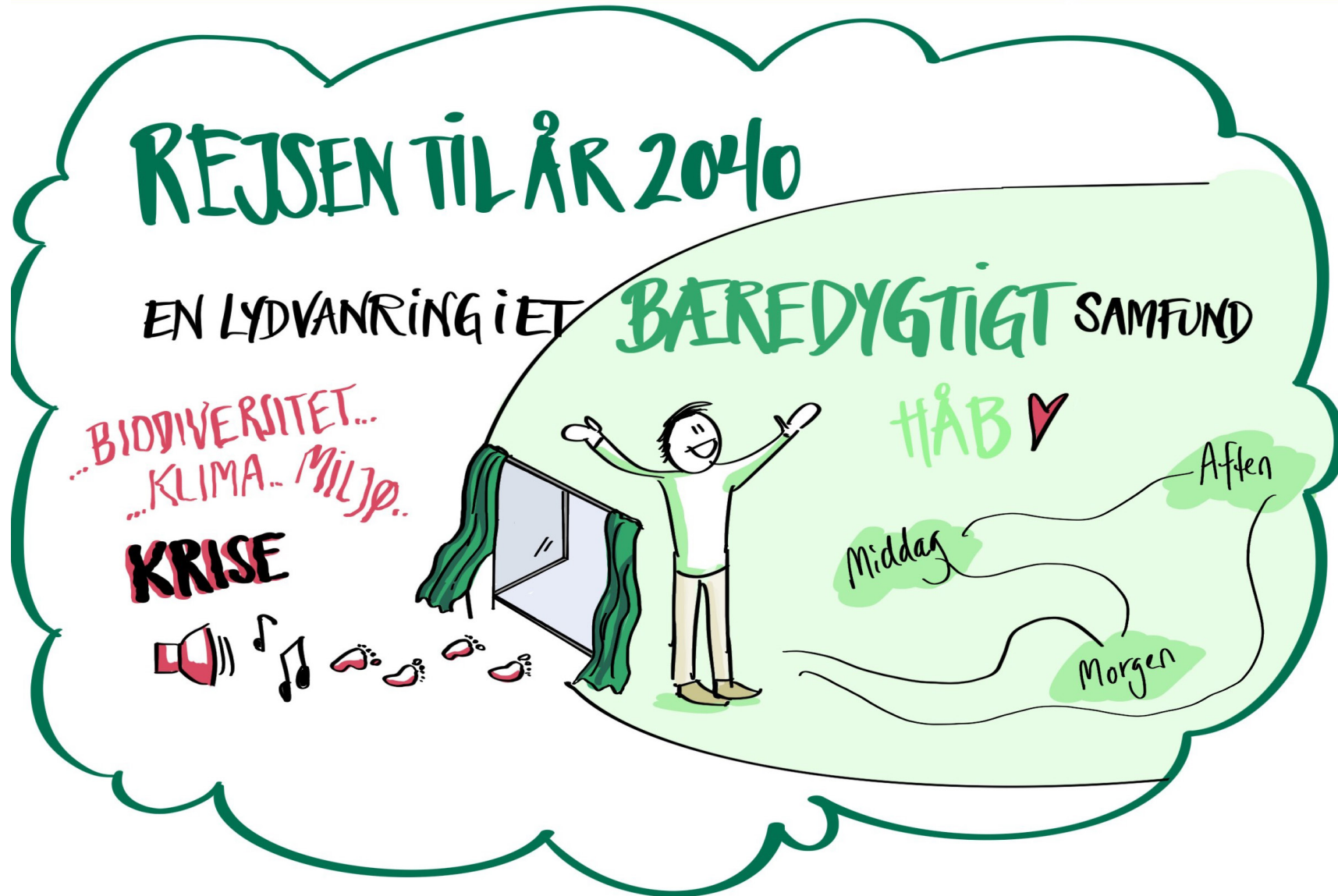


# DREJEBOG -

Lydrejsen til år 2040: Oplev en hverdag i et bæredygtigt samfund



## Indhold

1. Baggrund og formål.....	2
2. Udstyr .....	2
3. Drejebog for facilitering af Lydrejsen (60-130 min) .....	3
4. Forslag til manuskript .....	4
5. Ark til mavefornemmelses-måling.....	6

### 1. Baggrund og formål

Den grønne omstilling kræver, at vi mennesker kan forestille os en fundamental anderledes indretning og organisering af vores hverdagsliv og livsstile. For at kunne prioritere, planlægge og beslutte, hvilke indsatser, der skal til for at skabe de gennemgribende kritiske forandringer, er der behov for at sætte mennesker 'fri' til at skabe nye og visionære forestillinger om alternative og mere bæredygtige levemåder.

