UNGE FORMER FRAMTIDA

FRAMTIDSVERKSTED SOM METODE



Forfattere

BJØRN HAUGER OG ELLEN SJONG

Smultringfestival-logen 2025, laget av Mari Høgberget Veggum

FRAMTIDSVERKSTEDET – UNGE FORMER FRAMTIDA

Dette heftet handler om hvordan ungdom og voksne kan samarbeide for å utvikle nye ideer for framtidens lokalsamfunn – steder der mennesker lever gode liv innenfor planetens tålegrenser.
Det er laget for deg som skal delta i Framtidsverkstedet 2050, og som ønsker å lære hvordan vi kan bruke smultringøkonomi som et kompass for å skape rettferdige, grønne og levende lokalmiljøer – steder der både mennesker og natur kan blomstre.
Heftet er en del av et prosjekt som har fått støtte fra Sparebankstiftelsen DNB for å utvikle og prøve ut metoden sammen med ungdom. Målet er å skape en ny måte å jobbe med bærekraft på – der unge ikke bare deltar, men leder, former og er med på å skape framtidas løsninger.

HVORFOR DETTE PROSJEKTET?

Barn og unge står midt i en tid med store forandringer. Klimaendringer, tap av natur og sosiale forskjeller preger verden. Mange unge kjenner på uro og usikkerhet – men også på vilje til å gjøre noe.
Derfor trenger vi arenaer der ungdom kan være med på å skape framtida, ikke bare høre om den.

Gjennom Framtidsverkstedet får ungdom:

- En aktiv rolle i å utvikle nye ideer og løsninger
- Erfaring med demokratisk deltakelse og samarbeid
- Tro på at deres stemme betyr noe
- Læring gjennom anerkjennende dialoger, lek, kreativitet og fellesskap

Dette handler ikke bare om å lære om bærekraft – men om å leve det.

HVEM STÅR BAK?

Prosjektet er initiert og ledes av Nettverket Smultringøkonomi Norge, som samler mennesker og organisasjoner som vil gjøre smultringøkonomien levende i praksis. Utprøving av metodene har skjedd gjennom et samarbeid i et prosjekt som samlet 40 ungdommer fra to ungdomsskoler, videregående opplæring og speiderbevegelsen, samt ledere, lærere og andre engasjerte voksne. Til sammen var vi 75 personer som prøvde ut dette konseptet som en del av Smultringfestivalen på Nydalen Fabrikker i november 2025.

Viktige samarbeidspartnere i dette framtidsverkstedet var blant annet SPIRE, en ungdomsorganisasjon som jobber for en rettferdig og bærekraftig verden, Besteforeldrenes klimaaksjon, FREMSAM – et nettverk for helsefremmende samfunn – og Samskapingslabben.

Sammen har vi tatt initiativ til dette opplæringsprogrammet – der ungdom får utforske hvordan de kan bruke smultringøkonomien til å forme sitt eget lokalsamfunn.

HVA INNEHOLDER HEFTET?

Heftet er bygd opp i tre deler – som følger deg gjennom hele reisen fra forberedelse til framtidsverksted og videre refleksjon:

Del 1 – Hva er et framtidsverksted?

Her lærer du hva et framtidsverksted er, hvorfor metoden er viktig, og hvordan du skal delta. Du får vite hvordan dagen er lagt opp, hvilke roller du kan ha, og hvordan dere skal skape framtidsbilder sammen.

Del 2 – Metoder og oppgaver

Denne delen viser konkrete metoder som kan brukes både før og under verkstedet.
Du finner øvelser som «Sommerfuglen» – for å bli kjent og bygge fellesskap – og aktiviteter som hjelper deg å forstå hvordan mennesker og natur henger sammen.

Del 3 – Presentasjon av Smultringmodellen

Til slutt får du en enkel innføring i smultringøkonomien – og modellen som ligger til grunn for hele prosjektet.

- Du lærer hvordan vi kan bruke smultringmodellen som et kart for å utvikle lokalsamfunn der alle mennesker har det bra, uten at naturen tar skade.
- Her ser vi også på hvilke gevinster denne måten å tenke på kan gi – for deg, for fellesskapet, og for planeten.
- I denne delen finner du også noen metoder som kan brukes for å bli kjent med smultringmodellen.

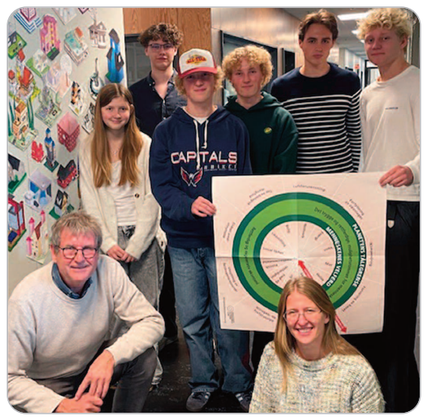
ET HEFTE FOR FRAMTIDSSKAPERNE

Dette heftet er mer enn informasjon – det er en invitasjon til å skape. Til deg som vil være med på å gjøre samfunnet mer rettferdig, kreativt og bærekraftig.
Gjennom Framtidsverkstedet får du prøve ut hvordan idéer blir til handling, og hvordan vi sammen kan bygge framtida – innenfor smultringen.

Vi gleder oss til å lære sammen med dere alle!

Bjørn Hauger og Ellen Sjong

Nettverket Smultringøkonomi Norge



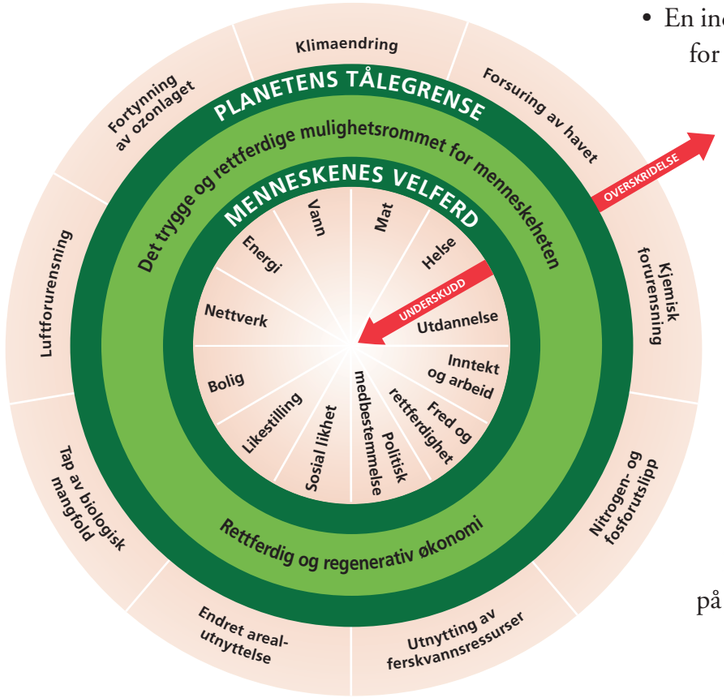
DEL 1 HVA ER ET FRAMTIDSVERKSTED?

Framtidsverkstedet er et kreativt møte der unge og voksne sammen utforsker hvordan vi kan skape et bærekraftig samfunn – et samfunn som gir høy livskvalitet til mennesker og samtidig tar vare på naturen. Gjennom lek, historiefortelling, tegning og digitale verktøy får deltakerne mulighet til å forestille seg framtida og utvikle konkrete forslag til løsninger i skoler, lokalsamfunn og kommuner.
Her er alle medskapere, ikke bare deltakere.
Framtidsverkstedet under Smultringfestivalen 2025 i Nydalen er en del av et større initiativ som vil gjøre smultringøkonomien levende i praksis, i gaten der vi bor, på egne skoler, i egne lokalsamfunn, byer og kommuner.

HVORFOR DETTE ER VIKTIG

Å tenke nytt om framtida

Vi lever i en tid med store utfordringer: klimaendringer, tap av natur og økende sosiale forskjeller. Mange unge kjenner på uro og maktesløshet.
Men håp skapes ikke av å ignorere problemene – håp skapes når vi begynner å handle sammen.
Smultringøkonomi viser at et godt samfunn må skapes innenfor to grenser:



- En indre sosial grunnmur, der alles behov for trygghet, mat, utdanning og fellesskap blir ivaretatt.

- En ytre økologisk takgrense, som sikrer at vi holder oss innenfor planetens tålegrenser.

Mellom disse ligger den «trygge og rettferdige sonen» – selve smultringen – der mennesker og natur kan blomstre sammen.
Framtidsverkstedet gir oss verktøy til å utforske hvordan dette kan se ut i praksis – i vår egen by, på vår egen skole, eller i vårt nabolag.

