



Martha
FÖRBUNDET 110år

Lev enklares

10 timmars temacirkel
för en hållbar livsstil

Inspirationsmaterial

Fördjupa dig i temat hållbar livsstil med hjälp av diskussioner, studiebesök, upplevelser, föreläsare och olika praktiska övningar och vardagsexperiment ur Giséla Lindes bok *Lev enklare, idéer för en hållbar livsstil*.



Text Tessa Turtonen & Johanna Södergran | Bilder Charlotta Boucht
Formgivning Adverbi | Esa Print, 2009

Start

En temacirkel har som syfte att ge utrymme för personlig utveckling. I gruppen skall det finnas utrymme för att utbyta åsikter och erfarenheter, att låta sig inspireras och att få stöd för sina idéer.

Viktigt är att lyfta fram och inse att alla har olika unika utgångslägen och att målsättningarna för var och en i gruppen får och bör variera!

Inled er första träff med att diskutera era förväntningar inför temacirkeln, och skriv gärna ner dem i t.ex. en gemensam anteckningsbok. Ni kan fritt

välja innehåll, så länge det har med hållbar livsstil att göra. Det bifogade inspirationsmaterialet är tänkt som en idébank, inte som ett obligatoriskt program. Ni kan träffas och diskutera bokens innehåll eller så kan ni bjuda in talare eller rådgivare som hjälper er på vägen.

Vi rekommenderar att ni träffas regelbundet, t.ex. med två till fyra veckors mellanrum. Slå gärna fast datum och plats för träffarna redan under den första träffen, och diskutera eventuella studiebesök.

Att vara cirkelledare

Cirkelledaren fungerar som kontaktperson till Marthaförbundet och ansvarar för att en korrekt närvarolista lämnas in till Marthaförbundet.

Den som är ledare i en temacirkel är samtidigt deltagare i cirkeln, en i grup-

pen. I en studiecirkel finns det ingen lärare, utan alla söker kunskap och inspiration tillsammans. En cirkelledare behöver inte kunna eller veta mer än de andra temacirkeldeltagarna gällande hållbar livsstil.

Tillsammans

Att bilda en temacirkel är roligt och motiverande, men ibland kan det också gå tokigt! Läs igenom Gisélas tankar om

att bilda nätverk på sidorna 294–295 i boken så undviker ni kanske eventuella missförstånd.



Vardagsexperiment

Ett inspirerande sätt att pröva tankarna i praktiken efter varje träff är att bestämma sig för att genomföra ett vardagsexperiment mellan träffarna.

I vardagen följer vi ofta gamla rutiner och gör saker som vi alltid gjort dem. Men när vi ser över hur vi använder våra resurser – tid, pengar och energi – behöver vi stänga av autopiloten och välja mer medvetet, pröva göra annorlunda. Hur blir det om jag gör så här? Att experimentera med sina vardagsvanor är ett sätt att få syn på vad man verkligen behöver och vill, men också ett sätt att skapa utrymme för förändring.

Ett vardagsexperiment är ett åtagande du gör med dig själv. Det kan

handla om vad som helst: stänga av mobiltelefonen vissa tider, ha vilodag varje söndag, baka eget bröd, låta bli att köpa kläder en månad eller något helt annat. Pröva göra annorlunda, helt enkelt, och se om livet blir lite bättre.

Listan ”att göra på egen hand” kan inspirera till vardagsexperiment, men man får givetvis själv välja nivå för sitt åtagande. Man kan i gruppen antingen komma överens om ett experiment som alla på var sitt håll genomför, eller så väljer man olika åtaganden.

Följande träff kan man sedan inleda med en kort utvärdering av hur man upplevt experimentet och vilka följder det fått.

Sista träffen

Sammanfatta muntligt vad ni kommit fram till under cirkelns gång och utvärdera eventuella studiebesök. Gå igenom förväntningarna från första träffen och jämför era erfarenheter.

Närvarolistan med namn och datum

för era träffar skickas in till Marthaförbundet.

Vi är riktigt nyfikna på era erfarenheter av temacirkeln och vore glada om vi fick ta del av era aha-upplevelser och förslag till förbättring!