Formålet med lydrejsen er at tilegne sig troen på, at forandring er muligt og at stimulere håb. Men forud for tro og håb, har vi brug for nye narrativer og forestillinger om, hvordan en alternativ destination og levevis kan se ud. Håbet med denne lydrejse er at stimulere vores evner til at "visionerer" om "gode" liv i en klimaneutral og klimarobust fremtid. Hvordan skal vi bygge, bo, leve, spise, klæde os på, arbejde og transportere os? Hvad kendetegner "det gode liv" for os mennesker og for den natur, som alt liv er betinget af – i en klimaneutral verden? Kan vi finde nogle fælles narrativer? Og hvilke handlerum og initiativer er der brug for i dag for, at vi skaber vejen derhen?

Lydrejsen til år 2040 er et forsøg på at vække vores kroppe, stimulere sanser og følelser for at blive bevidste om vores længsler og drømme – der skal omsættes til ord og danne sprog i nutiden om vores fælles fremtid. Vores liv i dag er et produkt af fortiden og dens visioner for fremtiden – hvorfor vi aldrig bliver tættere på fremtiden end lige nu og her.

### 2. Udstyr

Lydfil "Lydrejsen til 2040"

Lydudstyr

Tegneudstyr

Notes – og tegnepapir

Mavefornemmelsesark før og efter lydrejsen

### 3. Drejebog for facilitering af Lydrejsen (60-130 min)

- 10 min: Rammesætning: præsentation af koncept, formål og program
- 5 min: Mavefornemmelsesmåling på følelse (før): Udfyld tre spørgsmål skriftligt (se nedenstående ark)
- 20 min: Lydrejsen afspilles
- 20-75 min: Registrering og udveksling af indtryk efter hjemkomst til "nutiden"
- Individuel mapping: (5-15 min.)
  - To og to-deling (5-20 min.)
  - Kollektiv deling (10-40 min.)
- 5-20 min: Mavefornemmelsesmåling på følelse (efter): Udfyld tre spørgsmål skriftligt (se nedenstående ark)
- Afrunding. Husk vi skaber fremtiden NU – hvilken fornemmelse, følelse og handlerum tager vi med os fra i dag?

## 4. Forslag til manuskript

Tid og Hvad?	Manus-forslag
<p>Velkommen og intro om HVAD &amp; HVORFOR</p> <p>10 min.</p>	<p>Velkommen ombord på (lyd)rejsen til fremtiden!</p> <p>Formålet med lydrejsen er at tilegne sig troen på, at forandring er muligt, og stimulere håb. Men forud for tro og håb, har vi brug for nye narrativer og forestillinger om hvordan en alternativ destination og levevis kan se ud. Vi er nødt til at kunne forestille os fremtiden - og den er nødt til at være positiv - for at vi kan og vil navigere frem mod den.</p> <p>Vi mangler et sprog – med positive narrativer – om vores fælles fremtid. Omstillingen forudsætter, at vi i højere grad ”visionerer” og diskuterer, hvordan det samfund, vi skal omstille os hen til, skal se ud? Hvordan skal vi bygge, bo, leve, spise, klæde os på, arbejde og transportere os? Hvad kendetegner ”det gode liv” for os mennesker og for den natur, som alt liv er betinget af – i en klimaneutral verden?</p> <p>Fremtiden er fuld af spørgsmål... og vi mangler stadig mange svar.</p> <p>Nogle spørgsmål kender vi allerede svaret på – og har efterhånden gjort det længe - det er <i>hvorfor</i>. Hvis vi mennesker fortsætter med at bruge naturressourcer og udlede forurenende stoffer, vil den måde vi lever ”gode” liv ende med et globalt økologisk sammenbrud. Og hvorfor siger jeg nu dét – når nu vi skal træne os i at tro og håbe?</p> <p>Fordi vi er nødt til at kende konsekvenserne af, at vores natur og klima lider, og at den måde vi har forsøgt at ændre kursen på – indtil nu - langt fra er tilstrækkelig... Fremfor at fokusere på teknologisk innovation, tilstrækkelig information og flere fakta – har vi mere end nogensinde brug for at forestille os andre måder at leve på. Nye værdier normer og materialiteter.</p> <p>Forandring kræver positive fremtidsforestillinger – og evner til at vi sammen skaber en fælles fortælling, som kan blive til kollektiv adfærd, beslutninger og organisering.</p> <p>Lydrejsen til år 2040 er et forsøg på at vække vores kroppe, stimulere sanser og følelser for at blive bevidste om vores længsler og drømme – der skal omsættes ord og danne sprog i nutiden om vores fælles fremtid. Vores liv i dag er et produkt af fortiden og dens visioner for fremtiden – hvorfor vi aldrig bliver tættere på fremtiden end lige nu og her.</p>
<p>Udfyld mavefornemelsesmåling på ark (Zoom ind, før).</p> <p>5 min.</p>	<p>Inden rejsen, vil jeg bede jer om at udfylde ”mavefornemmelses-målingen” (se nedenstående ark. Zoom ind, før).</p>

