



# Klimatlätt

**STUDIEMATERIAL**

## KAMPANJEN KLIMATLÄTT

Att minska sitt klimatavtryck behöver varken vara svårt eller tråkigt- tvärt om! Kampanjen Klimatlätt hjälper dig att minska dina klimatutsläpp ett steg i taget. Sätt upp dina klimatmål själv eller tillsammans med vänner, familj och kollegor och ta del av erbjudanden, verktyg och tips i våra kanaler och aktiviteter.

Kampanjen Klimatlätt hjälper dig som bor eller verkar i Uppsala län att minska din klimatavtryck. Med appen Svalna kan du sätta upp egna klimatmål, se ditt klimatavtryck och se vilka steg du kan ta får att minska dina utsläpp. I Svalna-appen kan man skapa en grupp och sätta mål och sänka utsläppen tillsammans. Det kan vara en kör, en arbetsplats, en familj, ett idrottslag eller någon annan grupp. Som grupp kan man komma överens om ett mål, alltså hur mycket man tillsammans vill minska sina klimatpåverkande utsläpp. Att vara flera som peppar och stöttar och strävar mot ett gemensamt mål ger kraft, hopp och energi!

Läs mer om Klimatlätt: [www.klimatlatt.se](http://www.klimatlatt.se)

Följ gärna kampanjen på sociala medier: Klimatlätt på Facebook och Instagram.



## STUDIEMATERIALET

Här hittar du förslag på fem träffar med olika teman: Få klimatkoll, Resor, Mat, Konsumtion och Hur går vi vidare.

Använd Svalna-appen för att få koll på er personliga klimatpåverkan och reflektera tillsammans i gruppen över hur utsläppen ser ut och vad vi tillsammans kan göra för att leva mer hållbart.

Till varje tema finns diskussionsfrågor. I slutet finns förslag på förslag på aktiviteter och övningar som ni kan välja att göra i samband med träffarna.

Vi har möjlighet att minska klimatutsläppen i vår vardag. Genom att tillsammans reflektera över hur våra val påverkar klimatet och vad vi kan göra för att minska dem kan vi alla vara en del av lösningen.

Materialet är framtaget av Sensus studieförbund i Uppsala och Svenska kyrkan Uppsala pastorat. Delar av texter, övningar och samtalsfrågor är hämtade från Världens kurs, se [www.svenskakyrkan.se/act/varldens-kurs](http://www.svenskakyrkan.se/act/varldens-kurs)

### Varför bry sig om att leva hållbart?

Det är lätt att känna sig maktlös inför klimatförändringarna och den globala miljöförstörelsen. Samtidigt är det vi människor som genom våra val i livet påverkar miljön varje dag.

Det vi gör spelar faktiskt roll!

# UPPLÄGG FÖR EN TRÄFF

## **Landarunda**

Alla får säga något om hur man mår och kanske hur dagen har varit. Syftet är att öka förståelsen för varandra och "landa" där man är just nu för att lättare kunna fokusera på vad man ska göra tillsammans. Under rundan pratar en person i taget utan att bli avbruten eller kommenterad. Den som inte vill säga något säger "pass".

## **Samtalsfrågor**

Utgå från era egna utsläpp i Svalna-appen och reflektera tillsammans. Välj några av frågorna att samtala om. Använd gärna rundor så alla i gruppen får möjlighet att komma till tals.

## **Aktivitet/övning på temat för träffen**

Använd förslagen i materialet eller hitta på något eget.

## **Fakta och tips**

Läs och reflektera tillsammans.

## **Avslutning**

Avsluta gärna med en runda där var och en får säga vad man tar med sig från träffen.

### Kontakta Sensus

Hör av dig till [uppsala@sensus.se](mailto:uppsala@sensus.se) så får du hjälp att starta en studiecirkel. Ni kan till exempel få stöd med att planera upplägget, ett exemplar av kortspelet Klimatkoll eller annat material.

# TRÄFF 1 BÖRJA MÄTA DITT KLIMATAVTRYCK

Första steget till att minska sin klimatpåverkan är att få koll på hur stor den faktiskt är! I appen Svalna beräknas hur stora utsläpp dina resor, konsumtion, bostad och maten du äter ger.

