2 til ~25 (i onlineversionen er større grupper mulige med tilfældige udbrudsgrupper på 2)

Varighed	AKTIVITET/TRIN - Dyb lytning
5 min.	<p>INTRODUKTION – Rammer af motion</p> <p>Vi lytter alle til hinanden hele tiden og i mange forskellige sammenhænge og miljøer (i en butik, på skolen/arbejdspladsen, på restauranter, underholdningssteder, med venner, med familie osv.). Og i forskellige miljøer og omgivelser varierer, hvordan vi lytter, fra udveksling af information til at tale om ideer eller følelser, frygt eller håb. Men de fleste, hvis ikke alle, af os har oplevet situationer, hvor det ser ud til, at den anden person, vi taler med, ikke "virkelig" lytter til os, ignorerer os, misforstår eller misbruger det, vi siger, endda latterliggør os. Og bestemt var de fleste, hvis ikke alle, til tider frustrerede, irriterede, vrede osv. over, at samtaler, vi havde med andre, ikke gik særlig godt og måske tænkte 'det hele er spild af tid'.</p> <p>Men måden vi lytter til hinanden på, og der er mange måder vi kan gøre det på, kan have en væsentlig indflydelse på ikke kun at føle, at andre lytter til mig. Men jeg føler, at jeg bliver hørt og forstået. Men mere for at vi er i stand til at samskabe og udvikle noget brugbart sammen, som ikke kun gavner os, men også andre, vi kommunikerer med.</p> <p>Denne aktivitet handler om at eksperimentere med forskellige lyttemåder, så vi kan opleve på egen hånd, ikke kun hvordan forskellige former for lytning føles (for os og vores samtalepartner), men også reflektere over og lære, hvordan forskellige former for lytning føles. kunne bruges til bedre og mere effektiv kommunikation og dialog.</p> <p>Ofte er der fire niveauer af lyttebeskrivelser som følger:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Niveau 1: Download-lyt fra dine vaner, fra det du allerede kender; resultatet er, at du genbekræfter det, du allerede vidste. ● Niveau 2: Factual-at bemærke noget nyt, noget, der adskiller sig fra det, du allerede vidste eller forventede at høre. ● Niveau 3: Empatisk-lytning fra det sted, hvorfra den anden person taler, oplever/fornemmer en følelsesmæssig forbindelse. ● Niveau 4: Generativ-Forbindelse til mulighederne og ændringerne i perspektiv - til en fremtidig mulighed, der knytter sig til dine egne perspektiver og ideer til andre (evt. forskellige perspektiver) og hvilke nye ideer og perspektiver der kunne genereres ud af dette.

<p>20 min.</p>	<p>Oplev niveauerne af lytning Vi vil dele gruppen op i Dyads (grupper på 2 personer hver), hvor vi vil eksperimentere med og opleve de forskellige niveauer af lytning. Hver person vil have 2 minutter til at tale, derefter vil den anden person have 2 minutter til at tale. Vi vil gentage denne proces i de fire forskellige lytteniveauer.</p> <p>Niveau 1: Downloader - den person, der taler, skal fortælle lytteren noget, som de finder meget interessant, spændende, trist, bekymrende, noget de virkelig holder af. Lytteren skal ikke afbryde taleren, men opføre sig temmelig uinteresseret, kede sig, irriteret og vise dette med sit kropssprog, at de er ligeglade med, hvad den anden har at sige, eller at de ved det hele alligevel.</p> <p>Niveau 2: Factual Listening - igen skal personen, der taler, fortælle noget, som de anser for vigtigt for dem eller kan også fortsætte med en historie, de startede på niveau 1. Lytteren skal være opmærksom på taleren, men ikke afbryde dem, men heller ikke vise følelsesmæssig forståelse, men koncentrerer dig hellere om "fakta" i din non-verbale kommunikation, for eksempel kan du nikke, mumle "aha, interessant osv.).</p> <p>Niveau 3: Empatisk lytning - igen skal den person, der taler, fortælle noget, de anser for vigtigt for dem, og som de har en personlig passion for. Lytteren skal nu prøve at føle sig ind i situationen og ind i talerens følelser og følelser og give "feedback" til taleren på dette niveau (for eksempel ved at udtrykke forståelse, medfølelse eller bekymring for, hvordan den anden taler har det, eller hvad de oplevede), og vigtigst af alt prøv at mærke, hvordan den anden person kan have det, eller hvordan man kan føle sig i en sådan situation.</p> <p>Niveau 4: Generativ lytning - ligesom for de andre niveauer bør personen, der taler, fortælle en historie og personlig oplevelse ud af deres liv, der er vigtig for dem, og som de brænder for. Lytteren skal ikke kun prøve at mærke ind i, hvordan den anden person kan føle og udtrykke empati og medfølelse for den anden person, men også forsøge at suspendere ens egne forforståelser og fordomme om den anden og forsøge at skabe forbindelse til den anden person. andet med det formål at skabe noget nyt eller anderledes hen imod et "fælles mål", så gå ud over generiske svar. Bemærk: dette niveau af lytning er sandsynligvis udfordrende for deltagerne, ikke kun fordi det er en simuleret aktivitet, uden direkte fælles mål, vi arbejder på, men det er noget at forsøge og se som en mulighed for bedre dialog og kræver gentagen og længerevarende erfaring) . Efter hver runde (lytteniveau) er det nyttigt at have en kort runde (1 min), hvor deltagerne deler erfaringer, bedst i popcorn-stil for at få en fornemmelse af, hvordan deltagerne går.</p>
<p>~5-10 min.</p>	<p>Refleksion og høst - erfaringer Tilbage i den større cirkel (online eller offline) del nogle af de vigtigste erfaringer fra denne aktivitet med hele gruppen. Spørg, hvordan deltagerne har haft det i de forskellige lytteniveauer, enten fra stedet som lytter eller også på siden af taleren. Hvad gik godt? Hvad gik ikke så godt? Kunne du lide én type lytning mere end en anden? Hvorfor? Hvilken lære tager du med dig for dine egne måder at lytte og kommunikere med andre på ind i fremtiden? Har du steder/sammenhænge, hvor du gerne vil eksperimentere med nogle former for lytning yderligere? Deling i popcorn-stil og/eller ved at spørge nogle mennesker direkte.</p>

Aktivitet 9. Tal fra dit hjerte

TAL AF DIT HJERTE	
Hvorfor?	<p>Vi har ofte samtaler, møder og sammenkomster, hvor diskussioner kun foregår på et rent rationelt niveau, hvilket også fører til skænderier eller endda konfrontationer. Det fører ofte til frustration, mødetræthed, vrede, tab af retning og til tider også tab af formål og mening, både i en-til-en samtaler eller i større grupper eller organisationer. Det, der ofte mangler, er en måde at kommunikere på, som inkluderer følelser på en konstruktiv måde, vores passioner og vores formål og mission, der er udlevet individuelt og også i grupper og organisationer.</p> <p>For at kunne og lære at knytte sig til andre menneskers værdier og overbevisninger er det nødvendigt at tale med det, andre holder af, og hvad de brænder for, hvilket er særligt vigtigt i samtaler og møder, hvor der er modsatrettede synspunkter og holdninger. og forsøge at begynde at bygge broer og bygge et fælles grundlag for at arbejde med og fra og for at opnå respekt, accept og retning.</p>
Mål og mål	Aktiviteten introducerer og prøver at kommunikere ved at "tale fra dit hjerte" for at få en forståelse af, hvorfor det er vigtigt for en bedre måde at kommunikere på, at lede, at bygge broer og løse konflikter og som en måde at følelsemæssigt intelligent lederskab (også kaldet tjener) lederskab) - "at tale fra dit hjerte for at nå deres hjerte" med empati og medfølelse.
Kompetencer	Motivation, samarbejde, medfølelse
Hvordan	<ul style="list-style-type: none"> • Refleksioner og dialoger • Online eller offline • Grupper på 4 til 5 (og derefter deling)
Dimension/ SDG relation	Overordnet med fokus på verdenssyn og social; SDG: 5, 10, 16, 17
Materialer/ Forberedelse	Papir, blyanter, - eller online en notesblok (som Padlet, Mural, Miro eller lignende) og/eller smartphone
Tid	45 til 70 minutter
Målgruppe	>11a
Antal deltagere	2 til ~25 (i online selvrefleksion ubegrænset, for eksempel hvis de deles på en platform asynkront)

