

LIRIA ORTIZ

MOTIVERANDE SAMTAL, MI

Att prata om miljöpåverkan
utan att anklaga eller skuldbelägga



LLOA FÖRLAG

LIRIA ORTIZ

MOTIVERANDE SAMTAL, MI

Att prata om miljöpåverkan
utan att anklaga eller skuldbelägga

Motiverande samtal, MI.

Att prata om miljöpåverkan utan att anklaga eller skuldbelägga

© 2019 Liria Ortiz och LLOA Förlag. Hemsida: www.liriaortiz.com

E-mail: liria.ortiz@gmail.com

ISBN 978-91-7739-301-6

Grafisk form och omslag: Daniel Åberg/Åbergs stilus et forma, www.abergs.org

Omslagsbild: Emma Hanquist, www.emmahan.com

Illustrationer: Ulrika Ekelunda Andersson, www.ulrikaekelundandersson.com

Första upplagan

Kopieringsförbud! Mångfaldigande av innehållet i denna handbok, helt eller delvis, är enligt lag om upphovsrätt förbjudet utan medgivande av Liria Ortiz. Förbjudet avser såväl text som illustrationer och gäller varje form av mångfaldigande. Men den kan användas fritt bara man refererar till den.

Innehåll

Förord.....	7
Introduktion	9
Kapitel 1	
Vad är motiverande samtal, MI?.....	14
Fungerar MI?.....	14
Sex klimatprofiler som matchar MI:s tre olika grader av motivation: låg, medel och hög.....	15
Att bemöta på olika sätt i samtal om miljöpåverkan beroende på graden av motivation.....	17
Två fel vi brukar göra när vi pratar om klimatpåverkan och våra val	20
Andra samtalstrategier för att förebygga konflikter och nå den andre	24
Att tillämpa MI vid klimatfrågor.....	33
Att framkalla förändringsprat och använda skalfrågorna "Viktigt" och "Kunna".....	43
Motstånd, att förebygga och hantera det.....	47
Att be om lov och betona autonomi: bästa sättet att förebygga konflikter i ett samtal om miljöpåverkan och så ett frö.....	54
Att ge information med MI-verktyget "Information i dialog" genom att be om lov, utforska, tillföra information och utforska (U-T-U).....	61

Kapitel 2

Vid medelhög grad av motivation:

Att göra en ambivalensutforskning 67

Kapitel 3

Öka motivationen och ett aktivt val för att

minska sin egen miljöpåverkan75

Kapitel 4

Samtal om miljöpåverkan med grupper

vid föreläsningar eller andra aktiviteter 80

Kapitel 5

Exempel på olika MI-samtal om miljöpåverkan..... 102

Kapitel 6

Nudge – en knuff åt ett klimatsmart håll

Av Maria Gerlofson112

Litteraturtips och inspirationskällor..... 117

Tack till alla som har bidragit

till den här handboken! 123

Förord

Hur kan MI vara en hjälpsam metod i samtal som handlar om klimat? Samtalsmetoden motiverande samtal (eng. *Motivational Interviewing* – MI) har utvecklat ett speciellt förhållningssätt och särskilda samtalsverktyg för att kunna kommunicera med både enskilda och med grupper.

Den pedagogiska modell som tillämpas i den här handboken är korta teoretiska introduktioner som exemplifieras med konkreta exempel. Boken riktar sig inte till dem som vill ha utförliga teoretiska förklaringar om klimatet. Det finns många bra böcker som redan beskriver detta och flertalet av dem finns i bokens litteraturlista.

Liria Ortiz, Sverige, 2019.

Liria Ortiz är leg. psykolog, leg. psykoterapeut och handledare, utbildningskonsult, föreläsare och författare. Hon utbildar och handleder i MI och är medlem i nätverket MINT (Motivational Interviewing Network of Trainers). Liria är verksam inom sitt utbildningsföretag och har även uppdrag att utveckla kurser och skriva handböcker inom MI anpassade till olika yrkesgrupper i olika delar av Sverige. Hon är ofta anlitad som föreläsare på kurser och konferenser med inriktning mot motivation, motstånd och förändring och kognitiv beteendeterapi med inriktning på Acceptance and Commitment Therapy – ACT. Hon är också med i flera expertpaneler, bland annat för Insidan i Dagens Nyheter och på Psykologförbundets nätplats *Psykologiguiden*.

Har du frågor, synpunkter eller vill du ha en föreläsning om innehållet i den här handboken maila gärna till liria.ortiz@gmail.com

Filmer som illustrerar hur ett MI-samtal kan se ut

Filmer som illustrerar hur ett MI-samtal kan se ut finns på Liria Ortiz Youtube-kanal, om du gör en sökning i Youtube på hennes namn hittar du dem.

Introduktion

Det finns eldsjäljar som lägger mycket av sin tid, och kanske hela sitt engagemang, på frågor som rör miljöpåverkan. De är oroliga och pratar om stressen som kommer av att inte bli tagen på allvar, att omställningen till ett hållbart samhälle tar för lång tid. Att prata om den biologiska mångfaldens utarmning och klimatförändringens effekter på ett lugnt och sansat vis blir då svårt. Särskilt när man möter kritik och motstånd. Det blir sällan dialog. Man vill påverka och förändra, snabbt. I stället slutar samtalen alltför ofta i frustration av att inte blivit hörd, förstådd och trodd.

För att lyckas föra en sansad dialog kan det krävas vissa verktyg. En viktig nyckelfaktor är att lyssna på den andre mer än man själv försöker övertyga. Samtalsmetoden motiverande samtal (MI) kan vara hjälpsamt i samtal med dessa frustrerade, ansvarstagande och fantastiska människorna.

Ett ytterligare sätt att underlätta dessa samtal på skulle kunna vara att inledningsvis ta fram forskning som tydligt visar vad som påverkar miljön. Detta för att sedan gå in på att det finns olika nivåer av vad varje individ kan göra för att minska den negativa påverkan. Att presentera de små stegen, det vill säga att uppmuntra till det lilla som också kan göra skillnad, kan vara användbart för att inte avskräcka en person som inte är särskilt oroad eller intresserad. Samtidigt måste vi komma ihåg fenomenet kognitiv bias som innebär att man söker upp information som bekräftar ens egna åsikter och föreställningar, samtidigt som man

undviker eller nedvärderar information som går emot dessa. *Det är falskt* eller *Hen överdriver* kan man säga om den som kommer med fakta om klimatpåverkan. Av den här anledningen räcker det inte bara med fakta. Det krävs ett förhållningssätt, ett sätt att prata om ämnet där personen inte känner sig ifrågasatt. Varför? För att när vi känner oss ifrågasatta eller upplever skuld börjar vi försvara oss.

Ett exempel från Facebook: någon skrev att de skulle flyga någonstans. En person påminner hen med irritation att hen borde bidra till klimatmålen genom att ta tåget i stället. En annan förmedlar informationen om flyg- och klimatkompensation. Det var inte den information som personen frågat om och svaren lät anklagande och skuldbeläggande. Utifrån det vi vet om förändringsprocesser var detta ett forcerande, och således ett motverkande sätt, att höja intresset för miljön.

Hur kan vi då prata om klimatpåverkan eller klimatval utan att anklaga och skuldbelägga? Ofta handlar det om att en person som har tagit ställning i klimatfrågor försöker föra in eller påverka en som inte är det, eller som i varje fall inte befinner sig på samma nivå i en viss miljöfråga rent kunskapsmässigt. I det ovanstående exemplet från Facebook hade kanske ett mer effektivt tillvägagångssätt inneburit att leda med ett gott exempel: *Vad roligt att ni ska till Berlin, det är en fantastisk stad!* (Bekräftelse och samförstånd). *Vivar där förra året med barnen och tog tåget.* (Leda med gott exempel). *Det var kul att deficka Europa med tåg* (lyfta fram det positiva med beslutet) *och vi slapp lite av klimatångesten.* (Informerar utan att vara skuldbeläggande. Pratar bara om det man själv gjorde.)

Om du läser den här handboken kanske du redan är upplyst kring miljöfrågor. Därav är fokus i den här handboken att prata om dessa frågor med andra, och MI som samtalsmodell blir högst relevant i dessa sammanhang. När en individ försöker upplysa samt i slutändan påverka en annan individ att göra viktiga miljöval krävs följsamhet och förståelse för förändringsprocesser. Var i processen befinner sig personen framför mig? Är personen inte alls oroad över miljöfrågor, är ambivalent

(osäker) eller redo för en förändring? Går du för hårt på om du direkt börjar prata om köttkonsumtion som en av de största bovorna? Vad är personens intressen? Om personen är modemedveten kanske det är mer rimligt att börja i den änden? Då kan du till exempel prata om hållbara, naturliga och närproducerade klädesplagg som inte släpper ut plast vid tvättning och som inte färgats med kemikalier. Var i förändringsprocessen personen befinner sig är också en huvudkomponent i alla frågor som rör att någon annan vill påverka en medmänniska till att agera på ett annat sätt.

Det är viktigt att man förstår andras sammanhang först, det vill säga bakgrund (utbildningsnivå, socioekonomisk status, förhållningssätt till natur) och livsstil. Vi lever i olika miljöer även i Sverige, till exempel landsbygden, naturnära eller storstad. Det här gör att vi också har olika relation och man är mer eller mindre oroad över natur och miljö. Man kan inte ta för givet att andra också har samma kunskap och vilja.

Kunskap är avgörande, men hur vi förmedlar den är desto viktigare för att nå mottagaren. Det räcker inte bara med teoretisk information om miljö, utan det behövs också många exempel på hur klimatförändringar påverkar vår vardag och det som är viktigt i livet för respektive person. Samtidigt är det också bra att ge möjlighet att se stora sammanhang där man kan visa hur saker och ting påverkar varandra i miljön.

När man i samtalet utgår från vad som är viktigt för den andre blir det helt enkelt lättare att öka både kunskapen kring klimatfrågor och motivationen att skydda miljön. Att tänka på hur våra val påverkar naturen och bidrar till klimatförändringar i både skogen och min trädgård, priset på grönsaker, sopor som smutsar ner våra gator, skog och hav. Man kan bli orolig och ledsen när man ser att många stora träd i närmiljön har blivit helt bruna redan på sommaren, i stället för under hösten. Eller att det i ens trädgård på landet dog ett relativt ungt träd i somras när man inte hade varit där och vattnat en helg, det vill säga ingen vattning två veckor. Sådant kan kännas oroväckande. Eller när man såg skogen

i Västmanlands län efter branden 2014, då känner man vad man har förlorat. "Seeing is believing!" och väcker sannolikt tankar.

Vi bryr oss om saker som ligger oss nära, inte bara tidsmässigt utan även geografiskt. När du talar om problem som är förlagda i en abstrakt framtid, eller långt borta, minskar empatiförmågan. Då blir det också svårare att få någon annan att dela ditt sätt att se på klimatfrågan. Detta är en av anledningarna till att det är svårt att motivera agerande i den här typen av frågor. Det är därmed av största vikt att förankra budskapet i något konkret. Tyvärr finns det också en baksida med detta. Jakten på konkretisering och "bevis" i närmiljön kan tyvärr leda till att klimatvetenskapsforskningen förringas, och folk ser endast en varm sommar eller en kall vinter som bevis på att global uppvärmning stämmer. Trots detta är det ändå viktigt att man inledningsvis utgår från något konkret om man vill samtala med någon om miljöpåverkan, då det kan vara ett sätt att nå fram och förhoppningsvis öppna upp för ett samtal som kan leda till förändring. Exempelvis: *Kom du ihåg förra sommaren? Jag har aldrig varit med om att grundvattnet vid sommarstugan höll på att ta slut.* Därefter är det bra att också förankra budskapet i vetenskapen när du kan, annars räcker det med att du sår ett frö hos din granne: *Det är väl ett tecken på att det nu är det varmaste året i rad sedan 20xx. Det kanske inte är så dumt att politikerna beskattar bensinen så hårt ändå. Hur ser du själv på det?*

Det är också viktigt att vi alla kommer ihåg att ingen är perfekt, många, om inte alla, gör sitt bästa eller vad de kan göra. När man ser på saken från ett globalt perspektiv är dagens klimat ett resultat av i-ländernas utveckling långåriga utveckling samt u-ländernas nuvarande utveckling. Det är lätt att skuldbelägga u-länderna, men man måste också förstå vad i-länderna har gjort. Vem har rätt att anklaga någon? Problemen kommer inte att lösas av att vi slutar flyga, äta kött eller använda plastpåsar, men alla dessa val hjälper oss individer att förskjuta vår inre värdeplattform, och det i sin tur påverkar hela samhället.

Vi är som myror och kan bara bära ett barr i taget, men bär vi bättre barr blir stacken starkare ... och ser andra att våra barr är bättre vill de bära likadana. Ett vanligt argument mot att ta ansvar som individ, som man ofta stöter på när klimatfrågan diskuteras, lyder: Jag som enskild kan inte åstadkomma något. Det är upp till politiker och företagen. Dessvärre kan detta leda till att politiker sätter klimatfrågan lägre på sin agenda. Och när det kommer till företagen är individen en viktig kraft utifrån den starka påverkan som konsumentmakt har. Det här kan man tydligt märka i exempelvis livsmedelsbutiker. De senaste åren har exempelvis utbudet av vegetarisk kost fullkomligt exploderat av "mock meat"-produkter. Dessa har blivit populära med hjälp av dokumentärer och matbloggar som har lyft fram det positiva med en vegetarisk kost. Genom denna kunskapsspridning har både fördelarna för miljön och den etiska aspekten kunnat nå ut till en bredare massa – den har inte minst visat att det är fullt möjligt med en vegetarisk kost. Ett "hur" så att säga. Vi tenderar att tycka som vi betar oss, och det reflekteras i sin tur i vilka produkter vi köper, och vilka politiker vi röstar fram.

Fokus och syfte med den här handboken är att ge dig verktyg för att kunna kommunicera med andra hur vi själva kan ändra vårt beteende så att vi bidrar till att rädda vår planet. Och samtidigt öka medvetenhet om miljöpåverkan på ett icke-konfrontativt sätt. Då det gäller rena fakta om miljö kommer jag att hänvisa till andra böcker eller sajter, men jag kommer inte att gå in på dem närmare inom ramen för den här handboken.

I den här handboken används person eller gruppmedlem för att referera till den eller dem som man pratar med, och det kan vara en ung, gammal, en kompis eller någon i familjen. Den som leder samtalet kallas för samtalsledare.

Kapitel 1.

Vad är motiverande samtal, MI?

Motiverande samtal (MI) utvecklades på 1980-talet av William Miller och Stephen Rollnick. De skrev den första boken i ämnet år 1991: *Motivational Interviewing. Preparing People to Change Addictive Behaviour*. Bokens tredje upplaga från år 2012 är översatt till svenska och heter *Motiverandesamtal: att hjälpa människor till förändring*.

I dag, cirka 40 år efter att metoden introducerades, är MI en internationellt spridd och brett använd samtalsmetod inom arenor som hälso- och sjukvård, psykiatri, socialt arbete, tandvård, elevhälsa, institutions- och kriminalvård. Mer än 1 000 vetenskapliga studier av MI har publicerats.

Den nya definitionen av MI, utifrån Miller och Rollnick (2012) lyder: "Motiverande samtal är en samarbetsinriktad samtalsmetod som syftar till att stärka en persons egen motivation och åtagande till förändring."

Fungerar MI?

Det finns inga studier om MI och samtal om klimat. Det vi generellt vet är att MI har evidensstöd för att öka motivation till att göra något. Metodens sätt att hantera och bemöta motstånd bidrar också till att man kan ha en dialog med dem som tänker annorlunda.

Sex klimatprofiler som matchar MI:s tre olika grader av motivation: låg, medel och hög

Svenska tidningen Expressen och journalisterna Alexandra Andersson och Filippa Rogvall publicerade den 16 juni 2019 en mätning av svenskarnas inställning till klimatet, som Demoskop hade gjort. Utifrån mätningen hade Demoskop kommit fram att det finns sex klimatprofiler utifrån synen på klimatfrågan.

Tillväxtkritikerna – 23 %

Klimatförändringarna är ett stort hot. Klimathotet är inte alls överdrivet, utan en ödesfråga som jag är mycket oroad över. Det krävs en förändrad livsstil men också en förändrad ekonomi. Ekonomisk tillväxt förvärrar klimatproblemen.

Bland tillväxtkritikerna är en förändrad livsstil vanlig – merparten har minskat sitt flygande och dragit ner på sin konsumtion. Inom den här gruppen finns ett stort stöd för höjda miljöskatter, inte minst på bränsle. Gruppen anser att det krävs stora åtgärder, de är ofta yngre och sex av tio är kvinnor. De är i stor utsträckning högutbildade med bra löner.

De småoroliga – 12 %

Klimathotet är högst verkligt. Sverige borde göra mer på klimatområdet och frågan borde tas på större allvar av politikerna. Men för egen del är jag inte särskilt engagerad; det är samhället som behöver göra något!

De småoroliga liknar genomsnittet när det gäller de egna klimatåtgärderna, men de tenderar att ha ändrat sin livsstil en aning mer: flyger lite mindre och drar ned lite på konsumtionen. Det finns också vissa som gör mer. De är oftare kvinnor med en något lägre utbildningsnivå, bor oftare i storstäder och använder bilen jämförelsevis i mindre utsträckning.

De stolta – 19 %

Visst finns det ett verkligt problem och frågan engagerar mig. Men man ska också komma ihåg att man redan gör mycket! Vi hanterar detta på ett bra sätt, ligger i dag långt framme med klimatåtgärder och politiker tar frågan på allvar.

Även inom den stolta gruppen ser man att individen tar ett ansvar för att göra sin del, till exempel flyga mindre och minska köttkonsumtionen. Att skruva ned inomhustemperaturen är vanligast, men man är också i större utsträckning för miljöskatter. Könsbalansen är jämn, man är oftare i pensionsåldern och tenderar att ha en lite lägre utbildningsnivå.

Optimisterna – 19 %

Klimathotet är högst verkligt och fel hanterat blir konsekvenserna kraftiga. Men frågan kan faktiskt hanteras genom ny teknik. Man gör mycket redan i dag, men det finns fler möjligheter. Framåttänkarna och tillväxt är därför centrala!

Optimisterna hör ofta till dem som har gjort lite färre snarare än lite fler förändringar. De är benägna att fortsätta med sina flygvanor och tänker sig också ett fortsatt resande. Hellre smart teknik än att lägga om livet. De är oftare män, yngre, i stor utsträckning högutbildade, bor oftare i storstäder och har jämförelsevis höga inkomster.

Sakta i backarna – 21 %

I grund och botten är klimatproblemet verkligt, men nog har det börjat överdrivas en del, inte minst i media. Katastrofscenarierna är antagligen lite överdrivna.

De här gruppen är inte entusiastisk till miljöskatter, särskilt inte om det handlar om höjda bränsleskatter. De menar att man faktiskt gör mycket redan i dag och för egen del är man mindre benägen att minska sin konsumtion eller lägga om till en klimatvänligare livsstil. Gruppen har en rätt jämn könsbalans med liten övervikt av män. Här finns en tydlig

överrepresentation bland äldre och få som är unga. Det är vanligare att man bor på små orter och använder bilen mycket.

Skeptikerna – 6 %

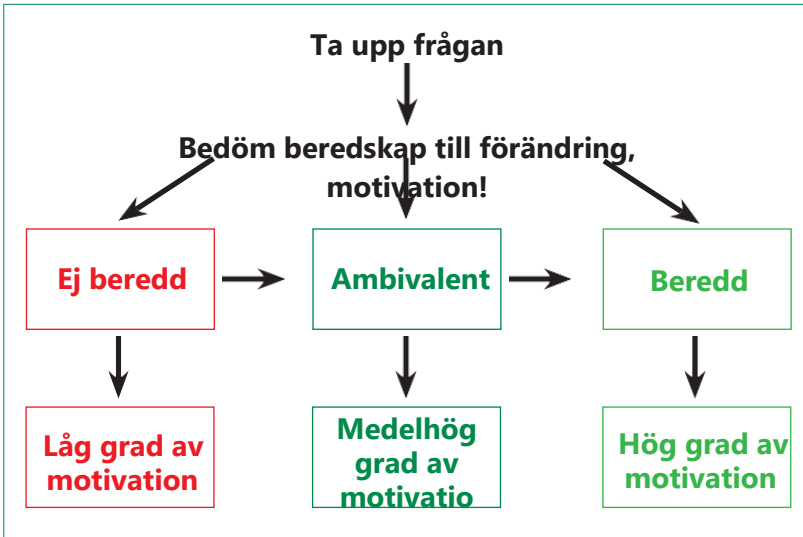
Klimathotet är starkt överdrivet eller påhittat, och rapporteringen är inte tillförlitlig. Klimatfrågan är inte ett hot mot mänskligheten och är inget att oroa sig för. Det finns andra problem som är viktigare att fokusera på.

Skeptikernas vanor förändras inte mer än marginellt på grund av klimatfrågan. Man tenderar att fortsätta konsumera på samma sätt som tidigare. Miljöskatter som fördyrar produkter är man mycket negativ till. Sju av tio är män och är oftare i övre medelåldern. De är i mindre utsträckning akademiker och kör jämförelsevis mycket bil.

Att bemöta på olika sätt i samtal om miljö- påverkan beroende på graden av motivation

De allra flesta av oss vill övertyga andra med rationella argument och fakta. Samtidigt vet vi utifrån den befintliga forskningen om motiverande samtal att en viss dos av övertalning och fakta endast fungerar för den som redan är motiverad ("hög grad av motivation", se illustrationen på nästa sida). Det kan vara så att personen upplever ångest eller har skuld känslor för att hen inte gör mer för miljön. Då kan fakta och övertalning fungera.

Vad är problemet då? Jo, att de som inte ser klimatfrågan som ett problem ("låg grad av motivation") eller är ambivalenta ("medelhög grad av motivation") inte nås med fakta och rationella argument. Det är för tidigt.



De med låg grad av motivation (ej beredda) kan tänka och känna att frågan inte är så viktig, att man överdriver eller ljuger eller att klimatförändringen främst är naturlig och en trend som snart passerar. Det kan också handla om att de inte tror på sin egen förmåga att påverka och därför inte känner någon större oro eller något behov av att agera.



De med medelhög grad av motivation (ambivalenta) vet inte vad de ska tro. De pendlar i sin uppfattning, eftersom frågan upplevs vara komplicerad. Gruppens medlemmar har till viss del anpassat sitt beteende för att vara mer klimatvänliga. De kan känna oro och att något borde göras, men de vill helst lämna över det ansvaret till någon annan.



De med hög grad av motivation (beredda) känner ett stort ansvar och är engagerade i klimatfrågan. Dessa personer har till stora delar redan anpassat sitt beteende för att vara mer klimatvänliga.

Två fel vi brukar göra när vi pratar om klimatpåverkan och våra val

Det första felet är att vi försöker framkalla skuld och skam i tron att det kommer leda till att personen förändras. Det vi vet kring detta är att straffliknande metoder, som att framkalla skuld- och skamkänslor, kan fungera bra på kort sikt. Men de ger inte några bestående beteendeförändringar. Om vi anklagar och skuldbelägger, kan resultatet i stället bli att folk börjar försvara sig och förfina sina argument för icke-förändring.

Men säg att det ger önskat resultat: personen känner skam och vill inte förlora tillhörigheten och gemenskapen med gruppen. Att hålla oss till gruppen är något vi alla strävar efter. Vi vill inte känna oss bortvalda för att andra tycker att det är något fel med oss, för det smärtar oss. Personen som har blivit utsatt för skambeläggning kanske börjar sortera, äta ekologiskt och tar beslutet att varken flyga eller köpa nya kläder på ett år. *Vad bra!* tänker du. Njää, problemet med detta är att när man agerar utifrån sådana negativa känslor vill man förändra allt på en gång för att bli av med dessa besvärliga känslor. Efter en vecka eller så finns risken att man känner sig trött, man börjar få små "fall" in i det gamla beteendet. Självförtroendet påverkas då negativt, och man börjar få tankar i stil med: *Det är ingen idé. Jag håller inte måttet och jag klarar ändå inte det här!* Jag ger upp! Därför är en utforskande och tillåtande samtalsstil att föredra, då den uppmuntrar gruppen eller personen att göra sitt bästa. Det kan framför allt fungera bättre på lång sikt.

Det andra felet som vi brukar göra är att vi förlitar oss alldeles för mycket på fakta för att påverka och tror att fakta ökar vår medvetenhet. Det är lätt att tänka att de som inte tar den här frågan på allvar "inte förstår", eftersom de inte har rätt kunskaper. Då överöser vi den andra med fakta i tron att då kommer personen att "förstå" och därefter förändra sig.

Varför fungerar inte fakta med dem som har låg grad av motivation? Det begrepp som kan förklara det här sättet att reagera kallas för kognitiv bias. Det innebär att vi nedvärderar den information som inte passar

in i våra egna referensramar, det vill säga det vi redan känner till och tror på. Det intressanta är att vi nedvärderar både själva informationen och budbäraren. Det kan låta så här: *Dessa klimatforskare överdriver. Så allvarligt kan det inte vara* (nedvärderar fakta). Eller: *Ungdomarna förstår inte vad de pratar om, för de saknar livserfarenhet och därför tror de på vad dessa forskare säger* (nedvärderar budbärare).