Lydvandring til år 2040 afspilles. 20 min.	<a href="#">Afspil lydfilen her.</a>
Individuel mapping 5-15 min.	<p>Velkommen tilbage. For nu at fastholde den umiddelbare fornemmelse I sidder med I jeres kroppe, skal I finde "mappe", notere eller tegne de følelser, fornemmelser/stemning, stikord (eller ingenting) som rejsen har givet jer ned på et papir/ blok foran Jer.</p> <p>Denne øvelse gør/får jer/de rejsende i stand til at fastholde intuitive umiddelbare følelser og fornemmelser fra rejsen og på den måde konkretisere, hvad man "tager med sig", forud for næste trin. Mapping-rummet er fortroligt.</p>
Deling - to og to 5-20 min.	<p>Del det som I har lyst til med jeres sidemakker. Husk, at der ikke er noget rigtigt og forkert her...</p> <p>Dette rum giver mulighed for at luften de indre forestillinger/oplevelser – "ventilere" og få en fortrolig dialog i gang.</p> <p>Udover at ytre den indre rejse (med ord), giver øvelsen mulighed for at slå ørerne ud for alternative oplevelser. NB: Det er vigtigt at fremhæve at forestillingerne ikke skal vurderes, og at der i denne øvelse ikke findes rigtige og forkerte svar.</p>
Fælles drømmeudveksling 10-40 min.	<p>Nu hvor I har delt med sidemakkeren, skal vi dele i fællesskab evt. med udgangspunkt i spørgsmål som:</p> <p><b><i>Var der noget, der undrede/overraskede jer i denne fremtid?</i></b>  <b><i>Udveksling af oplevelser under rejsen: bopælen, byrummet, arbejdspladsen, naturområdet, den fælles aktivitet om aftenen, hjemturen - Hvordan så der ud?</i></b>  <b><i>Var der nogle bestemte værdier til stede, som I har lyst til at dele?</i></b>  <b><i>Var der noget, der overraskede, noget som i særligt hæftede jer ved eller noget som I evt. savnede?</i></b>  <b><i>Blev I opmærksomme på noget I drømmer og længes efter i dag?</i></b>  <b><i>Hvad indebærer et godt og klimarigtigt liv?</i></b>  <b><i>Hvad er der for handlerum i dag – og hvordan skal samfundet indrettes, så vi ikke overskrider de planetære grænser?</i></b></p>
Udfyld mavefornemmelsermåling på ark (Zoom ind, efter).	<p>Det sidste I skal gøre, er at udfylde "mavefornemmelses-målingen" (se nedenstående ark, zoom ind, efter!).</p> <p>Nu er både den individuelle og kollektive rejseoplevelse slut... Vi håber, at den vil krystallisere nye forestillinger og åbne for nye refleksioner – og måske på længere sigt danne grundlag for drømme, der vækker nye handlerum for dialog om, hvad der er afgørende for at leve "gode bæredygtige liv".</p>

## 5. Ark til mavefornemmelses-måling

Zoom ind på livet i en tid præget af en truende klima- og miljøkatastrofe...:

Find ét ord, der beskriver din følelse:

Deler du denne følelse med andre?  
Med hvem/hvordan?



Hvad mener du er de største udfordringer



BÆREDYGTIG  
OMSTILLING

Grønt skabelon: Brain2Business

EFTER: ZOOM IND PÅ DIN MAVEFORNEMMELSE NU..:

Hvike(t) ord beskriver din nuværende følelse i maven?

Hvilke forandringer er afgørende for at omstille?

Hvad kunne være dit første skridt?

Er der noget, du får lyst til at gøre? 

Hvad skal der til for at skabe disse forandringer globalt?