



Vattenriket i fokus 2024:06

Tänk om i Vattenriket

Projektrapport Mäkla fred med naturen genom framsyn

Abigail Sykes

Med finansiering från:

VINNOVA

Titel: Tänk om i Vattenriket
Utgiven av: Biosfärkontoret Kristianstads Vattenrike
Författare: Abigail Sykes
Copyright: Biosfärkontoret Kristianstads Vattenrike
Upplaga: Endast pdf-version på vattenriket.kristianstad.se
Rapportserien Vattenriket i fokus: Rapportserien Vattenriket i fokus: 2024:06
ISSN: 1653-9338
Layout: Författarna
Omslagsbild: Patrik Olofsson/N

Innehåll

Förord.....	4
Sammanfattning.....	5
Inledning.....	6
Visioner från projektet	7
What if/Tänk om	8
Bakgrund	8
Utvärderingar	9
Steg 1: Nuläge.....	10
Steg 2: Tänk om	11
Steg 3: Skapa "Tänk om"-frågor	13
Steg 4: Från Tänk om till Nästa steg	15
Friska ekosystem och rik biologisk mångfald.....	15
Vatten i balans från källa till hav.....	16
Attitydförändring och lärande	16
Hållbart företagande i lantbruk och besöksnäring	17
Hälsa, livskvalitet och samhällsutveckling	19
Podden Tänk om – För en hållbar framtid i Vattenriket.....	21
1. Tänk om det var gulspårven som lärde oss att räkna?	22
2. Tänk om vi odlade vårt inre genom att odla i det yttre?	22
3. Tänk om våtmarker är svaret på klimatfrågan?.....	22
4. Tänk om det myllrade av liv i Östersjön?.....	22
5. Tänk om naturen fick läka oss?.....	23
6. Tänk om naturen var huvudperson i stadsplaneringen?	23
7. Tänk om det surrade starkare på slätten?.....	23
8. Tänk om vi tänkte om?	23
9. Bonus: Tidsresa till en hållbar framtid	24
Visioner från poddarna.....	25
Tänk om det var gulspårven som lärde oss att räkna?	26
Tänk om vi odlade vårt inre genom att odla i det yttre?	28
Tänk om våtmarker är svaret på klimatfrågan?.....	30
Tänk om det myllrade av liv i Östersjön?.....	33
Tänk om naturen fick läka oss?	35
Tänk om naturen var huvudperson i stadsplaneringen?	38
Tänk om det surrade starkare på slätten?.....	40
Tänk om vi tänkte om?	42
BILAGA 1: Översättning av hela engelska processen.....	45
BILAGA 2: What if/Tänk om – tankar och ändringsförslag	62
BILAGA 3: Förslag till nytt upplägg Steg 2: Tänk om	70

Förord

Biosfärområde Kristianstads Vattenrike har ett uppdrag från FN-organet Unesco att vara ett modellområde för hållbar utveckling. Vi arbetar för en utveckling som är bra för natur, människa och klimat. Målet är en framtid där vi kan leva ett gott, rättvist och jämställt liv inom planetens gränser.

En viktig del i uppdraget är att bidra till en attitydförändring som främjar en hållbar samhällsutveckling. Biosfärkontorets bidrag i omställningen är att göra insatser, ge hopp och lyfta fram goda exempel. Vi arbetar med positiva budskap för att väcka förundran och fascination för naturen. Våra metoder är att informera, inspirera och involvera en rad olika målgrupper i dialog och samverkan.

Projektet "Mäkla fred med naturen genom framsyn i Biosfärområde Kristianstads Vattenrike" har gett oss möjlighet att leda verksamheten från framtiden. Vi har utforskat hur vi i biosfärområdet kan mäkla fred med naturen, uppnå de globala målen samt utforska naturens smarta lösningar.

Detta har lett till konstruktiva samtal mellan kollegor och med medlemmar i samrådsgruppen, vänföreningen och biosfärambassadörer om vilket 2040 vi vill var med och skapa. Resultatet blir en viktig input till biosfärområdets kommande handlingsprogram.

Projektets framtidsvisioner illustreras med filmen "Tänk om i Vattenriket" och en poddserie där lokala och nationella experter delar med sig av ny kunskap och sina visioner om en hållbar framtid och hur vi kan ta oss dit.

Framför allt har projektet gett oss framtidstro. Varje handling börjar med en tanke. Vi kan bara skapa den framtid vi kan visualisera. Tänk om framtiden blir precis så bra som vi kan föreställa oss den!

Åsa Pearce

Informationsansvarig

Biosfärkontoret Kristianstads Vattenrike

Sammanfattning

Den här rapporten presenterar både resultat och processer från projektet Mäkla fred med naturen genom framsyn i Biosfärområde Kristianstads Vattenrike.

Projektet var ett så kallat framsynsresidens med finansiering från innovationsmyndigheten Vinnova. Processledaren och journalisten Abigail Sykes tillbringade fem månader (8 jan–14 juni) på Biosfärkontoret.

Under denna tid genomförde Abigail framsynsprocessen What if/Tänk om för anställda, Samrådsgruppen, Vattenrikets Vänner och biosfärambassadörer. Totalt deltog cirka 50 personer. Resultatet blir ett underlag till biosfärområdets handlingsprogram 2026-2030.

Här följer några av de idéer som kom fram under processen där deltagarna fick föreställa sig en hållbar framtid 2040:

- Världens vackraste vallar
- Demoträdgård för biologisk mångfald
- Grundutbildning för nyvalda politiker
- Kommunal trädkyrkogård och lokala faunadepåer
- Tysta områden
- Konferens om klimatanpassning
- Sveriges skönaste soptipp

Kommunikation spelade en stor roll i projektet. De kanaler som användes var främst en podd, en rapport, en utställning på naturum, två filmer samt via Vattenrikets webbplats, sociala medier, nyhetsbrev och pressutskick.

Podden som fick namnet Tänk om – för en hållbar framtid i Vattenriket utforskade hur vi kan skapa livskvalitet inom planetens gränser. I varje avsnitt medverkade en lokal och en nationell expert. Ämnen som togs upp var: utepedagogik, odling och inre om ställning, återvätning, utevistelse och hälsa, stadsplanering och ekosystemtjänster, vilda pollinatörer i jordbruket och biosfärområdenas roll.

Se en sammanfattande film om projektet på https://youtu.be/Xp_sbXQoA4U



Inledning

Denna rapport sammanfattar de viktigaste delarna i samt resultaten från projektet Mäkla fred med naturen genom framsyn i Biosfärområde Kristianstads Vattenrike, som genomfördes 8 januari-14 juni 2024 med finansiering ifrån Vinnova.

Under ett residens genomförde journalisten och processledaren Abigail Sykes framsynsprocessen What if/Tänk om med anställda på Biosfärkontoret, samrådsgruppen för Biosfärområde Kristianstads Vattenriket, vänföreningen Vattenrikets Vänner samt biosfärambassadörer.

Rapporten presenterar framsynsprocessen The future we want (What if) som tagits fram av organisationerna Transition Together och Transition Network. Dels finns en översättning till svenska av hela den ursprungliga handledningen, dels finns förslag på anpassningar utifrån erfarenheter från svenska sammanhang.

What if/Tänk om ger en möjlighet att leda från framtiden i verksamhetens nya tema "naturens smarta lösningar". Resultatet blir också ett underlag till biosfärområdets handlingsprogram 2025–2030.

"Bra att tänka utifrån positivt, men ändå realistiskt scenario. Skönt att få en positiv målbild", skrev en deltagare efter processen.

För att kommunicera och fördjupa projektet gjorde Abigail Sykes en framsynspodd med inbjudna experter. Poddserien Tänk om – för en hållbar framtid i Vattenriket gjordes med inspiration från den brittiska podden From what if to what next med Rob Hopkins, men med Biosfärområde Kristianstads Vattenrike som utgångspunkt.

Projektet skulle ge hopp och lyfta biosfärområdenas roll i arbetet för en hållbar framtid, som mäklare mellan olika intressen. Genom att mäkla fred och samarbeta med naturen kan vi klara utmaningarna med klimatförändringar och nå de globala målen. Fokus i såväl processen som podden var att utforska och konkretisera hur vi på just den här platsen kan mäkla fred med naturen och nå de globala målen.

Utöver denna rapport har processen och resultatet kommunicerats genom två filmer, pressmeddelanden, blogginlägg, nyhetsmejl, Vattenrikets webbplats och sociala medier samt en utställning på naturum Vattenriket.

Läs mer på vattenriket.kristianstad.se/makla-fred-med-naturen-genom-framsyn.

Visioner från projektet

Vi sammanfattade några av visionerna från projektet i en kort animerad film, med följande manus:

”Klimatförändringar, förlust av biologisk mångfald och växande klyftor i samhället. Ibland kan samtiden kännas tung och mörk. Men tänk om... framtiden faktiskt blir bra! Tänk om vi vågar släppa taget om det som är och föreställa oss en framtid där vi vill leva. En framtid som är bra för både natur och människa.

Vi bjöd in intresserade, experter och forskare för att kika in i framtiden i Biosfärområde Kristianstads Vattenrike. Resultatet blev varken en dystopi eller utopi. Hoppa in i vår tidsmaskin och häng med till vårt 2040. Tänk om...

... Både barn och vuxna nyttjar naturens alla fantastiska egenskaper för ett bättre lärande.

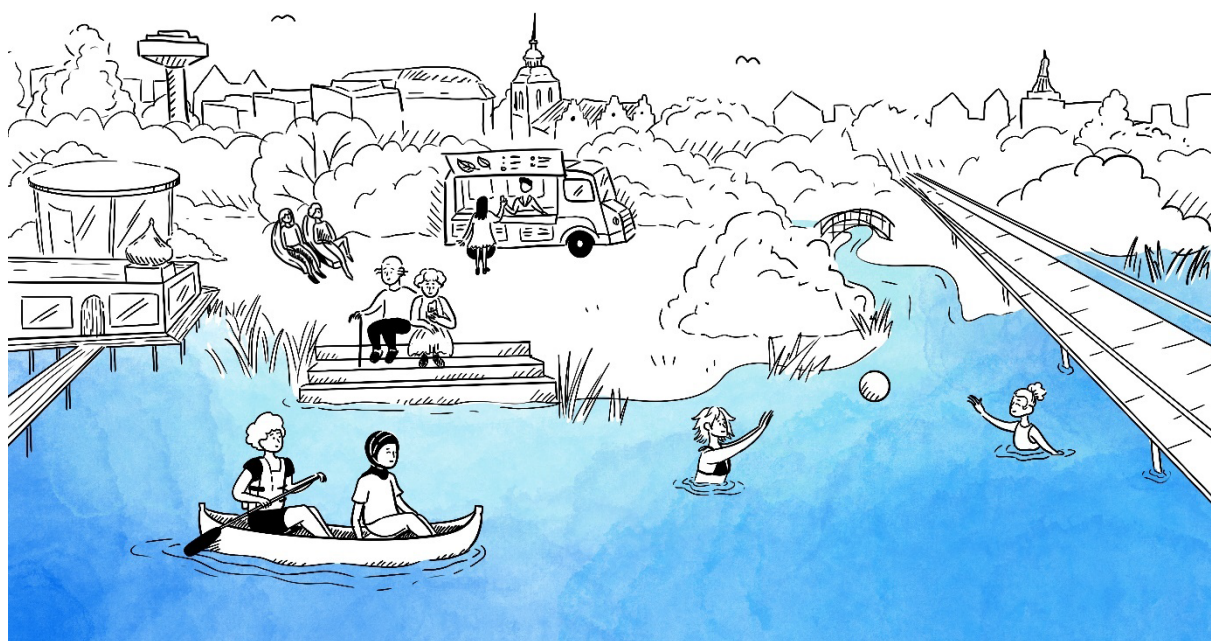
Tänk om Kristianstad fortfarande är ett centrum för livsmedelsproduktion. Där jordbrukets storskaliga odlingar delas upp i mindre åkrar med häckar och blommande ytor. Där raka diken blir slingrande och våtmarker tar upp överflödig näring. Ett landskap där strandängarna fortfarande betas och där vattennivån höjs på torvrika marker så att koldioxiden stannar i marken.

Och tänk om övergödningen minskar och Östersjön är frisk och livskraftig igen. Där människor njuter av ett klart vatten med vajande ålgräsängar och blåstångsskogar fulla av småkryp och fisk.

Tänk om vi har en stad där naturen är tillgänglig för alla. En stad full av blommor, träd och buskar med plats för ett hållbart näringsliv, friluftsliv, lokal mat, umgänge och upplevelser. Och tänk om vi förvandlar stadens gamla soptipp till ett område för kultur, rekreation, odling, lärande och inkludering. Tänk om vi skapar en mötesplats där människor i alla åldrar njuter av mötet mellan staden, naturen och ån - mitt i Vattenriket.

Ja, så här fantastisk kan framtiden bli. Men då behöver vi som bor här hjälpas åt att drömma, engagera oss och skapa den här platsen, tillsammans. Vi måste alla våga tänka om.”

Se filmen Tänk om på <https://youtu.be/pWcddek7FOE?si=Tcqk28PMNg-z8qc2>



Badhustomten vid Helge å i Kristianstad från filmen Tänk om, illustrerad och animerad av Big Brain Agency.



What if/Tänk om

Bakgrund

Framsynsprocessen What if/Tänk om togs fram i Storbritannien av organisationerna Transition Together och Transition Network i början av coronapandemin. Processen ska stödja lokalsamhällen att samlas, föreställa sig en hållbar, rättvis och resilient framtid för sin plats, och börja att ta steg för att förverkliga sin vision. Den är tänkt att genomföras på plats under en dag eller online uppdelat i flera träffar.

Processens fyra steg kan sammanfattas så här:

- Inledning och presentationer i helgrupp.

1. Nuläge – en lägesrapport i mindre grupper – deltagarna utforskar vilka aktiviteter som just nu dels hjälper, dels hindrar dem från att skapa ett hållbart och rättvist lokalsamhälle
2. Tänk om – deltagarna skapar visioner – de får lyssna på en guidad visualisering av en tidsresa till en hållbar framtid och uppleva den en och en, och sedan jobbar de i par utifrån vad de har upplevt
3. Skapa "Tänk om"-frågor – deltagarna utforskar hur de förverkligar sina visioner i mindre grupper – vilka frågor behöver de ställa för att denna hållbara och rättvisa framtid ska bli verklig?
4. Från Tänk om till Nästa steg – visionerna blir mer konkreta – i mindre grupper funderar deltagarna på vad de kan börja att göra här och nu

- Avrundning i helgrupp.

I bilaga 1 finns en översättning till svenska av hela den ursprungliga handledningen, med mindre tillägg för svenska förhållanden.

I bilaga 2 och 3 ges förslag på mer omfattande anpassningar utifrån erfarenheter från svenska sammanhang.

I det här projektet har Tänk om-processen hållits en gång för 14 anställda under två halvdagar, och en gång för biosfärområdets samrådsgrupp, vänförening Vattenrikets Vänner samt biosfärambassadörerna, totalt 30 personer, under en halvdag.

Här nedan sammanfattas resultaten från dessa två processer.

Utvärderingar

Deltagarna i respektive process fick svara på tre enkla utvärderingsfrågor. Vad var bra, vad var mindre bra och vilka förslag har du på förbättringar?

Kritik som rör formen för processen speglas i förslagen till förändringar, se bilaga 2.

Här sammanfattar jag vad processen som helhet gav deltagarna:

Flera deltagare uppskattade teambuildingaspekten av processen, att få träffa kunniga och engagerade människor och utbyta idéer tillsammans, och skrev att den förde dem närmare varandra. Några deltagare skrev att processen var ett bra sätt att skapa engagemang och involvera intresserade.

Tonvikten låg dock på det positiva i övningen. Flera uttryckte att det var givande, inspirerande och skönt att få en positiv och konstruktiv målbild. Även det kreativa, visionära och fantasifulla uppskattades, samtidigt som flera betonade värdet av att koppla till handlingsprogrammet mer konkret.

”Roligt att få tänka framåt i positiv och konstruktiv anda.”

”Positivt att tänka fritt, utmanande, kreativt, både realistiskt och orealistiskt.”

”Bra att du kopplade ihop med vårt handlingsprogram/teman när du gjorde.”

”Det var en mycket intressant dag. Bra och pedagogisk processform. Utmanande och innovativ.”

”Jag brukar vara lite skeptisk mot teman som kan verka breda och okonkreta men i det här fallet så kändes det bara positivt att man fick spåna fritt och jag tyckte ändå att det kom ut mycket konkreta saker. Gillade övningen med att föreställa sig framtiden och tror verkligen att vi måste skapa den positiva kraften själva och våga ledas av den. Så lätt att falla tillbaka i negativa tankar. Tror jag ska testa den på mina barn 😊”

I kommunen finns ett starkt fokus på hållbarhetsfrågor såväl med biosfärområdet Vattenriket som med Klimatneutrala Kristianstad 2030. Biosfärområdet har engagerad och kompetent personal, en stabil organisation och ett tydligt uppdrag. Åtgärder som biosfärkontoret bidragit till lyftes fram, som våtmarker, naturreservat samt mobilisering kring naturens värden.

Det andra området som deltagarna fick diskutera var hinder. Vad finns i lokalsamhället som inte bidrar till en mer hållbar och rättvis framtid? Vad behöver vi som bor och verkar här släppa taget om och lägga bakom oss?