Ett annat intressant begrepp är *kognitiv dissonans*, vilket myntades år 1957 av psykologen Leon Festinger. Det förklarar hur vi rättfärdigar våra egna tankar när det visar sig att de var felaktiga eller onyanserade. Journalisten och författaren Kajsa Norman beskriver det så här i sin krönika "Därför ljugar vi journalister" i tidningen Fokus, 7-13 juni 2019:

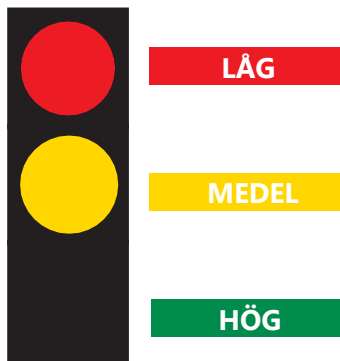
"Kognitiv dissonans är den obehagliga känsla vi upplever när nya fakta motsäger någon av våra djupt rotade övertygelser. Vi ställs då inför valet att ändra uppfattning och beteende, eller att befästa detsamma genom att rättfärdiga vår position inför oss själva och andra. Forskning visar att det är allra jobbigast när dissonansen hotar vår positiva självbild." I sin bok *Mistakes were made (but not by me)* ger socialpsykologerna Carol Tavris och Elliot Aronson otaliga exempel på hur långt vi människor är beredda att gå för att rättfärdiga ett visst beteende eller skydda våra övertygelser och personliga narrativ. Vanliga metoder för självbedrägeri inkluderar att bara lyssna på dem som bekräftar vår världsbild, att misskreditera budbäraren i stället för att beakta budskapet eller att tillämpa olika grader av kritiskt omdöme, beroende på om man håller med om en åsikt eller inte.

Hur vet man om personen är redo för en förändring?

Som du kanske kommer att märka påbörjas, fortlöper och avslutas de flesta av den här bokens dialoger i ett positivt samtalsklimat. Det görs för att visa hur ett MI-samtal går till. Det är ofta nyttigt att ha ett "mönstersamtal" som mall för att se hur man kan fortsätta hela vägen till ett lyckligt slut med beslut och åtagande om förändring.

Men – som alla vet ser verkligheten inte alltid ut som man vill och önskar. Ibland totalkraschar det - och då finns det utvägar du kan lära dig och träna på. Du kan också ibland helt enkelt "gilla läget", acceptera att du inte alltid kan nå ända fram eller få din vilja igenom.

Ibland är det också helt enkelt så att du faktiskt är på rätt spår. Det är bara det att det inte går raka vägen utan kräver pauser, att du tar något eller några steg tillbaka och retirerar en bit. Sedan kan du börja om på ny kula vid ett annat tillfälle. Det gäller att hela tiden vara lyhörd för den andres humör, synsätt och livsstil.



Ett enkelt knep är att tillämpa bilden av ett trafikljus där rött står för låg grad av motivation, gul för medelhög och grön för hög grad av motivation. Det handlar om att utifrån den andres svar "checka av" i vilket stadium på vägen mot ett eventuellt beslut om förändring som samtalet befinner sig.

Börja med att påminna dig om att du helst ska försöka ta ett mentalt steg tillbaka när samtalet går i en riktning som inte är konstruktiv eller när din rättningsreflex går igång och du inte kan behärska den. Andas djupt för att vinna lite tid! Då hjälper du också dig själv att hantera de här starka känslorna, som ju bottnar i frustration över att andra kanske bagatelliserar och förkastar det som har blivit allt mer viktigt för dig. Mer om rättningsreflexen och hur den kan hanteras, hittar du längre fram i detta kapitel.

Kanske är det dags att stanna för rött ljus, släppa taget för stunden och fortsätta samtalet vid ett annat tillfälle. Då kan du avsluta samtalet med att säga ett frö och konstatera att *Just nu är vi inte överens, men vi kan väl prata mer om det sen?* Vad du än gör så är det viktigt att du försöker lugna ner dig, så att konflikten inte trappas upp.

Försök alltid att hejda dig själv så fort du lägger märke till att du hamnar i gamla kommunikationsmönster som inte har fungerat tidigare eller om du säger saker som: *Det är jag som har rätt!* Det paradoxala är att i stunden får du en känsla av kontroll över situationen, men problemet brukar vara att er relation påverkas negativt på sikt när du "vinner" en diskussion på detta sätt. Det som kan hända är att den andre i stunden håller med, men nästa gång detta tema kommer på tal, märker du att hen varken har ändrat sin uppfattning eller sina vanor.

Dialogexempel

Navin: På dagordningen idag har vi en punkt om huruvida vi som arbetar här kan bidra till någon förändring som kan förbättra miljön nu och på sikt. Vi har troligen olika kunskaper om detta ämne och jag hoppas att alla vill bidra på bästa sätt så att vi kan lära oss mera och fatta goda beslut tillsammans.

Anna: Miljön, miljön, miljön - vi sorterar redan våra sopor där hemma!

Navin: Är det din uppfattning att det är sopsortering på jobbet som vi ska hantera idag?

Anna: Ja, vad kan det annars vara?

Navin: Har du funderat på något annat vi skulle kunna göra här som kan påverka miljön positivt?

Anna: Nej!

Navin: Du svarar nej nu; det är okej. Då vill jag höra med er övriga på mötet om ni tror att det finns annat att prata om som vi kan förändra här på jobbet som kan vara bra för miljön?

Neil: Jo, jag har funderat på det här med all plast som vi slänger i

lunchrummet efter lunchen och fikat. Vi köper nyttig sallad i närbutiken som packas i plastburkar som vi slänger. Hur bra är det? Visst kan plasten återvinnas, men ändå - vilket slöseri!

Navin: Tack för det exemplet! Har du eller någon annan tänkt på om vi skulle kunna göra något åt det?

Neil: Kan vi sätta upp det som en punkt att diskutera vidare idag eller kommande möten?

Navin: Hur många punkter ska vi ta upp idag?

Neil: Det kan räcka med två.

Navin: Det låter väl bra? Vi börjar så.

Andra samtalstrategier för att förebygga konflikter och nå den andre

Var kortfattad

Du ökar chansen att behålla den andres uppmärksamhet och intresse om du klarar av att hålla ditt budskap så koncist och tydligt som möjligt. Visa var du står, både i ord och i handling. Ett exempel skulle kunna se ut så här:

Malin: Elin, jag uppskattar verkligen ditt engagemang i klimatfrågan.

Jag hör ju att ungarna lär sig väldigt mycket av dig! Fast att börja cykla är jag ännu inte beredd till. Men berätta för mig: vad kan jag bidra med på annat sätt? För visst har du en poäng i att ungarna härmar det vi gör, snarare än vad vi bara säger och pratar om.

Ha ett positivt fokus

Tänk på att försöka formulera vad du vill, snarare än vad du inte vill. Sätt hellre ord på det du kan förändra än på det som är utanför din makt att påverka. Säg till exempel: *Jag tycker att det är toppen att du vill att vi ska*

*ändra på våra matvanor hemma och äta mindre rött kött. Jag är med på det!
Vad ska jag köpa i stället, då?*

Var specifik

Det är viktigt att alltid försöka hitta och sätta ord på det som fungerar och är bra. Det betyder inte att du ska hitta på och överdriva verkligheten utan snarare att du kan behöva vara vaksam så att oro och rädsla inte skenar iväg med dig. Undvik att kritisera och fördöma. När man är orolig och otrygg är det lätt att generalisera eller måla upp skräckscenarier som inte har inträffat. Detta brukar kunna väcka motstånd och göra att den du vill nå slutar lyssna och att samtalet tar en olycklig vändning. Nedan följer två exempelsamtal med Filip, 19 år, som inte längre vill flyga. Han säger därför nej till att delta i den årliga semesterresan med flyg till farmor och farfar i Spanien.

Ett mindre lyckat samtal:

Filip: Har ni inte fattat det? Bara flygresan till Spanien motsvarar cirka ett ton av utsläpp!

Pappa: Men herregud, vi gör ju en massa bra saker. Vi källsorterar och jag har köpt en elhybridbil. Som dessutom var skitdyr. Man måste ju få leva också, och du har ju inte varit så intresserad av att bara köpa begagnade kläder som mamma föreslog (*konfrontativ, fokuserar på negativa aspekter*).

Filip: Okej, jag är inte perfekt, men att flyga, där går min gräns. Du bara försvarar dig. Det går ju inte att resonera med dig (*känner sig nedslagen, upplever motstånd, slutar lyssna*).

Pappa: (*samtalet ramlar in i gamla hjulspår*): Men det är alltid så här! Du kommer med något som ni snackat om i ditt gäng, och så ska vi alla anpassa oss. Vi andra tänker flyga! Tåg till Spanien kommer ju att ta ett par dygn. Du får väl stanna hemma då (*hotar med negativa konsekvenser*).

Filip: Då gör jag det, stannar hemma!

Pappa: (*dömande expertroll*): Men tänk nu efter. Du är för tusan bara 19 år och läser på konstlinje. Vad vet du om klimatpåverkan egentligen? Ditt perspektiv är så begränsat. Det handlar ju inte i första hand om vad vi gör som enskilda personer. Det här är en politisk fråga. Du vet nog inte det, men Sveriges så kallade territoriella utsläpp om 52 miljoner ton per år motsvarar bara 0,2 procent av världens koldioxidutsläpp! Herregud, vad hjälper det till om vi slutar flyga till farmor och farfar när Kina ökat sina utsläpp med 400 procent senaste 10 åren? Det handlar om politik, grabben!

Och så ett samtal utifrån MI:

Filip: Jag tycker att vi ska åka tåg till farmor och farfar i år och undvika att flyga!

Pappa: Det kanske ligger något i det. Jag vet inte riktigt ännu om jag håller med dig, men jag uppskattar ditt engagemang (fokuserar på ett positivt beteende). Jag blir samtidigt lite bekymrad, för det verkar ju vara jättekrångligt att åka tåg - och dyrt (sätter ord på känslor). Har du tagit reda på vad det skulle innebära att åka tåg i stället (*öppen fråga i förändringsriktning*)?

Filip: Nej.

Pappa: Men kan du tänka dig det (*är positiv*)? Jag hjälper gärna till om du vill (*ber om lov*).

Filip: Det vore nog bra!

Pappa: Okej, då tar vi reda på mer om det tillsammans. Jag har ännu inte sagt ja för min del, och vad mamma och din storasyster säger får vi väl höra om ett tag. Vad säger du, vem av oss ska göra vad, och när ska vi vara klara (*är kortfattad och specifik, delar ansvar*)?

Sätt ord på dina känslor

Man kan undvika att väcka motstånd genom att vara noga med att sätta ord på sina egna känslor och försöka undvika att förväxla dessa med negativa åsikter och tolkningar av andras beteenden. I exempelsamtalen nedan möter du arbetskamraterna Erik och Tom. Erik är politiskt aktiv och ger uttryck för bestämda åsikter i miljö- och klimatfrågor på fikarasterna. Tom, som har sin släkt i Norrland, har redan nu svårt att ha råd att resa upp till slakten som han vill. Han är oroad över att det ska bli ännu dyrare att flyga, nu när det allt oftare sägs att flyget måste bära sin miljökostnader.

Ett mindre lyckat samtal:

Tom: (*förväxlar oro med expertråd*): Du vet nog inte hur mycket det kostar på för mig att kunna träffa min familj uppe i Kiruna. Du vill väl att ingen ska ha råd att flyga (är ospecifik, generaliserar).

Erik: Men du fattar ju ingenting. Har du egentligen hört vad jag sagt? Ja, jag menar att flygbiljetterna måste bli dyrare. Annars kommer vi aldrig att få ner resandet med flyg, men jag menar ju inte att du inte ska ha råd att träffa din familj (*upplever sig kritiserad och ifrågasatt*).

Tom: Men begriper du inte att jag blir orolig över att du inte förstår hur det är att behöva leva på en lön och ha sin familj långt borta (*anklagat*)?

Erik: Du tar ju allt personligt! Det är väl självklart att när flyget blir för dyrt kommer det att finnas höghastighetståg som är subventionerade och på det sättet billiga att åka med (*vänder sig bort*).

Och så ett samtal utifrån MI:

Tom: Jag läste om ett förslag att flyget ska bära sina egna kostnader när det gäller klimatpåverkan (*är specifik och hänvisar till en viss händelse*). Även om jag vet att du är en klok person (*förstärker och fokuserar på en positiv egenskap*), för jag vet att du också tycker det, så blev

jag orolig när jag läste om att flygbiljetterna kan bli tre gånger så dyra (*sätter ord på känslor, hänvisar till en specifik händelse när han beskriver sin oro*). Tycker du att det är rimligt (*utforskande fråga*)?

Erik: Det tycker jag nog att det är. Alltså, så här tänker jag: den som har råd att flyga i dag subventioneras av alla i samhället, även av dem som inte flyger, kanske därför att de inte har råd med det. Det blir rättvisare, tycker jag, att alla själva betalar kostnaden för sina flygbiljetter.

Tom: Men vad händer då oss som behöver flyga (*öppen, utforskande och icke dömande fråga*)?

Erik: Du har en poäng där. Att minska klimatpåverkan får inte göras på ett sätt som gör att det blir till en klassfråga om man kan leva miljörätt eller inte.

Tom: Men hur förebygger man det?

Erik: Politik, förstås (*skrattar till*). Jag tror till exempel på att för att du ska kunna fortsätta att åka till din familj i Kiruna, ofta och till rimlig kostnad, behöver vi satsa på höghastighetståg.

Var förstående och dela ansvar

Det är lättare att känna hopp om och vilja till förändring, om man möts av förståelse och empati. Se till att kommunikationen går åt två håll och ställ öppna, nyfikna och förutsättningslösa frågor som inte bara besvaras med *ja* eller *nej*. På detta sätt ökar du chanserna att samtalet flyter på bra. Att ha öppna och respektfulla diskussioner om klimatpåverkan minskar risken för problem.

Det är viktigt att du behåller lugnet och är öppen för vad den andre säger och tycker. Blir det för intensivt är risken att du väcker motstånd. Personen kan då känna sig pressad och sluta lyssna. Om till exempel en vän eller en släkting har en livsstil som innebär stor klimatpåverkan, undvik att kritisera eller fördöma. Var i stället utforskande och nyfiken på varför de gör det.

Det är lättare att göra förändringar om man känner att man har stöd och förståelse. Om det finns alternativa sätt att se på en situation och på de inblandades betydelse, brukar det vara bra att sätta ord på detta. Även om det inte vid första anblicken känns som om det är du som borde be om ursäkt eller ta på dig en del av ansvaret, kan det faktiskt vara gynnsamt för det fortsatta samtalet att göra så. Ett exempel:

exempel: Lena träffar sin moster för lunch en gång i veckan. Den här gången prövar hon att lite varsamt föreslå att de tillsammans ska börja äta sådant kött som innebär mindre klimatpåverkan.

Lena: Jag vet att vi har våra vanor sedan länge, och vi är ju båda väldigt förtjusta i entrecôte (*är förstående och delar ansvar*). Men vad säger du, skulle vi kanske börja gå över till att äta mer fisk och kyckling? Jag har hört att de är livsmedel som är mycket bättre för klimatet.

Erbjud hjälp

Ett mycket konkret sätt att visa förståelse för någons situation är att erbjuda sig att försöka underlätta för personen i fråga att göra förändringar. Lena, från exemplet ovan, skulle till exempel kunna fortsätta dialogen så här: *Jag kan göra inköpen och hitta några läckra recept.*

Tajmning

Det finns bättre och sämre tillfällen för allt. Om du vill öka möjligheten att få ett givande samtal om miljöpåverkan, försök välja en tidpunkt där den du vill tala med inte är stressad, trött eller upprörd. Exempel: Ann är projektledare. Hon har ordnat ett möte med ett annat företag i Göteborg och har köpt flygbiljetter dit. Alex blir upprörd och söker därför upp Ann. Han påpekar att företagets policy är att vid resor till Göteborg är det tåg som gäller.

Ett mindre lyckat samtal:

Alex: Du har köpt flygbiljetter till mötet i Göteborg i nästa vecka. Det är ju helt galet!

Ann: Jag är jättestressad nu. Snälla Alex, jag kan inte prata om det just nu!

Alex: Men du har ju gjort en jättestor miss! Vi ska förstås ta tåg till Göteborg. Det är ju företagets miljöpolicy! Hur kan du göra en sådan miss (*stormar ut genom dörren*)?

Och så ett samtal utifrån MI, morgonen efter:

Alex: Kom! Jag vill träffa dig på mitt rum. Ta med dig en kopp kaffe (*inväntar rätt tajmning*).

Ann (*kommer till Alex efter ett tag*): Vad är det om?

Alex: Kan vi prata om flygbiljetterna nu? (*ber om lov*). Jag vet att du gjort ett jättejobb med mötet i Göteborg och att du som vanligt har tänkt på allt (*fokuserar på en positiv egenskap*).

Ann: Tack, men visst. Det här med flygbiljetterna var en miss. Ett par av cheferna behöver nog flyga av tidsbrist, men det innebär ju inte att vi andra behöver det!

Alex: Även solen har fläckar. Du, jag ber om ursäkt för att jag gapade igår, men jag hade läst ett debattinlägg i tidningen av någon idiot till klimatförnekare, som hävdade att vi borde resa mer med flyg för att hjälpa flygbolagen att ställa om till biobränsle och ny teknik. Så bakvänt!

Ann: Jag vet hur engagerad du är i miljöfrågan, och det beundrar jag dig för (*fokuserar på positiva beteenden och fungerande relationer*). Ditt engagemang har ju satt blåslampa på vårt företag (*specifik och positiv*).

Låt det passera

Det gäller att välja sina krig. Den här strategin har mycket med rätt-ningsreflexen att göra. Ibland är det klokt att aktivt välja att låta vissa saker som andra gör eller säger bara passera, särskilt när de argumenterar för att inte förändra sitt beteende. Vissa saker kan du ignorera eller strunta i för att nå ett högre mål.

Tänk efter: hur viktigt är det här för dig att ta itu med? På en skala mellan 0 och 10, hur viktigt är det för dig? Är det en princip eller inte? Det är heller ingen bra idé att ta upp saken om den andre har haft en jobbig dag eller känner sig småhängig och inte vill gå ut med soporna.

Dialogexempel: Låt det passera

Kalle, 14 år, tar inte ansvar hemma för att sopsortera.

Marissa: Åsa och jag ser gärna att du hjälper till mera här hemma med sopsorteringen.

Kalle: Det är ingen av mina klasskompisar som gör det. Vi har ju fullt upp med att satsa på skolan och läxorna. Varför ska jag behöva det då? Förresten så är jag jättetrött efter provet i dag och börjar bli förkyld ...

Marissa (*låter argumenten passera*): Okej, men finns det något som du tycker vore okej att göra här hemma och som du vill ta ansvar för? Det kan vänta tills du känner dig piggare igen. Vi alla är väl överens om att varje dag göra något bra för miljön?

Kalle: Jo, kanske ...

Marissa: Fint! Berätta!

Kalle: Jag surfar bara en timma i kväll och jag ska läsa min nya favoritbok som bok, inte på läsplattan. Och jag kommer inte att glömma att stänga av datorn. Då sparar jag ju el!

Marissa: Smart! Kul att du vill hjälpa till trots att du är trött ikväll!

Fokusera på huvudproblemet

Det gäller att du vet vad du vill med samtalet. Annars finns det en risk att du förrirrar dig i detaljer eller låter dig förvirras av den andres motargument och ursäkter genom försök att föra in samtalet på ett sidospår. Klargör noga för dig själv vad det är du vill uppnå med ert samtal och tappa inte siktet på huvudproblemet. Håll fokus hela samtalet, så gott det går!

Dialogexempel: Fokusera på beteendeförändringen

Amira vill att hon och väninnan Elma ska börja cykla till jobbet.

Amira: Att cykla är vad vi kan bidra med för att minska klimatpåverkan.

Enkelt och samtidigt något mer än att bara åka tåg någon gång per år i stället för att ta flyget? Hänger du med (*fokuserar på beteendeförändringen, slutna fråga*)?

Elma: Men stämmer det där med värmeökningen egentligen?

Amira: Vad menar du (*öppen fråga*)?

Elma: Jag menar att både under romartiden och under vikingatiden var det ju nästan medelhavsklimat här, och det kan ju rimligen inte ha berott på mänsklig påverkan.

Vill du pröva att fortsätta? Vilket är huvudproblemet här? Är det att Elma tycker att det är obekvämt att cykla till jobbet och vill byta samtalsämne – eller att Elma har en annan uppfattning i sakfrågan? Hur vill du fortsätta dialogen, med fokus på huvudproblemet?

Att tillämpa MI vid klimatfrågor

MI-FÖRHÅLLNINGSSÄTT VID KLIMATFRÅGOR

→ SAMARBETANDE- OCH UTFORSKANDE STIL.

Samarbete kring och utforska hur personen ser på att själv kunna påverka klimatet.

→ ACCEPTERANDE HÅLLNING.

Personens rätt att bestämma själv betonas (autonomi)

→ FRAMKALLANDE AV PERSONENS EGEN MOTIVATION.

Motivation ökas genom att stödja sig på personens egna behov, uppfattningar och värderingar. Vad underlättar för dig när det gäller ...?

→ VÄLVILJA (eng compassion).

Vill den andres väl. Visa medkänsla.

Samarbetande- och utforskande stil

Det är viktigt att skapa tillräckligt bra relation eller samarbete i ett samtal om miljöpåverkan. En av dina uppgifter är att, förutom att skapa en tillräckligt trygg relation med personen, samtidigt förstärka ett samarbete kring själva samtalet och utforska genom att ställa frågor. Du behöver också ha lite bakgrundskunskap om klimatfrågor. Använd dig gärna av ett MI-förhållningssätt och den utforskande stilen. Du behöver inte ha djupa kunskaper om klimatet men det underlättar om du har läst på.

En grundstomme i det utforskande samtalet är att undvika att ge oönskade råd och/eller framkalla skam-och skuld känslor. En bra tumregel kan vara att utgå från att ingen i samtalet vet svaret på frågan ni diskuterar men att ni tillsammans kan komma fram till det. Jämför dessa två svar till någon som anger sig vara skeptisk till att människan orsakar global uppvärmning:

Exempel 1: *Du har ju uppenbarligen inte läst på tillräckligt och därför förstår du inte hur allvarligt det är (skam och skuld). Majoriteten av klimatforskare anser att människan och växthusgasutsläpp är huvudorsaken till de klimatförändringar vi ser idag.*

Detta svar bjuder inte in till diskussion, samarbete eller utforskande, utan dumförklarar personen och gör den ovillig att tala vidare. Varför? För att ingen av oss tycker om att bli dumförklarad och när vi blir det reagerar vi med att börja försvara oss. Det blir en ordduell i stället för en dialog.

Exempel 2 (med MI): Du menar att jorden blir varmare men att uppvärmningen inte är orsakad av människan. (reflektion, bekräftelse, samförstånd). Berätta hur du tänker ...

Detta svar inbjuder istället till ett gemensamt samarbete samt utforskande – och i förlängningen öppnar även upp för att du ska kunna berätta ditt synsätt lite senare. När vi inte känner oss anklagade öppnar vi oss lite grann för att kunna lyssna på andras sätt att se på saken.

Betona autonomin

Det är viktigt att påminna om att det är den andre som väljer. Att värna om den andres känsla av autonomi är ofta A och O för att inte väcka motstånd. Känner du igen känslan hos dig själv, när någon vill styra dig att tycka något eller talar om för dig hur du ska göra? Då dyker försvaret upp: *Jag vill minsann bestämma själv!* I det läget kan du påminna dig själv om hur det känns, byta spår och ta ett steg tillbaka i samtalet.

Dialogexempel: Betona autonomin

Janne och Lena tycker att vännen Barbro är ovillig att göra något för att ändra sin livsstil, samtidigt som hon uttrycker att hon är bekymrad över miljön.

Lena: Har du hört det senaste, att en forskare fann att hela 94 procent av klimatforskarna är helt överens om att det är mänskligheten som ligger bakom klimatförändringarna.

Barbro: Ja, jag läste det. Vad bra – och så alla idioter som stöder klimatförnekarna! Tala om "fake news"!

Lena: Forskarna har också identifierat de fyra livsstilsval som är mest effektiva för att minska en persons koldioxidavtryck!

Barbro: Vilka då?

Janne: Äta en växtbaserad kost, undvika flygresor, leva utan bil, och ha färre antal barn.

Lena: Vad tycker du om det? Forskarnas slutsatser är det ju svårt att ifrågasätta om man inte är expert själv, så jag litar på dem. Däremot, vilka livsstilsval man vill göra är ju upp till var och en. Vad skulle vara okej för dig att satsa på (*öppen fråga för att ge plats för att prata om förändring*)?

Barbro: Kosten tror jag, men kanske också ...

Att ta upp frågan, ställa känsliga frågor, utforska och samtidigt betona autonomi

Man vet aldrig om frågan avseende klimatpåverkan kommer att uppfattas som känslig av personen eller inte. Innan du ställer frågan kan det därför vara bra att använda en övergångsmening som förklarar varför du ställer dessa frågor. Den bör innehålla:

- Förklaring. *Nu skulle jag vilja fråga dig om ... för att ...*
- Information: *Det som händer med dina svar är att ...*
- Förmedla hopp: *Detta kan hjälpa dig på följande sätt ...*
- Betona autonomi: *Det är du som bestämmer!*

Säg exempelvis: *Jag skulle vilja fråga dig om ... för att ... du bestämmer själv om du vill prata om det.*

Nu generaliserar jag, men man brukar prata i negativa termer om de personer som inte är så uppmärksamma på sin egen påverkan på miljön. MI-förhållningssättet och dess komponent *välvilja* blir därför mycket viktig för att ett samtal om miljö och klimatpåverkan ska bli bra. Samtalsledarens utgångspunkt bör vara att personen gör så gott hen kan, på precis samma sätt som du. Hen kan vara stressad, vilket du också kan vara ibland. Koppla in din välvilja i samtalet och bekräfta det hen gör. Det kommer att kännas bättre för både dig och personen.

Trots alla våra yttre skillnader är vi människor inte så olika trots allt. Vi *vill* alla väldigt liknande saker men det är vid tillvägagångssättet, *hur*, som meningsskiljaktighet ofta uppstår. Därför, närhelst du märker att du har svårt att förstå den du pratar med, ta några extra ögonblick och reflektera över varför den personen håller fast vid åsikten. Kan det finnas bakomliggande värderingar som också är gemensamma? Om du hittar dem och kopplar dem till något i ditt eget liv, så kan du och personen hitta gemensam mark att stå på.