Varighed | AKTIVITET/TRIN – Tal fra dit hjerte

5 min.	<p>INTRODUKTION – indramning af øvelse</p> <p>Vi har alle oplevet møder og sammenkomster enten i en-til-en samtaler eller i gruppe- eller organisationsmøder, hvor vi bagefter føler os uinspirerede, misforståede, vrede eller rasende over, at vi føler, at vi ikke bliver hørt eller lyttet ordentligt til vores argumenter og bidrag, især når det handler om stridsspørgsmål. Vi bliver ofte pakket ind i møder, med tal og tal, med rationelle argumenter eller hvad nogle kalder "fakta taler for sig selv". Selvom fakta sjældent taler for sig selv, og det meste af det, vi beskæftiger os med i vores liv (personligt eller professionelt), er et spørgsmål om fortolkning og perspektiver, som er baseret på vores eget verdenssyn, overbevisninger og værdier, og de er selvfølgelig forskellige (ofte væsentligt) fra hvad andre mennesker holder af. Men på trods af forskellene i vores verdenssyn, overbevisninger, værdier, tankegange og holdninger, er der sandsynligvis fællesskaber eller et fælles grundlag i, hvad vi holder af, og hvad der er vigtigt for os såvel som mange andre. Der er også visse universelt fælles værdier, som mange mennesker ville gå med til, i det mindste til en vis grad. Derfor er det vigtigt, når vi kommunikerer med andre mennesker, holder møder, sammenkomster, leder andre mennesker i projekter og organisationer, at vi er i stand til at udnytte kraften til at nå mennesker følelsesmæssigt, baseret på fælles værdier og overbevisninger.</p>
10-15 min.	<p>Refleksion og dialog -</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tænk på en samtale eller et møde (i personlig eller professionel sammenhæng), som ikke gik særlig godt, måske endte i frustration, vrede, skuffelse eller harme. • Husk mødet og hvad og hvordan kommunikationen forløb. • Kan du huske hvilke aspekter eller dele der kan have trigget dig, at mødet ikke gik godt derfra. Relaterer det til dit verdenssyn, værdier og overbevisninger, der triggede dig? Hvilke? Hvordan har du det nu? <p>Deltagerne bør bruge et par minutter på at reflektere over disse spørgsmål, og de kan tage noter, hvis de ønsker det. Gå derefter i grupper på 2 og del med en anden person (som kun lytter dybt uden at afbryde), hvad andre har at dele. Efter ca. 5 minutter skift til den anden person, der også deler i 5 minutter. Hvis det gøres asynkront, kan deling også finde sted gennem YINT Forum, hvis deltagerne ønsker det.</p>
5-10 min.	<p>Essensdeling - Tilbage i den større cirkel (online eller offline) del nogle af de vigtigste refleksioner (og/eller aha'er) med hele gruppen med begge spørgsmål. Enten popcorn-stil (tilfældigt) eller ved at spørge nogle få deltagere, hvad der kom op for dem (ikke gentage hele historien!).</p>
20-30 min.	<p>Gruppeøvelse: Nu hvor vi har reflekteret over og delt om vores erfaringer med vanskeligheder med at blive "hørt" og "set" i samtaler og møder, vil vi prøve at prøve en anden måde at kommunikere på, "tale fra dit hjerte" til at tale med og til andre mennesker for at nå deres værdier og det, de holder af, og dermed engagere dem på et "hjerte til hjerte" niveau.</p> <p>Til dette bør hver af deltagerne tænke over et emne, en sag eller en sag, de føler sig meget passionerede omkring, og som de selv holder meget af deres hjerter (giv et par minutters betænkningstid, så alle kan komme med en historie om deres egne) og tænk over, hvordan du kan nå andres hjerter og følelser og værdier relateret til dette. Gå derefter ind i grupper på 4 til 5 personer, og alle skal dele deres historie på skift (fra deres hjerte) med gruppen, 3 til 4 minutter hver, og resten af gruppen lytter kun (uden at afbryde og med empati og medfølelse i tanker og hjerte). Når en person er færdig, skal du takke ham/hende for at dele og give dem nogle refleksioner over, hvordan andre har det med det, de har hørt (ikke hvad de tænker på) og gør det på en</p>

	forstående og medfølelse måde (det handler ikke om at være enig eller ikke enig med hvad der blev sagt, men hvordan du forbinder dig følelsesmæssigt).
5-10 min.	Essensdeling - Tilbage i den større kreds (online eller offline) del nogle af de vigtigste indsigter (og/eller aha'er) med hele gruppen om, hvad processen kan have bragt dig. Enten popcorn-stil (tilfældigt) eller ved at spørge nogle få deltagere, hvad der kom op for dem (ikke gentage hele historien!).
Efter aktivitet	Deling med fællesskabet: Især hvis aktiviteten udføres asynkront, kan historier deles online på YINT Forum i et format, som deltagerne finder passende (f.eks. video, lyd, tekst osv.) og bede deltagerne om at kommentere historier fra en eller to andre deltager inden for en aftalt frist og facilitator gennemgår alle historier og kommentarer til dem inden en aftalt dato.

Aktivitet 10. The Well of Deep Time

The Well of Deep Time	
Hvorfor?	<p>Mange, hvis ikke de fleste mennesker lever i nuet og i mindre eller større grad forsøger at fokusere på (deres) fremtidige liv (og/eller deres søskendes), og nogle ser også ind i fremtiden for andre formål, ikke mindst for at overveje, forestille sig og planlægge, hvordan man skaber en levedygtig og bæredygtig fremtid for alle. Sjældnere ser vi ind i fortiden, måske for at overveje vores egen eller vores slægtninge og venners, vores forfædres og så videre, men næppe nogensinde overvejer vi fortiden langt tilbage i "dyb tid". Men at se ind i "dyb tid" kan ikke kun give os en masse værdifuld information og viden om udviklingen af planeten jorden og udviklingen af liv frem til i dag, men mere en dybt følt påskønnelse, forbindelse og ærbødighed såvel som ærefrygt. for skønheden, mangfoldigheden men også skrøbeligheden i alt liv, som er truet i dette øjeblik i tiden, hvilket er grundlaget for vores egen eksistens. Deep time mindfulness-aktiviteten (The Well of Deep Time) er en imaginær rejse ind i jordens dybe tid og livets udvikling. En dyb tidsaktivitet hjælper med at sætte menneskehedens rige forfædres arv i sammenhæng og giver et indblik i alt livs sammenhæng. Det hjælper deltagerne til at få en kropslig fornemmelse af, hvor lang tid det har taget for livet at udvikle sig ved hjælp af vores fantasi.</p> <p>Bemærk: Denne korte aktivitet er en forkortet og tilpasset version af det, der kaldes en Deep Time Walk, en 4,6 km lang gåtur ind i de 4,6 milliarder år af jordens historie, som blev udviklet af Stephan Harding fra Schumacher College i Totnes, Devon, Storbritannien og udviklede sig til Deep Time Project, hvor mange ressourcer er tilgængelige - https://www.deeptimewalk.org/ (Stephan Harding & Robert Woodford, (2021). The Well of Deep Time en kontemplativ praksis)</p>
Mål og mål	<p>Dyb tidsaktivitet og rejse som en dyb oplevelse af forbindelse med naturen, dyb spørgsmålstejn ved, hvordan jeg skal leve mit liv i forhold til denne dybe oplevelse, og dybt engagement i at foretage de nødvendige ændringer i mit liv og i samfundet ved at engagere mig i relevante handlinger fredeligt og demokratisk.</p> <p><i>Forstå</i> omfanget af 4,6 milliarder år ved at bevæge dig gennem Jordens geologiske tidslinje og opleve på første hånd, hvordan mennesker ankom i et øjeblik med et geologisk øje. Giv en transformativ, dyb oplevelse, der fører folk ind i en dyb forbindelse og kærlighed til stedet.</p>

The Well of Deep Time

	<p><i>Forstå</i>, at mennesker er viklet ind i Jorden og dens dybe historie. Mennesker og resten af livet hænger sammen. Forstå, at Jorden ikke er en statisk, passiv baggrund, som mennesker bor på, men et sæt komplekse indbyrdes forbundne aktive aktører, som i sig selv har handlegkraft til at bevæge sig og dramatisk ændre Jorden. Det hjælper deltagerne med at overvinde en udbredt 'tidsbestemt analfabetisme' og udvikle en forståelse af den lange bue af dyb tid.</p> <p><i>Gør det muligt</i> for folk at mærke den virkelighed, at deres egen krop er en levende manifestation af dyb tid. Sæt pris på gaverne fra dyb tid for at fremme en generation af gode forfædre, for at overveje deres beslutninger baseret på langsigtet retfærdighed mellem generationerne.</p> <p><i>Forstå</i> gennem videnskaben risikoen, som menneskeheden står over for, og den indvirkning, som mennesker har på Jorden, der forårsager den sjette masseudryddelse.</p> <p><i>Giv</i> menneskeheden et rigt sæt håbfulde fortællinger for at inspirere folk til at tage presserende personlig handling og kollektiv fortalervirksomhed for at løse klimaet og den økologiske nødsituation</p>
Kompetencer	Nysgerrighed, samarbejde, medfølelse)
Hvordan	<ul style="list-style-type: none"> • Introduktion til øvelsen og indledende ord til at give sammenhæng • Forberedelse til at bringe deltagerne i den rette stemning og position • Guide gennem øvelsen ved at læse tekst højt • Kom tilbage i gruppen; refleksion og essensdeling (spørgsmål) • Detaljer angivet yderligere nedenfor
Dimension/ SDG relation	Fokus på verdenssyn; SDG: 3, 4
Materialer/ Forberedelse	<p>Offline : Tilstrækkelig plads i rummet til, at deltagerne har tilstrækkelig plads til at bevæge sig og være komfortable og slappe af (selv når de sidder eller ligger ned), rummet skal være stille, og der må ikke forekomme forstyrrelser under aktivitet</p> <p>Online : Komfortabelt og roligt rum, hvor deltagerne ikke bliver distraheret eller forstyrret under aktivitetens varighed.</p>
Tid	~30-40 minutter
Antal deltagere	2 til ~25 (i onlineversionen er større grupper mulige)

Varighed | AKTIVITET - The Well of Deep Time

5 min.	<p>INTRODUKTION</p> <p>Vi vil foretage en øvelse/aktivitet, som skal hjælpe os til at forbinde os tættere til naturen og den naturlige verden omkring os, gennem at opleve den lange, lange historie om planeten jorden og livet på den - kaldet dyb tid. Ved at gøre det vil vi fokusere på at være en del af dette enorme netværk af livet, og hvordan vi alle er forbundet, nu, i fortiden og ind i fremtiden.</p>
2 min.	<p>FORBEREDELSE</p> <p>Hver person finder sig selv et "stille" sted og sætter sig på eller i en stol, eller du kan også vælge at lægge dig ned, hvis du har plads til det og føler dig godt tilpas med det. Denne øvelse fokuserer på historien om planeten jorden og livet på den, i sidste ende den natur, som vi er nu også i dette øjeblik af tid.</p>
15 min.	<p>Input : Proces med at udforske dyb tid. ... detaljer se nedenfor</p>
5 min.	<p>Refleksion: Når du kommer til slutningen af denne øvelse, skal du bare tillade dig selv at være stille og forbundet med de dybe tidsbilleder, som dukkede op i dig. Når du er klar, så vend forsigtigt tilbage til her og nu. Reflekter over, hvordan du føler dig anderledes efter denne aktivitet.</p> <p>Hvordan har du det følelsesmæssigt? Hvordan vil du beskrive din følelse af bevidsthed og forbundethed? Hvordan ændrer det dit syn på livet og din fremtid? ... detaljer se nedenfor!</p>
5 min.	<p>Essensdeling: Skift til at dele dine oplevelser og lytte til andres oplevelser uden at afbryde andre.</p>

(Detaljer) The Well of Deep Time

Udskrift af præamblen til aktivitet:

*Før vi begiver os ud på denne indre rejse ind i den dybe tid, luk let dine øjne - hvis det føles behageligt - og tag et par langsomme dybe vejtrækninger.
Træk vejret ind og pust ud...*

Træk vejret ind og pust ud...

