BærekrafTid

En pedagogisk tilnærming for å fremme kompetanse for tidsbruk

BærekrafTid

En pedagogisk tilnærming for å fremme kompetanse for tidsbruk

Verktøykasse 12 i serien Bilder og gjenstander – Verktøykasse for aktiv metodikk

Denne utgaven ble først publisert i 2021. Gjenutgivelse i 2026
av Senter for samarbeidslæring for bærekraftig utvikling (CCL),
Universitetet i Innlandet.
Hamar, Norge.
https://www.inn.no/ccl/

ISBN trykk: 978-82-8493-044-2
ISBN digital: 978-82-8493-045-9

I samarbeid med ReZeitkon-prosjektet (Tidsrebound, tidsvelferd og bærekraftig forbruk, Resultater av et intervensjonsprosjekt, https://www.rezeitkon.de/wordpress/de/das-projekt/, gjennomført av Technische Universität Berlin, Fraunhofer Institute og Leuphana University Lüneburg, finansiert av det tyske føderale utdannings- og forskningsdepartementet (BMBF) innen Social-Ecological Research under finansieringsreferanse 01UT708C.

Tilleggsressurser som nevnes i denne verktøykassen er tilgjengelig på https://suco2.com/time-toolkit/ og http://sustainable-innovation-playbook.de/index.html

Forfatterne er ansvarlige for valg og presentasjon av synspunkter i dette dokumentet og for meninger som uttrykkes i det. Innholdet i dette arbeidet representerer ikke synspunktene eller meningene til UNESCO, Barne- og familiedepartementet eller noen av institusjonene som har gitt støtte til det.

Bibliografisk informasjon fra det tyske nasjonalbiblioteket Det tyske nasjonalbiblioteket lister opp denne publikasjonen i den tyske nasjonalbiblografien; detaljerte bibliografiske opplysninger er tilgjengelig på internett på https://portal.dnb.de.

© 2026 Creative Commons.
Dette arbeidet er lisensiert i henhold til den internasjonale Creative Commons-lisensen Navngivelse-Ikke kommersiell-Del på samme vilkår 4.0 (CC BY-NC-SA)
Du finner en kopi av lisensvilkårene her: https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/

Forfattere: Claire Grauer, Pascal Frank, Daniel Fischer

Bidragsytere: Lorenz Erdmann, Gerrit von Jorck

Takk for kritisk gjennomgang og kommentarer:
Stefanie Gerold, Michael Görtler, Alina Günther, Simon Jetzschke, Fritz Reheis, Ulf Schrader

Bistand: Celine Ebeloe, Lukas Zimmermann

Bilder: Forside: shutterstock.com (Bystrov), s. 3: pexels.com, s.23: picjumbo.com (Viktor Hanacek), Colourbox.com (baksiden)

Design: Sandra Ruderer (sandraruderer.com)
Illustrasjoner: Clara Brüggmann
Trykk: Flisa Trykkeri AS

MIX Papir | Støtter ansvarlig skogbruk FSC® C129908

Denne publikasjonen er blitt mulig takket være støtte fra:

SPONSORED BY THE Federal Ministry of Education and Research
FONA Sozial-ökologische Forschung
Technische Universität Berlin
LEUPHANA UNIVERSITÄT LÜNEBURG
Fraunhofer ISI
CJO
unesco Chair
iNN University of Inland Norway | Centre for Collaborative Learning for Sustainable Development
Norwegian Ministry of Children and Families

Innhold

1. Innledning 2

2. Bakgrunn 3
Tidsbruk, bærekraft og forbruk

3. Hvordan bruke denne verktøykassen? 8

4. Opplev tid gjennom ti læringsaktiviteter 10

Aktivitet 1: Hva er tid? 10
Aktivitet 2: Hvordan opplever vi tiden? 11
Aktivitet 3: Observere hvordan vi bruker tiden 12
Aktivitet 4: Gode tider, dårlige tider 13
Aktivitet 5: Tid i øyeblikket 14
Aktivitet 6: Meditasjon over behov 15
Aktivitet 7: Behovssofa 16
Aktivitet 8: Tidsmessige dimensjoner ved forbruk 17
Aktivitet 9: Hva er virkelig viktig for meg? 18
Aktivitet 10: Hva holder meg på rett vei? 19

5. Endre tidsbruk og -strukturer 20

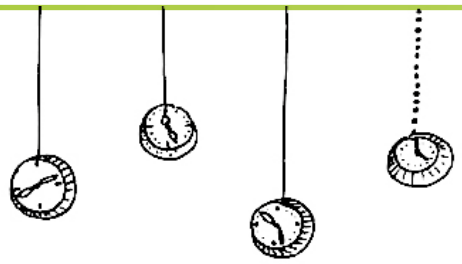
5.1 Eksperiment. Undersøke endringer av tidsbruken sin 20
5.2 Workshoper med designtenkning. Forme egen tidsbruk 24

6. Avsluttende kommentarer 28

7. Tilleggsmateriell 29

Aktivitetsressurser 29
Videre lesning 29
Referanser 30

1. Innledning



Vi har alle like mye tid hver dag. Men hvordan vi opplever og organiserer denne tiden varierer veldig mye fra person til person. Noen ganger flyr en ettermiddag av gårde, andre ganger plages vi av kjedsomhet. Vi prøver å spare tid, vi kaster bort tid, vi nyter tiden eller vi slår tiden i hjel. Vår subjektive oppfatning av tid og hvordan vi organiserer den personlige tiden vår, virker inn på hvordan vi har det. Men hvordan vi organiserer tiden, kan være mer eller mindre bærekraftig. Måten vi organiserer tiden vår på, påvirker muligheten andre mennesker og fremtidige generasjoner har til å organisere sine liv på måter som gjør at de kan leve gode liv. Tid og hvordan vi bruker tiden, er derfor viktige elementer for bærekraftighet.

Siden de gamle grekerne har man i filosofien vært opptatt av tid som et grunnleggende erfaringselement i menneskets eksistens. I fysikken er tid en objektivt målbar mengde. I denne verktøykassen skal vi ikke forfølge slike teoretiske perspektiver på tid. I stedet presenterer vi en rekke læringsaktiviteter som setter søkelys på deltakernes personlige erfaring med tid og hvordan de bruker tiden sin. Deltakernes erfaringer vil utgjøre grunnlaget for individuelle og felles refleksjoner omkring tid, bærekraft og tilknyttede behov, både personlige behov og behov vi har felles.

Aldersrelevans

Publikasjonen er rettet mot personer i skolen og andre pedagogiske sammenhenger som ønsker å lære mer om hvordan tid er knyttet til bærekraft. Aktivitetene som presenteres i denne verktøykassen, er utviklet og testet som en del av *ReZeitKon-prosjektet* sammen med elever i aldersgruppen 13 år og eldre, universitetsstudenter og fagfolk. Men aktivitetene i denne verktøykassen kan også brukes i mange andre sammenhenger, for eksempel i ungdomsarbeid, ved opplæring i politiske foreninger eller fagforeninger samt i voksenopplæring.

Hvordan er verktøykassen bygget opp?

Verktøykassen er strukturert på følgende måte: Først gir vi en kort innføring i sammenhengene mellom tidsbruk, bærekraft og forbruk. Deretter følger ti praktiske aktiviteter, som handler om hvordan vi opplever og erfarer tid, og som introduserer temaet på en enkel måte. Etter dette presenterer vi to mer omfattende workshoper: et egeneksperiment, som sikter mot å endre tidsforming i individets eget liv, og en workshop med designtenkning for å initiere endringer i institusjonelle strukturer for tidsorganisering. Til slutt gir vi tips om hvordan man kan fortsette å utforske ideene og forslagene ved hjelp av tilleggsmateriell.

Det tverr- og transfaglige forskningsprosjektet ReZeitKon (Tidsrebound, Tidsvelferd og Bærekraftig forbruk), finansiert av det føderale departementet for utdanning og forskning (BMBF), ble gjennomført mellom 2018 og 2021 av det tekniske universitetet i Berlin (Technische Universität Berlin) i samarbeid med Leuphana University Lüneburg og Fraunhofer Institute for Systems and Innovation Research (ISI, Karlsruhe).

Prosjektet bygger på funnet at vår bruk av tid har kritiske konsekvenser for samfunnet og miljøet. I tillegg til en tysk representativ undersøkelse av tidsvelferd og bærekraftig forbruk har vi samarbeidet med skole- og bedriftspartnere for å utvikle tiltak som fremmer tidsvelferd og tidsbruksferdigheter, og som dermed indirekte muliggjør bærekraftig handling.

Mer informasjon om prosjektet og relaterte publikasjoner finner du her: https://suco2.com/time-toolkit/

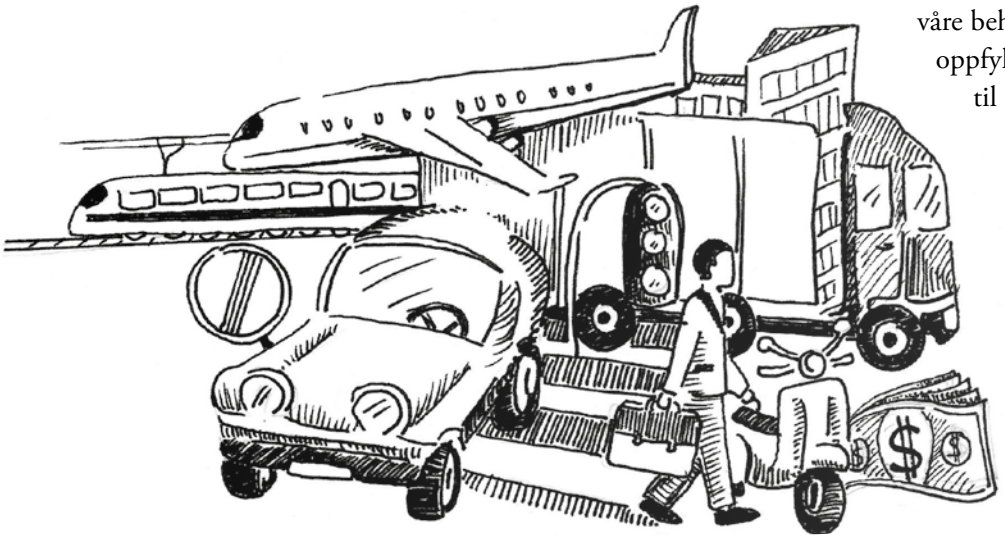
2. Bakgrunn
Tidsbruk, bærekraft og forbruk

Selv om den gjennomsnittlige arbeidstiden i de fleste vestlige land har gått jevnt nedover de siste tiårene, er det fortsatt mange som klager over at de har for lite tid. Når de blir spurt om hva de ville gjort med én ekstra time, svarer de fleste sove, slappe av, drive med sport eller hobbyer, ifølge en undersøkelse gjennomført som en del av ReZeitKon-prosjektet (Gerold & Geiger, 2020). Med andre ord vil de gjerne ha mer tid til rekreasjon eller fritidsaktiviteter.

