

Samtalsguide: Män i klimatkrisen

En guide för samtalsträffar bland män med fokus på manlighetsnormers påverkan på miljön och klimatet.

PROTOTYP FÖR PILOTTESTNING

#menforfuture

Vi har skapat #menforfuture för att förtydliga att det finns många män som stödjer och inspireras av #fridaysforfuture och som vill bidra till en jämställd och hållbar värld. En möjlighet är att kalla er samtalsgrupp för #menforfuture.

Innehåll

.....

4	Inledning	20	Träff 4 – Vår framtid
5	Fortsättning på tidigare grupp eller nystart?	24	Träff 5 – Avslut och nästa steg
5	Om att starta och leda en grupp	27	Mer om spelreglerna i lilla rummet
6	Lilla och stora rummet	28	Tips på vägen
7	MÄNs regler för samtalsgrupper	29	Om att söka hjälp
8	Träff 1 – Bilda gruppen	31	Frågor och bilagor för utskrift
12	Träff 2 – Relationen med naturen	77	Bonusmaterial med fysiska övningar samt övningar i civilkurage
16	Träff 3 – Män och miljö		

OM MANUALEN

Redaktör: Jens Klitgaard

Texter: Vidar Vetterfalk,
Robin Hedenqvist

Layout: Simon Graf

KONTAKT

MÄN
Hammarby Allé 93
120 63 Stockholm

info@mj.se
08-17 82 00
www.män.se



CHALMERS

Division of Science, Technology and Society

Inledning

Detta är en prototyp på en samtalsguide för träffar med grupper av män med fokus på hur manlighetsnormer påverkar jordens klimat och ekosystem. Materialet tar upp hur mäns våld mot kvinnor och naturen hänger ihop, som i sin tur hänger ihop med normer, makt och privilegier. Materialet uppmuntrar dessutom män att bidra till en förändring mot en hållbar värld.

Diskussionen kring manlighetsnormer och mäns våld handlar oftast om mänsklig interaktion. I detta material vill vi vidga våldsperspektivet till att även innefatta mäns våld mot naturen.

Det kan vara lite svårt att se ledet mellan manlighetsnormer, ekonomisk och politisk makt, patriarkala strukturer, våld mot kvinnor och en idé om att naturen enbart är en resurs som människan kan utnyttja, men med reflektion i grupp kan det bli tydligare. I det rådande ekonomiska systemet hör våldet mot naturen starkt ihop med till exempel möjligheten att kunna utnyttja billig arbetskraft, ofta av kvinnor. Det är också kvinnor som redan drabbas värst i de samhällen där klimatkrisen redan märks, eftersom mäns våld, existerande orättvisor och ojämställdhet förstärks i naturkatastrofer.

Det är främst kvinnor som driver jämställdhetsarbetet och främst unga tjejer och kvinnor som driver på arbetet för klimatet. Samtidigt är det främst män som förnekar klimatkrisen och främst män som står för både våldet mot kvinnor och våldet mot naturen.

Klimatkrisen är kanske ett av de mest kraftfulla uttrycken för ojämställdheten mellan könen i vår tid och handlar till slut om allas vår överlevnad.

Hur hänger det ihop med normer om manlighet? Hur kan de förändras? Hur kan fler män bli del av lösningen och bidra till jämställdhet och hållbarhet? MÄN har en samtalsguide för män som heter

”efter#metoo”, för att vi menar att det finns ett före och ett efter #metoo. Nu kan män inte längre säga att ”vi inte vet”. På samma sätt kallar vi denna samtalsguide för ”Män i klimatkrisen”, eftersom vi menar att män inte längre kan säga att vi inte vet om att vi befinner oss i en sådan.

Prototypen är tänkt för pilottestning i Sverige och internationellt (den kommer översättas till engelska och ryska). Den som är intresserad är välkommen att kontakta oss och vara med och pilottesta guiden som gruppleddare eller deltagare. Under pilottestningen görs en kontinuerlig utvärdering med deltagare, gruppleddare, nyckelpersoner och samarbetspartners i syfte att ta fram en uppdaterad version under slutet av våren 2020.

Kortare utvärdering

Dels finns en kortare utvärdering som fylls i av gruppleddare efter varje träff:
forms.gle/Q1mnG7yafyanpVQc6

Längre utvärdering

Dels finns en längre utvärdering som fylls i av både ledare och deltagare i samband med den avslutande träffen:

Gruppleddare: forms.gle/95hayBTFA4tJ5chH8

Deltagare: forms.gle/YE3Aof6m9fAEdRZ8

Den som vill är även välkommen att vara del i ett ”Community of Practice” där vi som håller grupper kan be om råd, stötta varandra och dela erfarenheter,

utmaningar och tips under pilottestningen. Dessa diskussioner för vi i Facebook-gruppen *MÄN samtalsledare*: [facebook.com/groups/1491523600942734/](https://www.facebook.com/groups/1491523600942734/)

Prototypen har arbetats fram i nära samarbete mellan MÄN, Chalmers och trädgården Under Tallarna i Järna. Samarbetet har också inkluderat: Karin Styrén, Pernilla Hagbert, Pella Thiel, samt Gustaf Sörnmo och Frida Ekerlund från organisationen Vardagens Civillkurage.

Praktiskt bygger den på övningar och instruktioner som prövats fram med fem grupper sedan våren 2018. Teoretiskt grundar sig prototypen på Martin Hultman och Paul Pulés bok *Ecological Masculinities*. Viktig inspiration till metodiken kommer från Joanna Macy's arbete med "The work that reconnects" och "Aktivt hopp", exempelvis i övningen "7 generationer" i träffen "Vår framtid" där vi har lagt till en dimension om maskulinitet, kön och makt.

.....

Fortsättning på efter#metoo-grupp eller nystartad grupp?

De träffar som finns med i denna prototyp är tänkta som en möjlig fortsättning på MÄNs samtalsgrupper efter#metoo och vi rekommenderar starkt att ni genomför de första fyra träffarna i det materialet innan ni börjar med dessa samtal.

Guiden för efter#metoo-samtal finns att ladda ned här: mfj.se/assets/uploads/2019/05/samtalsguide-2019.pdf

Läs här för mer information: mfj.se/samtalsgrupper.

Om ni inte har möjlighet att genomföra efter#metoo-träffarna först, går det att enbart göra de träffar som finns i denna prototyp. Börja i så fall med *Träff 1: Bilda gruppen*. Men vi rekommenderar då att gruppleadaren läser igenom efter#metoo-materialet nogga för att bekanta sig med hur träffarna hör ihop.

Grupper som redan genomfört minst de fyra första träffarna i efter#metoo-materialet, hoppar över träff 1 i denna prototyp och börjar direkt med träff 2.

Om att starta och leda en grupp

Det här materialet innehåller instruktioner för fem träffar. Ni kan givetvis välja att ha samtalen på olika sätt, men så här är ungefär hur vi tänker oss att det blir bäst, utifrån de erfarenheter MÄN har.

Vem leder gruppen?

Vår erfarenhet är att det är bra om en person är ansvarig för gruppen genom hela samtalsserien. Vi tror att det ger en ökad tydlighet och att det ökar chansen att alla samtal genomförs. Det är bra om du tar ett litet extra ansvar för att påminna om reglerna för gruppen och att tänka på tiden. Det är viktigt att du lägger tid på att läsa igenom materialet. Vi är medvetna om att det finns grupper där ni vill leda den här samtalsgruppen tillsammans.

Det är givetvis möjligt att skapa en bra grupp med ett roterande ledarskap. Då är det viktigt att det i slutet av varje träff avsätts tid till att bestämma vem som ska axla ledarskapet för nästa träff eller helst att ni gör ett schema för detta vid gruppstarten. Som ansvarig för gruppen är du också en del av den. Det är viktigt att du deltar och delar utifrån dig själv och därmed sätter tonen. Att ansvara för gruppen betyder inte att du står över eller utanför gruppen, utan att du leder med ditt eget exempel.

Hur går en träff till? En kort beskrivning

Ni ses i ungefär två timmar och pratar utifrån ett tema. MÄNs erfarenhet är att den här typen av samtal blir bäst om de följer vissa strukturer för att se till att alla närvarande kan delta i samtalet på ett tryggt sätt.

- Ni har regler för vad som är OK och inte i er samtalsgrupp.
- Ni pratar i rundor och tar hjälp av en "talpryl" för att en i taget ska prata.
- Ni inleder och avslutar alltid med en runda, så att alla får "checka in" och "checka ut" gemensamt.

Rundan

En runda går till så att en i taget i gruppen pratar och de andra lyssnar. Den som pratar håller i en "talpryl" ni kommit överens om, det får gärna vara ett föremål från naturen som tydligt för in det perspektivet i cirkeln. Hela poängen med rundan är att alla lyssnar på den som pratar, utan att avbryta. Nästa person i rundan ska undvika att kommentera vad de andra sagt och istället försöka att tala utifrån sig själv.

När alla i gruppen har pratat är rundan över. Om någon inte vill säga något i rundan går det bra att säga "pass" så får nästa person prata. I slutet av rundan får den som sagt pass en andra möjlighet att dela om den vill.

Tidsgräns

För att skapa så bra förutsättningar som möjligt för lyssnande och även för att det ska vara rättvist, är det bra att sätta en tidsgräns för hur länge var och en pratar under rundorna (2 eller 3 minuter, beroende på hur många ni är i gruppen).

Tidsgränsen gör det lättare att lyssna fokuserat på den som talar eftersom vi vet hur länge det pågår, det gör också att den som talar inte behöver tänka på om den pratar för länge. En person tar ansvar för att sköta timern som ger en signal när tiden är slut. Den som talar behöver inte tala hela den tiden utan kan lämna vidare till nästa person när den känner sig klar. Då startas timern om för nästa talare.

Popcornrunda

Ett bra sätt att variera rundor är genom att låta en i taget i gruppen tala medan de andra lyssnar, men att inte gå i en bestämd turordning. Ni låter rundan "hoppa" runt tills alla har fått komma till tals. Detta brukar kallas hoppande runda eller "popcornrunda".

Vilka kan vara med?

Ni kan vara minst 3 personer och max 9 personer i en samtalsgrupp. Bäst är att vara ungefär 5 - 9 personer. Ju fler ni är i gruppen, desto fler synsätt får ni ta del av, men en för stor grupp hindrar trygga samtal där alla hinner komma till tals tillräckligt.

Det viktigaste när ni sätter samman en samtalsgrupp är att hitta några personer som är beredda att mötas regelbundet under den period ni bestämmer er för att träffas. Du kan starta gruppen med några som du känner sedan innan, eller med några som du aldrig träffat tidigare. MÅN kan hjälpa till att förmedla dina kontaktuppgifter till andra som är intresserade av att starta grupper eller vara med i grupper.

Alla grupper är unika och alla grupper har sina styrkor och svagheter. Olikheter inom en samtalsgrupp brukar upplevas som stimulerande så länge ni håller er till era gemensamma regler i gruppen. Det är bra för tryggheten i gruppen med så mycket stabilitet som möjligt. Vi rekommenderar därför starkt att ni inte tar in nya medlemmar i gruppen när ni väl kommit igång.

Hur och när ses ni?

Träffas på en plats där ni kan tala ostört, till exempel på en skyddad plats utomhus, i ett växthus eller hemma hos någon i gruppen. Träffar på två timmar varje vecka är en bra utgångspunkt. Men ni i gruppen bestämmer hur just ni vill göra! Eftersom materialet är gjort för grupper på 3-9 personer kan det ta olika lång tid. Stora grupper blir självklart ofta "långsammare" än små grupper. Är ni många i gruppen kan det vara bra att sätta en kortare taltid för varje persons berättelse under en runda.

Lilla och stora rummet

Vi i MÅN har sedan länge arbetat med en samtalsmetod där vi skiljer på "det lilla rummet" och "det stora rummet".

Lilla rummet

I det lilla rummet fokuserar vi vårt prat kring personliga erfarenheter. Vi pratar om sådant som jag själv som individ har upplevt, sådant som känns. Vi tillåter oss att bli lite sårbara.

- Vi kommenterar eller utmanar inte andras berättelser utan vårt lyssnande präglas av öppenhet och en icke-dömande inställning.
- Vi försöker undvika att prata om strukturer eller teorier. Jag försöker lägga märke till om jag främst säger saker för att verka "smart" eller "uppläst" och går i sådana fall tillbaka till att dela mer personligt och om sådant som känns.

Stora rummet

Det stora rummet är en plats för diskussion. Där försöker vi förstå vår plats i ett större sammanhang och i samhället. Vi tar hjälp av etablerad kunskap, diskuterar begrepp samt utforskar varandras tankar och åsikter. Håller vi inte med om något som sägs så kan vi utmana och försöka komma med nya perspektiv. I det stora rummet löser vi problem, gör planer framåt och föreslår hur vi kan förändra manliga normer och beteenden till det bättre.

I den här samtalsserien och läroprocessen vill vi nästan uteslutande befinna oss i det lilla rummet. Vi som har skrivit den här samtalsguiden har otaliga gånger sett vilken stärkande och förändrande kraft som finns i den typen av samtal.

Ibland hamnar dock samtalet i det stora rummet trots att vi hade för avsikt att stanna kvar i det lilla rummet. Det här kan ibland bero på ren vana. Det kan också bero på att det känns mindre känsligt att prata om saker på ett generellt eller teoretiskt plan. Vi vill därför bjuda in dig till att vara uppmärksam på vilket rum du befinner dig i när du pratar. Det är dock mycket viktigt att ingen känner sig tvingad till att prata på ett visst sätt. Alla är vi olika. Alla är vi i vår egna process. Var och en tar ansvar för sina egna gränser och berättar bara det den vill och känner sig redo att dela i stunden – inget annat. Det är centralt. Så se modellen med det lilla rummet endast som en vänlig vägvisare i riktning mot en viss sorts samtal.

Lilla rummet

Självreflektion

- öppenhet
- erfarenhet
- individ
- mage/känsla
- jag och du

Stora rummet

Omvärldsanalys

- kritik
- teori
- struktur
- huvud/förnuft
- manssamhället

.....

MÄNs regler för samtalsgrupper

För att komma igång på ett bra sätt i samtalsgrupperna vill vi skicka med några förhållningssätt som hjälper till att få deltagarna att känna sig trygga. Dessa regler är grundstommen i samtalsgruppen. Vår erfarenhet är att det här är de regler som brukar behövas för att skapa ett givande utbyte i en samtalsgrupp.

I Träff 1 går ni igenom reglerna och gör en runda där dessa diskuteras. Kanske dyker det upp att ni vill göra ett tillägg eller vill fylla ut spelreglerna för Lilla rummet. Gör reglerna tillgängliga för alla deltagare, t.ex. i ett mail eller genom att se till att alla har tillgång till samtalsmanualen eller genom utskrifter. Det är bra att påminna varandra om reglerna i början av varje träff.

Reglerna skapar trygghet och ger förutsättningar för folk att öppna upp sig inför varandra. En utförligare beskrivning av vad reglerna innebär finns i avsnittet ”Mer om reglerna i Lilla rummet”.