Forbind til dit åndedræt.

Forbind med det levende i dette nuværende øjeblik.

Mens du inhalerer, kan du mærke iltmolekylerne absorbere i dine lunger.

Mens du ånder ud, kan du mærke kuldioxidmolekylerne strømme ud af dine lunger.

Med hvert åndedrag er du en del af livets cyklus.

En del af en cyklus, der startede for længe, længe siden...

Mens du slår dig til ro, forestil dig, at du er under en stor stjernebelyst himmel ved kanten af en brønd.

Dette er den ældgamle brønd i dyb tid.

Når du kigger ind i brønden, ser du et univers af stjerner, der hvirvler rundt i et indbydende mørke spejler himlen over dig.

Nysgerrig træder du langsomt ud på kanten af brønden og sænker dig ned i den mørk fløjsagtig medium. Du svæver blidt på overfladen med en følelse af komplet sikkerhed og tillid.

Transskription af Well of Deep Time Mindfulness-aktivitet

Når du synker lidt ned i tidens brønd, når du til 800 år siden, hvor du trækker vejret let og roligt i den blækagtige væske, der omgiver dig. Når du kigger gennem det mørke vand, ser du vores planet, Jorden, dukke op foran dig svævende i rummet, ligesom hun var hundreder af år før den industrielle revolution. Kigger du nærmere, ser du en hvirvlende kappe af hvide skyer. Hendes blå oceaner er fulde af en fantastisk mangfoldighed af liv. Frodige kontinenter er dækket af et stort udvalg af levende økologiske samfund, herunder regnskove, græsarealer, heder, skove og ørkener. Du fornemmer kvalitetene af det levende livsnet; dyr, mikrober, svampe, planter, klipper, vand og atmosfære – alle spredt ud over jordens sfæriske storhed. En viden kommer til dig, at på dette tidspunkt er hun vært for flere arter end nogensinde. Du undrer dig over, hvor sublimt sofistikeret hun er til at håndtere denne delikate balance i livet.

Indånd ... og udånd ... i denne levende verden for 800 år siden.

Svømmer du længere ned i tidens brønd, når du for 50 millioner år siden. Igen ser Jorden ud til at svæve i rummet foran dine øjne. Du kan se, at Atlanterhavet er næsten halvt så stort, med kontinenterne Afrika og Sydamerika tættere på hinanden. Bredbladede træer er udbredte, og mange livsformer varierer, især fugle og pattedyr. På det sydamerikanske kontinent er der tidlige former for bæltedyr, der trives i de tropiske skove. På det nordamerikanske kontinent galopperer små hestelignende pattedyr i græsarealerne. På det afrikanske kontinent strejfer primitive elefanter og antiloper. På himlen ser du tusindvis af fuglearter som sangfugle og lom, som er udviklet fra en enkelt dinosaurgruppe.

Indånd ... og udånd ... i denne levende verden, for 50 millioner år siden.

Falder du dybere ned i tidens brønd, når du 100 millioner år siden. Endnu en gang dukker Jorden op foran dig, men nu er hendes kontinenter endnu tættere sammen med Atlanterhavet indsnævres yderligere. Du kan se, hvordan planterne har ændret sig. Næsten alle urteplanter og løvtræerne er væk, men blomster er almindelige, og der er massive bregner og forskellige typer nåltræer. Blandt planterne dominerer krybdyr, og gigantiske fjerdinosaurer stalker rundt. På jorden spionerer du velkendte myrer og termitter. I luften suser små guldsmede rundt, og nyligt udviklede sommerfugle og møl skitrer rundt.

Indånd ... og udånd ... i denne levende verden for 100 millioner år siden.

Dykker du stadig dybere ned i tidens brønd, når du for omkring 250 millioner år siden. Denne gang dukker Jorden op for dig som et enkelt stort kontinent - Pangea. Pangea når ud til de høje breddegrader på hver side af ækvator og dækker en hel side af kloden, og huser en mangfoldig vifte af vegetation. Omkring en kæmpe central ørken er der store nåltræer med tætte planter i mange områder. Ser du nøje efter, spionerer du enorme salamanderlignende padde og tidlige, primitive krybdyr, der har lagt deres læderagtige æg i det varme sand på flodstrandene. Kæmpeinsekter, der ligner guldsmede, suser gennem luften, og kakerlakker suser støjende gennem den rådende vegetation.

Indånd ... og udånd ... i denne levende verden for 250 millioner år siden.

Når du dykker dybere ned i tidens brønd, når du 500 millioner år siden. Da Jorden igen dukker op foran dig, bemærker du, hvor anderledes hun er. Kontinenterne er igen spredt, og de planter, der dækkede landet, er forsvundet - nu er der kun en tynd udtværing af mikroskopiske organismer på klipperne. Kigger du tættere på det lavvandede hav, ser du et mangfoldigt sæt af pansrede flercellede dyr - havskorpioner og mærkelige spiralarmede søstjerner. Svampe sigter det nærende planktonrige havvand, og bittesmå encellede organismer jager efter

plankton i det lysfyldte hav. Dette er tidspunktet, hvor primitivt syn først blev født, og hvor ryggraden udviklede sig.

Træk vejret ind ... og ånd ud ... i denne levende verden for 500 millioner år siden.

Når du går længere ned i tidens brønd, nyder fornemmelsen af at synke dybere, mærker du vandet, der omgiver dig, bliver afkølet, og for 725 millioner år siden er du forbløffet over at se, at Jorden nu er fuldstændig dækket af sne og is - som en snebold – med temperaturer, der styrtdykker til -50°C ved ækvator. Kun få isfrie flygtninge er tilbage i troperne og giver ly for livet. Når du ser denne snebold rotere, bemærker du, at hun spinner hurtigere end nu, med en dag, der varer kun 21 timer.

Indånd ... og udånd ... i denne levende verden for 725 millioner år siden.

Når du styrtdykker dybere ned i tidens brønd, når du 1.800 millioner år siden.

Jordens kontinenter er igen vidt udbredt, med kanterne dækket af stenopløselige bakteriesamfund. I det lavvandede hav er der også et væld af større mikroskopiske encellede væsener, der hver indeholder en kugleformet kugle, kernen, som er vært for deres genetiske materiale. Udviklingen af disse kerneholdige celler var et af de mest betydningsfulde og svære trin i livets historie, skabt da forskellige slags bakterier begyndte at leve i hinanden. Disse tidlige kerneceller er forfædre til alle de celler, der tilhører moderne dyr, planter, tang og svampe.

Træk vejret ind ... og ånd ud ... i denne levende verden for 1.800 millioner år siden.

Når du falder dybere og dybere ned i tidens brønd, når du 3.500 millioner år siden. Jorden er ikke længere en blå juvel - der er dyrebar lidt ilt i atmosfæren. Havet er lysegrønt og afspejler en lyserød metandomineret himmel. Væk er de rigelige kontinenter, du ser kun en snert af vulkanske øer spredt som krummer i det enorme grønne hav. Nu i de øvre solbeskinnede områder af vandet er der kun bakterier - væk er de kerneformede encellede væsener, du stødte på tidligere. Svimmel bemærker du, at Jorden spinder endnu hurtigere med dage, der nu varer kun 10 timer.

Indånd ... og udånd ... i denne levende verden, for 3.500 millioner år siden.

Når du vælter længere og længere ind i tidens brønd, passerer du enorme kometer og meteoritter, mens de bombarderer Jorden og forsyner hende med vand og andre nøgleelementer, som hun får brug for som alt livs moder. Når du endelig når for 4.500 millioner år siden, ser du den brændende Jord som en nydannet kugle af for det meste smeltet sten, med kun en tynd skorpe af nyligt størknet sten på overfladen. Fra dit synspunkt i rummet ser du en massiv planet, så stor som Mars, styrte ind i Jorden, der smelter begge planeter og sender skår af smeltet stenaffald i kredsløb, som til sidst vil smelte sammen til Månen.

Indånd ... og udånd ... i denne verden for 4.500 millioner år siden.

Mens du dvæler et stykke tid i denne dybe tid - en tid længe før livet på Jorden opstod - så tænk på de kemiske elementer, der hvirvler rundt i den snurrende kugle af smeltet sten foran dig. Kemiske elementer, der var lige her ved netop denne fødsel af vores planet, eksisterer i dag i din krop og i alle levende væseners. Skabelsen af disse kemiske grundstoffer findes i endnu større dybder i tidens brønd, gennemsyret af større mystik.

At høre en fuglesang fra den øverste del af brønden bryder den dybe tid og kalder dig tilbage til nuet. Hurtigt svømmer du opad gennem tidens lange blå-sortede fløjlsbløde stof og når munden af brønden. Løfter dig tilbage på kanten, træder tilbage på det tørre land og stirrer igen ind i den brede

nattehimmel, spækket med stjerner.

Indånd ... og udånd ... i denne nuværende levende verden.

Forbind igen med det levende i dette unikke øjeblik i tiden.

Træk vejret langsomt, vær opmærksom på historien om dyb tid inde i dig; i de kemiske elementer, der er grundlaget for din krop, i mængden af levende bakterier i dine tarme, i de kerneceller, der driver dig med energi, i de gamle tegninger af din rygrad, i de forfædres øjne, der oplyser dit syn - du er en levende manifestation af den dybe tids brønd. Ekkoerne af den dybe fortid og den gensidige afhængighed af den levende nutid legemliggør dig. Og hvordan vi mennesker dog navngiver vores deltagelse i dette unikke fænomen, som begyndte for så længe siden.

