

Ta ett klimat-snack!

Var trevlig

Klimatkrisen är både brådskande och orädd. När vi själva blir medvetna om allvaret kan det lätt kännas frustrerande och otäckt att omgivningen inte är det. Ilska och rädsla är rimliga känslor eftersom klimatkrisen är ett reellt hot. Samtidigt behöver vi fundera över vårt syfte med samtalet och hur vi bäst når dit. Med anklagelser riskerar vi att mottagaren hamnar i försvarsställning och blir både utåtagerande och upplever obehag. Detta kan i sin tur försvåra dialogen eller låsa in oss i en virvel av pajkastning. Om vi istället ser på omställning som en personlig utvecklingsresa där vi alla befinner oss på olika platser är det lättare att vara ödmjuk. De flesta av oss har själva befunnit oss i början någon gång. Ett trevligt samtal har bättre förutsättningar att bli ett bra samtal!

Fråga och lyssna

När vi känner en stark övertygelse för något är det lätt att vi tar lite för mycket plats och stunden tillsammans blir en enda lång monolog. För att samtalet ska bli givande behöver vi förstå personen vi pratar med. Ställ öppna frågor som bjuder in till ett resonemang. Hur känner hen för klimatet? Vilka omställningsutmaningar finns? Genom öppna frågor uppmuntras vi till att själva sätta ord på resonemanget. Det kan göra att vi tvingas möta våra egna argument eller målkonflikter. Följfrågor som "hur menar du då?" eller "kan du berätta mer?" hjälper oss att gå djupare. För att bättre förstå varandra i omställningen kan det också vara nyttigt att växla perspektiv och försöka sätta oss in i andra människors vardag. Från landsbygd till storstad. Från småbarnsår till pensionärsålder. Från låginkomsttagare till höginkomsttagare. Och allt där emellan.

Sälj in klimatomställningen

Om någon skulle knacka på dig på axeln och rabbla upp allt du måste avstå, utan att nämna vinningarna, skulle det öka din motivation till att ställa om? Troligtvis inte. Klimatkrisen är svår att greppa och när vi inte riktigt kan ta på målet, kan vi istället fokusera på resan dit. Att ställa om och leva inom planetens gränser innebär inte ett torftigt liv med mindre livskvalitet. Tvärtom! Det planeten mår bra av mår också vi bra av. Genom att framhäva fördelarna med ett klimatsmart liv kan vi lättare sälja in omställningen. Det är ofta både dyrt och ohälsosamt att ha höga utsläpp. Fundera på vem mottagaren är och vad som kan göra livet bättre här och nu: Bättre hälsa genom förändrade kostvanor eller kanske ökat sparande med energieffektivisering och minskad konsumtion?

Skam, skuld och pepp

Efter en livsstil med höga utsläpp kan klimatkrisen bli en obehaglig sanning. Att känna skam eller skuld behöver inte vara dåligt. Det är en ganska naturlig känsla, om man upplever att ens agerande lett till negativ påverkan. Det kan också verka som drivkraft till beteendeförändring, eftersom viljan av att göra annorlunda kan bota skam och minska skuld. Skamkänslor uppstår ibland när vi diskuterar saker som har en påverkan på kollektivet, likt klimatkrisen. Det kan skapa en form av socialt dåligt samvete som också kan kopplas till vår moral. Att skamma eller skuldbelägga för att påverka till omställning är dock inte helt enkelt, eftersom det kan kännas obehagligt och besvärligt för båda parter – inte minst för att vi avskyr dålig stämning! Samtidigt verkar det som att det främst är besvärligt i stunden och att känslor och reflektioner som följer kan bidra till omställning. Att uppmuntra redan klimatsmarta beteenden kan också vara bra, även om de är små eller otillräckliga. Då stärker vi varandra i utmaningarna!