Förslag till teman

Läs gärna boken innan eller under tiden temacirkeln pågår. Här har vi listat upp förslag på teman. Välj ut de som verkar mest intressanta eller hitta på egna. Skriv gärna ner eller ringa in vilka

teman ni tycker verkar intressanta och som ni vill behandla. Med tiden kanske det i alla fall dyker upp nya behov eller teman och det är helt okej, så länge den röda tråden, hållbar livsstil, följs.





Ett enklare liv

Ett enklare liv

ATT LÄSA

Ett enklare liv – varför det? (s. 10–64) · Hitta livet · För mycket av det goda · Den tysta revolutionen · Ekonomiskt, ekologiskt, egoistiskt

ATT GÖRA PÅ EGEN HAND

Önska (s. 22) · Se över ”mycket” och ”lite” (s. 33) · Använd enkelhet som verktyg (s. 50) · Äger du eller är du? (s. 64)

Gör gärna ett vardagsexperiment och berätta sedan för gruppen hur det gick!

Att diskutera

- ✘ Är inledningsorden på s. 4 bekanta? ”Allt är bra egentligen, men jag hinner liksom inte med.” Vilka är i så fall orsakerna?
- ✘ Vad är hållbar livsstil? Vad skulle en sådan livsstil innebära för oss som individer och för samhället?
- ✘ Vad är hållbar utveckling? Vilken är kopplingen mellan hållbar utveckling och hållbar livsstil?
- ✘ Hur vill vi leva våra liv? Utgör pengar en förutsättning för att vi ska få det vi önskar oss mest av allt i livet?
- ✘ Vad behöver vi för att leva? Eller lite tillspetsat: Vad kan vi inte leva utan?

- ✘ Hur mycket identifierar vi oss med våra ägodelar? Vilka är vi utan våra ägodelar? (Föreställ dig t.ex. att du mister ditt hem och alla dina ägodelar i en eldsvåda.)
- ✘ Varför konsumerar vi som vi gör och vad får det för följder?
- ✘ Kan vi leva enklare? Vilka är för- och nackdelarna av att leva enklare?

Att göra tillsammans

- ✘ Kontakta Marthaförbundets rådgivare för en inspirationsträff med roliga aktiviteter och tankeväckande övningar!
- ✘ Tänk tillsammans ut en person som valt en enklare livsstil och låt er inspireras!

MERA ATT LÄSA

Andrews, Cecile: The Circle of Simplicity. Return to the Good Life. · Edman, Stefan: Bilen, biffen, bostaden. · Fromm, Erich: Att ha eller att vara. · Jørgensen, Gitte: Simple living – sådan gør du. · Warberg, Fredrik & Larsson Jörgen: Rik på riktigt. En värdefull vardag är möjlig!





Måste... borde... vill!

ATT LÄSA

Måste-borde-vill – en livsinventering (s. 65–120) · Det perfekta livet – finns det?
· Alla dessa måsten · Fri vilja och välja · Inventera ditt liv

ATT GÖRA PÅ EGEN HAND

Syna perfektionen (s. 78) · Se över dina egna måsten (s. 93) · Gör annorlunda (s. 93)
· Håll familjemöte (s. 94) · Välj... (s. 105) · Listor – Dagbok och morgonsidor – Se
tillbaka på framtiden – Din egen nekrolog (s. 111–120)

Gör gärna ett vardagsexperiment och berätta sedan för gruppen hur det gick!

Att diskutera

- ❖ Hur styr perfektionshetsen vår tillvaro?
- ❖ Vilken livsstil och vilka värderingar är det vi vill förmedla vidare till våra barn? Läs och diskutera Elisabeth Cleves uttalanden på s. 82 i boken.
- ❖ Hur mycket identifierar vi oss med våra prestationer? Varför måste många människor överprestera för att känna sig nöjda? Finns det skillnader hos kvinnor och män på denna punkt?
- ❖ Hur långt styrs vårt liv av vad andra tycker?
- ❖ Finns det något som hindrar oss från att leva det liv vi vill leva rent praktiskt?

Att göra tillsammans

- ❖ Gör någon av livsinventeringsövningarna s. 111–120 enskilt eller tillsammans och diskutera vad ni kommit fram till!
- ❖ Vad har ni lust att göra tillsammans? Gör det! Målet är att ha roligt.