Hva vil du oppleve - og hva vil vi gjøre på et framtidsverksted?

Se for deg at dagen endelig er her. Du skal være med på Framtidsverkstedet – Unge former framtida. Du kjenner kanskje litt på spenning, kanskje også litt nysgjerrighet.
Hva skal egentlig skje i dag?

FORSLAG TIL DAGSPROGRAM (5 TIMER)

- **10.00:** Velkommen
- **10.10:** Innledning: *Livskvalitet for alle innenfor planetens tålegrenser*
- **10.30:** Sosial bærekraft. Bli kjent-øvelse.
- **11.10:** Planetens tålegrenser – hvordan kan vi unngå å overskride grensene?
- **12.00:** Lunsj
- **12.30:** Vi dramatiserer smukltringmodellen
- **12.45:** Framtidsverksted – vi bygger «framtidsbyen » i grupper. Vi lager kart, modeller og prototyper for en skolekrets slik den kan se ut når smultringøkonomien er realisert.
- **14.00:** Presentasjoner og gallerirunde
- **14.30:** Fra framtidsbilder til neste skritt – hva kan vi begynne med allerede nå?
- **15.00:** Avslutning

NÅR DU KOMMER INN

Du kommer inn i lokalet – det summer av stemmer, latter og forventning.
Noen står ved døra og ønsker deg hjertelig velkommen. Du ser noen kjente ansikter, kanskje fra skolen eller fra et tidligere møte. I rommet står flere bord med seks stoler rundt hvert. Du finner navnet ditt på et bord. Ved siden av deg sitter én du kjenner fra før, og noen du ikke har møtt enda.
Ved hvert bord er det to gruppeledere – en ungdom og en voksen. Noen steder er det ungdommen som leder, andre steder den voksne. De kjenner hverandre godt og er der for å hjelpe dere gjennom dagen.
Hvert bord har fått et navn – hentet fra planetens tålegrenser: klimaendringer, tap av naturmangfold, havforsuring, luftforurensning, og flere. Du setter deg kanskje ved bordet som heter Klimaendringer eller Luftforurensning. Det blir ditt team for dagen.

BORDFORDELING OG TEMA (ET EKSEMPEL)

- **Bord 1:** Arealutnyttelse
- **Bord 2:** Havforsuring
- **Bord 3:** Biologisk mangfold
- **Bord 4:** Klima
- **Bord 5:** Kjemisk forurensning
- **Bord 6:** Luftforurensning
- **Bord 7:** Nitrogen og fosfor
- **Bord 8:** Ferskvannsressurser
- **Bord 9:** Ozonlaget

FØRST: Å SKAPE TRYGGHET OG FELLESSKAP

Gruppelederne forteller at deres viktigste jobb er at alle skal ha det bra.
Du får også et lite oppdrag:

- Si ifra hvis det er noe du trenger for at dagen skal bli god for deg.
- Hjelp til med at alle i gruppa di trives.
- Heie på og støtte de som leder.

På Framtidsverkstedet skal alle være aktive. Vi lærer av hverandre, og alle bidrar på sin måte. Derfor starter vi med en kort introduksjon til smultringøkonomi og framtidsverkstedet – hva det handler om og hvorfor vi er her.

Organisering

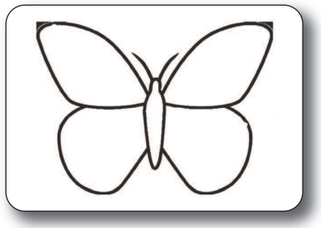
- To bordverter per gruppe
- Ca. seks deltakere per bord

Bordvertens oppgaver:

- Ønske alle velkommen og skape en god atmosfære i gruppa
- Lede arbeidet med oppgavene.
- Passe på tida og hjelpe gruppa i gang etter pauser

VI BLIR KJENT – «SOMMERFUGLEN»

Deretter begynner vi på den første øvelsen: Sommerfuglen. Dette er en metode som hjelper oss å bli kjent på en positiv måte (metoden er beskrevet bak i heftet).
To og to rundt bordet intervjuer hverandre.
Du får i oppgave å fortelle en liten historie – om noe du har gjort på skolen, i fritiden eller i lokalmiljøet som du er stolt av. Det kan handle om alt fra å arrangere noe, hjelpe noen, fikse noe, eller bidra til bærekraft.



Mens du forteller, skal den andre lytte nøye og prøve å finne ut hvilke positive egenskaper historien din viser. Er du kreativ? Omsorgsfull? Modig? Engasjert?
Etterpå bytter dere roller.
Når dere er ferdige, skriver alle ned de gode egenskapene dere har oppdaget hos hverandre – på et ark formet som en sommerfugl.
Når alle har delt, legger dere sommerfuglene utover bordet. Rommet fylles av farger, ord og gode vibber.
Nå vil dere bedre kunne se hva alle i rommet besitter av gode egenskaper og ressurser som kan aktiviseres i arbeidet.
Dette handler om sosial bærekraft – å se hverandre, lytte, inkludere, og gjøre hverandre betydningsfulle.
For når alle blir sett og hørt, da bygger vi et fellesskap som varer.

PAUSE OG SMÅPRAT

Etter sommerfugl-oppgaven er det pause.
Du snakker kanskje med noen nye du har blitt kjent med, ler litt, deler tanker.
Vi passer på at alle er tilbake til riktig tid – klare for neste del av dagen.

ØKOLOGISK BÆREKRAFT – LÆRING OG DELING

Etter pausen handler det om økologisk bærekraft.

Alle har fått utdelt et kort med sitt tema – for eksempel klimaendringer, luftforurensning eller vannbruk. Du sitter sammen med de som har det samme temaet.

Du og partneren din fra sommerfugl-øvelsen starter med å prate sammen:

- Hvordan vil du forklare temaet ditt – for eksempel hva luftforurensning er?
- Hvorfor er dette viktig for å skape et bærekraftig samfunn?
- Hva kan vi gjøre der vi bor for å holde oss innenfor naturens tålegrenser?



Etter samtalen deler dere tankene med resten av gruppa.
Så skjer noe nytt: alle reiser seg og møter noen fra et annet bord, med et annet tema. Dere hilser hyggelig og forteller hverandre om det dere har lært.

Når dere kommer tilbake, deler dere videre med gruppa hva dere har hørt.
Til slutt lager dere sammen en stor smultring-plakat som viser alt dere har lært om planetens ni tålegrenser – og ideer til hva vi kan gjøre lokalt for å ta vare på dem.

LUNSJ OG FELLESSKAP

Etter dette tar vi lunsj.

Dere kan sitte sammen med noen nye, utveksle ideer, eller bare slappe av.
For resten av dagen skal dere bruke alt dere har lært – til å skape framtida.

VI BLIR SMULTRINGEN – KROPPEN SOM LÆRINGSVERKTØY

Etter lunsj samles vi ute (hvis været tillater det) eller i et annet rom. Vi stiller oss i en stor sirkel. Vi holder hverandre i hendene og former en fysisk smultring. Den ytre sirkelen symboliserer naturens grenser – det vi må passe på ikke å overskride. Den indre sirkelen er grunnmuren – det alle mennesker trenger for å ha det bra. Metoden er beskrevet bak i heftet.

Når vi står slik sammen, kjenner vi det fysisk: Vi henger sammen. Vi er både natur og samfunn.

Dette er smultringøkonomi med kroppen – en opplevelse du garantert vil huske.





FRAMTIDSVERKSTEDET – NÅ SKAPER VI FRAMTIDA!

Nå er det tid for hoveddelen – Framtidsverkstedet.
Hver gruppe får ark, tusjer, farger, byggematerialer, Lego og annet kreativt utstyr.
Dere skal sammen lage et bilde, kart eller en liten utstilling som viser hvordan en bydel kan se ut når vi lever innenfor smultringen.

Tenk deg en bydel med skole, parker, hus, butikker, hager, vann og natur.
Hvordan ser det ut når:

- Alle har det godt?
- Ingen føler seg ensomme?
- Mennesker og natur lever i balanse?
- Vi gjenbruker, reparerer og deler mer?
- Vi tar vare på både mennesker og dyr?

Hva vil være annerledes enn i dag?
Hva vil naturen være takknemlig for?
Hva vil mennesker som i dag sliter, sette pris på?
Og hva ville du selv være takknemlig for?



Bruk fantasien!
Tegn, bygg, skriv – skap framtida slik dere ønsker at den skal være. Dere vil få utdelt store ark som dere kan tegne på, farger, kanskje legoklosser og naturmaterialer.