Lägst hängande frukten

Klimatförnekare tar visserligen plats och hörs, men faktum är att de är få. De allra flesta människor är införstådda med att klimatkrisen är på riktigt och trots att man inte agerar på allvaret finns den troligtvis på ett eller annat sätt i medvetandet. Men vår tid och ork är begränsad och för att påverka till omställning bör vi främst fokusera på de människor som redan är i startgroparna, eller de som påbörjat mindre förändringar. Var i vår omgivning finns den lägst hängande frukten? Det är genom dessa samtal det finns störst chans till förändring. Människor är flockdjur, vilket innebär att vi följer och härmar varandra och när allt fler engagerar sig och hänger på är det svårt och trist att stå vid sidan av. Knyt till dig framtida allierade! Ju fler vi är, desto fler kan föra samtalen vidare.

Inspirera

Som greenfluencer behöver man inte kunna rabbla FN:s klimatpanels senaste rapport eller själv leva ett felfritt liv med minimala utsläpp. Däremot handlar det om att inspirera andra till mer klimatsmarta val genom att dela med sig av passion, engagemang och erfarenheter – stort och smått och inom alla områden. Kanske har vi provat nya recept, gått med i en påverkansgrupp på Facebook eller fått upp ögonen för tågsemester? Vilka utmaningar möttes vi av och vilka lärdomar fick vi med oss vidare? Vetenskap och fakta är viktigt men för att få människor att ändra uppfattning och ställa om behöver vi bli fler som inspirerar till attraktiva lösningar. Vi människor berörs av berättelser. Berätta din!

Berör

Beröringspunkter spelar en viktig roll när vi pratar om omställning, eftersom de hjälper till att skapa en mer personlig och relevant koppling mellan människor och klimat. När vi kan relatera klimatfrågor till något som människor bryr sig om på ett personligt plan blir det lättare att engagera dem och inspirera till handling. Det är därför viktigt att fundera över vem vi möter och med vilka budskap vi mest berör. **Barn, platser, ekonomi, omvärld och värderingar** är alla exempel på beröringspunkter som kan hjälpa oss i samtal om klimat och omställning. Läs mer om dem nedan.

5 beröringspunkter i samtal om klimat

Barn

Idag påverkas alla barn i olika utsträckning av klimatkrisen. Samtidigt skulle de flesta av oss säga att vi gör allt för våra barn. Här behöver vi förflytta fokus och fundera över hur vårt samhälle och våra val påverkar på kort och lång sikt. Hur vi agerar, eller inte agerar, på klimatkrisen kommer att påverka barnen nu och i framtiden. Viljan att kunna se sina barn i ögonen och årligt säga att man gjorde vad man kunde är ett bra argument till omställning. Barnen blir därför en effektiv beröringspunkt i samtal om klimatet.

Platser

I ett arktiskt land som Sverige går uppvärmningen dubbelt så snabbt som det globala genomsnittet. Det påverkar och förändrar vårt landskap. Vi har alla platser som ligger oss varmt om hjärtat. Att prata om dessa och tillsammans fundera över hur till exempel kuststäder påverkas av havsnivåhöjning eller hur fjällvärlden för evigt kan komma att förändras kan vara ett sätt att nå fram och uppmuntra till handlingskraft.

Ekonomi

Klimatkrisen kostar, rejält. Skogsbränder, översvämningar och andra extrema väderhändelser förstör både infrastruktur och påverkar människors vardag. Att lyfta ekonomiska aspekter och att prata om hur utsläpp kostar både plånbok och planet kan ibland vara övertygande för personer som inte är direkt engagerade i miljöfrågor.

Omvärld

Vi är alla en del av planeten och när omvärlden berörs, berörs vi förr eller senare också. Sverige är direkt beroende av internationell handel för att säkerställa en stabil tillgång på olika produkter. När torka och missväxt slår ut skördar tvingas också människor på flykt. Att ta emot och hantera integration leder till stora utmaningar för mottagarländer. Uppmuntra den du pratar med att zooma ut och reflektera över sig själv som jordmedborgare.

Värderingar

Vi har alla värderingar som i mångt och mycket styr våra attityder, beslut och handlingar. Dessa kan spela en viktig roll i vår omställning, men då behöver vi också koppla ihop de med klimatkrisen. På vilket sätt spelar jämlikhet och solidaritet in? Lever vi och samhället upp till våra värderingar? Att plocka fram värderingar som betyder mycket kan hjälpa oss att navigera och fatta beslut som känns bra även imorgon. Värderingar ligger också nära våra känslor, vilket kan göra samtalet mindre fyrkantigt.