1 Utgå från dig själv

2 Lyssna aktivt

3 Kommentera inte andra

4 Var och en tar ansvar för sina egna gränser

5 Du får alltid passa

6 Det som sägs i rummet stannar i rummet

7 Sätt tydliga tidsgränser för rundorna (oftast tre minuter)

8 Kom överens om vilken sluttid som gäller för hela träffen

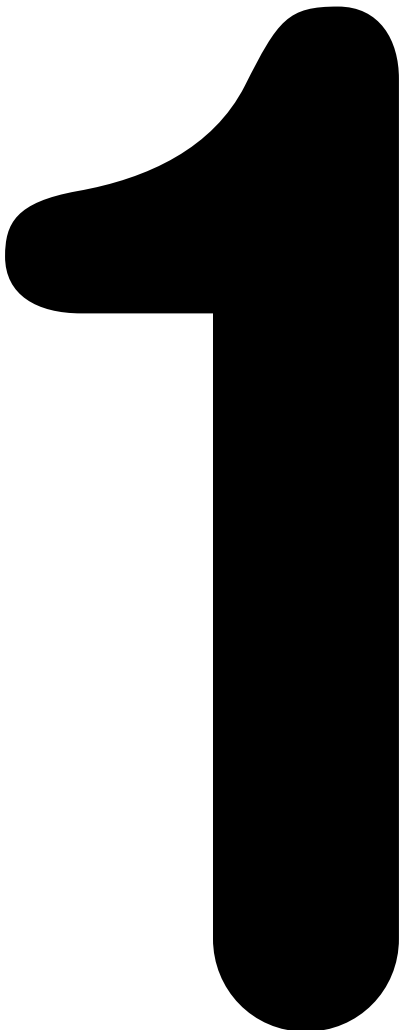
9 Det är ett åtagande att komma till alla träffar

Om att inleda rundan och sätta en berättarnorm

Tänk er att den som börjar rundan börjar skapa en ”berättarnorm” gällande berättelsens innehåll och hur mycket tid man tar på sig. Om den som börjar rundan vågar vara personlig och berätta något som berör så gör hen det lättare för andra att också göra det. Om den som börjar däremot berättar något opersonligt, generellt eller teoretiskt så finns det risk att också andra berättar på det sättet. Om du som ledare av någon anledning tycker det känns väldigt svårt att börja berätta på det här sättet utifrån en viss fråga, kan du alltid be någon annan frivillig i gruppen att börja. Gör det då gärna i förväg så personen hinner förbereda sig. Man kan göra rundor på olika sätt, fördjupa dig i avsnittet ”Tips på vägen”. •

Träff 1

Bilda gruppen



Dessa träffar utforskar hur manlighetsnormer kan kopplas till klimatkrisen och miljöförstörelse. I takt med att krisen blir allt allvarigare ökar engagemanget och angelägenheten bland allt fler män att vara med och bidra till en positiv förändring. MÄNs erfarenhet är att självreflektion är ett viktigt steg för att kunna förändras och förändra enligt devisen "Det börjar med mig". För att samtal och självreflektion ska kunna ske på bra sätt börjar vi i denna träff med att lära känna varandra och introducerar sedan "manslådan" för att kunna prata på ett enkelt sätt om maskulinitetsnormer.

Vi delar med oss av egna erfarenheter och kanske känner vi igen oss i varandras berättelser. Vi försöker skapa ett tryggt rum där modiga samtal kan äga rum.

Denna träff görs enbart om ni startar en ny grupp för att göra träffarna i detta material, utan att först ha genomfört de träffar som finns i MÄNs material efter#metoo (se mer information i inledningen ovan).

Om ni har genomfört efter#metoo-träffarna kan ni gå direkt till träff 2

Till dig som samtalsledare – att göra innan träffen

- 1** Läs igenom de inledande sidorna i MÄNs samtalsguide Efter#metoo och läs igenom innehållet i de träffarna. Samtalsguiden finns här: mfj.se/assets/uploads/2019/05/samtalsguide-2019.pdf
- 2** Bestäm er för om ni ska göra de fyra första träffarna i det materialet innan dessa samtal, vilket MÄN rekommenderar, eller om ni inte har möjlighet att börja med dem. Oavsett vilket ni väljer är det viktigt att du som ledare har läst igenom samtalsguiden efter#metoo.
- 3** Om ni sedan bestämmer er för att endast genomföra klimatträffarna: Läs igenom hela detta metodmaterial och läs igenom träff 1 en extra gång.
- 4** Bestäm plats, starttid och sluttid, helst för samtliga träffar redan nu. Beräkna två timmar per träff. Till denna inledande träff kan det vara bra att räkna med ca tre timmar.
- 5** Ägna lite tid åt att fundera över vad du som ledare vill berätta utifrån de frågor som träffens samtal kretsar kring. Håll dig inom det vi kallar för "lilla rummet" när du berättar.
- 6** Ställ i ordning stolarna i en cirkel utan bord eller annat i mitten. Om vädret och årstiden tillåter och om ni har möjlighet, så sitt gärna utomhus, exempelvis i en trädgård, park, växthus, skog eller under ett träd. På det sättet blir naturen mer påtagligt närvarande. Ett annat sätt är att göra något inomhus som har med odling och årstiden att göra. Till exempel genom att så något i krukor som växer under träffarnas gång. Det går också bra att bara ses utan något av detta.
- 7** Förbered en "talpryl" som gruppen kan ta ställning till om den vill använda. Det får gärna vara ett föremål från naturen som tydligt för in det perspektivet i cirkeln.
- 8** Ta med post-it lappar och en flyttkartong eller en mindre låda.
- 9** Skriv ut frågorna och bilagorna som hör till träff 1 (se "Frågor och bilagor för utskrift"). Skriv ut extra exemplar av "MÄNs regler för samtalsgrupper" så att det finns till varannan deltagare. Lägg alla papprena i ordningsföljd på varandra med baksidorna uppåt i mitten av samtalscirkeln, första frågan överst. Alternativt visa dem på en datorskärm.

.....

Steg 1. Hälsa välkomna (5 min)

När alla är på plats – välkomna och berätta kortfattat hur det kommit sig att du/ni har tagit initiativ till att starta den här samtalsgruppen med detta fokus.

Steg 2. Bryta isen (5 min)

Instruktion: Berätta kortfattat, i en minut, för personen bredvid utifrån den första frågan (vänd upp den i mitten så alla ser den):

Vad tänkte och kände jag på vägen hit?

Den andre lyssnar utan att kommentera på det som berättas och avslutar med att tacka för delandet. När

den första är klar är det den andres tur att berätta sin historia på en minut. Ledaren eller någon annan i gruppen sätter en timer så att ni har koll på att en minut gått.

Steg 3. Etablera regler för gruppen (20 min.)

Dela ut "MÄNs regler för samtalsgrupper" till varannan person så att alla kan läsa tillsammans två och två. Du läser upp reglerna högt. Det går också bra att låta ett papper gå runt så att gruppmedlemmarna läser upp en regel var. Var i sådana fall tydlig med att det är ok att skicka vidare om man inte tycker om att läsa högt inför en grupp.

- Öppna upp för frågor och samtal om reglerna. Förtydliga gärna saker utifrån det du läst i fördjupningen om reglerna (längre ned i materialet).
- Fråga gruppen: Går reglerna att förstå? Verkar de vettiga? Är det något som någon vill ändra eller lägga till?
- Förklara också att ni kommer läsa upp reglerna i början av varje träff och att det hela tiden finns möjlighet att göra ändringar i dem om gruppen kommer på förbättringar som de vill göra.

Steg 4. Presentationsrunda (ca. 3 min var)

Gå en runda där ni presenterar er för varandra genom att endast säga ert förnamn samt välj att berätta om er själva utifrån en av fyra presenterade frågor.

Exempel på introduktion av presentationsrundan:

(Samtalsledaren kan säga nedanstående eller formulera det på eget sätt).

“Nu ska vi presentera oss för varandra – men vi kommer att göra det på ett lite annorlunda sätt. Vi kommer att berätta om oss själva utifrån en av fyra frågor. Några av frågorna kommer att upplevas som känslomässiga eller personliga. Några av dem kanske känns lite obekväma. Du väljer själv vilken fråga du svarar på och du berättar så utförligt som du vill. När du lyssnar, lägg märke till vilka tankar eller känslor som dyker upp som en reaktion inför de andra gruppdeltagarnas berättelser. Det är viktigt att det här är en plats där vi vågar vara ärliga med varandra.”

- Klargör vem som sköter timern och att den ställs på 3 minuter (eller 2,5 om ni är 8 i gruppen)
- Vänd upp A4-pappret med frågorna på golvet i samtalscirkeln.
- Du som samtalsledare börjar dela utifrån dig själv och sätter tonen.
- Presentera dig själv utifrån en av följande fyra frågor:
 - **När är jag glad över att vara den jag är?**
 - **När grät jag senast?**
 - **En erfarenhet där någon av mina nära eller kära har haft psykologiska problem?**
 - **Vilken dag i mitt liv var det absolut jobbigast att vara jag?**

Paus (ca 15 min)

Steg 5. Manslådan (ca 1 tim)

Dela ut post-it-lappar till gruppen och ta fram lådan om ni har en med eller lägg ett tomt pappersark i mitten av cirkeln. Presentera frågan (vänd upp pappret):

Hur ser förväntningarna ut kring hur pojkar/killar/män ska vara?

Förtydliga gärna att det handlar om förväntningar som kanske ingen egentligen lever upp till, men som alla ändå på olika sätt förhåller sig till.

Hjälps i par åt att skriva ner olika förväntningar. Den ena personen ”brainstormar” och säger exempel på förväntningar medan den andre lyssnar och skriver ner på post-it-lappar. Skriv gärna flera förväntningar på samma post-it. Efter 2 minuter byter ni (gruppledaren sätter timer).

Gör sedan en runda där ni läser upp vad ni skrivit, samtidigt som ni sätter fast lapparna på den fysiska lådan eller på ett tomt papper som lagts på golvet i mitten av cirkeln.

Steg 6. Manslådan fortsättning

Gör en runda. Påminn först om reglerna för rundan och att det är en övning i att lyssna. Detta för att göra det tydligt att vi nu går in i en mer reflekterande del av träffen.

Vänd upp frågan:

Vad har du känt inför de olika förväntningarna genom livet?

När du visar denna fråga understryk gärna att det nu frågas efter känslor. Du som gruppledare delar först och sätter tonen. (2-3 minuter var beroende på gruppens storlek)

Steg 7. Manslådan fortsättning - beteende

Fortsätt sedan med en andra runda eller dela två och två i ”bi-kupor” om gruppen är stor och du vill göra övningen kortare av tidsskäl.

Vänd upp frågan:

På vilket sätt har förväntningarna påverkat ditt beteende som pojke/kille/man?

(2-3 minuter var, beroende på gruppens storlek)

Steg 8. Om att söka stöd (5 min)

Vi på MÄN har erfarenheter av att de samtal som förs i våra grupper kan ge insikter om att det finns saker som vi behöver gå vidare med utanför gruppen. Informera medlemmarna i gruppen om att det längst bak i samtalsmanualen finns en text med tankegångar kring skillnad mellan samtalsgrupp och terapi (under ”tips på vägen”, du får gärna läsa upp den). Berätta också att det finns en lista med kontaktuppgifter om man känner ett behov av professionell hjälp.

Steg 9. Vad har de andras berättelser väckt i mig? (ca 3 min var)

Gå en runda där var och en får dela med sig av någon ny tanke, känsla, insikt eller reflektion som väckts av det som de andra har berättat under träffen.

Vänd upp pappret:

Vad har väckts i mig när jag lyssnat på de andra?

Förtydliga gärna att det inte handlar om att kommentera eller bedöma det någon annan har sagt, utan att det bara handlar om att dela något som väckts i deltagaren själv under tiden man lyssnat.

Steg 10. Planering framåt (ca 10 min)

MÄNs rekommendation är att ni på förhand har bestämt hur ni ska göra. Om ni har gjort det kan ni hoppa över denna punkt. Prata annars tillsammans igenom om ni ska ha roterande ledarskap för gruppen eller om samma person ska leda alla träffarna. MÄNs rekommendation är att samma person är ledare under alla träffarna. Kom ihåg att det också är möjligt att någon i gruppen kan agera bollplank till ledaren inför träffarna. Bestäm också tid och plats för nästa träff om ni inte gjort det innan. Om möjligt, bestäm tid för samtliga träffar på en gång. MÄNs rekommendation är att ni är på samma plats alla träffar.

Steg 11. Frivillig hemuppgift i mån av tid (ca 10 min)

Ge gärna ett förslag på en frivillig hemuppgift till nästa gång utifrån vad som kommit upp i gruppen under träffen eller inför nästa träff.

Förslag på uppgift:

Samtala med någon (eventuellt en man) om manslädan och förväntningar på män, hur de påverkat era val i livet och era relationer. Fråga gruppen vad de

tänker om dessa förslag, eller om de har egna. Enas sedan om en eller flera frivilliga hemuppgifter. Skriv upp det ni kommer överens om och skicka till alla. Ett tips är att skapa en grupp, exempelvis på Messenger, där hemuppgiften kan postas, liksom annat material, och där gruppen kan kommunicera mellan träffarna.

Påminn om att det är en frivillig hemuppgift och att det inte handlar om att göra den för att prestera eller vara en duktig gruppdeltagare, utan att den kan ses som en möjlighet. Berätta också att vi samtalar om den nästa gång vi ses oavsett om vi har gjort uppgiften eller inte.

Att göra direkt efter träffen

Som gruppledare fyller du i utvärderingsformuläret för denna träff: forms.gle/Q1mnG7yafyanpVQc6 •

Träff 2

Relationen med naturen

Syftet med den här träffen är att komma nära det som vi tycker om i naturen och det vi känner inför klimatkrisen och miljöförstöringen.

Om ni som grupp har genomfört de fyra första träffarna i MÄNs efter#metoo-material kan ni fortsätta direkt med denna träff.



Till dig som samtalsledare – att göra innan träffen

- 1** Se till att ni har bestämt plats, starttid och sluttid för samtliga träffar i förväg. Om detta är första tillfället efter ett längre uppehåll behöver ni lite extra tid för att komma igång, räkna med att ni ses under minst två timmar vid samtliga träffar.
- 2** Läs igenom beskrivningen av träffen.
- 3** Läs igenom förslaget på introduktionstext som du kan inleda träffen med. Förbered den och utforma den på ditt sätt om du vill, lägg gärna in ord och formuleringar som kommit fram i gruppen tidigare.
- 4** Titta igenom [exempelvideon](#) för träffen.
- 5** Ägna lite tid åt att fundera över vad du som ledare vill berätta utifrån de frågor som träffens samtal kretsar kring. Håll dig inom det vi kallar för "lilla rummet" när du berättar.
- 6** Ordna en "talsak" till rundorna, det får gärna vara ett föremål från naturen som tydligt för in det perspektivet i cirkeln.
- 7** Ställ i ordning stolarna i en cirkel utan något i mitten så att alla ser varandra. Om vädret tillåter och om ni har möjlighet, så sitt gärna utomhus, exempelvis i en trädgård, park, växthus, skog eller under ett träd. På det sättet blir naturen mer påtagligt närvarande. Ett annat sätt är att göra något inomhus som har med odling och årstiden att göra. Till exempel genom att så något i krukor som växer under träffarnas gång. Det går också bra att bara ses utan något av detta.
- 8** Skriv ut de frågor och bilagor som träffens rundor kretsar kring på varsitt A4-papper. Lägg dem på varandra med baksidan upp i mitten av samtalscirkeln med frågorna i ordningsföljd. Lägg "MÄNs regler för samtalsgrupper" överst och den frivilliga hemuppgiften från föregående gång direkt under den. Alternativt visa dem på en datorskärm.