## Kom igång med Svalna

1. Ladda ner appen Svalna. På [www.klimatlatt.se](http://www.klimatlatt.se) under Appen Svalna finns en film som visar hur en går tillväga för att komma igång.
2. Starta en grupp i Svalna så kan ni följa era gemensamma utsläpp.
3. På [www.klimatlatt.se](http://www.klimatlatt.se) under Appen Svalna finns information om hur utsläppen beräknas som ni kan läsa tillsammans.

## KORTSPELET KLIMATKOLL

Orsakar en flygresan till New York mer klimatpåverkan än att äta en biff om dagen i ett år?  
Orsakar en total köksrening mer än flygresan?

I kortspelet Klimatkoll får ni hjälp att förstå hur vår vardag påverkar klimatet. En omgång kan spelas på en kvart av två eller fler spelare. Uppskattningar av klimatpåverkan i spelet baseras på beräkningar gjorda av forskare vid Chalmers tekniska högskola.

För information om spelet, se [www.kortspeletklimatkoll.se](http://www.kortspeletklimatkoll.se)

- Var det något du reagerade på när du fick se hur stora dina utsläpp är i Svalna-appen?
- Är det något område du vill veta mer om?
- Vill du sätta upp ett mål för hur mycket du vill minska dina utsläpp? Vad är ditt mål?
- Inom vilket område tänker du att du lättast kan minska dina utsläpp?
- Hur känner du inför klimatfrågan?
- Vad är det viktigaste jag som enskild individ kan göra för klimatet?
- Vilka faktorer kan bidra till att vi ställer om och börjar leva mer hållbart? Hos dig själv och hos andra?
- Vem/vilka har ansvar för att hejda den globala uppvärmningen?
- Känner du till exempel på vad som görs för att minska utsläppen i Sverige?

## FÖRDJUPNING

”Vi har bara en jord och det finns gränser för vad den tål. Passerar vi dessa gränser riskerar vi att förlora naturens förmåga att kunna ge oss mat, andra resurser och ekosystemtjänster, som vi i dag tar för givet.”

Läs texten Ekonomin och planetens gränser på [www.wwf.se](http://www.wwf.se) om varför vi behöver förändra våra produktions- och konsumtionsmönster och skapa en mer hållbar ekonomi.

Samtala om: Vad väcker texten för tankar och känslor hos dig? Lärde du dig något nytt? Är det något du inte förstod? Är det något du blir nyfiken att lära dig mer om?

## TRÄFF 2 RESOR

Transporterna har ökat kraftigt det senaste århundradet från en kilometer per person och dag i början av 1900-talet till att idag ligga på över 40 kilometer per person och dag. Inrikes transporter står för cirka en tredjedel av Sveriges utsläpp av växthusgaser.

Om även utrikes sjöfart och flyg tas med är andelen drygt 40 %.

Utsläppen från inrikestransporter domineras av vägtrafiken och personbilarna står för majoriteten av vägtrafikens utsläpp.

Trafikverket pekar på att vi kan minska koldioxidutsläppen genom effektivare körsätt, ny teknik och förnybara drivmedel, men att det inte är tillräckligt. Vi måste även minska vårt bilberoende och förbättra tillgängligheten för gång-, cykel- och kollektivtrafik.

- Hur stor klimatpåverkan har dina transporter enligt Svalna-appen?
- Är det något som förvånar dig?
- Något som gör dig stolt eller missnöjd?
- Något som du vill veta mer om?
- Vad i ditt resande är du stolt över?
- Kan du minska klimatpåverkan från dina resor i vardagen? Vad hindrar dig?
- Om du har egen bil, hur kan du minska utsläppen från ditt eget bilåkande? Vad skulle behövas för att du ska sluta åka bil?
- Kan du semestra med lägre klimatpåverkan? Vilka hinder finns?
- Tipsa varandra om bra semester mål nära!
- Vilka faktorer skulle bidra till att vi börjar resa mer hållbart?