Några hinder som togs upp var tankemönster som oförmåga att se helheten ut ett längre perspektiv, jaget före laget, vi och dom, statussymboler och stadsfokus. Andra var tron att vi kan fortsätta som vanligt, en övertro på att vi kan styra naturen och en bristande medvetenhet om vad vår livsstil orsakar.

Ohållbart, importberoende och högintensivt jordbruk, alltför mycket konstgödning, näringsläckage, köttätande, matsvinn samt jakten på billiga matvaror var hinder som relaterar till matproduktion. Deltagarna tog även upp onödigt bilåkande, ofullständigt utbyggd och alltför dyr kollektivtrafik samt fossil energi. De lyfte ett minskat fokus på naturvård och ekosystemtjänster, ohållbar exploatering samt överutnyttjande av grundvatten.

Det tredje och sista området var byggstenar. Vad behöver komma på plats i lokalsamhället för att reparera skador orsakade av klimatförändringar, ojämlikhet, förlust av biologisk mångfald och liknande? Och vad finns redan på den här platsen som bidrar eller kan bidra till denna restaurering?

Här finns eller behövs till exempel större politisk kunskap, insikt och förståelse, modiga politiker, samarbete mellan förvaltningar, tjänstepersoner som vågar säga nej till ohållbara lösningar samt pengar, regelverk, innovation och gemensamma mål.

Att det finns föreningar och andra engagerade i lokalsamhälle och kommun är andra byggstenar. Det finns en positivism och politisk stolthet kring biosfärområdet, som kan leda till att ändra sina beteenden för att leva mer hållbart, skriver en grupp.

Några ekologiska byggstenar är ett hållbart jord- och skogsbruk som anpassas till ett förändrat klimat med torktåliga grödor och hållbar bevattning, rewilding, fungerande ekosystem och ekosystemtjänster samt biologisk mångfald.

Steg 2: Tänk om

Här är några exempel på visioner för Biosfärområde Kristianstads Vattenrike som kom fram i Tänk om-processens andra steg.

Det är mycket grönt och mycket vatten, ett vattenrikt landskap. Det är blommor överallt, som doftar gott. Det hörs fågelsång, insektssurr och ljudet av ploppet av fiskar. Bin och fjärilar har kommit tillbaka. Alla invasiva arter är borta. Man förstår värdet av biologisk mångfald.

Vid Håslövs ängar är det rödspovar och brushanar. Det är en myllrande mångfald av djur, växter och kultur. Vid Härlövs ängar är det ett vidsträckt strandängslandskap. På Fjällmossen är det nyfikna, härliga barn som undersöker naturen. Orrarna har kommit tillbaka och det ljuder av orrspel i luften.

Det är ett varierat landskap i lantbruket. Biologisk mångfald lönar sig. Det är mycket vadarfåglar.

Det odlas småskaligt och regenerativt på åkrarna nära stan, som kolonilotter med en blandning av privatpersoner och lantbrukare. Det blir lika mycket eller mer mat än idag och fungerar också som en mötesplats.

Det är odling på tak, väggar och överallt där det går. Det växer ätbart året runt. Det är mycket växthus. Grannar odlar ihop. Man lagar mat ihop i kollektiv.

Det är ett rent odlingssamhälle. All importerad mat är borta. Köttburgare är lyx, inte vardag. En lokal lantbrukare säljer burgare från en streetfood-vagn på Näsby fält. En deltagare äter god syriansk mat, tabbouleh.

Det är många småproducenter som säljer lokalt och många står och fiskar. Man kan tillaga fisken själv eller få den tillagad, till exempel om man får upp en mal som det är gott om.

Det är ren mat, rent vatten och ren luft.

Det är ingen biltrafik i stadskärnan, inga trafikljud och ingen doft av avgaser. Istället finns det självkörande eldrivna minibussar eller spårvagnar som kör folk kors och tvärs i kollektivtrafiken. Det är snabbt och smidigt.

Alla cyklar. Det finns cykelnoder både i byarna och i stan där man kan hämta och lämna cyklar, elcyklar och elmoppar beroende på hur långt man ska.

I staden hörs mycket fågelsång, många träd som susar. Det är kollektiva boenden i staden, runt innergårdar där man odlar. Det är kollektiva lösningar, som bibliotek för sportutrustning och verktyg, och fler "reparatörer".

Kristianstad är Nordens fossilfria Venedig och Vattenriket är Nordens centrum för naturturism. Lingenässkolan är en exempelskola för hållbar utveckling, med natur och kultur som bas. Utanför Tivoliparken finns ett kallbadhus och folk badar i Helge å.

Det är många etniciteter ute som umgås över gränserna, i alla åldrar, och många mötesplatser. Det är större synbar medmänsklighet mot varandra och mot naturen. Folk har inte löst allt, men alla känner framtidshopp. Folk är glada. "Jäklar, det höll på att gå snett men vi lyckades reda ut det". Det blev inga havsnivåhöjningar.

Alla bidrar till samhället utifrån sina förutsättningar men det är inte 40 timmars arbetsvecka utan man jobbar mindre. Folk känner inte stress. Tack vare alla naturliga rörelser, som i odling och yoga, är även 80-åringar pigga.

Det är ett mer icke-urbant samhälle med mer lokala grupperingar och levande byar.

På Håslövs ängar är det ett myller av människor som tar del av natur- och kulturupplevelser, och målar akvareller. Det är mycket kultur, med band som spelar i naturen. Människor njuter av skogsbad.



Steg 3: Skapa "Tänk om"-frågor

Här är exempel på frågor som skapades under steg 3 av processen, uppdelade efter de fem teman i biosfärområdets nuvarande handlingsprogram.

Friska ekosystem och rik biologisk mångfald

Tänk om alla trädgårdar i Vattenriket myllrade av liv?

Tänk om vi har öppna landskap med hög biologisk mångfald men äter betydligt mindre (rött?) kött?

Tänk om vi kunde bevara våra sandmarker/vår natur i ett förändrat klimat?

Tänk om man slapp att se ängar med kanadensiskt gullris eller björnlöka?

Tänk om rödspoven ökar igen?

Vatten i balans från källa till hav

Tänk om vi fick in mer vatten i landskapet för att gynna mångfald och betesdjur vid torka?

Tänk om vi har tagit tillbaka torrlagda våtmarker och återvänt dem?

Tänk om vi inte hade några vandringshinder för fisk och andra vattenlevande organismer?

Tänk om ekobalansen kom tillbaka till Östersjön?

Tänk om det nya "Ramlösa" ligger i Kristianstad?

Attitydförändring och lärande

Tänk om staden myllrade av lärande grupper, förskola-högskola, som lärde om och av naturen och av varandra?

Tänk om biologisk mångfald var ett ämne på alla skolors scheman?

Tänk om högskolan hade en kurs om biosfär?

Tänk om det fanns en fossilfri naturbuss på ringlinje runtom kommunen?

Tänk om alla som bor i Kristianstad blir biosfärambassadörer?

Hållbart företagande i lantbruk och besöksnäring

Tänk om skogarna brukades mer varsamt så att "skogen" alltid fanns kvar?

Tänk om vi kunde öka vår lokala konsumtion av naturbeteskött i Vattenriket?

Tänk om det gick att leva på ett lantbruk som var bra för biologisk mångfald?

Tänk om alla hade möjlighet att odla sin mat?

Tänk om alla företag jobbade med hållbarhet?

Hälsa, livskvalitet och samhällsutveckling

Tänk om alla har tid för egen rekreation/reflektion, samvaro och utveckling?

Tänk om naturen var en del i all rehabilitering?

Tänk om maten som de äldsta och yngsta äter i skolor och äldreboenden också är lokalproducerad, ekologisk och i säsong?

Tänk om Kristianstad, den blå-gröna staden, var en modell för hållbar stadsutveckling ur alla tre dimensionerna för hela Europa?

Tänk om Kristianstad blir Sveriges första fossilfria kommun?



Steg 4: Från Tänk om till Nästa steg

Här presenteras ett urval av de idéer som deltagarna i processen genererade till biosfärområdets handlingsprogram för 2026-2030, grupperade enligt de fem teman i nuvarande handlingsprogram.

Friska ekosystem och rik biologisk mångfald

Biologisk mångfald i trädgårdar

Ordna en informationskampanj med rådgivning och föreläsning i samarbete med Hälsosträdgården, och erbjud fröpåsar.

Bygg upp en demoträdgård Åhus som ger exempel på plantval, faunadepåer, sten, äng och så vidare. Gör den som ett projekt med exploitörer/hustillverkare/nybygge i samarbete med en eller flera landskapsarkitekter i Alnarp. Erbjud visningar.

Kommunal trädkyrkogård och lokala faunadepåer

Erbjud en plats dit folk kan köra nedhuggna gamla träd. Erbjud folk material (ek) för att bygga faunadepåer samt informationsskyltar. Sprid budskapet inom kommunen att detta finns. Pusha för lokala faunadepåer.

Konferens om klimatanpassning

Ordna en konferens med fokus på att optimera dagens skötsel för framtida klimatförändringar med förvaltare från länsstyrelsen. Målet är att öka kunskapen och förståelsen för konsekvenser av framtida klimatförändringar. Locka hit experter inom klimat/naturvård. Konferensen kan bli

startskott för forskningsprojekt med Lunds universitet, Göteborgs universitet, Sveriges lantbruksuniversitet och/eller Högskolan Kristianstad. Sök pengar för kunskapsinhämtning.

Planerad reträtt naturmarker – krävs ny mark?

Vatten i balans från källa till hav

Blötare strandängar

Fortsätta anlägga och restaurera våtmarker. Ny EU-lagstiftning ger skjuts. Hur skapar vi en attitydförändring gentemot våtmarker utan vattenspegel hos markägare och politiker?

Friare vandringsvägar i vatten

Nationell plan för omprövning av vattenkraft 2027? Att all vattenkraft ska miljöprövas borde leda till friare vattenvägar. Genomför en allmän informationskampanj på högre nivå. Detta borde också innebära ökad turism, liksom i Rönne å. Kontakta andra kommuner om positiva effekter. Ansvaret slutar inte vid kommungränsen.

Fritt fiske på malen

2040 är malen så vanlig att vi kan undersöka möjligheterna att ha fritt fiske av den.

Inga nya grundvattenuttag för att förhindra saltvatteninträngning

Spara på vatten genom återanvändning av avlopps- och gråvatten

Ta tillvara regnvatten

Se till att flöden i åar och vattendrag saktas ner vid stora nederbördsmängder

Skapa översilningsområden

Inget orenat vatten från gator och stuprör

Attitydförändring och lärande

Fler lärande grupper

Bygg upp ett eller flera nya uteklassrum:

- Nosabyvikens våtmarksområde
- Badhustomten
- Näsby fält.

Koppla ihop besöksplatser med lärplatser. Inte bara uteklassrum, utan visa brett hur vi jobbar. Förslag att välja mellan:

- Nosabyvikens våtmarker

- Näsby (skog)
- Badhustomten.
- Torsebro

Anlägga en ny besöksplats vid en anlagd våtmark som fungerar både som projektinformation och för upplevelser och uteklassrum. Förslag på platser:

- Nosabyvikens våtmarker
- Kavrö
- Utanverken.

Öka samarbetet med högskolan när de flyttar in till staden.

Fler får komma på biosfärläger.

Anställ fler naturpedagoger.

Stärk kunskapen om biosfärområden bland våra folkvalda

- Kunskap om Vattenriket in i utbildningen för nyvalda

Öka kunskapen om biosfärområdet och besöksområdet Vattenriket för allmänhet

- Exkursioner
- Utveckla ambassadörsutbildning till både höst och vår
- Utveckla naturums program
- Utveckla volontärer som hjälper till i program och besöksplatser
- Digitala föredrag
- Analog träffar för ambassadörer

Utveckla konceptet med besöksplatser

- Väl underhållna
- Volontärer

Öka kunskapen om biosfärområdet och besöksområdet Vattenriket för högskolan

Öka kunskapen om biosfärområdet och besöksområdet Vattenriket för tjänstepersoner

Naturums program, öppna föreläsningar

Hållbart företagande i lantbruk och besöksnäring

Framtida skogsbruk

Hitta ett gott exempel på hållbart skogsbruk, som Östra Göinge som fick pris 2023, som inspiration. Arbeta utifrån vår nya skogspolicy och implementera Östra Göinges arbetssätt. Gör studiebesök till Östra Göinge.

“Ät lokalt kött”/Strandängskött 2.0

Mål: Öka efterfrågan på lokalt kött och/eller naturbeteskött genom större insyn i var köttet kommer ifrån och hur djuren har haft det. Skapar mervärde för producenter. Mindre fisgas från korumpor = “alla” vill äta naturbeteskött och landskapet hålls öppet. Storytelling – historien/berättelsen om alla fördelar med det du får att äta.

Aktiviteter:

- Lokal logotyp
- Ge konsumenter mer information om köttet i lokala butiker med bättre märkning, som även fungerar som en kvalitetsstämpel. Gör storytelling om gården som köttet kommer ifrån och hur djuren har haft det.
- Kosläpp med öppen bondgård.
- Kunna följa livet på gården och hälsa på lantbrukaren.
- TV-program och receptsamling:
Gör känd kock som Mat-Tina till ansiktet utåt för vårt kött. Är det smakskillnad?
Känd kock lagar mat på plats på Näsby fält av lokala råvaror i säsong.
Nose to tail – vad göra med olika detaljer?
- Filmer för att visa upp våra lantbrukare
- Lokal mat i restaurangen på naturum. Foto på köttproducenter i trappan upp. Info i restaurangen var basvarorna kommer ifrån.
- Bussreklam
- Samarbeta med och lyfta REKO-ringen
- Hållbarhetsperspektiv - matsvinn i kommunen och i hushåll
- Kan kommunen välja att köpa strandängskött från Vattenriket till offentliga köken?

Lokal, hållbar och säsongproducerad mat

Projekttitel: “Vi möts i täppan”

Plats: Gamlegården (gott om mark).

Vad: Skapa ett stort odlingsområde mellan höghus och villor för gemensam odling.

Hur/vem: Olika åldrar och kulturer möts och lär av varandra.

Resultat: Skapa en plattform för att laga mat tillsammans/odla/skördeemarknad (kunna sälja sina produkter) och skördefest. Workshop – blanda kunskap från olika kulturer.

Kartor över ekologiska lantbruk, öppna gårdar, gårdsbutiker, stuguthyrning, cykel- och vandringsleder



Hälsa, livskvalitet och samhällsutveckling

Sveriges skönaste soptipp

Vision: Kristianstads "Blue zone"

Gör naturums närområde till ett multifunktionellt område som är tillgängligt för äldre med till exempel djurhållning, fysisk aktivitet, lugna rum, utearbetsplatser, kunskap, natur, naturlekplats.

Ta fram en vision till beslutsfattare genom medborgardialog och forskning.

Gör en studie uppströms, vid naturum och nedströms för att mäta soptippens utsläpp och skillnader i hälsostatus på fisk, till exempel löja och mört.

Kontakta forskare från Högskolan Kristianstad och andra lärosäten och/eller en student som gör en omvärldsanalys: Är det möjligt att återvinna från soptippen? Har detta gjorts/pågår detta på andra platser?

Utveckla Härlövs backar. Skulpturpark, rekreationsområde, samarbete med Wanås.

Faktaunderlag för lagstiftning.

Inventera området.

Låt skolklasser vara delaktiga i att så blommor, för att sedan följa upp resultatet.

Fossilfri kommun

- Gör det obekvämt att köra bil, 3 kilometer från centrum
- Gratis kollektivtrafik för alla (skattesubventionerad)
- Väl utbyggda cykelleder
- Kommunala cykelpooler
- Utveckla fler stora parkeringsmöjligheter utanför stan

Tysta områden

- Uppmärksamma tysta områden. Retoriken (tyst betyder inte öde). Kopplat till hälsa, skogsbad.
- Marknadsför konceptet så att det blir en attitydförändring i de aktuella områdena.



Podden Tänk om – För en hållbar framtid i Vattenriket

För att fördjupa, bredda och kommunicera projektet gjorde vi en podd, som utforskade hur vi kan skapa livskvalitet inom planetens gränser. Lokala och nationella experter gav sin bild av en framtid som är bra för både natur och människa och hur vi kan ta oss dit.

Inspirationen till podden kom ifrån den brittiska podden From what if to what next med Rob Hopkins. Den finns där poddar finns och till exempel här: fromwhatiftowhatnext.libsyn.com.

I From what if to what next medverkar två experter inom ett givet ämne, som resonerar kring möjliga framtider och vägen till dem utifrån en "Tänk om"-fråga som "Tänk om fågelsång överröstade trafiken?", "Tänk om urfolksvisdom kunde rädda världen?" eller "Tänk om vi hade en tångrevolution?". Varje avsnitt inleds också med en fiktiv "tidsresa" till en hållbar och rättvis framtid, som gästerna beskriver utifrån alla sinnen.

I Tänk om – för en hållbar framtid i Vattenriket använde vi ett liknande upplägg, men med minst en gäst i varje avsnitt med god inblick i Vattenriket. Vi valde ett brett spektrum av ämnen som är viktiga för biosfärområdet, och som vi försökte ringa in med roliga och intresseväckande "Tänk om"-frågor. Gästerna uppmanades att förbereda en framtidsvision och övriga frågor spikades med deras input.

Första avsnittet, om utomhuspedagogik, spelades in utomhus, vid naturum Vattenrikets besöksplats och biosfärklassrum vid Vramsån i Gärdsköpinge. Övriga spelades in i mötesverktyget Zoom för att undvika långa resor.