.....

Steg 1. Uppdatera reglerna (ca 5 min)

Låt listan över regler gå runt i gruppen och be varje person läsa en regel var. Kolla av om det är något som gruppen önskar uppdatera eller ändra i dem.

Om det är en nystartad grupp:

Se till att alla upprepar sina namn. Gör sedan en runda om den frivilliga hemuppgiften. Påminn om att hemuppgiften varit just frivillig och det inte handlar om att rapportera och vara en duktig gruppdeltagare, utan att det går ut på att dela något i relation till den, oavsett om man har gjort uppgiften eller inte.

Steg 2. Läs introduktionstexten

Formulera den gärna med egna ord.

"I MÄNs samtalsmaterial efter #metoo fokuserar vi på mänskliga relationer och hur normer om manlighet påverkar människor. Under de kommande fyra träffarna ska vi vidga perspektivet till hur normer om manlighet påverkar hela det ekologiska systemet, det vill säga människor, andra djur, resten av naturen och klimatet.

Dagens träff handlar om att komma nära det vi tycker om i naturen och det vi känner inför allt som håller på att förstöras.

Vi kommer att göra detta ur en kunskap om att många manlighetsnormer bidrar till att påverka miljön negativt. I nästa träff kommer vi att fördjupa oss kring det, men nu i början så är tanken att först koppla våra egna liv till miljön, miljöförstöringen och klimatkrisen."

Steg 3. Runda (2 min var):

Vänd upp pappret med den påbörjade meningen och läs upp den:

Något jag tycker om med naturen är ...

Gå en runda där alla får fortsätta på meningen. Du börjar och sätter tonen.

Steg 4. Spela upp videon med Greta Thunbergs tal i FN. (10 min) [youtube.com/watch?v=u9KxE4Kv9A8](https://www.youtube.com/watch?v=u9KxE4Kv9A8)

Använd antingen en dator eller en telefon för att spela upp videon så att alla ser. Be gruppen att fokusera på att känna medan de lyssnar. Dela/skicka också ut bilagan till träffen med Gretas punkter med MÄN:s tillägg om kön och makt om detta inte gjorts innan träffen. Dessa kan även läsas upp.

Steg 5. Runda (2 min var)

Vänd upp nästa papper med frågan:

Vad känner jag när jag hör om den kris vi befinner oss i?

Alternativt: Gå en runda där alla får fortsätta på meningen. "När jag hör om den kris vi befinner oss mitt i är det som känns allra svårast för mig..."

Du börjar och sätter tonen.

Steg 6 a. Övning – Se ledet (5 minuter var)

Dela in gruppen i bikipor (två och två). En person lyssnar och den andra svarar på alla frågor i turordning. Ställ en timer på fem minuter. Sedan byter ni. Obs! Svara på frågorna snabbt utan att tänka för mycket. Påminn om att det inte handlar om att vara duktig eller hävda sig själv som "god konsument". Ofta kan man behöva gissla. (Här kan ni vara i "stora rummet"). Ett förslag är att gruppleadaren börjar med att själv svara på alla frågor inför hela gruppen.

Vänd upp pappret med frågorna:

1. Nämn en vara – t.ex. en pryl eller ett klädesplagg du köpt nyligen.
2. Vad är den gjord av? (I huvudsak)
3. Var tror du råmaterialet kommer ifrån? Och hur har det framställts?
4. Var tror du att den är tillverkad?
5. Vem/vilka tror du har tillverkat den och hur? Tänk t.ex. kring kön, etnicitet, ekonomiska förutsättningar.
6. Vem tror du har förpackat den och vad var förpackningen gjord av?

7. Hur tror du att den transporterades till dig?

8. Var har du köpt den? Fanns någon där som sålde den?

9. Vad har du betalat för varan?

10. Var tror du att pengarna har gått? Vilka tror du tjänat mest – tänk t.ex. kring kön, etnicitet och ekonomiska förutsättningar.

11. Om hur länge är varan förbrukad och vad händer med den då?

Om det inte kommit upp i övningen kan du lyfta att just kunna göra ekologiska och mer rättvisa val också handlar mycket om ekonomiska möjligheter och klass eftersom det i dagens system är de saker som utnyttjar människor och miljö som subventioneras och är billigare medan det ofta är dyrare att göra ekologiska och mer rättvisa prioriteringar. Trots detta är det särskilt den stora medelklassen och höginkomsttagare i västvärlden som har störst klimatpåverkan, på grund av sin höga konsumtion.

Steg 6 b. Runda i helgrupp. (3 min var)

Påminn om att gå tillbaka till Lilla rummet när ni gör rundan. Vänd upp pappret:

Vad väcker övningen för känslor och tankar i mig?

Du kan börja att dela och sätta tonen.

Steg 7. Runda

Vänd upp nästa fråga:

Finns det någon aktivitet som jag tycker om att göra, eller en sak jag gillar, som inte kostar pengar?

Steg 8. Runda: Vad har väckts i mig när jag lyssnat på de andra?

Gå en runda där alla får chans att säga något om vad de tar med sig från idag.

Steg 9. Frivillig hemuppgift

Ge gärna ett förslag på en frivillig hemuppgift till nästa gång utifrån vad som kommit upp i gruppen under träffen.

Förslag på uppgifter:

- Besök någon plats i naturen som du tycker om eller kanske en park, sjö eller ett träd i stadsmiljö. Ta gärna ett foto eller skriv en kort reflektion om det.

- Ta med ett eget exempel på ett Youtube-klipp till nästa gång på sånt som skrämmer dig med klimatförändringar, eller annan miljöförstörelse.

Fråga gruppen vad de tänker om dessa förslag, eller om de har egna. Enas sedan om en möjlig hemuppgift (man kan göra båda eller dela upp dem mellan gruppdeltagarna). Skriv upp den. Fotografera den och skicka den till alla.

Påminn om att det är en frivillig hemuppgift och att det inte handlar om att göra den för att prestera eller vara en duktig gruppdeltagare, utan att den kan ses som en möjlighet. Berätta också att ni möts och samtalar om den nästa gång ni ses oavsett om de har gjort uppgiften eller inte.

Steg 10. Påminn om tid och plats för nästa träff

Att göra direkt efter träffen

Som gruppleddare fyller du i utvärderingsformuläret för denna träff. forms.gle/Q1mnG7yafyanpVQc6 •

Träff 3

Män och miljö

Syftet med den här träffen är att göra kopplingen mellan maskulinitetsnormer, ekonomiska intressen, miljöförstöring och klimatförändringar.



Till dig som samtalsledare – att göra innan träffen

- 1** Läs igenom beskrivningen av träffen.
- 2** Läs igenom förslaget på introduktionstext som du kan inleda med. Förbered den och utforma den på ditt sätt, lägg gärna in ord och formuleringar som kommit fram under de föregående träffarna.
- 3** Ägna lite tid åt att fundera över vad du som ledare vill berätta utifrån de frågor som träffens samtal kretsar kring. Håll dig inom det vi kallar för "lilla rummet" när du berättar om det inte står något annat.
- 4** Ta med "talsaken" till rundorna.
- 5** Ställ i ordning stolarna i en cirkel utan något i mitten så att alla ser varandra.
- 6** Skriv ut hemuppgiften från föregående gång och skriv ut de frågor och bilder som träffens rundor kretsar kring på varsitt A4-papper. Lägg dem på varandra med baksidan upp i mitten av samtalscirkeln, så att hemuppgiften ligger överst och sedan frågorna i ordningsföljd. Alternativt visa dem på en datorskärm.
- 7** Skicka ut bilagan med sammanställningen från MÄNs föreläsning om "Män och klimatet", samt länkarna.

Steg 1. Uppdatera reglerna (5 min)

Gruppen läser upp reglerna exempelvis genom att cirkulera pappret och låta varje person läsa en regel var. Fråga om gruppen vill uppdatera eller ändra något i reglerna.

Steg 2. Incheckningsrunda med den frivilliga hemuppgiften (3 min var)

Påminn om att hemuppgiften varit just frivillig och det inte handlar om att rapportera och vara en duktig gruppdeltagare, utan att det går ut på att dela något i relation till den, oavsett om man har gjort uppgiften eller inte.

Vänd upp hemuppgiften från förra gången och håll en inledande runda om den samtidigt som ni tar upp tankar som uppstått sen förra träffen.

Visa någon av de videos som ni hittat. Om det tar för lång tid kan ni istället skicka ut länkar till gruppen (detta kan göras oavsett).

Steg 3. Läs introduktionstexten

Formulera gärna om texten med egna ord.

"Idag ska vi göra en koppling mellan maskulinitetsnormer, ojämställdhet och miljöpåverkan. Till att börja med konstaterar vi att män generellt påverkar miljön negativt i större utsträckning än kvinnor. Dels på livsstilsnivå, att män till exempel äter mer kött, åker bil och flyger oftare, samt förbrukar mer energi än kvinnor i vardagen. Detta samtidigt som de i ett flertal undersökningar visar mindre intresse av att ändra sina konsumtions- och livsstilmönster. Dels på en samhällsnivå, då män tar majoriteten av de politiska och ekonomiska beslut i världen som bidrar till klimatförändringar och miljöförstöring – samtidigt som kvinnor i fattiga delar av världen är de som drabbas värst av klimatförändringarna i dagsläget. Kvinnor är också i större utsträckning aktiva i omställningsarbetet i jämförelse med män. Det faktum att män äger merparten av all mark, kapital och styr de flesta företagen i världen som exploaterar jordens resurser är också en mycket viktig faktor till varför män behöver nås i arbetet med att ta hand om vår planet innan det är försent. Vi ska idag försöka se hur detta kan se ut i vår omgivning och i våra liv."

Tipsa om att det finns fakta och länkar om "Män och klimatet" i bilagan.

Steg 9 b.

Läs upp bildtexten (formulera gärna med egna ord):

"Här är en bild som illustrerar att människor och resten av naturen ingår i ett och samma ekosystem. Enligt denna logik har naturen, människor och andra djur ett egenvärde och ses som ömsesidigt beroende av varandra. Naturen betraktas inte längre som en resurs utan som en partner i en relation präglad av respekt och omsorg. Samma gäller för relationen mellan människor oavsett kön och andra egenskaper. Enligt detta synsätt är det logiskt att arbeta tillsammans för jämställdhet, jämlikhet och hållbar utveckling."

Alternativt: Gör en kort runda först om vad de tänker att bilden föreställer, summera sedan enl. bildtexten om tankarna inte framkommit i diskussionen.

Steg 9 c. Runda (3 min var)

Vänd upp frågan:

Vad känner jag i relation till mitt eget liv när jag ser den här bilden?

Alternativt: När bidrar jag till "eko-logiken" i min vardag och hur känns det? Ledaren kan testa i olika grupper vilken fråga som ger mest.

Steg 9 d. Extrauppgift, fördjupning i mån av tid.

Lägg fram både den "Ego-logiska" bilden och den "Eko-logiska" bilden igen. Vänd upp bilden "Ekomodern-logik" och lägg den mitt emellande andra två.



Ekomodern

Runda: Fråga gruppen vad de tänker när de ser den här gröna bilden. Om det inte framkommer i samtalet, förtydliga att bilden visar samma pyramid som i den svarta bilden, skillnaden är att man här vill vara mer miljövänlig inom de rådande samhällsstruk-

turerna. T.ex. med hjälp av tekniska lösningar, som att övergå till elbilar, eller använda förnybar energi. Men detta utan att ta hänsyn till en omfattande tillväxtproblematik, en fortsatt utvinning av jordens ändliga resurser och alla de sociala orättvisor som det medför. Det kallas ibland "green washing". Under den gröna ytan finns alltså samma uppdelningar och hierarkier kvar utan större samhällsförändringar.

Steg 10. Runda (2 min var)

Ställ frågan:

Vad har väckts i mig när jag lyssnat på de andra?

Gå en runda där alla får chans att säga något om vad de tar med sig från idag.

Steg 11. Frivillig hemuppgift

Ge gärna ett förslag på en frivillig hemuppgift till nästa gång utifrån vad som kommit upp i gruppen under träffen.

Förslag på uppgifter:

- Leta fram exempel på hur kvinnor eller ursprungsfolk i fattigare delar av världen drabbas av ego-logikens konsekvenser.
- Hitta positiva exempel på hur eko-logiken kan ta sig uttryck idag.
- Läs fakta från MÄNs föreläsning om "Män och klimatet" och kolla länkarna som bifogats till nästa träff.

Fråga gruppen vad de tänker om dessa förslag, eller om de har egna. Enas sedan om en möjlig hemuppgift (man kan även välja flera). Skriv upp den. Fotografera den och skicka den till alla.

Påminn om att det är en frivillig hemuppgift och att ni kommer prata om den nästa träff oavsett om deltagarna gjort den eller inte.

Steg 12. Påminn om tid och plats för nästa träff

Att göra direkt efter träffen

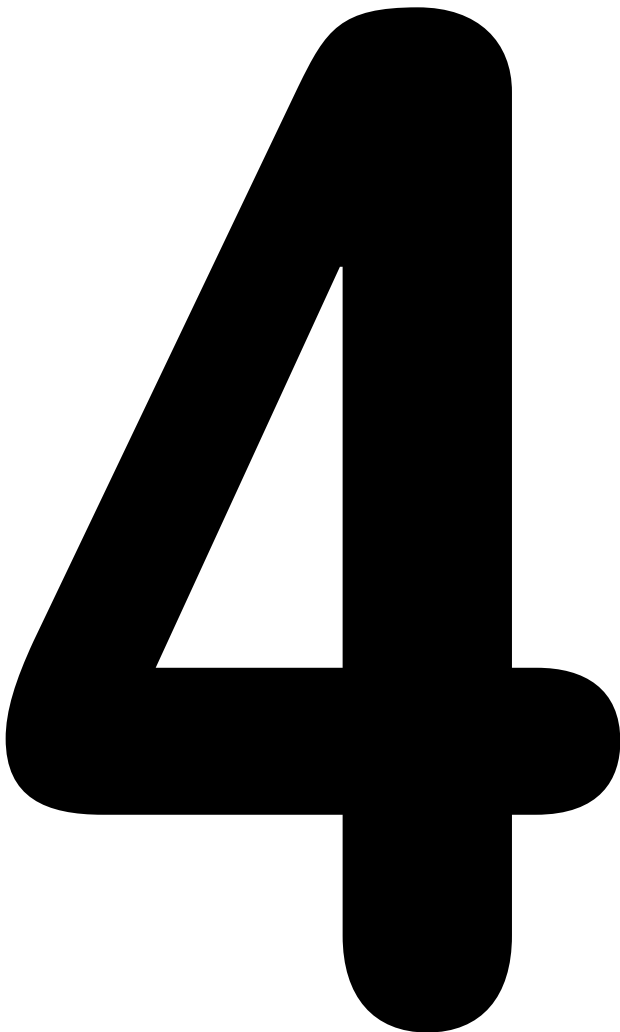
Som gruppleddare fyller du i utvärderingsformuläret för denna träff. forms.gle/Q1mnG7yafyanpVQc6

* För dig som är intresserad av vår teoretiska utgångspunkt för dessa träffar kan du läsa boken *Ecological Masculinities* av Martin Hultman och Paul Pulé. Det finns även en sammanfattning av boken i Facebookgruppen [MÄN miljö och maskulinitet](#) som ni gärna får gå med i (sammanfattningen är skriven av Hjalmar Eriksson). ●

Träff 4

Vår framtid

Syftet med den här träffen är att undersöka vad det är för värld vi vill bidra till och hur vi kan göra det.