## FAKTA OCH TIPS

1. Vintercykla – ta del av tips och råd för att hålla igång och cykla även på vintern på [www.uppsala.se/vintercyklisten](http://www.uppsala.se/vintercyklisten)
2. Låna en cykelkärra eller lådcykel från Uppsala cykelförenings lådcykelpool [www.ucf.se](http://www.ucf.se)
3. Upptäck trevliga utflyktsmål i ditt närområde [www.upplandsstiftelsen.se/naturtips](http://www.upplandsstiftelsen.se/naturtips)
4. Semestra klimatsmart – få inspiration på [www.klimatsmartsemester.se](http://www.klimatsmartsemester.se)



Så påverkar olika trafikslag klimatet  
[www.hallakonsument.se](http://www.hallakonsument.se)

## TRÄFF 3 MAT

Maten vi människor äter står i genomsnitt för en fjärdedel av vår klimatpåverkan. Det sätt som mat produceras på orsakar dessutom fler miljöproblem – att arter utrotas, våra hav blir förorenade och jordens resurser ansträngs allt hårdare. Det finns mycket vi kan göra för att äta mer klimatsmart, t.ex. att inte slänga mat och äta mindre kött.

- Hur stor klimatpåverkan har din matkonsumtion enligt Svalna-appen?
- Är det något som förvånar dig?
- Något som gör dig stolt eller missnöjd?
- Något som du vill veta mer om?
- Vilka av dina matvanor är du stolt över?
- Skulle du vilja ändra dina matvanor för att minska klimatutsläppen? I så fall hur?
- Vad är svårt med att ändra dina vanor?
- Hur kan du och vi tillsammans ta oss förbi dessa hinder?
- På vilket sätt berör maten andra aspekter av hållbarhet, som sociala och ekonomiska värden samt vår hälsa?
- Vilka är dina bästa tips för att äta klimatlätt?

## FAKTA OCH TIPS

Tips för att enkelt få ner dina utsläpp från maten

1. Ät mer vego.
2. Välj kött med omsorg, t.ex. ekologiskt kött eller svenskt naturbeteskött.
3. Släng inte mat.
4. Ät ekologiskt.

Källa: Naturskyddsföreningen.

WWF:s Köttguide

I dag äter vi i Sverige mer kött än vad som rekommenderas av hälsoskäl och mer än vad planeten tål. Läs om hur olika typer av kött påverkar miljön och djurens välfärd: [www.wwf.se/kottguiden](http://www.wwf.se/kottguiden)



## TRÄFF 4 KONSUMTION

Vår ohållbara konsumtion av mat, transporter, boende och prylar har identifierats som Sveriges största utmaning om vi ska klara av att nå de globala hållbarhetsmålen som världens länder enats om i Agenda 2030.

Under de senaste åren har vår konsumtion av t.ex. kläder, skor, möbler och inredning ständigt ökat. Samtidigt finns ett ökat fokus på hållbarhet, t.ex. har begreppet cirkulär ekonomi fått mycket uppmärksamhet under de senaste åren. Det handlar om att hitta hållbara modeller för ekonomin så som att lämna in prylar och kläder på lagning och att köpa begagnat, snarare än att köpa nytt (källor: Konsumtionsrapporten 2018, Agenda 2030-delegationen).

- Hur stor klimatpåverkan har din konsumtion enligt Svalna-appen?
- Är det något som förvånar dig?
- Något som gör dig stolt eller missnöjd?
- Något som du vill veta mer om?
- Skulle du vilja förändra din konsumtion? Hur?
- Vilka kriterier och värden är viktiga för dig när det gäller inköp?
- Köpstopp – att under en period bestämma sig för att inte köpa något utöver det nödvändiga, hur ser du på det? Tror du att det skulle påverka dig, hur i så fall?
- Blir vi lyckligare av att konsumera?
- Vilka är de behov som konsumtionen svarar mot?
- Vilka värden kan det innebära att konsumera mindre?
- Hur kan samhället påverka människors konsumtionsmönster?
- Hur kan det vi köper återanvändas och återvinnas i större utsträckning?
- Vad är hållbar respektive ohållbar konsumtion? För vem/vilka är den hållbar/ohållbar?

## FAKTA OCH TIPS

1. Delta i en klädbyttardag eller ordna en egen.
2. Pröva appar och tjänster för att dela saker med varandra, t.ex. Hygglo.