Da den tyske sosiologen Hartmut Rosa kom opp med uttrykket «akselerasjonssamfunnet» (2016), beskrev han fenomenet der mennesker forsøker å reagere på en opplevd mangel på tid ved å bruke tidsbruks-teknikker, men deretter fyller opp tiden de sparer, med flere aktiviteter, noe som igjen øker den opplevde mangelen på tid. Dette er kjent som «tidsrebound-effekten», og den har en direkte påvirkning på ressurs-forbruket vårt (se sidefelt 1 på neste side).

Å bruke bil til jobb i stedet for å ta tog eller sykle sparer kanskje tid, men den sparte tiden brukes ofte til å jobbe mer i stedet for å delta i rekreasjonsaktiviteter.

Denne akselerasjonstrenden går hånd i hånd med en global miljø- og klimakrise som forverrer seg i raskt tempo, fordi en ressurskrevende og fartsfylt livs-stil – tenk på reiser med bil og fly, «fast fashion» eller oppvarming av frossenpizzaer – fører til høye indirekte kostnader. Dette påvirker ikke bare miljøet, men også, direkte eller indirekte, andre mennesker rundt om i verden. Tidsknapphet påvirker derfor både vår egen mulighet til å oppfylle våre behov og andres mulighet til å oppfylle sine behov – noe som fører til en diskusjon om bærekraftig utvikling. Målet med bære-kraftig utvikling defineres vanligvis som å sikre at mennesker som lever i dag, oppfyller sine behov på en måte som ikke begrenser fremtidige generasjoners muligheter til å oppfylle deres behov.



Sidefelt 1

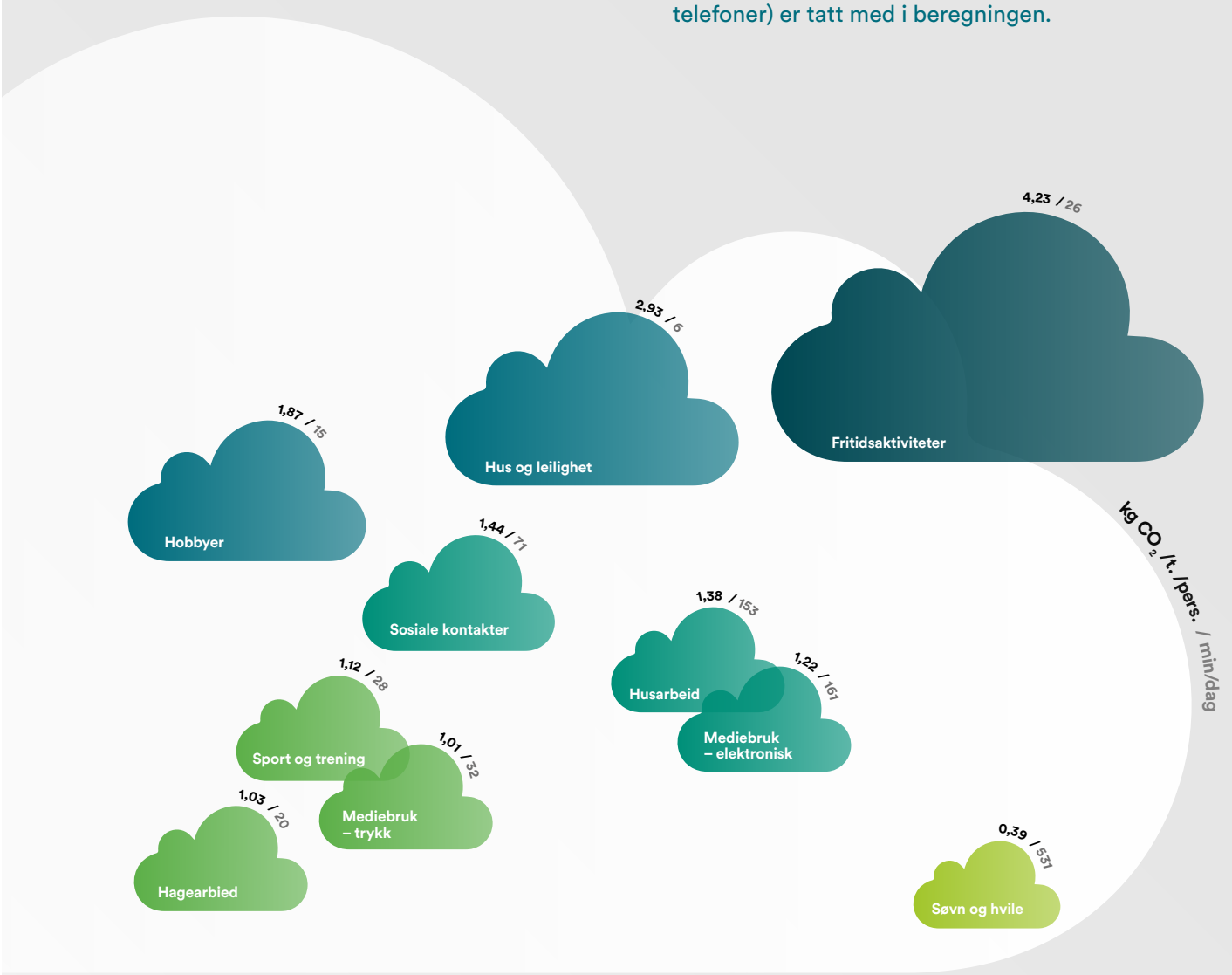
Hvordan er tidsbruk knyttet til beskyttelse av klimaet?

Hver enkelt av oss gjør aktiviteter, for eksempel surfing på internett eller sport, i varierende tidsperioder i løpet av en vanlig dag. Alle disse aktivitetene har et typisk CO_2-avtrykk per time. **Våre valg av aktiviteter er derfor en viktig faktor for klimabeskyttelse.**

Vi står selvfølgelig ikke helt fritt i valget av aktiviteter. Vi må få nok søvn og gjøre et minimum av husarbeid.

Men ofte kan vi fritt bestemme hvordan vi skal bruke tiden vår. Vi kan bruke helgen på sykling i nærområdet, eller vi kan fly på en storbytur til Budapest.

Denne figuren gir en oversikt over gjennomsnittlig tid brukt på forskjellige aktiviteter per dag og gjennomsnittlig CO_2-avtrykk per time. Både de direkte effektene (strømforbruk ved bruk av elektroniske medier) og indirekte effektene (produksjon av smarttelefoner) er tatt med i beregningen.



Figur 1: Gjennomsnittlig CO_2-avtrykk per time for typiske dagligdagse aktiviteter
CO_2-ekvivalenter per time i forhold til gjennomsnittlig treningstid per dag og person

Å gjøre aktiviteter med lavt CO_2-avtrykk per time i lengre tidsperioder og dem med høyere CO_2-avtrykk per time i kortere perioder er en effektiv måte å redusere vårt individuelle CO_2-avtrykk på. Merk at figur 1 viser gjennomsnittlig tid brukt på en aktivitet for voksne i Tyskland. Hver enkelt vil ha forskjellige tider og aktiviteter. Å bruke en sykkel for å bevege seg rundt i byen kan være mer klimavennlig enn å bruke smarttelefonen til å surfe på sosiale medier i én time.

Verdiene ble beregnet ut fra en kombinasjon av datasett. Disse inkluderte undersøkelsen gjennomført i ReZeitKon-prosjektet om individuell atferd og det nasjonale regnskapet over CO2-utslipp fra økonomiske sektorer (se Erdmann & Pfaff, 2021).

Å øke den personlige tidsvelstanden er en måte å fremme bærekraftig forbruk på (se sidefelt 2). Med mer tid kan vi reparere et klesplagg i stedet for å kjøpe et nytt, tilberede fersk mat i stedet for å bestille levering eller ta sykkelen i stedet for bilen. Dette ville ikke bare redusere vår påvirkning på miljøet, det vil også øke vår velvære, spare penger og tillate oss å leve mer kreativt.

Å frigjøre tid åpner også nye muligheter for å være sammen. Vi får mer tid til familie og venner eller til frivillig arbeid. Vi drar ikke bare nytte av å ha mer tid som individer, men også som samfunn. Begrepet tidsvelstand supplerer begrepet materiell velstand, ettersom et godt liv ikke utelukkende er definert av penger og eiendeler, men fremfor alt av tid du kan bruke slik du ønsker.

Sidefelt 2

Begrepet tidsvelstand

Hvis vi forstår velstand som en tilstand der alle – inkludert fremtidige generasjoner – har nok, må vi anerkjenne de økologiske og sosiale begrensningene i vårt økonomiske system. Siden vi ennå ikke har lyktes med å frikoble en økning i materiell velstand, målt i bruttonasjonalprodukt, fra økologisk skade, trenger vi en **bredere forståelse av velstand.**

Begrepet tidsvelstand gir oss et verktøy til å gjøre nettopp det. Mange materielle goder kan bare nytes til fulle når vi har tid å bruke på dem. Spill må spilles, mat tilberedes og sykler sykles. Men for å få materielle goder må vi investere tid i lønnet arbeid. Dette gjør tid til en knapp ressurs, og en ressurs som er ulikt fordelt i samfunnet.

Ifølge Jürgen Rinderspacher har **tidsvelstand** fem dimensjoner:

1. **Fritid,** en rimelig mengde skjønnsmessig tid
2. **Tempo,** nok tid per aktivitet
3. **Mulighet for planlegging,** stabile forventingshorisonter
4. **Synkronisering,** koordinering av forskjellige tidskrav
5. **Tidssuverenitet,** autonomi i vår bruk av tid (Jorck et al., 2019).

Som med materielt velvære kan vi for tidsvelvære også skille mellom objektive livsbetingelser og subjektivt velvære. Akkurat som en som har mye penger, kan føle seg fattig, kan noen med forholdsvis mye fritid føle seg stresset og ha lite tid. Noen kan subjektivt føle seg fornøyd med tiden de har, selv om de regelmessig jobber natt- og helgevakter. Vi kan definere tidsvelstand som en tilstand der man har nok tid (objektivt sett) i de personlige omstendigheter man lever i, samtidig som man føler seg fornøyd (subjektivt) med den mengden tid.

Hvordan kan vi øke tidsvelstanden? Det krever strukturelle endringer i politikk, økonomi og samfunn, siden sosiale normer og regler påvirker vårt forhold til tiden. Som individer er vi alltid involvert i tidsstrukturer fastsatt for eksempel av skolegang eller arbeidstid, åpningstider for butikker eller planlegging av helligdager. Våre ideer om tid (tid er «penger», vi «sparer» tid eller «kaster bort» tid) er kulturelt bestemt og former vår atferd. Særlig i utdanningssammenhenger er det viktig at vi synliggjør disse strukturene.