Dere har omtrent én time til denne oppgaven

UTSTILLING OG DELING

Når dere er ferdige, lager dere en plakat som forteller hvordan dere har tenkt.

Så møtes to og to grupper.
Den ene inviterer den andre til å besøke deres utstilling. Dere forteller om ideene deres, og de som besøker gir tilbakemelding på det de synes er fint og viktig.

Til slutt settes alt sammen til en felles utstilling – fullt av farger, idéer og framtidsbilder. Hele rommet blir forvandlet til en liten smultringby – skapt av ungdom.

TIL SLUTT – HVA TAR VI MED OSS HJEM?

Når alt er ferdig, møtes de som kommer fra samme sted – for eksempel fra samme skole.
Dere snakker om:

- Hva har vi lært i dag?
- Hvilke ideer kan vi ta med oss hjem?
- Hva kan vi starte med allerede nå?

For det er det som er meningen med Framtidsverkstedet:
At ideene dere skaper her, skal vokse videre der dere bor.



DEL 2 METODER OG VERKTØY

I denne delen vil du bli kjent med noen av metodene vi skal bruke på frantidsverksverkstedet.

Metoder for å bli kjent med hverandre og gjør hverandre betydningsfulle (livskvalitet og sosial bærekraft).

Målet med et utviklingsarbeid basert på smultringøkonomi er å utvikle samfunn der dere alle kan ha det godt; oppleve glede, føle dere inkludert og verdsatt. Målet er at alle som går på eller jobber på en skole – elever, lærere, ledere, vaskepersonale og alle andre – skal ha det slik. Og vi ønsker det samme i lokalsamfunnene våre: at alle kan kjenne seg som viktige og verdifulle.

Når vi møtes for å utforske hvordan vi kan skape et mer bærekraftig samfunn, er det lurt å starte med aktiviteter som gir energi, gjør at vi blir kjent med hverandre og bygger en positiv atmosfære. Forskning innen positiv psykologi viser at gode følelser som glede, takknemlighet og varme gjør oss mer kreative, åpne og samarbeidsvillige**.** Derfor starter vi med enkle øvelser som både er morsomme og meningsfulle – og som samtidig hjelper oss å oppdage styrker og ressurser hos hverandre.

ØVELSE 1. OVERDREVEN POSITIV HILSEN

"Overdreven positiv hilsen" er en øvelse som bygger på prinsippene fra positiv psykologi. Hensikten er å fremkalle og utforske hva som skjer når vi møter andre med varme, glede og entusiastiske signaler. Når alle deltakere gjør dette samtidig, skapes en kollektiv positiv atmosfære i rommet.

Øvelsen består av to deler: Først en lekende og overdreven gjenforeningshilsen (som om du møter en god venn på en togstasjon etter lang tid), deretter en kort samtale om hva som gir glede i hverdagen.

2. Hvorfor bruke det?

Metoden er nyttig fordi den:

- Viser hvordan vi raskt kan skape positive følelser og sosial tilknytning i møte med andre.
- Gir deltakerne erfaring med hvordan kroppsspråk, tonefall og uttrykk påvirker oss selv og andre.
- Øker bevisstheten om hvordan vi kan bidra til å gjøre hverandre betydningsfulle i hverdagen.
- Skaper en trygg og energirik atmosfære som styrker gruppedynamikken.
- Kan fungere som en "energilader" i møter, workshops eller undervisning.

3. Hvem er det for?

- Ungdom fra 13 år og oppover.
- Voksne i arbeidsfellesskap, lag, foreninger eller prosjektgrupper.
- Spesielt egnet som icebreaker, stemningsskaper eller innledning til refleksjonsarbeid.

4. Utstyr

Ingen nødvendig.
(Mulighet for å bruke åpen plass i rommet slik at deltakerne kan bevege seg fritt.)

5. Eksempelaktivitet

a. Deltakerne finner en partner.

b.Instruksjon: Forestill dere at dere møter en veldig god venn på en togstasjon i utlandet – en person dere ikke har sett på lenge.

c. Når dere møtes: Hils hverandre på en overdrevent positiv og hjertelig måte. Bruk kroppsspråk, stemme og mimikk (f.eks. smil, latter, håndtrykk, klem, high five).

d. Etter hilsenen stiller begge spørsmålet:

- *"Fortell om en ting som gir deg glede i hverdagen."*
- Lytt til svaret, og still selv det samme spørsmålet tilbake.

e. Bytt partner etter et par runder hvis tiden tillater det.

6. Tidsbruk

- Introduksjon og forming av par: 2 minutter.
- Overdreven hilsen: 2 minutter.
- Samtale om "glede i hverdagen": 6 minutter (3 min per person).
- Kort plenumsdeling/refleksjon: 5 minutter.
- Avrunding: 2–3 minutter.

Totalt: 10–15 minutter.

7. Refleksjon i plenum

Etter øvelsen kan lederen invitere til kort refleksjon i hele gruppa. Mulige spørsmål:

- Hvordan var det å hilse på denne måten?
- Hva la du merke til hos deg selv da du ble møtt så positivt?
- Hvordan endret stemningen i rommet seg?
- Hvordan kan vi skape slike gode møter i hverdagen – på skolen, i laget, på jobb eller i vennegjengen?

ØVELSE 2: METODEBESKRIVELSE – "SOMMERFUGLEN"

1. Oversikt

Sommerfuglen er en positiv og trygg samtaleøvelse der vi hjelper hverandre med å se og sette ord på styrkene våre.
Gjennom korte historier om ting vi er stolte av, oppdager vi hva som gir oss energi, glede og mestring – både som enkeltpersoner og som gruppe.
Sommerfuglen symboliserer vekst og forvandling – akkurat som mennesker som lærer og utvikler seg.
Hver deltaker får sitt eget sommerfuglark, som fylles ut av en annen person i gruppa.

2. Hvorfor gjøre denne øvelsen?

Denne aktiviteten hjelper deltakerne å bli kjent på en varm og positiv måte.
Den bygger bro mellom ungdom og voksne, og viser at vi alle har noe å lære av hverandre.

Øvelsen:

- Skaper trygghet og tillit mellom deltakere som kanskje ikke kjenner hverandre fra før.
- Hjelper ungdom og voksne å se og verdsette hverandres styrker.
- Gir alle en opplevelse av å bli sett og verdsatt.
- Skaper et fargerikt minne – sommerfuglen – som kan tas med videre.

3. Hvem er det for?

Øvelsen passer for alle aldersgrupper, men er spesielt god når ungdom og voksne møtes for å lære sammen – for eksempel i workshops, læringsfellesskap eller frivillige prosjekter.
Gruppene består av seks personer og to gruppeledere (én ungdom og én voksen).

- Den ene gruppelederen leder prosessen og passer på at alle blir inkludert.
- Den andre passer på tiden og hjelper til med oppsummeringen.

4. Utstyr

- **Sommerfuglark** (en tegning av en sommerfugl med fire vinger + plass til navn.
- **Penner eller tusjer** (gjerne i ulike farger)
- **Mobiltelefon** til å ta en **gruppe-selfie** til slutt

5. Gjennomføring på et framtidsverksted (25 minutter totalt)

Del 1 – Finn en partner (5 min)

- Gruppene sitter ved bordene sine.
- Gruppeleder inviterer ungdom og voksne som ikke kjenner hverandre til å finne en partner. (Ungdom kan også jobbe sammen to og to hvis det føles mest naturlig.)

Del 2 – Fortell en kort historie (5 min)

- Den ene forteller en kort historie (2–3 minutter) om noe hun/han er stolt av eller fikk til – noe som ga glede, energi eller mestring.
- Partneren lytter aktivt, uten å avbryte.
- Bytt roller etterpå.

Del 3 – Fyll ut "sommerfuglen" (5 min)

Hver deltaker fyller ut et sommerfuglark for partneren sin:

- Skriv navn og hvor personen kommer fra.
- Lag en kort overskrift som beskriver historien.
- Skriv fire ord (ett i hver vinge) som beskriver styrkene du hørte i historien – for eksempel modig, omsorgsfull, kreativ eller tålmodig.

Del 4 – Gi gaven tilbake (5 min)

Når arket er ferdig, leser du høyt for partneren hva du skrev og forteller hvorfor du valgte akkurat disse ordene.
Deretter gir du sommerfuglen som en gave til den andre.
Tips: Si takk og ta imot med et smil.