Vores levende planetNaturSkabelsen....Moder Jord....Pachamama....Gaia

- dette er din bredere krop, dit større selv, vores fælles hjem.

Åbn nu langsomt dine øjne og tag dig tid til forsigtigt at forbinde tilbage til det levende i dette nuværende øjeblik, en betydningsfuld gave fra brønden i den dybe tid.

Refleksion: Når du kommer til slutningen af denne aktivitet, skal du bare tillade dig selv at være stille og forbundet med naturens elementer i dig selv og omkring dig. Når du er klar, åbner du forsigtigt dine øjne. Reflekter over, hvordan du føler dig anderledes efter denne meditation.

Hvordan har du det følelsesmæssigt?

Hvordan vil du beskrive din følelse af bevidsthed og forbundethed?

Skift til at dele dine erfaringer og lytte til andres erfaringer.

Aktivitet 11. Hvad synes du? Sociometrisk kortlægning (hvor står vi?)

Sociometrisk kortlægning	
Hvorfor?	<p>Alle, uanset hvor de kommer fra, eller hvad deres livshistorie er, har unikke livserfaringer, nogle gode og nogle knap så gode, men tilsammen har de formet, hvem vi er, hvad vi tænker og føler, og hvad der er vigtigt for os.</p> <p>Vi deler dog ikke ofte med andre, hvad de mener om bestemte emner eller problemstillinger og har ofte et begrænset syn på og mening om, hvad andre mennesker mener om emner, baseret på deres egne erfaringer, viden og synspunkter. For at lære lidt at kende, hvor andre mennesker står om bestemte emner og som udgangspunkt for dybere udforskning og dialog, er det værd for en større gruppe mennesker at kortlægge, hvor individer i gruppen står med deres synspunkter og erfaringer.</p>
Mål og mål	<p>At få et hurtigt, synligt og kropsligt overblik over en gruppes viden, erfaringer og syn på bestemte miljømæssige og sociale emner og gøre det synligt og kunne opleves for alle deltagere.</p> <p>At måle, hvor en gruppe mennesker står om bestemte emner, hvor deres viden (eller mangel på samme) ligger, hvor forskelligartede eller homogene de kan være og vise mulige løftestangspunkter for fremtidigt fokus eller til at forme andre aktiviteter og sammenkomster.</p>

	En enkel og sjov måde at lære hinanden at kende i en gruppe og give en mulig isbryder og udgangspunkt for yderligere aktuelle diskussioner relateret til de aktiviteter og workshops, der er givet i håndbogen.
Kompetencer	Nysgerrighed, retfærdighed, motivation, medfølelse
Hvordan	<ul style="list-style-type: none"> • Spørgsmål og svar ved at bevæge sig i rummet til det svarsted, der passer bedst til en selv • Online eller offline • Kort essens deling om, hvorfor deltagerne placerede sig på bestemte steder og gennemgang af den samlede fordeling af gruppen
Dimension/ SDG relation	Overordnet med fokus på verdenssyn og social; SDG: 4, 5, 10, 16, 17
Materialer/ Forberedelse	<p>Offline: Tilstrækkelig plads til, at deltagerne kan bevæge sig frit rundt og placere sig i rummet på bestemte steder (mål)</p> <p>Online: Forberedt slide (på PowerPoint eller andre online platforme som Mural, Miro, Flinga, Padlet etc, der viser spørgsmålene i rummet, og hvor deltagerne kan vise, hvor de ville placere sig i forhold til svarene. F.eks.</p> <div style="text-align: center;"> <p>What do you think is the biggest threat to our and your future at the moment?</p> </div>
Tid	10 til 20 minutter (afhængig af antallet af spørgsmål og længden af diskussioner)
Målgruppe	>11a
Antal deltagere	4 til ~25 (i online indstilling ubegrænset)

VARIGHED

AKTIVITET - Hvad synes du?

2 min.	<p>INTRODUKTION: Vi vil gerne vide, hvad I individuelt og derefter som gruppe mener om en række emner, vi kommer ind på i aktiviteterne og workshops. Du har måske ikke forudgående viden eller erfaring med emnerne, men baser dine svar på din erfaring og hvad du synes om det i øjeblikket.</p> <p>Vi vil stille et par spørgsmål, og afhængigt af dit svar bør du placere dig enten langs en linje (2-dimensioner) på et punkt, hvor du synes bedst afspejler det, du tror/ved, eller i 4-dimensioner (4 forskellige svar tilgængelige), for sidstnævnte kan du også placere dig selv mellem 2 eller flere svar, hvis du mener, at ikke kun ét er vigtigt for dig.</p> <p>Med det får vi et øjebliksbillede af, hvad I som gruppe mener om bestemte miljømæssige og sociale emner, og hvor forskelligartede (eller ej) gruppens synspunkter er. (Det hjælper os også som facilitatorer med at forme og forme andre aktiviteter efter, hvad vi ser og hører her).</p>
10-15 min.	<p>Eksempel på spørgsmål og svar (formidlere kan stille andre eller yderligere spørgsmål, som de finder passende):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tror du, at vi mennesker på jorden har et reelt problem med overforbruget af det økologiske grundlag for livet på jorden? 2. Hvad tror du er den største trussel mod vores og din fremtid i øjeblikket? 3. Hvad er vores største udfordringer for en socialt retfærdig fremtid? (at alle behandles retfærdigt, har lige muligheder, kan udføre arbejde efter eget valg og få en leveløn, kan deltage i det offentlige liv og bidrage til samfundet på nyttige måder osv.)) 4. Har du nogensinde hørt om det økologiske fodaftryk, og hvis ja, hvor meget ved du om dem? 5. Har du nogensinde hørt om de 17 Sustainable Development Goals (SDG'er), og hvis ja, hvor meget ved du om dem? <p>Når deltagerne har justeret eller lokaliseret sig for hvert spørgsmål, så spørg nogle få, hvorfor de står på det sted, hvor de er (især for outliers eller hvor mange mennesker mødes, eller hvor folk er placeret mellem svarene). Gør dette i slutningen af hvert spørgsmål, før du går videre til næste spørgsmål.</p> <p><i>... detaljer se nedenfor!</i></p>
2 min.	<p>Essensdeling (af facilitator): Del dine egne observationer om, hvilke bestemte mønstre i svarene på de forskellige spørgsmål er. Fx synes de fleste i gruppen at mene, at "vores senge brænder" eller "vores hus brænder", tror, at klimaforandringer og sult og fattigdom er de største trusler, men de fleste ved ikke, eller ikke meget, om det økologiske fodspor eller om SDG - det er netop derfor, vi er her og laver disse workshops og aktiviteter sammen med dig. Eller hvad du nu observerer, der dukker op for dig.</p>

(Detaljer) Hvad synes du?

Hvad vil facilitatoren sige i nøgleord:

Spørgsmål 1: Tror du, at vi mennesker på jorden har et reelt problem med overforbruget af det økologiske grundlag for livet på jorden?

Juster dig selv langs en linje fra det, du synes, lyder mest sandt for dig (du kan også være mellem to svar, da en linje er et kontinuum)

- Enhver, der tror, at alt er i orden på Jorden, og at folk skal fortsætte med at leve, som de har gjort indtil nu, er i venstre ende af køen,
- Dem, der mener, at alt ikke er optimalt, og at mennesker tager mere fra naturen, end den kan producere, og mennesker producerer mere affald, end naturen kan optage, placerer sig i midten.
- De, der mener, at menneskeheden har et reelt problem, og at vores senge brænder, og vi skal handle hurtigt, står i den rigtige ende.

Spørgsmål 2: Hvad tror du er den største trussel mod vores og din fremtid i øjeblikket?

Placer dig selv i den retning, hvor svaret er placeret, som du synes, lyder mest sandt for dig (du kan også være mellem to eller flere svar, hvis du mener, at mere end ét er vigtigt)

- Klimakrise
- Tab af biodiversitet/udryddelse af arter
- Jord- og jordforringelse (nedbrydning) og tab af jord
- Overforbrug (folk køber mere end de har brug for) og forurening

Spørgsmål 3: Hvad er vores største udfordringer for en socialt retfærdig fremtid?

Placer dig selv i den retning, hvor svaret er placeret, som du synes, lyder mest sandt for dig (du kan også være mellem to eller flere svar, hvis du mener, at mere end ét er vigtigt)

- Krig & Konflikt
- Fattigdom & sult
- Ulighed (inden for lande og mellem lande)
- Mangel på god infrastruktur, faciliteter, institutioner, systemer (f.eks. skoler, hospitaler, socialsystem, demokrati)

Spørgsmål 4: Har du nogensinde hørt om det økologiske fodaftryk? Hvis ja, hvor meget ved du om det?

Juster dig selv langs en linje fra det, du synes, lyder mest sandt for dig (du kan også være mellem to svar, da en linje er et kontinuum)

- aldrig hørt om det
- hørt om det før
- beregnet mit fodaftryk med en online fodaftryksberegner
- Jeg forsøger at holde mit økologiske fodaftryk lille.

Spørgsmål 5: Har du nogensinde hørt om de 17 Sustainable Development Goals (SDG'er), og hvis ja, hvor meget ved du om dem?

Juster dig selv langs en linje fra det, du synes, lyder mest sandt for dig (du kan også være mellem to svar, da en linje er et kontinuum)

- aldrig hørt om dem før
- har hørt om dem
- har været involveret i dem
- Jeg er involveret i dem og deltager i projekter eller andet.
-

* Hvad DU (Facilitator) vil gøre: Læs eller reciter spørgsmålene og derefter svarene ved at vise, hvor de forskellige svar er placeret i lokalet (linje eller retninger), så det er overskueligt for deltagerne.

*Deltagerne bør bevæge sig rundt i lokalet og placere sig selv langs en forestillet linje eller retning i henhold til det svar, de er mest enige i eller synes er vigtigst for dem.