Till dig som samtalsledare – att göra innan träffen

- 1** Läs igenom beskrivningen av träffen.
- 2** Läs igenom introduktionstexten, formulera den gärna med egna ord.
- 3** Ägna lite tid åt att fundera över vad du som ledare vill berätta utifrån de frågor som träffens samtal kretsar kring. Håll dig inom det vi kallar för "lilla rummet" när du berättar om det inte står något annat.
- 4** Ta med "talsaken".
- 5** Ställ i ordning stolarna i en cirkel utan något i mitten så att alla ser varandra.
- 6** Skriv ut hemuppgiften från föregående gång och skriv ut de frågor och bilder som träffens rundor kretsar kring på varsitt A4-papper. Lägg dem på varandra med baksidan upp i mitten av samtalscirkeln, så att hemuppgiften ligger överst och sedan frågorna i ordningsföljd. Alternativt visa dem på en datorskärm.

Steg 1. Uppdatera reglerna (5 min)

Gruppen läser upp reglerna exempelvis genom att cirkulera pappret och låta varje person läsa en regel var. Fråga om gruppen vill uppdatera eller ändra något i reglerna.

Steg 2. Incheckningsrunda med den frivilliga hemuppgiften (3 min var)

Påminn om att hemuppgiften varit just frivillig och det inte handlar om att rapportera och vara en duktig gruppdeltagare, utan att det går ut på att dela något i relation till den, oavsett om man har gjort uppgiften eller inte.

Vänd upp hemuppgiften från förra gången och håll en inledande runda om den.

Steg 3. Läs introduktionstexten

Formulera den gärna med egna ord:

"Idag är vi ganska långt ifrån att ett eko-logiskt synsätt styr i världen (eller i Sverige). Det kan därför vara svårt att tänka sig ett samhälle helt utanför ego-logiska strukturer. Även om individers enskilda förändringar är viktiga och kan inspirera andra – genom att till exempel undvika att äta kött, åka kollektivt istället för bil och byta till energisparande lösningar i hemmet – sker klimatförändringar, miljöförstöring och exploatering av människor och djur till allra största del av länder och företag utanför en direkt påverkan av oss som enskilda individer. Att gå samman och påverka människor med mer makt ses därför som ett viktigt sätt att nå de mål som är nödvändiga för att kunna ha en chans att rädda mänskligheten, och alla andra arter på planeten.

Denna träff handlar därför om hur vi kan agera tillsammans på ett aktivt sätt."

Steg 4. Övning. Möte över 7 generationer.

Se bilagan för träffen. Använd max 1 timme till övningen.

Steg 5. Runda (2 min var)

Dela era reflektioner om hur det var att göra övningen.

Steg 6. Skriv själva med papper och penna (10 min)

Dela ut papper och penna till gruppdeltagarna och säg att de nu ska ta lite egen tid att svara på några frågor som de kan börja spåna på. Dessa ska inte lämnas in.

Vänd upp frågorna:

- Hur vill jag bidra till omställning till jämställdhet och hållbar utveckling, individuellt och tillsammans med andra?
- För vems skull vill jag göra det?
- Vad skulle det innebära för mig?
- Vilka känner jag till som arbetar med det?
- Hur tar jag reda på vad de behöver hjälp med och hur jag kan vara till hjälp?
- Vad är konkreta nästa steg jag vill göra? När, var, hur vill jag göra dem?

Det finns möjlighet senare under sista träffen och i hemuppgiften att fördjupa er mer, så se bara detta som ett sätt att börja.

Steg 7. Runda (2 eller 3 min var beroende på gruppens storlek)

Behåll samma frågor framme (från steg 6) och gör en runda där den som vill får dela något om frågorna (en eller flera). Eller bara dela något om hur det var att tänka kring frågorna.

Steg 8. Avslutande runda (2 min var)

Fråga:

Vad har väckts i mig när jag lyssnat på de andra?

Steg 9. Fortsättning?

Säg till gruppen att de kan börja tänka på om de kommer vilja fortsätta med gruppen efter nästa avslutande gång och uppmuntra dem i så fall att ta med sig några konkreta förslag för hur en fortsättning skulle kunna se ut.

Steg 10. Frivilliga hemuppgifter

- Samtala med någon om vad som varit extra givande för dig med dessa träffar.
- Samtala med någon eller några om vad du vill göra som konkreta nästa steg för att bidra till omställning, för vems skull och vilka du vill göra det tillsammans med.
- Ta med något festligt att äta till nästa träff då vi skall avsluta och fira.
- Frivillig gemensam extrauppgift. Om årstiden, omgivningen för träffarna, ekonomin och tiden tillåter: Skaffa ett träd ni kan plantera, gärna ett som lever mer än sju generationer, d.v.s. längre än 200 år, exempelvis en lind (som förhoppningsvis skulle genomleva en omställningstid till en mer jämställd och hållbar värld). Välj en plats ni har tillåtelse att plantera det och förbered genom att gräva en grop. Det får gärna vara några få spadtag kvar så att gruppmedlemmarna får gräva lite var. Se till att det finns stenar (knytnävsstorlek eller något större) tillgängliga i närheten. En lind går att köpa för ca 500-1000 kr, så det hela beror på om gruppen tycker att det är möjligt att dela på detta ekonomiskt.

Att göra direkt efter träffen

Som gruppleddare fyller du i utvärderingsformuläret för denna träff. forms.gle/Q1mnG7yafyanpVQc6 •

”

Alla jordens regnskogar har skövplats så hårt att de sammantaget inte längre förmår att binda mer CO2 än de släpper ut.

En annan av alla de punkter som Greta Thunberg hade skrivit på ett A4-papper, som hon hade framför sig på gatan när hon började skolstrejka ensam utanför riksdagen i augusti 2018.

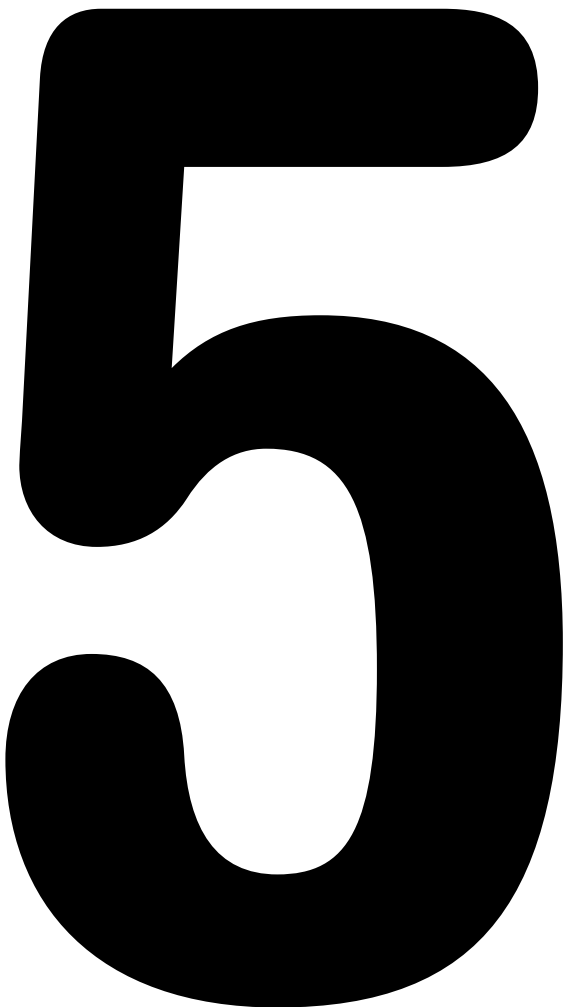
Det är främst män i rikare länder som äger och gör vinsten på de multinationella företag som bidrar till skövlingen. Det är främst kvinnor i fattigare länder med små resurser och lite inflytande som leder kampen för att stoppa skövlingen, men de gör det tillsammans med människor av andra kön. Även i rikare länder är det främst kvinnor som engagerar sig i frågan.¹

1. Naturskyddsföreningen, Vad har klimatförändringar med jämställdhet att göra?, 2018. <https://www.naturskyddsforeningen.se/nyheter/vad-har-klimatforandringar-med-jamstallldhet-att-gora>

Träff 5

Avslut och nästa steg

Syftet med den här träffen är att avsluta, fira, skörda och summera vad gruppträffarna givit, men också att förtydliga var och ens nästa steg efter detta.



Till dig som samtalsledare – att göra innan träffen

- 1** Läs igenom beskrivningen av träffen.
- 2** Ta med något till knytkalas att fira med. Gruppledaren kan ta med lite extra ifall någon skulle glömma.
- 3** Ta med tallrikar, bestick, muggar eller be andra i gruppen göra det.
- 4** Ta med pennor, kuvert och fyra A4-papper till var och en i gruppen.
- 5** Förbered en sammanfattande inledning om allt som gjorts i de tidigare träffarna. Se bilagan för punktlista.
- 6** Förbered ett sätt att avsluta träffarna på som passar gruppen.
- 7** Ägna lite tid åt att fundera över vad du som ledare vill berätta utifrån de frågor som träffens samtal kretsar kring. Håll dig inom det vi kallar för "lilla rummet" när du berättar om det inte står något annat.
- 8** Ta med "talsaken" till rundorna
- 9** Ställ i ordning stolarna i en cirkel utan något i mitten så att alla ser varandra.
- 10** Skriv ut hemuppgiften från föregående gång, listan över teman som varit under träffarna, samt de instruktioner och frågor som denna sista träffs rundor kretsar kring. Skriv även ut utvärderingen ifall någon inte kan svara på den i mobil. Lägg alla papper på varandra med baksidan upp i mitten av samtalscirkeln, så att listan över teman ligger överst och sedan hemuppgifterna och frågorna i ordningsföljd. Alternativt visa dem på en datorskärm.

.....

Steg 1. Alla dukar upp till knytkalaset

Steg 2. Introduktion till sista träffen

Inled med en kortfattad genomgång av de teman som ni haft under samtliga träffar (även de teman som tagits upp i #eftermetoo-samtalen om dessa gjorts). Lägg gärna fram dem som en lista på ett papper (se bilaga för träffen).

Steg 3. Summerande runda

Gör en runda medan ni fikar där var och en berättar vidare på meningen:

Något under dessa träffar som för mig var ett guldorn, extra betydelsefullt eller jobbigt var ...

Steg 4. Runda om de frivilliga hemuppgifterna (2 min var)

Vänd upp hemuppgiften från förra gången och håll en runda om den i vanlig ordning.

Steg 5. Övning – Framtiden

Dela ut fyra A4-papper, ett kuvert och en penna till samtliga deltagare.

Lägg fram instruktionen på en lapp (se bilagan för träffen), och läs upp övningens steg.

Steg 5b. Utvärdering

Be deltagarna att fylla i enkäten nedan på mobilen. Om någon inte kan fylla i på mobilen kan de svara på frågorna på ett papper. Denna återkoppling är viktig för att kunna utveckla samtalsmaterialet.

Deltagare: forms.gle/YE3Aof6m9fAEdRZ8

Gruppledare: forms.gle/95hayBTFA4tJ5chH8

Steg 6. Runda – Konstruktiv kritik (3 min var)

Ta upp saker som vore bra att förändra eller utveckla till kommande grupper. Gärna konkreta förslag på förändringar.

Steg 7. Runda (2 min var)

Be deltagarna avsluta meningen:

Något mer jag kommit på gällande mina nästa möjliga konkreta steg för att bidra till omställningsarbetet mot en jämställd och hållbar värld är ...

Steg 8. Vill gruppen fortsätta i någon form?

Vill gruppen fortsätta ha kontakt på något sätt efter sista träffen? Gör en runda med frågan:

Vill jag fortsätta ha kontakt med gruppen på något sätt nu efter denna sista träff? Om ja, hur ofta och i vilken form?

Var tydlig med att det inte finns någon förväntan om att fortsätta och att det inte är ett syfte i sig att gruppen ska fortleva. Det finns också möjlighet att slå sig ihop med andra grupper som gjort dessa träffar det går bra att höra av sig till MÅN för att få uppgifter till andra grupper och deltagare som gärna vill fortsätta.

Utgå ifrån frågorna:

- **Hur kan vi fortsätta bygga på det vi påbörjat?**
- **Hur kan vi bli en del av den stora rörelsen för förändring?**

Exempel:

- Samlas i att påverka gruppmedlemmarnas arbetsplatser, skolor, offentliga verksamheter, lokalpolitiker, eller företag i närområdet att bidra till omställning.
- Gå på nätverksträffar. Gå med i eller starta demonstrationer och namninsamlingar.
- Flytta försäkringar och pensionssparande från fonder som stöder fossil- och vapenindustri till hållbara och etiska alternativ.
- Skriv insändare eller artiklar, boka föreläsningar om ämnet till arbetsplatsen, skolan eller till en tillgänglig plats i närområdet..
- Engagera er i en organisation som arbetar för omställning till jämställdhet, ekologisk hållbarhet, klimaträttvisa. Exempel på initiativ och organisationer: Fridays for Future, MÅN, We-Effect, Unizon, Kvinna till Kvinna, 350.org, Divest from Fossil Fuels, Extinction Rebellion, Naturskyddsföreningen, Omställningsnätverket, End Ecocide, Rädda Regnskog.
- Starta egna initiativ tillsammans med andra.

De som vill bokar ny tid eller nya tider att ses och gör upp om hur de vill hålla i gruppen (om de ska ha en som leder, ett roterande ledarskap, vilka teman som ska tas upp, eller om det väckts andra idéer och önskemål). Kanske vill gruppen göra förändrings-

arbete tillsammans lokalt eller på andra sätt, kanske vill de bjuda in till ett stormöte och vara värdar vid varsina bord och bjuda in till nya samtalsgrupper, stödja varandra som ledare för nya grupper, eller kanske bjuda in till en grupp som inte är könsseparatistisk och samarbeta eller ha fortsatta samtalsträffar tillsammans med dem?

Steg 9. Avslut

Hitta på ett sätt som passar gruppen att avsluta på som också återkopplar till träffarnas övergripande tema.

Förslag:

- Gå ut till ett träd i närheten som kommer leva ca 7 generationer (200 år) framåt, exempelvis en ung lind.
- Titta på en Youtube-video med ett positivt, inspirerande, exempel där folk har gått samman i initiativ för att påverka politiker, företag, eller samhällen att göra skillnad för miljön.
- Avsluta genom att bestämma att gruppen tillsammans går på t.ex. en klimatdemonstration, en föreläsning eller nätverksträff.
- Gör något gemensamt som kom upp i övningen ”Finns det någon aktivitet som du tycker om att göra som inte kostar pengar?”.

Tacka sedan varandra på ett sätt som känns bra, exempelvis genom att gå runt så att alla möter blick och skakar hand eller kramar om varandra. Eller genom en uppskattningsrunda där var och en delar något som man uppskattat med att ha deltagit under dessa träffar och i denna grupp.

Att göra direkt efter träffen

Som gruppleddare fyller du i utvärderingsformuläret för denna träff: forms.gle/Q1mnG7yafyanpVQc6 •

Mer om spelreglerna för lilla rummet

För att komma igång på ett bra sätt i samtalsgrupperna vill vi skicka med några förhållningssätt som hjälper till att få deltagarna att känna sig trygga. Dessa regler är grundstommen i samtalsgruppen. Vår erfarenhet är att det här är de regler som brukar behövas för att skapa ett givande utbyte i en samtalsgrupp.