Men det er også viktig å fremme bevissthet om at vi som individer kan skape tidsvelstand. Aktivitetene i denne verktøykassen er utformet for å hjelpe mennesker med å øke sin personlige tidsvelstand. Å myndiggjøre mennesker på denne måten innebærer å øke deres tidsbrukskompetanse (se sidefelt 3 til høyre).

Mens tid som en dimensjon av bærekraft får økende oppmerksomhet av forskere, blir det oversett i utdanningssammenhenger (Görtler & Reheis 2012). Det finnes imidlertid unntak. Et sentralt element i Montessori-pedagogikken og annen reformpedagogikk er å fremme barns tidsautonomi slik at de kan ta ansvar for sine egne læringsprosesser. Men den generelle tendensen mot akselerasjon fortsetter å dominere i det statlige skolesystemet, i «turboskolen», som utdanningsforskeren fra Bamberg-universitetet, Fritz Reheis (2007), kritisk kaller den. Både lærere og elever klager over hvordan mangel på tid skaper stress i skolehverdagen. Tid er nødvendig for læring, tid for å stoppe opp og reflektere, samt tid for inaktivitet, som nye ting kan oppstå fra. I denne forstand bidrar tidsbruk til bærekraft og er derfor et sentralt element i utdanning.

Men det er ennå ikke klart om og hvordan kompetanse i tidsbruk som vi nettopp har beskrevet, kan fremmes i læring. Hvordan kan unge mennesker (og voksne) bli oppmerksomme på sine egne behov og behovene til andre? Hvordan kan læringsaktiviteter bidra til å tydeliggjøre bærekraftsorienterte verdier? Hvordan undervise i ferdigheter som gjør det mulig for oss å organisere vår egen tid på en måte som er tilpasset disse verdiene? Aktivitetene som er samlet i denne verktøykassen, stimulerer til å jobbe med disse spørsmålene.

Sidefelt 3

Tidsbrukskompetanse

Tidsbrukskompetanse refererer til en persons evne til å organisere sin egen tid på en selvbestemt og ansvarlig måte, slik at verken personens egne behov eller behovene til andre mennesker som lever i dag, eller i fremtiden, blir truet.

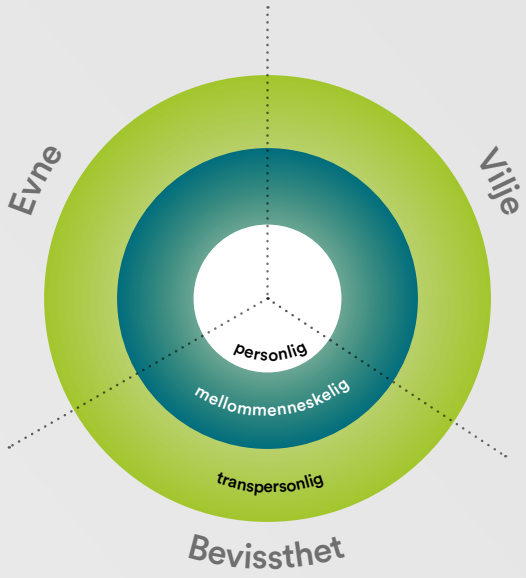
Dette innebærer at tidsorganisering består av **tre overlappende komponenter:**

1. **bevissthet** om egne og andres behov
2. **evnen til å handle** i samsvar med disse behovene, og
3. **viljen** til å ta ansvar for sin egen bruk av tid og de resulterende effektene på andres behov

Tidsbrukskompetanse har tre dimensjoner. Personlig tidsbrukskompetanse beskriver den enkeltes evne til å organisere sin egen tid på en selvbestemt og ansvarlig måte, slik at deres personlige behov oppfylles. Personer med tidsbrukskompetanse er klar over hvordan måten de organiserer tiden sin på, virker inn på deres personlige velvære. De finner svar på spørsmål som «Hva trenger jeg akkurat nå?» eller «Hvordan kan jeg bruke tiden min for å oppfylle mitt behov for X?» De er oppmerksomme på sine motiver når de strekker seg etter smarttelefonen, for eksempel kjedsomhet, et behov for å finne informasjon eller for å holde kontakten med en venn som bor langt unna.

På det mellomenneskelige nivået betyr tidsbrukskompetanse evnen til å vurdere behovene til mennesker i vårt nærmeste sosiale miljø når vi organiserer tiden vår. En mellommenneskelig kompetent person finner svar på spørsmål som «Hva er behovene til menneskene i mitt sosiale miljø, og hvordan kan jeg gjenkjenne dem?» eller «Hvordan kan disse behovene tilfredsstilles?» og «Hvordan kan jeg forene oppfyllelsen av mine egne behov med deres?» Bruken av smarttelefoner i dagliglivet viser hvordan et individ påvirker behovene til personene i deres umiddelbare sosiale miljø når personlige samtaler gjentatte ganger blir avbrutt fordi de svarer på chatmeldinger.

Den tredje dimensjonen er **transpersonlig tidsbrukskompetanse.** Dette begynner med at man bryr seg om livene til nåværende og fremtidige generasjoner. Denne kompetansen hjelper oss med å forstå hvordan tidsbruken vår påvirker nåværende og fremtidige generasjoner, og hvordan våre egne behov kan oppfylles på en måte som ikke går på bekostning av at andre mennesker oppfyller sine behov. Igjen illustrerer smarttelefonen de sosiale, økonomiske og økologiske konsekvensene knyttet til innkjøp, bruk og kast.



3. Hvordan bruke denne verktøykassen?

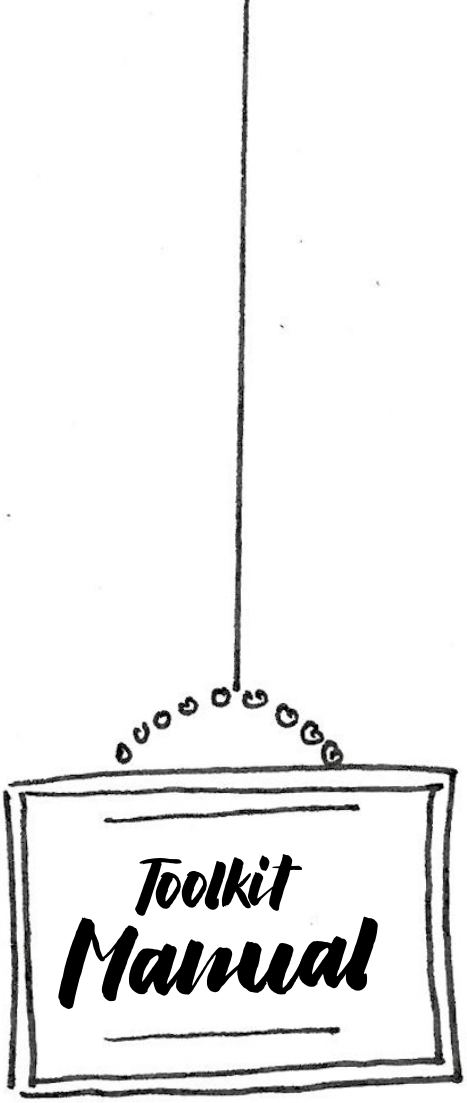
Verktøykassen består av ti korte læringsaktiviteter (kapittel 4) og to mer omfattende pedagogiske tilnærminger (kapittel 5) – som alle fremmer forskjellige aspekter av tidsbrukskompetanse. De er basert på resultatene av ReZeitKon-prosjektet og har blitt testet sammen med elever i aldergruppen fra 13 år og oppover, universitetsstudenter og arbeidslivet. De fleste oppgavene passer også for yngre barn, men det vil kreve tilpasninger, som å korte ned eller forenkle spørsmålene. Vi gir tips til hvordan dette kan gjøres for hver aktivitet.

I kapittel 4 brukes ti aktiviteter til å utvikle bevissthet om vår egen opplevelse av tid, hvordan vi organiserer vår personlige tid og hva som er våre underliggende holdninger, verdier og behov. Selv om hver aktivitet er selvstendig og kan gjøres individuelt, bygger de progressivt på hverandre. For eksempel forutsetter det å observere egen tidsbruk i aktivitet 3 evnen til å oppfatte og beskrive sin egen opplevelse av tid, som praktiseres i aktivitet 2. Derfor kan det være en fordel å gjennomføre aktivitetene i rekkefølge, eller til og med forankre dem i læreplanen, slik det ble gjort i ReZeitKon-prosjektet (se *aktivitetsmateriell*).[1]

Beskrivelsen av de enkelte læringsaktivitetene følger den samme strukturen. Først forklares målet med aktiviteten og den trinnvise gjennomføringen. Ytterligere informasjon gis også for enkelte av aktivitetene. I de fleste tilfellene er det også forslag til hvordan de kan tilpasses ulike aldersgrupper eller forskjellige kontekster. Det er også oversikt over nødvendig materiell.

I kapittel 5 beskriver vi to pedagogiske tilnærminger som fremmer selvbestemt endring av tidsbruk: eksperimenttilnærming og designtenkning er basert på selvutforskning (Frank & Stanszus, 2019) og hjelper deltakere med å observere sin indre tilstand og prosess gjennom en endring av personlig tidsbruk. Metoden med designtenkning har på andre siden en samarbeidende og inkluderende tilnærming til å jobbe med tidsstrukturer i grupper eller organisasjoner. Den setter søkelys på de strukturelle forholdene som påvirker vår tidsbruk (tidsrytmen på jobb eller skole, vekslingen av intensive og mer avslappede faser). Begge tilnærmingene kan utvides med aktiviteter fra kapittel 4 hvis det er tid til rådighet.

Hovedmålet med verktøykassen er å veilede deltakerne inn på en intellektuell, emosjonell og motiverende reise der man undersøker tid. Dette omfatter både deres subjektive opplevelse av tid, bruken av tid og relaterte konsekvenser. Vi inntar en erfaringsbasert tilnærming, som skiller seg fra undervisning som primært er rettet mot en intellektuell og teoretisk tilnærming til stoffet. For dem som er interessert i å grave dypere, reiser verktøykassen ytterligere spørsmål om hvordan vår opplevelse av tid og vår organisering av tid formes kulturelt, politisk og historisk. Den erfaringsbaserte læringstilnærmingen som benyttes her, er imidlertid basert på en personlig opplevelse av tid og organisering av tid. Det gjør det spesielt viktig å skape et trygt rom, der deltakerne kan utforske egne erfaringer, dele og reflektere i grupper.