Läs mer och hör alla avsnitt på vattenriket.kristianstad.se/podd, Spotify, Apple podcasts, Acast och där poddar finns.

Podden består av följande åtta avsnitt:

1. Tänk om det var gulsparven som lärde oss att räkna?

Tema: Utomhuspedagogik och lärande

Hör bland annat om hur utomhuspedagogik främjar lärande och välbefinnande, enligt forskning, om hur Vattenrikets besöksplatser erbjuder fina möjligheter som uteklassrum, och om hur det går till att lära sig biologi, ekologi, kemi, matematik, samhällskunskap, svenska, historia och geologi i naturen – i ett sammanhang, med alla sinnen.

Gäster: Thomas Beery, forskare vid Högskolan Kristianstad och utomhuspedagog, och Sam Peterson, som driver och utvecklar naturum Vattenrikets pedagogiska verksamhet. Inspelad vid naturum Vattenrikets besöksplats och biosfärklassrum vid Vramsån i Gälds köpinge.

2. Tänk om vi odlade vårt inre genom att odla i det yttre?

Tema: Odling, hälsa och inre omställning

Hör bland annat om hur odling kan hjälpa oss att bli en del av och ”dansa med” naturen och ekosystemet, om hur gemensam odling kan stärka gemenskap, social rättvisa och integration, och om hur vi människor kan öka vår positiva påverkan på miljön och lagra kol i jorden med så kallat regenerativt jordbruk.

Gäster: Hermine Wendt Linder, trädgårdsmästare och ansvarig för Hälsoträdgården i Tivoliparken i Kristianstad, och Jonathan Naraine, tillförordnad stadsarkitekt på Skara kommun och medgrundare av arkitektkontoret The Foodprint Lab samt delningstjänsten Grow-Here.com.

3. Tänk om våtmarker är svaret på klimatfrågan?

Tema: Naturbaserade lösningar och minskade utsläpp

Hör om hur det finns mer kol i en myr än i en regnskog, om hur utsläppen från dagens dränerade våtmarker i såväl Sverige som Kristianstads kommun motsvarar utsläppen från biltrafiken, och om hur det går till att återväta våtmarker så att de slutar att släppa ut koldioxid och istället kan lagra mer kol.

Gäster: Amelie Lindgren, som forskar om våtmarker och klimat vid Institutionen för geovetenskaper på Göteborgs universitet, och Mattis Vindelman, som arbetar vid Biosfärkontoret Kristianstads Vattenrike med fokus på våtmarker som klimatåtgärd.

4. Tänk om det myllrade av liv i Östersjön?

Tema: Vårt innanhav

Hör om hur ålgräs motverkar övergödning såväl som klimatförändringar, om hur rovfiskarna gädda och aborre spelar en nyckelroll vid Östersjökusten, och om hur viktigt det är att sluta kissa i havet.

Gäster: Yvonne Blombäck, senior programsamordnare kust och skärgård på WWF, och Ulrika Hedlund, kommunekolog i Kristianstads kommun, sekreterare i vattenvårdsförbundet för västra

Hanöbukten samt projektledare för delar av de havsanknutna projekt som Biosfärkontoret Kristianstads Vattenrike driver.

5. Tänk om naturen fick läka oss?

Tema: Utevistelse och hälsa

Hör om hur solljus skyddar mot sjukdomar, om hur naturvistelse gör oss gladare och mer koncentrerade samt få tips på enkla övningar som du själv kan göra för att känna på naturens läkande kraft.

Gäster: Åsa Ottosson, författare, journalist, föreläsare och utbildare med naturens betydelse för människans hälsa som specialämne, och Sussie Söderlundh, naturvägledare på naturum Vattenriket i Kristianstad.

6. Tänk om naturen var huvudperson i stadsplaneringen?

Tema: Stadsplanering, infrastruktur och ekosystemtjänster

Hör om hur barn leker mer jämställt i gröna miljöer, om hur viktig den biologiska mångfalden i städer är, samt om inspirerande exempel från svenska kommuner som pocket gardens, rådgivare inom biologisk mångfald samt förflyttningen av stora träd i samband med bygget av Västlänken.

Gäster: Ulrika Åkerlund, landskapsarkitekt och projektledare på Boverket, och Per Blomberg, klimat- och miljöstrateg i Lomma kommun och före detta planeringsarkitekt i Kristianstads kommun.

7. Tänk om det surrade starkare på slätten?

Tema: Vilda pollinatörer i jordbrukslandskapet

Hör om att det kan finnas upp till 50 arter på en kvadratmeter betesmark, hur priset på mat hänger ihop med biologisk mångfald, och att läget är kritiskt för vilda pollinatörer i Sverige – men att vi fortfarande kan rädda de flesta arter med rätt åtgärder.

Gäster: Lina Herbertsson, forskare i biologi och miljövetenskap på Lunds universitet, och Per Modig, agronom, växtodlingsrådgivare HIR Skåne samt KRAV-ekologisk odlare.

8. Tänk om vi tänkte om?

Tema: Biosfärområdenas roll i att främja mer hållbara samhällen

Hör om hur samarbete med naturen skapar värden även för människor, om näringslivets viktiga roll i hållbarhet, och hur dialog och kreativitet kan vända en "omöjlig" situation till en win-win-lösning, med massor av konkreta exempel från Biosfärområde Kristianstads Vattenrike.

Gäster: Lisen Schultz, forskare inom hållbar utveckling vid Stockholm Resilience Centre, Stockholms universitet, och Carina Wettemark, koordinator för Biosfärområde Kristianstads Vattenrike och chef för Biosfärenheten.

9. Bonus: Tidsresa till en hållbar framtid

Följ med i vår tidsmaskin till ett hållbart och rättvist år 2040, och upplev framtiden med alla dina sinnen! En guidad visualisering av en framtid som är bra för både människa och natur.





Visioner från poddarna

Dessa skriftliga visioner kan skilja sig något ifrån dem som kom med i podden.

Tänk om det var gulsparven som lärde oss att räkna?



Foto: Högskolan Kristianstad

Thomas Beery

Forskare vid Högskolan Kristianstad och utomhuspedagog.

År 2040 upplever jag belöningarna av alla positiva miljöåtgärder vi vidtog i mitten av 2020-talet. En tid då vi äntligen accepterade att vårt förhållande till naturen behövde en stor omställning. Till exempel hör jag fågelsång, vinden i träden, faktiskt är det ganska tyst - jag hör inga bilar! År 2040 har vi äntligen kommit över vår ohälsosamma kärlek till bilen. Naturligtvis finns bilar fortfarande kvar – men är verkligen sällsynta med tanke på alla fantastiska buss-, tåg-, cykel- och gångalternativ som har utvecklats.

Vänta, jag hör barn, många barn som leker utomhus – vi har återtagit utomhus som bra lekplats. Lekplatsen är delvis en funktion av alla grönområden vi bevarar eller skapar – våra städer och tätorter är parkrika, platser för bra lek och rik biologisk mångfald. Denna betoning på grönområden skyddar oss också mot värmeböljor, höjning av havsnivån och andra naturliga utmaningar. I mitten av 2020-talet bestämde vi oss för att anpassa oss till klimatförändringarna på ett sätt som har gjort våra liv bättre nu – inte bara i en avlägsen framtid. Vi insåg att insatser som att skapa parker som gör människor glada och friska också kan fungera som buffertar mot översvämningar och andra sådana utmaningar.

Vet du, jag hör också grodor, är det lövgroda? Kanske för tidigt för dem? Grodor är tillbaka i styrka med tanke på våra ansträngningar att skydda och expandera våtmarker. 2040 låter ganska hoppfullt.



Sam Peterson

Driver och utvecklar naturum Vattenrikets pedagogiska verksamhet.

Vid Vramsån i Gärd's Köpinge är det lite som nu. Jag hör forsande, här finns fåglar (kungsfiskare), kryp (jungfrusländor), fiskar, och det doftar av ramslök, och vattenmynta. Jag känner doften av mat. Någon lagar fisksoppa med nyfångad fisk och nyplockade örter.

Jag ser många grupper i alla åldrar. Barn, ungdomar, vuxna, från förskola till högskola. De upplever, upptäcker, utforskar, lär om och av naturen – och av varandra. Det är möten mellan elever och allmänheten. Äldre i byn delar med sig av kunskaper och erfarenheter.

Jag ser också dem som använder platser för att utveckla kunskaper inom matematik, historia, samhälle, teknik och så vidare. Både för att öva på grundläggande färdigheter och i ett sammanhang.

En gymnasiegrupp jobbar med naturvårdande aktiviteter tillsammans med en besöksgrupp från en annan kommun. Detta är en lärplats där vi delar med oss av goda erfarenheter. Lärare har detta som sin utearbetsplats.

Det är en levande mötesplats på biosfäriskt vis: bra för både natur och människa.

Tänk om vi odlade vårt inre genom att odla i det yttre?



Foto: Länge Leve

Hermine Wendt Linder

Trädgårdsmästare och ansvarig för Hälsoträdgården i Tivoliparken i Kristianstad.

Kristianstad 2040. Kommunen har sedan 15 år flera tjänster som fokuserar på stadsodling, skolträdgårdar, skogsträdgårdar och resiliens genom lokala matsystem. Man har inventerat alla ytor och all sin mark utifrån lämplighet för odling, och alla som äger hus och mark har uppmanats att på olika sätt odla mat eller dela med sig så att de som vill kan odla. I parkerna planteras mest ätbart; bär, nötter, frukt, kryddor. Kolonilotter och odlingslotter av olika slag har minst femdubblats, och det odlas på gräsmattor, i rabatter och på tak. Behöver du kryddor till maten så behöver du aldrig gå långt, oavsett var du bor. Det finns en doft av timjan och tomat i luften, odling prioriteras framför biltrafik så nuförtiden hörs mest fågelsång och skrattande barn. Odlingarna överallt drar ut folk om kvällarna, man samtalar med sina grannar, lagar ibland till och med mat utomhus tillsammans över öppen eld, med färska nyplockade grönsaker. Genom gemensamma odlingsprojekt kan människor från olika generationer och bakgrunder mötas och samarbeta, vilket lett till bättre integrationen, fler samtal och ömsesidig förståelse.

I skolorna – hela vägen från förskolan upp till gymnasiet – är odling ett viktigt ämne och tillsammans med hemkunskapen lär sig barnen verkligen ”från jord till bord”, både att odla mat och sedan ta hand om och förädla den. Alla förskolor och skolor har en skolträdgård, som förser det lokala köket med färska råvaror. Odling på schemat innebär att många ämnen kan vävas samman och ge eleverna en djup förståelse för allt från de naturliga sambanden och naturorienterande ämne till matematik och filosofi. De har fått en bättre förståelse för hälsa och kunskap om människokroppen. Odlingen har gett barnen en sinnlig och levande relation till naturen, samtidigt som de tidigt fått lära sig att ta ansvar, samarbeta och bidra i de olika praktiska göromålen.

En ökad odling har gjort att folk mår bättre. Den psykiska ohälsan och sjukskrivningstalen har sjunkit då människor är ute mer, får mer dagsljus, rör sig mer, äter bättre, saktar ner tempot och känner gemenskap. Odlingen har gett många en meningsfull vardag.

Kommunen odlar också en stor del av råvarorna som behövs till exempel till äldreboenden och andra kommunala verksamheter och har anställt flera så kallade "stadsbönder" som fungerar som ansvariga för odlingarna, men också som en kunskapsbas dit folk kan vända sig med sina frågor och funderingar. Om det behövs kan stadsbönderna även göra besök ute i odlingar för att ge tips och råd.

När fler människor är involverade i odling och matproduktion ökar också värnaden för maten och hantverket. Det blir mindre matsvinn och en naturlig delningsekonomi uppstår där alla som har ett överskott delar med sig. Fler förstår också hur viktigt det är att skydda vår unika natur och många grupper och föreningar startas som driver på klimatomställningen. När de stora odlingsytorna får ge vika för många mindre och närmare odlingar, kan också en större del av landskapet återförvildas och fler våtmarker kan skapas. Både människa och natur mår bra!



Jonathan Naraine

Tillförordnad stadsarkitekt på Skara kommun och medgrundare av arkitektkontoret The Foodprint Lab samt delningstjänsten Grow-Here.com.

Det första jag tänker på är alla fantastiska ljud som jag hör, som man kanske inte hörde för 16 år sedan på samma sätt. Det är allt ifrån fågelkvitter till olika slags insekter och pollinatörer som kanske var på väg ner för 16 år sedan men som nu fullkomligt blomstrar. Vi har ekosystem som är fulla av liv och som är i balans, tack vare att folk odlar mer lokalt i våra städer och stadsdelar också och tätorter här i Skara kommun där jag bor.

Jag kliver ut i den här nya stadsdelen som har byggts fram successivt de här åren, utifrån kanske det bästa av två världar, det bästa av stad och landsbygd. Det bästa av både att bo i en tätort med närhet till service och kollektivtrafik. Men också närheten till att odla sin egen mat och kanske vara med och

ha en relation till det oavsett om man odlar maten eller inte. Går man i det här kvarteret kan man interagera med betande får till exempel.

Det jag upplever är den här sociala gemenskapen som verkligen har vuxit fram av att folk odlar tillsammans, i tillsammansodlingar och allt ifrån fårkooperativ till hönskooperativ. Man har betesdjur tillsammans som också bidrar till det här landskapet, där man odlar den här framtida maten och biologiska mångfalden och skapar en massa härliga ekosystemtjänster som är till nytta för alla.

Jag ser folk som är engagerade i det här men också dem som bara passivt njuter av att få vistas i den här miljön, de här fantastiska livsrummen och platserna som skapas när folk tillsammans är med och formar landskapet genom att odla.

Tänk om våtmarker är svaret på klimatfrågan?



Foto: Johan Wingborg

Amelie Lindgren

Forskar om våtmarker och klimat vid Institutionen för geovetenskaper på Göteborgs universitet.

Det första kanske inte är att jag ser så mycket. Det första är kanske att jag hör. Det är insekter överallt. Insekter som jag minns från min barndom men som någon gång under 20-talet började tystna. Dem hör jag igen. Insekterna är tillbaka. De slåss om alla blommor som finns längs vägrenen.

De campar ute i våtmarken. De tycker att det är riktigt gött att vara där. Den där våtmarken som inte var en våtmark. Som kanske var en åker. Och som någon hade använt länge för att göra mat. Och som man absolut skulle göra mat på, men kanske inte nu när vi inte behövde det längre.

När det kanske var något viktigare den här våtmarken kunde göra genom att lagra kol. När vi insåg hur viktigt det var att de här våtmarkerna fick lagra kol. De här helt fantastiska systemen som bara tar upp mer och mer kol för varje år som går.

Det växer gräs på den. Det kanske inte är någon näringsfattig utan kanske en ganska näringsrik med brunmossor, lite gräs, halvgräs, starr. Någon gång kanske man var där och rensade lite invasiva arter men det lyckades man med, så man fick bort dem. Så nu har vi bara inhemska arter. De mår jättebra. Grodor som kväker och fåglar som fladdrar.

Man kanske går där längs stigen och det kanske är mer folk ute i naturen. Man har kanske lärt sig att man inte kan leva utan den. Men nu helt plötsligt förstår vi att den här våtmarken gör något alldeles unikt och så värdefullt att vi nästan inte kan sätta pengar på det. Att den tar upp koldioxid från luften och bara håller kvar det.



Mattis Vindelman

Arbetar vid Biosfärkontoret Kristianstads Vattenrike med fokus på våtmarker som klimatåtgärd.

Jag går längs med en bäck i jordbrukslandskapet på Kristianstadslandet. Här var tidigare ett rakt och djupt dike, men nu slingrar sig en bäck fram och tar ut svängarna rejält. Och det sjuder av liv. Trollsländor susar över vattenytan, humlor surrar och tävlar med den porlande bäcken om vem som kan låta högst, på en gren över vattenytan sitter kungsfiskaren och spanar efter småfisk.

Jag går längs med bäcken som mynnar ut i en grund våtmark. Solen skiner och den har gjort det i ett par veckor nu. Även om vi har minskat våra utsläpp rejält och i princip slutat helt med fossila bränslen och undkommit de värsta klimatförändringarna så förekommer ju perioder av torka. Men eftersom vi har lyckats återställa så många våtmarker och vattendrag kan vi hantera det. Vattnet rinner långsamt genom vårt vattenrika landskap, fler våtmarker i skogen, myrar är restaurerade och mer vatten i jordbrukslandskapet. Och vi har inga problem med några veckors torka. Inte heller översvämningarna på vintern är lika allvarliga eftersom vi har fått tillbaka stora svämplan och våtmarker där vattnet kan breda ut sig och uppehålla sig.

Jag går i det fuktiga området runt våtmarken och det skvalpar om fötterna. Jag råkar skrämna upp en rödspov som låg och tryckte i det tjocka gräset. Den är numera mycket vanlig sedan vi lyckats få tillbaka så stora områden med betade strandängar. Marken som vi går på var tidigare dränerad

torvmark som släppte ut mycket växthusgaser. Nu är den en fuktig betesmark och hem åt många djur och växter. I strandkanten går kor och betar. Något som slått igenom stort är den här typen av alger som gör att korna fiser mycket mindre metan när de äter den. Så vi har både mycket fler betesmarker och kor men färre metanfisar.

Åkermarkerna som ligger intill är bördiga och ger stora skördar. Vi har ökat mullhalten och lyckats lagra in en massvis med kol i dem. Jordbruket är också mycket mer cirkulärt och vi är inte alls lika beroende av konstgödsel och bekämpningsmedel som importeras från långt borta.