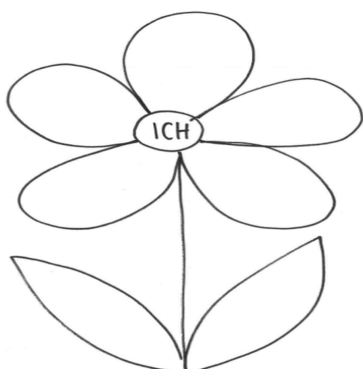
* For at udføre aktiviteten online skal der være forberedte dias, der viser et spørgsmål og svarene pr. dias, med spørgsmålet øverst på diaset og svarene enten på en linje (fra venstre til højre) eller i 4 retninger (øverst nederst, venstre-højre) og deltagerne placerer et mærke (stempel), hvor de vil placere sig selv (se billedet nedenfor som eksempel).

Aktivitet 12. Udforsk værdier og hvorfor de betyder noget

UDFORSK VÆRDIER - VÆRDIER BLOMST	
Hvorfor?	<p>Det er videnskabeligt bevist, at blot viden om klimaændringer og deres årsager ikke får folk til at ændre deres adfærd på en mere klimavenlig måde. Tværtimod skal klimakrisen give genklang hos mennesker, og klimahandling skal blive et iboende ønske og værdi. Først da vil folk ændre deres adfærd. Værdiblosten forsøger at diskutere, hvilke værdier der er særligt vigtige for en selv, og hvordan disse kan forenes med emner relateret til klimaforandringer.</p> <p>Især voksne har svært ved at ændre kerneværdier. Derfor anbefaler vi at arbejde med det, der allerede er der, og finde en måde at forbinde eksisterende værdier entusiastisk med klimabeskyttelse og en bæredygtig måde at leve på.</p>
Mål og mål	<ul style="list-style-type: none"> • At reflektere og fokusere på vores kerneværdier. • At finde sammenhængen mellem vores værdier og klimabeskyttelse samt bæredygtighed. Hvis denne sammenhæng identificeres, er det meget lettere at ændre adfærden på en mere klimavenlig og bæredygtig måde. • Motivere deltagerne til at ændre til en mere klimavenlig og bæredygtig adfærd.
Kompetencer	Nysgerrighed, retfærdighed, motivation, medfølelse
Hvordan	<ul style="list-style-type: none"> • Introduktion af proces og aktivitet • Udfyldelse af værdiblosten: Hvad er meget vigtigt for mig? • Brainstorming: Hvilke af mine værdier er særligt egnede til klimabeskyttelse? • Diskussion og refleksion af brainstorming i små grupper • Afspejler den samlede læring i den større gruppe • Deling med fællesskabet efter endt aktivitet
Dimension/ SDG relation	Alle dimensioner med fokus på økologi og verdensbillede; SDG: 13, 16, 17
Materialer/ Forberedelse	<p>Offline: Skabelon "Værdiblosten", kuglepenne og blyanter</p> <p>Online: Skabelon "Værdiblosten" måske på et online tegnebræt som Miro eller Mural eller lignende værktøj.</p>
Tid	~60 minutter
Målgruppe	>12a
Antal deltagere	4 til ~25 eller mere (ubegrænset onlinenummer)

5 min.	<p>INTRODUKTION – rammer for træning - Vi introducerer ideen om at have flere jeger relateret til forskellige kontekster (private eller forretningsmæssige rammer, at være forældre, et barn, medlem af en forening...). Hver dominerer forskelligt afhængigt af den dominerende indstilling og kontekst. Men tilsammen udgør de hele vores identitet. Værdibloomsten præsenteres på en skærm, hver pedal kan repræsentere et aspekt af vores identitet.</p>
30 min.	<p>HVAD VIL VI GØRE - Hver deltager modtager et ark med en tom værdibloomst tegnet på (eller har adgang til den online i det format, der passer bedst). De opfordres til først at reflektere alene over følgende spørgsmål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvilke aspekter og værdier af min identitet er vigtigst for mig og hvorfor? • Hvilke af disse værdier kan bedst omsættes til klima- og bæredygtighedsindsats eller kan være mest begejstret for klimabeskyttelse/bæredygtighed generelt? Hvordan og hvorfor? Efter at have reflekteret alene i et par minutter, dannes der små grupper (3-5 per gruppe offline eller online break-out grupper). Alle præsenterer deres individuelle fund og diskuterer dem med hinanden (hvor alle i gruppen skal have en tur i tale). Ideelt set kan de inspirere hinanden til at identificere yderligere værdier og/eller oversættelser af deres værdier til klima- og bæredygtighedshandlinger.
5-10 min.	<p>I en plenum/helgruppesamtale kan deltagerne inviteres til at reflektere over deres værdier, og over hvilke behov og ønsker de tager udgangspunkt i. Der kan også være en diskussion om, hvordan disse behov og ønsker kan understøtte at blive aktiv og starte klima- og bæredygtighedsaktioner.</p>
Efter aktivitet (asynkron)	<p>Deling med fællesskabet: Især hvis aktiviteten udføres asynkront kan værdibloomsterne deles online på YINT Forum og bede deltagerne kommentere på blomster fra en eller to andre deltagere inden en aftalt frist, og facilitator gennemgår alle historier og kommentarer til dem inden en aftalt dato.</p>

Skabelon af værdier blomst



Aktivitet 13 Høst af forfædres gaver

Intro og forklaring 10 min

Harvesting Gifts of Ancestors-øvelse (40 min)

Stilletid / Integration (10 minutter)

Refleksion og udredning (30 min)

FORKLARING: Denne øvelse er en nomadisk rejse, ligesom vores forfædre, og de første mennesker i dette land, vi vil kredse om et centralt punkt, så find et sted at starte, vi vil være som eger på et hjul. Vi vil flytte os tilbage i tiden, så stopper vi og bevæger os tilbage fremad. Dette er en rejse, der minder os om den tid, vi optager, vores rejse som art, på jorden. Det hjælper os med at huske, at det industrielle vækstsamfund simpelthen er et blik på den store skala af vores erfaringer på jorden. Mens du går, skal du holde dine øjne halvt åbne, så du kan se nok, men også for at tillade din fantasi at give dig en anden type syn. Hvis I støder ind i hinanden, flyt forsigtigt ind i gruppens flow.

INSTRUKTIONSCRIPT : (tilpas venligst konteksten for lokalitet og deltagere) Fra dette øjeblik (tilføj datoen) begynder du langsomt at bevæge dig tilbage i tiden, bevæge dig tilbage gennem dagens begivenheder ... til du vågner op i morges , fortsæt med at gå tilbage gennem denne sidste uge, ... den sidste måned, ... tider derhjemme, på arbejdet, ..i dit bredere samfund, ... gå tilbage gennem månederne til starten af året, .. nu går du tilbage gennem det sidste år, gennem dets årstider og møder... Fortsæt med at gå baglæns gennem årtier af dit liv, se rejsen, måske tabet af nogen tæt på, måske fødslen af et barn eller børn, ... Mød igen relationerne, lidenskaberne, eventyrene.....Du bevæger dig tilbage gennem din unge voksenliv, teenageår, deres håb og hjertesmerter... Du er på vej ind din barndom, se de steder og ansigter, du kendte, fornemme udstrålingen af det barn, du var. Du bliver mindre, bliver båret i arme.....Du er tilbage i din mors mave, og nærmer dig tidspunktet for din undfangelse i dette liv..... Hvad er der levende i dig var ikke ved undfangelsen ... så gå tilbage til dine forældres liv, den mand og den kvinde, der fandt hinanden, hvis forening gav dig liv,... Gå tilbage gennem deres liv, det arbejde de udførte, kampe, de stod over for, de fejl, de begik, glæder, de kendte. Du bevæger dig gennem deres teenageår, barndom, spæde barndom, deres fødsel, tilbage til de livmoder, der bar dem..... Fortsæt med at gå tilbage, tilbage til dine bedsteforældres og dine oldeforældres liv, tilbage gennem dette århundrede med krige og eksplosioner af teknologi, tilbage før bilen, før telefoner og elektricitet..... Se skyggerne af stearinlys, ind i livet for forfædre, hvis navne du ikke længere kender, men af hvem en gestus, et smil, drejning af hovedet lever videre i dig, bevæger dig tilbage langs denne livets flod, tilbage gennem den industrielle revolution, gennem fabrikkerne og myldrende bygader, ind i dit folks liv, nogle rykket op fra landet til svedværker, miner, hære. ..

Du bevæger dig tilbage til barskere, enklere tider, præget af årstiderne, går tilbage gennem livet for mænd og kvinder, bønder og skriftkloge, filosoffer, håndværkere, tyve, tiggere, straffefanger, fængselsbetjente, tjenere, kongelige,... selv dengang bar de dig inden i sig som et frø, de er dine forfædre..... Tilbage gennem tider med pine, plager, afbrændinger, millioner af kvinder og mænd bundet til pæle, dine forfædre måske begge ofre og forfølgere..... Gå også ind i forfædres liv, der er bevandret i den antikke helbredende kunst, .. med øjne som dine, hænder som dine, bage brød, samle urter, tjene andre... ..

I går tilbage gennem opkomsten og faldet af hele civilisationer, der går tusinder af år, de første byer, der dukker op fra vores aktivitet på jorden. Du flytter tilbage før imperiets dage, før jorden blev dyrket i parceller, der var ejet..... Tilbage til tidligere nomadiske tider, stammer i skovboliger, går du tilbage gennem de tusinder af år, hvor jorden leverede vildsvin, bær, rødder, gennem en tid, der ikke var præget af krige..... Gå ind i de

lange vandreture, vores forfædres vandringer, der krydser kontinenter, rejser på flåder, lange marcher i istiden, ... Tilbage gennem årtusinder går du med dem til din begyndelse, for 80 tusind år siden, her på dette kontinent, og for en million år siden, i Afrikas hjerteland, kan du huske du at kigge ud over savannen?