Exempel: Du talar vid middagsbordet med en person som nämner att det är nödvändigt att deras familj har två bilar för att de ska hinna med barnens alla fritidsaktiviteter. Ett gensvar med välviljekomponenten kan betona att du ser att de vill sina barn det allra bästa och att fritidsaktiviteter utgör en viktig del av deras uppväxt. Du tänker på samma sätt kring dina barn. Samtidigt är du glad över att din äldsta vill ta cykeln för då slipper ni ta bilen. Det blir miljövänligare och hen får också lite extra motion.

Aktivt lyssnande

Bekräftelse

Öppna

frågor

Reflektioner

MI-samtal består dels av det särskilda förhållningssättet, dels av olika grundläggande kommunikationsfärdigheter och verktyg. Vissa verktyg kan närmast uppfattas som en grund för själva MI-samtalen, eftersom de spelar en avgörande roll för att ge plats för resonemang om förändring. Viktiga komponenter är exempelvis aktivt lyssnande, öppna frågor och reflektioner. Men man måste komma ihåg att aktivt lyssnande är ett verktyg som också har begränsningar och att exempelvis öppna frågor och reflektioner inte alltid kan användas i samtal med personer som har kognitiva funktionsvariationer. Längre fram beskrivs förslag på vad kan man göra när öppna frågor inte är tillämpliga. MI är så mycket mer än öppna frågor och reflektioner; essensen är MI-förhållningssättet och färdigheten att framkalla och förstärka förändringsprat och beslut som leder till en förändring.

Att använda öppna frågor

Öppna frågor börjar med *hur*, *vad* och *på vilket sätt* och har som syfte att personen ska komma fram till sitt eget sätt att se på klimatpåverkan.

Exempel: *Hur brukar du tänka på miljön när du väljer transportmedel? På vilket sätt tänker du på klimat och miljö när det gäller mat?*

Ett annat alternativ till öppna frågor är att göra frågorna mindre öppna genom att lägga till konkret information i slutet. Till exempel: *Berätta vad du gör för att sortera?* följt av: *Och hur ser förmiddagen ut?*, i stället för att säga: *Berätta hur du sorterar.*

När öppna frågor inte kan användas är flervalsalternativ en väg att gå, då den typen av frågor ofta är lättare att förstå och svara på: *Tänker du si eller så eller så?* Utforska därefter närmare vad personen egentligen vill förmedla. Att få välja gör personen aktiv och gynnar känslan av autonomi (att bestämma själv).

Slutna frågor brukar börja med verb som har *du, ska du* eller *kan du* och har som funktion att besvaras med ja eller nej.

Att använda reflektioner

Inom MI finns det flera olika typer av reflektioner. Den enkla reflektionen handlar om att återge det som personen har sagt genom att använda samma ord eller synonymer

Exempel:

Person: Ja, lite orolig för klimatet är jag väl.

Samtalsledare: Du är lite orolig för klimatet.

Den mer avancerade formen kallas komplexa reflektioner. Då lägger man till en hypotes till det personen har sagt och syftet med det är att fördjupa samtalet eller visa empati.

Exempel:

Person: Ja, lite orolig för klimatet är jag väl.

Samtalsledare: Du är orolig för klimatet och skulle vilja göra något för att påverka i en positiv riktning.

Viktigt! Använd korta sammanfattningar när det inte är möjligt att göra reflektioner!

Att använda sammanfattningar

Korta och tydliga sammanfattningar är alltid till gagn, både under samtalets gång och i slutet av samtalet. Det kan ibland underlätta att ställa upp dem i punktform med hjälp av papper och penna. Ytterligare alternativ är att erbjuda

da personen att spela in slutsammanfattningen i sin mobil, skriva några nyckelord, med mera. Sammanfattningar är ett mycket bra sätt att försäkra sig om att personen och du har förstått varandra, och de förebygger missförstånd. Sammanfattningar hjälper en också att minnas vad man har pratat om.

Exempel: Så om jag har förstått dig rätt så menar du att det är viktigare att politiker och företag tar ansvar och att du som individ har det svårt att ta klimativänliga beslut. Stämmer det?

Tema: Apati och likgiltighet “Jag bryr mig inte”
eller “Det är för sent”

Ett mindre lyckat samtal:

Inför planeringen av den årliga konferensen satt Mila och Tobias vid ett stort bord och pratade om hur de skulle lägga upp det. ”Jag tycker att vi kör på Finlandsfärjan som vanligt”, säger Mila. ”Det underlättar att ha alla på samma plats och är mer ekonomiskt än att ta in alla på en konferensanläggning.”

Tobias blänger på henne. ”Ska vi fortsätta med det där?” Tobias suckar innan han fortsätter: ”Färja är väl bra om någon faktiskt ska någonstans men det är ju helt absurt att pumpa upp olja ur marken bara för att vi ska åka runt på havet i onödan och spara några kronor. Vi kan ju vara på hemmaplan och kanske välja billigare matalternativ eller hitta någonting annat att spara in pengar på om budgeten blir tajt.”

Mila hajar till av Tobias bryska tonfall. ”Vet du vad? Du får tycka vad du vill. Jag har fått i uppdrag att planera en så bra konferens som möjligt och det tänker jag göra. Deltagarna har alltid uppskattat att vara på färjan och budgeten är tajt redan som det är. Vi har väldigt mycket att planera så varför ska vi odsla tid och energi på att ändra på någonting som fungerar? Jag vill boka färjan och kunna fortsätta med planeringsarbetet.”

Medan Mila pratat har Tobias ointresserat tittat på klockan och när Mila tystnat säger han: "Så du tycker att det är viktigare att konferensen blir så billig som möjligt än att vi räddar världen?"

Mila blir förargad. "Alla pratar om att rädda världen, men när ska vi inse att det redan är för sent? Vi kommer ändå inte att nå klimatmålen så jag tänker inte lägga mig ned och vänta på att dö. Tills den sista dagen kommer så tänker jag fortsätta leva mitt liv och göra det så bra som möjligt." Mila knackar tre gånger i bordet och fortsätter: "Med det skulle jag gärna återgå till att planera konferensen. Jag vill faktiskt göra mitt jobb."

Tobias har fått upp ångan och säger vasst: "Klart att världen kommer gå under om människor tänker som du. Ingen säger att du ska lägga dig ned och dö. Vi vill snarare att du rakryggat ska ta ansvar. Det gör vi genom att tänka på miljöpåverkan av vår konferens – inte genom att blunda för verkligheten."

"Det är du som blundar, Tobias!" utbrister Mila. Hon fortsätter "Du blundar, när du tror att vår konferens gör någon skillnad. Isarna smälter, tundran tinar, regnskogen skövlas. Vilken påverkan tror du att hundra personer har? Jag ser inte någon poäng med att gripas av panik eller att gripa efter halmstrån. Är det slut, så är det! Då gäller det att ha det så bra som möjligt den tiden som finns kvar. Jag är därför totalt ointresserad av att föra ett samtal med dig om detta, eftersom du bara vill göra meningslösa gester i stället för att göra en så bra konferens som möjligt. Jag mejlar en bokningsförfrågan nu till färjebolaget och kan ta det på mitt samvete så kan du tänka att du gjort ditt bästa för att få en isbjörn att klara sig från svält lite längre tid.

Och så ett samtal utifrån MI:

Mila och Tobias arbetar tillsammans med konferensplaneringen. Mila säger "Jag tycker att vi kör på Finlandsfärjan som vanligt. Det underlättar att ha alla på samma plats och är mer ekonomiskt än att ta in alla på en konferensanläggning."

Tobias möter hennes blick och frågar: "Det är helt klart fördelar för konferensen att samla alla på ett bra sätt och att se till att vi håller budget. Skulle det vara okej om vi också funderade på konsekvenser på högre nivå, för klimatet?"

Mila snörper på munnen och svarar sedan: "Kan vi väl göra."

Tobias frågar: "Vad tänker du kan vara viktiga klimataspekter att tänka på gällande konferensen?"

Mila säger utan inlevelse: "Vi har pratat tidigare om att det blir mer klimatpåverkan av att ha konferensen på färjan i stället för att vara på en anläggning som inte flyttas runt med hjälp av fossila bränslen."

Tobias nickar och undrar: "När ni pratade om det förra gången, vad sade ni då?"

Mila suckar lätt och svarar: "Vi sade att det såklart är bra om det släpps ut så lite som möjligt men att det i dagsläget inte känns som om det spelar så stor roll. Mänskligheten har ju redan misslyckats med klimatarbetet. Vi landade i att satsa på att göra konferensen så bra som möjligt i stället för att försöka undvika det oundvikliga."

Tobias nickar "Så ni sade att det såklart vore bättre att släppa ut så lite som möjligt och att vi människor redan misslyckats med klimatet?"

Mila pillar på ett nagelband: "Mmm ...", säger hon avvaktande.

Tobias väntar tyst några sekunder.

"Det är kanske underligt att säga att det såklart är viktigt att det ska vara så klimatvänligt som möjligt samtidigt som att det är för sent och inte spelar någon roll", säger Mila, "Jag tänker däremot att det är viktigast att vi gör en så bra konferens som möjligt och inte fokuserar på sådant som vi ändå inte kan göra någonting åt. Det är för stort med klimatkrisen och för sent."

Tobias säger: "Jag håller med om att vi ska göra en så bra konferens som möjligt. Någonting jag funderar på är om en bra konferens behöver vara i konflikt med en miljövänlig konferens. Finns det någonting vi kan komma på som är miljövänligt och också kan ge en bra konferens? Jag har funderat på det här med att vi trycker upp profilmaterial till varje konfe-

rensdeltagare men att det inte verkar vara så många som använder det. Vi kanske kan låta deltagarna välja i förväg, så att de får vara med och fatta beslut om vad de vill ha, känna att det är anpassat utifrån dem i stället för att vi öser saker över dem.” Tobias ställer sig upp. ”Ska vi skriva upp olika idéer på tavlan?”, frågar han.

Mila nickar.

”Ska jag skriva upp val av profilprodukter som en idé?”, säger Tobias.

”Det blir bra”, svarar Mila. ”Kanske skulle du också kunna skriva upp maten. Vi har ju pratat om att ha mer vegetariskt men ännu inte tänkt på det till konferenserna. Och vatten! Det är bättre med kranvatten än importerat flaskvatten.”

Tobias skriver upp Milas två förslag. ”Superbra!” uppmuntrar han. ”Kommer vi på någonting mer?”

Mila säger: ”Vi kanske borde skriva upp konferensanläggning i stället för färja som en idé. Men jag tror nog att det blir för mycket jobb och jag fattar inte helt vad det spelar för roll.”

Tobias frågar: ”Ska jag skriva upp det som förslag och så kan vi prata om vad vi tycker är bra att fortsätta utveckla och inte sedan?” Mila nickar och Tobias skriver på tavlan. Han vänder sig mot Mila igen och säger: ”Då har vi fyra olika idéer. Vad vill vi titta på för att bedöma om någonting är värt att satsa på eller inte? Kvalitet på konferensen? Klimatpåverkan? Någonting annat?”

Mila håller med Tobias om de tidigare och lägger till ekonomi.

”Ska vi ge poäng i de tre kategorierna och gå vidare med de förslag som får över en viss poäng?” föreslår Tobias.

Mila nickar.

”Vilken poäng tycker du skulle vara bra som gräns, Mila?” frågar han. ”Fem skulle kunna vara bra, så att vi inte slösar tid på onödiga saker utan kan göra konferensen så bra som möjligt.” De fortsätter planeringen tillsammans och står båda bredvid varandra vid tavlan när de ger poäng, skriver ned idéer och förslag att gå vidare med.

Att framkalla förändringsprat och använda skalfrågorna "Viktigt" och "Kunna"

Skalfrågorna ("Hur viktigt är det för dig att..?" och "Hur stor tilltro till din förmåga att kunna göra det har du?") kan man i samtal tydliggöra genom att man ritar dem på papper och illustrerar med figurer som till exempel "smileys". Här är ett exempel: *"Vad skulle du tycka om att börja använda tygpåsar? Kan du peka på skalan? Om du pekar här så vill du inte alls. Om du pekar här så vill du det jättemycket."*

1 2 3

Fånga upp förändringsviljan

Ofta ignorerar vi eller märker inte resonemang kring förändring, det som inom motiverande samtal kallas för förändringsprat. Det glider oss förbi om vi är för inriktade på problem eller på att samtalet ska gå framåt i den riktning vi önskar. Poängen är att fånga upp den andres egen syn på saken, egna idéer, önskemål, skäl eller behov, som kan leda fram till att ni kan ha en dialog och hitta en kompromiss.

Här är tanken att så fort den andre säger något i rätt riktning, oavsett när det kommer, behöver du vara uppmärksam på det. På så vis kan du undvika att fokusera bara på det som är problematiskt eller väcker motstånd. Det handlar om att inte missa viljan till förändring som kan finnas inom personen, hur liten den än kan vara. Den kan uttrycka sig i att den andre uttrycker tvivel på att det hen har gjort är helt rätt och riktigt eller ifrågasätter sin egen inställning till problemet eller har funderingar i en ny, positiv riktning.

Du kan behöva träna dig på att uppmärksamma, lyssna efter och fånga upp förändringspratet. Så fort du har identifierat det kan du sedan använda dig av reflektioner eller frågor för att förstärka och ge personen möjlighet att prata mer om en möjlig förändring. Det kan till exempel handla om en förändrad attityd eller ett nytt beteende när det gäller klimatpåverkan.

Dialogexempel 1: Framkalla och fånga upp förändringsviljan

Oskar, 14 år, och hans pappa Olof pratar om Oskar inställning till att of-tare åka kommunalt till träningen i stället för att förvänta sig att ständigt bli skjutsad av föräldrarna.

Olof: Vad tänker du om det, att vi som ett led i att minska vårt bil-åkande också väljer att du åker med bussen till och från träningen på tisdagar och torsdagar (*öppen fråga*)?

Oskar: Ja, det vore ju ganska logiskt, men jag kommer att förlora en massa tid! (*Här är det viktigt att uppmärksamma den första delen av meningen, det vill säga att Oskar har tänkt att det vore nog ganska logiskt. Det är just det du ska fånga upp, bekräfta och fråga mer om.*)

Olof: Det vore logiskt, säger du. Berätta hur du tänker (*reflekterar, ställer en öppen fråga för att försöka framkalla förändringsvilja och sonens egna idéer*).

Oskar: Vi har ju snackat om det, och mamma vill ju att vi ska sälja bilen och gå med i bilpoolen. Ganska fräckt, egentligen!

Olof (*skrattar till*): Jag är väl lite bekväm, kanske. Bil vill jag nog ha men att använda den mindre vill jag, och det vill du också, tydligen. Är vi överens om att du åker buss till träningen?

Oskar: Det är okej. Och från och med nu vill jag kallas för miljöhjälte!

Tre veckor senare vill Oskar ändå åka bil till träningen.

Olof: Du har ändrat dig. Hur kommer det sig? Berätta!

Oskar: Men det känns tungt att åka buss.

Olof: Hur då? (*Observera att Olof frågar Oskar om vad sonen tänker innan han själv börjar prata.*)

Oskar (*korsar armarna och ser defensiv ut*): Jag vet inte ... (*blir tyst*)

Hur skulle du själv vilja fortsätta det här samtalet?

Tänk på vad som är ditt mål med samtalet. Det kan hjälpa dig att hålla dig på rätt spår. Om ditt syfte är att bevisa att Oskar är lat, inte kan hålla en

överenskommelse eller att han inte är seriös i sitt miljöengagemang, kan det lätt bli en kamp om vem som har rätt och ni hamnar kanske på noll igen. Här är målet att skapa ett samtal som kan leda till tankar på och prat om, förändring och att uppmärksamma olika tecken på förändringsvilja. Grundstrategin är att fånga upp just viljan till förändring och samtidigt låta saker i "fel" riktning bara passera. För att klara av detta är det till stor hjälp att du lär dig hejda din egen rättningsreflex (se registret).

Kanske känns det lite lättare om du påminner dig själv om att huvudsyftet med samtalet är att få till en dialog som mynnar ut i samförstånd, inte att överbevisa för att vinna diskussionen eller att få peka med hela handen: *Nu gör du som jag säger!* Visst, det kan vara nödvändigt att vara tuff ibland, och du kan välja att vara det när det passar dig. Du kanske vinner kampen för stunden men behöver sannolikt rusta dig för ett långt krig framöver, om du avser att behålla din "vinnande" position. Ofta innebär det i längden att relationen blir spänd och tar skada.

Så hur kan du göra i stället? Jo, genom att vara nyfiken på den andres svårigheter och uppmärksamma förändringsviljan. Den gäller det att förstärka så fort den dyker upp. Mycket användbara nyckelord är: *Berätta mer om det!* Vi återvänder till Olof och Oskar:

Olof: Vi hade ju en överenskommelse om att du skulle börja åka buss till träningen!

Oskar: Men jag är så trött efter skolan!

Olof: Du är ju alltid trött! Och när du inte är trött är det något annat!

Vad kan du säga i stället? Säg till exempel: *Du är trött, och samtidigt vill du vara med om att minska vårt bilåkande. Hur kan vi fixa det tillsammans?*

Dialogexempel 2: Framkalla och fånga upp förändringsviljan

Anders är trött på att sambon Rolf alltid vill köpa nya kläder, och ofta återkommer han till att han vill byta upp sig till en större lägenhet – detta trots att de har en gemensam syn på att det är rimligt att minska

sina klädinköp och att det egentligen är ett ganska enkelt sätt att bidra till att minska en negativ miljöpåverkan.

Anders: Jag lovar att inte kritisera dig nu (*hejdar sin rättningsreflex*).

Men jag är nyfiken. Hur tänkte du när du köpte en ny, skitdyr kostym (*öppen fråga*)?

Rolf: Det var en impulsgrej!

Anders: Men berätta mera. Hur gick det till (*hejdar sin rättningsreflex, öppen fråga*)?

Rolf: Okej, jag var trött och ledsen efter ett gräl med Åke, projektledaren på jobbet som verkligen inte uppskattar mig. En riktigt orättvis snubbe!

Anders: Okej. Jag fattar. Men det finns ju andra sätt att trösta sig på.

Vad kunde du ha gjort i stället (*öppen fråga*)?

Rolf: Jag har skuld känslor för det här! Även om kostymen är skitsnygg och skitdyr, så hänger den där i garderoben som en påminnelse om hur kortsiktigt jag betedde mig.

Anders: Gjort är gjort! Men vad hade du kunnat göra för att hantera din besvikelse efter jobbet (*undviker ännu en gång sin rättningsreflex, fokuserar i stället på att hjälpa Rolf att hitta alternativ*)?

Rolf: Gråta ut mot din axel, kanske!

Anders (*skrattar*): Bra Rolf! Men seriöst, det här kommer ju hända igen. Du kanske ska skaffa dig några fler sätt. Som vad då (*fortsätter att hjälpa Rolf att hitta alternativ, och ge plats för förändringsprat*)?

Rolf (*med ett stort leende*): Skrika åt honom! Nej, okej, seriöst nu: jag inser att jag måste göra det här till en lärosituation. För jag skäms verkligen. Djupa andetag. Ringa och snacka med dig. En runda på gymmet. Vad sägs om det? Och hur ska jag klimatkompensera nu, efter mitt återfall i gamla ovanor?

Anders (*med ett leende*): Du får duscha kallt i tre dagar framåt!

Att ge plats för planering och åtagande

Planering och åtagande kan med fördel göras i punktform med enkla och konkreta ord. De bör utgå ifrån ett tydligt mål och delas upp i delmål. Att åtagandet är konkret är också viktigt, så att det inte uppstår några missförstånd mellan dig och personen (se hög grad av motivation i registret).

Dialogexempel

Alva: Det där med tygpåsar kan ju vara en enkel sak att göra. Jag vet en person som gillar att sy och återvinna. Det kan nog bli bra! Jag ska be hen sy några påsar till mig. Bra med flera så att jag lättare kommer ihåg att ta med dem.

Laura: Det låter mycket bra med återvunnen påse. När kan du kontakta hen för att få påsarna sydda?

Alva: Jag ringer i eftermiddag.

Laura: Hur gör du om hen inte har tid att sy nu?

Alva: Då köper jag en från affären nästa vecka.

Laura: Jag hör att du snart är en av många som har egen tygpåse. Det är toppen!

Motstånd, att förebygga och hantera det

Motstånd definieras i MI som något som händer i relationen när den ena försöker övertala eller övertyga den andre om något. Rättningsreflexen är något vi lätt känner igen. Den handlar om vårt sätt att reagera när vi känner att vi har rätt och den andre fel. Då vill vi bevisa detta genom att argumentera, konfrontera eller försöka framkalla skuld och skam. Det är den som blixtnsnabbt hoppar fram när vi känner oss ifrågasatta över något som den andre säger eller påstår: *Så här kan du väl inte mena, du måste ju förstå att ...* Eller: *Hör på mig, nu tycker jag att du ska ...*



Rättningsreflex: Så här väcker du motståndet

Exempel på beteenden som kan väcka och öka motstånd är när du går in i ett samtal med förutfattade meningar i stället för med en nyfikenhet på hur den andre tänker och resonerar eller när du försöker övertala, övertyga eller konfrontera utan att fråga hur den du talar med ser på till exempel människans roll i klimatpåverkan. Argumentation och utfrågning, liksom råd och förslag som kommer för tidigt, väcker ofta motstånd. Likaså kan en föreläsande och anklagande hållning, hävdande avegnahypoteser, rigiditet, kritik, och skuldbeläggande försvårasamtalet.

Detta är mycket vanliga och helt normala reaktioner när du bekymrar dig över att folk inte verkar vilja förstå eller visa ansvar. Problemet är bara att du antagligen inte kommer att nå fram. I stället för en dialog blir det en ordduell mellan er. Den andre lyssnar inte på dig, och du lyssnar inte heller på vad hen försöker säga.

För att du ska kunna förebygga och hantera motståndet är det alltså nödvändigt att du börjar titta lite närmare på dig själv och dina egna

reaktionsmönster. En förutsättning för att du ska kunna nå fram med det vill säga och få den andre engagerad, är att du förstår hur du själv kommunicerar och uppfattas.

När det du brukar göra ger önskat resultat kan du fortsätta som vanligt. Men när så inte är fallet, kan du behöva göra något radikalt annorlunda. När du har upptäckt vad som inte har fungerat är det ofta en god idé att ta en paus och tänka igenom nästa steg. Påminn dig om att om höjda röster eller övertalning inte har fungerat tidigare, kommer detta med stor sannolikhet inte att fungera nu heller. Gör det som fungerar för dig för att lugna ner dig i stunden. Ta till exempel några djupa andetag innan du börjar använda de nya samtalsstrategierna för att hantera motstånd.

Stoppa rättningsreflexen

Din värsta fiende när det gäller att väcka motstånd är din egen rättningsreflex. Den kan ge omedelbar och stor negativ effekt - och är ofta det viktigaste du behöver ha kontroll över innan du kan få till ett vettigt samtal. Men det finns också fler strategier som du kan ta hjälp av. Rättningsreflexen vaknar blixtnsabbt till liv när du hör någon säga saker eller göra något på ett sätt som du tycker är helt fel. Du blir arg, ledsen, upprörd och vill direkt argumentera emot. Eftersom reaktionen är just reflexmässig, är det väldigt svårt att hindra den. Om du försöker rätta till det som du tycker är "felaktiga" åsikter, väcker du direkt den andres rättningsreflex, och ni är för det mesta snabbt inne i just det gräl du ville undvika.

Tänk på att försöka stoppa rättningsreflexen i tid! Ett bra sätt kan vara att låta laddade ämnen passera för att (eventuellt) ta upp dem vid ett senare tillfälle. Att fokusera och återvända till huvudproblemet kan hjälpa dig att behålla lugnet och minska motståndet i diskussionen. Använd sammanfattningar eller reflektioner återkommande i samtalet. Det hjälper dig att stämma av att du är på rätt väg. Var noga med att återkommande betona autonomi, det vill säga personens rätt till sin egen uppfattning. Visa var du

står och var samtidigt beredd att kompromissa så att både du och personen känner att det finns en ömsesidig välvilja och omsorg. Kom ihåg att be om lov innan du kommer med förslag eller ny information.

Ett sätt att hjälpa sig själv är att påminna sig om att det man säger i detta ögonblick i affekt, sannolikt kommer att få helt motsatt effekt än den man vill ha. Ju mer man argumenterar för något, desto mer kommer den man pratar med att argumentera emot. I stället för en dialog hamnar man i en diskussion om vem som har rätt eller fel. Här är några exempel på hur rätttningsreflexen kan låta:

- Du vill övertala och säger: *Du är verkligen en miljöbov! Du kör bil till jobbet varje dag, trots att du har en buss som går nästan från dörr till dörr!*
- Du pressar: *Du borde verkligen bli medlem i den bilpool som vi har startat!*
- Du vädjar: *Snälla, gör som jag säger. Ert utsläpp av koldioxid av den där Thailandresan blir ju nästan två ton. För allas vår skull, hitta en annan semester i år!*
- Du överbelastar med negativ information för att få den andre att bli orolig och ändra sig: *Omni började äta mer fisk, ägg och grönsaker och avstod från hårdosten till frukost varje morgon och bara åt rött kött varannan helg, så skulle det halvera ert koldioxidavtryck!*
- Du skuldbelägger: *Du verkar ju inte bry dig om planetens framtid!*

Så här hanterar du rätttningsreflexen

När du upplever att din rätttningsreflex har vaknat, stanna upp en stund och uppmärksamma dina känslor av frustration och din önskan om förändring. Normalisera vad du känner och tänk: *Detta är faktiskt ett tecken på kärlek och engagemang för min omgivning, och vår gemensamma framtid, men ändå blir det ju fel!* Framförallt, kom ihåg paradoxen: Ju mer du försöker övertyga och övertala vid låg motivation, desto mer finslipar omgivningen sina argument mot förändring och desto starkare blir motståndet. Du kan också arbeta aktivt för att hejda och hantera din rätttningsreflex med hjälp av olika strategier:

- Lär dig att identifiera vad som utlöser din rättningsreflex.
- Bekräfta dig själv. Dina starka känslor beror på att du har ett äkta engagemang i miljöfrågan.
- Andas! Ta en minut för dig själv eller gör det som behövs för att du ska återfå lugnet och inte tappa behärskningen.
- Skriv en liten lapp där du påminner dig om detta innan du börjar prata om ett laddat ämne.
- Förbered vad du vill säga, och använd verktyget "Information i dialog" som du hittar i registret.