Del 5 – Presentasjon i gruppa (5 min)

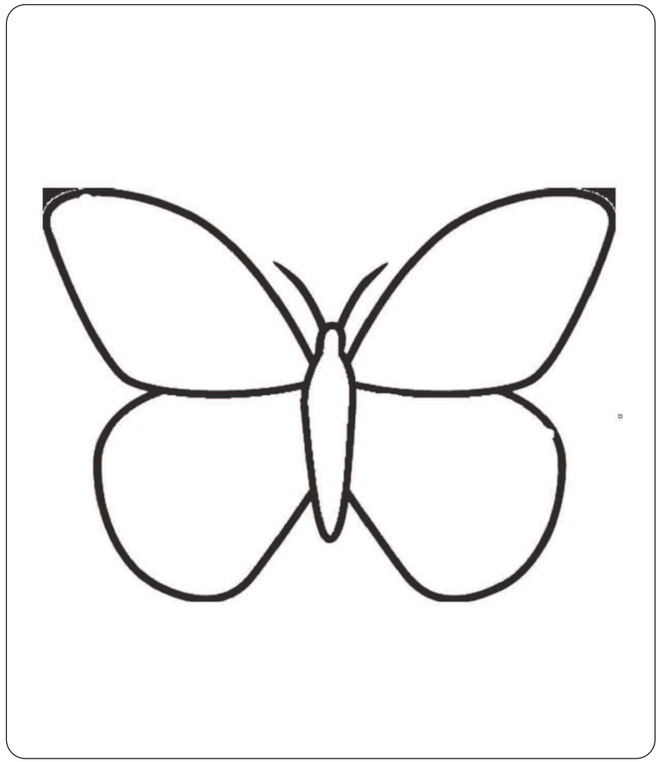
Nå samles hele gruppa.

Én etter en presenterer hver deltaker den sommerfuglen hun har fått – ikke sin egen.
Fortell kort:

- Hvem personen er (navn og hvor hun/han kommer fra)
- Én eller to styrker fra sommerfuglen du fikk laget til deg

Når alle har presentert, tar gruppa et selfie med sommerfuglene – som et felles minne fra øvelsen.





Øvelser for å bli kjent med planetens tålegrenser

ØVELSE 3: DRAMATISERING AV SMULTRINGMODELLEN

1. Oversikt

Smultringmodellen består av tre deler:

a. Selve ringen der alt liv blomstrer

b. Området utenfor ringen der naturen er presset mer enn den tåler

c. Hullet innenfor ringen der menneskene ikke har fått oppfylt sine grunnleggende fysiske og psyko-sosiale behov.

Verktøyet omhandler måter å dramatisere de tre delene, forstå overskriftene på de utfordringene vi står overfor i vårt århundre og forklare hvorfor dette handler om samfunnsøkonomi.

2. Hvorfor bruke det?

Når vi fysisk beveger og plasserer oss i rommet, øker det vår evne til å huske og lære. Gruppa som gjør det, får en felles referanseramme de senere kan henvise til.

3. Hvem er det for?

Kan tas i bruk på en skole, i en speidergruppe, i oppstarten av .et bærekraftarbeid i et lokalsamfunn osv.

4. Utstyr:

Kun deltakerne. Du kan være med selv også, da er det lettere å introdusere fordi du kan demonstrere. Få deltakere kan danne en ring og bytte roller mellom natur og menneskehet. Mange deltakere kan lage to ringer der ytterringen som teller flest, spiller rollen som natur og innerringen utgjør menneskeheten.

Har du en stor forsamling, trenger du mye rom og kan lage flere «smultringer» med både innerringer og ytterringer.

5. Eksempelaktivitet:

a. Del gruppa i to deler der den ene teller flere enn den andre, f.eks. 15 og 7, 20 og 10

b. Be den minste danne en fin og rund inner-ring. Den største danner en ring utenfor.

c. Forklar at de i den ytterste ringen er naturen (jord, fjell, vann, luft, skyer, klima, fugler, planter, dyr, insekter, mikrober, grunnstoffer og grunnstofforbindelser). Forklar at de i den indre ringen er menneskeheten. Der begge ringene står nå er det både kontakt mellom natur og mennesker og mellom hver enkelt. Ringene kan holde hender. Det er behagelig å stå der.

d. Forklar så at for at menneskeheten skal kunne få dekket behovene sine har vi produsert både mat og annet vi trenger og etter hvert blir fortalt at vi trenger. Vi har tatt mer og mer av naturen for å produsere og forbruke alt dette og vi har tæret på naturen ved å kaste mer og mer av det vi ikke vil ha lenger i naturen.

e. Be deltakerne i indre ring om å holde hendene sine strakt foran seg og med små skritt dytte på naturen utenfor slik at denne ringen må ta sine små skritt bakover mens de stadig holder hverandre i hendene. Til slutt har menneskeheten presset naturen så mye at det ikke lenger er mulig å holde taket i hverandres hender. Det begynner å sprekke opp (be dem gå så langt).

f. Be dem stoppe der og betrakte ringene. Menneskeheten dytter, naturen har kommet ut av balanse. Her tegner du en kritt-ring eller legger ut et tau eller bare ber dem se for seg en slik ring.

g. Be alle gå tilbake til utgangspunktet der det var godt å stå. Forklar så at nå har menneskeheten forstått at de ikke kan presse naturen mer. De må produsere og forbruke mindre. Be indre ring se mot midten og ta museskritt innover helt til de står helt tett. Be dem presse enda litt til slik at en eller flere blir dyttet inn i hullet i midten. Du kan ev. delta selv og gjøre dette. Her stopper dere. Du ber om at det gjøres plass til alle, tett, men allikevel ok. Her tegner du opp indre grense for hva menneskene kan tåle, med kritt, tau eller en ring vi forestiller oss.

h. Til slutt sier du at der både natur og mennesker befinner seg nå, inne i «smultringen», der har alle det godt. Her er det livskvalitet for alle innenfor naturens tålegrense.

6. Tidsbruk Ca. 10 min.





Alternativ instruksjon:

Still dere i en ring med behagelig avstand til hverandre.

A. Ta hverandre i hendene og gå med museskritt bakover. Si mens dere tar museskritt: Vi presser naturen ved å ta materialer fra den og vi kaster søppel tilbake. Vi presser mer og mer og mer …
Til slutt brister ringen, det er ikke mulig å holde hverandre i hendene lenger.

Si: Der stopper vi. Nå har vi symbolsk sett nådd grensen for hvor mye vi kan ta og be naturen ordne opp i av vår søppel. Her er den planetære grensa.

B. Si: Gå tilbake til opprinnelig ring med behagelig avstand til hverandre.
Ta hverandre i hendene og si: Selv om vi ikke kan ta for mye fra naturen eller slenge for mye søppel, kan vi ikke la være å ta noe. Vi er åtte milliarder mennesker og alle trenger å få dekket sine grunnleggende behov av mat, vann, materialer til bolig og redskaper. Hvor lite kan vi ta? Gå med museskritt framover helt til dere står tett i tett. Hvis vi tar så lite får alle dekket sine behov. Her går grensa for hvor lite vi kan ta. Dersom vi nå tar flere museskritt, vil noen av oss bli dytta inn i hullet i midten. De vil oppleve menneskelig nød. Vi kan prøve, bare for å ha demonstrert det! Dere går helt til noen blir presset inn i midten.

Si: Gå tilbake til opprinnelig ring med behagelig avstand til hverandre. I dette rommet, litt bakover og litt framover er det livskvalitet.

C: Dette er smultringen. Dette er det rommet en samfunnsøkonomi kan bevege seg innenfor. Her kan både naturen og hele menneskeheten ha det godt hvis vi tar ansvar og deler likt med hverandre.

ØVELSE 4: PLANETEN VÅR – OG TÅLEGRENSENE

1. Oversikt

I denne aktiviteten skal vi utforske planetens tålegrenser – de ni områdene som forskere mener setter grenser for hva jorda tåler før den blir alvorlig skadet.

Vi bruker Smultringmodellen som viser hva jorda trenger for å være i balanse.
Utenfor ringen finner vi naturens tålegrenser (som klima, vann, luft, osv.), og inni ringen finner vi menneskers grunnleggende behov (som helse, utdanning og trygghet).
Målet er å holde oss inni smultringen – der både mennesker og natur har det bra.

2. Hvorfor gjøre denne aktiviteten?

Mange har hørt om klimaendringer, men færre kjenner til at det finnes ni ulike tålegrenser for planeten vår.
Denne øvelsen hjelper deltakerne å forstå hver av dem, og hvordan våre valg lokalt henger sammen med globale miljøutfordringer.
Ved å snakke sammen og dele ideer, blir alle litt klokere – og får tanker om hva vi faktisk kan gjøre der vi bor.

3. Hvem er det for?

Kan tas i bruk på en skole, i en speidergruppe, i oppstarten av .et bærekraftarbeid i et lokalsamfunn osv.
Alle som er med på verkstedet sitter i grupper.