MERA ATT LÄSA

Borg, Annika: Det är ingen fara, du är människa. · Ernsjö Rappe, Tinni & Sjögren, Jennie: Lycka till! Om balans i livet och andra flaskor. · Ernsjö Rappe, Tinni & Sjögren, Jennie: Diagnos Duktig. Handbok för överambitiösa tjejer och andra som borde bry sig. · Grönholm, Jan: Tid att göra – tid att vara. Förutsättningar för ett friskare samhälle. · Johansson, Thomas: Makeovermani.





Tingen

ATT LÄSA

Lev enklare – tingen (s. 121–201) · Besök på en öde ö · Rensa rum, skapa utrymme · Avstå – och hitta det rätta måttet · Stoppa shoppa · Frivillig enkelhet – och ofrivillig

ATT GÖRA PÅ EGEN HAND

Semestra avskalat (s. 129) · Känn efter hemma – Røj och rensa – Pryltestet – Gör dig av med (s. 150–151) · Tystnad/askes för nybörjare – Prova att avstå (s. 165–166) · En köpfri dag – Använd inköpslista... eller prova den alternativa shoppinglistan (s. 185–186) · Tänk pengar (s. 201)

Gör gärna ett vardagsexperiment och berätta sedan för gruppen hur det gick!

Att diskutera

- ✘ Läs inledningen på s. 122 i boken högt för gruppen. Diskutera sedan kring Giséla Lindes påstående ”Vi har för mycket saker”.
- ✘ Dela med er av era personliga erfarenheter kring Karen Kingstons fyra kategorier av röra som beskrivs på s. 137.
- ✘ På s. 169 i boken ställer sig Giséla Linde frågan Varför är konsumtion så illa? Hon kommer sedan med en rad påståenden: 1. Saker fjärrar oss från naturen, 2. Saker kostar pengar, 3. Saker kostar tid, 4. Saker kostar energi, 5. Saker minskar påhittigheten, 6. Saker påverkar vår självbild. Stämmer påståendena?
- ✘ Hur kan vi skära ner på vår konsum-

tion för att bl.a. spara tid, pengar och miljö? Lista fiffiga vardagslösningar.

✘ Vad är ett bra köp och vad är kvalitet? Om du röstar med plånboken, vad vill du gynna med dina pengar? Följer du dina värderingar i praktiken? Vad är smart konsumtion?

Innebär det högklassigt material, trendriktigt, inhemskt, second hand, Fair Trade, ekologiskt, underhållsfritt, nytt, gammalt, billigt, dyrt..?

✘ Måste vi äga allt själva? Vad kan vi låna, ärva, dela eller byta med varandra – och vad inte?

✘ Vi omger inte bara oss själva utan även våra barn med prylar. Vilka signaler ger det barnen?

Vad tycker barn är meningsfullt, egentligen?

✘ Blir vi lyckliga av pengar?

Tingen



Att göra tillsammans

- ❖ Titta på filmen *The Story of Stuff with Annie Leonard* (www.storyofstuff.com). Häpnas och inspireras av en film (20 min. lång) om varifrån våra prylar kommer och vart de tar vägen.
- ❖ Besök en eko-affär, en butik med gårdsförsäljning eller ett företag som tillverkar naturprodukter. Ta gärna kontakt på förhand och be att få produktpresentation!
- ❖ Testa swapping istället för shopping: Byt kläder och prylar istället för att handla.
- ❖ Gör en gemensam utflykt i naturen. Njut av enkelheten och varandra!

MERA ATT LÄSA

Lewine, Judith: *Not Buying It. My Year Without Shopping.* · Kingston, Karen: *Rensa i röran med feng shui.* · Sjöström, Bodil, Johnsson, Per & Persson Mikael: *Klimatsmart.* · Liedman, Sven-Eric: *Tankens lätthet, tingens tyngd. Om frihet.* · Tell, Johan: *100 sätt att rädda världen.* · Finlands svenska Marthaförbund: *Kvinnor och kemikalier.* · Finlands svenska Marthaförbund: *I valet och kvalet.*





Tiden

Tiden

ATT LÄSA

Lev enklare – tiden (s. 202–263) · Tempot · Alltid redo? · Strukturen · Den rätta tiden

ATT GÖRA PÅ EGEN HAND

Lev långsamt (s. 218) · Trimma tillgängligheten – Välj bort – Träna på att säga nej (s. 231–232) · Se över ditt livspussel... och hitta vassa lösningar (s. 245–246) · Lev cyklistiskt – Lev ayurvediskt cyklistiskt (s. 260–263)

Gör gärna ett vardagsexperiment och berätta sedan för gruppen hur det gick!