En person som är medveten om sin egen miljöpåverkan kan ofta tycka att hen vet bättre än någon som tänker annorlunda kring miljön. Nackdelen är att lusten att rätta till, ge råd och försöka övertyga väcker just det man vill undvika - nämligen motstånd. Om man börjar argumentera hamnar man med stor sannolikhet i en diskussion som inte leder någon vart. I stället kan man säga något i stil med: *Hur kan vi lösa det här tillsammans? Vad vinner vi på att bli överens? Finns det något som kan bli bättre för oss alla om du ...?* Några tips på att hantera rättningsreflexen:

1. *Lyssna minst en minut* utan att avbryta. Det kan verka enkelt, men prova att vara tyst i en hel minut när personen mitt emot dig maler på om saker som du upplever som fullständigt vanvettiga.
2. *Sammanfatta* det du hört och be om bekräftelse på att du har uppfattat situationen rätt.
3. *Be om lov* att få komma med förslag, tips eller synpunkter.

Ett mindre bra sätt – ett exempel

Elin hävdar att grannen Malin är en dålig förebild för sina barn när hon åker bil till jobbet, i stället för att cykla.

Malin: Du menar alltså att jag är en klimatbov?

Elin: Jag vill bara göra dig uppmärksam på att hälften av alla bilresor

är korta, kortare än fem kilometer, och det gäller ju även dig.

Och att köra bil står för en fjärdedel av koldioxidutsläppen.

Malin: Men du själv då? Jag har sett hur du kommer hem med plastkassar!

Elin: Ja, men jag har tänkt byta till tygkassar, och byt inte ämne nu!

Malin: (*avbryter nästan direkt*): Men det är ju småsaker som inte kostar på. Att cykla till jobbet för mig kräver en tid som jag inte har. Du är en moralist, upptagen med småsaker. Klimatpåverkan handlar om de stora sakerna, flyget, utsläpp från industrin. Mitt bidrag när jag kör till jobbet är en struntsak i sammanhanget!

Elin: Men du lyssnar ju inte! Du bara försvarar dig! Jag vet allt det där, men alla bidrag till mindre koldioxidutsläpp betyder ju något; det fattar du väl.

Malin: Javisst, men du då, som har fyra ungar! Du vet väl att varje unge innebär ett utsläpp av mer än 50 ton koldioxid per år!

Hur kan motståndet låta i ett samtal om miljöpåverkan?

Motstånd kan låta på olika sätt och innehåller ofta väldigt starka känslor: *Du vet väl inte hur jag känner!* Eller: *Du fattar ju ingenting!* Ibland märks det framför allt i den icke-verbala kommunikationen, att den vi talar med "försvinner", "zoomar ut", kryper ihop eller vänder sig bort. Tecken på att du har väckt motstånd är när svaren från den du talar med börjar med: *Fast ... Men ...* eller: *Ja, men ...* När motståndet är väckt finns det olika MI-samtalsverktyg att ta till för att hantera det.

När du läser om hur du kan hantera motstånd kan du känna att det är orättvist att just du ska behöva arbeta med dig själv och förändra din samtalsstil. Men vad har du för alternativ? Du har redan provat att argumentera, rätta till vad du tycker är okunnighet och märkliga resonemang samt många andra strategier av det slaget - utan att det har gått som du ville. Nu är det dags att agera annorlunda!

För att hantera motståndet med motiverande samtal är det första steget att du hejdar din rättningsreflex, eftersom det är först då du kan börja förstå vad den andre tycker och tänker. Nästa steg är att göra en sammanfattning och ställa en fråga för att kunna gå vidare. Ett annat sätt kan vara att be om lov att informera i dialog, för att på så vid så ett frö till en möjlig förändring längre fram. Motstånd kan låta så här: *Du överdriver! Det kommer att lösa sig. Nyteknik är lösningen, så har det alltid varit i historien!* Eller: *Klimatfrågans ska lösas på politisk nivå, inte genom att vi vanliga människor gör en massa uppoffringar!*

Kom ihåg att det motstånd du väcker oftast är din första och värsta fiende när det gäller att försöka få i gång ett bra samtal om miljön. Men det kan vara bra att veta att motstånd är naturligt vid all typ av förändring. Det gäller både dig själv och de flesta andra människor. Det här beror på att våra hjärnor helt enkelt är konstruerade för att minska energiåtgången när den arbetar. Därför skapar den upparbetade genvägar som bygger på minsta motståndets lag, det vill säga: det bildas vanebeteenden. Hjärnan skapar snabbt en vana, och det är när vi vill förändra dessa vanor som det krävs hjärnenergi. Särskilt svårt blir det om belöningen för den nya vanan inte kommer direkt utan dröjer några dagar, veckor eller månader. Belöningen ligger för långt bort i tiden för att locka till förändring. Då slår vi till bromsen, vill inte, orkar inte. Vi totalvägrar, går i baklås. Så är det för oss alla. Jämför till exempel med hur svårt det kan vara att komma igång med nya motionsvanor, trots att du vet hur bra det kommer att kännas så småningom och hur viktigt det är för din hälsa.

Det första steget till en bra kommunikation är att du själv ändrar på ditt sätt att formulera dig. Syftet är att undvika att väcka den andres motstånd inför att lyssna på dig, på det du har att säga. Så länge din omgivning känner ett starkt motstånd till vad du har att säga eller sätet du säger det på, har du inte några stora chanser att nå fram med ditt budskap. Exempel på motstånd kan vara att den du pratar med:

- avbryter dig
- argumenterar emot
- byter ämne när du pratar om förändring
- nedvärderar dina synpunkter
- är skeptisk och misstänksam
- ignorerar dig
- visar att hen inte håller med dig, med hela sitt kroppsspråk
- inte vill lyssna
- tystnar
- drar sig undan.

Känner du igen några av dessa beteenden hos andra när ni pratar om det laddade ämne som miljöfrågan kan vara? Helt säkert! Nu är det ett känsligt läge. Det är viktigt att du tänker dig för och inte ökar motståndet. Det kan då krävas att du byter samtalsstil, inställning och förhållnings-sätt. Börja med att titta och lyssna på dig själv, på hur du pratar. Det är avgörande! Ditt bemötande, din attityd, din empati, din vilja att samarbeta och resonera – allt det har betydelse för om du ska nå fram.

Att be om lov och betona autonomi: bästa sättet att förebygga konflikter i ett samtal om miljöpåverkan och så ett frö

Tema: Maktlöshet: "Det finns inget jag kan göra."

Ett mindre lyckat samtal:

Gustaf stannar kvar efter ett seminarium där man har diskuterat de globala målen, och många av de andra studenterna har fokuserat på hur de inom sin framtida yrkesroll kan göra skillnad för klimatet.

Läraren Sevgi ser att Gustaf dröjer sig kvar och går fram till honom. "Hur upplevde du dagens seminarium, Gustaf?"

Gustaf tittar upp på henne, tvekar ett tag och säger "Ja, jag tycker att det är viktiga och stora frågor. Men jag upplever att det var lite väl mycket som lades på oss som enskilda personer. Det låter som om vi ska förändra en hel bransch när vi kommer ut i arbetslivet. Det känns inte som den lättaste saken att både vara ny på en arbetsplats och samtidigt komma och kräva att de som är mer erfarna ska börja göra saker på ett helt nytt sätt."

Sevgi lyfter ögonbrynen medan Gustaf pratar och säger: "Du får inte låta dig nedslås av lite svårigheter. Det kan såklart bli jobbigt att komma och kräva en omställning. Men i ett sådant här läge kommer kamper att behöva tas. Det går inte att lämna det till nästa generation. Du vill ju att det ska vara en bra framtid både för dig, dina barn och barnbarn."

Gustaf tittar bort innan han svarar "Jag vill såklart ha en bra framtid. Det är mest att jag inte är säker på vad jag kan göra när jag är ny, har en provanställning och mest bara kommer att försöka lära mig vad jobbet egentligen går ut på."

Sevgi rycker lätt på axlarna. "Ingen vet ju vad som händer innan man har gjort det", säger hon. "Det är läskigt att göra rätt sak ibland. Att det är läskigt säger däremot inte att det inte är rätt sak att göra."

Gustaf nickar och säger ingenting.

Sevgi fortsätter "Alla kan göra någonting. Det gäller bara att köra på, testa sig fram och att kämpa. Alla måste dra sitt strå till stacken och göra sitt bästa. Det fungerar inte att luta sig tillbaka och låta andra dra hela lasset. Du måste hitta vad just du kan göra. Du har mer makt än vad du tror och du kan göra skillnad. Du behöver inte heller vänta till efter examen. Det är lika bra att börja nu. Klimatkrisen är ett akut hot och det är bra att du gör så mycket du kan redan nu."

Gustaf känner sig väldigt liten och säger: "Jag vet bara inte vad just jag kan göra. Jag är inte säker på om jag kan bidra med någonting speciellt."

Sevgi lägger handen på hans axel och säger "Du vet att det där bara är struntprat. Alla kan göra någonting. Det är bara att försöka! Du kommer säkert på någonting som du kan göra."

Gustaf tackar och går iväg, nu mer beklämd än vad han var innan samtalet hade börjat.

Och så ett samtal utifrån MI:

Efter seminariet om de globala målen ser läraren Sevgi att en av studenterna dröjer sig kvar. Hon går fram till honom och säger: "Hur upplevde du dagens seminarium, Gustaf?" Gustaf uttrycker tveksamhet över vad han kan bidra med och Sevgi frågar: "Var det någonting av de olika förslagen som dina klasskompisar tog upp som du tycker skulle kunna passa för dig?"

Gustaf gnuggar bort en fläck på bordet bredvid sig och säger: "Jag vet inte riktigt."

"Vill du berätta för mig vilka olika sätt du kommer ihåg att klassen föreslog?", undrar Sevgi.

"Mmm" säger Gustaf. "De pratade dels om sådant vi kan göra som privatpersoner och fokuserade på det här med biffen, bilen och bostaden. Sedan pratade de också om hur vi i våra yrkesroller i framtiden ska kunna ta ansvar internt inom organisationen, som med resor och val av leverantörer men också i vårt dagliga arbete."

Sevgi nickar. "Just det. Det var vad jag tänkte också. Finns det något av de förslagen som du skulle vilja prata lite mer om för att se om det kan vara någonting som fungerar för dig?"

Gustaf gnuggar på en fläck på bordet som är bredvid den första. "Jag förstår inte vad jag ska göra för att få ett stort företag att ändra sin rese-policy eller att sluta ha de billigaste och bästa leverantörerna för att i stället välja de mest miljövänliga. Jag kommer vara helt ny, ett litet blåbär. Ingen kommer lyssna på mig."

Sevgi svarar: "Så det känns för stort att börja med de alternativ som

handlar om att förändra organisationen. Skulle det kännas bättre om vi då fokuserar på det som du själv kan göra som privatperson eller vad du skulle kunna göra som individ i din kommande yrkesroll?"

Gustaf nickar men är tyst och tittar ned mot bordet igen.

Sevgi frågar "Jag pratar gärna om olika alternativ med dig och tycker att det är bra att vi utgår från det som du helst vill titta på. Skulle du vilja titta på vad du kan göra som privatperson eller i din kommande yrkesroll?"

Gustaf möter Sevgis blick och svarar: "Det tar ett tag innan jag kommer att jobba på riktigt."

Sevgi är tyst och väntar.

Efter ett tag säger Gustaf "Det kanske kan vara bra att titta på vad jag kan göra som person."

Sevgi nickar och säger: "Det låter jättebra att börja med vad du kan göra som person. Det finns många chanser att titta på det andra när du kommer ut i arbetslivet. Jag tycker att det låter strålande att du vill börja med det som du skulle kunna göra nu. Vad tänker du att det finns för olika möjliga alternativ? Du nämnde tidigare biffen, bilen och bostaden."

Gustaf nickar och säger: "Jag tänker inte bli vegan. Det känns jättejobbigt och så stor skillnad kan jag ju ändå inte göra som en liten människa."

Sevgi frågar: "Helt okej om du inte vill bli vegan. Finns det någonting annat du tänker kan vara intressant att se över gällande maten eller vill du hellre prata om bil och bostad?" Gustaf svarar att han inte vet och Sevgi frågar: "Är det okej om jag ger ett tips på hur jag brukar tänka?" Gustaf säger ja och Sevgi fortsätter: "Jag brukar tänka att det antingen går att utgå från det som ger störst effekt för att få ett mer miljövänligt liv eller från det som känns lättast att genomföra. Vad tänker du om det?"

Gustaf nickar lite. "Det låter bra. Jag tänker att jag kanske vill göra det som faktiskt kommer bli av."

Sevgi nickar uppmuntrande. "Det tycker jag låter jättefint. Det som gör störst skillnad, oavsett hur stort eller litet det är, är förändringar som faktiskt sker. Finns det någonting som skulle kunna kännas enklare för dig att göra?"

Gustaf funderar och svarar: "Kanske att göra om vissa rätter till vegetariska. Jag har bacon i vissa soppor, där det egentligen inte behövs och liknande. Jag skulle kunna se över att låta de rätterna vara vegetariska."

Sevgi tittar uppmuntrande på honom. "Härligt! Har du någon rätt du har funderat på att laga nu i veckan som du kan göra vegetarisk?"

Gustaf svarar "På torsdag tänkte jag göra fläskpannkaka. Jag kanske skulle kunna ha i äpplen i stället eller någonting annat gott."

Sevgi ler mot honom och säger: "Det låter som en superhärlig plan."

Gustaf ler tillbaka och lämnar klassrummet med tankar på vad mer han skulle kunna laga för vegetarisk mat.

Be om lov att få ge förslag till lösningar

Du bör alltid be om lov innan du ger förslag till lösningar. Undantaget är om personen direkt bitt om sådana. Ge helst flera alternativ och låt personen välja det alternativ som passar hen bäst. Beskriv alternativen med enkla och konkreta ord. Om du inte kan erbjuda olika alternativ: presentera det alternativ som du kan erbjuda och utforska hur personen ser på det. Betona autonomi, det vill säga att det är personen som bestämmer:

Jag får intrycket av att du är osäker på om man faktiskt kan göra något som individ när det kommer till en så stor fråga som klimatomställningar. Vore det okej om jag berättade hur jag tänkt i den här frågan?

Det finns lägen när man tycker att konflikterna, som har uppstått i familjen eller på en arbetsplats, är på gränsen till vad man kan klara av – jobbiga stunder när rättningsreflexen slår till med full kraft och du inte kan behärska den. Det kan handla om att ni behöver prata om frågor

som sätt att resa, återvinning, eller människor som helt förnekar att klimatpåverkan finns – och tillfällen när du behöver ta upp vilka negativa konsekvenser vissa beteenden har.

Ett mindre lyckat samtal:

Sara märker att Tina, hennes kollega på jobbet, använder nästan varje fikapaus för att argumentera för att det inte finns några vetenskapliga fakta för att klimatförändringarna är ett resultat av mänsklig påverkan. Tina ifrågasätter den miljöpolicy som företaget har. Hur kan Sara visa sin förvåning och irritation över detta utan att det blir på ett anklagande eller påträngande sätt? Hennes första försök att prata om saken lyckades inte så bra. Så här gjorde hon:

Sara: Vad sysslar du med egentligen? Du påstår så märkliga saker! Vet du om att tidskriften Science, en av världens två största tidskrifter, utnämnde den förbättrade vetenskapliga kunskapen om klimatförändringarna till en av 2000-talets tio viktigaste upptäckter?

Tina: Det finns forskare som hävdar något annat, att allt som händer bara är ett uttryck för att vädret och klimatet ständigt ändrar sig.

Sara: Men det är ju bara några köpta forskare som hävdar det!

Tina: Nej, men så är det ju inte alls! Den senaste rapporten från FN:s miljöpanel, IPCC, fick ju dräpande kritik av, inte någon enstaka forskare, utan av en hel grupp av forskare. Läser du inte dagstidningarna?

Sara: Gruppen du pratar om är händelsevis inte SEPP? Dom är ju kända som desinformatörer!

Tina: Nu pratar du strunt! Den svenska medlemmen i gruppen, och dom heter faktiskt ESEF, European Science and Environment Forum, är professor och medlem i Kungliga Vetenskapsakademien!

Sara lämnar rummet utan att ha lyckats få i gång ett samtal om det som oroar henne

Och så ett samtal utifrån MI:

Så här blev det när Sara använde sig av färdigheten i MI, att be om lov:

Sara: Det verkar som om du är skeptisk till att vi människor påverkar klimatet med vår livsstil. Stämmer det?

Tina: Ja, det stämmer. Jag tycker att den miljöpolicy som vi nu behöver följa är så onödig, ett typiskt utslag av alarmism!

Sara: Kan jag få berätta hur jag tänker om klimatpåverkan? (*Ber om lov*) Du kommer nog inte all hålla med, men skulle du vilja lyssna på ett annat sätt att se på frågan i några minuter?

Tina: Ja, det kan jag göra, men du måste ha bra argument för att jag ska tänka om!

Sara: Du har rätt i att det finns några forskare som lyfter fram att vi haft upp- och nergångar i jordens temperatur historiskt. Många sådana. Under senaste istiden var temperaturen 5-6 grader lägre än dagens. När isen sedan smälte var det under en period flera grader varmare än idag. Och – ingen påstår att de här temperaturförändringarna på något sätt berodde på mänsklig påverkan. Men, och det här är viktigt, det finns forskningsstöd för att de klimatförändringar som sker nu är orsakade av oss människor.

Tina: På vilka grunder hävdar man det?

Sara: Det jag nu kommer att berätta finns beskrivet av Klimatpolitiska Rådet i en rapport från förra året; du kan googla om du vill och få en bild av hur trovärdiga uppgifterna är, men detta säger rådet ...

(Sara berättar under ett två-tre minuter)

Sara: Vad tänker du om det här? (*Öppen fråga för att ge plats för prat om förändring.*)

Sara bestämmer sig för att nöja sig efter att hon berättat under några få minuter. Hon kan ju knappast begära att Tina ska ändra sig bara efter deras korta samtal. Men Sara är nöjd med att hon kanske ändå har sått ett frö som förhoppningsvis slår rot.

Att ge information med MI-verktyget "Information i dialog" genom att be om lov, utforska, tillföra information och utforska (U-T-U)

Utifrån MI frågar vi i första hand om personens egna idéer (framkalla), men självklart ska vi kunna ge information (ge information/råd) när personen inte vet hur eller vad hen ska eller kan göra. Det skulle vara oetiskt att inte göra det.

INFORMATION I DIALOG MED HJÄLP AV U-T-U

→ **BE OM LOV.**

Är det ok om vi pratar om/jag frågar om, informerar dig om/säger vad jag tycker, kommer med ett förslag ...?

→ **UTFORSKA VAD PERSONEN REDAN VET.**

*Vad vet du redan om ...?
Lyssna och sammanfatta.*

→ **TILLFÖR INFORMATION PÅ ETT NEUTRALT SÄTT.**

Kort, delat ut information, sakligt, anpassad, bilder vid behov, rita, använd hjälpmedel ...

→ **UTFORSKA.**

*Vad betyder/innebär detta för dig?
Lyssna och sammanfatta.*

När man erbjuder information är det viktigt att utforska vad personen tror sig veta sedan tidigare. Detta verktyg kan underlätta när det gäller att erbjuda mer saklig information. Att kunna reda ut missförstånd i vad hen tror sig veta kan vara viktigt. Samtidigt kommer "Information i dialog" att aktivera personen. Det är dessutom ett bra sätt att bilda sig

en preliminär uppfattning om vad personen vet eller förväntar sig, så att du lägger den nya informationen på rätt nivå.

Att ge information i dialog tar ofta viss tid och underlättas om du planerat momentet väl. Skriv gärna ned några nyckelord om vad är det du vill eller måste förmedla och ha dessa framför dig. Träna dig på att framföra informationen med enkla ord.

Exempel:

Utforska: *Vad tänker du om köttindustrin och miljöpåverkan?*

Lyssna och sammanfatta: *Så du tänker att köttindustrin inte har så stor inverkan på klimatet eftersom majoriteten av skogsskövlingen i Amazonas är för att odla soja. Stämmer det?*

Tillför information: *Är det okej om jag berättar vad jag vet? Hm ... jag vill minnas att jag har läst att majoriteten av all soja som odlas används som djurmat. Utforska hur den informationen har landat: Om detskullestämman, hur tänker du då?*

Exempel på Information i dialog:

Kompis 1: Jag kom hem från en vecka på Mallorca igår. Det är ju lite svårt att åka tåg dit, som du brukar prata om.

Kompis 2: Trevligt med semester. Du flög dit och du funderar över ditt beslut att göra det.

Kompis 1: Ja, det var en härlig resa, men jag fick lite dåligt samvete efteråt.

Kompis 2: Är det okej om jag berättar för dig hur mycket koldioxid en flygresor till Mallorca släpper ut?

Kompis 1: Ja, jag funderar över om det räcker att börja sopsortera för att kompensera för resan.

Kompis 2: Du tänker på klimatkompensation. Det är en bra början. Vad vet du om hur man kan klimatkompensera?

Kompis 1: Inte mycket, men jag skulle gärna vilja veta mera.

Kompis 2: Då berättar jag lite grann. Jag har läst en del om hur olika aktiviteter påverkar en persons koldioxidutsläpp. Är det ok för dig om jag berättar hur länge du måste sopsortera innan du har kompenserat för din flygresa?

Kompis 1: Ja, det vore bra att få veta.

Kompis 2: Du behöver sopsortera i mer än 4,5 år för att kompensera för en flygresa tur och retur till Mallorca. Vad tänker du om det?

Kompis 1: Oj, släpper min flygresa ut så mycket koldioxid! Det visste jag inte.

Tema: Klimatförnekande och klimatuppskjutande:

“Tekniken kommer att lösa krisen, vänta bara”

Ett mindre lyckat samtal:

Anja sitter i möte om ett projekt och är frustrerad över att projektledaren Siri inte tar det ansvar som hon skulle kunna göra för att deras projekt ska vara så klimatvänligt som möjligt. Mitt i en rapportering om projektets budget säger Anja: “Är verkligen pengarna viktigare än världens framtid?”

Siri tystnar och säger: “Ursäkta? Vi håller på att gå igenom projektets budget. Sitter du och tänker på någonting helt annat?”

Anja sätter sig rakare i stolen och säger: “Det här projektet borde ta mer miljöansvar i stället för att räkna kronor och ören. Det är såklart viktigt med pengar men är det inte viktigare att vi inte förstör planeten vi bor på? Det finns inte någon annan vi kan flytta till.”

Siri är förargad och förvirrad. “Varför tar du upp detta just nu? Vi kommer ju att prata om hållbarhet längre fram? Nu pratar vi om detta. Du har en dagordning framför dig.”

Anja börjar berätta om hur de olika leverantörerna kan ge billigare pro-

dukter eftersom de inte följer miljökrav, vilka andra leverantörer som kan ge samma kvalitet på sina produkter och med en hållbarare produktion.

Siri försöker avbryta Anja och lyckas efter tre försök. "Nu räcker det, Anja! Jag håller med dig om att det är viktigt att produktionen går till på ett bra sätt och är mycket positiv till teknisk utveckling. Det är den tekniska utvecklingen som behövs för att vi ska kunna få det hållbarare. Men det är inte vad vi pratar om just nu."

Anja är tyst medan Siri fortsätter prata om budgeten och de följande punkterna på dagordningen fram tills att det är dags att prata om hållbarhet. Då berättar Anja vidare om varför de måste lägga om projektet.

Siri avbryter och säger: "Jag förstår din oro, Anja, och såklart ska vi ta vårt ansvar. Det behöver däremot inte vara en så stor sak. Som sagt så finns det en teknisk utveckling som kommer att lösa mycket. Resorna kommer bli miljövänligare, transporter och tillverkning likaså. Sedan tror jag att det kommer bli mycket bättre när vi effektivare kan låsa in koldioxiden. Men allt detta är inte någonting som vi behöver lösa i just detta projekt. Det finns många kompetenta människor som arbetar för olika teknologiska lösningar. Jag tänker att det viktigaste för oss är att vi ser till att göra detta projekt så bra som möjligt. Vi skulle väl ge pengar till en miljöorganisations arbete, som gåva inför semestern till alla i projektet? Sedan kan vi se över om vi kan göra någonting mer."

Anja skakar på huvudet och säger: "Det är verkligen inte bra nog."

Siri konstaterar att det är vad som är planerat i dagsläget och att nuvarande leverantörer fungerar mycket bra.

Och så ett samtal utifrån MI:

Anja blir frustrerad under ett möte eftersom hon upplever att projektledaren Siri inte tar tillräckligt stort ansvar för projektets klimatpåverkan. Under rapportering om budgeten säger Anja: "År det okej att jag tar upp funderingar kring val av leverantörer nu när vi pratar om ekonomin och då också ser över vilka leverantörer vi ska kontraktera igen?"

Siri ber Anja att vänta några minuter men säger att de absolut kan ta upp samtalet efter att alla har fått en samlad bild av ekonomin. Efter att alla fått den gemensamma bilden säger Siri att Anja gärna får ta upp sina tankar om leverantörerna.

Anja börjar: "Vi har pratat en hel del av de ekonomiska fördelarna med att välja den ena eller andra leverantören. Jag tycker att det är bra om vi också tittar på miljöaspekterna av de olika valen. Vad tycker ni?"