Jag går in mot Kristianstad, men där åkrarna tidigare mötte bebyggelse möts jag nu av en grön vägg. Jag ser fruktträd i full blom och innanför trädridån hör jag skratt. Jag går in under träden det luktar grillat. Jag ser grönsaksland, små redskapsbodar, bärbuskar och bänkar där människor sitter och umgås och äter. Det verkar som att åkrarna närmast staden har gjorts om till stora trädgårdar.

Marken producerar lika mycket om inte mer mat och är samtidigt en plats där människor umgås, arbetar, vilar och njuter. Privatpersoner har små odlingslotter men även små företag och odlingsgemenskaper som producerar mat regenerativt och helt utan gifter.

Vi har hittat ett sätt där vi kan leva med naturen och ta ut de produkter vi behöver från naturen, och samtidigt ha naturen kvar. Ett levnadssätt som man lätt kan föreställa sig kan fortsätta ungefär likadant i tusentals år utan att vi utarmar planeten.

Vissa platser plockar vi ut mer produkter än idag, tex fler slåttermarker och så har vi börjat skörda organiskt material på platser som är övergödda och finns för mycket näring. Av det gräset, vassen och slyet görs det biokol som återförs till åkermarken som jordförbättring och kolinlagring. Och biogas som ersatt fossila bränslen. På andra platser brukar vi marken skonsammare och tar ut lite färre produkter, det balanseras upp av att vi konsumerar färre kortlivade produkter och är bättre på att återvinna material, mindre matsvinn, viss jordbruksmark mer arbetsintensiv produktion tex koloniträdgårdar och dessutom producerar vi mer mat i våra privata trädgårdar.

Tänk om det myllrade av liv i Östersjön?



Yvonne Blombäck

Senior programsamordnare kust och skärgård på WWF.

2040 har jag hunnit bli gammal, men jag har ju barnbarn. Jag minns hur det var när jag var barn. Jag fick lära mig ro ut nät när jag var 6 år i vår vik, i Roslagens skärgård utanför Stockholms län. Jag ser framför mig att mina barnbarn ska få göra samma sak. Ro ut nätet på kvällen, plocka in på morgonen och få fisk igen. Jag tänker på den fantastiska visan om hur gäddarna leker i vikar och vass. Det är något som så många av dagens barn och unga inte har upplevt. Men 2040, när tångskogarna finns efter hela kusten och ålgräsängar längre upp och andra gräsängar, när Östersjön myllrar av liv och gäddarna leker i vikar och vass – det är en fantastisk framtidsvision som när jag står där 2040 – då är det på riktigt.



Ulrika Hedlund

Kommunekolog i Kristianstads kommun, sekreterare i vattenvårdsförbundet för västra Hanöbukten samt projektledare för delar av de havsanknutna projekt som Biosfärkontoret Kristianstads Vattenrike driver.

I Hanöbukten, på stranden, är det lagom varm sand. Jag går barfota och känner stickig strandråg under fötterna.

På själva stranden finns massa vuxna och barn. Alla låter jätteglada. Jag hör havet, vågorna som slår in mot stranden. Jag ser en massa barn som leker vid strandkanten, i vattenbrynet.

Vattnet ute i Hanöbukten är väldigt klart. Jag ser nere på botten att det finns massa vajande ålgräs och blåstångsskogar. Många människor snorklar och njuter av det som kan ses på botten.

På stranden pratar många med sina barn om hur nöjda de är över att havet mår bra. De vuxna kan berätta att när de var barn var det mycket problem i Hanöbukten. Nu har man enats och hjälpts åt och fått en mycket bättre miljö i Hanöbukten, där det myllrar av liv. Det är blåstångsskogar, ålgräsängar och massor av småkryp och fisk.

Tänk om naturen fick läka oss?



Åsa Ottosson

Författare, journalist, föreläsare och utbildare med naturens betydelse för människans hälsa som specialämne.

Jag kliver av i ett lugnt och relativt tyst stadscentrum, utan bilar med bullriga motorer. Torget, som förut präglades av asfalt och betong, är nu en oas av grönska och porlande vatten. Människor sitter, strosar, äter lunch, umgås. Det finns torgstånd med lokala odlare från odlingslotter runt stan, mathantverkare säljer och får bra betalt. Det anses snudd på ovärderligt med obesprutad och naturgödslad mat och grönsaksodling har blivit en folkrörelse. Det är precis som Vila i naturen.

Vid en busshållplats finns skyltar mot grönområden: stadsparken, Vilsta och så vidare. Det finns en grön korridor som har gjort mycket för den biologiska mångfalden. Det görs regelbundna inventeringar och det är tydligt att rikedomen ökar. Den mänskliga mångfalden ute har också ökat. Mänskliga invånare är stolta och vill lära känna sina numera grönskande kvarter med alla nya vilda grannar.

Alla åldrar är ute. Jag ser barn som spelar spontanfotboll och klänger i klätterträden i stadsparken på andra sidan ån, medan äldre med rullator eller rullstolar med omsorgspersonal tittar på barnen eller ut över ån. Sedan de började med dagliga utevistelser sover de äldre bättre och behöver mindre medicin. Utegympa och balansbanor finns överallt, hängmattor och sköna sittplatser.

Naturvistelser är prio i skolor och förskolor. I nästan alla ämnen är barnen ute varje dag. Det gör både lärare och barn nöjdare och friskare. Närsynthet är sällsynt numera, eftersom man har bytt en del av tiden vid skärmar mot lärande naturvistelser.

Nu för tiden är alla mycket medvetna om att det är extra viktigt för barn och äldre att ha nära till natur. Kommunen har en ny policy. Alla ska kunna se grönska från bostaden, helst ska ingen ska bo mer än 300 meter från en grön platt, och max några kilometer från ett grönområde.

Därför har man avblåst flera byggen av köpcentra och logistikparker runt staden för att låta naturen där vara. Kommunen köpte in marken för många år sedan innan naturhälsoperspektivet hade slagit igenom, men hann inte asfaltera och bygga innan det nya sättet att se på samhällets ansvar för alla arters hälsa slog igenom. Man har låtit invånare vara med och välja var man ska röja för stigar och sittvänliga gläntor. Annars får marken nu stå för att den biologiska mångfalden ska få frodas med åren. Det är inte bråttom alls, tvärtom. Höga naturvärden kan inte skyndas på, men kommer garanterat.

För att nya och gamla grönområden ska bli lättillgängliga är det gott om bussar och annan kollektivtrafik. Det är gott om grillplatser och bra sittplatser vid utsikter. Det hålls guidningar varje dag vid olika platser i kommunen med olika inriktningar: fåglar, hälsa, promenad med qigong/hälsogympa, biologisk mångfald, mossor. Kommunen har många anställda naturvägledare. Det har varit ovanligt tidigare, men nu är det det vanliga.



Sussie Söderlundh

Naturvägledare på naturum Vattenriket i Kristianstad.

Ja, när jag öppnar ögonen så är jag i Kristianstad. Många människor är ute, trots att det är tidig eftermiddag. Det är för att många precis har slutat jobba sina fem timmars arbetsdag får jag höra, efter att ha lämnat över till de som ska jobba eftermiddagspasset.

Folk ser lugna och glada ut. Det här att börja och sluta jobba mitt på dagen när det är ljus och kunna vara ute har verkligen fått människor att må mycket bättre. Fler har jobb och en meningsfull tillvaro, färre känner sig stressade över jobbet, över att få ihop vardagspusslet eller att hitta jobb.

Många verkar hålla på med odling, både inne i stan och ute på landsbygden. I trädgårdar, på kolonilotter och gemensamma ytor.

När jag stannar och pratar med folk så hör jag att många söker sig ut i skogar, strandängsområden, havsstranden och de öppna sandmarkerna här i Vattenriket för att må bra när de inte jobbar. Och den här efterfrågan att snabbt och enkelt komma ut i naturen har gjort att det är lätt att ta sig till fina platser med kollektivtrafik - och via alla de fina cykelbanor som kommunen satsade rejält på att bygga runt om i hela kommunen för en 10 år sedan. När jag trampar iväg på min cykel lägger jag märke till hur mycket mindre buller det är nu jämfört med 2024. Så skönt!

Jag cyklar till Härlövs ängar vid naturum och märker att det finns delar i området där folk går eller bara sitter i tystnad, med respekt för varandras behov av stillhet på egen hand, och en annan del dit människor söker sig för att känna gemenskap, glädje och samvaro med andra utomhus. Både här och på andra ställen har kommunen byggt en fin värmestuga med stora panoramafönster, där folk kan skyla sig mot regn och blåst och samlas kring en värmande brasa.

Att folk är utomhus så mycket gör att många sover bättre och mår bättre över lag än 2024. Färre är deprimerade och ensamma.

Även skolans tider är uppdelade i femtimmarsdagar. Det gör att skoldagarna är mer anpassade till barnens och ungdomarnas naturliga sömncykler. Vissa går förmiddagar, andra på eftermiddagen.

När jag kommer fram till en skola ser jag att den, liksom alla kommunens skolor numera, är omgiven av grönskande natur med träd, bärbuskar och ett myller av blommor, bin, fjärilar och andra djur. Barn och vuxna är utomhus, och det märks att naturen är en naturlig del av deras livsrum. Det är här de brukar vara.

En del håller på med språk och matte, andra med odlingar där de pysslar om växter som de drivit upp från frön, samtidigt som de lär om hur alla vi olika arter fungerar ihop. En klass har idrott och springer runt på en naturlig hinderbana där de övar balans, smidighet och styrka när de tar sig över stock och sten, vatten och hänger och klänger i rep i träden. Det ser jättehärligt ut! Lite längre bort i en dunge ser jag barn som sitter helt tysta och blundar på stubbar och stenar. De har sin dagliga "naturvila" där de övar på att koppla av och släppa fokus på sig själva och istället låta sinnena vila i naturens ljud, rörelser, dofter och färger. Alla ser så lugna ut - och ingen ser ut att frysa!

Det verkar som att alla har lärt sig redan som små hur de ska klä sig efter väder för att hålla värmen. Och på hemkunskapen lär de sig tidigt hur man enkelt snor ihop en god och nyttig matsäck att ta med ut. Det gör dem rustade att ge sig ut på äventyr i naturen redan från unga år.

Det känns helt enkelt som att människor mår bättre och lever mer med naturen nu, år 2040.

Tänk om naturen var huvudperson i stadsplaneringen?



Foto: Ola Åkeborn

Ulrika Åkerlund

Landskapsarkitekt och projektledare på Boverket.

Det mesta av framtidens stad har vi redan byggt. Ur ett resurs-, klimat- och hållbarhetsperspektiv bör vi helst sluta bygga nu och i stället bättre förvalta, kanske bygga om och utveckla det vi har. Där vi måste bygga nytt bevaras det underliggande landskapet.

2040 tror jag att den stora skillnaden främst kommer att ligga i mellanrummen – i bostadsgårdarna, gaturummen, torgen och parkerna. Klimatförändringarna kommer att driva på en annan utformning av det icke byggda. I stället för torg kommer vi att ha urbana lundar, gatorna är gatuskogar. Längs kusterna har vi byggt rev och av schaktmassor från byggandet av hållbara transporter. Framför allt har vi tagit tillvara varenda grönyta, vartenda träd. Inga träd får tas ned.

Överallt i staden finns plats för vatten – platser där vi fördröjer efter skyfall och platser där vi lagrar vatten vid värmeböjlor. Jag hör sång från fåglar och insekter som surrar. Vartenda förskolebarn kan namnet på var och en av insekterna och fåglarna. Den ekologiska läskunnigheten är hög.



Per Blomberg

Klimat- och miljöstrateg i Lomma kommun och före detta planeringsarkitekt i Kristianstads kommun.

På 16 år hinner inte mycket hända varken för den byggda miljön eller grönstrukturen. Alla gröna och blå kvaliteter som finns idag finns kvar och nya kvaliteter har skapats för att öka ekosystemtjänsterna, den biologiska mångfalden och kolinbindningen. För att verkligen få förändring är det två saker jag vill påverka och det är investeringar och mobilitet.

År 2040 ska det vara lika naturligt att investera i grönstruktur som i vägar och byggnader och detta sker ofta samordnat, dvs när ett nytt bostadsområde anläggs investerar exploatören i vegetation som ökar värdet på investeringen och bidrar till att binda kol och öka den biologiska mångfalden. Detta är en form av kompensation för den skada som energi- och resursanvändningen i bygg- och anläggningssektorn bidrar till.

Specialiseringen driver mobiliteten och skapar glesa samhällen, barriärer och enorma ytor som kunde användas för gröna kvaliteter. Genom att ändra mobilitetsmönster från bil till kollektivtrafik, cykel och gång skapas utrymme för grönska i tätorterna, minskat buller, vatten och luftföroreningar samt tryggare samhällen. Den offentliga sektorns investeringar i vägar förs över till grönstruktur och stadsgator omförs till cykel- och gånggator med planterade träd.

Naturljuden och naturlukterna är samma som idag men det är lättare att uppleva dem utan lika mycket buller och avgaser från bilar. Tempot i tätorterna blir lägre och mötena mellan människor ökar. Tätorterna blir mer attraktiva och hälsoeffekterna blir påtagliga med fler gående och cyklande.

Tänk om det surrade starkare på slätten?



Foto: Charlotte Carlberg Bärge

Lina Herbertsson

Forskare i biologi och miljövetenskap på Lunds universitet.

Det är varmt och soligt och det blåser bara en lätt bris. Jag går på en liten väg strax öster om Lund. På min ena sida har jag en gammal naturbetesmark där det lunkar kor. Och på min andra sida breder Lundaslätten ut sig. Jag spanar ut mot horisonten där man kan ana Köpenhamn någonstans i värmedallret. Åkrarna mellan mig och sundet lyser gula och luften är mättad med rapsens sötkvalmiga doft.

I vägkanten intill surrar en flitig åkerhumla. Det är en drottning som har bestämt sig för att bara besöka gökärt, trots att det finns en massa fibblor och andra blommor också. Varenda vägkant kommer förresten snart att stå i full blom. Kanterna klipps numera bara i slutet av sommaren, när blommorna fröat av sig, och gräsklipppet samlas upp för att bli till biogas och gödning. Eftersom man hela tiden plockar ut näring från platsen växer det inte så snabbt och det blir inte någon större säkerhetsrisk trots att kanterna klipps så sällan. Vägkanternas skötsel påminner om hur man skötte slåtterängarna förr i tiden och en mångfald av slåtterängens blommor trängs numera längsmed vägarna både här och i resten av landet.

Sånglärkor drillar över åkrarna och flugsnappare och andra småfåglar sjunger i träd och buskar. Det är gott om alléer längs med vägarna, lindar, ekar, pilar och andra inhemska träd. Det är tydligt att man många träd har tillkommit under de senaste decennierna för flera av dem är fortfarande ganska små. Träden skapar skugga och binder koldioxid, och det har gjort dem viktiga i klimatomställningen. Jag går in i den svala skuggan under en lite större ek. I kronan ovanför mig surrar det för fullt. Eken blommar och rödmurarbin och andra små solitärbin flyger kors och tvärs för att samla pollen till sina ungar. Många bin älskar de inhemska trädens blommor och i de gamla träden kan småkryp och fåglar bygga sina bon.

Korna på betesmarken råmar och påminner om sin existens. En av anledningarna till att hela landskapet surrar är att naturbetesmarkerna har fått ett uppsving. Naturbetesmarker, som är en av

de allra viktigaste miljöerna för biologisk mångfald i vårt land, har minskat under lång tid eftersom kreatur till stor del hållits inomhus eller på åkermark. Under många, många decennier lämnades betesmarkerna att växa igen med gran och sly. Nu när vi har behövt ställa om till en mer cirkulär och lokalt baserad produktion, så har naturbetesmarkerna återfått sin gamla betydelse. Så på många platser i landet har igenvuxna betesmarker återställts och nu kan tidigare trängda ekar, blålockor och gullvivor återigen få breda ut sig.



Per Modig

Agronom, växtodlingsrådgivare HIR Skåne samt KRAV-ekologisk odlare.

Det första som slår mig när jag går ur tidsmaskinen är att landskapet är så småbrutet att det inte är de här stora fälten utan att det är mängder av små fält. Då blir det en mängd av kanter. Antingen är det bara att det är olika grödor på de olika fälten, eller i många av kanterna växer det kanske lite blommor eller en buskrad eller en gammal stenmur som fortfarande fanns kvar. Men även där stenmurarna har tagits bort och det har varit stora fält så har man lagt in fältkanter så att vi får de här övergångarna mellan olika växter och en mycket större mångfald i landskapet.

Det här är ju det nygamla landskapet. Det är ett resultat av att man inte bara ensidigt talar om att vi måste ha så billig mat som möjligt. Man har på olika sätt gjort att man kan få betalt för fler sätt att bruka jorden än att producera så billig mat som möjligt.

En stor förändring som man också ser som man inte såg 2024 är att vi har djur i landskapet. Nu har man djur som en integrerad del i växtodlingen. Då får man också en efterfrågan på att man har vallodling inlagd i växtodlingen överallt.

Så när jag går runt i landskapet ser jag att det finns slåttervallar och betesmarker överallt och inte bara i vissa delar av Sverige.

Det som slår mig är småbrutenheten och mångfalden av olika grödor. Och så utnyttjar man alla de här brynen och kantzonerna till något vettigt.

Tänk om vi tänkte om?