Hver gruppe har seks deltakere og der det er mulig er det to gruppeledere (én ungdom og én voksen).
Gruppelederne deler rollene:

- Én leder samtalen
- Én passer på tida og noterer oppsummeringene

Det er ni grupper/bord, og hvert bord har ett tema:

1. Endret arealutnyttelse
2. Tap av biologisk mangfold
3. Utnyttelse av ferskvannsressurser
4. Fortynning av ozonlaget
5. Klimaendring
6. Forsuring av havet
7. Luftforurensning
8. Kjemisk forurensing
9. Nitrogen- og fosforutslipp

4. Utstyr

- Et stort ark med smultringen tegnet på (delt inn i 9 sektorer – én for hver tålegrense)
- Post-it-lapper (gjerne i ulike farger)
- Tusjer / penner
- Stoppeklokke eller mobil til å holde tida
- A4-ark til notater fra "vandresamtalene"
- Eventuelt navneskilt
- Tålegrensekort

5. Gjennomføring (60 minutter totalt)

Del 1 – Pararbeid (10 min)

To og to i gruppa snakker sammen om sitt tema (for eksempel «tap av biologisk mangfold»).
Samtalen skal handle om:

1. Hva betyr dette temaet?
2. Hva kan vi gjøre der vi bor for å holde oss innenfor denne tålegrensa?

Forslag skrives på post-it-lapper. Gruppeleder hjelper dem i gang og passer på tiden.

Del 2 – Deling i gruppa (10 min)

Hele gruppa samles rundt bordet.
Hvert par forteller kort hva de snakket om.
Gruppeleder fester post-it-lappene inn på Smultring-arket i den delen som passer til temaet.
Alle skal få si noe.

Del 3 – Vandresamtaler (10 min)

Nå skal deltakerne ut og møte en fra et annet bord – for å lære om flere tålegrenser. Alle reiser seg.
Finn én person fra en annen gruppe som du ikke har snakket med før. Når dere møtes:

1. Presenter kortet ditt (navn og hvor dere kommer fra).
2. Den som har bursdag først, starter som intervjuer.
3. Intervjueren spør:
- Hva handler temaet deres om?
- Hva kan vi gjøre for å holde oss innenfor denne tålegrensa?
4. Intervjueren noterer svarene på et ark eller en stor post-it.

Etter 5 minutter bytter dere roller.
Totalt: 10 minutter.

Del 4 – Tilbake i gruppa (10 min)

Deltakerne kommer tilbake til sitt bord.
Gruppelederen inviterer én og én til å dele hva de lærte fra de andre bordene.
De nye ideene festes også på Smultring-arket.
Til slutt ser gruppa på hele arket og snakker kort om:

- Hva overrasket dere mest?
- Er det noen ideer dere har lyst til å prøve ut hjemme eller på skolen?

Del 5 – Felles oppsummering (5 min)

Gruppelederne legger smultring-plakatene ut på et felles bord eller vegg.
Alle deltakerne kan gå rundt og se på hverandres ideer.
Det er lov å ta bilder av lappene og skrive ned ting man liker!

Del 6 – Tips til gruppeledere

- Pass på at alle får komme til orde.
- Still åpne spørsmål: «Hva mener du med det?» eller «Kan du gi et eksempel?»
- Skriv tydelig på post-it-lappene.
- Ha fokus på løsninger og muligheter – ikke bare problemer.
- Minn gruppa på å holde tiden (bruk gjerne alarm).





Øvelser: Hvordan vi kan skape ei framtid med livskvalitet for alle innenfor planetens tålegrenser

ØVELSE 5: FRAMTIDSKARTET

«Jeg har vært i framtida. Vi vant! – Rob Hopkins»

Oppdrag

Lag et Framtidskart av stedet ditt slik du tror (og håper!) det ser ut når vi har klart å ta vare på alle menneskene, naturen rundt oss og planeten.
Vis hvordan vi lever innenfor smultringen – der naturen blomstrer, folk trives og ingen står utenfor.

Tidsplan (ca. 1time og 15 minutter)

1. Idédugnad (10 min) – Hva må være annerledes i framtida?
2. Bygg kartet (40 min) – Jobb i soner og lag en modell/tegning
3. Sett sammen og lag oppslagstavle (25. min)

Idédugnad

Start med å skrive ned tanker og ideer om hva som bør forandres for at vi skal leve godt *inni smultringen.*

Hva gjør folk annerledes?
Hvordan ser byen, naturen og skolen ut?
Hva har vi sluttet med – og hva har vi begynt med?

(Skriv stikkord her eller bruk lapper)

LAG KARTET – FIRE SONER

Hver gruppe lager et kart eller en modell av et lokalsamfunn i 2050.
Del det inn i fire soner, og jobb to og to med hver sone.

1. Skolen

Hvordan ser skolen ut? Hva gjør elevene og skolen for miljø og fellesskap?
Eksempler: skolehage, reparasjonsrom, undervisning ute, deling av ting.

2. Hjem og nabolag

Hvordan bor folk?
Hvordan ser en hage eller gårdsrom ut?
Hvordan ser en gate ut?
Hvordan hjelper naboer hverandre?

Eksempler: felleshager, utlån av verktøy, nabolagsfester, bildeling.

3. Naturen

Hvordan har naturen fått bedre plass igjen?
Eksempler: ville blomster, rene elver, fugler og bier i byen, grønne tak.
Hva med fjorden?

4. Møteplasser

Hvor møtes folk for å gjøre hyggelige ting sammen?

Eksempler: byttemarked, kulturhus, parker, kafeer, verksteder.

Monter sonene sammen på et stort ark.

Nå monterer dere de ulike sonene sammen på en stor plakat eller et bordkart.

- Tenk dere at dere ser lokalsamfunnet ovenfra.
- Hvordan henger de ulike delene sammen?
- Hvor renner vannet? Hvor går stiene? Hvor møtes mennesker og natur?

LAG EN OPPSLAGSTAVLE – VÅR VEI TIL 2050

Bruk en papp-plate, vegg eller stort ark.
Skriv ideer, forslag og drømmer for hvordan vi bør forme stedet vårt fram mot 2050.

- «Hva hvis alle skoler hadde soltak og byttebod?
- Hva hvis «Vi planter blomster i alle rundkjøringer!»
- Hva hvis «Ingen skal spise alene!»
- Hva hvis «Hver gate får et biehotell
- Hva hvis alle nabolag hadde en delingsbod?
- Hva hvis hver skole hadde sin egen skoghage?
- Hva hvis vi fikk mer tid – og mindre stress?

(Tegn, skriv slagord, lim på lapper eller naturmaterialer!)

Husk
Alt er lov – bruk fantasi og humor!
Vis hvordan framtida ser ut og føles.
Del ideene deres – inspirer andre!

Skriv også inn svar på disse to spørsmålene (for hele kartet):

1. Hvordan oppfyller vi den sosiale grunnmuren her?
– Fellesskap, helse, trygghet, utdanning, kultur, trivsel.

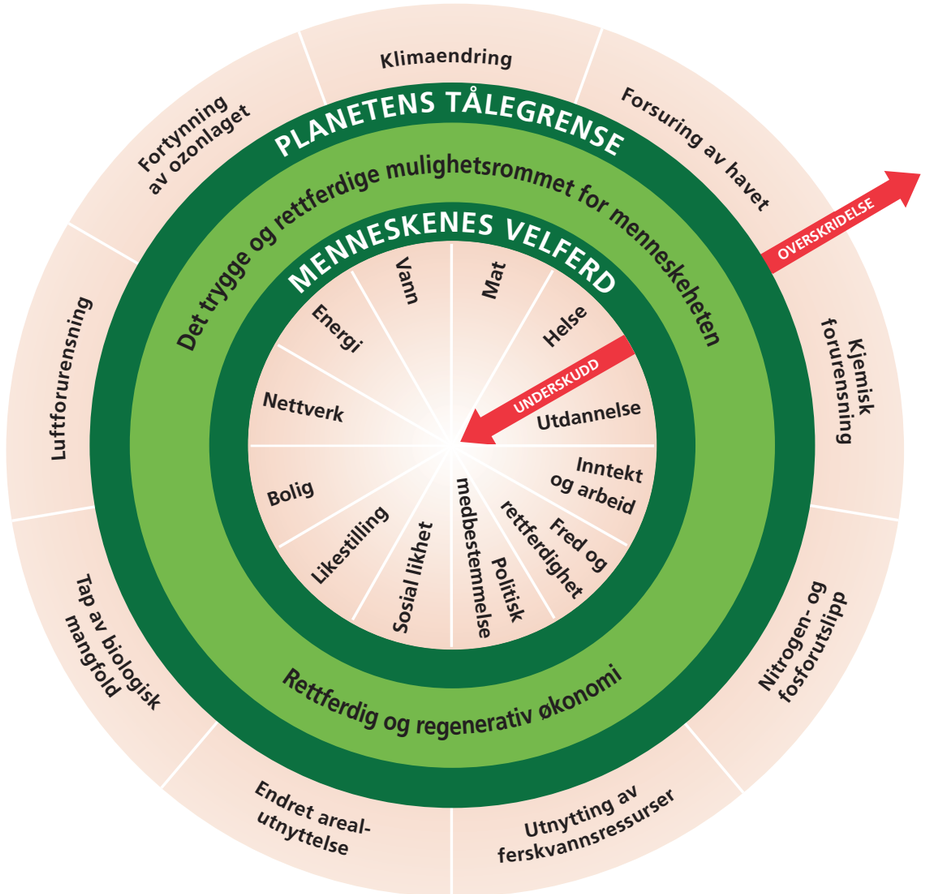
2. Hvordan holder vi oss innenfor planetens grenser her?
– Klima, vann, luft, ressursbruk, natur, forurensning.

