



Övning: Vad skulle jag kunna göra?

Varför?

Med hjälp av denna övning lär du dig att finna olika alternativ som gör det möjligt för dig att agera för klimatet och hållbarheten. Du får fundera på vilken aktivitet som skulle kännas naturlig, inspirerande och lämplig för dig.

Med hjälp av frågorna och förslagen kan du hitta nya möjligheter att agera. Du får samtidigt klargöra för dig själv vilka steg du behöver ta för att vidta åtgärder.

Hur?

Kryssa för de alternativ i listorna nedan som kunde fungera bäst för dig just nu. Skriv ner svaren på de öppna frågorna nedan eller anteckna dem för dig själv.

Före den här övningen kan du göra övningen Mina inre resurser och källor till stöd som finns i del 2. Verktyg, på sidan 2. Det hjälper dig att kartlägga dina inre och yttre styrkor.

Vilka är dina styrkor?

T.ex. "Jag är empatisk, aktiv och bra på att ta fram information."

Vilken typ av aktivitet känns mest naturlig för dig just nu? Vilken typ av aktivitet känner du att du helst vill och är motiverad att göra just nu?

Av följande alternativ kan du välja så många som du vill.

- att göra saker med händerna
- att delta i sociala aktiviteter
- att bli aktiv i en organisation eller förening
- att delta i aktivism
- att gå med som ordinarie medlem i en organisation
- att samla in pengar
- att sprida information
- att gå med i politiken
- att göra påverkansarbete
- att göra påverkansarbete på arbetsplatsen och som frivilligarbete



Annat, vad?

Vad skulle du kunna tänka dig att arbeta med?

- att hjälpa människor
- att hjälpa naturen eller djuren
- att fundera på livsmedlens ursprung
- att själv vidta klimatåtgärder
- att sprida klimatinformation
- att erbjuda psykiskt stöd för miljöångest

Annat, vad?

Vem skulle du kunna samarbeta med med låg tröskel?

- den närmaste kretsen
- arbetsgemenskapen
- hobbyvännerna
- den lokala kretsen av närproducerad mat eller ett matandelslag
- en lokal miljöskyddsförening
- en lokal sammanslutning för hållbara levnadssätt
- Finlands Naturförbund
- Finlands Naturskyddsförbund
- Marthaförbundet
- Finlands 4H-förbund
- Finlands Röda Kors
- scouterna



- församlingen eller ett trossamfund
- klimataktivism som riktar sig till en viss åldersgrupp

Annat, vad?

Hurdana känslor och tankar väcker tanken på kommande aktiviteter hos dig?

Upplever du till exempel nervositet, rädsla, tvivel, frustration, mod, entusiasm, värme, beslutsamhet, nyfikenhet och intresse eller blandande tankar?

T.ex. "Jag känner mig nervös men är samtidigt nyfiken och intresserad."

Vad måste du göra till näst för att kunna gå med i ett samarbete som intresserar dig?

Behöver du till exempel gå på plats där det händer, prata med närstående eller bekanta, be en vän att gå med dig, skicka ett e-postmeddelande, ringa någonstans eller leta efter mer information online?

T.ex. "Jag måste ta reda på mötestiderna."

Vilka är de viktigaste frågorna för dig som gör att du kan agera och orkar fortsätta med verksamheten även i framtiden?

Till exempel mental trygghet, rätten att bestämma hur mycket tid man använder för aktiviteten i fråga, en empatisk atmosfär, stöd för att hantera känslor, noggrant begränsade uppgifter, frihet att välja uppgifter, spontanitet och naturlighet i verksamheten eller klar vetskap om vem man vid behov kan vända sig till.

T.ex. "Det är viktigt att uppgifterna är noggrant begränsade och att jag kan få stöd."