Reglerna skapar trygghet och ger förutsättningar för folk att öppna upp sig inför varandra. Här kan du läsa mer om varför reglerna finns, varför vi tror att de är viktiga att följa, och vilka erfarenheter de bygger på.

Utgå från dig själv

Meningen med Lilla rummet är att skapa ett utrymme där ni får dela med er av era känslor på era egna villkor. Det är inte en plats för smarta analyser eller för debatt och jämförelser. Nyckeln till att utgå från oss själva är att hålla delandet till det som har att göra med mina upplevelser, mina erfarenheter och mina känslor. Försök att hämta det du delar med dig av mer från "hjärta och mage" än från "huvud". Att försöka använda jag-form när du pratar är en bra tumregel för att hålla dig till dina egna upplevelser.

Lyssna aktivt

Lyssnandet är minst lika viktigt som pratandet i en samtalsgrupp. I vardagen tänker vi kanske sällan på lyssnandet som en aktiv handling. Erfarenheten från samtalsgrupper är att ett aktivt lyssnande med närvaro faktiskt är att ge någonting till den andre. När den som talar känner att de andra verkligen lyssnar så får den lättare att öppna sig och dela personligt och det är inte ovanligt att den då ibland delar och lyckas formulera något som blir nya insikter även för den som delar. Det aktiva lyssnandet vilar i – och förmedlar – en tillit till att den som talar själv har svaren på sina egna frågor. Det aktiva lyssnande bidrar till att personen lättare hittar både frågorna och svaren.

Kommentera inte andra

Vi rekommenderar er att avstå från att kommentera eller referera till det någon annan sagt. Anledningen till det är att både positiva och negativa kommentarer riskerar att föda tankar om hur vi uppfattas, något som i sin tur motverkar syftet med gruppen. Till exempel kan den som blir kommenterad på känna att den inte blivit helt rätt uppfattad och kanske missförstådd. Personen får då behov av att förklara

hur den menat och det uppstår lätt diskussion eller så är personen tyst, men känner sig inte lika trygg att dela nästa gång. Hela gruppens trygghet påverkas och alla börjar begränsa sitt delande och tänka på hur det uppfattas istället för det som är grundtanken med Lilla rummet: att öva djupt delande och lyssnande.

De andras delningar kommer väcka tankar hos dig och kanske en lust att säga "För mig är det likadant" eller "Det stämmer inte alls för mig". Trots att det ibland kan vara frustrerande att i samtalsgruppen inte få kommentera, referera eller ställa följdfrågor så rekommenderar vi starkt att ni följer den här regeln. I de stunderna du vill kommentera kan det vara bra att gå ännu mer in i dig själv och fråga dig vad det var som väcktes i dig av att lyssna. Om du sedan, när det är din tur, vill dela med dig av vad som väcktes i dig när du lyssnade så har du tagit ner erfarenheten till dig själv och dina egna erfarenheter och känslor – den typen av delning utgår från dig själv och riskerar inte att sätta igång saker som rubbar ert gemensamma lyssnande och delande.

Ge mer så får du mer

Ju mer du delar med dig av dig själv, desto mer känner resten av gruppen att de kan dela med sig. När du vågar visa din sårbarhet för andra bjuder det in andra att dela med sig av sin sårbarhet till dig. Berätta om just det som kommer för dig i stunden.

Att dela med sig behöver inte bara vara att fylla ut tiden med den mest känslosvallande, sårbara delningen utan det är lika mycket en delning ifall du uppriktigt säger att du inte hittar fram till dina ord och din berättelse för stunden. Det handlar inte om att prestera eller vara en "duktig" gruppdeltagare, det handlar om att öva att dela utifrån dig själv där du befinner dig. Var och en tar ansvar för sina egna gränser. Du berättar bara det du vill och känner dig redo att dela i stunden – inget annat.

Du får passa

Den som inte har någonting att säga – eller just i stunden inte känner att den vill dela – kan alltid säga "pass". Denna regel understryker på ett tydligt sätt att tryggheten i gruppen tas på allvar fullt ut. Denna grupp handlar om att öva att känna efter och dela utifrån där jag befinner mig.

Att en person säger pass och därmed delar att den just nu inte vill dela något, kan vara mer äkta och

bidra mer till allas trygghet och delande än att personen gör tvärtom och försöker "presteras för att vara en duktig gruppmedlem".

En person som sagt "pass" i en runda erbjuds alltid en ny möjlighet att dela i slutet av rundan. Inte sällan använder personen den andra möjligheten även om det inte alls är alltid och det inte på något sätt är ett misslyckande om det inte görs. En person som sitter tyst i en runda kan ge och få ut mycket mer av att vara med sig själv och bara lyssna än vad som är möjligt att förstå. Att ha denna regel om att få passa och tydligt gå igenom varför den finns gör ofta att alla känner sig mer trygga i gruppen och därmed även mer trygga att faktiskt dela.

Det som sägs i rummet stannar i rummet

Låt de berättelser som har delats stanna i samtalsgruppen. Berätta aldrig för någon utomstående om vad någon annan medlem i gruppen har pratat om. Delge heller aldrig namnen på de övriga medlemmarna. Samtidigt är det såklart tillåtet att berätta för utomstående att du är med i en samtalsgrupp. Dina egna berättelser och reaktioner är du ju också såklart fri att dela med dig av utanför gruppen. Men tänk då på att inte glida över i att berätta om sådant som andra har delat. Det är bra att ni inom gruppen pratar igenom vad tystnadslöftet ska betyda för just er. Sätt tydliga tidsgränser för rundorna

Vi rekommenderar också att vara tydlig med en tidsram som finns för varje person att dela och att timer ställs så att en trevlig signal talar om när tiden är slut. 3 minuter är ofta en bra tidsram. Det går bra att tala kortare, men inte längre. Någon i gruppen tar ansvar för att ställa timern mellan varje talare. Struktur med tydlig tidsram och timer skapar trygghet och underlättar både för den som delar och för de som lyssnar. Den som delar behöver inte "tappa tiden" och prata för länge, vilket lätt kan ske när en får allas odelade uppmärksamhet. De som lyssnar kan ge sin fulla uppmärksamhet eftersom de vet att det finns en tydlig gräns. Tidsramen gör också att talutrymmet fördelas rättvist och är ett värdefullt verktyg i jämställdhetsarbete.

Kom överens om vilken tid som gäller

Försök avsluta samtalsgruppens samtal på den tid ni bestämt. Det är bra om alla deltagare är närvarande till slutet. Ifall någon behöver gå tidigare, är det bra om hela gruppen vet om det från start. Stanna då upp samtalet och säg hejdå. Om ni märker att ni

blivit försenade och vill dra över, kolla av att alla kan stanna så länge och kom överens om en ny sluttid.

.....

Tips på vägen

Ledarskap - vems ansvar är gruppen?

Det är rekommenderat att alla i gruppen läser den här manualen och tar ett gemensamt ansvar för både samtalen och det praktiska omkring samtalsgrupper. Vi rekommenderar att samma ledare håller de fem första passen utifrån att det i början av en grupp är viktigt att allt praktiskt fungerar och att det finns en ansvarsfördelning med en ytterst ansvarig. Med det sagt är det jättebra om ni avlastar den person ni utsett till ledare. Är ni sugna på att rotera ledarskapet bland några olika i gruppen finns det inga nackdelar med det, så länge alla som leder tar ansvar för att de är förberedda på ledarskap innan träffen börjar.

Terapi eller "bara" ett samtal med andra vuxna?

Att delta i en samtalsgrupp för män innebär att på en trygg plats diskutera sitt liv med andra människor. Att få sätta ord på sina känslor och att bli lyssnad på kan kännas som att gå i terapi och det kan också ha samma effekt som terapi. Eftersom ingen i gruppen är där i egenskap av utbildad terapeut så är det viktigt att skilja samtalsgruppen från den typ av samtal som en utbildad terapeut kan hålla med en klient. Det kan dyka upp saker i samtalen som ni känner att ni skulle vilja gå i terapi för. Försök hjälpa varandra genom att skilja på det som ni i er grupp vill dela med varandra och de samtal som behöver skötas utanför gruppen av professionella terapeuter.

Hålla koll på skillnaden mellan Lilla rummet och Stora rummet

I samtalsgruppen rekommenderas ni att hålla er i Lilla rummet. I Lilla rummet undviker vi att diskutera, kommentera varandra och vi skapar en miljö där alla kan få berätta om hur de själva känner utan att bli ifrågasatta. Försök hålla er i Lilla rummet under dessa träffar. Om ni glider över i Stora rummet kan det vara bra att försöka lägga märke till det så att ni gör er medvetna om det.

MÄN som organisation ser ett värde i att vi i det lilla rummet lär oss att få en förankring i oss själva i relation till mansnormer som vi sen har med oss

som en grund i oss själva när vi håller på med tydligt utåtriktad aktivism som t.ex. påverkansarbete, aktioner och opinionsbildning. Lilla rummet-metoden är en aktivism vänd inåt, mot oss själva, som får oss att relatera normer om manlighet till våra egna liv och få oss att läsa av våra liv i det ljuset. Även om det är en speciell upplevelse att få vistas i det Lilla rummet så kan vi inte stanna där för alltid. Ett sätt att fortsätta samtalen, men mer i Stora rummet är att ni gör studiecirkel, arrangerar samtalsträffar eller workshops utifrån specifika frågeställningar. Det finns alltid möjlighet att söka upp eller skapa ett sammanhang där du kan återgå till Lilla rummet för att hinna ifatt dig själv och dina värderingar.

Att fortsätta i Lilla rummet

Om ni vill fortsätta med samtalen i lilla rummet går det bra - vi tar fram material för fler teman på träffar. Om ni fortsätter så är det rekommenderat att ni inte tar in nya medlemmar i er grupp. Om ni behöver "fylla på" medlemmar i något skede är det bättre att börja om från början med en ny grupp och skapa trygghet i den gruppen.

Rotera ansvar

Om ni fortsätter i fler än fem träffar är det bra om ni börjar rotera ansvar. Om ni håller på länge som samtalsgrupp är det bra att låta alla gruppmedlemmar ta ledarrollen vid något tillfälle.

Gruppens avslut

Om ni väljer att fortsätta längre än fem träffar så kommer det ändå att komma ett avslut för gruppen, förr eller senare. Vi rekommenderar er att försöka vara tydliga med att ni lägger ned just den grupp ni har varit i tillsammans när ni känner att det är dags att göra så. Det är bra att ha ett ordentligt avslut där ni får möjlighet att tillsammans blicka tillbaka på vad ni gjort och blicka framåt på vad ni tar med er från gruppen.

.....

Om att söka hjälp

När du deltar i en samtalsgrupp för män får du möjlighet att på en trygg plats berätta om dig själv och det du har varit med om. Du kanske uttrycker saker som du inte har pratat med så många

om tidigare. Att sätta ord på det som berör och bli lyssnad på kan vara en stark upplevelse som känns läkande och utvecklande. För vissa kanske det till och med påminner om att gå i terapi. Här vill vi dock betona att eftersom ingen i gruppen är där i egenskap av terapeut så är det viktigt att skilja samtalsgruppen från gruppterapi. Även om du upplever ett stöd av de övriga medlemmarna i gruppen så bär de inte något ansvar för att hjälpa dig.

Statistik visar att män söker hjälp i mindre utsträckning än kvinnor. En orsak till detta kan sägas vara traditionella mansnormer kring att en man inte ska vara sårbar och inte be om hjälp. Låt oss förändra de normerna. Om du känner ett behov av professionell hjälp så är det viktigt att du agerar på det. Här vill vi rekommendera några platser dit du kan vända dig.

Rikskriscentrum

Rikskriscentrum är en riksorganisation för professionellt behandlingsarbete mot våld i nära relationer. Det är en medlemsorganisation för kriscentra för män, mansmottagningar och verksamheter som jobbar med våld i nära relationer och mäns våld mot kvinnor och barn. Via Rikskriscentrum kan du söka efter din närmsta lokala kriscentra för män/ verksamhet för våldsmottagning.

Hemsida: rikskriscentrum.se

Preventell

Preventell är en hjälplinje för oönskad sexualitet, antingen för dig som upplever att du har tappat kontrollen över din sexualitet eller känner någon annan som du känner oro för. Hos Preventell får du råd och stöd av legitimerad sjukvårdspersonal med stor erfarenhet av frågor gällande sexualitet som kan hjälpa dig att få den behandling du önskar och behöver.

Hemsida: preventell.se

Telefon: 020-66 77 88 (vardagar kl. 12-15)

Killfrågor.se

Killfrågor.se är en stödchatt för killar mellan 10–20 år som för normkritiska samtal för att främja jämställdhet och förebygga våld hos unga killar. Där är du välkommen att chatta anonymt med volontärer som lyssnar, stöttar och peppar inom frågor som exempelvis: känslor, relationer, kroppen, våld, mobbning och ensamhet.

Hemsida: killfragor.se (chatten är öppen mån-tors och sön kl. 20-22)

RFSL:s brottsofferjour

RFSL:s brottsofferjour riktar sig både till dig som identifierar dig som HBTQI-person som har blivit utsatt för hot, kränkningar eller våld, samt till anhöriga, och vänner. Du har möjlighet att få råd och stöd via telefonsamtal, mail eller samtal på plats. RFSL kan stödja dig med information om rättigheter, stöd vid polisanmälan och rättsprocess och följa med vid besök på vård och myndigheter.

Hemsida: rfsl.se/verksamhet/stod/

Journummer: 020-34 13 16 (kostnadsfritt och möjlighet till att vara anonym) E-post: boj@rfsl.se

MIND självmordslinje

MIND:s självmordslinje finns till för dig som går i tankar om att ta ditt liv. Självmordslinjen är öppen dygnet runt och du kan ringa, mejla och chatta anonymt med utbildade volontärer.

Hemsida: mind.se/sjalvmordslinjen/

Journummer: 90 101 (öppet dygnet runt, gratis utöver din telefonoperatörs öppningsavgift)

E-post: mejlsvar@mind.se

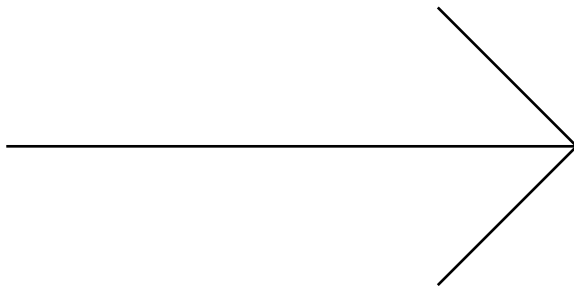
Bilagor och frågor till träffarna (i ordning)

Här finns alla frågor, övningar och instruktioner till träffarna i turordning.

Inför varje träff skriver du ut dem och lägger dem på varandra med baksidan uppåt i mitten av samtalscirkeln, med det första pappret överst, så att du kan vända upp dem i tur och ordning under träffen. Det går även bra att istället visa frågorna på din datorskärm.

Om gruppen formulerat någon frivillig hemuppgift att göra mellan träffarna skriver du även ut den och lägger den ovanpå.

Gruppens regler som du skrivit ut till första träffen kan du återanvända och alltid lägga överst så att ni kan börja varje träff med att gå igenom dem och eventuellt göra justeringar.