Dette er inspirert av Amsterdam City Doughnut-metoden, der man lager lokale løsninger som både styrker livskvalitet og tar vare på planeten.
Til slutt lager dere en oppslagstavle ved siden av kartet.
På den skriver dere ideer og forslag til:

DEL 3 HVORFOR SNAKKER VI OM SMULTRINGEN?

De fleste av oss kjenner til ordet bærekraft, men ofte blir det forklart gjennom enkelttiltak: vi skal resirkulere mer, fly mindre eller bruke ny teknologi. Det er viktig – men ikke nok. Vi trenger en helhetlig modell som viser hvordan vi kan leve gode liv samtidig som vi tar vare på jorda.
Det er dette smultringøkonomi gjør. Modellen er utviklet av økonomen Kate Raworth, og viser at et godt samfunn må bygge på to grenser:

- **Den sosiale grunnmuren** – alle mennesker må ha det de trenger for å leve god, f.eks.: helse, utdanning, fellesskap, trygghet og medbestemmelse.
- **Planetens tålegrenser** – vi må passe på klima, natur og ressurser slik at vi ikke ødelegger livsgrunnlaget for framtidige generasjoner.



Når vi lever innenfor smultringen – mellom den sosiale grunnmuren og planetens grenser – skaper vi et samfunn som både er rettferdig og bærekraftig.

HVORFOR SMULTRINGØKONOMI?

Mange ungdommer kjenner allerede til bærekraftsmålene, klimatiltak og kanskje ideen om at vi må ha "grønn vekst". Disse tilnærmingene har vært viktige for å få oppmerksomhet rundt klima og miljø, men de har også noen begrensninger:

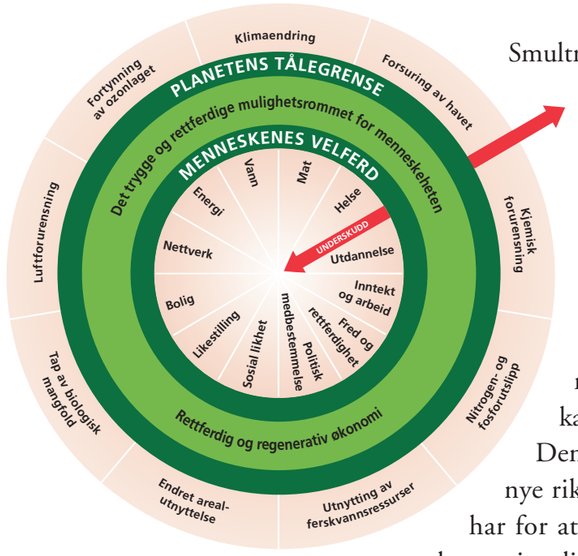
- De blir ofte presentert som lange lister av problemer som må løses – i stedet for å gi et helhetlig bilde av et godt samfunn.
- Fokuset er ofte på tekniske løsninger (som elektriske biler eller ny teknologi) mer enn på spørsmål om hvordan vi vil leve livene våre.
- De setter sjelden ord på sosial rettferdighet – selv om vi vet at klimaendringer og naturtap rammer ulikt, og at mange mennesker ikke får dekket sine grunnleggende behov.
- Mange ungdommer opplever at tiltakene snakkes fram ovenfra, av politikere og eksperter – og at de selv ikke får en aktiv rolle i å forme framtida.

Her kommer smultringøkonomi inn som en ny og mer håpefull tilnærming:

- Den gir et enkelt bilde (en smultring!) som viser helheten – både mennesker og planet.
- Den setter livskvalitet i sentrum: Målet er ikke bare å "redde miljøet", men å skape gode liv for alle innenfor naturens rammer.
- Den legger vekt på rettferdig fordeling – at vi må sørge for at ingen faller utenfor.
- Den viser at vi trenger nye fortellinger om hva som er nok: Vi kan leve rikere liv selv om vi bruker mindre ressurser, fordi fellesskap, natur og tid til det som betyr noe er viktige deler av livskvalitet.

Kort sagt: Smultringøkonomi flytter spørsmålet fra *"hvordan kan vi få økonomien til å vokse mer, uten å ødelegge miljøet?" til "hvordan kan vi leve gode liv for alle, innenfor planetens grenser?"*

OM SMULTRINGMODELLEN



Smultringmodellen består av tre deler; Indre ring: Dette er grensa for hvor lite menneskeheten kan tåle når alle skal kunne få dekt sine grunnleggende behov. Det er valgt 12 av FNs bærekraftsmål som grenser.

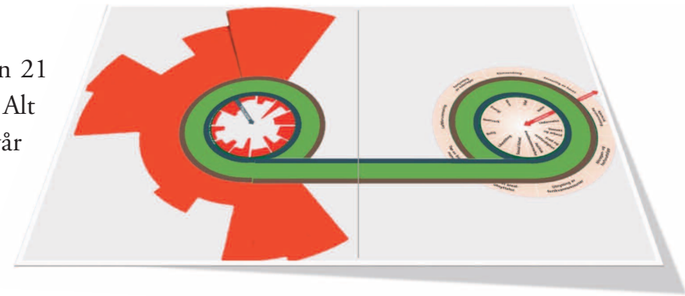
Ytre ring : Dette er grensa for hvor mye press planeten er beregnet å kunne tåle uten å komme i ubalanse og nå vippepunkter. Det er fastsatt ni slike planetære grenser,

«Smultringen» Dette er det trygge og rettferdige mulighetsrommet for menneskeheten Det er her livet kan blomstre.

Den grønne ringen uten røde overskridelser, viser «det nye riket», det trygge og rettferdige mulighetsrommet vi har for at alle skal kunne leve gode liv. Her er Smultring-økonomi realisert. Den gir ikke detaljerte beskrivelser av hvordan samfunnet er eller skal organiseres, det må vi sammen eksperimentere oss fram til, veiledet av sju prinsipper. Disse er:

1. Fra evig vekst som mål for økonomien til livskvalitet for alle innen planetens tålegrense.
2. Fra til å se det helhetlige bildet økonomien er innlemmet i.
3. Fra den individuelle, rasjonelle og egosentriske mannen til et menneskelig fellesskap som gjør hverandre gode.
4. Fra et mekanistisk verdenssyn til et systemisk (organisk) verdenssyn.
5. Fra en økonomi som er formet for å konsentrere rikdom og makt til en økonomi som er formet for å fordele rikdom og makt (distributiv økonomi).
6. Fra en økonomi som ødelegger natur til en økonomi som er formet for gjenoppbygging av natur (regenerativ økonomi).
7. Fra en økonomi som er avhengig av vekst til en økonomi som er til for alle menneskers livskvalitet uavhengig av den vokser eller ei.

Modellen viser en helhet. De til sammen 21 tålegrensene, påvirker hverandre gjensidig. Alt henger sammen med alt. Det er slik vår verden faktisk er bygget opp og fungerer.



SAMMENHENG MELLOM TÅLEGRENSENE

Ubalanse i en av dimensjonene (tålegrensene) fører til ubalanse i andre. Smultringmodellen er det viktigste kompasset (veilederen) i det nye, grønne riket. Dens viktigste budskap er at når vi skal finne nye løsninger, da må de være «multiløsende», de må skape forbedringer i så mange av de andre dimensjonene som mulig.