Noen av aktivitetene inneholder elementer som kan være ukjente for deltakerne i begynnelsen. Noen kan være uvillige til å delta i øvelsene, eller deltar motvillig. Vi anbefaler at du tar opp hvordan denne måten å lære på skiller seg fra andre typer læring, og signaliserer at det vil være en ny erfaring for de fleste deltakerne. Hvis mulig bør aktivitetene planlegges over en periode på flere dager og la det være tid mellom aktivitetene. Vi anbefaler også at lærere først selv prøver ut aktivitetene og workshopene som foreslås her. Det vil hjelpe dem utvikle en bedre forståelse av hvorfor noen kan motsette seg å delta. Vær oppmerksom på at i noen aktiviteter, for eksempel aktivitet 3, vil deltakerne trenge tid til først å registrere sine daglige aktiviteter. Gi dem observasjonsprotokollen fra én dag til én uke før aktiviteten gjennomføres.

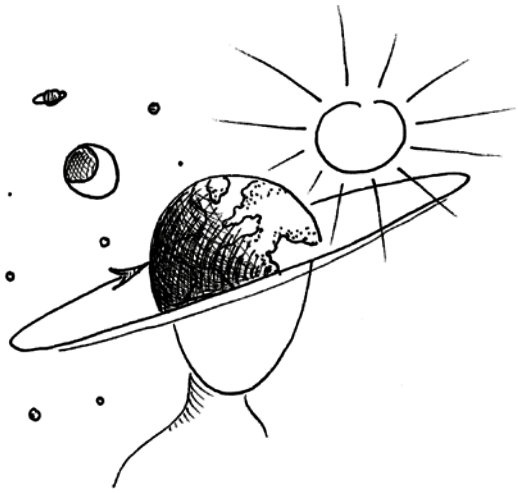
For dem som ønsker å utdype sin forståelse av læringsaktivitetene, anbefaler vi to publikasjoner.[2] Verktøykassen *Tid som ressurs* (Butler et al., 2012) inneholder flere læringsaktiviteter som utforsker forbindelsen mellom tid og forskjellige forbruksfelt, som klær, reiser, mat og teknologibruk. Disse passer veldig godt til å ta opp spørsmål om mellommenneskelige og transpersonlige dimensjoner, og slik den sosiale innvirkningen av tidsbruk (se sidefelt 3). Den andre er verktøykassen Utdanning for bærekraftig forbruk gjennom mindfulness (Fritzsche et al., 2018) Verktøykassen har forslag til hvordan mindfulness-meditasjon kan bevisstgjøre mennesket forbruksatferd og sette dem i stand til å ta bærekraftige forbruksbeslutninger.

[1] Den fullstendige ReZeitKon-læreplanen, i tillegg til annet materiell som vi refererer til for noen aktiviteter, finnes her: https://suco2.com/time-toolkit/
[2] https://www.inn.no/ccl/Publikasjoner-og-undervisningsressurser-for-LK20/undervisningsressurser-til-stotte-for-lk20/verktoykasser-for-aktiv-lering/index.html

4. Oppleve tid gjennom ti læringsaktiviteter

Aktivitet 1

Hva er tid?



Mål

Reflektere over normer og ideer om tid. Få et førsteinntrykk av deltakernes ideer om tid.

Fremgangsmåte

1. Del deltakerne inn i små grupper (2–4 personer), hver gruppe får utdelt et stort ark og tusjer.
2. Be dem skrive «Hva er tid?» midt på arket, og gi dem 20 minutter til å diskutere og illustrere svarene sine, for eksempel ved å lage et tankekart.
3. La hver gruppe vise frem plakaten sin og presentere resultatene sine. Plakatene bør fortsette å være utstilt i rommet for en diskusjon om likheter og forskjeller.

Hva trenger du?

Et A2-ark og tusjer til hver gruppe.

Teip eller tavler til å henge plakater på.

Merknader

Grupperesultatene kan deles inn i to deler. Fysisk tid eller måling av tid (tid på dagen) og opplevelsen av tid (stress, kjedsomhet, sløsing av tid). Dette legger grunnlaget for, og en diskusjon om hvordan tid oppleves forskjellig av hver enkelt.

De fleste deltakere vil nevne begreper eller uttrykk som «tid er penger», «bortkastet tid» eller føle seg «under press». Forklar at tid og tidsbruk på ingen måte er nøytralt eller objektivt, men alltid gjenspeiler visse sosiale forhold. Still kritiske spørsmål til rådende forståelser av tid og tidsbruk og utvikle alternativer. Spør hvorfor vi snakker om tid som en knapp, og økonomisk ressurs, og hvilke alternative måter man kan oppfatte tid på. Introduser begrepet tidsvelstand her.

Minst 50 minutter bør settes av til aktiviteten.

Variasjoner

Be deltakerne lage tegninger for å illustrere resultatene sine.

Aktivitet 2

Hvordan opplever vi tiden?

Mål

Beskrive hvordan tiden føles når den går sakte eller fort.

Fremgangsmåte

1. Be deltakerne legge bort klokker og smarttelefoner (og dekk til eller fjern eventuelle veggklokker). De må ha papir og penn slik at de er klare til å notere etter hver aktivitetsrunde.
2. Be deltakerne om å gjøre en aktivitet (begynn med å «sitte stille» og avslutt med «bruk smarttelefonen din»). Marker begynnelsen og slutten av aktiviteten med et signal. Ikke fortell deltakerne at lengden på hver aktivitet alltid vil være lik, for eksempel sju minutter.
   a. Alle sitter på en stol uten å snakke eller gjøre noe annet.
   b. Alle går rundt i rommet uten å snakke.
   c. Alle danner små grupper og snakker med hverandre.
   d. Alle bruker smarttelefonen sin.
3. På slutten av hver runde ber du deltakerne notere hvordan de følte seg under aktiviteten.
4. La dem gjette hvor lenge hver aktivitet varte.
5. Begynn en refleksjon der de vurderer hvordan tiden føltes under hver aktivitet og mulige forklaringer på dette

Merknader

Tilpass aktivitetene i lengde og innhold til deltakernes alder.
For elever fra 13 år og oppover har vi funnet at åtte minutter er passende. Dess yngre elevene er, dess kortere bør aktiviteten være.

På begynnelsen skal du ikke fortelle deltakerne hva målet med aktiviteten er, slik at de kan konsentrere seg utelukkende om hvordan de føler seg.

Minst 50 minutter bør settes av til aktiviteten.

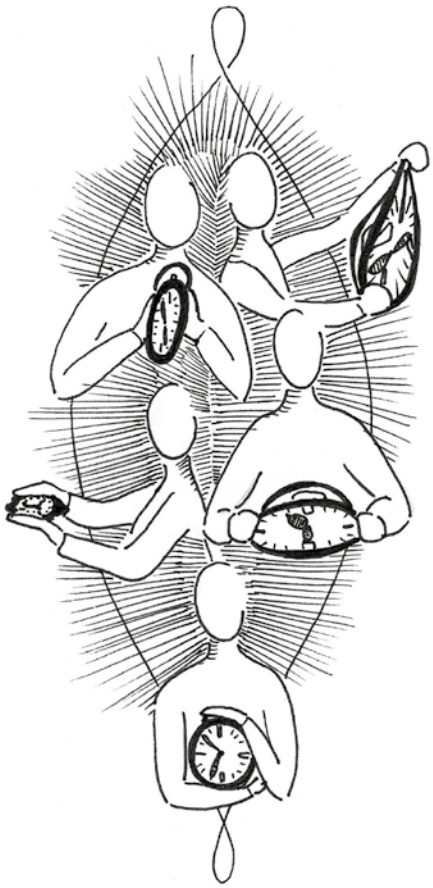
Variasjoner

- Legg til egne aktiviteter eller varier dem slik du ønsker. Men veksle mellom aktiviteter deltakerne vil oppleve som langsomme eller raske.
- Gjenta den samme aktiviteten flere ganger med forskjellige lengder, for eksempel å sitte stille i 5–3–1 minutt(er), og la deretter deltakerne sammenligne sine opplevelser av tid.

Hva trenger du?

Alle klokker, veggklokker, smarttelefoner osv. dekkes til eller legges bort.

Papir og penn slik at deltakerne kan notere.



Aktivitet 3

Observere hvordan vi bruker tiden

Mål

Registrere hvordan tid organiseres over en viss periode (fra én dag til én uke) og følelser knyttet til tidsbruk.

Fremgangsmåte

1. Dagen før aktiviteten skal gjennomføres, deler du ut observasjonsprotokollen for tidsbruk til hver av deltakerne (se aktivitetsmateriell). Be dem fylle den ut så regelmessig som mulig (f.eks. hver dag eller annenhver dag i en fastsatt tidsperiode).
2. Be først deltakerne evaluere erfaringene sine i små grupper. Hva la de merke til når det gjaldt hvordan de brukte tiden sin? Hvor ser de likheter og forskjeller? Hva synes de er bra? Hva synes de er mindre bra?
3. Diskuter resultatene i gruppen.

Merknader

Deltakerne kan synes at det er vanskelig å uttrykke sine opplevelser og følelser om tidsbruk fordi de sjeldent gjør det i dagliglivet. Spørsmålet «Hvordan opplevde jeg en aktivitet?» blir ofte besvart med et enkelt «bra» eller «dårlig». «Hvorfor gjorde jeg en aktivitet?» med «Jeg kjedet meg» eller «Jeg måtte». Bruk undersøkende spørsmål i evalueringsøkten for å hjelpe deltakerne med å reflektere rundt og beskrive underliggende tilstander og prosesser. For eksempel: «Hvordan kan du vite når du kjeder deg?», «Kjenner du kjedsomheten noe sted i kroppen?», «Hvorfor måtte du gjøre denne aktiviteten?», «Hvilken følelser kjente du på mens du drev med aktiviteten? ».

Denne aktiviteten passer for elever fra 13 år og oppover. For yngre elever anbefaler vi å registrere enkle logger over noen få dager og evaluere dem sammen.

Hva trenger du?

Eksemplarer av loggbok for tidsbruk
(se aktivitetsmateriell).

Alternativt kan du gjøre en elektronisk mal tilgjengelig for deltakerne. Øv på å fylle ut protokollen sammen slik at eventuelle tekniske problemer kan løses med en gang.

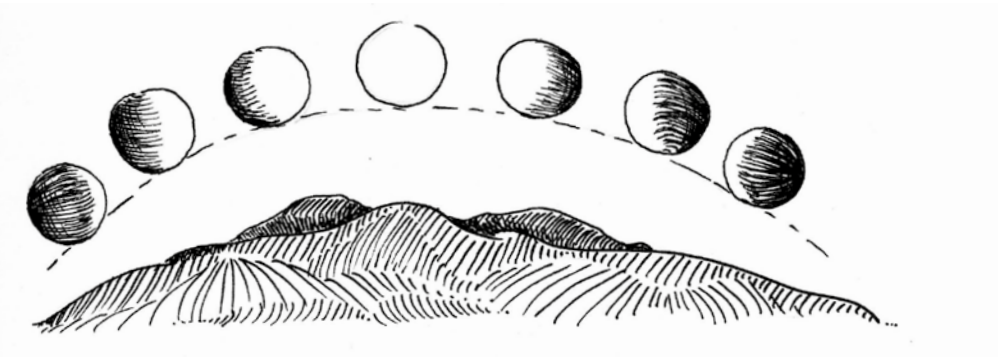
Hvis elever har tilgang til en smarttelefon, kan rapportene også føres elektronisk. Det kan være enklere for noen deltakere å registrere aktivitetene sine ved hjelp av en notatapp på smarttelefonen sin, siden de alltid har telefonen med seg.