**Vad tänkte och
kände jag på
vägen hit?**

MÄN:s regler för samtalsgrupper

För att komma igång på ett bra sätt i samtalsgrupperna vill vi skicka med några regler för samtalsgruppen som hjälper till att få folk att känna sig trygga. Reglerna har flera syften. Förutom att skapa trygghet och ge förutsättningar för folk att öppna upp sig inför varandra så förebygger också reglerna att konflikter uppstår.

1 Det som sägs i rummet stannar i rummet

I gruppen finns det ett löfte om tystnad. Vi får berätta för andra vad vi själva upplevt och delat i gruppen, men inte vad andra har delat.

2 Samtalet sker oftast i rundor där vi inte avbryter

Ett specifikt föremål hålls av den som pratar och lämnas vidare när den känner sig klar, eller när den i förväg överenskomna taltiden är slut (oftast 2 eller 3 minuter). Inget sägs där emellan. Den som inte vill säga något kan alltid säga "pass."

3 Prata från hjärtat

Använd gärna jag-form.

4 Var och en tar ansvar för sina egna gränser och behov

och berättar bara det den vill och känner sig redo att dela i stunden – inget annat.

5 Stötta varandra genom att lyssna aktivt och välvilligt på varandra

Tolka vad andra säger med din bästa vilja.

6 Ta till dig det du tycker om, låt resten vara

Försök gå bortom värderande när du lyssnar. Kommentera inte andras delningar. Det finns utrymme i en runda mot slutet av varje träff att dela vad som väckts i mig när jag lyssnat på de andra.

7 Försök avsluta samtalsgruppens samtal på den tid ni bestämt

Det är bra om alla deltagare är närvarande till slutet. Ifall någon behöver gå tidigare är det bra om hela gruppen vet om det från start. Stanna upp samtalet och säg hejdå.

8 Det är ett åtagande att komma alla träffar

Vid förhinder meddelar man det. Så snart som möjligt, senast kvällen innan om det är möjligt.

- **När är jag glad över att vara den jag är?**
- **När grät jag senast?**
- **En erfarenhet där någon av mina nära eller kära har haft psykologiska problem?**
- **Vilken dag i mitt liv var det absolut jobbigast att vara jag?**

**Hur ser
förväntningarna ut
kring hur pojkar/
killar/män ska
vara?**

**Vad har du känt
inför de olika
förväntningarna
genom livet?**

**På vilket sätt har
förväntningarna
påverkat ditt
beteende som
pojke/kille/man?**

**Vad väcktes
i mig när jag
lyssnade på de
andra?**

Möjlig hemuppgift Träff 1

Samtala med någon (eventuellt en man) om manslådan och förväntningar på män, hur de påverkat era val i livet och era relationer.

Fråga gruppen vad de tänker om dessa förslag, eller om de har egna. Enas sedan om en eller flera möjlig/a hemuppgift/er .Skriv upp det ni kommer överens om och skicka till alla. Ett tips är att skapa en grupp, t.ex. på Messenger, där hemuppgiften kan postas, liksom annat material, och där gruppen kan kommunicera mellan träffarna.

Påminn om att det är en frivillig hemuppgift och att det inte handlar om att göra den för att prestera eller vara en duktig gruppdeltagare, utan att den kan ses som en möjlighet. Berätta också att vi samtalar om den nästa gång vi ses oavsett om vi har gjort uppgiften eller inte.

**Något jag tycker om
med naturen är ...**

Träff 2

Här är några få av alla de punkter som Greta Thunberg hade skrivit på ett A4-papper, som hon hade framför sig på gatan när hon började skolstrejka ensam utanför riksdagen i augusti 2018:

Så här hade hon skrivit (MÄN har lagt till några förtydliganden utifrån kön och makt i grönt):

Här är några saker som alla borde känna till:

- Vi i Sverige lever som om vi hade ca 4,2 jordklot. Genomsnittet för världen är ca 1,7. Sverige är bland de topp 10 länder i världen som har störst ekologiskt fotavtryck per person.¹
Förtydligande utifrån kön och makt: Män bryr sig betydligt mindre än kvinnor om miljö och klimat när de konsumerar. En Europisk jämförelse visar att de svenska männen bryr sig allra minst.² Studier visar att ett skäl till att män inte konsumerar miljö- och klimatsmart är att det är kodat som kvinnligt.³
- Alla jordens regnskogar har skövats så hårt att de sammantaget inte längre förmår att binda mer CO₂ än de släpper ut.⁴
Förtydligande utifrån kön och makt: Det är främst män i rikare länder som äger och gör vinsten på de multinationella företag som bidrar till skövlingen. Det är främst kvinnor i fattigare länder med små resurser och lite inflytande som leder kampen för att stoppa skövlingen, men de gör det tillsammans med människor av andra kön. De som engagerar sig i frågan i rikare länder är främst kvinnor.
- Just nu spenderar världen varje år över 4 000 miljarder kr på att subventionera fossila bränslen. Den svenska miljö- och klimatbudgeten uppgick 2018 till 11 miljarder, samtidigt subventionerar den svenska statsbudgeten fossila bränslen med 30 miljarder kr per år, enligt Naturskyddsföreningen.⁵
Förtydligande utifrån kön och makt: Det är främst män i rikare länder som äger och gör vinsten på de multinationella företag som utvinner och säljer fossila bränslen. Män använder mest fossila bränslen (t.ex. är mäns utsläpp av CO₂ från privata transporter dubbelt så hög som kvinnors i Sverige).⁶
- Varje minut försvinner ca 150 000 kvadratmeter odlingsbar jord i världen. Om jordbruket fortsätter så här kommer vi inte ha något jordbruk kvar om 60 år enligt FN.⁷
Förtydligande utifrån kön och makt: Det är främst män i rikare länder som leder och gör vinsterna från de multinationella företag som driver på och genomför jordbruksmetoderna som utarmar jordlagret. Det är främst kvinnor i fattigare länder som kämpar för att skydda matjorden från sådan exploatering. Det är också främst kvinnor i fattigare länder som genomför det hårda arbetet i det småskaliga jordbruket – även om de oftast inte får ära eller äga den mark de brukar.⁶
- Människan har utrotat ca 83% av alla däggdjur, 80% av alla marina däggdjur, 15% av alla fiskar och 50% av alla växter på jorden.⁸ Av alla däggdjur i världen är 60% boskap, 36% människor och övriga 4% är vilda djur.

Träff 2

Av alla fåglar i världen är 70% boskap och 30% är vilda. Antalet vilda djur i världen har halverats under de senaste 50 åren.⁸

Förtydligande om kön och makt: Det är huvudsakligen män som leder företagen och gör vinsterna på handeln med djur. Män äter betydligt mer kött än kvinnor. Kvinnor tillagar oftast köttet åt männen och diskar efteråt.⁹

Sammantaget behövs det fler män som engagerar sig och bidrar till omställningsarbetet!

REFERENSER

1. Global Footprint Network 2014 (refererad i WWF:s Living Planet Report, 2014, s. 12). https://www.wwf.se/cdn.triggerfish.cloud/uploads/2019/01/living_planet_report_2014_svensk_sammanfattning_20141030.pdf
2. Aktuell Hållbarhet, Svenskar tänker mindre på klimatet, 2019-11-04, Pernilla Strid. <https://www.aktuellhallbarhet.se/svenskar-tanker-mindre-pa-klimatet/>
3. Independent, Men less likely to recycle because they are worried people will think they're gay, study claims, 2019-08-07, Phoebe Weston. <https://www.independent.co.uk/environment/recycling-environmentalism-gender-sexual-orientation-gay-a9045751.html>
4. SvD, Studie: Regnskogar frigör mer koldioxid än trafiken, 2017-10-07, Jenny Stiernstedt. <https://www.svd.se/forskare-regnskogarna-slapper-ut-mer-koldioxid-an-de-tar-upp>
5. NyTeknik, Ny rapport: Fossila bränslen subventioneras med miljarder, 2018-03-15. <https://www.nyteknik.se/miljo/ny-rapport-fossila-branslen-subventioneras-med-miljarder-6904137>
6. Naturskyddsforeningen, Vad har klimatförändringar med jämställdhet att göra?, 2018. <https://www.naturskyddsforeningen.se/nyheter/vad-har-klimatforandringar-med-jamstalldhet-att-gora>
7. Scientific American, Only 60 years of farming left if soil degradation continues, 2014-12-05, Chris Arsenault. <https://www.scientificamerican.com/article/only-60-years-of-farming-left-if-soil-degradation-continues/>
8. The Guardian, Humans just 0.01% of all life but have destroyed 83% of wild mammals – study, 2018-05-21, Damian Carrington. <https://www.theguardian.com/environment/2018/may/21/human-race-just-001-of-all-life-but-has-destroyed-over-80-of-wild-mammals-study>
9. Nutritionsfakta, Köttet som norm, 2018-05-08, Karin Höijer. <https://nutritionsfakta.se/2018/05/08/kottet-som-norm/>

Vad känner jag när jag hör om den kris vi befinner oss i?

Alternativt:

**När jag hör om den kris vi befinner oss mitt i
är det som känns allra svårast för mig ...**

- 1. Nämn en vara – t.ex. en pryl eller ett klädesplagg du köpt nyligen.**
- 2. Vad är den gjord av? (I huvudsak)**
- 3. Var tror du råmaterialet kommer ifrån?
Och hur har det framställts?**
- 4. Var tror du att den är tillverkad?**
- 5. Vem/vilka tror du har tillverkat den och hur?
Tänk t.ex. kring kön, etnicitet, ekonomiska förutsättningar.**
- 6. Vem tror du har förpackat den och vad var förpackningen gjord av?**
- 7. Hur tror du att den transporterades till dig?**
- 8. Var har du köpt den?
Fanns någon där som sålde den?**
- 9. Vad har du betalat för varan?**
- 10. Var tror du att pengarna har gått? Vilka tror du tjänat mest – tänk t.ex. kring kön, etnicitet och ekonomiska förutsättningar.**
- 11. Om hur länge är varan förbrukad och vad händer med den då?**

**Vad väcker
övningen för
känslor och
tankar i mig?**

**Finns det någon
aktivitet som jag
tycker om att göra,
eller en sak jag
gillar, som inte
kostar pengar?**

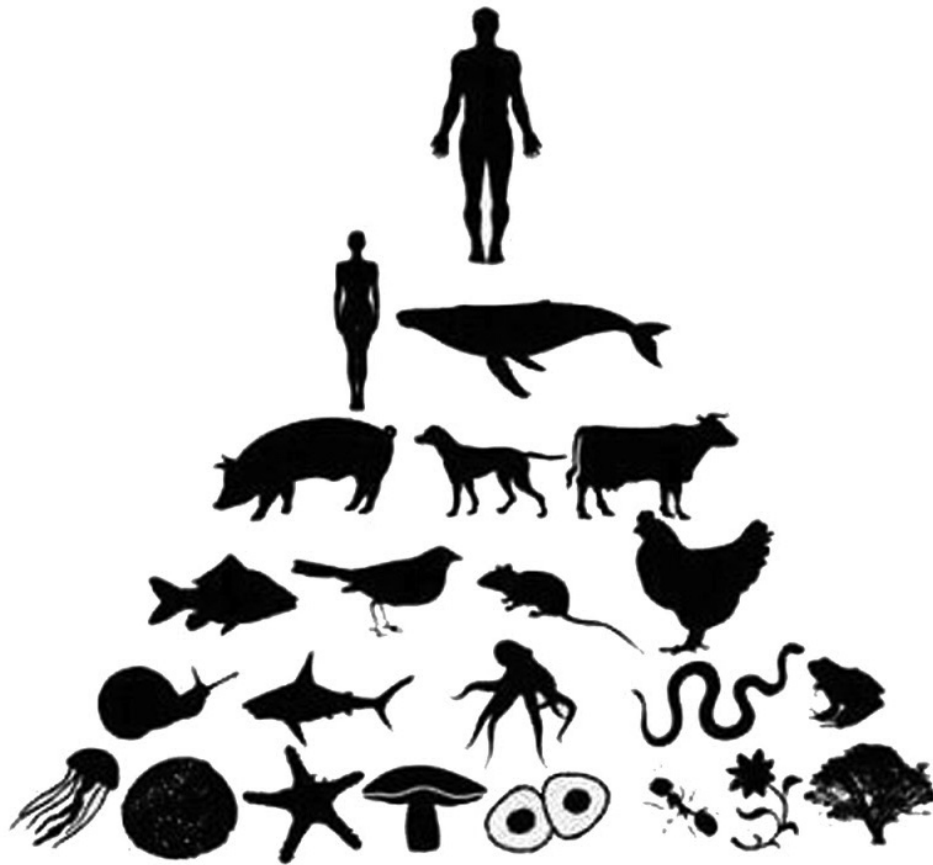
**Vad väcktes
i mig när jag
lyssnade på de
andra?**

Möjlig hemuppgift Träff 2

- Besök någon plats i naturen som du tycker om eller kanske en park, sjö eller ett träd i stadsmiljö. Ta gärna ett foto eller skriv en kort reflektion om det.
- Ta med ett eget exempel på ett Youtube-klipp till nästa gång på sånt som skrämmer dig med klimatförändringar, eller annan miljöförstörelse.

Fråga gruppen vad de tänker om dessa förslag, eller om de har egna. Enas sedan om en möjlig hemuppgift (man kan göra båda eller dela upp dem mellan gruppdeltagarna). Skriv upp den. Fotografera den och skicka den till alla.

Påminn om att det är en frivillig hemuppgift och att det inte handlar om att göra den för att prestera eller vara en duktig gruppdeltagare, utan att den kan ses som en möjlighet. Berätta också att ni möts och samtalar om den nästa gång ni ses oavsett om de har gjort uppgiften eller inte.



Ego-logisk

.....

**Vad tycker ni att
ego-logik har
att göra med
manlighetsnormer?**

**Gör tankeleken
att andra normer
var dominerande
i samhället, vilka
skulle de vara? Hur
tror ni att det skulle
påverka miljön och
klimatet?**

På vilket sätt är jag en del av ”ego-logiken” i min vardag?