Siri säger: "Det är absolut viktigt med klimatet. Däremot tänker jag att det inte är någonting som vi behöver arbeta jättemycket med i det här projektet. Vi kommer att ge bidrag till en miljöorganisation och företaget har i stort ett bra CSR-arbete (engelska *Corporate Social Responsibility*) där vi tar ansvar. Dessutom så finns det många goda möjligheter till teknisk utveckling. Vi som verkar i den här branschen stöttar också företag som jobbar med utveckling av miljövänligare teknik. Den tekniska utvecklingen kommer att lösa mycket av dagens problem."

Anja nickar och säger: "Den tekniska utvecklingen är jätte viktig. Är det okej att jag ställer lite frågor om hur vi kan bidra till den tekniska utvecklingen, som du nämnde?" Siri säger att det är okej och Anja fortsätter: "Vad vet du idag om hur våra inköp påverkar leverantörernas miljöåtaganden?"

Siri berättar en del om de olika leverantörerna och hur de har förbättrat sin produktion.

Anja lyssnar aktivt och sammanfattar sedan det Siri har sagt. "Du berättar om en uppdaterad maskinpark och en översyn av transporter." Sedan säger hon: "Jag skulle vilja lägga till att den nya maskinparken är den allra viktigaste miljöåtgärden. Det som hade gjort det ännu bättre är om de hade sett över sin avfallshantering, minskat svinnet i produktionen och även kunnat se över gifterna i processen. Vad betyder detta i valet av leverantörer?"

Siri säger att det finns brister hos alla leverantörer och att det är orimligt att förvänta sig att en leverantör ska kunna göra alla förändringar i den takt som Anja önskar. Hon fortsätter: "Det kommer inte heller bara

att ske utveckling hos en leverantör, såklart! Vissa kommer förbättras inom en del områden och andra leverantörer kommer förbättras inom andra områden. Sedan kommer den tekniska utvecklingen ske på många olika sätt både för att minska utsläppen av växthusgaser, för att kapsla in dem som redan finns och för att lösa problem som följer av klimatförändringen.”

Anja sammanfattar. ”Du berättar att det är svårt för en leverantör att förändra allting på en gång, att den tekniska utvecklingen kommer ske på olika sätt inom olika organisationer och även inom olika områden både för att förebygga hot och för att hantera konsekvenser av klimatförändringen. Angående omställningstid för en leverantör så funderar jag över om huruvida vi har efterfrågat att leverantörerna minskar sin klimatpåverkan eller inte? Vad vet du om det?”

Siri svarar: ”Vi har bett dem att se över sitt klimatarbete.”

”Det är skönt att höra”, säger Anja. ”Jag har hört om att andra projekt, utöver att be om det i allmänna ordalag, också skickade med specifika förfrågningar om de mest miljöpåverkande aspekterna av produktionen och hur tidsplanen för att utveckla dem ser ut. Vad tänker du om hur de projekten har arbetat och vad det skulle kunna betyda för oss?”

Siri ser funderad ut ett tag och säger: ”Jag har faktiskt inte sett några sådana listor men tänker att det kanske skulle kunna vara intressant att se vad de andra har gjort. Då kan vi bedöma om det är någonting vi tänker skulle fungera i relationen till våra leverantörer också. Jag inser att det är en del arbete men det kanske skulle kunna vara bra för att se över vad vi kan göra för att öka hur vi bidrar till den tekniska utvecklingen.”

Anja sammanfattar och frågar sedan: ”Finns det någonting som jag skulle kunna göra, kanske kontakta dem jag hört har skickat den typen av förfrågan till sina leverantörer?”

Siri nickar ”Det låter bra. Vi kanske kan ta upp det på nästa möte?”

Kapitel 2.

Vid medelhög grad av motivation: Att göra en ambivalensutforskning

Ambivalensutforskning görs med fördel med hjälp av papper och penna. Det kan underlätta för personen att förstå vad det är du vill utforska. Även "smileys" kan användas för att illustrera frågor som: *Vad är mindre bra med situationen nu? Vad skulle vara bra med en förändring?*

Ambivalensutforskning	
Mindre bra med ...	Bra med ...

Klimatoro kan i värsta fall leda till passivitet och handlingsförlamning. Ett exempel är en person som har en nyckelroll i ett stort företag. Hen känner ett stort ansvar för planetens situation och detta ger hen en känsla av hjälplöshet och stor oro för framtiden. Personen är i en ambivalent fas inför förändrade attityder och beteenden rörande miljön. Det kan också finnas en tendens till passivitet, skuldkänslor, inkapacitet och frustration mot samhället och politikerna. Den massiva rörelsen för miljön främjar denna typ av reaktioner som paralyserar och man inte litar på sin förmåga att göra en förändring för en så "stor sak".

Tema: Skönmålning och greenwashing "Grön teknik, hållbara resor"

Ett mindre lyckat samtal:

David håller upp telefonen och visar en bild för Chris. "Titta, så häftigt det är i Singapore!"

Chris tar emot mobiltelefonen och nickar instämmande. "Coolt med växter på väggarna! Det hade varit så spännande att kunna se staden", säger Chris och ger tillbaka mobilen till David.

"Åk dit då!" utbrister David energiskt. "Vi kan åka tillsammans. Jag har fått tillbaka på skatten och flygbiljetterna är inte alltför dyra."

Chris skrattar till men har en skarp ton i rösten. "Flyga! Vill du döda planeten, eller?"

David svarar: "Jag tänker att flygbolagen måste få pengar för att de ska kunna utveckla mer miljövänlig teknik. Fler flyger ju också på biobränsle. Vissa resebolag har också börjat med tågcharter inom Europa, vilket gör att det försvinner lite resor här inom Europa som i stället kan läggas när det är längre resor."

Chris skakar på huvudet. "Jag har läst att det inte alls räcker med att lite av det fossila bränslet ersätts med biobränsle, eftersom det ändå påverkar att flyget släpper ut växthusgaserna på så hög höjd. Höghöjdseffekten försvinner ju inte bara för att någon väljer att åka tåg."

David tittar på Chris och säger: "Tekniken har såklart en del kvar att utveckla, men det är redan mycket mer effektivt nu än tidigare och dessutom behöver vi ju åka till andra platser för att utveckla idéer. Sedan är det ju också viktigt med turism för att fattiga länder ska kunna utvecklas och bli mer klimatvänliga. De som idag använder kol för att värma upp sina hem behöver ju pengar för att kunna utveckla förnyelsebar energi."

Chris tittar misstroget på David. "Du menar att Singapore på något sätt skulle vara en underutvecklad plats där personer tänder sin träkolsbrasa med plast för att kunna värma sitt hem och laga sin mat? Det är ju befängt! Du visade ju nyss alla tekniska lösningar de har för att klara av omställningen nu när klimatet förändras. Absolut, platser som har det svårare behöver ekonomiskt stöd för att de ska kunna få råd att ställa om till mer miljövänlig teknik. Men det måste ju ske på annat sätt än att vi ska åka dit och på samma gång göra klimatkrisen än mer akut. Det hjälper inte fattiga länder att vi ökar risken för torka, orkaner, översvämningar eller andra extremväder som följer av klimatförändringarna. Vi behöver hjälpa länder utan att samtidigt skada dem."

David blir allt mer frustrerad och säger: "Varifrån ska det komma pengar till omställningen, då? Tänkte du skicka över hela din senaste lön? Oavsett skulle det inte räcka. Turistnäringen är en väldigt inkomstbringande industri som kan hjälpa många länder att få en stabil inkomst och genom det kunna bli mer miljövänliga. Det är förresten bara löjligt att du tror att jag menar att Singapore skulle vara underutvecklat. Du förstår väl själv att det bara handlar om att visa att resor är fördelaktigt för många platser och att det är ett effektivt sätt att uppnå en förändring."

Chris knyter handen som ligger i knäet och säger sedan: "Du skröt just om din skatteåterbäring. Om du nu tror att grön teknik löser allting så kan du ju investera i den istället för att lägga den på en semester som inte kommer att hjälpa någon med någonting."

David tar upp sin telefon från bordet. "Det var ju tråkigt att jag inte ens kunde visa ett enda inspirerande foto för dig utan att du skulle bli helt vansinnig."

Och så ett samtal utifrån MI:

David visar en bild på sin telefon för Chris och säger: "Titta så häftigt det är i Singapore!"

Chris tar emot telefonen och blir imponerad av stadens satsningar för att öka växtligheten på fasaderna. "Coolt med växter på väggarna! Det hade varit spännande att se staden."

David får tillbaka sin telefon och föreslår en gemensam resa till Singapore.

"Jag har landat i att jag nog inte ska flyga på grund av klimatpåverkan", berättar Chris.

"Jaha!" utbrister David förvånad. "Men det är ju mycket miljövänligare med flyg nu än vad det har varit tidigare. Flera bolag klimatkompenserar och de kan köra på biobränsle."

Chris nickar och säger: "Absolut! Jag lade biobränslet på plussidan för flyg när jag själv gjorde valet om jag skulle fortsätta flyga. Men det var för mycket annat på minussidan. Hur har du själv tänkt när du funderat över dina resvanor? Att tekniken har utvecklats fanns på plussidan av vad som är bra med resvanorna som de är idag. Finns det någonting mer på plussidan?"

David tänker lite och svarar sedan: "Jag tycker också att det är viktigt med turism för att förbättra ekonomin för länder som ännu inte har haft råd att ställa om till förnyelsebar energi. Sedan menar jag att flygbolagen behöver pengar för att kunna utveckla sin teknik mer."

Chris nickar och frågar: "Vad finns på minussidan, det som är mindre bra med de nuvarande resvanorna?"

David tittar ned en stund och säger sedan: "Det innebär såklart mer miljöpåverkan att flyga än av att resa med tåg. Jag kommer inte att komma till Singapore med tåg, men sedan är det väl kanske inte ett absolut måste att åka till just Singapore."

Chris nickar uppmuntrande och är sedan tyst ett tag.

David fortsätter: "Så är det ju problem med all typ av förbränning högt uppe, oavsett om det är förnyelsebart eller inte, på grund av höghöjds-effekten."

”Just det!” säger Chris. ”Det är ju också på minussidan. Finns det någonting mer där?”

David tittar upp i taket och ser tankfull ut. ”Kanske att det är osäkert hur lång tid den nya tekniken tar att utveckla, samtidigt som jag ju tänker att företagen tar större och större klimatansvar. Jag vet inte riktigt. Vad har du på din minuslista?”

Chris berättar lite om sin plus- och minuslista som talat för och emot en förändring av resvanor.

David berättar mer om vad han har tänkt och landar i att han kanske inte ska använda just denna skatteåterbäring till att flyga men att han fortfarande tror på att många företag vill göra det bästa för miljön och att det finns många olika sätt att bidra till förändring.

Tema: Klimathärskartekniker: “Du gör ingen skillnad, lille vän”; “Tror du verkligen att du kan förändra något genom att hålla på sådär?”

Ett mindre lyckat samtal:

Freddy och Emelie har promenerat längs med ån i en timme. ”Jag längtar så efter kaffe!” utbrister Emelie. De kommer fram till ett café där Emelie frågar personalen: ”Är kaffet ekologiskt?”

Personen vid disken är osäker och går iväg för att fråga kollegor inne i köket. Medan de väntar på att hon ska komma tillbaka frågar Freddy: ”Var det där verkligen nödvändigt? Tror du att det gör skillnad om du dricker en kopp ekologiskt i stället för oekologiskt kaffe? Tycker du att du är en hjälte nu, för att du tvingade iväg servicepersonal att springa runt och leta efter information?”

Emelie höjer på ögonbrynen. ”Ser det ut som om jag har satt på mig en gloria eller hjältekostym? Jag tror inte att jag är världens räddare för att jag ställer en fråga. Men det är bra att caféet får höra att det är en viktig fråga för deras kunder att ekologiskt kaffe ger lägre klimatpåverkan.

Visste du att en studie visar att ekologiskt kaffe släpper ut en tredjedel så mycket växthusgaser som oekologiskt kaffe? Sluta klaga på mig för att jag vill göra någonting för miljön.”

Freddy himlar med ögonen. ”Har du läst någon ny rapport om kaffe och fastnat för det nu? Du är som en vindflöjel som springer efter den ena efter den andra flugan. Ska vi jobba för jämställdhet så tjarar du om det. Är det inne med bostadspolitik ojar du dig över långa bostadsköer. När det är en naturkatastrof så låter det som om du inte gjort annat än att samla in pengar för hjälplösa barn. Det är fint på många sätt, men det är också tröttsamt att du verkar tro att du hela tiden ska rädda världen och att varje litet val betyder någonting.”

Emelie sätter händerna i sidorna. ”Varje sak gör lite skillnad. Problemet är inte att jag bryr mig för mycket. Problemet är att du inte bryr dig alls. Vad har du gjort för klimatet eller vad gör du för någon annan hjärtefråga du har? Om du är så dedikerad, var är ditt mångåriga och ihållande engagemang för att förändra?”

Freddy tittar efter cafépersonalen som fortfarande inte kommit tillbaka. ”Vet du vad?”, säger han. ”Jag är inte jättesugen på kaffe, oavsett om det är ekologiskt eller inte. Jag tror inte att det här blir någon rolig fikastund. Det är dags för mig att promenera hem i stället. Du kan ju vara kvar här om du tror att det räddar världen att du dricker ekologiskt kaffe. Vi ses.”

Emelie vänder sig mot honom. ”Ska du bara gå?”, frågar hon. ”Jag vill inte fika ensam.”

Freddy tittar på henne och säger: ”Jag tvingar dig inte att stanna. Du kan väl dricka kaffe hemma i stället. Där har du säkert bara ekologiska saker.”

Han går ut genom dörren. Emelie står kvar och väntar tills personalen kommer tillbaka. ”Det är tyvärr inte ekologiskt kaffe”, berättar den nya personen som kommer till disken tillsammans med personen som Emelie först frågade.

”Tack för informationen”, säger Emelie matt. ”Då får det nog vara för min del. Tack ändå.”

Och så ett samtal utifrån MI:

Efter en härlig promenad i solen bestämmer sig Freddy och Emelie för att gå på café. Inne på caféet frågar Emelie: ”Är kaffet ekologiskt?” Personen vid cafédisken kan inte svara utan går för att fråga en kollega om hjälp.

”Var det där verkligen nödvändigt?”, frågar Freddy. ”Tror du att det gör någon skillnad om du dricker en kopp ekologiskt i stället för oekologiskt kaffe? Tycker du att du är en hjälte nu, för att du tvingade iväg servicepersonal att springa runt och leta efter information?”

Emelie tar ett djupt andetag och svarar: ”Jag menar att varje kopp räknas. Även om denna inte gör världens största skillnad, så tycker jag att det kan vara bra att påminna caféet om att många kunder är intresserade av att de ska erbjuda klimatvänliga alternativ. Vad anser du kan vara bra för att caféer ska ta ansvar för miljön?”

Freddy rycker på axlarna och svarar: ”Det är klart att du kan påminna caféet om klimatet. Men nästa månad kommer du väl hit och frågar dem om de har tänkt på att ta bort trösklar eller köpa in ramp för att det ska vara lättare att komma in med rullstol. Gången efter det så frågar du säkert om de har kollektivavtal. Jag tycker bara att det alltid blir ett sådant projekt varje gång vi är ute. Du far runt och ska engagera dig i allt och låtsas om att det du pratar om just nu är det viktigaste på jorden.”

Emelie tittar på honom och svarar: ”Jag har många olika frågor som engagerar mig och tycker att det är viktigt att ta vara på möjligheter att påverka. Förstår jag rätt att du tycker att det skulle vara skönt att kunna beställa direkt och att vi får sätta oss utan att jag ställer frågor?”

Freddy nickar. ”Det känns som om allting blir ett stort projekt hela tiden. Jag ville bara komma hit och ta det lugnt. Men nu är det inte speciellt avkopplande. Det är i stället ett ytterligare projekt, en chans du tar att bevisa din godhet.”

Emelie väntar några sekunder innan hon svarar. "Jag förstår att det skulle vara mycket bekvämare att kunna sätta sig omgående. Jag är också trött i fötterna efter vår långa, och härliga, promenad. Jag vill gärna få svar om kaffet, men finns det någonting som skulle vara skönare för dig medan jag väntar?"

Freddy rycker på axlarna igen.

"Får jag komma med förslag?", frågar Emelie.

Freddy nickar.

"Jag skulle kunna beställa åt dig när de kommer tillbaka, så kan du sätta dig så länge. Eller så kan du sätta dig så säger jag till när det är de är här igen. Skulle någonting av det vara okej för dig eller finns det någonting annat som skulle passa bättre?"

Freddy tittar på de olika bakverken och säger: "Jag vill ha en kanelbulle och kaffe. Kaffet vill jag ha oavsett om det är ekologiskt eller inte."

Emelie kommer till bordet efter ett tag. Med sig har hon en bricka med Freddys bulle och kaffekopp, plus en mazarin och en smoothie till sig själv.

"Kaffet var ekologiskt eller?" frågar Freddy.

"Ja", svarar Emelie. "Men de lovade att fråga sin leverantör om vilka ekologiska alternativ de erbjuder." Freddy tar en tugga av sin bulle. Emelie biter i sin mazarin. "Skulle du vilja veta varför jag bryr mig om just kaffet eller någonting annat om mitt engagemang för klimatet?" frågar Emelie.

Freddy sitter just och funderar på vad det gör för skillnad för klimatet om kaffet är ekologiskt eller inte och svarar: "Börja med kaffet. Vi kan ju se vart diskussionen tar oss."

Emelie ler och frågar lite om vad Freddy redan vet om ekologisk odling och klimatet innan hon berättar om det hon själv har läst. De har en trevlig stund tillsammans innan de skiljs åt.

Kapitel 3.

Öka motivationen för ett aktivt val för att minska sin egen miljöpåverkan

Nästa steg är att motivera till ett ändrat beteende. Utan egen motivation uppstår ingen förändring. Och, som vi sett, ju mer du försöker övertyga och övertala utan att lyssna, desto lägre motivation till förändring uppstår hos den du talar med. Det finns samtalsverktyg till din hjälp som du kan använda för att öka motivationen.

Påminn dig själv om hur viktigt det är att använda ett grundläggande MI-förhållningssätt och hejda din egen rättningsreflex (se registret) när du försöker öka motivation. Det gör du genom att söka samarbete, visa acceptans för behov och önskemål, lyssna på vad den andre säger och genom att visa välvilja. Påminn dig också om de olika samtalsverktygen och pröva dig fram genom att använda dem när du tror att det passar, beroende på hur motiverad den andre är.

Motivation handlar om att känna att man har lust eller behov av att göra något, samtidigt som man känner att man har förmågan att lyckas genomföra förändringen.

Det förvirrande med motivation är att den är en "färskvare", som kommer och går. Man förväntar sig ofta att motivation är konstant: att när vi

har kommit överens om att börja eller sluta med något, då håller det i sig över tid, att man gör det man har sagt. Tyvärr är det en myt.

Du behöver bara gå till dig själv, så kommer du att hitta många situationer där du har varit mycket motiverad att ändra på något i några timmar eller dagar, för att sedan helt svänga och ge efter för andra krafter. Det kan handla om att gå ner några kilon, sluta äta godis, sluta röka eller börja träna regelbundet. Efter en tid kanske du började tappa lusten; motivationen minskade kraftigt och du lyckades inte med din efterlängta förändring.

En viktig del av samtalet är ditt förhållningssätt och din inställning. Att den andre känner sig respekterad precis som hen är, med sin version av saker och ting, sina upplevelser och erfarenheter och sina egna idéer, ökar motivationen till förändring. Att möta någon med öppna, inbjudande, icke-värderande frågor kan också väcka något hos dig själv. Din tidigare ilska och irritation över den andres beteende börjar, kanske till din förvåning, övergå i värme och sympati.

Dialogexempel: Öka motivationen

Nicole är mamma till Daniel, 15 år. De lever kvar i ett stort radhus efter skilsmässan från Daniels pappa för ett år sedan. Nicole tar upp frågan om de inte borde flytta till något mindre, inte bara för att spara pengar utan även som ett sätt att minska deras klimatpåverkan. Att bo trängre är, enligt Nicole, ett sätt att minska deras energianvändning. Men Daniel blir arg och säger att han inte vill förlora sitt hem! Nicole blir frustrerad och de börjar gräla.

Nicole: (*lyckas efter ett tag hejda sin rättningsreflex*): Förlåt. Jag ska förstås inte skrika åt dig. Men jag blev bara så besviken. Är det okej att jag får berätta, lugnt och sakligt, om vad jag oroar mig för (*ber om lov*)? Du behöver inte hålla med (visar acceptans för sonens autonomi). Men jag vore glad om du ville lyssna på mig. Får jag en chans till?

Daniel: (*svarar med ilsken röst*): Okej. Vad vill du säga?

Nicole: Jo, vi behöver faktiskt spara pengar. Min lön är ju inte så hög, precis. Fram tills nu har vi faktiskt, till viss del, levt på mina sparpengar. Men det handlar inte bara om det. Du och jag bor på 160 kvadratmeter; det är ju jättestort! Jag tycker att det är bra att vi båda är överens om hur viktigt det är att tänka på hur man påverkar klimatet och inte bara snackar utan att göra något. Så jag tänkte att det mest påtagliga vi kan göra är att flytta till något mindre. Vad tänker du när du hör mig säga det här (*öppen fråga för att ge plats för sonens egna tankar och egen oro*)?

Daniel: Det kan väl finnas andra sätt? Vi gör ju också en hel del redan. Bilen är såld, och vi har båda blivit vegetarianer. Vi kan väl inte göra allt, medan andra gör nästan ingenting!

Nicole: Du tycker att jag går för långt (*reflekterar*)?

Daniel: (*är tyst ett tag*): Nej, kanske inte. På ett sätt. Men måste vi verkligen flytta? Det finns ju annat att göra!

Nicole: Vad tänker du då på (*öppen fråga för att ge plats för sonens egna tankar*)?

Daniel: Åsas föräldrar är ju nästan klimatfanatiker, och de bor ju kvar i sitt stora hus, men de har valt en annan väg. De har sänkt inomhustemperaturen och hushåller med varmvatten. Visste du att Åsa nu har börjat duscha kallt på morgonen? Lite galet, tycker jag, men det är väl rätt på sitt sätt.

Nicole: Du menar att vi skulle kunna göra något liknande (*reflekterar prat om förändring*)?

Daniel: Ja, just det.

Nicole: Vad mer kan vi göra, tycker du (*öppen fråga för att ge plats för ett åtagande om förändring*)?

Daniel: Jag vet inte riktigt.

Nicole: Vad säger du om att använda våra kläder längre än vad vi brukar (*öppen fråga för att ge plats för prat om förändring*)?

Daniel: (*ler och tittar ner*): Kanske. Men det är ju du som är modefrea-
ket!

Nicole: (*skrattar till*): Ja, det blir en uppoffring, men okej då. Som en
kompromiss.

Daniel: Ja, för om vi gör flera sådana saker, begagnat i stället för nytt,
kan vi ju bo kvar.

Nicole: Jag läste en lista över tips för att minska sitt koldioxidavtryck i
sitt boende, att hänga tvätten i stället för att torktumla till ex-
empel, och att tvätta kläder i lägre temperatur och en hel del
annat smart.

Daniel: Det är något i den stilen som Åsas föräldrar gör, tror jag.

Nicole: Och det känns rätt och rimligt (*sluten fråga*)?

Daniel: Ja. Dom är lite extrema, tycker jag, men det här du har nämnt
verkar okej.

Nicole: Har vi en överenskommelse, tycker du? Bo kvar men leva annor-
lunda, mer miljösmart, i huset?

Daniel: (*med ett stort leende*): Visst, morsan. Jag älskar dig när du är så
"resonabel"!

Nicole: Då ska vi göra en plan för hur och när (går från åtagandeprat
till att göra en handlingsplan)!

Hög grad av motivation: Att gå vidare till beslut

För att en förändring ska komma till stånd behöver man komma fram
till beslut och åtagande och därmed vilja göra något konkret åt situatio-
nen. Här är det viktigt att du avslutar samtalet på ett sådant sätt att ni
går vidare till ett åtagande (handling). Om någon säger: Jag kan tänka
mig att ... är det en antydning om att personen tänker i den riktningen.
När man använder ord som "jag ska" eller när man verkligen börjar
göra en sak, alltså visar i handling, tyder det på att förändringen verkligen
är på gång.

Det viktigaste för dig som samtalsledare är att vara uppmärksam på att förstärka ord som "jag ska" eller "jag vill". Fånga upp dem; upprepa dem! När man i ett samtal lägger in "kanske" eller "skulle vilja" är det svagare som åtaganden. Och uppmärksamma beteenden! Jämför *Okej, jag kan tänka mig att sluta äta rött kött med Jag har börjat välja sallad och fisk till lunch den här veckan, och det känns helt okej*. Det senare är konkret; det första är lite för svagt.

Uppmärksamma det lilla positiva. Det är också viktigt att observera de förändringar som faktiskt sker, genom att exempelvis säga: *Jag märker att du nästan aldrig tar bilen numera!* Vi glömmer alltför ofta att berömma, uppmärksamma eller att uttrycka ett enkelt tack när något fungerar.

Dialogexempel: Att gå vidare till beslut och åtagande

Katja, chef för en grupp bestående av säljare: "Så, från och med den här veckan, som ett uttryck för vårt miljöengagemang, åker vi buss till kundmöten i stan och tåg till möten i Göteborg. Bil använder vi bara för möten på 'mellandistans', när buss inte finns eller tåg blir för krångligt. Är vi överens?"

Gänget av säljare: Yes!

Katja: Så detta är vårt beslut (tydliggör åtagandet)?

Gänget av säljare: Yes!

Katja: Tack för det. Vem av oss börjar med detta redan idag?

Ahmed: Jag! Jag ska vara i Göteborg i eftermiddag. Bli inga problem!