## TRÄFF 5 HUR GÅR VI VIDARE?

Genom egna livsstilsförändringar kan vi göra en hel del för att minska vår klimatpåverkan och därmed bidra till att begränsa klimatförändringarna. Men för att skapa ett hållbart samhälle behövs också att företag, politiker och makthavare agerar. Mycket arbete pågår redan. Genom att ta ställning, vara tydliga och framföra våra åsikter kan vi bidra till att påverka politiker och makthavare på olika nivåer. På vilka sätt vill du engagera dig för klimatet?

- Tror du att cirkeln har lett till några bestående förändringar i dina vardagsvanor?
- Kan du se några förändringar i Svalna-appen?
- Är det några resultat i Svalna-appen som du är stolt över? Några du är förvånad över?
- Fundera igenom de olika samtalen under cirkelträffarna.  
Vad har betytt mest?  
Vad känns hoppfullt?  
Vad känns svårt?
- Kan vi ställa om till att bli ett fossilfritt samhälle? Känner du till exempel på lösningar?
- Hur kan vi gå från oro till handling?
- Hur pratar vi med andra människor om klimatfrågan och om vilka lösningar som finns?
- Hur kan vi påverka lokala politiker och riksdagsmän?
- Hur kan vi påverka på vår arbetsplats, skola och andra sammanhang där vi befinner oss?
- Vad krävs för att företag ska minska sina klimatutsläpp?

### Utvärdering av cirkeln

Fundera enskilt och skriv ner: Vad har varit bra? Vad skulle jag ha velat göra annorlunda? Viktiga tankar, insikter och förslag jag tar med mig för framtiden? Dela det ni skrivit ner med övriga i gruppen.



# ÖVNINGAR

## PRESENTATIONSÖVNING

Tid: 10-20 minuter beroende på hur många personer ni är.

Syftet är att lära känna de övriga i gruppen men övningen fungerar bra även i grupper som redan känner varandra eftersom det ofta kommer fram nya saker som en inte tidigare visste om varandra.

Alla får varsitt papper. Dela in papperet i fyra rutor. Rita i ruta ett ditt bästa matminne, i ruta två en plats du tycker om att vara på, i ruta tre något du tycker om att göra, och i ruta fyra varför du är med i denna cirkel. Berätta om din bild för övriga i gruppen.

## ASSOCIATIONSÖVNING

När du hör orden "hållbar livsstil", vad tänker du på då?

Vilka teman, konkreta handlingar och/eller värden träder fram för dig? Fundera enskilt i någon minut, dela sedan med varandra två och två eller tre och tre. Dela sedan det som sagts i grupperna i storgrupp. Vad är återkommande? Vad sticker ut som intressant? Vad kan vara frågetecken?

## VÄRDERINGSÖVNING: HETA STOLEN

Tid: Cirka 10 min.

Syfte är att tänka till och ta ställning till ett antal mer eller mindre kluriga påståenden. Övningen är bra för att få igång samtal. Heta stolen är en värderingsövning. Se påståenden här i rutan till höger.

Ni behöver samma antal stolar som antal deltagare. Ställ stolarna i en ring, med en deltagare på varje stol. Den som leder övningen säger ett påstående och deltagarna byter stol om de håller med om påståendet. Om det bara är en person som väljer att byta stol, låt personen stå upp och markera och därefter sätta sig ned igen på samma stol. Det är viktigt att det är tempo i övningen.

Ledaren kan ställa frågor till deltagarna om hur de tänkte när de valde att antingen sitta kvar eller byta stol.

En variant om en vill sitta kvar vid bordet är att istället för att byta stol sträcka upp en tumme om en håller med om det sagda påståendet.

### Påståenden till heta stolen

- Jag tycker det är svårt att veta vad jag ska göra för att vara mer klimatsmart.
- Jag kan tänka mig att äta mindre nötkött.
- Vanans makt är ett hinder för mig att förändra mina vanor och bli mer klimatsmart.
- Okunskap är ett hinder för att jag ska köpa mer klimatsmart mat.
- Jag kan tänka mig att avstå från att flyga.
- Jag känner ofta att det inte spelar någon roll om jag ändrar livsstil och minskar mina utsläpp.
- Att leva hållbart är roligt.
- Jag vet hur jag vill förändra mina vanor.