Foto: E-L. Jansson/Azote Library

Lisen Schultz

Forskare inom hållbar utveckling vid Stockholm Resilience Centre, Stockholms universitet.

Jag tror att det vi slås av först är att bullret från vägtrafik, fartyg, flyg och arbetsmaskiner är borta. Istället hör vi kanske sorlet av människor, en slinga musik från ett öppet fönster, fågelsång, barnskratt, och så suset från elektriska fordon och maskiner, för vi har förstås inte slutat förflytta oss. Det är bara det att nu gör vi det utan fossila bränslen och vi gör det mer effektivt.

Jag tror att det doftar friskt. Luften är ren av all grönska som fyller staden och av att avgaserna i princip har försvunnit.

På landsbygden börjar vi få mer mångfald i landskapet när mer regenerativa metoder för skogsbruk och jordbruk sprider sig. De som sköter markerna får betalt, inte bara för sina produkter utan också för de ekosystemtjänster som markerna bidrar med till samhället som vattenrening, pollinering, kanske inbindning av kol, rekreation.

Och när vi pratar med de människor som vi möter så märker vi att det finns en större framtidstro än det fanns på 20-talet. Vi har återfått tron på mänskligheten, känner oss tryggare i att alla kommer kunna få sina behov tillgodosedda.

Jag tror att den starka individualismen, överkonsumtionen och de stora klyftorna som präglade 2020-talet känns långt borta. Vi tar hand om varandra, om våra saker och om livet på jorden. Och det får oss att må bättre. Och även om det finns mycket lidande också i den här tiden

med klimatflyktingar, brist på mat och vatten, extremväder, så har vi en känsla av samhörighet och en övertygelse om att vi kan skapa en bättre framtid.

För varje år som går märker vi att biosfären återhämtar sig lite mer. Att demokratierna fortsätter stärkas. Och att våra samhällen blir allt bättre anpassade till den nya verkligheten. Så hoppas jag.



Carina Wettemark

Koordinator för Biosfärområde Kristianstads Vattenrike och chef för Biosfärenheten.

Jag stiger ur tidskapseln och kommer rakt ut i en härlig vårdag i början av maj 2040. Det är grönt och frodigt utanför naturum Vattenriket och mina öron möts av en kakafoni av fågelsång med näktergalen som gör tappra försök att överrösta de andra sångarna.

Det är lite fuktigt i gräset efter nattens regn och marken börjar bli uppvärmd som den blir så här på vårkanten och doften av varm, och lite fuktig jord väcker min vinterslumrande odlingshjärna till liv och jag påminns om att det är dags att få fröna i köksträdgården där hemma i backen. Grönkål, bönor, morötter, spenat och sallad, men så klart också härliga blommor som doftande luktärt och min favorit rosenskära.

Naturum Vattenriket tronar som redet i vassen fortfarande, om än lite gråare och mer vindpinat än jag mindes det. På strandängarna utanför betar nu kor i den tätortsnära miljön och jag slås att miljön liknar den jag sett på gamla fotografier från 1900 talets första hälft, innan man lade stadens soptipp här ute i våtmarkerna. Strandängarna är mer öppna och videbuskarna trängs nu framför allt i ytterkanterna.

När jag tittar in mot Kristianstad ser jag att platsen för det gamla badhuset, Tivolibadet, blivit en oas med blommande och skuggande träd och buskar och även vattnet tillåts komma in i platsen för den gamla fiskehamnen. Här sitter människor i olika grupper, åldrar och nationaliteter och samtalar och njuter av sin lunch. Några grillar vid de iordningställda mötesplatserna, andra köper hamburgare och wraps gjort på lokala råvaror från några av foodtrucksen som står parkerade.

Jag tar upp min kikare och läser på en informationsskylt vid Helgeåns strand "Välkommen till världens vackraste vallar". På vallarna som är täckta av grönska och mjukt slingrar sig fram längs strandkanten, promenerar och cyklar människor och lite längre fram mot Teatern ser jag en kvinna som sitter och metar vid en iordningsställd fiskeramp ut i Helge å. Tänk att vallarna som skyddar

staden mot översvämning nu blivit en sevärdhet och ett tillskott i stadsbilden för både Kristianstadsbor och hitresta!

Jag tar mig via Linnérundan upp på krönet av den gamla soptippen som jag minns som Härlövs backar, nu omdöpt till Sveriges skönaste soptipp. Jag klättrar upp i det höga utkikstornet, läser om historien att Kristianstad gjort en resa från att vara ett vattensjukt område till ett Vattenrike som är en modell för världen. Tar ett djupt andetag och andas in den ljumma vårluften och ser ut över nejden. Här är det liv och rörelse. En förskola sveper med håvar i gräset och spanar efter spännande spindlar. Jag hör ett surr av bin och humlor som samlar nektar och pollen från de tidiga vårblommorna. Lite längre bort ser jag ett område som med odlingslotter och i ytterkanter susar helglediga ungdomar fram på cyklar längs den iordningsställda downhill-slingan. Inga bilar syns på Härlövsängaleden, utan det verkar vara någon slags shuttlebuss som tyst glider fram.

I fjärran hör jag det karakteristiska tutet av Kristianstads kommunfågel rödspoven. Jag tar fram min kikare och ser att det är en flock på inte mindre än 30 spovar som far över Isterhälsöns strandängar. Men strandängarna verkar ännu bredare än vad jag mindes dem 2024, är det så att man i Kristianstad planerat för reträttyta med tanke på de stigande vattennivåerna så att Kristianstads juvel – de hävdade inlandsstrandängarna fortfarande kan ståta med rik biologisk mångfald och väl fungerande ekosystemtjänster? Fantastiskt - tänk att man verkligen vågat ta modiga beslut och satsa på naturbaserade lösningar i full skala som den del i skyddet och utvecklingen av staden!

En grupp kor går fridfullt och betar medan några av kalvarna gör krumsprång i luften av glädje. Jag gläds åt att betande kor fortfarande är en viktig del i kulturlandskapet och att det är gott om insekter i de grunda vattensamlingarna närmast ån. På jordbruksmarken bort mot Lillö ser jag i fjärran traktorer i full färd med vårbruket, men de hörs inget – de går på biogas får jag höra av en förbipasserande vandrare. Biogas som produceras av bladmassan från mellangrödor och restprodukter i lantbruket- Han berättar vidare att Kristianstad fortfarande är ett mecka för livsmedelsproduktion, men nu kan stoltsera med att alla lantbrukare anslutit sig till den nya hållbarhetscertifieringen som ger extra klirr i kassan för dem som satsat på resilient lantbruk.

Ett lantbruk som nu är rustat för både torrare och blötare perioder och utan att vara beroende av utländska insatsvaror. De tidigare stora fälten är nu uppdelade i mindre med häckar och rader med blommor och skalbaggsåsar i mellan. Det påminner lite om det engelska landskapet eller som det kan göra upp på Linderödsåsen. Något som visat sig både gynna den biologiska mångfalden och bidra till att naturligt hålla efter mindre önskvärda insekter i den växande grödan samtidigt som de fungerar som promenadstråk som flitigt utnyttjas av skolklasser i undervisningen. Här finns ett biosfäklassrum och mannen upplyser mig om att nu 2040 vet alla barn i Kristianstad var maten de äter kommer ifrån och hur vi kan göra medvetna val som är bra för både natur och människa!

BILAGA 1: Översättning av hela engelska processen

Framtiden vi vill ha – visionsövning för grupper och lokalsamhällen

Nuläge – Tänk om – Nästa steg

Från Transition Together och Transition Network, med finansiering från National Lottery Community Fund.

Översättning och mindre tillägg för svenska förhållanden: Abigail Sykes och Biosfärkontoret
Kristianstads Vattenrike, med finansiering från Vinnova

Originalen finns som pdf här: <https://transitiontogether.org.uk/wp-content/uploads/2023/01/Final-Visioning-Guide-Feb24.pdf>

och i ren text här: <https://knowledge.transition-space.org/books/the-future-we-want-visioning-exercise-for-groups-and-communities>

Inledning

Vi behöver inte leta länge för att hitta stora utmaningar som vi står inför nu och i framtiden. Många människor kan inte förlita sig på de grundläggande saker som krävs för ett tryggt och lyckligt liv. Våra hav är förorenade och naturen är hotad. Att tänka på hur vi kan möta klimatförändringar, ojämlikhet och osäkerhet kan kännas överväldigande.

Samtidigt känner många människor en stark vilja att vara med och skapa förändring och bygga något bättre. Tänk om... vi kunde föreställa oss en blomstrande framtid med större rättvisa, resiliens och gemenskap? Hur skulle den visionen kunna hjälpa oss att ta oss framåt och gå till praktisk handling för en bättre framtid?

Den här visionshandledningen är utformad för att hjälpa grupper och lokalsamhällen att öppna upp sin fantasi och börja att utforska hur en bättre framtid kan se ut i deras sammanhang. Den hjälper till att bygga en gemensam vision av vad som är möjligt, en avgörande utgångspunkt för att utforska hur vi kan arbeta tillsammans för att förverkliga den.

”Det vi inte kan föreställa oss kan inte komma till stånd.” – bell hooks

Vem är den här handledningen till för?

Den här handledningen är till för alla grupper som vill utvidga sin vision av vad som är möjligt i framtiden och utforska hur de vill arbeta för den.

Den är utformad för att sätta igång samtal inom ett lokalsamhälle och för att skapa utrymme för att höra olika perspektiv och behov. Övningen kan också användas för att undersöka ett avgränsat tema eller en fråga, som mat eller transporter, eller av en grupp som inte är platsbaserad utan vill tänka om kring framtiden för sitt intresseområde – som kulturen eller insatser för ungdomar.

Om ni tillhör en lokal organisation som vill bjuda in sitt lokalsamhälle mer brett till den här processen så är det bra att göra övningen inom er organisation först. Då blir ni verkligen bekanta med den innan ni gör den med en större grupp, och dessutom får era medlemmar bidra fullt ut och utforska era prioriteringar på ett djupare och rikare sätt.

Vad är Omställningsrörelsen (Transition)?

Den här handledningen grundar sig i erfarenheterna från Omställningsrörelsen, ett nätverk av lokala grupper i 50 länder; människor som arbetar tillsammans lokalt för att möta vår tids stora komplexa utmaningar. Vi gör det genom att tänka om kring våra lokalsamhällen, och sedan gå till praktisk handling för att hjälpa dem att bli blomstrande, inkluderande, mer resilienta platser för alla.

”Omställning” betyder helt enkelt förändring och hur vi går från en sak till en annan – från en skadlig, förorenande, ojämlik nutid till en mer rättvis, resiliënt, regenerativ framtid för alla. Runt om i Storbritannien finns omkring 300 lokala Omställningsgrupper. I England, Wales och Nordirland stöds de av Transition Together, och i Skottland av Scottish Communities Climate Action Network ([SCCAN](https://transitiontogether.org.uk)).

I Sverige finns minst 30 lokala Omställningsinitiativ som stöds av Omställningsnätverket, <https://omstallning.net/>.

Det här sättet att skapa visioner utvecklades under den globala coronapandemin och är inspirerat av Rob Hopkins arbete kring What if (Tänk om) samt 3 horizons framework (3 horisonter-ramverket), <https://www.h3uni.org/>. Detta ramverk utvecklades för att navigera situationer som präglas av stor osäkerhet och samtidigt stor förändringspotential.

Processen har testats av många lokala Omställningsinitiativ som engagerar sig för att agera nerifrån och upp, och har hjälpt dem att gå vidare och skapa förändring i sina lokalsamhällen.

Läs mer på Transition Togethers webbplats: <https://transitiontogether.org.uk>.

Om ”Tänk om”

Övningen **Tänk om** är en process med tre steg som hjälper oss att visualisera och diskutera de förändringar vi vill se, antingen i vårt lokalsamhälle i stort, eller inom ett specifikt område som varifrån vi får vår mat eller energi.

1. Nuläge – bjuder in oss att undersöka det som redan pågår, genom att utforska det som inte fungerar, det som behöver förändras och det som behöver behållas.
2. Tänk om – är där vi använder vår tidsmaskin för att kicka igång den gemensamma föreställningsförmågan hos deltagarna för att skapa en vision av en möjlig framtid.
3. Nästa steg – utforskar stigarna som kan ta oss från de Tänk om-frågor och idéer vi har skapat till tydliga förslag på konkreta handlingar.

Processen möjliggör samarbete och samskapande och ger specifikt utrymme för spänningar att framträda. Den hjälper oss att utforska olika perspektiv inom vårt lokalsamhälle, och betyder att vi kan arbeta igenom spänningar tillsammans för att utveckla en känsla av delat ägandeskap och solidaritet, vilket lägger grunden för framtida förändringar.

Så kan denna handledning användas

Denna handledning är utformad för att användas av vem som helst – även om ni har begränsad erfarenhet av att facilitera gruppdiskussioner. Den går igenom processen steg för steg, från planering och upplägg till vad ni ska säga under varje steg av visionsövningen. Det är bra att vara en liten grupp som tillsammans förbereder och genomför evenemanget – läs mer om roller här nedan.

Visionsövningen är uppdelad i tre steg. Om ni ses fysiskt så kan ni göra alla tre steg på en dag. Om ni ses digitalt så rekommenderar vi inte en heldag – boka då hellre in tre olika pass för att genomföra övningen.

Här är vår föreslagna tidplan, inklusive korta pauser:

1. Inledning och **Nuläge** – 1 timme och 45 minuter
2. **Tänk om** – 3 timmar (lägg till 30 minuter om ni gör den valfria övningen)
3. **Nästa steg** och avslutning – 2 timmar och 15 minuter

Processen kan genomföras digitalt eller fysiskt. Båda har för- och nackdelar.

Digitalt:

- Ni behöver: digitala verktyg för gruppsamtal (som Zoom, Teams eller Meet Coop) och gemensamma anteckningar (som Google Docs, Next Cloud eller Miro). Tänk på kostnaden och hur bekanta och tillgängliga de är för era deltagare när ni fattar beslut.
- Digitala möten kan vara svårare för vissa att delta i, särskilt om de är obekväma med datorer eller inte känner gruppen så väl.
- För andra kan det vara lättare att delta hemifrån, utan att behöva resa eller ordna barnomsorg eller omsorg för andra anhöriga.
- En digital process passar bäst i form av flera separata pass – en heldag online är väldigt krävande för de flesta.

Fysiskt:

- Ni behöver: en lämplig lokal, material för att skriva ner anteckningar och idéer (exempelvis blädderblock, stora whiteboards eller en pappersrulle, pennor och kanske post-it-lappar), och gärna fika som hjälper deltagarna att hålla igång.
- Det kan krävas mer tid, energi och pengar att ordna ett fysiskt evenemang, och det är viktigt att fundera på hur ni får människor att engagera sig och ser till att de kommer.
- Det kan vara lättare att få kontakt med andra personer, att delta och få en djupare upplevelse när ni ses fysiskt.
- Processen kan genomföras i form av separata pass eller under en heldag med pauser.

Oavsett vilket ni väljer, kommer följande sidor att hjälpa er att planera och lägga upp ert evenemang för att försöka att övervinna några av utmaningarna så att deltagarna känner sig så bekväma som möjligt och har möjlighet att delta fullt ut.

Vilka ska ni bjuda in?

Det här är en nyckelfråga att fundera på redan i början av er planering. Att genomföra denna visionsprocess är ett jättebra tillfälle att lyssna på en mångfald av olika personer i ert lokalsamhälle. Ni kommer att upptäcka nya utmaningar, prioriteringar och perspektiv som kommer att göra er vision mer djup, rik och relevant om ni har en bra blandning av deltagare.

Det är också en möjlighet att börja att bygga relationer med organisationer och grupper som ni inte tidigare har haft kontakt med. Processen är utformad för att synliggöra olika åsikter och livserfarenheter och öppna samtal kring dem, så var beredda på att få höra nya idéer om ert lokalsamhälle.

När ni funderar på vilka ni ska bjuda in, kan det vara bra att lägga lite tid på att kartlägga vilka som är aktiva i ert lokalsamhälle. Transition Network har tagit fram en övning som heter Den stora listan (The big list, <https://transitionnetwork.org/resources/big-list-activity/>) för att hjälpa er att göra detta. Utifrån övningen kan ni skapa en lista på personer att bjuda in.

Se till att bjuda in i god tid med tydlig information, både praktiskt om passen och vad processen innebär. Var tydlig med att inbjudan handlar om att skapa en gemensam vision, snarare än om att stödja just er grupp eller projekt. Fråga om det finns något som skulle göra det lättare för människor att delta, eller om det finns tillgänglighetsbehov, så att ni kan minimera hindren för att delta.

Se till så att alla kan delta

Ni vill att det här ska bli en positiv, kreativ och meningsfull erfarenhet för alla som deltar. Genom att tänka framåt kan ni också se till att alla känner sig välkomna, trygga och fullt ut delaktiga och har möjlighet att delta praktiskt i passen.