Hvis gruppen møtes innen få dager etter at de har blitt bedt om å føre en loggbok, kan de føre daglige rapporter. Hvis det er mer enn én uke til gruppen møtes, kan rapportene føres sjeldnere, for eksempel annenhver dag.

Tidskravene for disse aktivitetene er 10 minutter for å introdusere elevene til observasjonsprotokollene og minst 30 minutter for evalueringen av resultatene i klassen.

Variasjoner

Hvis det er mulig, kan observasjonene fortsette i flere uker med økende kompleksitet. Den første uken ber du deltakerne bare observere aktiviteter, og deretter kan du gradvis legge til andre observasjonsoppgaver som «Hvorfor gjorde jeg denne aktiviteten?» eller «Hva syntes jeg om å gjøre denne aktiviteten?»



Aktivitet 4

Gode tider, dårlige tider

Mål

Utvikle en forståelse av hvorfor tiden noen ganger oppleves som «verdifull» og andre ganger som «bortkastet».

Fremgangsmåte

1. Be deltakerne reflektere individuelt i 15 minutter rundt følgende spørsmål:
   a. «Når opplever du tiden som særlig verdifull?»
   b. «Når opplever du tiden som bortkastet?»
   c. «Hvorfor opplever du tiden i disse øyeblikkene som enten verdifull eller bortkastet?»
2. Samle sammen og presenter de individuelle refleksjonene. Diskuter og evaluer deretter refleksjonene i plenum.

Merknader

Det er viktig ikke å dømme hva andre anser for å være bortkastet tid, siden andre kan vurdere den som verdifull. Og omvendt.

I likhet med aktivitet 1 passer denne aktiviteten også til å reflektere over sosiale normer om tid. Noen ting anses som positive (å være produktiv), mens andre sees som negative (gjøre ingenting). Diskuter hvorfor det er slik, og hvordan dette virker inn på vår individuelle trivsel og på bærekraftig utvikling generelt.

Denne aktiviteten kan også brukes som en oppfølgingsaktivitet til aktivitet 3; «observere hvordan vi bruker tiden», der deltakerne bruker loggene sine som grunnlag for diskusjon.

Det bør settes av minst 30 minutter til aktiviteten.

Variasjoner

- Øvelsen kan etterfølges av en diskusjon om i hvor stor grad vår oppfatning av tid er kulturelt og historisk betinget, og hvordan dette er i sammenligning med andre samfunn (se Robert Levines studier av tid og hastighet i forskjellige samfunn under «referanser»).
- Drøft spørsmålene i aktivitet 1, og spør «Hva skal til for at du opplever tiden som verdifull?» Utarbeid forslag til bedre organisering av tiden for individer, grupper eller institusjoner.

Hva trenger du?

Tavle/A2-ark og tusj eller lignende materiell for å visualisere resultatene.

loggbøker for tidsbruk, hvis de er ferdige, fra aktivitet 3.

Aktivitet 5

Tid i øyeblikket

Mål

Lære å fokusere på øyeblikket, bli mer oppmerksom på her og nå og sette ord på fysiske, sanselige og emosjonelle følelser. Fremme bevissthet om våre egne verdier og behov.

Fremgangsmåte

1. Be deltakerne om å finne en komfortabel sittestilling og lukke øynene.
2. Etter å ha bedt dem bevisst trekke pusten noen ganger, ber du dem om å rette oppmerksomheten på føttene sine og bli oppmerksomme på hva de føler der. I de neste ti minuttene retter du oppmerksomheten deres til bevissthet om følelser i andre deler av kroppen.
3. Reflekter over hvordan du følte deg under aktiviteten.

Merknader

Det er ingen riktige og gale svar: Det er din kropp og dine følelser. Fortell dem at det er helt normalt at bevisstheten «vandrer» under aktiviteten. De skal bare registrere at de ble oppmerksomme på en distraksjon og rette oppmerksomheten tilbake til kroppen.

Du må tilpasse lengden på denne aktiviteten avhengig av deltakernes alder og erfaring. For barneskolebarn er det antakelig nok å sitte stille i to minutter. For elever på videregående skole eller voksne kan varigheten utvides til 20 eller til og med 30 minutter.

Hvis du vil ha en mer detaljert innføring i hvordan du gjennomfører en økt med mindfulness-meditasjon, anbefaler vi verktøykassen Utdanning for bærekraftig forbruk gjennom mindfulness (oppmerksomt nærvær).

Det bør settes av minst 20 minutter til aktiviteten.

Variasjoner

Denne øvelsen kan gjøres liggende, stående eller gående eller i andre stillinger.

Oppmerksomheten kan også rettes mot andre aspekter av personlig opplevelser, som pust eller bestemte følelser eller fornemmelser.

Hva trenger du?

Et sted der gruppen kan være uforstyrret så lenge aktiviteten varer, og der det er så få distraksjoner som mulig. Dette kan være utendørs, i et stille hjørne av skolegården hvis været er bra.

Aktivitet 6

Meditasjon over behov

Mål

Forbedre evnen til å bli oppmerksom på fysiske behov.

Fremgangsmåte

1. Be deltakerne om «bare å sette seg ned» på gulvet. De skal ikke innta en spesielt behagelig stilling, bare sette seg ned. Be dem forbli i den samme stillingen uten å snakke eller bevege på seg.
   Ikke fortell dem hvor lenge aktiviteten vil vare.
2. Etter åtte minutter avsluttes aktiviteten.
3. Begynn en diskusjon ved å spørre dem hvilke behov de fokuserte på under aktiviteten (mens de satt i en, antar vi, stadig mer ubehagelig stilling). Oppfordre dem til å beskrive følelsene sine så nøyaktig som mulig. Hvis de svarer «det var ubehagelig», spør du «på hvilken måte var det ubehagelig?»
4. I en runde nummer to velger hver enkelt en mer behagelig hvilestilling (sitte på en stol, ligge på gulvet osv.).
5. Etter åtte nye minutter ber du dem om å sammenligne følelsene sine i de to rundene. Diskusjonen bør øke bevisstheten om våre behov gjennom våre fysiske erfaringer.

Merknader

Denne aktiviteten er avhengig av at gulvene er rene, og at deltakerne vil og kan sitte på gulvet. Spør deltakerne før aktiviteten og planlegg en annen aktivitet hvis det er innvendinger.

Det bør settes av minst 30 minutter til aktiviteten.

Hva trenger du?

Et lokale der det er nok plass for deltakerne til å sitte på et rent gulv.

Aktivitet 7

Behovssofa

Mål

Bli oppmerksom på sammenhengen mellom å bruke tid og oppfylle behov. Reflektere over ulike aktiviteters egnethet til å oppfylle samme type behov.

Fremgangsmåte

1. Sett tre stoler ved siden av hverandre til tre personer – «behovssofaen».
2. Be en frivillig trekke et kort fra bunken med «behovskort» (Se aktivitetsmateriell). Hvis personen ikke kan forestille seg noe som går under behovet, trekker de et nytt kort.
3. «Behovskortinnehaveren» setter seg deretter i midten av behovssofaen. Be to «rådgivere» sette seg på hens venstre og høyre side.
4. Behovskortinnehaveren leser høyt hva som står på behovskortet («hvile»). De to rådgiverne blir deretter spurt etter tur om hvordan behovskortinnehaveren kan oppfylle behovet på en realistisk måte. (For eksempel kan behovet for hvile realistisk oppfylles ved ikke å legge noen planer for helgen, lage favorittmåltidet sitt eller unne seg en massasje. Men ikke ved å «ikke å ta den kommende matteprøven».)
5. Når begge «rådgiverne» har presentert sine forslag, bestemmer behovskortinnehaveren hvilken strategi hen foretrekker. Deretter forlater behovskortinnehaveren og rådgiveren med den foretrukne strategien sofaen, og den gjenværende personen flytter seg til midten. Hen trekker et kort og spillet fortsetter.

Merknader

De fleste deltakere synes det er vanskelig å utvikle konkrete strategier for å oppfylle behov. Det er lurt å gjennomføre noen testrunder med forberedte eksempler for å diskutere spesifikke måter å oppfylle behov på.

Interesserte kursholdere og lærere kan konsultere følgende kilder for å utdype sin forståelse av begrepene behov, behovsoppfyllelse og relevans for bærekraftig utvikling: *Hvorfor kjøper vi* (Bilder og gjenstander, aktiv læring – verktøykasse 7) og *pedagogiske ressurser fra Global Footprint Network.*

Det bør settes av minst 30 minutter til aktiviteten.

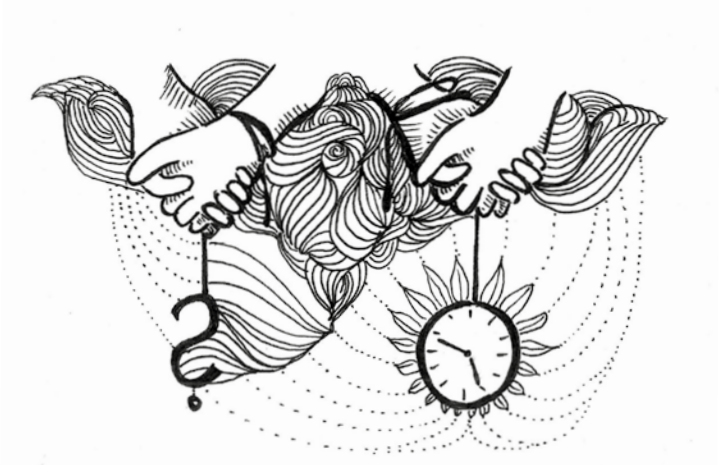
Variasjoner

- Hvis tiden tillater det, kan spillet gjentas på to eller flere dager, hver gang med et forskjellig sett med deltakere. Det kan tjene som en repetisjon av temaet «behov» eller som en leken innledning til en oppfølgingsøk.
- Spill noen runder og be deretter alle deltakerne reflektere over sine individuelle strategier for å oppfylle behovene som er nevnt, enten umiddelbart eller i en fremtidig økt. Diskuter deretter hvordan behov og behovsoppfyllelse varierer fra person til person.

Hva trenger du?

Bunke med behovskort (Se aktivitetsmateriell), som kan suppleres etter ønske.