Det typiske for tenke- og handlemåten i nåtidsriket, er at løsningene vi kommer fram til, skaper nye problemer andre steder:

- Vi skal løse klimaproblemet med vindkraft. Vindturbinene tapper og ødelegger natur.
- Vi skal løse sultproblemet i verden ved industriell matvareproduksjon (kunstgjødsel, sprøyte midler, monokultur …) som forringer matkvaliteten, ødelegger biologisk mangfold i og over jorda, fører til avrenning av nitrogen til vann og dermed algeoppblomstring og fiskedød.
- I tillegg ødelegges jordas evne til å lagre vann og stadig bruke mer av verdens vannressurser til kunstig vanning.
- Vi skal løse klimaproblemet og bygger store karbonfangst- og lagringsanlegg samtidig som vi fortsetter å drepe mikrolivet i jorda, planetens naturlige og gratis evne til karbonfangst og lagring.
- Vi skal løse problemet med en døende Oslofjord ved å bygge renseanlegg langs kysten samtidig som vi fortsetter med kunstgjødslingen (spredning av nitrogen).

Dette og mye mer skjer fordi vi løser ett og ett problem uten å undersøke (eller ta hensyn til) hvilke konsekvenser ideen vår har på andre områder. Vi jobber i «siloer» i stedet for tverrfaglig.

OM DE NI GLOBALE TÅLEGRENSENE

Klimaendring er endring av gjennomsnittet av været målt over lang tid. Det styrer hvor mye vann som er bundet i is som i sin tur regulerer havnivået, det styrer hva vi kan dyrke, og hvor, og om jordbruk i det hele tatt er mulig. Klimasystemet knytter sammen havet, landmiljøet, innlandsisene, atmosfæren og det biologiske mangfoldet.

Forsuring av havet: Havet tar opp CO2 fra atmosfæren i en naturlig prosess, men etter den industrielle revolusjonen har opptaket av CO2 i havet økt i takt med de økte utslippene fra menneskelig aktivitet. Økt opptak betyr ikke surt hav, men mindre basisk enn det skal være. Havsystemet styrer varmeutvekslingen mellom atmosfæren og jordoverflata. Havet er hjem for et stort mangfold av liv og det regulerer flyten av næringsstoffer og vannets kretsløp.

Kjemisk forurensning: Kjemisk og syntetisk betyr at noe er laget kunstig av mennesker, det er ikke laget av naturen selv. Vi har skapt over 300 000 kjemiske produkter som har skapt store miljøproblemer. DDT, bly og asbest, ABC-våpen, sprøytemidler, plast, kunstige stoffer i klær, i maling og impregneringsprodukter og i hår og hudprodukter er eksempler. De kjemiske stoffene kan være giftige, bruke lang tid på å forsvinne og skape store miljøproblemer.

Nitrogen og fosforutslipp: Nitrogen finnes naturlig i luft (78 %), i en del planter og mye i dyregjødsel. Fosfor er en ikke-fornybar ressurs og lagrene holder på å gå tomme. Begge er livsnødvendige stoffer. De er begge viktige bestanddeler i kunstgjødsel. Kunstgjødsel ødelegger det naturlige samspillet mellom mikrolivet i jorda og plantenes opptak av næring. Mikrolivet forringes og dør. Jordsmonnet mister sin egenskap som svamp for opptak av vann. Dette skaper avrenningsproblemer og overskudd av kunstgjødsel fører til algeoppblomstring og oksygenmangel i vann og bl.a. fiskedød.

Utnytting av ferskvannsressurser: Ferskvannsressurser er mengden vann i verden som ikke smaker salt. Alt liv trenger vann, det er planetens blodomløp. Vannkretsløpet (fordamping til skyer, nedbør og avrenning til ny fordampning) gir kontinuerlig nytt vann. Kretsløpet kan komme i ubalanse.

Endret arealutnyttelse betyr at mennesker endrer jordas overflate med f.eks. jordbruk, skogbruk, industri, store byer og mange veier. Vi har beslaglagt ca. 50 % av de grønne områdene fra førindustriell tid og det er nå bare 25% som er uberørt av oss. Landarealets rolle i å sirkulere vann, nitrogen og fosfor undergraves.

Tap av biologisk mangfold betyr at vi mister mange arter av planter og dyr for godt. Alt som lever i naturen, mikroorganismer, planter, dyr på land og i havet, bidrar til å opprettholde en stabil tilstand på jorda. Skogene begrenser drivhusgasser og påvirker nedbørsfordelingen. Det genetiske mangfoldet medvirker til økosystemers motstandsdyktighet. Alle artene har en funksjon i økosystemet. Når flere arter kan oppfylle denne funksjonen, er systemet mer motstandsdyktig (resilient) fordi det tåler at en art bukker under.

Luftforurensning betyr å slippe luftbårne partikler (aerosoler) fra biler, båter, fly, vedbrenning, fabrikkrøyk, avfallsforbrenning og fra jordbruket ut i lufta som ikke skal være der. De påvirker både regionale og globale værsystemer.

Fortynning i ozonlaget: Ultrafiolett stråling fra sola skader DNA-molekylene hos både planter, dyr og mennesker. Ozonlaget er vårt beskyttelsesdeksel rundt planeten. Det sikrer livsbetingelsene gjennom å absorbere den farlige, kreftframkallende strålingen.

METODER FOR Å BLI KJENT MED SMULTRINGMODELLEN

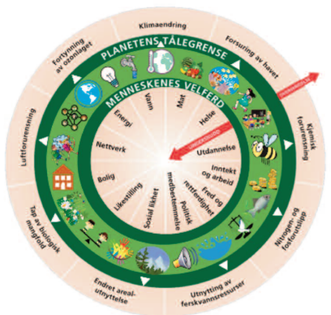
SAMTALER OM SMULTRINGMODELLEN

1. Oversikt
Dette verktøyet handler om hvordan deltakerne forstår den visualiserte modellen til Smultringøkonomi. (Den uttrykker prinsipp 1: Det nye målet for økonomien), ev. Smultringmodellen for barn.

2. Hvorfor bruke det?
Samtalen får fram forkunnskapen deltakerne har. Den aktiviserer denne kunnskapen og samtalen starter læringsarbeidet med å forstå enda mer fordi de to som snakker sammen ikke har helt lik forståelse og kunnskap.







3. Hvem er det for?
Alle som ønsker å lære om Smultringøkonomi eller skal lære om bærekraftsarbeid. Vurder ut fra hvilken aldersgruppe du leder og når du gjør dette om du skal bruke ringen med bare symboler eller hele modellen med begreper for ytre og indre tålegrenser , eller voksenmodellen.

4. Utstyr:
Modellen på plakat på bordet, som roll-up i rommet eller digitalt i rommet.

5. Eksempelaktivitet:

a. Be deltakerne snakke sammen i par eller smågrupper om hvordan de forstår modellen.
En forståelse er en forståelse. Den skal ikke fordømmes, men gjennom samtaler kan forståelsen endre seg. Det handler om det hver enkelt tror modellen skal fortelle og hva de tror begrepene kan bety.

b. Deretter kan du, om du har tid, få fram forståelser og spørsmål i plenum. Du kan med fordel bare la dem «henge» og si at dere skal komme tilbake til mer utforsking / forklaring siden. Du kan også gå rett over fra dette verktøyet til verktøyet: Å dramatisere Smultringen. Den vil gi mer forståelse.

6. Tidsbruk
5 minutter



VEDLEGG: FORTELLING: DET TRENGS EN HEL VERDEN FOR Å SKAPE ET JORDBÆR!

Mamma, se jordbærene der borte, sier Sivert, peker og drar i moren sin. Kan vi ikke kjøpe en kurv? Moren og den lille gutten hennes rusler bort til boden på torget i byen der de bor. Med den fristende kurven i hånden, finner de to en benk i parken like bortenfor. De setter seg ned og gutten får smake på de store, røde bærene. Det smaker søtt og friskt og mammaen sier: «Mm, de jordbæra var gode!» Sivert er enig. Han stopper å dingle med beina, ser opp på moren og spør med undring i blikket: «Mamma, hvorfor har jordbæret gule prikker?»

Han viser henne de små litt innsunkne frøene på bæret og moren plukker ut et og viser han. Dette er et bittelite frø som kan bli til nye jordbærplanter på åkeren, forklarer hun. Men da trenger frøet en hel masse fra gode hjelpere rundt om i naturen. På en måte går det usynlige tråder mellom alt mulig i naturen. De hjelper hverandre til å vokse, blomstre og bære frukt eller føde barn. Usynlige tråder, spør Sivert. Ja, sier mammaen. Du kan tenke deg at disse trådene frakter det den andre trenger. Det lille frøet trenger lys fra sola for å kunne vokse oppover jordoverflata og få stilk og små grønne blader, det vi kaller å spire.