- ☐ Ge tydlig information i förväg så att deltagarna vet vad de ska förvänta sig
- ☐ Fråga deltagarna när de anmäler sig om de har några tillgänglighets- eller andra behov för att kunna delta
- ☐ Om ni ses digitalt, uppmana deltagarna att förbereda sig och ansluta via dator eller läsplatta snarare än telefon med en bra och stabil internetuppkoppling och en fungerande webbkamera, och att välja en plats där de känner sig bekväma med så få störningar som möjligt
- ☐ Kan ni erbjuda tolkning om det talas många språk i ert lokalsamhälle? Vem skulle kunna hjälpa er med det?
- ☐ Erbjud processen gratis eller mot en frivillig donation så att pengar inte är ett hinder för att delta
- ☐ Oavsett om ni ses digitalt eller fysiskt, se till att ta många pauser
- ☐ Om ni ses fysiskt, är lokalen tillgänglig med kollektivtrafik och för personer med rörelsenedsättningar, och är den trygg och välkomnande för alla i ert lokalsamhälle?
- ☐ Om ni ses fysiskt, erbjud fika så att deltagarna känner sig välkomna, och fråga om specialkost i förväg
- ☐ Om ni ses digitalt, erbjud hjälp och stöd med att använda delade dokument och det mötesverktyg som ni väljer
- ☐ Om ni ses digitalt, använd undertexter (och berätta för deltagarna hur de slår på dem) och använd chatten eller en presentation för att dela frågor eller uppgifter
- ☐ Om ni ses fysiskt, använd namnskyltar, och om ni ses digitalt, be deltagarna att uppdatera sina skärmanamn och att presentera sig i chatten

På följande sidor finns fler tips kring att lägga upp och inleda evenemanget för att få en bra start.

Roller/processledning

Oavsett om ni genomför er visionsövning digitalt eller fysiskt, är det bra att ha en liten grupp som förbereder och genomför evenemanget. Ha gärna minst en person som tar var och en av följande roller:

Processledning: Det är avgörande att ha minst en person som faciliterar och leder processen, utifrån denna handledning. Ni kan ha flera processledare, om ni har möjlighet, som kan facilitera olika delar av processen. Processledaren/na behöver sätta sig in i övningen i förväg, men den är relativt enkel att facilitera.

Praktiskt stöd: För en fysisk träff innebär detta att sköta lokalen och fikat samt välkomna deltagarna. Det kan också handla om att hjälpa de mindre grupperna och att se till att alla har papper för att kunna anteckna, eller annat de behöver för att kunna delta. För en digital träff behövs det någon som håller ett öga på tekniken – släpper in deltagare, förbereder breakout rooms, delar information i chatten och hjälper deltagare som får tekniska problem.

Antecknare/skördare: Den här personen har ansvar för att anteckna, och även för att dela in svaren i olika teman under vissa delar av processen.

Det är bra om hela arrangörsgruppen ses och går igenom processen grundligt tillsammans i förväg, så att det är tydligt vem som gör vad under själva evenemanget.

Att förbereda en digital visionsprocess

I förväg

Om ni har bestämt er för att hålla er visionsprocess online, börja med att komma överens om datum och tider. Välj sedan vilken plattform ni kommer att använda för videosamtalen (som Zoom, Teams eller Meet.Coop). Se till att den som sköter tekniken har tillgång till plattformen och kan skapa de digitala evenemangen och dela länkarna med arrangörsgruppen och deltagarna.

Bestäm hur deltagarna ska anmäla sig och meddela om de har några tillgänglighetsbehov – via epost? Ett onlineformulär? Eller ett gratisverktyg för digitala biljetter?

Skicka ut inbjudningar som innehåller följande information:

- Vad det är ni bjuder in till (använd texten i detta dokument om det är till hjälp)
- Datum och tider
- Om det är gratis eller om en frivillig donation krävs för att delta
- Hur deltagarna anmäler sig och om det finns en deadline (eller mejla helt enkelt ut länken till träffarna om ni väljer att inte ha någon anmälan)
- Kan ni ge en länk till information om/hjälp med att använda det mötesverktyg ni har valt?
- Förklara att ni kommer att spela in träffen, om ni har beslutat er för det.

Planera in att skicka ut möteslänkar till träffen i förväg, och följ upp med en påminnelse en eller två dagar före.

Arrangörsgruppen bör gå igenom processen grundligt i förväg. Anteckna när ni vill dela information i chatten och när ni behöver breakout rooms. Förbered ett delat dokument online för att anteckna. Det kan vara bra att skapa ett dokument i förväg som samlar alla länkar och meddelanden som ni vet att ni vill dela.

I samband med evenemanget

Arrangörsgruppen bör vara redo i god tid, komma tillrätta och gå över eventuella sista minuten-frågor. Ni kan starta mötet lite tidigare om någon vill kolla om de kan logga in eller få lite extra stöd. Berätta vem som kan hjälpa till med tekniken om deltagarna har problem eller frågor kring verktyget.

Be alla som ansluter sig att döpa om sig själva med sitt namn, de pronomen de använder och, om det är relevant, vilken organisation de är med i. Nu är ni redo att sätta igång.

Att förbereda en fysisk visionsprocess

I förväg

Innan ni skickar ut inbjudningar, leta upp en lämplig lokal, som är tillgänglig för personer med rörelsenedsättning och med kollektivtrafik, och är trygg och välkomnande för alla i ert lokalsamhälle. Hur stor lokal behöver ni? Har ni tillräckligt stor budget – eller var kan ni hitta en lokal som är gratis eller billig att hyra?

Vilket datum och vilken tid kommer att passa så många som möjligt av dem som ni vill ska delta? Fundera också på om ni kan erbjuda barnpassning eller lunch/fika.

Bestäm hur deltagarna ska anmäla sig och meddela om de har några tillgänglighetsbehov – via epost? Ett onlineformulär? Eller ett gratisverktyg för digitala biljetter?

Skicka ut inbjudningar som innehåller följande information:

- Vad det är ni bjuder in till (använd texten i detta dokument om det är till hjälp)
- Datum och tider
- Om det är gratis eller om en frivillig donation krävs för att delta
- Hur deltagarna anmäler sig och om det finns en deadline
- Om lokalen och hur deltagarna tar sig dit.

Fundera på hur ni kommer att förbereda och möblera utrymmet i lokalen i förväg så att alla känner sig välkomna, bekväma och kreativa. Undvik rader med stolar och bord som kan få deltagarna att tänka på skolan eller jobbet – en ring av stolar, eller stolar runt mindre bord, ger en mycket mer öppen och samarbetsfrämjande känsla.

Lista de material som ni behöver för att skriva ner anteckningar och idéer, som blädderblock eller whiteboards och färgglada pennor. Postit-lappar eller små klistermärken i form av prickar eller stjärnor är bra till några av övningarna, men inte nödvändiga. Namnskyltar kan hjälpa till att bryta isen i en större grupp.

I samband med evenemanget

Arrangörsgruppen bör vara redo i god tid, komma tillrätta och se till att lokalen är möblerad som ni vill ha den. Kom överens om vem som välkomnar deltagarna och hur. Visa deltagarna var det finns vatten, toaletter och fika. Nu är ni redo att sätta igång.

Inledning/uppvärmning

Tidsåtgång: 30 minuter

Processens första halvtimme är jätteviktig för att sätta tonen, få alla att känna sig bekväma och bryta isen – några av deltagarna kommer inte att känna varandra.

Presentera er i arrangörsgruppen.

Ge en överblick över hela processen:

- Inledning – där vi lär känna varandra lite.
- Nuläge: Att göra en lägesrapport – där vi tillsammans utforskar vad som pågår just nu i våra lokalsamhällen.
- Tänk om – där vi skapar en gemensam vision för vårt lokalsamhälle.
- Från Tänk om till Nästa steg – där vi utforskar hur vi förverkligar vår vision.

Ge alla möjlighet att presentera sig. Hur ni gör detta beror på hur stor gruppen är. Om den är liten, kan ni ta en runda där varje person får berätta kort om sig själva och varför just de har kommit. Om gruppen är ganska stor, kan varje person bara dela sitt namn och beskriva hur de mår i dag med ett ord, eller börja med att dela i mindre grupper.

Ni kan välja en av de här frågorna för att bryta isen:

- Dela något om dig själv (exempelvis var du bor om ni gör detta i ert lokalsamhälle, eller vilken organisation som du står närmast)
- Vad är det bästa med den här platsen/det här lokalsamhället?
- Vad åt du till frukost?
- En sak som du tycker är spännande med omställning.

Steg ett – Nuläge

Tidsåtgång: 1 timme och 25 minuter

Att göra en lägesrapport kring vad som inte fungerar, vad vi vill förändra och vad vi vill behålla.

Handledning för processledningen:

Presentera mål, förhållningssätt och övning, se nedan.

Mål:

Att utforska vilka aktiviteter som just nu dels hjälper, dels hindrar oss från att skapa ett hållbart, resilient och socialt rättvist lokalsamhälle.

Förhållningssätt:

- Varje person ser bara en del av bilden, så var öppen för andra perspektiv så att vi kan utveckla en mer komplex och realistisk överblick, och acceptera att vi aldrig kan veta allt.
- Kom ihåg att varje persons bild av nuläget, det som behöver förändras och det som behöver behållas i lokalsamhället, hjälper oss att hitta bättre lösningar.
- En mångfald av perspektiv är bra även om det finns spänningar, eftersom livet är komplext! Nyckeln är hur vi tillsammans förhåller oss till de spänningarna.

Gå igenom följande övning och dela sedan upp deltagarna i mindre rum med grupper med 3–5 personer i varje i 60 minuter (helst 20 minuter för vart och ett av de tre områdena). Uppmana grupperna att gå vidare till nästa område var 20:e minut.

Övning: Nuläge

Tanken med denna övning är att jobba i smågrupper för att få en bild av hur vår omvärld ser ut just nu. Det gör vi genom att utforska följande tre områden och skriva in de viktigaste punkterna i gruppens delade anteckningar. Det är fullt möjligt och helt okej att vissa lokala initiativ eller organisationer dyker upp på mer än en lista.

- **Styrkor:** Vad finns runt omkring er som bidrar till platsens resiliens? Vad har ni sett, under kriser eller störningar – som extremväder, coronapandemin eller störningar i leveransen av varor eller tjänster – som har hjälpt lokalsamhället att klara sig? Hur har ert lokalsamhälle lyckats hantera störningarna och återhämta sig efteråt?
- **Hinder:** Vad finns i ert lokalsamhälle som helt enkelt inte får plats om vi ska gå mot en framtid med lägre koldioxidutsläpp, större gemenskap och mer rättvisa? Vad behöver vi släppa taget om, lämna bakom oss, lägga åt sidan?

- Byggstenar: Vad behöver komma på plats för att reparera de skador som har orsakats i vårt närområde av exempelvis klimatförändringar, åtstramningar, ojämlikhet, och förlust av biologisk mångfald? Vad finns redan på den här platsen som representerar restaureringsprocessen eller kan spela en nyckelroll i den processen?

När övningen är slut kommer ni att ha skapat ett slags inventering av ert lokalsamhälle just nu, dess frön av hopp, det som aktivt leder oss mot katastrof, och de byggstenar som vi behöver bygga framtiden på.

Fysiskt: Presentera övningen i helgrupp, och bjud sedan in deltagarna att bilda mindre grupper där de sitter, för att besvara de tre ämnena. Se till att varje grupp har pennor och papper för att anteckna. Efter 60 minuter samlas ni igen. Bjud in deltagarna att lägga lite tid på att gå runt och läsa varandras anteckningar. Om tid finns, samlas igen och fråga deltagarna vad de lägger märke till – som mönster, likheter eller teman.

Digitalt: Efter att ha presenterat övningen, placera deltagarna i breakout rooms med 3–5 personer i varje. Dela de tre ämnena (resiliens, att släppa, restaurering) i chatten eller i en presentation, så att deltagarna kan gå tillbaka till dem under sina samtal. Se till att deltagarna har tillgång till ett gemensamt dokument att anteckna i. Efter 60 minuter samlas ni igen i helgrupp, och varje grupp får lite tid att sammanfatta sina samtal.

Steg två – Tänk om

Tidsåtgång: 3 timmar med pauser

Att börja att föreställa oss en annan, bättre framtid tillsammans

Handledning för processledningen:

1. Presentera övningens mål och förhållningssätt.

Mål:

Att använda vår gemensamma föreställningskraft för att ge liv åt den framtid som fortfarande kan vara möjlig.

Förhållningssätt:

- Det är helt OK att det finns flera olika visioner, det är möjligt att de kan existera samtidigt.
- I grupperna behöver vi skapa en kultur av "Ja, och..." snarare än "Ja, men..."
- Hitta sätt som olika visioner skulle kunna komplettera varandra.

2. Genomför följande tidsmaskinsövning med en guidad visualisering, för att resa tio år in i framtiden.

Den kommer att ta ungefär 25 minuter. Valfritt: för att hjälpa deltagarna att gå in i tidsmaskinsövningen fullt ut, kan ni bjuda in gruppen att göra ett gemensamt "hummande" ljud eller lägga till en kort ljudeffekt som den här:

https://drive.google.com/file/d/1w72D9S9XD71HZ4ZMpXsovRRAeF6_0mdL/view?usp=drive_link

Fysiskt: Be deltagarna att dela upp sig i par innan ni påbörjar tidsmaskinsövningen. Detta möjliggör en smidig övergång till att dela med varandra direkt efteråt.

Digitalt: Läs först upp manuset för tidsmaskinsövningen. Placera därefter deltagarna i breakout rooms två och två och ge dem instruktionerna för att dela.

Guidad visualiseringsprocess: Så använder ni er tidsmaskin för att resa 10 år framåt i tiden:

Bjud in hela gruppen att sätt sig bekvämt, att ta ett djupt andetag och, om de vill, att blunda. Sedan kan en av er läsa upp följande, eller något liknande:

"Alldeles strax ska vi färdas genom tiden. Det här är ett historiskt ögonblick - första gången i [ange namnet på ert lokalsamhälle] som en grupp har försökt att resa i tiden tillsammans. Här har jag en tidsmaskin som jag byggde under coronapandemin av saker som jag hade hemma med hjälp av

ritningar som jag hittade på nätet. När jag sätter igång tidsmaskinen kommer vi att färdas framåt tio år i tiden.

De år som vi reser igenom kännetecknades av den djupaste och mest anmärkningsvärda omställning som har ägt rum under hela mänsklighetens historia. Förändringar som kändes omöjliga att ens föreställa sig år 2024 byggde på och förstärkte varandra i positiva spiraler som gick snabbare och snabbare. Institutioner som kändes orubbliga år 2024 vittrade sönder och försvann och nya, oändligt mycket bättre institutioner blomstrade i deras ställe.

De tio åren var de mest spännande som människor har fått uppleva. Efteråt skrev människor mäktiga berättelser och sånger om den tiden. Nu startar jag tidsmaskinen och vi färdas framåt i tiden tillsammans. Och nu kliver vi bländade ut i denna nya värld. Det är ingen utopi, men däremot är det resultatet av att allt som över huvud taget kunde göras också gjordes. Nu får ni gå runt i denna värld i er fantasi med hjälp av alla era sinnen.”

Därefter ”slår du på” tidsmaskinen och låter deltagarna sitta i tystnad i 8 minuter för att utforska framtiden, med några enstaka frågor med långa pauser emellan, så som:

- Vad ser du när du går omkring?
- Vilka ljud hör du?
- Hur doftar det, hur känns det, hur smakar det?
- Vad gör människor när de arbetar och när de är lediga?

3. Efter att deltagarna har fått utforska under tystnad, bjud försiktigt in dem att stanna kvar i denna framtid och gå över till att diskutera den värld de har föreställt sig, två och två.

Lägg 12 minuter på detta delande. Bjud in deltagarna att lägga 3 minuter var på att lyssna på den andra utan att kommentera, och sedan att lägga 6 minuter på att diskutera det som har kommit upp och att anteckna två härliga idéer som de vill dela med resten av gruppen.

4. Samla alla i helgrupp igen och förklara att:

“Nu ska vi lämna den här platsen, och vi tar med oss en känsla av vad som är möjligt och vad som är viktigt. Nu kliver vi in i tidsmaskinen och reser tillbaka till nuet. När ni är redo, öppna ögonen och återknyt kontakten med de människor som är här idag.”

5. Följande steg tar 20–30 minuter. Be deltagarna att lägga ett par minuter på att läsa det som andra har antecknat.

Fråga sedan om någon vill höra mer om en specifik idé, och ge personen som hade idén ett par minuter för att förklara den mer i detalj. Målet är att höra om flera deltagares idéer. När ni är klara bör deltagarna ha en hyfsad överblick över en rad fantasifulla visioner för sitt lokalsamhälle.

Ta en paus för att låta visionen sjunka in. Om ni genomför visionsprocessen under en heldag, kan det här vara ett bra tillfälle att ta lunchrast.

Uppföljningsövning – valfri

Tidsåtgång: 30 minuter

Efter att ni har gjort visualiseringen, kan ni göra denna bonusövning för att utforska visionen mer ingående. Om ni inte har tid under träffen, spara de här frågorna så att ni kan gå tillbaka till dem senare.

Handledning för processledningen:

Förklara att deltagarna nu ska få utforska denna framtidsvision mer ingående genom att fokusera på specifika frågor i mindre grupper:

Dela upp deltagarna i grupper om 3–5 personer i 15 minuter. Be grupperna att fokusera på ett av följande påståenden, diskutera den och anteckna det viktigaste som kommer fram. Samla sedan deltagarna igen och be dem att återberätta i max ett par minuter vad de har kommit fram till.

Välj ut ett par av dessa frågor och be olika smågrupper att fundera på en var:

- Vilka politiska åtgärder infördes idag som påskyndade vår resa in i denna framtid?
- Vilka värderingar ligger till grund för den värld som vi föreställde oss 10 år framåt?
- Vad jobbar ni med i den här världen? Hur ser ekonomin ut?
- Vilka av dagens projekt och rörelser inspirerade och låg till grund för denna omställning? Vilka var de främsta inspirationskällorna?
- Vilka förändringar gjordes inom utbildningsväsendet som möjliggjorde denna omställning?
- Vilket stöd behövde människor för att gå samman och genomföra dessa förändringar?
- Finns det några apparater, föremål eller verktyg som inte existerade idag men som nu är oundgängliga i vardagen?
- Hitta på några tidningsrubriker från framtiden, vilka positiva berättelser skulle de förmedla?