Sitteplass til tre deltakere (stoler, en sofa)

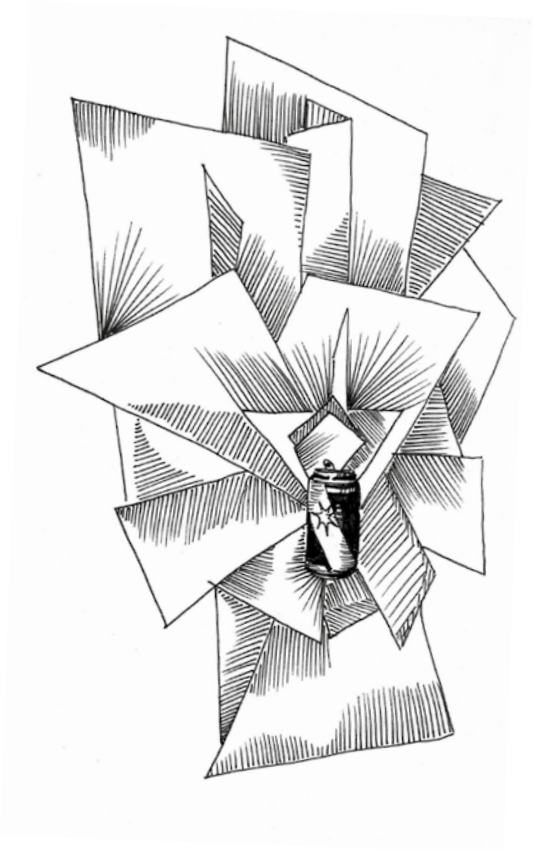


Aktivitet 8

Tidsmessige dimensjoner ved forbruk

Mål

Utvikle bevissthet om hvordan forbruksatferd er knyttet til hvordan mennesker bruker tiden sin. Å gjøre kompleksiteten rundt forbruk forståelig for sansene og følelsesmessig tilgjengelig.



Fremgangsmåte

1. La deltakerne jobbe individuelt eller i små grupper. Be dem om å velge en forbruksatferd (kjøre moped, spise ute, kjøpe klær) som de liker å gjøre.
2. Be dem lage et tankekart der de svarer på to spørsmål. «Hva gjør forbruksatferden mulig?», «Hvilke konsekvenser har denne forbruks-atferden?»
3. Be deltakerne reflektere over hva som inngår i forbruksatferd. Deltakerne kan for eksempel utforske betingelsene som gjør det mulig å konsumere energidrikker og innse at dette krever de enkelte ingrediensene i drikken og produksjonen av boksen. «Men hvordan er boksen laget?» «Hvem og hva er involvert» «Hvilke ressurser er nødvendige» «Hvor kommer ressursene fra?» «Hvem er ansvarlig for utvinningen av råvarene?» «Hvordan er deres daglige rutine?» Be dem gjennomføre undersøkelser (ved hjelp av forskjellige kilder) for å komme frem til mer detaljerte svar på disse spørsmålene og få et helhetlig bilde av opprinnelsen til dette produktet som kan erfares med alle sansene deres. Den sentrale refleksjonsoppgaven er å bli klar over hvordan egen bruk. Egen bruk av tid henger sammen med bruken av andre sin tid.
4. Aktiviteten avsluttes med refleksjon i plenum. La dem særlig reflektere over følelsene de opplever i løpet av aktiviteten.

Merknader

Denne aktiviteten passer for eldre elever og voksne. Hvis det ikke er nok tid til undersøkelser, eller for yngre deltakere, kan du dele ut passende materiale fra verktøykassen *Utdanning for bærekraftig forbruk gjennom mindfulness (Education for Sustainable Consumption through Mindfulness), for eksempel «Olabukse-reisen»*, en meditativ undersøkelse av klesforbruk.

Andre anbefalte kilder for ytterligere informasjon er *Sustainable Lifestyles Education Hub og SDG Resources for Educators; – Responsible Consumption and Production.*

Det bør settes av minst 30 minutter til aktiviteten.

Variasjoner

Fokuset for aktiviteten kan velges av læreren eller deltakerne.

Hva trenger du?

A2-ark og tusjer til alle deltakere eller små grupper.

Muligheter til å undersøke temaet (enten med elektroniske medier eller forberedt materiell).

Aktivitet 9

Hva er virkelig viktig for meg?

Mål

Bli bevisst på hva som virkelig er viktig i livet – og hva som kan holde oss tilbake fra å justere livene våre i samsvar med disse tingene.

Fremgangsmåte

1. Fortell deltakerne at søken etter et godt liv har opptatt filosofien siden dens opprinnelse. Og at en tilnærming er å forstå livet «baklengs», så å si, ved å akseptere at livet er endelig.
2. Still en rekke eksistensielle spørsmål:
   a. «Lever jeg hver dag som om det var min siste?»
   b. «Hvordan ville jeg brukt livet mitt hvis jeg hadde én dag igjen å leve?» «Én uke?» «Én måned?» «Ett år?»
   c. «Hva ville jeg gjort annerledes enn det jeg gjør nå? Hva ønsker jeg å etterlate meg?»
   d. «Hva ønsker jeg å drive med i hverdagen? Hvor mye tid bruker jeg for tiden på disse aktivitetene?»
   e. «Hva stopper meg i å sette ut i livet de tingene som er viktige for meg?»
3. Gi deltakerne mulighet til å reflektere over disse spørsmålene individuelt før de diskuterer svarene i små grupper på 2–3 personer.
4. Be dem lage en plakat som viser hva som er viktig for dem i livet, og hvordan de realiserer disse verdiene, eller ønsker å realisere dem.

Merknader

Disse spørsmålene berører svært sensitive temaer i livene våre og kan være følelsesmessig opprørende. (En person kan stå overfor en dødelig sykdom.) Deltakerne står selvfølgelig fritt til ikke å svare på et spørsmål, osv., eller trekke seg fra aktiviteten. Det sier seg selv, men individuelle svar skal selvfølgelig respekteres og ikke dømmes. Vær oppmerksom på hvordan de enkelte deltakerne føler seg.

Spørsmålene må tilpasses alderen til deltakerne.

Det må settes av minst 45 minutter til aktiviteten.

Variasjoner

- Refleksjonen i grupper passer perfekt å kombinere med en gåtur. Gi deltakerne en viss tid til å gå utendørs (30 minutter i skolegården) mens de diskuterer svarene sine med hverandre.
- Gi deltakerne spørsmålene og la dem tenke på dem over natten, slik at de kan diskutere svarene sine i små grupper i neste økt.

Hva trenger du?

- **A2-ark og markeringstusjer til alle grupper**
- **Bildemateriell til collager (frivillig)**

Aktivitet 10

Hva holder meg på rett vei?

Hva trenger du?

- **A2-ark og tusjer til alle grupper**
- **Motivasjonsverktøy (se Aktivitetsmateriell)**

Mål

Gjenkjenne strategier og ressurser som hjelp til å håndtere de endringene vi ønsker å gjøre.

Fremgangsmåte

1. Be deltakerne diskutere spørsmålet «Hva holder meg på rett vei?» i små grupper.
   a. Hvilke endringer har du lykkes med tidligere? (Når «lykkes» betyr til egen tilfredshet og ikke målt mot standarder satt av noen andre.) Hvordan oppnådde du disse endringene?
   b. «Hvem har vært et forbilde for endringer?» «Hva annet har hjulpet deg med å gjøre endringer i livet ditt?»
2. Be dem skrive ned svarene på plakatene sine.
3. La hver gruppe presentere sin plakat og led deretter en diskusjon om hvordan man kan støtte og forsterke endringer i tidsbruk, med fokus på forskjellige strategier og ressurser.

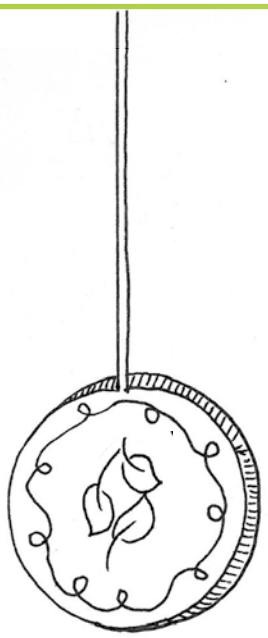
Merknader

Når vi reflekterer over hvordan vi bruker tiden vår, blir vi oppmerksomme på endringer vi ønsker å gjøre i livet vårt. Dette er ikke en enkel prosess. Vi kan hente støtte ved å huske hvordan vi har lykkes med å oppnå mål tidligere. Egne ressurser er viktige, selv om vi ikke alltid er oppmerksomme på dem; kanskje en eldre søster eller en miljøinfluenser. Influensere på sosiale medier kan imidlertid påvirke unge til å fokusere på egne antatte mangler. Legg vekt på at målet med øvelsen er å utvikle en positiv bevisst-het om egne styrker og mål.

Variasjoner

Bruk motivasjonsverktøy (se aktivitetsmateriell) som en introduksjon til denne aktiviteten eller i stedet for denne aktiviteten.

5. To pedagogiske tilnærminger til **å endre måten vi bruker tiden på**



I dette kapittelet beskriver vi to brede tilnærminger, som kobler endring av tidsbruk til refleksjon over vår oppfatning og bruk av tid. Den første handler om et eksperiment, der vi utforsker hvordan vi kan endre måten vi bruker tiden på, og utforske hvordan vi opplever slike endringer. Den andre gjør bruk av «designtenking» som en metode for å initiere endringer i tidsstrukturer på jobb eller skole.