Og nu stopper du, med de allerførste, står du i udkanten af skoven. PAUSE nu, mens du ser ud over horisonten, ligger dit folks rejse forud. Du kan ikke forestille dig, hvad det vil bringe eller de udfordringer, du vil møde som menneskeart. (PAUSE 1 MINUT)

Begynd at gå fremad på den rejse nu, træk dine skridt tilbage, vend tilbage gennem tiden. Du kom fra en ubrudt række af overlevende, og hver har gaver at give. Åbn dine arme og hænder for at modtage disse gaver, saml dem ind (det kan være nyttigt at lave fysiske bevægelser for at modtage disse tilbud).....Disse mennesker giver dig tekturen af din hud, formen på din ryg, marven af dine knogler. De giver dig mod og styrke og udholdenhed, når de rejser gennem landet, jager, leger, laver babyer, dør.....Tag disse gaver, tag glæden ved børn, der plasker i en strøm For 30 tusinde år siden, kom frem gennem årene, høster dine forfædres gaver, modtager, hvad de tilbyder, modtager alt, hvad du har brug for.....Vandrer op gennem århundreder, se tilliden i børnenes øjne, passionen i de unges øjne, Se visdommen i de ældstes øjne, Modtag disse gaver.....Modtag jeres forfædres kreativitet, laver værktøj, væver tøj, bygger hjem. Dine forfædres medfølelse, at tage sig af de sårede, at bede med de døende, det er også for dig. Kend deres kærlighed til skønhed, musik af en fløjte, der kommer fra bakkerne, hænder udskærer smykker, fødder, der danser til trommernes rytmer. Modtag denne fejring som deres gave til dig..... Kend dine forfædres intelligens, når de sporer stjernernes bevægelser, lærer planternes og dyrenes veje, deler deres drømme og holder råd for at vælge den klogeste handling, modtage dette som deres gave til dig.

Kan du fornemme den kærlighed, der brænder i dine forfædre? Deres hengivenhed til deres familier, deres land, Modtag denne kærlighed til pårørende og jorden som deres gave til dig. Nyd deres vid og humor, dine forfædres vittigheder og gib, mens de arbejder sammen, de unge pars drillerier, festernes munterhed, modtag deres latter, se dem give dette videre til dig. Dine forfædre har også gaver fra deres lidelse, mod, modstandskraft, stædig udholdenhed, overlevelse. Modtag disse gaver fra dine forfædre..... gå videre gennem århundrederne, modtag alle de gaver, de tilbyder digDu går nu ind i det 20. århundrede, og dine bedsteforældres liv,... og dine forældre, modtag gaverne fra de ansigter, du kender, dine forældres styrke og især den største gave, de gav dig, dit eget liv at leve. Bevæg dig fremad gennem årene af dit eget liv, modtag gaverne fra din egen erfaring, dine lyster, dine sorger, din voldsomme omsorg for verden. Vær taknemlig, taknemmelig for AL DEN OVERFLYDELSE.

Når du nu kommer til dette øjeblik, stopper du, du er igen på randen af tid, du kan ikke se klart vejen frem eller forestille dig, hvad der vil blive bedt om dig. Men du går ikke tomhændet frem, forfædrene, der elskede og passede denne jord, og tog sig af hinanden, overlevede sammen, de giver dig den styrke, du har brug for nu til at gøre det, der skal gøres, så deres og din rejse kan Blive ved.

Lang pause, sidde hvis de vil, et par øjeblikke af indre refleksion..... hvis du føler dig bevæget, når du er klar, så åbn dine øjne, og se menneskerne omkring dig, dine medmennesker på denne rejse, hvis du vil, kan du samles med et par andre for at dele verbalt eller nonverbalt, hvordan denne rejse var for dig, og hvad den betød for dig. Hvis du vil være alene, er det ok. Gør det, der føles naturligt. Skriv ned eller del de gaver, du har modtaget.

REFLEKSION & DEBRIEF

Mål gruppens energi i slutningen af sessionen. Godt med en pause, inden du reflekterer over øvelsen. Refleksion i to eller tre først. Hvordan havde du det under denne øvelse? Hvad lærte du? Hvilke gaver fik du? Hvordan vil de hjælpe dig?
Hør et par stemmer ind i den store gruppe.

Syntetisere svar til ældstes visdom, sammenkobling og kontinuitet.

TIPS

- Godt at have binaural baggrundsmusik eller rytmisk trommespil i kontemplative øvelser, der især anbefales til høstgaver af forfædre. Hvis der er musikstuderende, kan de bidrage til passende musik eller trommespil. Ved minuts pause bør musikken/trommeslag stoppe og starte igen, når de begynder at gå frem i tiden.
- Dyb deling fungerer bedst, når der er opbygget tillid i gruppen. For at opbygge tillid kunne der afholdes en slags gruppeudfordringsøvelser forud for denne session.

Referencer: Work that Reconnects - Joanna Macy

Aktivitet 14. Del en livshistorie

Del en livshistorie, du har oplevet, som du finder interessant, værd at dele, fortælle andre om, hvad der har påvirket dig (på godt og ondt)

Hvorfor?	Vi kommer alle fra forskellig baggrund, opvækst, fra forskellige kulturer & har mange livserfaringer, gode og knap så gode, men disse har påvirket os på den ene eller anden måde, og været med til at forme, hvem vi er i dag. Derfor deler vi historier, historier om vores oplevelser, som kan give grundlag for forståelse, tilknytning, empati og medfølelse og vise os fælles værdier for at komme i kontakt med andre og lære og forstå, hvad der gjorde andre til dem de er i dag. , men selvfølgelig også forskelle, men sørger for en mangfoldighed af væren og ageren i verden. At fortælle historier er lige så gammelt som menneskesproget og er grundlaget for forståelsen af hinanden og grundlaget for samarbejdet, og sammen med tilliden til hinanden kan det skabe det, der skal til for i fællesskab at tackle fremtidens udfordringer.
Mål og mål	Forbindelse med andre gennem historier, og især livshistorier ud fra personlige erfaringer, giver grundlag for at skabe tillid og forståelse for andre. Personlige historier viser mangfoldigheden af vores erfaringer og kan understøtte gensidig læring og udvikling og kan være med til at overvinde nogle fordomme. Ved at dele personlige historier kan vi forbinde os dybere med hinanden og begynde at forstå andre, på trods af måske betydelige kulturelle og andre forskelle, ved at forbinde os til menneskeheden i hinanden. At dele historier kan være en åbningsvej og et niveau for at vise lidt mere af, hvem vi virkelig er, hvad der bevæger os, hvad der inspirerer os, hvad der bekymrer os, og hvad vi kan håbe på. At dele vores historier er at dele vores kærlighed, kampe, frygt, glæder og sorger på lige vilkår, så vi kan ses som dem, vi virkelig er. Sørg for et værelse og et sted, der er sikkert at dele uden frygt og fordomme.
Kompetencer	Nysgerrighed, retfærdighed, samarbejde, medfølelse
Hvordan	<ul style="list-style-type: none"> • Skab rammer for deling af historier (herunder lytning og ikke-svar) • Selvreflekterende tid til at komponere en livshistorie (2 til 3 minutter lang) • Del historier enten i fuld cirkel (eller mindre grupper 8 eller derunder) eller mindre delecirkler (på 3) for at dele deres historier • Del i en større kreds nogle af de oplevelser og følelser, der kom fra denne aktivitet (uden at dele historierne)

Dimension/ SDG relation	Verdenssyn og socialt: SDG 3, 4, 16 og 17
Materialer/ Forberedelse	Offline : Tilstrækkelig plads til at grupper kan danne triader (hvis flere end 8 deltagere, ellers kan du blive i en større gruppe), så samtaler kan foregå uden at distrahere hinanden; Online : Udbryd grupper på 3 personer hver
Tid	30'-40'
Målgruppe	>11a
Antal P/bukser	4 til ~25 (i onlineindstillinger ubegrænset med grupperum)

Tid	AKTIVITET - Del en livshistorie
5 min.	<p>INTRODUKTION: Hvad du siger: Vi har alle gennemgået mange oplevelser i vores liv, mange små, nogle ikke så små, nogle værd at huske, nogle mindre, men vores livshistorier vil blive hos os, de former os og har bidraget til at forme os ind i, hvem vi er i dag, hvor vi er, hvad vi gør, hvordan vi handler, hvad vi kan tænke og føle og så videre. Som mennesker har vi en tendens til at dele historier og har gjort det siden sproget opstod for længe siden, men denne øvelse handler ikke kun om at udveksle information, men også om at forbinde os med andre, så vi kan arbejde sammen og opnå ting sammen, som vi aldrig ville forsøge at eller være i stand til at opnå på egen hånd. Så for at gøre det har jeg brug for at kende de andre, jeg gerne vil samarbejde med, ikke bare for at komme overens med, men for at kunne stole på, forudsige, stole på andre, kende deres styrker og svage dele, så vi kan komme sammen uanset hvilke mål vi sætter os. Derfor er det at dele historier fra vores livserfaringer at dele en del af os selv, en del af hvem vi er, og det giver os mulighed for at forbinde os til andres tænkning og følelser.</p> <p>Derfor vil vi i denne aktivitet dele historier fra vores livs oplevelser. Historier, som vi i første omgang er villige til at dele med andre, der er vigtige for os, historier, der kan have formet os og bidraget til, hvem vi er nu.</p>
5 min.	<p>Refleksion : Hver person bør reflektere over en livshistorie og oplevelse, de har haft, og som de er villige til at dele med andre. Historien skal kunne fortælles inden for 2 til 3 minutter (forbliv derfor til de vigtige dele af den - hold den kort og enkel) og fortalt på en kortfattet og forståelig måde. Det kan være enhver form for historie, du kan huske fra dit liv, som du gerne vil dele. De bør (hvis de ønsker det) skrive et par nøgleord ned om den historie, de vil dele, og lave en simpel tegning af den.</p>
15-20 min.	<p>Gruppedeling : I små grupper (mindre end 8 deltagere) bliv i én gruppe, og alle kan dele deres historie i 2 til 3 minutter. Sid i en cirkel, og hver person taler på skift, start et sted i cirklen og bevæger sig rundt i cirklen. Du må bruge en talepind (enhver form for genstand, du vælger), hvor personen, der holder talepinden, har ordet og ikke skal afbrydes, kun lyttes til. I større grupper deler du gruppen op i treklanger (grupper af 3), og de skal sidde sammen, men på en måde, så forskellige grupper ikke distraherer hinanden og deler deres historier på skift. Én person starter og deler i 2-3 minutter, og andre lytter kun og skifter derefter til den næste person (facilitatoren minder deltagerne om, hvornår de skal skifte). Online: Send deltagere ind i brudrum på 3 (treklanger), og de skal dele deres historier med én person, der begynder, og andre, der kun lytter, efter 2 til 3 minutter ved at flytte til næste person (send påmindelse)</p>

5-10 min.	Refleksion og feedback: Når deling er afsluttet, og alle har haft mulighed for at dele deres historie med andre i gruppen, vend tilbage til hele gruppen (i en cirkel) og saml nogle refleksioner over, hvordan denne deling var, hvordan deltagerne havde det med det og hvad det kan have "udløst". Tak gruppen for at dele og minde dem om, at det, der er blevet delt her, bliver her, i gruppen, og vil ikke blive kommunikeret til andre uden for denne gruppe.
Efter aktivitet	Deling med fællesskabet: Mind deltagerne om, at de, hvis de ønsker det, kan poste deres vision (i hvilken som helst form, de har skabt den eller fortsætte med at skabe den efter workshoppen) på YINT-forummet for at dele den med andre.