Steg tre - Att skapa Tänk om-frågor

Tidsåtgång: 60 minuter

Handledning för processledningen:

Inled övningen med följande text:

Förra övningen handlade om att tänja på gränserna för fantasin, om att tillåta oss att skapa nya "minnen av framtiden" för att skapa ett slags "Polstjärna" att röra oss mot. Men hur gör vi detta konkret och grundat i verkligheten? Jo, genom att skapa bra Tänk om-frågor.

Vad kännetecknar en bra Tänk om-fråga? Så här vackert beskrevs det av Bogotas forna borgmästare Antanas Mockus:

"Det som människor älskar mest är när du skriver en riskfylld inledning på en mening på svarta tavlan, och sedan erkänner deras frihet att skriva resten."

("What people love most is when you write on the blackboard a risky first half of a sentence and then recognise their freedom to write the other half".)

Förklara att vi nu ska skapa de Tänk om-frågor som människor ställde sig idag och som var avgörande för att låsa upp den framtidsvision som ni precis utforskade.

1. Uppmana dem att göra frågorna ganska specifika, inte allmänna saker som "Tänk om alla älskade varandra", utan mer specifika frågor kring förändringar som kan påbörjas lokalt, som "tänk om alla våra parker hade gemensamma odlingar", "tänk om varje gata hade en bilpool", eller "tänk om vi fattade beslut om en del av kommunens budget".
2. Förklara att det är väldigt viktigt på det här stadiet att skilja mellan "Ja, men" och "Ja, och". Så många av oss har upplevt att när vi föreställer oss nya idéer och föreslår dem för andra, bemöts de med svaret "Ja, men" och en lista på alla de möjliga problemen, vilket blir en kalldusch för fantasin. I teaterimprovisation är det avgörande med "Ja, och". Någon gör ett "erbjudande", eller förslag, och nästa person accepterar det och bygger vidare på det. Det skapar en helt annan atmosfär, där idéer uppstår, får näring och respekt. Så var tydlig med att när någon gör ett "Tänk om"-förslag, är det förbjudet att svara med "Ja, men". Istället uppmuntras deltagarna att svara med "Ja, och"-förslag.
3. Dela in deltagarna i grupper om 3–5 personer i 40 minuter, och be dem att skriva ner de "Tänk om"-frågor som dyker upp på papper eller i ett gemensamt dokument.

Samla alla igen och ta 15 minuters paus – uppmana alla att röra på sig och gärna gå ut en stund.

Under pausen går den som antecknar igenom frågorna och grupperar dem enligt olika teman inför nästa övning. Den som gör detta får alltså ingen rast.

Steg fyra - Från Tänk om till Nästa steg

Tidsåtgång: 1 timme och 45 minuter

Handledning för processledningen:

Presentera mål, förhållningssätt och övning

Mål:

Att utforska hur vi ska förverkliga vår vision.

Förhållningssätt:

- Vi utgår inte ifrån nutiden och vårt nuvarande sätt att tänka, som orsakar många av de problem som vi står inför. Vi ställer oss istället i framtiden och låter det bättre samhället växa fram utifrån det perspektivet.
- Det kommer att finnas spänningar, men de kan lösas med hjälp av dialog och samarbete.
- Tänk "både och" snarare än "antingen eller".

Vid det här laget har ni förhoppningsvis en riktig skatt av "Tänk om"-frågor som är grupperade efter olika teman. Men vilka av dem har potentialen att bli genomförbara, starka satsningar, och vilka känner gruppen mest engagemang inför att förverkliga? Förklara att ni ska ta reda på detta genom att var och en har tre stjärnor eller prickar som de kan placera vid ett "Tänk om"-tema som de skulle vilja fokusera på – de kan lägga mer än en stjärna vid ett tema om de verkligen tycker att det är viktigt. Ge alla 10 minuter att läsa igenom frågorna och lägga till sina stjärnor eller prickar.

Fysiskt: Bjud in deltagarna att gå runt och titta på listan på ett eller flera papper, som visas upp på väggen eller golvet. Ni kan använda små klistermärken i form av stjärnor eller prickar, eller bara bjuda in deltagarna att rita med sina pennor bredvid de idéer som de vill fokusera på.

Digitalt: Se till att alla har tillgång till rätt del av det delade dokument som ni använder. Bjud in dem att lägga tre stjärnor * vid de idéer de vill fokusera på.

Sedan lägger hela gruppen 10 minuter på att bestämma vilka av de mest populära teman ni vill fokusera på i mindre grupper under resten av dagen – antalet stjärnor bredvid ett tema bör vara till hjälp. Ni kan välja mer än ett tema att fokusera på.

Var tydlig med att det här stadiet är avgörande, eftersom de nästa steg som växer fram ur denna övning kommer att hjälpa till att förverkliga visionen. Dela upp deltagarna i mindre grupper utifrån temat eller de teman ni har valt i 60 minuter. Så långt det går, låt deltagarna själva välja vilket tema de dras till – det här kan bli de personer som fortsätter att arbeta med frågorna.

Digitalt: Ett lätt sätt att låta deltagarna välja ett breakout room är att be dem att döpa om sig själva i Zoom beroende på vilket tema de väljer, exempelvis "Transporter Tomas", och placera ut dem i rummen manuellt.

Förklara att de ska lägga 15 minuter på var och en av följande frågor för att komma på nästa steg/handlingar för att förverkliga dem, och anteckna dessa. Föreslå gärna att de rör på sig efter

halva tiden. Betona att detta handlar om nästa steg, inte om att designa ett helt projekt, och att det kommer att ligga till grund för deras handlingsplan.

- Vilka behöver vi bjuda in för att det här ska hända?
- Vilka resurser behöver vi för att göra det här?
- Vad skulle vi kunna göra nu?
- Vilka är våra första steg, vad kommer vi att göra imorgon?

Samla alla, föreslå 5 minuters paus, och lägg 15 minuter på att höra varje grupp berätta om sina nästa steg för hela gruppen.

Ett bra avslut

Tidsåtgång: 30 minuter

Avsluta med tacksamhet (ge alla tid att dela vad de har uppskattat med tiden de har tillbringat tillsammans) och firande av vilket kreativt gäng ni är och hur mycket ni har åstadkommit under övningen!

1. Lyft fram att ni har kommit på en massa toppenbra idéer som kan tas vidare när ni genomför visionsprocessen med hela lokalsamhället, och för vad ni själva kan göra nu.
2. Gör gärna en kort runda där ni ber alla att säga en sak som de verkligen har uppskattat med övningen och en sak som de tyckte var utmanande med processen.
3. Det är viktigt att säga något om vad som händer med anteckningarna och idéerna som har skapats. Ni kanske inte vet exakt vad nästa steg blir – men berätta för deltagarna om anteckningarna kommer att sammanställas eller delas i någon form, om det blir fler möten eller aktiviteter för att fortsätta utforskandet.
4. Tacka alla för att de har deltagit och välkomna respons så att ni kan lära er mer om hur deltagarna upplevde processen och om och i så fall hur de vill fortsätta att vara involverade.

Vi vill gärna höra mer om er visionsprocess, vad den leder till och om ni har någon respons så att vi kan förbättra den i framtiden. Mejla oss gärna på training@transitiontogether.org.uk.

Andra resurser

Transition Together i Storbritannien erbjuder utbildning och stöd för att hjälpa er att omsätta er vision i praktiken, samt berättelser om vad andra lokalsamhällen gör för att förändra sin värld.

Besök webbplatsen för mer information: <https://transitiontogether.org.uk/>

Ni kan också hitta andra som arbetar för gräsrotsledd förändring på plattformen Vive, en digital plattform som är gratis, användarvänlig och etisk för att dela idéer och frågor och samarbeta. Kom igång på <http://bit.ly/joinvive>

Motsvarande organisation i Sverige är Omställningsnätverket: <https://omstallning.net/>

Följande övningar kan vara särskilt användbara i arbetet med att bygga vidare på visionsövningen:

<https://transitionnetwork.org/resources/visioning-post-transition-future-activity/>

<https://transitionnetwork.org/resources/producing-timeline-activity/>

Licens och erkännande

Skapat av Transition Together med stöd från Transition Network.

Den ursprungliga handledningen skrevs av Rob Hopkins och Michael Thomas. Den uppdaterades 2024 av Christ McCartney och Daniel Balla. Design av Capella Andrean på The Creative Bloc.

Denna utgåva utkom ursprungligen år 2024 och är släppt av Transition Together under licensen Creative Commons CC BY-SA 4.0 DEED. Du är fri att dela och bearbeta dessa material, med villkor kring erkännande och att dela lika.

Läs mer på <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.sv>

Detta material har gjorts möjligt med hjälp av finansiering från The National Lottery Community Fund, den största finansiären av engagemang i lokalsamhället, genom sitt program Growing Great Ideas. Vi är tacksamma till spelare i National Lottery för att de gjort detta möjligt.

Erkännande

Vid skapandet av modifierade versioner kräver vi;

Att licensen och stycket om erkännande behålls som de är, och att ytterligare information om modifieringar läggs till.

Där utdrag används online:

Är det tillåtet att använda taggen

'CC-BY-SA [Transition Network](#)'

Där orden Transition Network länkar till denna adress: <https://knowledge.transition-space.org/books/the-future-we-want-visioning-exercise-for-groups-and-communities>

Transition Together <https://transitiontogether.org.uk>

Twitter: [@TransitionTog](#)

Facebook: [@TransitionTog](#)

Instagram: [@transition_together](#)

Svensk översättning

Denna svenska översättning, med mindre tillägg för svenska förhållanden, har gjorts av Abigail Sykes och Biosfärkontoret Kristianstads Vattenrike med finansiering från Vinnova i projektet Mäkla fred med naturen genom framsyn i Biosfärområde Kristianstads Vattenrike år 2024.
<https://vattenriket.kristianstad.se/makla-fred-med-naturen-genom-framsyn/>

Tilläggen för svenska förhållanden är gulmarkerade och består av förtydliganden kring att organisationerna i den ursprungliga texten finns i Storbritannien, hänvisningar till det svenska Omställningsnätverket som är Sveriges hub i internationella Transition Network, samt information om denna översättnings upphov.

BILAGA 2: What if/Tänk om – tankar och ändringsförslag

Jag har varit med och hållit processen What if/Tänk om tre gånger i Sverige, samtliga gånger på plats. Första gången var i Visby år 2021 tillsammans med Jenny Lundahl, under en heldag med ca 70 deltagare.

I det här projektet har jag hållit processen en gång för 14 anställda under två halvdagar, och en gång för biosfärområdets samrådsgrupp, vänförening Vattenrikets Vänner samt biosfärambassadörerna, totalt 30 personer, under en halvdag.

Här ger jag förslag på anpassningar utifrån dessa erfarenheter.

Generella tankar

I utvärderingar efterlyser flera deltagare mer information både i förväg och under dagen om hur processen ska gå till. Exempelvis att det är en process som kräver en rejäl arbetsinsats av deltagarna.

Instruktionerna till några av övningarna är lite komplicerade. Om deltagarna sitter i olika rum har de inte heller tillgång till samma presentation, whiteboard eller blädderblock. Därför har jag dels gjort en presentation med instruktioner att visa på storbild, dels delat ut en lapp till varje grupp/par med instruktioner.

Det är svårt för en större grupp att läsa vare sig blädderblock eller postitlappar från alla andra deltagare eller grupper samtidigt. En spontan lösning under en process blev därför att processledaren istället läste upp svaren, vilket fungerade bra och blev tidseffektivt.

Byt gärna grupper mellan övningarna, det uppskattar deltagarna. Det kan vara bra att förbereda gruppindelningen för att spara tid, eller annars göra en snabb inräkning.

Deltagarna fastnar lätt i diskussioner kring sina förslag. Jag valde därför att påminna dem vid flera av gruppdiskussionerna att: "Ni behöver inte vara överens. Sälla inte och diskutera inte – bara anteckna!"

Särskilt om folk deltar på arbetstid behöver många ha sin mobiltelefon igång. Det är värt att fundera på vilka regler som ska gälla kring detta. För min del valde jag att endast be deltagarna att stänga av ljudet under den guidade visualiseringen, då ju en ringsignal eller annan notifikation stör gruppens fokus.

Specifika tankar

Inledningen och avslutningen

I en stor grupp behöver inlednings- och utcheckningsrundorna anpassas. Inledningen kan till exempel göras i mindre grupper, med varsin person från arrangörsgruppen. Utcheckningen kan till exempel göras i helgrupp men begränsas till ett ord per person.

Steg 1: Nuläge

I utvärderingar har flera deltagare uttryckt att steget Nuläget känns lösryckt och inte riktigt tas tillvara. Här kan det vara bra att prioritera tid i programmet där grupperna kan presentera det de kommit fram till, eller i alla fall att processledaren läser högt.

Ett förtydligande från en av ursprungsförfattarna, Michael Thomas, är att syftet med Nuläget ska ge en delad förståelse av nuläget, att deltagarna är någorlunda överens. Därigenom har deltagarna identifierat sådant som hindrar förändring, och sådant som kan bidra till förändring. Det hjälper deltagarna att ta fram Tänk om-frågor som knyter an till nuvarande förutsättningar. Även i steget Nästa steg kan det vara användbart att fundera på de tre aspekterna av Nuläget (styrkor, hinder, byggstenar) för att identifiera potentiella områden där förändring kan ske, särskilt inom styrkor och byggstenar.

Det är samtidigt viktigt att Nuläget inte hämmar visioner under steget Tänk om eller handling under steget Nästa steg. Därför kan det vara bra att fundera över vad Nuläget möjliggör, snarare än vad det begränsar.

Några specifika förslag på formuleringar senare i materialet:

Steg 3:

1. Uppmana dem att göra frågorna ganska specifika, inte allmänna saker som "Tänk om alla älskade varandra", utan mer specifika frågor kring förändringar som kan påbörjas lokalt, som "tänk om alla våra parker hade gemensamma odlingar", "tänk om varje gata hade en bilpool", eller "tänk om vi fattade beslut om en del av kommunens budget".

LÄGG TILL: Knyt gärna an till det ni kom fram till under processens första steg om nuläget. Vilka styrkor och byggstenar finns redan här som ni kan bygga vidare på?

Steg 4:

Förklara att de ska lägga 15 minuter på var och en av följande frågor för att komma på nästa steg/handlingar för att förverkliga dem, och anteckna dessa. Föreslå gärna att de rör på sig efter halva tiden. Betona att detta handlar om nästa steg, inte om att designa ett helt projekt, och att det kommer att ligga till grund för deras handlingsplan.

LÄGG TILL: Knyt gärna an till det ni kom fram till under processens första steg om nuläget. Vilka styrkor och byggstenar finns redan här som ni kan bygga vidare på?

En annan reflektion från deltagare kring nuläget är att det är svårt att bunta ihop olika kriser. Det kan vara väldigt olika saker som bidrar till platsens resiliens vid en pandemi jämfört med vid en översvämning. Vissa grupper valde därför bara ut ett slags kris, eller gjorde olika listor för olika slags kriser.

Några deltagare tyckte att frågorna om nuläget var onödigt långa och krångliga. Jag föreslår följande formuleringar istället:

Styrkor: Vad bidrar till platsens resiliens och motståndskraft? Vad har ni sett som har hjälpt individer, organisationer och företag i lokalsamhället att ta sig igenom extremväder, pandemier eller andra kriser och återhämta sig efteråt? (Om ni vill kan ni välja bara en kris att utgå ifrån).

Hinder: Vad finns i lokalsamhället som inte bidrar till en mer hållbar och rättvis framtid? Vad behöver vi som bor och verkar här släppa taget om och lägga bakom oss?

Byggstenar: Vad behöver komma på plats i lokalsamhället för att reparera skador orsakade av klimatförändringar, ojämlikhet, förlust av biologisk mångfald och liknande? Och vad finns redan på den här platsen som bidrar eller kan bidra till denna restaurering?

Steg 2: Tänk om

Något som både jag och några deltagare har reagerat på är att i de ursprungliga engelska instruktionerna ska deltagarna stanna kvar i sin visualisering av framtiden även när de delar i par. Först efter dessa samtal avslutas visualiseringen. Med tanke på att en guidad visualisering är en form av meditation skulle jag säga att det är viktigt att visualiseringen avslutas på ett tydligt sätt innan deltagarna öppnar ögonen och börjar att röra på sig eller prata med andra.

Även inledningen av visualiseringen kan göras mjukare. Jag har inspirerats av guidade meditationer dels av meditationsläraren Tara Brach, dels av en liknande guidad visualisering av en hållbar framtid som Transition Network har publicerat här: transitionnetwork.org/resources/visioning-post-transition-future-activity, och en översättning till svenska av den som jag fått av omställaren Amanda Martling.

I Transition Networks resurs påpekas dessutom att deltagare i undantagsfall kan få starka, obehagliga upplevelser av att gå in i en guidad visualisering, och att processledaren då behöver avrunda övningen mjukt och återgå till nuet och "verkligheten". Detta är bra för processledare att känna till, även om det inte har hänt mig personligen under de många gånger jag lett övningen.