Katja: Kul. Då rullar vi!

Kapitel 4.

Samtal om miljöpåverkan med grupper vid föreläsningar eller andra aktiviteter

Motiverande samtal (MI) har utvecklat ett förhållningssätt och särskilda samtalsverktyg som syftar till att öka deltagarnas motivation och hantera ambivalens eller motstånd mot en förändring. Detta innebär att MI är en samtalsform som är mycket väl anpassad för möten med personer som befinner sig i olika stadier av en förändring i en grupp.

MI med grupper

MI kan användas på flera olika nivåer när man arbetar med grupper: som förhållningssätt av samtalsledaren, som konkret material för olika teman och som grund för upplägget av själva arbetssättet och innehållet.

I grupper är MI av stort värde för att till exempel etablera kontakt och vid motstånd hantera detta på ett empatiskt sätt. Samtalsledaren kan inleda en dialog och så ett frö, utforska gruppens egna idéer och behov och inspirera till att hitta alternativa lösningar till det som upplevs som

problematiskt. MI kan hjälpa deltagaren att berätta om sina tankar, sätta ord på sina känslor. Samtalsmetoden kan även användas för att motivera någon att göra mer medvetna val när det gäller miljöpåverkan. Eftersom många upplever att MI hjälper dem att på ett bättre och mer effektivt sätt prata om miljöpåverkan, kan MI även motverka den stress som ämnet kan innebära. Viktigt att notera är dock att det ännu inte finns evidens för att MI har effekt när det gäller grupper, eftersom det inte har utförts några randomiserade kontrollerade studier.

Det finns inte heller en specifik definition av MI med grupper. Därför ger jag i den här boken min egen definition, vilken grundar sig på mina egna erfarenheter av att använda MI med grupper i många år. Med utgångspunkt i Miller och Rollnicks definition av MI år 2012 kan MI med grupper definieras som:

Motiverande samtal är en samarbetsinriktad samtalsmetod som syftar till att stärka gruppen i sin helhet och varje gruppdeltagares egen motivation och åtagande till förändring.

Grupprocesser är inte en del av MI

I de allra flesta böcker om grupper skriver man om grupprocesser. Detta är också något som många samtalsledare ihärdigt hänvisar till utan att konkretisera vad de menar. Nästan allt som händer i gruppen tycks orsakas av grupprocesser. Om konflikter mellan deltagarna och/eller med samtalsledaren uppstår, är det vanligt att samtalsledaren hänvisar till grupprocesser, medan det i själva verket kanske i stället är samtalsledarens tydliga instruktioner inför övningen som är orsaken.

Att vara observant på interaktioner är en del av MI

MI-förhållningssättet utgår från att de situationer som uppstår i en grupp är resultatet av samtalsledarens sätt att bemöta det som händer i gruppen samt av interaktionen gruppdeltagarna sinsemellan. Inom

MI förespråkas att samtalsledaren ska ta ansvar för det som utlöser den egna lusten att rätta till den enskilde individen (rättningsreflexen) och att hejda denna lust att säga till den andre vad hen borde göra. Detta är en grundförutsättning inom MI, då det är ett måste för att kunna lyssna på personen och hantera det som kommer upp i samtalet. Om det finns motstånd ska samtalsledaren se till att ändra sitt eget beteende för att på så vis bemöta personen på ett sådant sätt att motståndet inte växer. Om det som kommer fram i samtalet är prat om förändring (förändringsprat) ser samtalsledaren till att förstärka eller framkalla mer av detta.

Men när i litteraturen om MI med grupper omvandlas dessa fenomen plötsligt till gruppprocesser? Och varför händer detta utan vidare vetenskapliga bevis, och utan att kontextualiseras eller definieras, som man har gjort med alla andra begrepp inom MI? En hypotes är att man fastnat i de normer och konventioner som kommer från gamla sätt att tänka på grupper, bemötande och motivation – innan MI kom i ljuset på 1980-talet. Problemet har varit att man i nästan all litteratur om grupper skriver om gruppprocesser och det kan därför vara svårt att gå mot strömmen.

När det handlar om individuella samtal, är de flesta MI-utövare och teoretiker överens om att samtalsledarens egna reaktioner är avgörande när det uppstår motstånd i relationen. Men när det handlar om motstånd i grupper, talar man i stället om gruppprocesser. Man skiftar därmed fokus och lägger ansvaret på gruppen. Varför? Att resonera så är naturligtvis lättare än att fråga sig själv: *På vilket sätt har jag själv bidragit till det som hände i gruppen? Hur hade jag kunnat hantera min egen rättningsreflex?* Inom MI är liknande frågor helt naturliga när det gäller individuella samtal, men om det är en grupp skyller vi på gruppprocesser i stället. Mekanismen bakom är i grund och botten rent mänsklig. Det blir helt enkelt mycket lättare för vår självkänsla att tänka: *Det som hände idag var jobbigt, men det beror på att gruppen går igenom den här ... gruppprocessen.* Det är en mycket välkommen ursäkt för att undgå att behöva titta närmare på och ta ansvar för vad man som samtalsledare gjorde eller inte gjorde.

Om en gruppdeltagare börjar kritisera en annan, bör man som samtalsledare hänvisa till de gruppregler som handlar om att var och en i gruppen har rätt att ha sina åsikter. Dessa ska man inte behöva försvara och man ska tillämpa acceptans inför varandras olika tankar och känslor. Om samtalsledaren i en sådan situation i stället blir osäker och tyst så förstärker hen, utan att hen vill det, att det är okej att kritisera varandra, trots att gruppen kommit överens om att detta inte ska få ske. I det här fallet har samtalsledaren två alternativ: att ta ansvar för att hen hållit tyst och se till att i framtiden vara uppmärksam och noga med att agera, om det skulle hända i gruppen igen – eller att tänka att det var en svår grupp som gick igenom en viss ”grupprocess”.

En grundtanke när jag skriver om att tillämpa MI med en grupp handlar om att det främst är vad samtalsledaren GÖR som kommer att prägla gruppen – inte vad hen säger. Exempelvis: Hur accepterande eller subtilt bestraffande är samtalsledaren? Hur tydlig är hen? Tillåter hen att kursdeltagarna kritiserar varandra? Hur hanterar hen sin egen rätttningsreflex? Vad bekräftar hen av det som gruppdeltagarna säger och gör? Hur mycket uppmärksamhet ger samtalsledaren sådant som inte fungerar vid diskussioner om olika åsikter mellan gruppdeltagare? Hur mycket intresse visar samtalsledaren när gruppdeltagarna lyssnar på varandra och interagerar i överenskommelse med MI-förhållningssättet? Det är dessa beteenden som kommer att prägla gruppen i en viss riktning.

Tema: Distansering / avståndstagande: “Jag bär ingen skuld och bidrar inte till miljöförstöring”; “Det är inte vårt problem, Kina måste ta ansvar”

Ett mindre lyckat samtal:

Resepolicyn är uppe för diskussion i en förening och under ett styrelsemöte är det dags att fatta beslut. De flesta i gruppen är för att alla inri-

kes resor ska göras med tåg eller buss. Men Ellie i styrelsen vill att det ska vara tillåtet att flyga om resan är över sex timmar. ”Jag som är från Värmland gör många långa resor och jag vet att andra medlemmar som också har längre restid får det svårt. Det är för jobbigt och för många långa resor. Miljön är viktig men våra få resor är en droppe i havet. Se på USA som lämnar klimatavtal eller Kinas enorma industrier. Det är inte våra resor som gör den största skillnaden.”

Längre ned vid bordet lutar sig Simon fram. ”Det är klart att det finns andra som också måste ta ansvar och att vår förening inte påverkar lika mycket som hela USA eller Kina. Bara för det är inte våra flygresor irrelevanta. Varje flygresor räknas och vi måste faktiskt föregå med gott exempel. Vi kan inte säga att vi jobbar för att förbättra världen om vi samtidigt aktivt förstör planeten.”

Styrelseordförande Youssef som leder mötet säger: ”Vi har jobbat länge med denna resepolicy och jag förstår det som att majoriteten är för. Självklart kommer det att finnas nackdelar med detta beslut också, och det kommer att finnas medlemmar som är missnöjda. Så är det med alla beslut.”

Clara nickar och säger: ”Det är bara feiga personer som skyller på vad stora nationer gör i stället för att se till sina egna handlingar. Jag tycker verkligen att det är viktigt att vi får anta denna resepolicy och även att vi gör fler satsningar på klimatarbete.”

Youssef ser att Alma har suttit och nickat medan Clara pratade och frågar henne vad hon tycker.

Alma säger: ”Jag håller med alla andra, förutom Ellie då, om att detta är en viktig fråga som vi måste ta på allvar.”

Ellie försöker fånga Youssefs blick, men han låtsas som om han inte ser henne och frågar: ”Noah, du har inte sagt någonting. Vad tycker du?”

Noah tittar på Youssef och säger att han också tycker att det är viktigt att föreningen tar ansvar för miljön.

Ellie tittar på Youssef och säger: ”Jag tycker också att det är viktigt med klimatförändringarna. Det jag däremot säger är att vi inte gör lika stor

skillnad som många andra. Titta på klädindustrin eller stålindustrin. Det gör jättestora utsläpp! Vi som bor långt borta i vår förening är inte de största klimatbovarna. Jag tycker att det är orimligt att vi ska få skuld för klimatkrisen. Det är liksom inte som att det är vi som har orsakat den.”

Clara tittar på henne och säger: ”Om du fortsätter flyga är du inte heller oskyldig; det måste du förstå!”

Youssef konstaterar: ”Det låter som om alla är för denna version av resepolicy, med ett undantag. Jag tolkar det som att vi därför har fattat ett beslut om att förbud mot flygning är styrelsens gemensamma uppfattning. Då kan vi gå vidare till nästa punkt på föredragningslistan.”

Och så ett samtal utifrån MI:

Styrelsen diskuterar en klimatanpassning av resepolicy och är nära att fatta ett beslut när Ellie säger att hon vill ha ett undantag för längre resor och poängterar att Kina och USA står för så höga nivåer av utsläpp att föreningens få flygresor är försumbara i jämförelse.

Simon säger att det är viktigt vad föreningen gör, oavsett vad andra gör eller inte gör.

Styrelsens ordförande Youssef säger: ”Vi verkar hålla med varandra om att Kina och USA skulle ta mer klimatansvar och jag förstår det också som att vi alla vill att föreningen ska ta ansvar. Förstår jag dig rätt, Ellie, i att du vill att vi också kommer ihåg att medlemmar har olika förutsättningar att delta i verksamhet beroende på var de bor. Vill du berätta mer om hur du tänker?”

Youssef tittar på Ellie medan hon pratar. ”Jag tycker att det är prioriterat att våra medlemmar kan delta på arrangemang. Som det är idag behöver vi som inte har direkttåg hit ofta ta ledigt på fredagen för att kunna vara med och de som också bor i andra delar av landet likaså. Vi tycker alla att det är viktigt att ta ansvar för miljön, men vi är inte de största utsläpparna. Vi borde inte behöva stänga ute en stor del av våra medlemmar från arrangemang.”

Clara tittar Ellie stint i ögonen. "Det är bara fega personer som gömmer sig bakom vad stora länder gör."

Youssef avbryter. "Vänta lite! Jag vill påminna om att vi har sagt att vi vill kunna tycka olika saker i styrelsen och presentera olika åsikter på ett respektfullt sätt. Clara, du är välkommen att säga att du inte håller med om att vi ska fatta beslut utifrån vad andra länder gör. Vi kallar inte varandra för fega eller andra saker. Ellie, efter vad jag hör så vill du att vi ska se till att vissa medlemmar inte hindras från att komma på arrangemang. Jag funderar på om det skulle fungera att vi antar denna resepolicy och sedan ändrar andra saker för att underlätta deltagande. Vad tror du om det?"

Ellie tittar på honom och svarar: "Jag tycker att det skulle kunna underlätta att sprida ut orterna för de nationella arrangemangen lite mer. Då skulle vissa behöva åka längre ibland och sedan ha närmre vid andra tillfällen."

Youssef nickar. Det gör även Alma och Noah. Youssef frågar: "Finns det några ytterligare synpunkter på resepolicyen eller kan vi fatta beslut?"

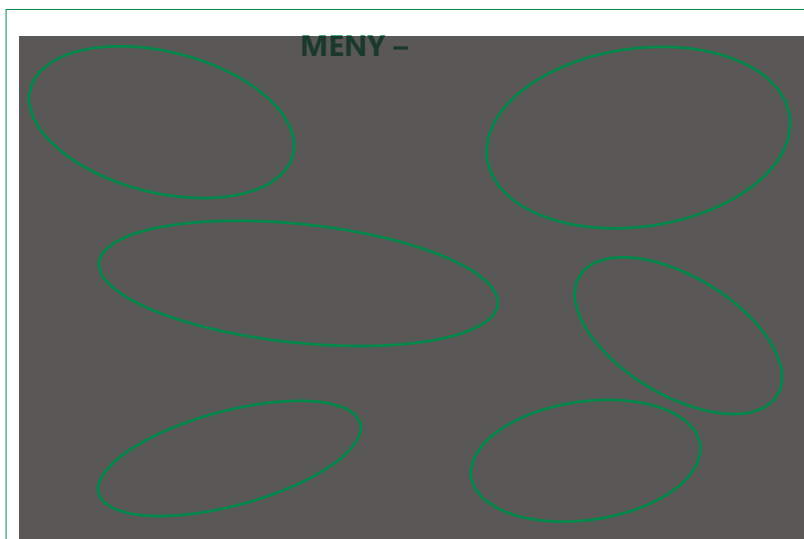
Ingen verkar ha några andra tvivel och styrelsen röstar igenom resepolicyen.

Att skapa ett samarbete

Inled med att skapa ett samarbete med gruppen genom att till exempel visa intresse och nyfikenhet, samtidigt som du är bekräftande: *Idag kommer vi att prata om miljö. För några av er kan det vara roligt, för några av er inte. Och det är helt okej. Det jag ber er om är att ni lyssnar på varandra utan att avbryta, anklaga eller skuldbelägga när ni inte är överens. Är det okej om vi arbetar på det här viset och att jag får mandat att vara den som leder vårt arbete idag?*

Hitta dina egna formuleringar. Syftet i den här stunden är att bygga upp ett samarbete genom att till exempel bekräfta det besvärliga i situationen, samtidigt som du ramar in förhållningssättet i gruppen eller något

annat som du finner lämpligt. Tänk på den fysiska miljö där mötet ska ske. Hur ser rummet ut? Är det välkommande? Finns det vatten eller kaffe och te till hands?



Många gånger finns det saker som du måste komma överens med gruppen om, samtidigt som många gruppmedlemmar kommer med ett kaos av funderingar och tankar. Då är det viktigt att stödja dem i processen att sortera och prioritera.

Meny-Agenda kan vara ett värdefullt verktyg för att hitta fokus, målbeteende eller sätta upp ämnen utifrån det uttalade syftet. Det kan också hjälpa till att skapa struktur och hjälpa dig att gå igenom det du behöver ta reda på, samtidigt som gruppmedlemmarna får möjlighet att ventiler sina egna funderingar med dig.

Samtala i första hand om vad gruppen undrar över:

- *Vad är mest aktuellt och viktigt för er just nu?* (Skriv ner)
- *Vilka funderingar eller frågor har ni?* (Skriv ner)

- *För min del behöver jag fråga och prata om ... (Skriv ner)*
- *Vihar XX minuter idag. Hur ska vi förmedla tidens så att ni får möjlighet att prata om era funderingar och jag har tid att ställa mina frågor/informera om ...?*
- *Var vill ni börja?*

När det går, formulera målet i termer av en positiv förändring (till exempel: Ha ett bra liv genom att ändra det egna beteendet som påverkar miljön negativt; Göra aktiviteter tillsammans; Bättre kommunikation när det gäller att prata med andra om miljön). Undvik att formulera mål utifrån det man inte ska göra (till exempel: Konsumera inte massor; Anklaga och skuldbelägg inte dina medmänniskor för att de inte tar ansvar för miljön ...).

Det kan finnas en inbyggd konflikt i kontakten med samtalsledaren (kanske är personen mer eller mindre tvingad att delta i ett möte som handlar om miljön), och inte så sällan finns det olika aktörer med olika åsikter. Därför kan målet ibland vara att komma fram till olika saker: att starta en dialog, att genomföra en för gruppen besvärlig åtgärd på ett respektfullt sätt (inga mer plastpåsar), komma fram till vad gruppen vill eller att ingjuta hopp om att det är möjligt att göra konstruktiva förändringar som gynnar miljön. Allt detta kan behöva fler än ett möte.

Utforska inledningsvis det som kan vara gemensamt för gruppen. Fråga var och en så att samtliga närvarande får möjlighet att uttala det som hen vill på individnivå:

- *Vilka förväntningar har ni på dagens samtal?*
- *Vad är orsaken till att vi sitter här idag? Hur ser ni på det?*
- *Vad vill ni använda våra samtal till?*
- *Hur vill ni beskriva det som händer/hände?*
- *Vad har ni för förväntningar på att vi ska ha uppnått efter detta möte?*

Om gruppen formulerar ett problem, bör samtalsledaren genast omformulera problembeskrivningen till ett positivt förändringsmål:

- *Du vill det bästa för miljön ...*
- *Du vill att ni ska samarbeta bättre ...*

För att hjälpa gruppen att formulera sig i termer av något man vill uppnå kan man fråga

- *Hur ser ert liv ut när problemet eller situationen är löst?*
- *Hur märker ni att problemet eller situationen är borta? Vad händer och vad gör ni då?*
- *Hur betar sig varje gruppmedlem när målet är uppnått?*
- *Vad vill eller kan du bidra med för att få ett meningsfullt sammanhang eller en värdefull vardag förer?*
- *Vad vill/kan du bidra med för att bygga upp fungerande strukturer/rutiner/något annat för er?*
- *På vilkedsätt kan vår arbetsplats vara utformad så att varje kollega känner att hon tar klimatansvar utifrån sina egna förutsättningar?*

Tema: Förevändningar och motstånd: "Jag skulle vilja men hinner inte, måste prioritera annat"; "Man vet ju inte om man kan tro på att det faktiskt är ekologiskt"

Ett mindre lyckat samtal:

Anna ställer sig vid whiteboardtavlan. "Härligt att alla har fått fika och kommit tillbaka igen efter föreläsningen om klimatförändringarna. Nu är det dags för den efterföljande diskussionen om vad vi kan göra som privatpersoner. Vilka olika klimativänliga beteenden vill ni diskutera?"

Frida, som sitter på en stol nära tavlan, räcker upp handen. "Jag tycker att vi ska prata om att sluta flyga."

Abdi räcker upp handen och föreslår: "Konsumtion! Jag tycker att vi borde prata om att inte köpa onödiga saker."

Flera gruppdeltagare räcker upp händerna och ger olika förslag. Anna märker att alla verkar ha tagit till orda förutom Tove och frågar därför om hon har några ytterligare idéer att ta upp eller är särskilt intresserad av någon som redan har lyfts fram.

Tove ser tveksam ut innan hon svarar. "Jag skulle gärna vilja göra fler miljövänliga saker, men jag hinner egentligen inte göra så mycket mer än vad jag gör idag. Det är så mycket i mitt liv så jag behöver prioritera annat. Egentligen vet jag inte om jag ens kommer att hinna stanna kvar på hela samtalet, så jag tycker att det är bättre att innehållet anpassas utifrån de andra som är här."

Anna tittar stint på henne. "Det finns många saker som inte tar någon tid, och dessutom så är det många saker som sparar tid. Om du inte tar ledigt för att flyga iväg till andra sidan jorden så har du faktiskt mer tid till att vara hemma och fixa. Om du inte ägnar dagar åt att shoppa struntsaker från olika appar så finns det mer tid till att ta det lugnt med familjen, jobba, träna eller vad tiden annars inte räcker till. Jag anser att det är en prioritering vi inte har tid att vänta med."

Frida, som gav det första förslaget, nickar ivrigt. "Det finns inte någonting som är viktigare!"

Tove säger: "Jag tycker såklart att det är viktigt. Jag är ju kommit hit! Det jag menar är bara att jag inte kan göra hur många olika nya saker som helst, börja köpa ekologiska hampabyxor i stället för jeans eller leta upp den nya, obskyra tvålkakan som ska vara mer miljövänlig än schampo. Vem vet ens om de där produkterna verkligen är så ekologiska och miljövänliga som de påstår."

Abdi tittar på henne. "Du menar att det inte är lika viktigt för dig att planeten överlever som det är att kunna gå till närmsta butik och köpa vilka kläder du vill?"

Tove säger: "Jag menar bara att det inte är så enkelt som ni tror och

att det inte är lätt för alla att bara vända upp och ned på sitt liv. Dessutom finns det många företag som låtsas vara bättre än vad de är och jag vill inte köpa dyrare saker bara för att de råkar ha gröna förpackningar. Det har ju kommit fram att det är mer miljövänligt att köpa plastpåse vid matinköp än att ha massa tygkassar eftersom tygkassar måste användas hur många gånger som helst för att påverka miljön lika lite som en plastpåse. Det kan ju komma fram fler liknande saker. Då vill inte jag ha förstört miljön i försök att vara trendiktig.”

Anna hugger direkt. ”Om vi ska gå tillbaka till idéerna så är det ju bra att inte köpa massa nya plastpåsar. Jag tycker att vi kan fortsätta med dem.”

Några deltagare ger mumlande sitt stöd. Tove sitter tyst i tio minuter men samlar sedan smidigt ihop sina saker och går innan diskussionen är avslutad.

Och så ett samtal utifrån MI:

Efter en föreläsning om klimatkrisen är det dags för en efterföljande gruppdiskussion om hur individer själva kan leva så miljövänligt som möjligt. Anna står redo att ta emot förslag och gruppens deltagare lyfter fram olika idéer som skrivs upp på whiteboarden.

Efter ett tag är Tove den enda som inte gett något förslag, och när Anna frågar henne direkt, svarar hon: ”Jag skulle gärna vilja göra fler miljövänliga saker, men jag hinner egentligen inte göra så mycket mer än vad jag gör idag. Det är så mycket i mitt liv så jag behöver prioritera annat. Egentligen vet jag inte om jag ens kommer att hinna stanna kvar på hela samtalet, så jag tycker att det är bättre att innehållet anpassas utifrån de andra som är här.”

Anna nickar. ”Vi kan absolut se till att utgå mest från de andra. Om det är så att du endast är här en kortare tid tänker jag att det skulle vara kul att någonting vi diskuterar skulle kunna vara mer relevant för dig. Vi kanske skulle kunna börja med någonting som skulle kunna ta lite mindre tid. Har

du någon tanke om vilka av de olika tipsen som det skulle gå att göra en mindre vana av, som är enklare att få in i vardagen?”

Tove tittar på de olika uppskrivna förslagen och fastnar för ett. ”Sluta flyga”, säger hon.

Anna nickar och öppnar sedan diskussionen för vad de andra vill prioritera att prata om under den timme som de avsatt för diskussionen. ”Då har vi landat i beslutet att börja med att sluta flyga. Att sluta flyga handlar ju om att inte göra någonting. Oftast när vi vill åstadkomma en förändring är det lättare att prata om vad vi vill göra i stället. För att hitta alternativa beteenden, saker vi kan göra mer av i stället för att flyga, kan det vara bra att fundera på varför vi flyger. Om vi till exempel vill flyga för att ha gjort någonting roligt under semestern, så kan det vara bra att hitta andra roliga saker. Eller om vi vill flyga för att upptäcka någonting nytt kan det vara fint att söka efter andra sätt att upptäcka på. Vad menar ni kan vara olika skäl till att flyga och vad går det att göra mer av i stället?”

Gruppen ger förslag på att bo på hotell på sin hemort, att gå en kurs för att lära sig någonting nytt och att ha möten genom videolänk. ”Min familj bor utomlands”, säger Frida. ”Att träffa nära och kära tycker jag är det enda giltiga skälet till att resa. Men jag flyger aldrig. Jag åker färja i stället. Det tar lite längre tid. Men det är det värt.”

Tove tittar på Frida. ”Visst släpper snabba färjor ut mer än flygplan? Det är väl vad de säger, i alla fall. Jag tycker att det finns alldeles för många olika saker att tänka på. Att åka färja ibland är rätt och ibland är det bättre med plan. Det är just den här typen av saker som jag upplever att det är svårt att hinna med. Det är lätt att göra fel om man ska följa någon förenklad regel och så blir det bara kontraproduktivt med miljöengagemanget.”

Anna tar till orda innan Frida hinner svara. ”Det kan absolut vara krångligt att hålla reda på när olika saker är rätt. Det är därför vi här idag tar upp olika förslag, för att vi alla ska kunna välja någonting som passar oss i stället för att behöva göra allting på en gång. Att åka färja istället för flyg är ett jättebra förslag, Frida. Tack för det. Tack också alla andra som har kommit

med förslag. Nu när ni tittar på de olika förslagen som vi har skrivit upp, vilka tänker ni kan passa för just er? Skriv gärna upp det i era anteckningsblock och prata sedan med personen bredvid för att bolla idéer om vad som kan göra det enklare att komma igång.”

Tove tittar på de olika förslagen och tänker efter. Hon vill inte kolla upp det här med färjor men landar i att hon egentligen inte har något stort behov av att åka utomlands alls. Däremot ska hon på konferens utomlands om ett halvår och beslutar sig för att ta reda på hur det skulle fungera att göra det med tåg i stället för med flyg. Det skulle säkert ta längre tid men hon kanske kunde förlägga lite planeringstid till tågresan. Hon berättar detta för sin diskussionspartner och tittar sedan på klockan. Tove berättar för sin diskussionspartnern och för samtalsledaren att hon behöver gå. Hon tackar för kvällen och går hemåt med många tankar på vilka olika saker hon kan tänka sig att testa att göra.