BILAG 5 - Yderligere økonomiske aktiviteter

Yderligere økonomiske aktiviteter - Tema A Economy Workshop 1 (side 44)	
30 min	Neotopi
10 min	Gruppediskussion : Formindskelse af vores ønsker eller forøgelse af vores behov Har Franklin ret eller forkert?
30 min	Rollespil: Lykkeflugt til Ganymede: hvad ville du gøre for at holde dit hold i godt humør?
30 min	Hvilken forskning er god til at måle lykke
20 min	Et brev kun til dig – Skriv et brev til dig. Når du er 50 år, vil du læse den

Neotopia - ville det være paradys eller helvede
<p>INTRO/RAMING: I 2002 skrev Manuela Pfrunder, en schweizisk grafiker (hun designede pengesedler til Schweiz) en bog – kaldet "Neotopia". Hun beskriver ideen om en absolut lige verden. Sammenfattende: <u>Bæredygtighed betyder, at alle skal have et godt liv, også fremtidige generationer.</u> Markedsøkonomi tænker måske også sådan: den vil gerne give alt til så mange mennesker som muligt. Men vi bør reducere miljøforureningen, så fremtidige generationer kan spise de samme typer æbler, som vi gør, og meget mere. Forudsætter det, at alle har de samme vilkår? Sådan er det slet ikke, fra livets begyndelse: den ene dør af underernæring som 3-årig, den anden ligger på dunpuder og kan nyde varm chokolade.</p>
<p>INSTRUKTIONER: Trin 1: Gruppediskussion: Vejledende spørgsmål: Hvordan ville verden se ud, hvis alle havde de samme betingelser? Hvordan ville vores verden se ud, hvis vi tager retfærdigheden seriøst og skaber de samme betingelser for alle nyfødte? Facilitator input / vægt guide gruppediskussion frem mod</p> <ul style="list-style-type: none"> • At besvare disse spørgsmål tvinger os til at redesigne jorden: lad os bringe verden i orden. • Resultatet er et utopi-grafisk atlas over den færdige skabelse, en apokalypse af retfærdighed. • For at give alle jordborgere den samme start, er vi nødt til at ominddele verden.

Hvis vi lægger alt, hvad der findes sammen, er landarealet for hvert menneske 291,5 meter gange 291,5 meter. Heraf 29% ø, tørt land. Alle ejer 8100 m² skov, 5329 m² eng, 2600 m² agerjord og 1225 m² dyrket jord. Link til Ecological Footprint i gm².

Trin 2: Atlas over retfærdig fordeling af verden

<https://theindexproject.org/post/neotopia-atlas-of-equitable-distribution-of-the-world> Dette kort illustrerer, hvordan det ville være, hvis det lykkedes os at eliminere alle forskelle: I sin seneste version er jorden oplyst af 6 sole og dermed er klimazonerne elimineret. Forudsætningen for et retfærdigt liv, for ejendom uden forskelle. I stedet for det kendte verdenskort skabes et gitter på 6 milliarder plankvadrater, fordelt som øer over havet, jævnt oplyst af solene.

- Hver 60. dag drikker vi fremover kaffe.
- 60 dage om året lider hver person af sult.
- Kødproduktionen er 8,5 kg om året.
- Hvert år ryddes et areal på 16 m² regnskov pr. Vi har 187 år med regnskov tilbage.
- Coca-Colas produktion rækker til 0,5 dl drikkevarer pr. dag og person. Men den mest forbrugte drik er te.
- 8 måneder og 4,5 dage om året lever vi uden rindende vand.
- 13 uger om året har vi ikke rent drikkevand.
- Vi ryger to cigaretter om dagen, endda tre i weekenden.
- Sandsynligheden for, at vi bliver kanoniseret eller saligkåret efter vores død er én ud af en million.
- Hvert land har en gæld på \$333, men støtten fra FN og andre store hjælpeorganisationer er kun \$0,205 eller \$0,177.

Der er en multikultur, hvor alle tror på alt. Hver enkelt person har ret til at eje jord, de ejer den ikke, men har ret til at bebo den. Den gennemsnitlige levealder er 67 år. Hvis alle var lige - ville vi bruge

- 5 måneder som flygtninge, 2 måneder som børn.
- 14 år er vi arbejdsløse.
- 6,1 år ejer vi et køleskab,
- 5 år har vi en bil,
- hver 15. dag en daglig avis,
- hver 4. dag kan vi se tv

Trin 3 - Vejledt visualisering:

Der var engang, hvor kun én sol skinnede på jorden, andre steder var det så varmt, at der kun kom støv på overfladen. Ved rotation af jorden ændres dag og nat. Folk sov på det tidspunkt. Et menneskeliv var aldrig nok til at besøge alle landskaber. Maden blev også fordelt forskelligt, folk havde forskellig livsstil. Med tiden rejste folk store afstande. Mens de rejste, opdagede de, at andre mennesker havde andre ting. De tog ting med sig. Der blev skabt et kæmpe rod. Folk genkendte anderledesheden og forsøgte at få andres ting. Varer blev transporteret først med dyr, derefter med fly. Alle tog alt med hjem, så snart blev enhver unikhed fordelt på alle steder på jorden. Til sidst blev selv solen delt. Folk skiftede fra kaotisk til ordnet fordeling af ejendele - til sidst havde alle lige meget af alt. På jorden er der blevet stille, alle lever i visheden om, at der ingen steder er noget, som de ikke selv besidder. Alt er fordelt - hvad der findes, hvad der skabes, og nu ser vi hvad vi besidder: lidt i sko, meget sult, næsten ingen kaffe og nu og da sæbe. Neotopia er færdig, og med den er vi nået til begyndelsen. For nu, efter tingene, ville komme fordelingen af det, der er uhåndgribeligt: skønhed, talent, dumhed, karakter, venlighed og kærlighed. Men hvad ville sejre i denne næste verden, hvis vi skubber retfærdigheden endnu længere? Hvad ville alle have mere af i sidste ende: godt eller ondt?

REFLEKTION & SYNTSE: Gruppediskussion: Hvad ville sejre i denne næste verden?

Hvis fremtidens liv havde 'retfærdig fordeling', hvordan ville det se ud?

REFERENCE <https://theindexproject.org/post/neotopia-atlas-of-equitable-distribution-of-the-world>
https://www.ietm.org/en/system/files/publications/mental_mapping.pdf

Bemærk: Data fra denne oversigt er fra 2000 en downloadversion er tilgængelig (tysk / engelsk)
http://neotopia.ch/neotopia_print_CMYK.pdf

Gruppediskussion: Formindske vores ønsker eller øge vores midler?

INTRO/FRAMING: Benjamin Franklin, en af grundlæggerne af USA, sagde engang:

"Der er to måder at være glad på: vi kan enten mindske vores ønsker eller øge vores midler..."
Overvej, hvad der gør dig glad? En ny smartphone; noget nyt tøj? For at få disse skal du øge (forøge) dine midler, så du har penge til at købe dem. Eller er du glad, når du ved, at du ikke har brug for noget? Hvis ja, har du allerede formindsket dine ønsker. Annoncering fortæller os: køb, og du er glad! Store tænkere, for eksempel Diogenes (det er en gammel græker, der boede i en tønde) sagde. "man er glad, når man ingen ønsker har".

<https://www.themarginalian.org/2013/01/17/benjamin-franklin-on-true-happiness/>

INSTRUKTIONER:

Trin 1 - Diskuter i små grupper

Q Hvad gør dig glad?

Q. Hvad er grundlæggende behov, og hvad er ønsker?

Q Er du glad, når du ikke har brug for noget?

Q Hvis du køber materielle varer som tøj eller smartphones, hvor længe er du så glad?

Q Hvad er nødvendigt for et godt liv?

Trin 2 - Gruppediskussion: Diskuter emnet i hele gruppen og saml argumenter på to flipovers: På den ene samler du alle argumenterne, hvorfor det gør os glade at eje mere, på den anden, hvorfor det gør dig glad, hvis du er i stand til at give afkald på... Du kan arbejde med kort, eller nogen tager noter. Diskuter derefter resultaterne - og marker punkter, som alle er enige om.

REFLEKTION: Post refleksioner på YINT-forummet og kommenter

Rollespil: Lykkeflugt til Ganymedes:

I NTRO/FRAMING: Resumé: Aktivitetssindeksperiment: Rumskibstur til Ganymedes)

Hvad ville holde dit hold i godt humør under Ganymedes rumskibstur

Bemærk, at dette er en opfølgende aktivitet til Ganymedes.