Du stopper fortellingen din og ber den som har energi-kortet om å rekke det høyt opp. Så ber du hjelperen din gi trådenden til denne deltakeren og ber henne holde godt fast. Hjelperen står ved siden og venter på neste sammenbindingsoppdrag. Du fortsetter fortellingen:

Sivert nikker, han har sett spirer. Men vet du hva? Sola har farlige stråler også. Noen som vi kaller ultrafiolette stråler som kan skade livet på jorda. Og vet du hvem som er den gode hjelperen i naturen da? Sivert tenker seg litt om og foreslår solkrem. Nja, sier mamma, solkremen hjelper så vi ikke skal få for mye stråler for fort på huden vår. Det er akkurat som et tynt lite teppe rundt hele jordkloden som vi kaller ozonlaget, forteller hun. Og det laget stopper de farlige strålene fra å komme ned til oss. Sivert ser opp i lufta. Jeg ser ikke noe soneteppe, jeg, sier han. Mamma ler. Nei, det er usynlig skjønner du. Det er veldig mye som er usynlig i verden. Ozonlaget er langt oppe og usynlig.

Du stopper fortellingen og spør hvem som har kortet hvor det står «Fortynning av ozonlaget». Hjelperen trekker tråden bort til han og ber han gripe tak. Du går videre:

Men for at den lille spira skal våge seg enda mer opp om våren, må det bli varmere og det hjelper sola oss med. Varmen kommer ned til oss og så forsvinner en del av den ut igjen i verdensrommet. For sola gir oss jo ny varme hele tida og det må ikke bli for varmt heller. Det som gjør det passe varmt er også usynlig, sier mamma. Det er bitte små usynlige deler av noe vi kaller karbon i lufta. Når det er passe mange små karbondeler i lufta, da får vi det passe varmt på planeten vår. Akkurat som i drivhuset vårt hjemme, når det er for varmt lukker vi opp taklukene vet du. Eller i huset, fortsetter hun. Vi setter opp vinduer og dører når det er for varmt og så lukker vi dem når det er kaldt. Vi regulerer varmen. Ovnen vår på veggen kan vi stille inn på 22 grader og så regulerer ovnen at temperaturen inne er ca 22 grader hele tida. Det hjelper karbonet i lufta med. Da får vi passe klima.

Du stopper på nytt og sender hjelperen din til den som har klimakortet. Videre forteller du:

Vet du hva Sivert? Alt liv i hele verden trenger karbon. Inne i deg er det karbon og i meg og i plantene og dyra og lufta som jeg akkurat sa. Til og med nede i jorda. Vet du hvor mye av deg som er karbon? Sivert rister på hodet. Mamma bretter opp t-skjorta til Sivert så den bare rekker ned til slutten av ribbeina hans. Og så bretter hun inn alt av ermene så det blir en kort singlet. Så mye av oss er karbon. Inne i disse jordbærene er det også karbon. Jordbærplanta og alle planter og trær klarer å fange karbon fra lufta. Så beholder det en del selv, men mesteparten havner nede i jorda og der er karbonet mat for alle de rare små vesenene som lever der nede. Det er sopp, bakterier, midd, spretthaler. De fleste er så små at vi ikke kan se dem. Men de har en gigant akkurat som den digre hvalen i havet eller den digre elefanten blant dyra på land. Vet du hvem det er? Sivert kommer ikke på noen dyr som lever nede i jorda. Jorda er vel bare jord? sier han. Nei, hva er det bestefar pleier å ta på kroken på fiskestanga si da, spør mamma? Å ja, meitemarken, ja, roper Sivert ivrig. Den spreller fælt! Ja, huff, sier mamma, jeg er ikke så glad for at han gjør det. Vi trenger alle de meitemarkene vi kan nede i jorda. For den og alle vennene dens der nede de spiser det døde løvet om høsten og alle døde planter egentlig. Når marken bæsjer og tisser, så jubler den lille jordbærspira for det er mat for den igjen. Og inni der er stoffer som kalles nitrogen og fosfor som planterøttene suger opp slik at spira kan bli til en stor fin jordbærplante.

Du slutter å fortelle for å få tråden videre fra klima-kortet til den som har «Nitrogen og fosfor».

Og i tillegg, sier mamma, så vet du at både vi og plantene må drikke. Du husker at jeg går rundt med vannkanna og vanner plantene inne for de får jo ikke regn. Ute kommer regn fra skyene og ned i jorda som røttene drikker. Heldigvis klarer jorda å lagre vann fordi alle de små vesenene der nede lager små hulrom og ganger så jorda blir som en svamp som holder på vannet.

Du ber hjelperen din gå videre til den som har «Vannressurser», og så forteller du videre:

På denne måten hjelper alt levende liv hverandre. Skjønner du, spør hun Sivert. Han nikker. Og nå etter alt dette, klarer planta og lage de små hvite blomstene husker du, med gule knapper i midten. Den knappen blir til et nytt jordbær som blir til mat for oss!

Du stopper og sørger for en tråd til den som har «Mat» på kortet sitt. Så kan vi strekke tråder til helse-kortet for sunn mat gir god helse og til utdannings-kortet for god helse gir oss krefter til å gå på skole slik at vi får arbeid og inntekt osv. for maten gir oss kraft til alt dette. Det siste kortet jeg skal fortelle om kommer nå:

Sivert og mamma har spist opp nesten alle jordbærene. Så får han en god ide. Han spør mamma om ikke de kan dyrke jordbærplanter og andre planter hjemme og mamma blir glad for hun vet at å dyrke litt av sin egen mat sammen, både gir en felles aktivitet i familien og mye glede i tillegg til den sunne maten. Ja, sier hun. Det gjør vi og så spør vi om bestemor og farfar kan hjelpe oss litt for det er en del jobb, sier hun. Og om høsten kan vi lage høstfest, legger hun til. Sivert har reist seg fra benken og drar i mamma. Nå vil han hjem og snakke med farfar! Mamma ler. Vet du hva, sier hun, hvis vi gjør det lager vi de usynlige båndene mellom oss enda tykkere og bedre. For det går sånne usynlige tråder mellom alle oss mennesker også. Og det er viktig at vi sender gode ting til hverandre gjennom de kanalene. Kjærlighet for eksempel, det sender vi to til hverandre, sier hun og gir Sivert en god klem. Når vi jobber sammen i hagen og steller i stand til fest, så lager vi et sterkere fellesskap mellom oss som gir både mat, trygghet og glede!

VERKTØY: DRAMATISERING AV JORDBÆRETS HJELPENETTVERK

1. Oversikt

Dette verktøyet handler om at det må en hel planet til for å nyte et jordbær. Vi følger et jordbærfrø fram til det blir et nytt jordbær og undersøker hvilke av Smultringmodellens dimensjoner som blir berørt for å skape jordbæret og hvilke sosiale dimensjoner som fremmes av å spise et naturlig framvokst bær (mat).

2. Hvorfor bruke det?

For å forstå at alt i verden henger sammen med alt. Naturen er bygget opp av små og store økosystemer og kretsløp inni hverandre og i kontakt med hverandre. Det samme gjelder samfunnet. Det er bygget opp av små og store sosiale systemer inni hverandre og i kontakt med hverandre. Verktøyet bruker en synlig tråd og binder dimensjonene sammen, slik at vi lettere fatter at det finnes usynlige tråder, altså relasjoner mellom delene i systemene, i virkeligheten.

3. Hvem er det for?

Alle som vil eller bør bli mer kjent med sammenhengene i natur og samfunn og slik unngå ensidige tiltak i bærekraftarbeidet som reparerer et problem ett sted, men skaper nye problemer et annet sted. Skoler er pålagt å jobbe med bærekraft som overordnet og tverrfaglig emne. Jordbærfortellingen er enkel og har grunnskolen som målgruppe.

4. Utstyr

- Et ekte jordbær eller bilde av et.
- En hyssingrull, gjerne med farge som er lett å se.
- Tålegrensekort

5. Eksempelaktivitet:

a. Del gruppa i to deler med ni i den ene og tolv i den andre. Be dem lage en fin og rund ytre og indre sirkel.
b. Del ut tålegrensekort som omhandler planetens tålegrenser til ytre ring og sosiale kort til indre ring. Plassering er likegyldig.
c. Skaff en hjelper som går rundt med hyssingen.
d. Still deg i midten eller utenfor ringene, vis fram jordbæret og gjengi fortellingen (over) tilpasset aldersgruppa du har.

Avslutt fortellingen med å be hjelperen trekke tråd til «Nettverk»

6. Tidsbruk

Ca. 15 min.