Alternativt:

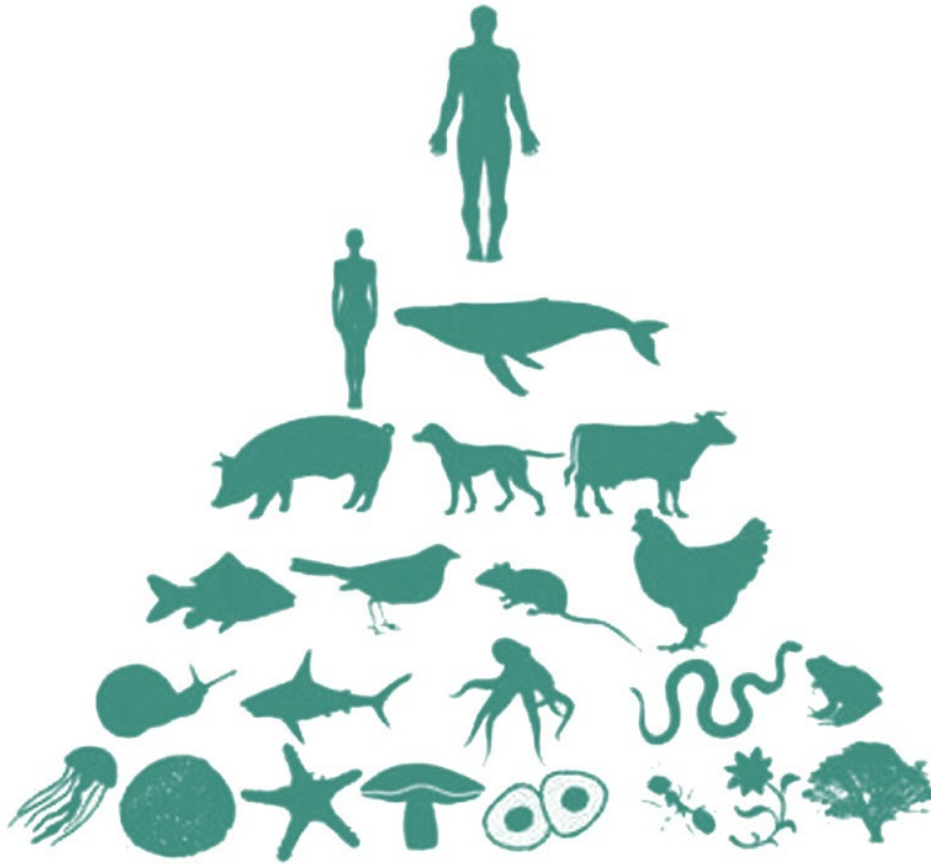
**Hur känns det att ta ett beslut som värnar
min egen ekonomi, trots att det skadar miljön
och klimatet?**



Eko-logisk

**Vad känner jag i
relation till mitt eget
liv när jag ser den
här bilden?**

**När bidrar jag till
”eko-logiken” i
min vardag och hur
känns det?**



Ekomodern

.....

**Vad väcktes i mig
när jag lyssnade på
de andra?**

Fakta från MÄNs föreläsning om ”Män och klimatet”

Framtagen av Harry Skärlund

Kvinnor lider av:

- **Dubbel utsatthet**
- **Klassiska könsnormer**
- **Lägre mobilitet**
- **Obetalt arbete**
- **Offer för naturkatastrofer**
- **Färre chanser**

Den dubbla utsattheten av könsbaserad ojämlikhet och miljöförstörelse är något som aktivister i syd, ofta i kvinnogrupper, har lyft fram. I fattigdom och tuffa tider kommer klassiska könsnormer att åter vinna kraft. Samtida forskning visar att kvinnor i vissa länder har lägre mobilitet, både fysiskt och socialt, samtidigt som de förstås sköter hushållssysslor och omvårdnad i mycket högre grad. Därför är det en större risk att de lider av de många negativa konsekvenserna av klimatförändringar när de lämnas till att ta ansvar för att skydda barn och andra utsatta familjemedlemmar. I länder med stor ojämlikhet riskerar kvinnor att dö i översvämningar i fyra gånger så hög utsträckning jämfört med män. Liknande mönster gäller alla naturkatastrofer. Ett fenomen som kommer öka i och med globala uppvärmningen. I många samhällen spelar kvinnor en avgörande roll i lantbruk men har lite till ingen möjlighet att investera i grödor som är mer anpassade till klimatförändringarna.

Det finns väldigt få studier som tittar på de nyanserade sätt som pojkar och män påverkas och påverkar klimatförändringarna. Dels vad gäller beslutsfattare och företagsledare, dels som förändringskapare och miljöaktivister.

Det råder en överrepresentation av manliga forskare hos FN och andra stora, mellanstatliga institutioner som jobbar med klimatfrågor. Avtal och policys har historiskt varit blinda för könsaspekten.

“Just three percent of aid to address climate change has targeted gender equality as a primary objective“

Få studier

Män i toppen av företagen

Män styr forskningen

Ingen genus i policys m.m.

Nya studier i rika länder visar att män är mindre benägna att se klimatförändringar som ett seriöst hot. I Tyskland tror 67% av kvinnor och 52% av män att klimathotet kommer ha en effekt på dem personligen.

Träff 3

I USA är siffrorna 69% mot 48% i samma fråga. Män i rika länder anser dessutom i mycket lägre utsträckning att personliga livsstilsval är nödvändiga för att minska klimatpåverkan.

- Globalt är det kvinnor som redan nu drabbas hårdast av miljöförstörelsen och klimatförändringarna.
- Det är framförallt kvinnor som arbetar för att skydda sig själva, sina familjer och naturen.
- Eskalerande klimatförändringar kommer få omfattande samhällskonsekvenser kopplat till jämställdhet, konflikter, våld, globala rättvisefrågor, migration och demokrati.

”Utmaningen ligger i att få pojkar och män att engagera sig i denna process som ett transformativt steg som leder bort från snäva idéer om maskulinitet baserat på erövring, kontroll och dominans. Experter har påpekat behovet av att bättre förstå hur miljöförstöring upprätthålls av skadliga maskulinitetsideal, inklusive behovet av att ha makt över andra. *Andra* förstås här som kvinnor, andra män, barn och natur.”

Från *Discussion paper on Men, masculinities and climate change* skrivet av MÄN tillsammans med andra partners från det globala nätverket MenEngage. Finns här: <http://menengage.org/men-masculinities-and-climate-change-a-discussion-paper/>

Tips på länkar till ytterligare fakta att skicka ut till gruppen:

- <https://www.naturskyddsforeningen.se/nyheter/vad-har-klimatforandring-ar-med-jamstallldhet-att-gora>
- <https://www.konsumentverket.se/aktuella-konsumentproblem/nyheter-och-pessmeddelanden/pessmeddelanden/2018/medelalders-man-har-svarast-med-miljomassig-konsumtion/>
- <https://www.foi.se/rest-api/report/FOI-R--2513--SE>
- <https://www.scientificamerican.com/article/men-resist-green-behavior-as-unmanly/>
- [Billionaires are the leading causes of Climate Change](#)
- [“Rising Sea, Rising Strength” - Bangladesh](#)
- [“Women, Work and Climate Justice”](#)
- [Women of the Lagoon: confronting climate Change in coastal Vietnam” Research shows that catastrophic events under climate change lower women’s life expectancy more than men](#)

Steg 4. Övning. ”Möte över 7 generationer.”

En övning från Joanna Macys bok ”The Work that Reconnects”, här något omarbetad med tillägg om kön och makt, manlighet och jämställdhet.

- **Ställ stolarna i två cirklar**
(en yttre och en inre), vända mot varandra så att alla har en partner. Det är en fördel om gruppleadaren kan sitta utanför och läsa upp instruktionerna och de efterföljande frågorna. Men om du som gruppleadaren behövs i övningen för att det skall bli jämna par så kan du börja i den inre cirkeln och läsa upp därifrån.
- **Läs upp instruktionerna**
”Ni som sitter i den yttre cirkeln kommer att berätta från er egen erfarenhet. Ni kommer också att sitta kvar på samma stol under hela övningen. Ni kommer att få frågor som vägledning. Ni som sitter i den inre ringen representerar människor som kommer att leva om sju generationer, ca 200 år, d.v.s. på 2200-talet. Ni lever i en tid då människorna har hittat ett sätt att leva jämställt och hållbart på jorden. Ni kan inte tala i det här mötet. Men ni är inbjudna att lyssna till dem som levde i början av 2000-talet, under omställningstiden, *Den Stora Omställningen*. Ni har det stora privilegiet att få träffa dessa människor som hjälpte till att skapa den värld som ni nu lever i. Ni kommer att vara med om tre möten. Till varje möte finns en fråga till er som sitter i den yttre ringen. Föreställ dig denna fråga som en överföring, från hjärta till hjärta, även om den hörs genom min röst. Efter varje fråga kan ni hitta något sätt att tacka varandra utan att använda ord, kanske en blick eller en gest som känns rätt och därefter flyttar ni i den inre cirkeln till stolen till höger. Mötet kommer att ske på en plats bortom tiden.

För att komma dit rör vi på kroppen lite, ställ er upp och sträck på er.

Välkomna och varsågod och sitt.

Ni har läst om dessa människor, kanske sett filmer om dem, eller hört berättas om dem i berättelser och sånger. Nu har ni den unika chansen att träffa några av de människor som levde då under *Den Stora Omställningen*. Det är dags att ställa dem några frågor.”

- **Första frågan:**
”Ni som sitter i den yttre cirkeln, föreställ er att personen framför er säger detta, även om det hörs genom min röst: Jag har hört talas om den fruktansvärda tid som ni levde i i början av 2000-talet. Ojämställdhet, gamla normer om manlighet, utnyttjande av människor och natur, krig, svält, hemlöshet, rika som blev allt rikare, fattiga som blev allt fattigare, klimatförändringar, gifter i havet och jorden, så många arter som dog ut... Hur var det att leva under den här perioden? Hur kände du dig?”

Träff 4

- **Tillåt 3 minuter för svaren från den yttre cirkeln.**
Du sköter tidtagningen och ställer en trevlig larmsignal som talar om när tiden är slut.
- **Fortsätt sedan med instruktionen:**
”Sitt kvar i tystnad så länge som det känns bra för att tacka din partner utan ord. Ni framtidsmänniskor: Stå upp och flytta er en stol till höger.”
- **Andra frågan:**
”Jag vet att dina bidrag för jämställdhet och hållbarhet, för mänskligheten och för jorden var viktiga och att du inte stannade vid de första stegen. Varifrån fick du din kraft och ditt mod? Varifrån fick du glädjen att arbeta så hårt för den stora omställningen trots alla hinder, motgångar och besvikelser?”
- **Tillåt 3 minuter för svaren. Läs sedan:**
”Sitt kvar i tystnad så länge som det känns bra för att tacka din partner utan ord. Ni framtidsmänniskor: Stå upp och flytta er en stol till höger.”
- **Tredje frågan:**
”Vi hör fortfarande sångerna och berättelserna om vad du och dina vänner gjorde under den här viktiga tiden. Vi vet att flera miljoner gick samman över hela jorden och protesterade och den stora omställningen började formas genom mängder av olika initiativ. Vilken var just din roll och din passion? Vad längtade du efter? Vad var det som just du försökte förändra eller skapa?”
- **Tillåt 3 minuter för svaren. Läs sedan:**
”Sitt kvar i tystnad så länge som det känns bra för att tacka din partner utan ord. Nu får alla ställa sig upp.
- **Byt roller. Läs vidare:**
”Nu ska vi byta roller. Ni framtida människor kommer tillbaka till era nuvarande kroppar och ni som lever i nuet blir istället framtidens folk.

Rör på kroppen.

Vi är fortfarande kvar vid en punkt bortom tiden. Men nu byter vi så att ni som tidigare representerade framtidens människor blir föregångare som deltar i *Den Stora Omställningen*. Ni som tidigare talat får nu privilegiet att lyssna. Hitta tillbaka till samma platser, men nu sitter ni istället på motsatt sida. De som sitter i den yttre cirkeln flyttar sig till vänster så att ni sitter mittemot en ny person. Flytta sedan till vänster efter varje fråga, så att nya möten hela tiden är med nya människor. Ni som är i inre cirkeln: Känn hur det är att leva och vara i framtiden, då omställningen till en civilisation där jämställdhet, jämlikhet och hållbar utveckling är självklar. Där människorna inte längre förgör varandra eller jorden. Nu är du här som genom ett magiskt under för att få tillfälle att lyssna på människorna från dina historieböcker.

Träff 4

- **Ställ nu frågorna igen – variera dem eventuellt lite så att de inte låter exakt likadant.**

Det är en fördel om gruppleddaren kan sitta utanför och läsa upp instruktionerna och de efterföljande frågorna. Men om gruppleddaren behöver vara med i övningen för att det ska vara jämna par är det bra om någon som nu sitter i den inre cirkeln kan läsa upp de tre frågorna. Det är i sådana fall bra att fråga i förväg så att en person i gruppen valt det och har kunnat förbereda sig.

- **Avslut.**

När alla tre frågor ställts och besvarats andra gången, avslutas övningen genom att du säger: ”Nu avslutar vi övningen och förflyttar oss tillbaka till (säg dagens datum och den plats ni är på). Välkomna tillbaka.”

**Hur var det att göra
övningen?**

- **Hur vill jag bidra till omställning till jämställdhet och hållbar utveckling, individuellt och tillsammans med andra?**
- **För vems skull vill jag göra det?**
- **Vad skulle det innebära för mig?**
- **Vilka känner jag till som arbetar med det? Hur tar jag reda på vad de behöver hjälp med och hur jag kan vara till hjälp?**
- **Vad är konkreta nästa steg jag vill göra? När, var, hur vill jag göra dem?**

**Vad väcktes i mig
när jag lyssnade på
de andra?**

Frivilliga hemuppgifter Träff 4

- Samtala med någon om vad som varit extra givande för dig med dessa träffar.
- Samtala med någon eller några om vad du vill göra som konkreta nästa steg för att bidra till omställning, för vems skull och vilka du vill göra det tillsammans med.
- Ta med något festligt att äta till nästa träff då vi skall avsluta och fira.
- Frivillig gemensam extrauppgift. Om årstiden, omgivningen för träffarna, ekonomin och tiden tillåter: Skaffa ett träd ni kan plantera, gärna ett som lever mer än sju generationer, d.v.s. längre än 200 år, exempelvis en lind (som förhoppningsvis skulle genomleva en omställningstid till en mer jämställd och hållbar värld). Välj en plats ni har tillåtelse att plantera det och förbered genom att gräva en grop. Det får gärna vara några få spadtag kvar så att gruppmedlemmarna får gräva lite var. Se till att det finns stenar (knytnävsstorlek eller något större) tillgängliga i närheten. En lind går att köpa för ca 500-1000 kr, så det hela beror på om gruppen tycker att det är möjligt att dela på detta ekonomiskt.

Efter #metoo

.....

Träff 1 • Skapa gruppen

Syfte: Lära känna varandra och bestämma regler för våra träffar.

Träff 2 • Tydliggöra mansnormer

Syfte: Vi pratar om hur vi män förväntas vara och hur vi känner inför de förväntningarna. Vi reflekterar kring hur förväntningarna påverkar våra val, våra relationer och våra beteenden.

Träff 3 • Porr

Syfte: Tala om egna erfarenheter av porr och hur de påverkat sexualiteten.

Träff 4 • #Metoo

Syfte: Tydliggöra och medvetandegöra om man kan ha haft någon roll i det lidande #metoo har satt fingret på.

Träff 5 • Hur vill jag vara som man

Syfte: blicka framåt och utforska vilka sorts människor vi vill vara framåt.

Män i klimatkrisen

.....

Träff 1 • Skapa gruppen

Syfte: Lära känna varandra och bestämma regler för våra träffar.

Träff 2 • Relationen med naturen

Syfte: Att komma nära det som vi tycker om i naturen och det vi känner inför klimatförändringarna och miljöförstörelsen.

Träff 3 • Män och miljö

Syfte: Att göra kopplingen mellan maskulinitetsnormer, ekonomiska intressen, miljöförstörelsen och klimatförändringar.

Träff 4 • Vår framtid

Syfte: Undersöka vad det är för värld vi vill bidra till och hur kan vi göra det.

Träff 5 • Avslut och nästa steg

Syfte: Avsluta, fira, skörda och summera vad gruppträffarna givit, samt förtydliga var och ens nästa steg efter detta.

**Något under dessa
träffar som för mig
var ett guldkorn,
extra betydelsefullt
eller jobbigt var ...**

Övning: Framtiden

Skriv ett brev till dig själv med sådant som du fått med dig från denna grupp och dessa träffar, som du om några månader vill påminna dig själv om. Inled det gärna med: "Hej (och ditt namn)! Jag vill påminna dig om".