Det behövs fler förslag på frågor att ställa under övningen än de fåtal frågor som anges i det engelska originalet och därför ger jag några förslag. Och så tycker jag att det fungerar bra att ha en klocka med sekunder framför mig när jag läser, så att jag lämnar minst 30 sekunders paus mellan varje fråga. Utvärderingar har visat att det är en lagom tidsrymd.

Den ljudeffekt som finns länkad från det engelska originalet kom jag tyvärr inte åt, men det kan också fungera att be deltagarna att göra ett enkelt "hummande" ljud tillsammans.

I flera utvärderingar från processerna i Vattenriket kom förslaget att inför visualiseringen uppmana deltagarna att tänka på en specifik plats i närområdet, för att lättare komma in i övningen. Några tyckte också att processledaren kunde föreslå en plats, men jag tycker personligen att det blir för begränsande.

En annan reflektion från deltagare var att instruktionerna är missvisande. Övningen handlar inte om att skapa en gemensam vision, utan om att skapa varsin individuell bild av framtiden. Jag har därför strukit ordet "gemensam" exempelvis i inledningen av processen där varje steg presenteras.

Särskilt om folk deltar på arbetstid behöver många ha sin mobiltelefon igång. Det är värt att fundera på vilka regler som ska gälla kring detta. För min del valde jag att endast be deltagarna att stänga av ljudet under just den här övningen, då ju en ringsignal eller annan notifikation stör gruppens fokus.

Med tanke på ovanstående har jag utformat den guidade visualiseringen enligt bilaga 3.

Steg 3: Skapa "Tänk om"-frågor

Dela in deltagarna i grupper om 3–5 personer i 25 minuter, och be dem att skriva ner de "Tänk om"-frågor som dyker upp på postit-lappar.

Förtydliga gärna: Det är viktigt inför nästa steg att varje fråga får en egen lapp.

Sorterandet av frågor under pausen kan ta lite tid, särskilt om de är många! Det kan underlätta att redan ha ett antal möjliga kategorier förberedda. För en allmän process i ett lokalsamhälle kan det till exempel handla om transporter, mat, lärande, biologisk mångfald, boende, energi...

Projektet Omställningskultur

Före projektet Mäkla fred med naturen genom framsyn genomfördes framsynsprocessen What if/Tänk om den 26 oktober 2021 på Gotlands kulturrum under evenemanget Snacka kultur, som en del av projektet Omställningskultur, för hållbar utveckling i kulturföretag på Gotland, som finansierades av Tillväxtverkets EU-medel, Region Gotland och Kultorum år 2021-2023. Läs mer på www.omstallningskultur.se.

Då deltog runt 70 personer och processen genomfördes av Jenny Lundahl och Abigail Sykes under en heldag enligt följande schema:

8.30 Fika

9.00 Inledning

9.20 Nuläge

10.45 Paus

11.00 Tänk om

12.15 Lunch

13.15 Skapa frågor

14.00 Paus

14.15 Nästa steg

16.15 Utcheckning

16.30 Slut

Deltagarna representerade främst små och medelstora företag inom kulturella och kreativa näringar på Gotland, och syftet och processen anpassades efter det. Under övningen Nuläge utforskade deltagarna situationen för de kulturella och kreativa näringarna på Gotland och deras omställning för ett hållbart företagande och samhälle.

Under den guidade visualiseringen fick deltagarna följande beskrivning och frågor om framtiden:

"Och nu kliver vi ut i denna nya värld, år 2030, där kulturen och kreativiteten på Gotland är så blomstrande, livskraftiga och hållbara som de bara kan bli. De kulturella och kreativa företagen

verkar inom planetens gränser och stärker varandra, och kultur och kreativitet är en central del av livet på hela ön. Det är ingen utopi, men däremot är det resultatet av att allt som över huvud taget kunde göras också gjordes. Nu får ni gå runt i denna värld i er fantasi med hjälp av alla era sinnen.”

Var finns kulturen och kreativiteten nu?

Vilka kulturupplevelser omger dig?

Hur känns det?

Vilka deltar i kulturlivet?

Hur jobbar du med kultur och kreativitet?

I denna nya värld – vad är det första du vill skapa/göra?

Hur samarbetar kulturella och kreativa företag?

Hur arbetar kulturella och kreativa företag med hållbarhet?

Vilken betydelse har kultur och kreativitet?

Vilka resurser och drivkrafter är viktiga?

När deltagarna skulle ta fram Tänk om-frågor fick de följande uppmaning:

”Gör frågorna ganska specifika. Inte allmänna grejer som ”tänk om alla älskade varandra?”, utan mer specifika frågor kring förändringar som kan göras lokalt och inom Gotlands kulturella och kreativa näringar, som ”tänk om alla Gotlands kulturella och kreativa företag drevs av förnybar energi”, ”tänk om varje kulturevenemang på ön var gratis”, ”tänk om det fanns en industrilokal för textil- och modeföretagen” eller ”tänk om vi bestämde vad en del av kulturbudgeten skulle gå till?”

Två halvdagar för anställda

När 14 anställda vid biosfärkontoret skulle genomföra processen delades den upp i två halvdagar, för att göra det lättare att rymma bland andra arbetsuppgifter.

Schemat såg ut så här:

Dag 1 kl 13-16.30

13.00 Inledning

13.20 Nuläge

14.45 Paus med fika

15.00 Tänk om

16.15 Avrundning

16.30 Slut

Dag 2 kl 8.30-12

8.30 Inledning

8.45 Skapa frågor

9.30 Paus med fika

10.00 Nästa steg

11.35 Utcheckning och utvärdering

12.00 Slut

Det fungerade bra att avsluta efter visionsövningen för att låta den landa hos deltagarna. Dag 2 inleddes bland annat med att varje deltagare nämnde en sak som de mindes ifrån visionsövningen, vilket blev en bra repetition.

Med färre deltagare blev schemat relativt luftigt och flera moment kunde påbörjas tidigare än planerat.

Vi fick också tid för varje deltagare att berätta kort om sin vision i en runda, vilket gruppen upplevde som mycket givande.

Eftersom fokus i processen låg på att ta fram idéer till biosfärkontorets kommande handlingsprogram gjordes följande anpassningar:

Steg 3:

"2. Förklara att vi nu ska skapa de Tänk om-frågor som människor ställde sig 2024 och som var avgörande för att låsa upp det år 2040 som ni utforskade nyss.

TILLÄGG: Och annat som ni vill ha med i biosfärområdets nya handlingsprogram för 2026-2030. Vad skulle ni vilja lägga till som inte kom upp i era visioner?

Som inspiration kan ni utgå ifrån rubrikerna i nuvarande handlingsprogrammet om ni vill:

- Friska ekosystem och rik biologisk mångfald
- Vatten i balans från källa till hav
- Attitydförändring och lärande
- Hållbart företagande i lantbruk och besöksnäring
- Hälsa, livskvalitet och samhällsutveckling "

A. Uppmana dem att göra frågorna ganska specifika. Inte allmänna grejer som "tänk om alla älskade varandra?", utan mer specifika frågor kring förändringar som kan påbörjas lokalt, som "tänk om Håslövs ängar myllrade av såväl rödspovar och brushanar som akvarellmålare", "tänk om biologisk mångfald i lantbruket lönade sig", "tänk om vallen mot ån i Tivoliparken var vacker och tillgänglig med kafé, utsiktsplatser och kallbadhus".

Dessa frågor var exempel som deltagarna själva skrivit under processen.

C.

Eftersom vi utgick ifrån handlingsprogrammets nuvarande fem teman behövde vi inte göra steget där deltagarna röstade på vilka teman gruppen skulle jobba vidare med, vilket sparade lite tid.

Utifrån vår process med målet att ge input till det kommande handlingsprogrammet tyckte jag att de fyra frågor som grupperna ska arbeta med kom i fel prioritetsordning och också var lite lika. Vi formulerade istället frågorna så här:

- Vilka idéer vill vi jobba vidare med?
- Vilka kan de första stegen bli?
- Vilka behöver vi bjuda in i vårt arbete för att det här ska hända?
- Vilka resurser behöver vi för att göra det här?

En reflektion i utvärderingarna var dock att särskilt fråga fyra kan bli ett tråkigt avslut, eftersom visionerna och idéerna då så tydligt krockar med verklighetens begränsningar.

En halvdag för vänföreningen, samrådsgruppen och ambassadörerna

Här gjordes bedömningen att processen behövde göras på max en halv dag så att fler kunde delta. Cirka 30 personer var med.

Schemat såg ut så här:

12.00 Gemensam lunch

13.00 Inledning

13.20 Nuläge

14.00 Tänk om

15.00 Skapa frågor

15.30 Paus med fika

15.45 Nästa steg

16.45 Avrundning och utcheckning

17.00 Slut

Med tanke på hur mycket processen komprimerades var det relativt få av deltagarna som i utvärderingen skrev att det kändes stressigt.

Egentligen hade det kanske varit bra med en fika mer mitt i processen, men av praktiska skäl behövde pausen tas mellan stegen att skapa frågor och nästa steg.

Tidsbesparingar gjordes främst genom att:

- Grupperna bara fick tio minuter till varje fråga i steget Nuläge, och fem minuter för att titta på vad de andra grupperna skrivit

- Processledaren läste upp postitlapparna med visionerna, istället för att deltagarna skulle läsa och förklara
- Grupperna bara fick 25 minuter att skriva Tänk om-frågor
- Vi kunde hoppa över steget att deltagarna skulle välja ut ett antal teman att fokusera på
- Grupperna bara fick 10 minuter per fråga under steget Nästa steg
- Vi hoppade över alla mikropauser – det blev lite naturliga pauser ändå när deltagarna rörde sig mellan mindre grupper/par och helgrupp, men några deltagare efterlyste i utvärderingarna fler bensträckare
- Vi höll avslutningen till en kvart, där fokus var på att berätta hur resultaten skulle sammanställas och användas, på att berätta att en utvärderingsenkät skulle mejlas ut, och på att tacka gruppen för sin medverkan.

Se i övrigt anpassningar som beskrivits tidigare.

BILAGA 3: Förslag till nytt upplägg Steg 2: Tänk om

Tidsåtgång: 3 timmar med pauser

Att börja att föreställa oss en annan, bättre framtid

Handledning för processledningen:

1. Presentera övningens mål och förhållningssätt.

Mål:

Att använda vår föreställningskraft för att ge liv åt den framtid som fortfarande kan vara möjlig.

Förhållningssätt:

- Det är helt OK att det finns flera olika visioner, det är möjligt att de kan existera samtidigt.
- I grupperna behöver vi skapa en kultur av "Ja, och..." snarare än "Ja, men..."
- Hitta sätt som olika visioner skulle kunna komplettera varandra.

Övning:

"Vi kommer att göra en guidad visualisering av framtiden tillsammans, där jag leder och ni lyssnar och visualiserar.

Sedan kommer ni att få dela upp er två och två för att prata om det ni har sett och skriva ner några idéer som kommer upp.

Till sist samlas vi i helgrupp för att prata om de idéer som övningen har väckt.

Jag ska berätta mer om övningen snart men har ni några frågor så här långt?

Om ni vill kan ni förbereda er lite genom att välja en specifik plats i biosfärområdet som ni vill tänka på, i naturen, i jordbrukslandskapet, i en by eller inne i stan. Det kan vara där ni bor eller någon annan plats som ni tycker om eller känner väl.

När jag säger till så undrar jag om ni kan tänka er att göra ett ljud tillsammans, bara för att det blir lättare att komma i rätt stämning för övningen, så här... HMMMMMM

Jag vill be er att stänga av mobiltelefonerna nu i runt 30 minuter om ni har möjlighet – eller minst 15. Resten av dagen kan ni gå ifrån om ni behöver, men just den här övningen kräver lite lugn och ro."

Genomför följande process för en guidad visualisering, som tar omkring 25 minuter.

2. Guidad visualisering: Använd en tidsmaskin för att färdas till år 2040

”Nu ska vi alltså göra en guidad visualisering av en hållbar framtid här PÅ PLATSEN, lite som en guidad meditation. Det passar inte alla och det är okej.

Om någonting i övningen känns obekvämt får du gärna bara sitta kvar här i rummet och lyssna. Eller du kanske kan gå lite in och ut ur övningen. Gör det som funkar för dig, så länge du inte stör resten av gruppen.

För många är det enklast att komma in i övningen genom att blunda, men om det känns obekvämt att blunda kan du till exempel bara titta ner i golvet och försöka att låta blicken slappna av lite.

Vissa av er kanske får upp bilder i huvudet under övningen, för andra kanske det mer blir som ljud, känslor eller ord.

Några frågor?

Okej, då börjar jag.”

*

”Sätt eller lägg dig bekvämt.

Blunda om det känns okej eller bara titta ner i golvet och låt blicken slappna av.

Ta tre djupa andetag, håll kvar en stund, och släpp ut. För varje andetag, känn att din kropp blir tyngre och mer avslappnad.

Och sedan kan du bara följa rytmen av din egen andning – som kommer... och går.

Medan du slappnar av – bjud gärna in den kreativa delen av din hjärna att kliva fram. Släpp taget om den rationella, logiska delen av din hjärna, och bjud in din fantasi, din kreativitet och din intuition.

Lyssna en stund på ljuden du hör här i rummet.”

PAUS minst 30 sekunder

“Alldeles strax ska vi färdas genom tiden. Det här är ett historiskt ögonblick - första gången i PLATSENS historia som en grupp har försökt att resa i tiden tillsammans. Här har vi en tidsmaskin som vi har byggt av saker som vi hittade hemma med hjälp av ritningar som vi hittade online. När vi sätter igång tidsmaskinen kommer vi att färdas till år 2040.

De 16 år som vi reser igenom kännetecknades av den djupaste och mest anmärkningsvärda omställning som har ägt rum under hela PLATSENS historia. Förändringar som kändes omöjliga att ens föreställa sig år 2024 byggde på och förstärkte varandra i positiva spiraler som gick snabbare och snabbare. Strukturer som kändes orubbliga år 2024 vittrade sönder och försvann och nya, oändligt mycket bättre strukturer blomstrade i deras ställe.

De åren var det mest spännande och fantastiska som människor har fått uppleva. Efteråt skrev människor mäktiga berättelser och sånger om den tiden.

Nu startar vi tidsmaskinen och vi färdas framåt i tiden tillsammans.

Då gör vi ett ljud tillsammans, så här... HMMMMMM

Och nu kliver vi bländade ut i denna nya värld. Det är ingen utopi, men däremot är det resultatet av att allt som över huvud taget kunde göras också gjordes. Nu får ni gå runt i denna värld i er fantasi med hjälp av alla era sinnen.”

Därefter stänger du av tidsmaskinen och låter deltagarna sitta i tystnad i ca 8 minuter för att utforska framtiden, med några enstaka frågor med långa (minst 30 sekunder) pauser emellan, så som:

Vad ser du när du går omkring?

Vilka ljud hör du?

Hur doftar det?

Vad ser du för natur, växter, djur och annat levande?

Hur känns det att vara här?

Vad ser du för människor runt omkring dig? Vad ser du dem göra? Vad hör du dem prata om?

Du får möjlighet att prata med någon. Vad säger den personen? Du kanske ställer någon fråga. Vad får du till svar? Försök att inte hitta på personens svar själv utan låt bara ert samtal flyta på av sig självt som om du tittade på en film. Kanske säger personen någonting helt oväntat.

Du kanske är hungrig och går för att hitta något att äta. Vart går du? Vad äter du? Var kommer maten ifrån? Hur smakar det?

Är det någonting som förvånar dig i denna hållbara framtid?

*

”Nu börjar det bli dags att lämna den här platsen, men vi tar med oss en känsla av vad som är möjligt och vad som är viktigt. Och ni kan alltid komma tillbaka hit, ni kan bara blunda så finns det kvar. Nu kliver vi in i tidsmaskinen och reser tillbaka till DAGENS DATUM 2024.

När du känner dig redo – känn dina andetag...

känn din tyngd mot stolen eller golvet...

lyssna in ljuden här i rummet...

sträck lite på kroppen, vicka på tårna och fingrarna, sträck ut i ansiktet, rör på armar och ben...

och öppna ögonen och se dem som är här idag.”

Dela upp deltagarna i par för att prata med varandra i 12 minuter om den värld som de har föreställt sig.

A. Ge dem följande instruktioner:

i. Lyssna på varandra, utan att kommentera, i 3 minuter var – någon av er behöver sätta en timer på er telefon.

ii. Diskutera det som har kommit upp och skriv in två härliga idéer/upplevelser vardera på postit-lappar som ni vill dela med resten av gruppen. Till detta har ni 6 minuter.

B. Påminn om att byta person efter 3 minuter, och att börja diskutera och skriva ner idéer efter 6 minuter.

Frågor?

Samla hela gruppen igen. Följande steg tar 10-15 minuter. Be deltagarna att sätta upp sina postitlappar på blädderblock där alla kan se dem. Be deltagarna att lägga några minuter på att läsa idéerna på postitlapparna. ((Om det är en stor grupp kan det vara bättre att processledaren läser idéerna högt.))

Biosfärområde Kristianstads Vattenrike - bra för natur och människa

Den här rapporten ingår i Biosfärkontoret Kristianstads Vattenrikes skriftserie **Vattenriket i fokus** (ISSN 1653-9338).

Här publiceras rapporter och inventeringar som utförts på uppdrag eller i samarbete med Biosfärkontoret.

Rapporterna går att ladda ner från
vattenriket.kristianstad.se/fokus.



Läs mer och se kontaktuppgifter på hemsidan
vattenriket.kristianstad.se