Att diskutera

- ✘ Måste vi alltid vara tillgängliga? Kan vi trimma tillgängligheten och säga nej? Tipsa varandra om nya rutiner i vardagen.
- ✘ Stämmer det att vi är drabbade av den tidssjukan som Giséla Linde beskriver på s. 206 i boken? På vilket sett märks tidssjukan i så fall i våra liv?
- ✘ Kör det ihop sig i vardagen ibland? Hur göra vardagspusslet smidigare?
- ✘ Genomsnittsfinländaren tittar på TV i X antal timmar per dag. Varför? Diskutera och ifrågasätt våra moderna vardagliga tidsfördriv som t.ex. TV-tittande och olika former av datoranvändning.
- ✘ Hur kan vi leva mera cyklistiskt i var-

dagen (enligt årstid, med återkommande händelser vecko-/månadsvis) och komma bort lite från den typiska linjära tidsuppfattning som Giséla Linde beskriver på s. 247 i boken?

- ✘ Tidsandan förr var annorlunda jämfört med idag. Jämför livet för exempelvis hundra år sedan med dagens tidsuppfattning.

Att göra tillsammans

- ✘ Hur levde man förr jämfört med idag? Besök ett hembygdsmuseum och upplev människors förmåga att värna om lustfylldheten i vardagliga göromål.
- ✘ Tillbringa en kväll tillsammans i slowfilosofins tecken. Ta det lugnt och njut!

MERA ATT LÄSA

Eriksen, Thomas Hylland: Ögonblickets tyranni. Snabb och långsam tid i informations-samhället. · Honoré, Carl: Slow – lev livet långsamt. · Jönsson, Bodil: Tio tankar om tid. · Modéus, Martin: Tradition och liv. · Sanner, Eva & Ljungsberg, Peter: Ayurveda för kropp och själ. · Stinissen, Wilfrid: Evigheten mitt i tiden.





Tänket

ATT LÄSA

Lev enklare – tänket (s. 264–341) · Energi och balans för livet · Näring ur vardagen · Leva kreativt · Sann mot dig själv – att hitta sin grej · Tankens kraft

ATT GÖRA PÅ EGEN HAND

Läs av energin i din vardag (s. 278) · Provsitt parkbänkar – Packning för inre resor på borta- eller hemmaplan – Tala om viktigheter – Starta ett nätverk (s. 291–295) · Skapa med händerna (s. 308) · Hitta dina hjältar (s. 325–326) · Tänk för förändring med Mikael Stjernvall (s. 340–341)

Gör gärna ett vardagsexperiment och berätta sedan för gruppen hur det gick!

Att diskutera

- ⌘ Läs om Cecile Andrews tankar på s. 265. Vad händer om man avviker från den stora grå massan?
- ⌘ Vad finns det för olika sätt att ge sig själv uppmärksamhet? Vad stärker vår energi, hälsa och livslust?
- ⌘ Vad är ”smart” mat? Ekologiskt, närproducerat och säsongbetonat, vegetariskt eller slow food?
- ⌘ Läs inledningen på s. 279 högt för gruppen. Vad gör vår vardag värdefull? Hur gör vi? Diskutera!
- ⌘ Hur ser en bra vänskapsrelation ut? Vad är det givande att göra och prata om tillsammans med sina vänner?
- ⌘ Diskutera nyttan och glädjen av att ingå i det nätverk som t.ex. en vän- eller Marthakrets utgör.

- ⌘ Vad innebär det att leva kreativt?
- ⌘ Handgjort, reparerat, återvunnet och hemfixat stämmer bra överens med en hållbar livsstil. Spara pengar och miljö – diskutera hur och inspirera varandra!
- ⌘ Hur väl stämmer våra värderingar överens med det liv som vi lever? Hur kan vi göra det lättare för oss själva att leva som vi lär?