När du är klar stoppar du brevet i kuvertet, försluter det och skriver din adress på. Jag kommer posta det till er om två månader.

På det andra pappret:

Konkretisera ytterligare vilka dina nästa steg är för att bidra till omställningen, vilka, vad eller vem du kommer göra det för, vilka du kommer göra det tillsammans med eller i vilket sammanhang, vad du eller ni behöver för hjälp och hur ni kommer be om den.

På det tredje pappret:

Skriv något du vill berätta för andra, något som MÄN och (eller andra organisationer som samtalsgruppen samorganiserats med) kan använda på sina hemsidor och andra kanaler för att berätta om vad dessa grupper betyder för deltagarna. Du väljer själv om du vill skriva under med ditt namn eller inte.

På det fjärde pappret (eller i utvärderingen):

Skriv konstruktiv kritik, saker som du tänker vore bra att förändra eller utveckla. Skriv gärna konkreta förslag på förändringar.

Ni får 30 minuter på er.

Lägg in alla papper i mitten när ni är klara. Blir du klar före de andra kan du ta en paus. Tänk på att inte störa dem som skriver.

Utvärdering

Samtalsgrupp Män i klimatkrisen

Länkar för att fylla i på mobilen :

Gruppledare: forms.gle/95hayBTFA4tJ5chH8

Deltagare: forms.gle/YE3Aof6m9fAEdRZ8

***Obligatorisk**

1 Hur nöjd är du med denna samtalsgrupp? *

- Veldigst nöjd
- Ganska nöjd
- Varken nöjd eller missnöjd
- Ganska missnöjd
- Veldigst missnöjd

2 Vänligen kommentera varför du känner så?

3 Vilken utformning hade träffarna? *

- Fyra träffar som påbyggnad av tidigare MeToo-träffar
- Fem träffar som en egen kurs
- Övrigt:

Träff 5

4 Varför ville du delta i denna samtalsgrupp "Män i klimatkrisen?" *

5 Vilken/vilka del(ar) av träffarna fungerade bäst? Varför? *

6 Vilken/vilka aspekt(er) av träffarna fungerade mindre bra? Varför? *

7 Ett av samtalsgruppens syften är att bidra till att män breddar och fördjupar omsorgen för miljön, andra och en själv. Vänligen betygsätt hur du upplever att samtalsgruppen bidragit till det?

Inte alls 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Fullständigt

8 Om du skulle fråga någon nära dig, skulle de ha märkt några förändringar hos dig efter att du varit med i samtalsgruppen? Vilka? *

9 MÄN får ibland frågor av forskare om vi kan dela med oss av kontaktuppgifter till deltagare i våra samtalsgrupper. Det kan till exempel handla om enkäter eller intervjuer. Vid förfrågan, godkänner du att vi delar med oss av din kontakt? *

- Ja, jag vill att ni delar min e-postadress till forskare ni samarbetar med
- Nej, jag är inte intresserad

10 Om ja, vad är din e-postadress?

11 Vilket kön identifierar du dig med?

- Kvinna
- Man
- Icke-binär
- Annat

12 Vad är din ålder?

- 18-24 år
- 25-34 år
- 35-44 år
- 45-54 år
- 55-64 år
- 65-74 år
- 75+ år

**Något mer jag kommit
på gällande mina nästa
konkreta steg för att bidra
till omställningsarbetet mot
en jämställd och hållbar
värld är ...**

**Vill jag fortsätta
ha kontakt med
gruppen på något
sätt efter sista
träffen nästa gång?
Om ja, hur ofta och i
vilken form?**

Frivilligt bonusmaterial



Träff 5: Plantera ett träd

Instruktioner:

1. Hjälp varandra att gräva gropen (som förberetts innan träffen).
2. Alla i gruppen hämtar sedan varsin sten.
3. Med stenen i handen, låt deltagarna tänka på intentioner för framtiden och "ladda" stenen med dem för att sedan lägga ner den i botten av gropen under det träd som skall växa och stå på platsen i över 200 år, i mer än 7 generationer.
4. Sätt ned trädet på stenarna (vilket är bra för rötterna).
5. Gruppen hjälps åt att lägga ner jord runt rötterna, gärna med bara händer för att känna jorden ordentligt.
6. Vattna ordentligt tillsammans.
7. Avsluta med att stå runt trädet.
8. Om det finns tid kan ni göra en uppskattningsrunda (1 minut var) där var och en delar något som man har uppskattat med att ha deltagit under dessa träffar och i denna grupp.
9. Du som ledare säger några avslutande ord. Förbered gärna något eget. Följande är bara ett förslag:

”Som avslutning kan vi se på trädet och på varandra och ta in att trädet kommer stå här i sju generationer, stå här under den utveckling som kommer ske under de kommande 200 åren. Den utvecklingen inkluderar det som vi gjort i den här gruppen och hur det lever vidare i våra liv och de kommande sju generationerna.”

10. Stå i tystnad en liten stund och känn på det perspektivet.

Fysiska övningar

Möjliga fysiska övningar, s.k. ”Embodiment”, för den ledare och grupp som gärna använder sådana övningar för att konkretisera eller ”levandegöra” sådant som talas om i träffarna. Så att det inte bara delas med ord utan även känns i kroppen och i gester.

När du inleder till dessa övningar kan du säga följande (eller använda egna formuleringar): Nu skall vi göra en fysisk övning för att konkretisera eller ”levandegöra” det vi har pratat om, så att det inte bara delas med ord utan även med kroppen och med gester. Det är inte konstigt om det kan kännas ovant eller obekvämt eftersom män ofta övas in i att vara rationella och individualistiska. Här bjuder vi in till att känna mer i kroppen och i gemenskap.

Förtydliga också gärna att det som vanligt – här precis som i rundan – är helt OK att avstå och säga pass om man inte vill göra övningen. Då deltar man bara genom att ge sin välvilliga uppmärksamhet till dem som gör övningen.

Fysiskt övning 1 (Träff 3 efter steg 9c eller 9d)

Dela upp er två och två. Se gärna till att alla kan se de tre bilderna som ni nyligen pratat om (Ego-logisk, Ekomodern och Eko-logisk). Instruera gärna tillsammans med en person samtidigt som du berättar om övningen.

Ställ er själva frågan: hur skulle jag röra mig om jag skulle ”förkroppsliga” Ego-logisk maskulinitet? Låt kroppen svara på frågan genom att uttrycka rörelser/gester.

Jag gör en kort rörelse och stannar ”fryser” sedan mitt i den rörelsen. Den andra personen ”svarar” på den rörelsen eller ”bygger vidare på den” med en egen rörelse och stannar ”fryser” sedan i den. Och så fortsätter ni växelvis i totalt 1 min.

Ta en maskulinitetskategori i taget. Rör er i 1 minut och reflektera sedan 1 minut var innan ni tar nästa. Varje par sköter sin egen tidtagning.

Hur rör jag mig om jag är Ego-logisk maskulinitet? 1 min. rörelse. 1+1 min. delande

Hur rör jag mig om jag är Ekomodern maskulinitet? 1 min. rörelse. 1+1 min. delande

Hur rör jag mig om jag är Eko-logisk maskulinitet? 1 min. rörelse. 1+1 min. delande

Dela i en runda (1 minut var) där ni svarar på frågan: Hur var det att göra övningen?

Fysiskt övning 2 (Träff 3 efter steg 9c eller 9d)

Övning med ord och gester (skriv in länk till video på övningen) Titta på videon och öva in den i förväg. Du kan sedan också ha med videon och visa för gruppen om du vill.

Bjud in alla att ställa sig upp i cirkeln. Introducera övningen genom att säga att vi med kroppen och gester och ord provar att gestalta och känna på något av omställningen från det ego-logiska till det eko-logiska – att föra bort det som är förtryckande, och istället föra fram och föra upp de delar som varit förtryckta och gestalta hur vi kan skapa konstruktivt.

Du visar genom att göra - och säga orden i - övningen och gruppen kan göra med på en gång eller när du gör den en andra gång.

Upprepa övningen en gång till när alla har provat och förstått hur den går till. Uppmuntra till att fokusera på att känna i kroppen medan övningen görs.

Reflektera över hur det var att göra övningen (två och två och sedan i en runda eller bara i en runda).

Bidra gärna till pilottestningen med andra övningar som du känner till eller kommer på för att konkretisera, "embody", "förkroppsliga" de saker som talas om i träffarna. Beskriv dem i din utvärdering av träffen och hur du och gruppen tyckte att det var att göra övningen.

Övningar till MÄNs metodmaterial från organisationen Vardagens Civilkurage

Vardagens Civilkurage är en organisation som utgår ifrån att vi behöver träna för att öva in nya beteenden; de kommer inte automatiskt efter att vi tagit del av ny information eller kunskap.

- De övningar som föreslås här har som utgångspunkt att det är dialogövningar där deltagarna är uppdelade i par och alltså har en samtalspartner var. Hälften av gruppen tränar alltså samtidigt.
- En övning är förslagsvis 2-3 minuter lång där den som faciliterar övningen tidsunderlättar.

Efter övningen kan det finnas tid för kort reflektion och analys av hur tekniken tillämpades, om den användes, vilken effekt det fick på samtalet och om det kan göras justeringar i hur tekniken användes. Försök att undvika att under analysen värdera huruvida det var en "bra" eller "dålig" teknik, utan träna istället på att analysera konkreta effekter av samtalstekniken i situationen. Därefter byts roller och den som tränat spelar en roll och vice versa. Den som faciliterar förklarar den nya situationen och ger en ny dialogteknik att träna på.

Övning 1 från Vardagens Civilkurage: Uppgivenhet

Den här övningen kan göras i Träff 3 efter steg 9c eller 9b.

Dela upp gruppen i dialogpar. En person spelar en roll (är inte sig själv). Den andra personen ska träna på dialogtekniken: Skapa aktivt hopp.

Den som spelar en roll säger att det är försent, utsikterna är dåliga eller att det inte är lönt att anstränga sig eller bry sig om den ekologiska krisen.

Övning 2 från Vardagens Civilkurage: Passivt hopp

Dela upp gruppen i dialogpar. En person spelar en roll (är inte sig själv). Den andra personen ska träna på dialogtekniken Skapa aktivt hopp.

Den som spelar en roll säger att “Krisen löser sig, marknaden är kreativ”, eller argumenterar för geoengineering eller ny teknik. Gemensamt för dessa lösningar är att de delegerar all handlingskraft till andra aktörer än en själv.

Dialogteknik för båda övningar är alltså skapa *aktivt hopp*.

Tips utifrån Lilla Rummet

- Ge personliga exempel på vad en kan göra
- Bli existentiell och resonera kring om vårt engagemang / våra handlingar ska bygga på sannolikhet att “lyckas” vs omtanke för planeten

Tips utifrån Stora Rummet

- Bjud in till konkreta aktiviteter, arrangemang, sammanhang osv
- Resonera kring vikten av kollektivt engagemang

Andra tips:

- Träna på att alternera mellan Lilla och Stora Rummet i klimatsamtal med personer i vardagen

Övning 3 från Vardagens Civilkurage: Maskulinitetsnormer och konsumtion

Den här övningen kan göras i Träff 3 efter steg 9c eller 9d.

Dela upp gruppen i dialogpar. En person spelar en roll (är inte sig själv) och berättar stolt/skryter om något som den gjort, som är ett exempel på en destruktiv maskulinitetsnorm. Det kan exempelvis vara att ha varit ute och ätit på en känd köttrestaurang, köpt en ny motorcykel, båt eller stadsjeep, flugit till Sri Lanka på semester några dagar. Personen bidrar genom sitt skryt till att reproducera normer som är problematiska från ett ekologiskt och genusperspektiv.

Dialogteknik: Synliggöra koppling mellan destruktiva maskulinitetsnormer, ekologisk förstörelse och övergreppskultur.

Tips utifrån Lilla Rummet:

- Skapa andra normer utifrån egna exempel och handlingar (som ligger mer i linje med ett ekologiskt hållbart samhälle).
- Känslopråk, t.ex. “vad ledsen jag blir att höra ...”, “jag är så orolig över vår planets framtid”, “för mig skulle det kännas konstigt att göra X med tanke på den kris vi befinner oss i”

Tips utifrån Stora Rummet:

- Lyft fram statistik kring konsumtion och kön
- Resonera kring hur klimatfrågan hänger ihop med maskulinitetsnormer och över/underordning av naturen.

Andra tips:

- Inte skambelägga personen som dålig eller omiljövänlig. Skilj på sak och person
- Träna på att ta upp taltid (den som tränar)

Övning 4 från Vardagens Civilkurage: Vad är det för värld vi vill bidra till och vad behöver vi för hjälp?

De här två övningarna kan göras i träff 4 efter steg 7.

Övning 1: Omvandla kallprat

En person spelar rollen att hålla igång ett väldigt vanligt ytligt samtal, t.ex om en film den sett. Den andra får uppgiften att styra in samtalet mot att prata om framtidsvisionen för vilken värld vi vill ha. Personen som övar dialogtekniken ska öva på att fånga upp detaljer och ord som den andra personen använder och genom dessa föra in samtalet på vision.

Tips utifrån Lilla Rummet:

- Börja samtalet med att mest observera hur samtalet inte stämmer med visionen och vad som kan ändras
- Inte byta samtalsämne abrupt, utan vara uppmärksam på skarvar och öppningar i samtalet där det finns möjlighet att spinna vidare på ett spår och ta sig till frågan om framtidsvisioner

Övning 2: Omsätta vision i handling

En person spelar roll och pratar om hur världen borde vara och se ut. Den som tränar jobbar med dialogtekniken att konkretisera hur den andra personen kan bidra praktiskt till att uppnå den visionen.

Tips utifrån Lilla Rummet:

- Lyssna aktivt på den andres uppslag och idéer
- Ställ följdfrågor om vad den behöver för stöd och hjälp för att kunna förverkliga det den vill göra.
- Erbjud stöd (om du vill)

Tips utifrån Stora Rummet:

- Ställa följdfrågor för att göra visionen så praktisk som möjlig.
- Resonera strategiskt med den andre om vilka insatser och handlingar som är särskilt viktiga just nu.

”

Vi i Sverige lever som om vi hade ca 4,2 jordklot. Genomsnittet för världen är ca 1,7. Sverige är bland de topp 10 länder i världen som har störst ekologiskt fotavtryck per person.

En av alla de punkter som Greta Thunberg hade skrivit på ett A4-papper, som hon hade framför sig på gatan när hon började skolstrejka ensam utanför riksdagen i augusti 2018.

Män bryr sig betydligt mindre än kvinnor om miljö och klimat när de konsumerar. En Europisk jämförelse visar att de svenska männen bryr sig allra minst.¹ Studier visar att ett skäl till att män inte konsumerar miljö- och klimatsmart är att det är kodat som kvinnligt.²

1. Aktuell Hållbarhet, Svenskar tänker mindre på klimatet, 2019-11-04, Pernilla Strid. <https://www.aktuellhallbarhet.se/miljo/klimat/svenskar-tanker-mindre-pa-klimatet/>

2. Independent, Men less likely to recycle because they are worried people will think they're gay, study claims, 2019-08-07, Phoebe Weston. <https://www.independent.co.uk/environment/recycling-environmentalism-gender-sexual-orientation-gay-a9045751.html>



FÖR JÄMSTÄLLDHET. MOT VÅLD.
REDEFINING MASCULINITY.