## GLOBALA MÅLEN FÖR HÅLLBAR UTVECKLING:

### Hur ser ett hållbart samhälle ut?

Tid: Cirka 15 min

Syfte: Att göra sig en bild av hur ett hållbart samhälle kan se ut.

De globala målen antogs av världens stats- och regeringschefer vid FN:s toppmöte i New York 2015. Med sina 17 mål och 169 delmål är det den mest ambitiösa agendan för hållbar utveckling som någonsin har antagits. Fram till 2030 ska den leda världen mot en fredlig och hållbar utveckling.

I begreppet hållbar utveckling integreras tre dimensioner av hållbarhet: social, ekonomisk och miljömässig.

Titta på Globala Målen - film från MyRight på YouTube som kort presenterar de globala hållbarhetsmålen och varför de är viktiga: (3 minuter, på svenska)

<https://youtu.be/7JuQTTADfwo>

Läs om vilka de globala målen för hållbar utveckling är på: [www.globalamalen.se](http://www.globalamalen.se)

**Samtala om:** Om vi når målen, har vi ett hållbart samhälle då?

Saknar ni något mål? Är något mål viktigare än andra i er bild av hur en hållbar framtid ser ut?

Om ni vill kan ni välja ut några mål och läsa mer om vad de innebär och vilka delmål som finns kopplade till målet. Hur ser ett hållbart samhälle ut för mig? Om du vaknar en måndagsmorgon och upptäcker att hela världen genomgått en förändring och du nu lever i ett hållbart samhälle. Hur skulle du veta att det hade hänt? Vad är skillnaden mot tidigare? Vilka är tecknen på att en hållbar förändring har skett? Fundera enskilt och gå sedan en runda och be dem som vill att dela med sig av sina tankar.

## TIOTUSEN KRONOR

Tid: Cirka 15 min

Du får tiotusen kronor och uppgiften är att använda dem på ett sätt som gör dig så lycklig som möjligt. Hur gör du?

## ROLLSPEL: PÅVERKA ANDRA

Tid: Cirka 20 min

Det kan vara känsligt att ha åsikter om andras beteenden när det gäller klimatfrågan och det är lätt att skapa syndabockar. Samtidigt förändras de allmänna värderingarna i samhället. För inte så länge sedan var det exempelvis inte särskilt vanligt att källsortera sina sopor, något som nu är helt självklart för många.

Men hur gör vi då om vi ändå vill försöka påverka våra vänner, vår familj, släkt eller arbetskamrater?

Föreställ dig följande situation:

Du är på en stor släktmiddag och det pratas om köp av nya bilar. Din kusin ska just köpa ny bil och funderar på en stor stadsjeep. Samtalet handlar om att hur läckert det är med stora och snabba bilar. Ingen tar upp den negativa klimatpåverkan dessa bilar har och inte heller några alternativ. Klimatpåverkan nämns överhuvudtaget inte i samtalet. Hur gör du för att påverka samtalet och få in klimataspekten? Vad säger du? På vilket sätt? Om ni vill kan ni spela upp det hela i ett rollspel. Prata om era erfarenheter från liknande situationer. Vilka är de bästa sätten att förhålla sig?

## GÖR ETT EGET KLIMATLÖFTE (i slutet av studiecirkeln)

Tid: Cirka 30 min

Gör en egen handlingsplan och skriv ner hur du vill förändra dina egna vanor mot en mer hållbar livsstil och andra saker du vill göra för att påverka klimatet: T.ex. påverka vänner, familj, en förening du är aktiv i, skolan eller din arbetsplats. Fundera enskilt och utgå från dina resultat i Svalna-appen och på de samtal, idéer och tankar som har kommit upp under träffarna.

När det gäller dina vanor, välj ut någon eller några saker du vill förändra.

Fundera på hur du vill att det ska vara istället och vad du vill göra för att nå dit. Skriv ner planen på ett papper och om du vill, dela med dig av dina tankar till övriga i gruppen i en runda.

Efter några månader går du tillbaka och följer upp din plan. Ni kan också planera in en gemensam uppföljning med gruppen.