Målbeteende eller fokus

Det är viktigt att konkretisera målbeteendet, det vill säga ett beteende som var och en inom gruppen kan förändra. Gruppen får formulera sig i termer av mål och delmål, samtidigt som dessa konkretiseras så att det går att utvärdera vad som ska uppnås. Till exempel: *Att var och en av oss ska börja göra vad hen kan för att påverka miljön positivt.*

Be gruppmedlemmar beskriva vad ett bra liv är för dem och hur de tänker att de stegvis (där varje steg utgör ett delmål) kan uppnå det:

- *Vad innebär ett "bra liv" rent konkret för er/för varje och en?*
- *Hur vet ni när ni uppnått det?*

Ett annat exempel, om man exempelvis diskuterar planetens bästa:

- *Hur kan vi på ett konkret sätt veta att det vi gör påverkar miljön positivt?*
- *Vilka "mått" ska vi användas oss av?*
- *Hur skulle planetens miljö se ut om ni fick bestämma?*

Sammanfatta gruppmedlemmarnas tankar, funderingar eller önskemål så att alla får en bild av vad var och en har för förväntningar. Då kan alla också förstå var de andra befinner sig i processen. I sammanfattningen bör du särskilt fånga upp det som är gemensamma förväntningar (som ibland kan förvandlas till förändringsmål) eller uttalade förändringsmål. Om möjligt, använd blädderblock eller dylikt.

Efter sammanfattningen: ställ en fråga som möjliggör att samtalet håller sig till målet eller går vidare i en konstruktiv riktning. Ett annat alternativ är att låta varje individ sammanfatta sig själv. Det ligger en styrka i att höra sig själv sammanfatta och i att samtalsledaren också gör det.

Tema: Möte med politiker. Om att formulera mål

Ett mindre lyckat samtal:

De klimatengagerade ungdomarna är mycket uppspelta över att få träffa de lokala politikerna och tjänstemännen som arbetar med kommunens miljöarbete.

”Det ska bli så spännande att få träffa dem som gör skillnad här i staden”, säger Selma och Fedja instämmer.

När gruppen av ungdomar sätter sig runt det stora bordet i Kommunhuset, blir de välkomnade av Imre, som sitter i kommunstyrelsen. ”Det är jätteroligt att ni är här och att ni är så drivna i klimatarbetet. Vi tänkte att ni skulle kunna få en introduktion till vårt arbete och att vi efter denna presentation kan diskutera era idéer och förslag på vad vi kan göra bättre och vad ni vill engagera er i. Låter det bra?”

Selma tittar på de andra i gruppen och uppfattar medhåll från dem. Eftersom hon är ledare för gruppen, svarar hon på frågan. ”Det låter superfint!”

Imre och de andra från kommunen börjar berätta och visa bilder på projektor. Efter presentationen ser ungdomarna modfällda ut. Selma tar till orda. ”Det var intressant att höra om ert arbete. Men jag tycker att

det saknas en del förslag. Här pratar ni mycket om vad vi som medborgare ska göra i staden. Det är såklart viktigt att vi cyklar, källsorterar och köper närproducerad mat. Men ni behöver ju också fatta beslut om vad företagen får göra, om hur vägar ska byggas för att minska bilanvändandet och om kommunens ekonomiska investeringar. Var placerar ni pengar? Har kommunen valt miljömärkt el? Det gör större skillnad än vad individers vardagsliv gör.”

Imre ser besviket på henne som om han hade förväntat sig en helt annan reaktion. ”Vi i kommunen kan såklart göra mer än vad vi redan gör. Vi är dock väldigt stolta över att vi inspirerar många i staden. Det är många som lärt sig källsortera bättre efter vår informationskampanj. Vår satsning på att lotta ut lån av elcyklar har varit mycket populär bland bilister.”

Selma tittar misstroget på Imre och på kommunens övriga representanter. ”Men hur många har sedan bytt till elcykel och valt att göra sig av med bilen? Hur många har ni ens lånat ut cyklar till? Tio personer per år? Hur stor skillnad tänker ni att det gör när ni samtidigt ger ekonomiskt stöd till flygplatsen så att det blir billigare att flyga? Ni kan göra enorm skillnad men verkar mest bry er om popularitet, inte vad som gör verklig skillnad.”

En av tjänstemännen sträcker på sig. ”Det är många som uppskattat elcykel-utlåningen. Även de som inte har fått möjlighet att låna en har blivit mer nyfikna och det finns flera som har valt bort en del bilresor.” Selma tittar på de andra klimatengagerade och de ser lika bistra ut som hon känner sig. ”Vi tycker att ni borde göra mer för klimatet! Dels för oss unga, men dels också för resten av världen. Det går inte att ni bara slänger över det på oss som privatpersoner. Det finns mycket mer ni kan göra här och sådant som ni kan försöka få andra städer att göra eller nationellt. Vi är inte okej med att ni lägger ribban så lågt. Ni måste tänka på vår framtid! Ni kanske inte har många decennier kvar. Men vi har det. Vad är det egentligen för värld ni ska lämna över till oss? Den

blir inte direkt räddad av att ytterligare tre personer källsorterar rätt. Vi vill höra vad ni tänker göra för att staden ska bli mer klimatvänlig, inte någon enstaka människa. Vad har ni egentligen för mål satta för verksamheten? Vi vill att ni ska bestämma någonting som faktiskt gör skillnad. Att ni ska ha höga mål för att staden ska kunna bli klimatneutral inom 30 år.”

Imre svarar med ett stelt leende. ”Vi ska självklart ta med oss era tankar och är som sagt glada över att ni kommit på besök hos oss idag. Det verkar som om det är dags att avrunda nu. Om ni vill ha något material från oss så kan Henrik mejla det till er.” Imre nickar mot en man bredvid sig som nickar tillbaka. ”Jag måste tyvärr gå vidare på ett annat möte nu. Tack igen för att ni kom hit.” Han ställer sig upp, tar raskt alla engagerade ungdomar i hand och lämnar sedan rummet.

Och så ett samtal utifrån MI:

Mötet med de klimatengagerade ungdomarna och kommunens ansvariga ska äntligen äga rum. Gruppens ledare, Selma, är förväntansfull och det är en upprymd stämning bland ungdomarna. Efter att Imre från kommunstyrelsen presenterat kommunens arbete tillsammans med andra representanter från kommunen, är emellertid inte ungdomarna lika sprudlande längre.

Selma inleder den efterföljande diskussionen. ”Tack så mycket för att ni har berättat om ert arbete. Det var intressant att se olika projekt ni har gjort för att inspirera till källsortering och cyklande. Vi är också nyfikna på om kommunen gör några satsningar på en högre nivå, alltså inom den egna verksamheten, företagsverksamhet eller liknande”

Imre svarar: ”Vad roligt att ni uppskattar presentationen. Vi är mycket stolta över hur många som intresserar sig för klimatet och vad det går att göra i ens eget liv. Responsen på framförallt elcykel-utlåningen har varit översvallande positiv. Eftersom den har varit så uppskattad, har vi foku-

serat mer på det i stället för vad företagen gör på orten. Vi upplever att det har fungerat mycket bra.”

Selma nickar. ”Och hur har ni tänkt med kommunens egen verksamhet beträffande skolmat, el och uppvärmning i alla lokaler, investeringar?”

Imre tittar på henne och på de andra ungdomarna. ”Vi har i dagsläget fokus på att förändra livsstilen hos så många medborgare som möjligt. Medborgarna är många, så med förändringar i vardagen kan det få stor effekt. Ju fler som återvinner, åker kollektivt och cyklar, desto bättre är det för staden och för klimatet.”

Selma nickar och säger: ”Det är verkligen viktigt! Vi är jättegglada över att vi har ett gemensamt mål att staden ska vara så klimatvänlig som möjligt. De flesta av oss går på gymnasiet, och det skulle därför vara intressant att höra om hur ni tänker att det går att arbeta med just skolor. Vi menar att det är ett område som vi skulle kunna samarbeta kring. Jag nämnde skolmat, el och uppvärmning tidigare, men det kanske finns något annat område som skulle vara bättre. Vad tänker ni?”

Imre tittar fundersamt mot de andra representanterna för kommunen. ”Vi har i dagsläget inte fattat beslut om detta men vi har diskuterat att det vore bra med mer klimatvänlig mat i skolan. Vi vill sluta slänga lika mycket mat. Det är ett stort problem med matsvinnet.”

Selma ler uppmuntrande. ”Det låter spännande! Vet ni hur mycket som slängs idag?”

Imre tittar mot Olga som arbetar med skolor. ”Vi har inte mätt någonting hittills, men vi vet att andra kommuner har testat det.”

Selma tittar på de andra klimatengagerade ungdomarna. Hennes blick fastnar på Fedja som verkar vilja säga någonting. Hon ler mot honom och han säger: ”Jag har hört att det verkar fungera bra med att väga matsvinnet för att se över om det gör någon skillnad. Innan jag flyttade hit bodde jag i en annan stad och på min skola där hade vi flera olika projekt för att minska matsvinnet.”

Olga tittar på honom och säger: "Det vore intressant att höra om dessa olika försök från dig och kanske också få kontakt med skolan för att höra hur det har fortgått."

Fedja berättar lite mer och lovar också att mejla både Olga och den ansvariga på sin tidigare skola.

Selma säger: "Imre, du nämnde tidigare att ni har pratat om mer klimatvänlig mat. Nu har vi pratat om matsvinn. Finns det några andra sätt som ni har tänkt att maten skulle kunna bli mer klimatvänlig på?"

Imre berättar om att få in mer vegetariskt och mer säsongsanpassad mat.

"Det jag hör," säger Selma, "är att det finns många olika bra idéer att utforska. Jag tycker att det är mycket spännande att vi nu har landat i tre förslag som vi ska undersöka: matsvinn, vegetarisk mat och säsongsanpassad mat. Vi har nämnt några saker som vi kan hjälpa till med och jag funderar på om det skulle vara bra att vi bokar in en till träff där vi kan berätta för varandra om hur det har gått med våra olika efterforskningar. Vad tycker ni om det?"

Imre nickar och tar fram sin kalender. "Passar det att ses igen om två månader?"

Selma förhör sig inom gruppen och hittar en passande dag. "Till dess ser vi till att undersöka intresset i våra olika skolor och ser över om vi kan hitta fler som vill engagera sig, både på våra nuvarande skolor och andra i staden."

Imre svarar: "Jättefint. Vi ser över vad våra grannkommuner har gjort inom områdena, tar kontakterna som Fedja tipsade om, pratar med våra jurister för att se över om det är någonting speciellt vi bör ha i åtanke och pratar med skolledarna för att få in deras synpunkter."

De avslutar mötet och alla tar varandra i hand med stora leenden.

Dialogexempel

Tema: Minska plastanvändning när man köper sallader på jobbet.

Navin: Har du något förslag på hur salladen i butiken skulle kunna säljas utan plasten?

Neil: Ja, man kan ha med egen burk som de väger före och efter att man har tagit salladen. Vi kan också låta bli att ta mer än vad vi äter upp och minska på köttbitarna. Då blir det riktigt bra på flera sätt för miljön. Jag ska nog börja redan i morgon! Jag tar med egen låda till butiken.

Navin: Vilken påverkan kan du själv se av ditt förslag?

Neil: Ingen plast till salladen, inte slänga mat är bra och mindre kött är mycket bra för miljön, säger forskarna, eller hur?

Navin: Vad säger ni andra? Ska detta förslag skrivas upp idag?

Regler eller ramar för hur varje gruppmedlem bör bete sig under samtalet

Regler är särskilt viktiga vid samtal med en grupp där man inte lyssnar på varandra eller om det råder kaos. När så är fallet kan man börja med att tala om ramar och regler för mötet, innan man börjar prata om målbeteendet (ett beteende som kan förändras) eller fokus för samtalet.

Några användbara frågor kan vara:

- *Vi brukar ha som samtalsregler ... (Jag-budskapet)*
- *Några ni vill lägga till?*
- *Funderingar?*

Kom överens om tidsramar, exempelvis att varje medlem kan prata fritt i tre-fem minuter och att de andra bara ska lyssna. Om möjligt: "för-

handla” reglerna tillsammans med gruppen. Man kan bolla över frågan till gruppmedlemmarna:

- *Vad har ni för förslag på vilka regler eller förhållningssätt ska vi ha under våra samtal?*

Samtalsledaren behöver också ha mandat att vara den som leder mötet. Be därför om lov att avbryta eller styra upp om de bryter ”reglerna”:

- *Detta är ett arbete som vi gör tillsammans. Min uppgift är bland andra att hålla isamtalets så att vi fokuserar på det viska tala om/utreda/för att uppnå förväntningar. Kan jag få mandat till det?*

Be var och en att formulera sig i företrädesvis positiva termer om en önskad förändring, särskilt om det gäller vad andra ska göra eller inte göra. En annan regel kan vara att inte avbryta och inte heller kommentera varandra, vare sig verbalt eller icke-verbalt. Gruppens medlemmar bör endast utgå från sig själva. Det är också viktigt att alla får komma till tals, och det är samtalsledarens uppgift att hjälpa var och en att formulera sig utifrån sina behov och sina känslor. ”Tankeläsning” bör vara förbjudet i samtalsrummet; det vill säga att det inte är tillåtet att en gruppmedlem ”tänker” åt en annan. Alla måste tala för sig själv.

Det är viktigt att samtalsledaren stöder den som har ordet och är beredd på att, vid behov, ödmjukt men bestämt stoppa om någon annan lägger sig i. Ett hjälpmedel kan vara att skriva på blädderblock eller ha en äggklocka. Om bråk uppstår i rummet kan samtalsledaren säga: *Nu ska jag använda mig av det mandat jag fick över och därför avbryter jag den här diskussionen nu. Jag har sett/hört hur ni kommunicerar med varandra och för att kunna gå vidare vill jag påminna er om att vi kom överens om följande regler: var och en pratar utifrån sina egna upplevelser och för sig själv ...*

Sammanfatta ramarna och reglerna när diskussionen är klar:

- *Jag har uppfattat att ni vill tala om X och Z. För min del vill jag prata om M och O och att vi kommit överens om att ...*
- *Så detta har vi nu kommit överens om ...*
- *Om jag förstått allt rätt ska ... är vi överens om ...?*
- *Vi har kommit överens om följande regler för samtalet ...*

Ställ kontrollfrågor som till exempel:

- *Stämmer det?*

Ett annat alternativ: låt gruppmedlemmarna sammanfatta reglerna först och gör sedan en sammanfattning av deras sammanfattning. Ibland kan det vara praktiskt att be gruppmedlemmarna att sammanfatta endast det positiva eller nämna en sak som kändes mindre bra och två-tre som kändes bra, positiva eller hoppfulla.

Kapitel 5

Exempel på olika MI-samtal om miljöpåverkan

Dialogexempel 1.

Vi tänker oss ett samtal med en person (B) som visar ett visst intresse för miljöfrågor och som skulle kunna bli informerad om vad mer hen skulle kunna göra för klimatet. Det viktigaste är att börja med positiv feedback av vad hen redan gör. Om den positiva och öppna tonen håller i sig kan B kanske göra ännu fler förändringar framöver.

A: Aha, du kollar på vad det är för material du köper!

B: Ja, jag tycker kvalitén är viktig.

A: Så bra! Visste du att det även är bättre för miljön att köpa kläder som är gjorda i naturligt material?

B: Inte riktigt. Hur menar du?

A: Plastmaterial utsöndrar partiklar varje gång de tvättas, och dessa släpps sedan ut i naturen. Så det du gör är verkligen ett viktigt val genom att du är medveten om vilket material du köper.

B: Okej! Jag brukar också köpa kläder som är tillverkade i Norden. Det känns bättre.

A: Då har du ännu mer miljötank, då transporten är kortare och arbetarna förmodligen har bättre villkor än om det kommer från Asien. Vad kul att prata med dig om detta. Vet du att jag även brukar ...?

Dialogexempel 2.

Att använda flera MI-samtalsverktyg samtidigt

När du pratar med andra om en så laddad fråga som klimatpåverkan, kommer du antagligen att vilja använda flera samtalsverktyg omväxlande, beroende på hur samtalet utvecklar sig. De olika kommunikationsverktygen samverkar med varandra och passar olika bra i skilda situationer och under varierande faser av samtalet. Du får helt enkelt träna lite på det och känna dig fram under samtalets gång.

Kom ihåg! Vad som avgör vilka MI- samtalsverktyg du bör använda dig av beror på hur motiverad din samtalspartner är: låg motivation, medelhög motivation (ambivalent) eller hög motivation. Här följer ett exempel på hur du kan göra i en samtalssituation:

Patrik och Emma är sambor. Patrik vill sluta köpa nya kläder och vill att de enbart ska köpa begagnat för att bidra till en minskad miljöpåverkan.

Patrik: Har du hört det här att om vi använde våra kläder bara dubbelt så länge, så kommer klimatpåverkan av textilier att minska till hälften?

Emma: Men du blir lätt så extrem! Jag kan mycket väl tänka mig att köpa mer begagnat, men ibland vill jag köpa nytt och tjustigt.

Patrik: Så du tycker att din fåfänga är viktigare än miljön för våra barn!
(*Emma rusar iväg och slår igen dörren*)

Lite senare:

Patrik: Förlåt! Jag menade inte att jag ska tvinga dig. Jag vet att jag kan bli tvärsäker och för övertygad om att jag vet vad som ska göras. Men klimatförsämringen skrämmer mig verkligen (ber om ursäkt och sätter ord på egna känslor). Nu vill jag lyssna på dig. Vad kan vi komma överens om när det gäller begagnade kläder och på vilket sätt (öppen fråga)?

Emma: Jag vill i varje fall inte ha en sambo i skrynkliga och trasiga kläder!

(Båda skrattar)

Patrik: Okej. Ingen risk! Vilken typ av kläder tycker du att det vore okej att köpa begagnade, till exempel (öppen fråga)? För mig, alltså!

Emma: Säljer man begagnade kalsonger och strumpor?

Patrik: Det tror jag!

Emma: Det vore okej, och då kanske du kan hitta riktiga gubbkalsonger *(fnittrar)*.

(Patrik skrattar också)

Patrik: Men vad kan du själv tänka dig att köpa begagnat *(öppen fråga som ger plats för ett åtagande om förändring)*?

Emma: Egentligen en hel del. Karin, hon på jobbet, köper jättemycket begagnat, och det är läckra kläder. Udda, och lite roliga.

Patrik: Så trista kläder behöver det inte vara alltså *(reflektion)*?

Emma: Nej, det tror jag faktiskt inte. Det är nog mer en fråga om hur man ser på begagnat, att det skulle vara ett tecken på att man inte har råd eller inte bryr sig om hur man ser ut.

Patrik: Så vad säger du? Ska vi shoppa loss i en second hand-affär och köpa det vi behöver till vintern?

(Båda skrattar)

Patrik: Så det här är vad du vill också *(betonar autonomi, och ger plats för ett åtagande)*?

Emma: Visst!

Dialogexempel 3.

Tema: Tystnadskultur "Äh, vi kollar en serie i stället."

Ett mindre lyckat samtal:

På fredagen sitter Jonna och Nadia framför teven i soffan och mumsar i sig godis. "Choklad i all ära, men borde vi inte ha köpt ostbågar också?" säger Jonna till Nadia.

Nadia skrattar till. "Ostbågar vore verkligen gott. Men jag upplever ibland att jag köper saker bara för att jag är van och inte för att jag egentligen behöver dem. Det är någonting jag har tänkt på ganska mycket sedan jag såg klimatdokumentären förra veckan."

Jonna tittar på henne med spelad chock. "Men ostbågar?! Det kan aldrig vara onödigt eller överdrivet! Det är allmänt känt att ostbågar är den viktigaste delen av kostcirkeln."

Nadia skrattar men säger sedan med allvarlig ton: "Jag är faktiskt oroad över vad jag gör eller kanske mer över vad jag inte gör, för att rädda klimatet. Inte så att jag tänker att ostbågar får polarisarna att smälta. Men jag tänker på att jag kanske borde se till att politiker tar större ansvar, borde klimatkompensera eller göra någonting mer."

Jonna tittar på henne och säger: "Jag fattar. Det är synd att choklad inte är riktigt lika bra på att bota ångest som ostbågar. Eller om det kanske är ännu bättre med chips? Det är omöjligt att vara alltför irriterad på världen eller oroad för framtiden när det finns en skål chips i knät."

Nadia blir irriterad och får en udd av skärpa i rösten. "Jag fattar att du bara vill muntra upp. Men det är faktiskt någonting som gör mig genuint rädd. Vi borde verkligen göra mer. Det är inte nog att sitta här i soffan och ha det trevligt medan världen kollapsar. Det borde vara undantags-tillstånd! Alla borde kräva mer av världens ledare. Jag borde göra mer. Du borde göra mer. Det är inte okej att bara sitta här och förvänta sig att någon annan ska göra något."

Jonna säger inte någonting utan tittar tyst ut genom fönstret. Nadia

tittar ned på sina händer. Det går ett litet tag innan Jonna säger: "Jag vet att världen kan vara stor, svår och skrämmande. Men nu är det helg. Arbetsveckan är äntligen slut. Vi har slitit i fem dagar nu. Det är dags att få vara ledig och bara slappna av. Vi kan väl välja någon film att titta på. Visst pratade du om någon som kommit ut nyligen? Jag tror att det var en komedi. Eller vill du hellre spela TV-spel? Vi skulle också kunna ringa Amir och Evelina om vi vill spela sällskapsspel. Vad vill du helst göra?"

Nadia funderar en stund. "Vi kanske kan kolla på någon film."

Och så ett samtal utifrån MI:

Chokladen smakar gott men Nadia upplever en bismak av dåligt samvete över sitt eget ansvar för klimatkrisen. Hon tar upp det med Jonna som sitter bredvid henne i soffan. "Jag upplever ibland att jag köper saker bara för att jag är van och inte för att jag egentligen behöver det. Det är någonting jag har tänkt på ganska mycket sedan jag såg klimatdokumentären förra veckan." Jonna spelar chockad över att Nadia tar upp onödig konsumtion i ett samtal om snacks. Det får Nadia att skratta innan hon säger: "Jag tänker att ostbågar inte är det största skälet till världens undergång, men jag funderar på om jag skulle kunna göra någonting mer. Vad jag skulle kunna göra för att ta mer ansvar för klimatkrisen. Har du några förslag på vad jag skulle kunna göra?"

Jonna fnissar. "Spänna av lite, kanske. Det har varit en hård vecka. Kan vi inte bara få luta oss tillbaka och njuta lite?"

Nadia svarar: "Jag tycker absolut att vi ska slappna av. Någonting som skulle göra mig lugnare är att komma på någonting som jag skulle kunna göra för att hjälpa till. Jag har lite olika idéer men är också nyfiken på vad du tänker. Att höra andras tankar tror jag skulle underlätta för mig att se vad jag skulle kunna börja med. Jag har funderat på resor, mat och kanske att kolla upp ett nytt elavtal. Har du klurat på någonting?"

Jonna suckar lätt och säger: "Jag har hört att flyg är det viktigaste att

ändra på som privatperson och att politikerna måste påverka de stora industrierna. Eller att skaffa ett färre barn.”

Nadia nickar. ”Barn är jag ändå inte så sugen på. Men det här med att flyga är någonting som kanske vore bra att se över. Jag har varit sugen på att åka utomlands över semestern. Men jag tror att det mest är för att jag uppfattar det som om alla andra reser bort. Egentligen kanske jag skulle kunna titta på andra resmål, dit det går att åka tåg. Har du varit på någon plats som det går smidigt att åka tåg till?”

Jonna funderar en stund innan hon svarar. ”Jag tycker att det finns flera fina städer här i landet, men annars kan andra länder som man kan åka tåg till vara intressanta.”

Nadia ler. ”Just det! Jag vill minnas att jag har hört någonting om Facebook-grupper där olika personer delar med sig av sina tips på att semestra med tåg eller buss. Vill du kolla på lite olika med mig och se om vi kan hitta någonting spännande?”

Jonna tar upp laptoppen som ligger bredvid henne i soffan och ger den till Nadia. ”Vi kan titta runt lite”, säger hon. ”Men bara om jag får välja film efteråt. Jag vill inte behöva se någon tragisk dokumentär.”

Nadia tar leende emot datorn och tillsammans börjar de leta efter olika restips.

Dialogexempel 4.

Tema: Förenklade förändringsmodeller:

”Sveriges regering/FN reagerar ju inte, så det finns inget vi kan göra”; ”Så länge folk röstar som de gör kommer inget att hända”

Ett mindre lyckat samtal:

Joakim skriver med sina vänner i en gruppchatt. Filippa har just berättat att hon ska testa att vara vegan för klimatets skull. ”Jag är också nyfiken på att testa det”, skriver han.

Yar svarar blixtnabbt: "Kul att ni är nyfikna på vegansk mat. Jag hoppas att det är mest för er egen skull. För att ni gillar smaken eller tror att det är mer hälsosamt. Klimatet blir inte hjälpt av att det är två personer som slutar äta animaliska produkter. Det behövs skillnad på global nivå. De stora jättarna måste vara med på tåget för att jorden inte ska gå under."

Joakim blir trött på att hon alltid ska yttra sig som om hon vet bäst. "Sluta lek att du sitter inne med alla svaren!" skriver han. "Det är klart att vi kan göra skillnad! Inte lika mycket som om det blev hårda bindande avtal på FN-möten (Förenta Nationerna). Men vi kan påverka."

Filippa håller med. "Det spelar roll. Vi kan inspirera fler personer."

Yar skriver ett långt meddelande och Joakim stålsätter sig inför att läsa hennes text. "Ni är två av många miljoner. Ni kommer inte att få alla att börja rösta för att minska klimatpåverkan bara för att ni ändrar det ni stoppar i er. Det behövs politiska beslut för att någonting ska hända. Det räcker inte heller med politiska beslut bara i vårt land. Det behövs större sammanslutningar för att det ska gå att stoppa den här krisen."