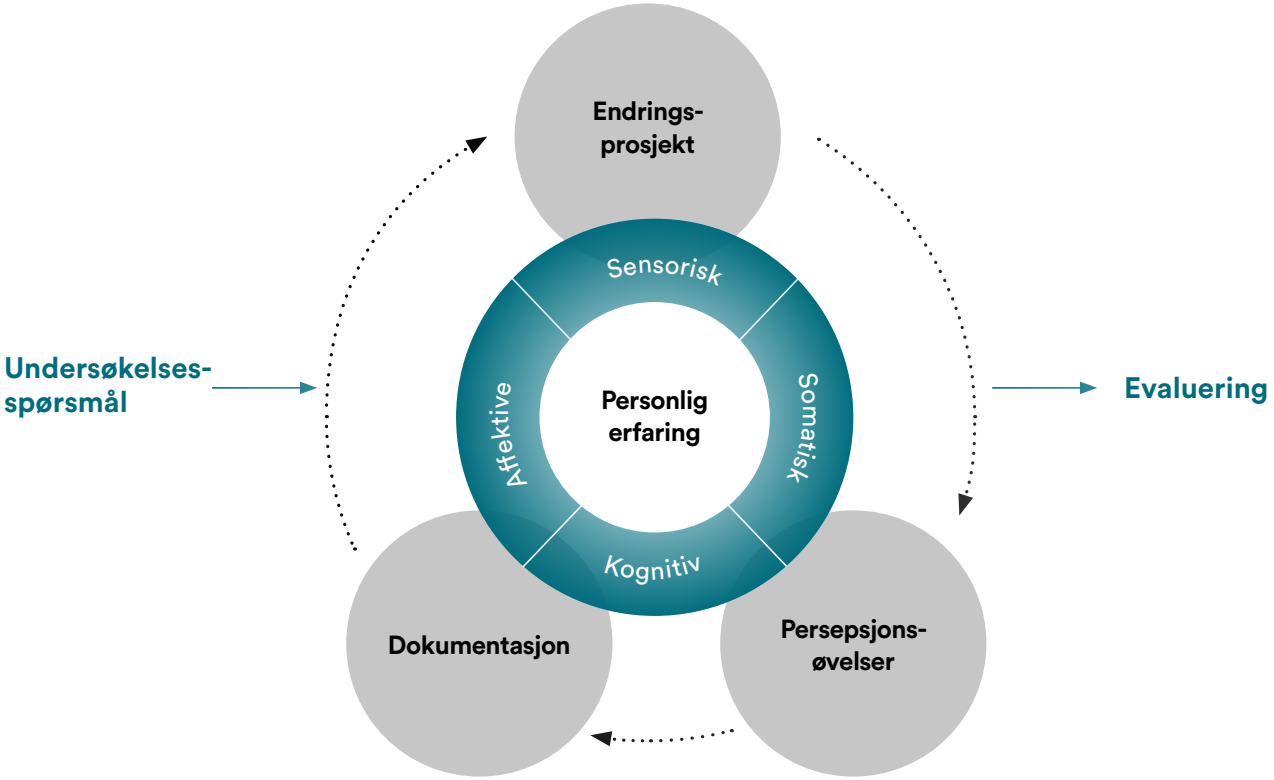
5.1 Eksperimentet
Undersøke endringer av egen tidsbruk

Etter at vi har reflektert over vår egen oppfatning av tid og hvordan vi bruker tiden, legger vi ofte merke til hva vi går glipp av eller hvor våre egne behov blir neglisjert. Med dette eksperimentet får vi en mulighet til systematisk å utforske, over en periode på flere uker, hva som skjer når vi bevisst endrer måten vi organiserer tiden på.

Fremgangsmåte

Begynn med å be deltakerne om å tenke på et område av deres personlige tidsbruk som de ønsker å endre (som hjelp kan noen av aktivitetene i kapittel 4 gjøres først). I skolesammenheng fant vi at elever ønsket endringer som «Jeg ønsker å bruke mindre tid på å se på YouTube» eller «Jeg ønsker å gjøre leksene mer regelmessig». Omformuler den ønskede endringen til et fokusspørsmål: «Hvordan vil jeg føle meg hvis jeg bruker mindre tid på YouTube?» eller «Hva kan hjelpe meg til å gjøre lekser mer regelmessig?»

Dette er begynnelsen på en endringsprosess og selvutforskning som varer i flere uker, og som består av tre faser. I den første fasen observerer deltakerne hvordan de organiserer tiden sin. I den andre fasen, endringsfasen, setter de et mål og endrer gradvis hvordan de bruker tiden for å nå målet sitt. I den tredje fasen iverksettes endringen. Lengden på de individuelle fasene avhenger av hvor mye tid som er tilgjengelig. Jo lenger endringsprosessen er, jo dypere er opplevelsen av endring.



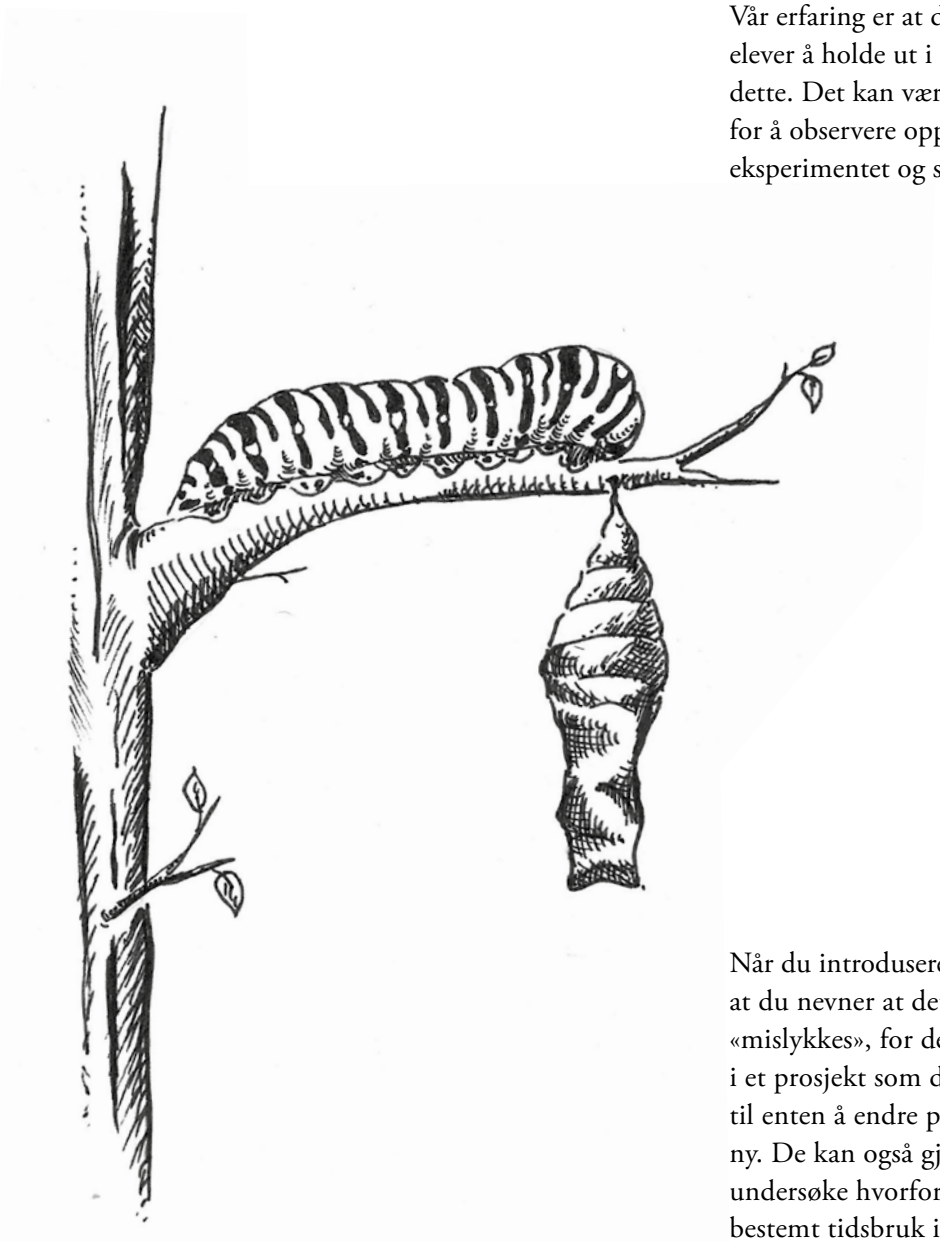
Figur 2: Den selvutforskningsbaserte læringsprosessen i eksperimenttilnærmingen

Fase	Innhold	Eksempel
Første fase: Dokumentasjon 1–2 uker	Registrere data ved å observere tidsbruk knyttet til ønsket endring.	Loggføre tid brukt på å se på YouTube eller til å gjøre lekser samt følelsene som er knyttet til tidsbruket.
Andre fase: Omstilling 1–2 uker	Trinnvis endring mot en ønsket tidsstruktur.	Gradvis redusere tiden som brukes til å se på YouTube, eller gradvis finne en ny rytme for å gjøre lekser regelmessig. I hver sak registrerer man opplevelsene av suksess og hva som oppleves som hindring eller vanskelig.
Tredje fase: Iverksette minimum 2 uker	Integrere endring i dagliglivet.	Når man har funnet en form for endring som oppleves som positiv, blir endringen iverksatt. Det kan for eksempel være å se på YouTube i maksimalt én time per dag i stedet for tre eller å gjøre lekser hver dag rett etter skolen i stedet for seint på kvelden.

Figur 3: Fasene i selveksperimentet.

Det er viktig at deltakerne systematisk dokumenterer hvordan de organiserer tiden sin og deres personlige erfaringer med prosjektet i hele perioden. Vi har utformet to maler som kan deles ut til alle deltakerne, én som introduserer eksperimentet og én for planlegging (*Se Research Cycle and Self-Experimentation Handout* i Aktivitetsmateriell).

Deltakerne registrerer regelmessig, ideelt sett hver dag, hvilke endringer de har gjort og hvordan dette påvirker hvordan de føler seg og hvordan de bruker tiden sin. De kan for eksempel legge merke til at de bruker mindre tid på lekser siden de ikke lenger utsetter det, og at dette frigjør mer tid til å være sammen med venner.

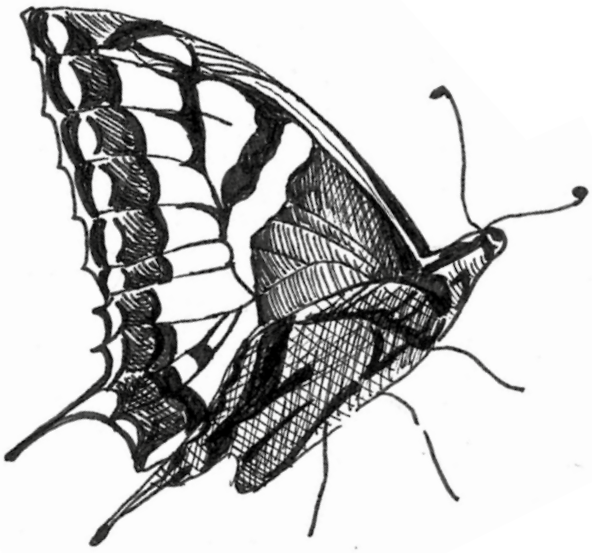


Dokumentasjonen tjener som et grunnlag for en avsluttende refleksjon over resultatene, det vil si, den inneholder svar på spørsmålet om hva som var til hjelp eller til hinder når deltakerne skulle endre tidsbruken sin.

Vi anbefaler formater som skriftlige refleksjonsrapporter eller plakatpresentasjoner. Ideelt bør dette arbeidet gjøres i små grupper fordi det gir deltakerne muligheten til å dele sine erfaringer med andre.