Att göra tillsammans

- ⌘ Prova på något nytt och ge kroppen energi: yoga, massage, taktil stimulering, ”floating”, ljusterapi, saltterapi, aromaterapi...
- ⌘ Handarbeta tillsammans! Bekanta er t.ex. med Remake eller Do Redo – om att återvinna, göra om och leva kreativt. Satsa på kreativ hantverk med eller utan

expert, varvat med livliga diskussioner om stort och smått.

✂ Motionera tillsammans!

✂ Laga och ät mat tillsammans! Gör en receptsamling av era smarta vardagsrecept.

✂ Ställ till med ett Marthaparty med temat hållbar livsstil. Marthaparty är

Marthaförbundets ”home party” med roliga och meningsfulla aktiviteter istället för försäljning av prylar.

✂ Workshops om hållbar livsstil med Marthaförbundets ekologirådgivare.

✂ Vad är ”smart” mat? Utnyttja Marthaförbundets hushållsrådgivare för en kurs eller en föreläsning.

MERA ATT LÄSA

Aranovich, Boris: Tankens kraft och rätt andning – en grund för god hälsa. · Bille, Karin & Magnusson, Carola: Manna – en medveten kokbok. · Byrne, Rhonda: The Secret – hemligheten. · Cameron, Julia: Låt din kreativitet flöda. · Cooper, Jay: Kroppskoden. · Csíkszentmihály, Mihály: Flow. Den optimala upplevelsens psykologi. · Ehdin, Sanna: Sannas matbok: för den självläkande människan. · Lehndal, Mia: Våga vara den du är. Det är du som är originalet. · Lyckow Bäckman, Cicci: Levande kraft. · Lönnebo, Martin: Väven. · McKeith, Gillian: Du är vad du äter. Små förändringar, stor skillnad. · Nilsson, Mats-Eric: Den hemlige kocken. Det okända fusket med maten på din tallrik. · Orloff, Judith: Positiv energi. · Pihl, Emma: Se mig! Om självkänsla och jakten på bekräftelse. · Sanner, Eva: Det sjunde steget. Om kreativitet och att finna sin livsrytm. · Skåderud, Finn: Känslösamma resor. · Törnblom, Mia: Självkänsla nu! · Wikström, Ove: Sonjas godhet. Medkänsla i en självupptagen tid. · Finlands svenska Marthaförbund: 110 tips för en hållbar livsstil.



Temacirkeln stöds av Svenska Studiecentralen

www.ssc.fi

Ekologirådgivare

Teresa Turtonen
Finlands svenska Marthaförbund
tessa@martha.fi
tfn 044 735 4975

Projektkoordinator

Petra Högnäs
Finlands svenska Marthaförbund
petra@martha.fi
tfn 044 280 6609

Organisationsplanerare

Frida Pihlajaniemi
Finlands svenska Marthaförbund
frida@martha.fi
tfn 040 715 1579





Marthaförbundet firar 110 år!

Marthaförbundet är Finlands största svenskspråkiga kvinnoorganisation med över 10 000 medlemmar. Vi står för marthafeminism: kunskap, nätverk och valfrihet. Vi synliggör kvinnorna i samhället genom att vara en aktiv opinionsbildare och påverkare såväl nationellt som internationellt. En av våra viktigaste uppgifter är att sprida kunskap och fungera som rådgivare inom alla områden som berör kvinnans liv. Vi har i 110 år arbetat för att förbättra kvinnans ställning och livsvillkor. Vi arbetar för en hållbar livsstil.

Visste du att? Marthaförbundet ger rådgivning i frågor som rör hushållet, ekologi och privatekonomi. Ta gärna kontakt, ring eller skicka e-post!

HUSHÅLL (09) 696 225 50 (ti-to kl. 13–15) | hushall@martha.fi

EKOLOGI (09) 696 225 56 | ekologi@martha.fi

EKONOMI (09) 696 225 58 | ekonomi@martha.fi



Finlands svenska Marthaförbund r.f.

Lönrotsgatan 3 A 7, 00120 Helsingfors | Tfn (09) 696 2250

Fax (09) 680 1188 | kansliet@martha.fi | www.martha.fi