Joakim skriver tillbaka: "Vi kan inte göra allting själv. Det har du rätt i. Vi behöver vara fler. Vad har du gjort för att se till att världen inte förintas av människans fåfänga? Vad gör du för att andra ska rösta med tanke på klimatet?"

Yar svarar att hon delat artiklar på sociala medier och säger: "Oavsett vad jag har gjort eller inte så behöver jag inte förklara mig för dig. Eller för Filippa. Jag återger bara fakta."

Joakim svarar: "Att du delat tre nyhetsuppdateringar räddar inte heller världen. Jag tycker att du borde stötta oss i våra försök i stället för att bara vara negativ."

Yar svarar. "Fint att höra vad du tycker. Nu kan jag inte skriva mer med er. Nu ska jag äta middag med min sambo. Ha en fin kväll!"

Joakim slänger telefonen på sängen och svär.

Och så ett samtal utifrån MI:

I gruppchatten mellan Joakim, Filippa och Yar skriver Filippa: "Jag ska testa att vara vegan för klimatets skull. Jag tänkte börja med en månads provperiod för att se vad det innebär."

Joakim berättar att han också varit nyfiken på att testa.

Yar svarar: "Kul att ni är nyfikna på vegansk mat. Jag hoppas att det är mest för er egen skull. För att ni gillar smaken eller tror att det är mer hälsosamt. Klimatet blir inte hjälpt av att det är två personer som slutar äta animaliska produkter. Det behövs skillnad på global nivå. De stora jättarna måste vara med på tåget för att jorden inte ska gå under."

Joakim svarar: "Jag är nyfiken på vegansk mat av flera anledningar. Jag är också nyfiken på att höra mer om dina tankar om vad det går att göra som privatperson för att bidra till en mer hållbar värld. Skulle du vilja berätta om det?"

Det tar ett tag innan Yar svarar. "Jag tycker att det viktigaste är att se till att beslutsfattare faktiskt prioriterar miljöfrågor."

Joakim skriver: "Jag tror verkligen att du har en poäng i det. Vad tror du att vi skulle kunna göra för att hjälpa politiker att fatta rätt beslut?"

Yar svarar: "Det finns väl massa olika saker som går att göra, men jag tror inte att de kommer märka av om du äter ägg eller inte."

Joakim skriver snabbt tillbaka. "Jag tror inte heller att de märker om jag kokar ägg på morgonen eller inte. Däremot tänker jag att det kan märkas på restauranger och i matbutiker och på vilka jag röstar. Jag tänker också att det går att mejla politiker och berätta att vi försöker ta ansvar som individer och önskar att de tar ansvar i sina roller. Vad tänker du att det går att göra för att påverka politiker, Filippa?"

Filippa har varit tyst ett tag, men svarar på Joakims fråga. "Jag tror också att det kan vara bra att kontakta politiker och jag anser också att det blir trovärdigare om vi visar att vi som privatpersoner också verkligen vill leva klimativänligt. Annars kan det nog vara bra att stötta olika miljöorganisationer som i sin tur påverkar politiker."

Joakim skriver: "Det låter som bra idéer. Jag ska klura på om jag kan komma på några fler och skulle verkligen uppskatta att höra fler förslag från er också."

Yar skickar snabbt ett meddelande i chatten. "Jag ska tänka vidare på om jag kommer på någonting. Nu ska jag äta middag med sambon. Om vi kommer på någonting tillsammans så skriver jag det till er."

Filippa skriver: "Jag ska också tänka på saken."

Joakim stänger ned appen för gruppchatten och går in på Internet för att söka efter veganska recept han vill testa den närmsta tiden.

Dialogexempel 5.

Astrid: Det känns lite tungt att komma igång med arbetet för förändringar. Frågan kommer ofta – vad har du själv gjort?

Rajesh: Ja, det är många som har mötts av detta. Har du funderat något på vad du själv skulle kunna göra privat?

Astrid: Jo, jag har tänkt på att vi är många som åker egen bil till arbetet från samma ställe. Det borde gå att få ihop en samåkningsmodell. Idag finns det ju så många appar för allt möjligt.

Rajesh: Det låter som en god idé som kan vara möjlig att genomföra!

Astrid: En hel del planering behövs, men det borde inte vara omöjligt. Om jag fixar det så blir jag nog mer trovärdig när jag kommer med andra förslag för företaget.

Rajesh: Vad behöver du för att kunna börja planera för detta?

Astrid: Tid för att undersöka om intresse finns hos ledningen och kollegorna. Undrar om företaget kan sponsra detta på något sätt. Det borde räcka med att några stycken är intresserade. Våra tjänsterevisor skulle vi också behöva se över. Ibland åker flera i egen bil till samma möten.

Rajesh: Med vem behöver du ta första samtalet kring detta?

Astrid: Närmaste chefen, om jag behöver ta tid på arbetet. Hoppas hen

är välvilligt inställd till detta. Många vill ju bidra på något sätt till en bättre miljö.

Rajesh: När har du möjlighet att ta det samtalet?

Astrid: I eftermiddag. Bäst att köra hårt direkt och hoppas på ett positivt svar.

Rajesh: Lycka till!

Astrid: Tack för att du pushar på mig. Jag hoppas på chefens goda inställning.

Kapitel 6

Nudge – en knuff åt ett klimatsmart håll

Av Maria Gerlofson

Nudging är det senaste inom hjärnforskning och en metod som marknadsförare, politiker och andra använder för att påverka människor i en viss riktning. Det används även av dem som vill påverka i klimatet positivt.

Ett av de mest populära exemplen på nudging är flygplatsen som hade problem med alla som kissade utanför toastolen på herrtoaletterna, vilket ledde till dålig lukt och en massa obehagligt extraarbete för städarna. För att lösa problemet satte de en bild på en fluga i mitten av toan. Flugan gjorde att spillet och stänket minskade med 80 procent — till städarnas och ekonomernas stora glädje. Varför fungerade det? Jo, för att de flesta som stod vid urinoaren fick en direkt och omedveten instinkt att vilja träffa flugan!

Ett annat exempel på nudging är Ica-handlaren som ville locka kunder att köpa de mer klimatvänliga, men dyrare, ekologiska bananerna. Han satte upp två skyltar. På den ena stod det ”ekologiska bananer”, och på den andra ”besprutade bananer”. Försäljningen för de icke-ekologiska, besprutade bananerna rasade. Ingen ville köpa bananer som är besprutade, och handlaren hade därmed påverkat folk till att köpa mer ekologiskt genom sitt ordval.

En annan affär satte stora, färgglada pilar på golvet för att få kunderna att gå åt vänster till grönsaksdisken istället för till höger, som vi helst gör. Försäljningen av frukt och grönt ökade rejält. Samma sak skedde när en annan handlare gjorde en tydlig rand i mitten av kundvagnen och skrev att den främre delen endast var till för grönsaker och frukter. Om den som bjuder på bufféer har grönsaker, linser och andra vegetariska alternativ på den del av bordet som folk kommer till först, går de åt mer än om de står i mitten eller slutet. Nudging handlar alltså om att hitta de små sakerna som gör att ett beteende förändras, att knuffa människor i rätt riktning. Från början kommer tankarna från forskningsfältet beteendekonomi. Det uppstod för drygt 50 år sedan när vetenskapsmän och – kvinnor insåg att vi inte är särskilt rationella eller förnuftiga när vi fattar beslut i ekonomiska frågor.

Tankarna fick ordentligt genomslag när psykologen Daniel Kahneman fick Nobelpriset i ekonomi 2002 och kom med boken "Tänka, snabbt och långsamt".

2017 fick Richard Thaler, professor i beteendevetenskap och ekonomi, Nobels ekonomipris. Han är en av förgrundsgestalterna inom nudging och var med och skrev storsäljaren "Nudge".

Daniel Kahneman beskrev vårt sätt att tänka i två olika system. "System ett" är automatiserat. Det tar hand om allt som kan förenklas i ditt agerande och tänkande och filtrerar bort det som uppfattas som irrelevant och onödigt. Det sparar mycket energi men leder också till att du ibland gör dåliga val och inte är så smart som du tror att du är. Du använder den automatiserade hjärnan mycket mer än du tror.

"System två" är den medvetna delen av hjärnan. Den ansvarar för resonemang, självkontroll, analys och förutseende och tar hand om det som är abstrakt, komplext och annorlunda. Den är långsammare och kräver mer energi.

Ofta försöker vi använda system två när vi vill förändra våra och andras vanor. Vi tror att vi är förnuftiga individer som fattar kloka beslut och gör

det rätta. Men att förändras enbart med hjälp av system två kräver energi och enorm viljestyrka och kan därför vara svårt. Med nudge kan du hjälpa hjärnan att fatta rationella beslut utan att du behöver anstränga dig lika mycket. Självklart är det bra att också ha en inre motivation och ett driv, men ofta kan vi behöva en knuff för att komma igång med nya vanor. Det kan vara att fylla kylskåpet med grönsaker och ha mängder av linser och bönor hemma och köpa hem mindre kött och charkuterier. Ett annat sätt är att parkera bilen långt bort så att det är lättare att ta cykeln eller att åka kollektivt.

För att lyckas behöver du titta ordentligt på vilka beteenden som för dig och andra i mål: Vilka beteenden ska ökas och vilka ska minskas när det gäller din miljöpåverkan? Fundera också på vilka känslor och tankar beteendet ger. Ett beteende styrs alltid av de konsekvenser det har på kort sikt och på lång sikt. Om ett beteende är belönande, alltså om du får något bra eller slipper något jobbigt, gör du mer av det, särskilt om belöningen kommer på kort sikt. Om det däremot leder till att något blir jobbigare eller till att något bra försvinner, gör du mindre av det. När det handlar om miljö är svårare att nå positiva konsekvenser på kort sikt. Undantaget är att vår tillfredsställelse ökar när vi har gjort val som överensstämmer med våra värderingar, exempelvis reser tåg istället för att flyga. Vilka andra fördelar på kort sikt finner du själv?

När du vill skapa hållbara förändringar är positiv förstärkning det mest effektiva, alltså att du får en belöning när du gör det som är önskvärt. Positiv förstärkning är väldigt mycket mer effektiv än negativ. Om du slår på dig själv och kritiserar dig själv eller andra för att inte göra det du hade tänkt, är risken stor att du misslyckas. Vi kommer ingenvart med negativ kritik och självförakt, vare sig mot oss själva eller andra.

Ett annat effektivt sätt att skapa förändring är att tävla. När vi tävlar mot andra ökar motivationen för de flesta, särskilt om resultaten är offentliga. Se om du kan hitta andra som har ungefär samma mål som du. Starta en Facebookgrupp eller liknande och peppa varandra. Berätta

om era mål och hur det går för er. Peppa och ge stöd till den som lyckas med delmål. Belöningsystemet i hjärnan älskar att bli aktiverat och vill ha mer! Det finns flera exempel på grupper och tävlingar, exempelvis för att peppa människor att flyga mindre, minska klimatavtrycket och för företagare som vill bli mer klimativänliga.

Eftersom vi automatiskt följer flocken, kan du ge dig själv en knuff i klimativänlig riktning genom att söka dig till människor som lever mer klimativänligt, eller så utmanar du dig själv och dina vänner offentligt i att vara mer klimatsmarta, som att äta vegetariskt, flyga mindre, åka kollektivt etcetera.

På jobbet kan du också uppmuntra till mer klimatsmarta val genom nudging. Har ni konferens, se till att det som är förvalt är det som är mest klimativänligt. Det innebär att du måste göra ett aktivt val om du vill äta kött istället för vegetariskt eller flyga istället för att ta tåget. Vi väljer oftast det som redan är standard.

Se också till att alla skrivare är inställda på dubbelsidig utskrift. Då halveras pappersåtgången. Väldigt få orkar ändra inställning för att få utskrift enbart på en sida. Beställ mindre fikabröd, eller dela på dem som finns när ni har fika på jobbet. Vi äter mindre när det serveras mindre, och är ofta lika nöjda med det. Jobbar du med marknadsföring kan du använda det genom att visa vad majoriteten av människor gör – som hotellet som satte upp en skylt där det stod att majoriteten av alla gäster återanvänder sin handduk. Det gjorde att fler återanvände handduken. Gör det lätt att göra rätt val för klimatet, både för dig själv och för andra!

Det blir alltid lättare när du har små delmål och belönar dig själv när du når dem – alla triggas av belöningar! Det är också mer överskådligt och lättare att ta en sak i taget istället för att stirra sig blind på ett stort mål som kan kännas ouppnåeligt. Bestämmer du dig för att sluta flyga helt, tänker du mest på vad du inte kan göra. Bestäm dig istället för att åka tåg på nästa semester och leta resmål utifrån det beslutet. Undersök vilka som är de bästa och mest spännande resmålen du kan ta tåget till på din semester. Och fira när du reser! Du kanske har svårt att tänka dig att bli vegetarian på heltid. Välj då några dagar då du ska äta vegetariskt. Hitta recept på vegetarisk festmat du kan belöna dig med.

Naturligtvis är det många som försöker påverka dig och vill lura på dig varor och tjänster med hjälp av nudging, inte alltid med klimatet i centrum. Det är ingen slump att reklam för solresor kommer en mörk vinterdag eller att godis med palmolja står framme vid kassorna. Var uppmärksam på andras försök att påverka dig och bli nöjd när du upptäcker att du är smartare än marknadsförarna och säljarna!

Litteraturltips och inspirationskällor

Andersson, A. & Filipa Rogvall, F. (2019). Stor mätning. Det tycker svenskarna om klimatet. Stockholm: Tidningen Expressen. Länk:

<https://www.expressen.se/nyheter/qs/stor-matning-det-tycker-svenskarna-om-klimatet/>

Arkowitz, H., Miller, W.R. & Rollnick, S. (2015, 2 ed). *Motivational Interviewing in the treatment of psychological problems*. Guilford Publications.

Ballantyne, A. G., Glaas, E., Neset, T. & Wibeck, V. (2018). Localizing Climate Change: Nordic Homeowners' Interpretations of Visual Representations for Climate Adaptation. *Environmental Communication, Vol. 5*, 638-652.

Ballantyne, A. G., Wibeck, V. & Neset, T. (2016). Images of climate change: A pilot study of young people's perceptions of ICT-based climate visualization. *Climatic Change, 134(1)*, 73-85.

Barth, T. & Näsholm Ch. (2018). *MI-samtal och förhållningssätt: att framkalla, förädla och förankra motivation*. Lund: Studentlitteratur AB.

Bem, D.J. (1972). Self-Perception theory. I Berkowitz, L. (red.). I *Advances in experimental social psychology*, 6, 1–62. New York: Academic Press.

Brehm, J.W. (1972). *Responses to loss of freedom: A theory of psychological reactance*. Morristown, NJ: General Learning Press.

Brehm, S.S. (1981). Psychological reactance and the attractiveness of unobtainable objects: Sex differences in children's responses to an elimination of freedom. *Sex Roles, 9 (Vol.7)*, 937–949.

Brehm, S.S. & Brehm, J.W. (1981). *Psychological reactance: A theory of freedom and control*. New York: Academic Press.

Burke, B.L., Arkowitz, H. & Menchola, M. (2003). The efficacy of motivational interviewing: a meta-analysis of controlled clinical trials. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, vol, 71 (5), 843-861.

Cederstöm, C. & Spicer, A. (2015). *Wellnesssyndromet*. Stockholm: TankeKraft Förlag.

Farbring, C.Å. (2014). *Handboki motiverandesamtal: teori, praktik och implementering*. Natur & Kultur.

Farbring, C.Å., & Rollnick, S. (2015). *MI för praktiker: stöd och vägledning för motiverande samtal*. Natur & Kultur.

Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford, CA: Stanford University Press.

Handmaker, N. SH. & Wilbourne, P. (2001). Motivational Interventions in Prenatal Clinics. *Alcohol Research and Health*, 25(3), 219-230.

Hettema, J., Steele, J. & Miller, W.R. (2005). Motivational interviewing. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 91-111.

Holm-Ivarsson, B., Ortiz, L., & Wirbing, P. (2013, 2:utgåvan). *MI Motiverande samtal i socialt arbete: praktisk handbok för socialt arbete*. Stockholm: Gothia Fortbildning.

Holmgren, P. (2019). *Det minsta vikan göra är så mycket som möjligt och lite till*. Stockholm: Ordfront Förlag.

Hultgren, S. (2013). *Tid för samtal. Vad talar vi om egentligen?* Stockholm: Liber.

Hylander, F., Andersson, K. & Nylén, K. (2019). *Klimatpsykologi*. Stockholm: Natur & Kultur

Jansson, A. & Niklas Laninge, N. (2017). *Beteendedesign: psykologin som förändrar tankar, känslor och handlingar*. Stockholm: Natur & Kultur Akademisk.

Kahneman, D. (2017). *Tänka, snabbt och långsamt*. Stockholm: Volante.Förlag.

Klinton, M. (2019). *Knowledge resistance. How we avoid insight from others*. Manchester: Manchester University Press.

Kolts, R.L. (2019). *CFT helt enkelt: att bedriva compassionfokuserad terapi*. Stockholm: Natur & Kultur Akademisk.

Larsson, B. (2018). *Klimatkatastrofens psykologi och mänsklighetens framtid: Det etiska alternativet*. Stockholm: Vulkan.

Lundahl, B.W., Kunz, C., Brownell, C., Tollefson, D., & Burke, B.L. (2010). A meta-analysis of motivational interviewing: Twenty-five years of empirical studies. *Research on Social* 118 – Litteraturtips och inspirationskällor

Work Practice, 20(2), 137-160.

- Lundahl, B., Moleni, T., Burke, B.L., Butters, R., Tollefson, D., Butler, C., & Rollnick, S. (2013). Motivational interviewing in medical care settings: A systematic review and metaanalysis of randomized controlled trials. *Patient Education and counselling*, 93(2), 157-168.
- Miller, W.T. & Rollnick, S. (2012). *Motivational Interviewing - Helping People Change*. Guilford Publications.
- Miller, W.T. & Rollnick, S. (2013). *Motiverande samtal. Att hjälpa människor till förändring*. Natur & Kultur.
- Moyers, T.B., Manuel, J.K. & Ernst, D. (2014). *The Motivational Interviewing Treatment Integrity (MITI). Code: Version 4.2.1*. University of New Mexico. Center on Alcoholism, Substance Abuse and Addictions (CASAA).
- Naturvårdsverket (2013). *Effektiv miljötillsyn*. Slutrapport, 6558. Stockholm: Naturvårdsverket.
- Norman, K. (2019). Därför ljuger vi journalister. *Fokus Sveriges Nyhetsmagasin*, 7-13 juni.
- Ortiz, L. (2014). *Motiverande samtal i arbete med våld i nära relationer*. Stockholm: Gothia Fortbildning.
- Ortiz, L. (2014, 2: utgåvan). *Närförändring är svårt. Att hantera motstånd med motiverande samtal*. Natur & Kultur.
- Ortiz, L. (2014). *Att motivera till att vilja leva. En handbok i motiverande chatsamtal*. Stockholm: MIND – för psykisk hälsa. Kan laddas ner kostnadsfritt på www.mind.se
- Ortiz, L. (2014). *Motiverande samtal i arbete med ätstörningar*. Stockholm: Gothia Fortbildning.
- Ortiz, L. & Sjölund, A. (2015). *Motiverande samtal vid autism och adhd*. Stockholm: Natur & Kultur Akademisk.
- Ortiz, L. & Skoglund, Ch. (2017). *Lyssnar din tonåring? Samtal med förändring som mål*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Ortiz, L. (2017). *Motiverande samtal, MI och Grit med ensamkommande: att förstärka hopp och uthållighet i asylprocessen och vid avslag*. Stockholm: LLOA Förlag.
- Ortiz, L. & Ödman-Fält, K. (2018). *Motiverandesamtal med grupper*. Lund: Studentlitteratur.

- Ortiz, L. (2019). *Motiverande, medmänskliga samtal*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Rogers, C. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications and theory*. London, United Kingdom: Constable.
- Rosengren, D.B. (2012). *Motiverande samtal – MI: en praktisk handledning*. Lund: Studentlitteratur.
- Rubak, S., Sandbaek, A., Lauritzen, T. & Christensen, B. (2005). Motivational interviewing: A systematic review and meta-analysis. *The British Journal of General Practice*, 55(513), 305-312.
- Smedslund, G., Berg, R.C., Hammerstrom, K.T., Steiro, A., Leiknes, K.A., Dahl, H.M. & Karlsen, K. (2011). Motivational interviewing for substance abuse (Review). *The Cochrane Library*, Issue 11.
- Steele, C.M. (1988). The psychology of self-affirmation: Sustaining the integrity of the self. I L. Berkowitz (red.). *Advances in experimental social psychology* (s. 261-302). Storbritannien: Academic Press.
- Stihl, M. (2018). *Motiverande samtal i praktiken. Hjälpa människor till varaktig förändring*. Stockholm: Komlitt Förlag.
- Strand-Ellison, Sh. (2016). *Taking the war out of words. The art of powerful non-defensive communication*. England: Voices of Integrity.
- Thaler, R. (2016). *Beslut och beteenden: att räkna med människan: om nudge, knuffar och beteendekonomi*. Stockholm: Volante Förlag.
- Travis, C. & Aronson, E. (2015). *Mistakes were made (but not by me)*. USA: Pinter & Martin Ltd.
- VanBuskirk, K. A., & Wetherell, J. L. (2013). Motivational interviewing with primary care populations: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Medicine*. doi:10.1007/s10865-013-9527-4.
- Westra, H.A. (2012). *Motivational Interviewing in the treatment of anxiety*. The Guilford Press.
- Wibeck, V., Linnér, B-O., Alves, M., Asplund, Th., Bohman, A., Boykoff, M.T., Feetham, M., Huang, P., Nascimento, J., Rich, J., Rocha, CH.Y., Vaccarino, F. & Shi Xian, S. (2019) Stories of Transformation: A Cross-Country Focus Group Study on Sustainable Development and Societal Change. *Sustainability*, Vol. 11. Länk till artikeln: <https://www.mdpi.com/2071-1050/11/8/2427>

Om miljö och kommunikation

Victoria Wibecks forskning kring miljö och kommunikation;

<https://liu.se/medarbetare/vicwi98>

Om Sveriges miljömål

Myndigheternas arbete inom miljömålssystemet

<https://data.riksdagen.se/fil/EDA7C87D-9121-4D0D-A03E-DC33C06E745A>



Tack till alla som har bidragit till den här handboken!

I alfabetisk ordning utifrån efternamn: Maria Blomqvist, Samantha Epstein, Ludwig Franke Föyen, Kristina Keyzer, Elisabet Malmén, Diana Nääf, Miyabi Persson, Eva Otter för dialoger, skriftliga reflektioner som jag har anpassat till den här handboken och synpunkter.

Tack till Sophie Brömster, psykologkandidat och organisationskonsult på Psykologifabriken, som har bidragit med några av de dialoger som ingår i boken. Hon har en förmåga att använda sig av vardagliga exempel och att sätta sig in i olika situationer. Tack Sophie för det!

Hemsida: www.psykologifabriken.se

Tack till Cecilia Fredriksson, lektör och manusutvecklare på Manusdiagnos, som har redaktörsläst manuset, bearbetat texten och föreslagit ändringar.

Hemsida: www.manusdiagnos.se

Tack till Maria Gelofsson som har skrivit kapitel om "Nudge – en knuff åt ett klimatsmart håll." Maria är coach och skribent och expert på ledarskap och personlig utveckling.

Hemsida: www.actandgrow.se

Vill du recensera eller kommentera den här boken?

Jag skulle bli glad om du recenserar eller helt enkel kommenterar den här boken! Publicera gärna din kommentar eller recension i sammanhang där den får möjlighet att bli läst av andra som kan vara intresserade av det som boken handlar om. Som till exempel på sociala medier, Bokus, och GoodRead.

En annan möjlighet kan vara att du erbjuder en recension till tidskrifter som du läser, som bevakar det område som boken handlar om, till exempel fackförbundstidningar och facktidskrifter. Och jag ser förstås gärna att du mailar mig din recension; för mig är det ett sätt att få det som alla författare önskar, feedback från sina läsare! Mitt e-mailadress är: liria.ortiz@gmail.com

Om du vill rekommendera boken till andra finns den att beställa bland annat från boknäthandlarna Bokus, www.bokus.com och Adlibris, www.adlibris.com

Jag föreläser och utbildar om bokens tema. Tipsa gärna om mig om du vill! Du kan se mig föreläsa på min Youtube kanal.

Jag twittrar under namnet [@PsykologLiria](https://twitter.com/PsykologLiria) och jag finns också på Facebook, LinkedIn, Instagram och Youtube om du vill följa mig.

Varma hälsningar och jag hoppas att boken har gett dig såväl nya kunskaper som inspiration!

Liria Ortiz

Den här handboken handlar om ”Motiverande samtal – Att prata om miljöpåverkan utan att anklaga eller skuldbelägga”. Vad är det du gör för fel när du vill övertyga någon annan att ändra på de livsval som påverkar miljön negativt? Vad kan du göra annorlunda? Liria Ortiz ger svar på dessa frågor. Hon går igenom hur du kan kommunicera om miljöpåverkan på ett pedagogiskt och lättbegripligt sätt. Varje samtalsfärdighet illustreras med dialoger. De exemplifierar hur olika sätt att samtala om en laddad fråga som miljöpåverkan endera kan resultera i motstånd och konflikt, eller i en dialog och förändring.

Handboken är skriven för alla som vill kunna samtala om miljöpåverkan på arbetsplatser, i hemmet eller i studiecirkelar och föreningar.

Liria Ortiz är leg. psykolog, leg psykoterapeut, handledare, författare och föreläsare kring motivation, förändring, gnäll och att förstärka hopp. Liria utbildar i motiverande samtal (MINT) och vann det Stora Psykologpriset år 2017. Hennes böcker hittar du på bland annat nätbokhandlarna Bokus och Adlibris. Hennes hemsida är www.liriaortiz.com.

FOTO: MODEL HOUSE



LLOA FÖRLAG