INSTRUKTIONER:

Trin 1: Forberedelse til rollespil: Flyveturen til Ganymede er en meget, meget lang rejse, 9 måneder én vej. På denne rejse blev der brugt flere ressourcer på vejen dertil end planlagt . En grund kunne være, at holdet simpelthen kedede sig . Når vi keder os, går vi på indkøb og forbruger ressourcer, såsom energi eller luksusmad – bare for sjov. Misforstå mig ikke: Vi skal alle have en masse fornøjelse og sjov. Men det er et problem, hvis vi spilder ressourcer, "bare for sjov"..... På vejen tilbage var der langt færre ressourcer til rådighed. Hvad kan vi gøre for at gøre stemningen god? At teamet er glade uden at forbruge yderligere ressourcer?

Lad os spille et rollespil, disse er rollerne:

- **Kommandør:** han/hun er ansvarlig for hele flyvningen & er streng og griner sjældent. Han/hun mener, at hvis folk arbejder meget, er de tilfredse, så man skal give dem så mange opgaver som muligt.
- **Videnskabsmand:** han/hun har altid nye ideer, men ofte fraværende. Han/hun elsker at læse tykke bøger eller lytte til foredrag. Han synes, stemningen er god, når folk har mulighed for at lære nyt og synes, at en rumkapselskole ville være en god idé.
- **Pilot:** Han elsker teknologi, er fascineret af alle computere og maskiner om bord. Han opfører sig ofte som et barn, kan lide at grine og bliver glad, når han fortæller os, hvor kraftig motoren er. Han tror, folk er glade, når de kan prøve sig frem i en simulator, hvordan raketten flyves i simulatoren. De kunne endda glemme at spise....

- **Kok:** han/hun synes, mad holder krop og sjæl sammen. Han/hun elsker at nyde mad og synes, der er brug for god mad hver dag. Han/hun vil så vidt muligt imødekomme alles ønsker: den ene dag laver han/hun vegansk, den næste er der etno-mad, så en dag med slik.....
- **Teamleder:** er der altid for teamet og mener, at I skal gøre så meget som muligt sammen. Det er derfor, han/hun kan lide at organisere rollespil eller sportsbegivenheder: han vil spille ultimativ frisbee i nul tyngdekraft
- **Psykolog:** Han/hun synes, det vigtigste er, at folk finder sig selv. Derfor foreslår de meditation eller fantasirejser hver dag. Han/hun kan lide at spille stille musik og bede alle om at lukke øjnene og drømme om, hvordan det vil være, når de kommer hjem igen.

Trin 2: Rollespil:

- Opdel i 6 grupper: Hver gruppe tildelte en rolle og forberedelsestid (10 min), hvor de overvejer forslag fra den givne rolles perspektiv til, hvordan man sparer ressourcer.
- Alle forslag er velkomne. Husk venligst: det er et rollespil, argumenterne behøver ikke at være dine personlige meninger, de er "rolle-argumenter". Hver gruppe tildeler en taler.
- Tildelte talere foran (eller online forum) og andre er publikum.
- (i) hver taler præsenterer fra deres perspektiv, hvordan man kan holde moralen oppe, når der er begrænsede ressourcer.
(ii) hver taler svarer på spørgsmål fra tilhørerne.
- En tildelt person skriver argumenterne ned på en flipover, en pinboard.

Trin 3: Stem på den bedste måde at spare ressourcer og holde alle glade. Alle har to stemmer: én for den bedste måde at have det sjovt på, én for den bedste måde at spare ressourcer på.....

REFLEKSION: Diskuter resultater i gruppe

TIP : Nyttigt at bevidst 'derole' i slutningen af sessionen

Hvilken forskning er god til at måle lykke - Human Development Index

INTRO/FRAMING: Human Development Index (HDI)

Bæredygtighed kræver en omhyggelig udnyttelse af naturressourcerne : Hvis vi fælder flere træer end gror, hvis vi bruger fossil energi, der ikke fornyes, lever vi på bekostning af naturen, på bekostning af fremtidige generationer. Vi diskuterede vigtigheden af en ansvarlig og retfærdig brug af ressourcer i den økologiske dimension – husk turen til Ganymedes. Bæredygtighed handler ikke kun om at spare ressourcer (selvom det er vigtigt): Det handler om et *godt liv for alle mennesker* – også for fremtidige generationer. Der er et meget vigtigt mål for den sociale dimension af bæredygtighed: nemlig *Human Development Index (HDI)*, der tilbyder en måde at måle, *hvad et godt liv er*. Det blev udviklet af den pakistanske økonom Mahbub ul Haq i 1990. Al Haq er en af de vigtigste videnskabsmænd, hans arbejde var banebrydende i forståelsen af menneskelig udvikling. Han plejede at skrive videnskabelige bøger - som kun blev læst af eksperter. Han fandt denne omstændighed fuldstændig utilfredsstillende, han ville blot gøre det forståeligt, hvad fattigdom eller velstand betød. Haq mente, at et simpelt sammensat mål for menneskelig udvikling var nødvendigt for at overbevise offentligheden, akademikere om at forbedre menneskets velvære på en ordentlig måde. Indkomst alene er ikke en god værdi: hvis nogen har penge, men er syg, er vedkommende fattig. Lige så fattig er en, der ikke kan gå i skole. Og selvfølgelig skal der penge til for at betale for mad, bolig eller tøj. Al Haq opfandt en letforståelig målestok - for os alle, for mig og for dig. Al Haq mente: For god udvikling er uddannelse, sundhed og indkomst nødvendige. Ved hjælp af en kompliceret formel beregnede han et simpelt tal: HDI:

- Den bedst mulige værdi er 1: alle er rige, lever 100 år og har en universitetsuddannelse.
- Den værste værdi ville være nul: alle dør unge, har ingen ejendom og ingen uddannelse.

Dette nummer er offentliggjort for hvert land i verden af De Forenede Nationer.

Lande som Schweiz, Singapore eller Østrig rangerer i toppen.

Lande som Etiopien, Burkina Faso eller Niger har en meget lav HDI.

INSTRUKTIONER:

Trin 1: Udforsk UNDP HDI-webstedet: (5 minutter) og se introduktionsvideoen (i grupper eller individuelt) <https://hdr.undp.org/data-center/human-development-index#/indicies/HDI>

Trin 2: Sammenlign fem lande, f.eks. hvor du bor, hvor du har venner eller familiemedlemmer, land du er interesseret i inkluderer Global North & South. (Kan være individuelt eller i grupper.)

Trin 3: Fuld gruppebrainstorm: Lad os dele tanker om – i betragtning af din forskning

- Er alle glade, der har penge, er uddannede og sunde?
- Er folk i lande med et højt HDI lykkeligere end folk i lande med et lavere HDI? Kan lægges op på en miro-tavle og/eller diskuteres i en stor gruppe

Trin 4 - Syntese (facilitator) trækker fra erfaringer og understreger nøglepunkter:

- hvis grundlæggende behov ikke er opfyldt, er det svært at være lykkelig.
- Lykke afhænger også af frihed, venskaber og mening i livet
- I rige lande er der mange mennesker, der er utilfredse med høje forekomster af depression, alkohol- og stofmisbrug, selvmord er desværre almindeligt
- Husk, bæredygtighed handler om et godt liv....

Trin 5 - World Happiness Report Mini-foredrag: <https://worldhappiness.report/>

Overvej at spørge folk, hvordan de har det, om de er glade. Det er præcis, hvad "Sustainable Development Solutions Network", et initiativ fra FN gør. Siden 2012 er resultaterne blevet offentliggjort årligt i World Happiness Report. De robuste og komplekse evalueringskriterier omfatter Human Development Index, social samhørighed, fri udvikling af personlighed, generøsitet og Corruption Perception Index <https://www.transparency.org/en/cpi/2021>. Der er meget store forskelle mellem Happiness Report og HDI: Tyrkiet ligger for eksempel på en 48. plads i HDI, men kun på en 93. plads i World Happiness Ranking.

Trin 6 Tjek hjemmesiden: <https://worldhappiness.report/> Klik på "country rankings".

Som ovenfor, sammenlign fem lande af din interesse. Vælg nogle lande fra det globale nord og nogle fra det globale syd. Hvad kan være årsager til forskelle?

Trin 7: Udbryd diskussion: Et land, du gerne vil bo i... Lad os finde nogle kriterier, der gør livet i et land lykkeligt! Skriv nogle kriterier i en chat, til sidst afspejler chatprotokollen: Selvfølgelig har alle forskellige syn på, hvad der gør ham/hende glad - og det er helt i orden. Men lad os finde nogle punkter, som vi alle er enige om.

AFSPEJLING: Afspejle resultaterne i en plenumsgruppe.

TIP : Denne øvelse fungerer godt som blandet eller online læring.

Et brev til dit 50-årige jeg!

INTRO/FRAMING: Skriv et brev til dig selv om, hvad du har lært i denne workshop, og hvordan du håber, det vil påvirke i fremtiden. Når du er 50 år, vil du læse den. Et brev skrevet til dig for at blive læst i fremtiden er en glimrende øvelse til at reflektere over, hvad der påvirker vores nuværende adfærd på lang sigt.

INSTRUKTIONER:

Trin 1: Alle skal reflektere over hele workshoppen (eller rækken af aktiviteter)

Note til facilitator: Dette kan gøres som en gruppe- eller individuel refleksion med vægt på at gennemgå og anvende det lærte til handlingsveje.

Trin 2: Skriv et brev til dit fremtidige 50-årige jeg om, hvad du har lært i denne workshop, og hvordan det kan påvirke fremtiden.



Trin 3: (valgfrit) Hvis deltagerne gerne vil dele eller læse en del af deres brev, eller du læser nogle dele anonymt, eller de kan poste nøglesætninger online-forum

Trin 4: Læg brevet i en konvolut, forsegl det og tag det med hjem.

TIP : Denne øvelse er nyttig til at reflektere over en hel workshop eller serie af aktiviteter. Husk, at givet information og diskussioner skal tænkes over og reflekteres for at absorbere dybt og udvikle holdninger. Giv dig tid nok, selvom det kun er et kort brev.