Selv i de individuelle fasene av eksperimentet bør deltakerne regelmessig ha mulighet til å snakke sammen. Dette hjelper dem til å innse at de ikke er alene med vanskelighetene sine, og de kan tidlig utveksle strategier for hva som kan være nyttig for å konsolidere endringen de ønsker. Regelmessige møter med hele gruppen er også viktig for å avklare spørsmål. Vår erfaring er at det er spesielt vanskelig for skoleelever å holde ut i begynnelsen av et prosjekt som dette. Det kan være nyttig å integrere enkeltoppgaver for å observere opplevelsen av tid fra kapittel 4 i eksperimentet og som hjelp i refleksjonsprosessen.

Når du introduserer eksperimentet, anbefaler vi at du nevner at det er helt i orden hvis et prosjekt «mislykkes», for det er ikke noe som er rett eller galt i et prosjekt som dette. Oppfordre heller deltakerne til enten å endre problemstillingen sin eller velge en ny. De kan også gjøre det å mislykkes til et tema og undersøke hvorfor de ikke klarer å introdusere en bestemt tidsbruk i sitt daglige liv.



5.2 Workshoper med designtenkning
Forme tidsstrukturer

Det å være kompetent på bruk av tid, kan ikke begrenses til et personlig nivå, fordi individuell tidsbruk alltid er knyttet til tidsstrukturer. Vi finner slike strukturer på forskjellige nivåer. De kan

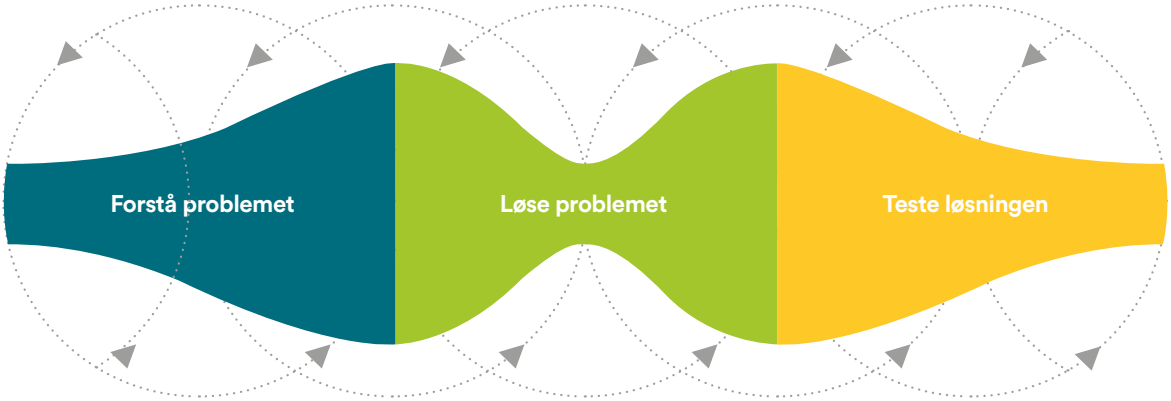
- være sosialt gitt, for eksempel arbeidsfrie søndager
- fastsatt av individuelle omstendigheter, for eksempel når skolen eller jobben begynner og slutter
- avhenge av personlige omstendigheter, for eksempel tidsbegrensninger gitt av venner, familie, lærere osv.

Tidstrukturer er vanskelige å forme individuelt. Som regel lærer vi tidlig å tilpasse oss dem eller hevde oss selv innenfor dem. I mange tilfeller er vi imidlertid ikke klar over tidsstrukturene som råder. Mennesker som er kompetente når det gjelder bruk av tid (forstått i den sammenhengen som er forklart her), er ikke bare oppmerksomme på slike tidsstrukturer, men de viser også vilje og evne til aktivt å bidra til å endre dem.

Designtenkning er en metode som er basert på bestemte designutfordringer, som «Hvordan endrer vi tidsstrukturer på skolen vår slik at de fremmer tidsvelferd?». Det oppfordrer til intensiv vurdering av behovene til dem som er involvert (studenter, lærere, foreldre, administrativt ansatte), og fremmer dermed mellommenneskelig og transpersonlig kompetanse i å endre tidsstrukturer. I en kreativ designutfordning utvikles, testes og presenteres løsninger i en gjentakende prosess (se figur 4).

Designtenkning kjennetegnes ved en konstant veksling mellom handling og refleksjon. Mangfoldet av metoder innen designtenkning (lage fysiske modeller, idémyldring, intervjuer) gjør at man kan engasjere deltakerne både kognitivt, gjennom lek, emosjonelt og gjennom berøring.

Her presenterer vi en designtenkningsprosess som bygger på designtenkningsmetoden for bærekraft (DTS) (Buhl et al., 2019), og som ble systematisk utviklet og tilpasset for å arbeide med emnet tid i flere workshops i forskjellige selskaper. Mer informasjon om metoden med designtenkningsworkshoper samt maler for å lede dem finnes på nett. Workshopen får frem kunnskap om deltakernes tidsbehov, og overfører deres erfaringskunnskap om det gjensidige forholdet mellom tidsstrukturer og den subjektive oppfatningen av tid til en kreativ prosess, en prosess som ender med at forslag eller prototyper for forbedring av tidsvelferden vil dukke om. Vi bestemmer ikke hva og hvordan noe designes på forhånd, siden det er resultatet av prosessen.



Figur 4: Gjentakende prosess med å løse designutfordringer.

Størrelse på workshopen

En DTS-workshop har plass til 6–24 personer, som deles inn i 1–3 arbeidsgrupper. De individuelle gruppene skal bestå av minst fem og maksimalt åtte personer. Erfaring viser at heterogene grupper produserer mer innovative resultater. Det vil være lurt å involvere alle berørte parter/aktører i prosessen. På en skole for eksempel vil dette være elever, lærere, og avhengig av den spesifikke problemstillingen, andre relevante grupper, som foreldre, administrativt ansatte eller vaktmester. De bør settes sammen i arbeidsgrupper på en måte at personer med høy tidsvelstand (basert på egen observasjon) og dem med lav tidsvelstand alltid er representert i en gruppe.

Fremgangsmåte

Som forberedelse til DTS-workshopen bruker vi en metode med egen observasjon i dagliglivet (se tilleggsmateriell), som inkluderer fire mindre oppgaver:

- Be deltakerne notere i en dagbok tidsvanene sine, erfaringene og følelsene sine om temaet tidsvelstand.
- Be dem bruke de åtte korte spørsmålene for raskt å vurdere sin tidsvelstand samt reboundeffekter.
- Be dem reflektere over situasjonene som øker deres tidsvelstand og situasjoner som hindrer tidsvelstand.
- Oppfordre dem til å ta og samle fotografier som er knyttet til designutfordringen deres, med tanke på at de skal stilles ut i en avsluttende fotodokumentasjon.

Workshopen DTS-tidsvelferd er delt inn i tre faser: *forstå problemet, løse problemet og teste løsningen* (se flytskjema i figur 4).

I fasen *forstå problemet* tilnærmer deltakerne seg temaet tidsvelstand på en leken måte. De forskjellige dimensjonene av tidsvelstand illustreres ved å spille et spill som viser hvordan tiden oppfattes forskjellig. Etter en kort innledning til temaet i DTS-workshopen reflekterer deltakerne over egen tidsvelstanden samt over hinder for tidsvelstand og faktorer som fremmer tidsvelstand. Dette øker bevisstheten om temaet.

Den faktiske DTS-prosessen begynner ved å dele deltakere inn i arbeidsgrupper og utforske designutfordringen. De reflekterer over hvilke sentrale behov og hindringer (sove sent, stress med dårlige karakterer, foreldres arbeidstid osv.) som ligger bak designutfordringer. Til slutt lager de en «persona», en abstrakt representasjon av en annen person, som de ønsker å øke tidsvelferden til (en student som må pendle i en time til skolen hver dag). De former deretter et fokusspørsmål for denne personaen, som styrer DTS-prosessen videre. Fokusspørsmålet rammer inn problemet som en søken etter løsninger. Deltakerne får en dypere forståelse av hvordan tidsstrukturer[3] har forskjellig innvirkning på ulike personer.

[3] En organisering av tid i et mønster, som mennesker bruker for å hjelpe dem håndtere, forstå eller koordinere sin bruk av tid.

DTS-Fase	Lengde	Innhold og maler	Tilknytning til tidsvelferd
Innledning	0.15	· Velkommen · Oppvarmingsøvelse *Kartesisk tidsvelstandsprofil*	Innledning til tidsvelstand gjennom lek
	0.30	· Introdusere workshopmål og dagsplan · Innledende foredrag om designtenkning for bærekraft	Relevans og dimensjoner av tidsvelstand og spesielle egenskaper ved designtenkning for bærekraft
	0.45	Undersøkelse: Kulturelle tilnærminger *Øvelse 1: parintervjuer (2 × 10 min.)* *Øvelse 2: (5 min. PP)*	Bevisstgjøring om daglige rutiner
Pause	0.15		
Forstå problemet	0.30	· Introdusere designutfordring *5 min. designutfordring* · Forstå temaet og utvikle oppgaven *25 min. Snu hvert ord*	Samle assosiasjoner om tidsvelstand
	0.45	Sammenstilling, del 1: Klynger, behov-hindring par *20 min. klynger – oppsummere resultater fra idémyldring 25 min. behov-hindring par*	Forstå de generelle behovene og hindringene for tidsvelstand
	0.45	Sammenstilling, del 2 *30 min. persona* *15. min. fokusspørsmål*	Identifisere tidsvelferdsegenskaper for personaen
Pause	0:45		
Løse problemet	0.45	Tanker og prioritering *25 min. idémyldring* Velge en idé *20 min. Inspirasjoner / billedstorm / klynger*	Reflektere over ulike dimensjoner av tidsvelstand
	1.00	Prototyper *Materielliste*	
Pause	0:15		
Teste løsningen	1.30	· Prototypeevaluering (tidsvelstand) *30 min. Innovasjonskube tidsvelstand* · Gjennomføre brukertester *3 × 20 min. brukertesting*	Systematisk evaluering av prototyper som gjelder ulike aktører i en organisasjon og de fem dimensjonene av tidsvelstand
	0:15	Pause	
	0.30	Finpussing og tilpassing av prototypen (basert på brukertestresultater)	Gjelder de fem dimensjonene av tidsvelferd
	0.30	Presentasjon av prototyper *3×10 min.*	Beskrive hvordan prototypen bidrar til høyere tidsvelferd og tilbakemeldinger
	0.15	Avsluttende kommentarer	

Figur 5: Eksempel på tidsplan for en designtenkningsworkshop for tidsvelferd.

Fasen *løse problemet* begynner med en idémyldringsøkt for å samle inn ideer for å løse personens problem. Disse ideene oversettes deretter til individuelle prototyper. Det er en kreativ prosess som kan innebære å jobbe med legoklosser eller håndverksmaterialer. Erfaring har vist at visualisering av ideer avdekker mulige utfordringer på et tidlig stadium. I tillegg kan deltakerne ved å utvikle prototyper for å illustrere en tidsmessig innovasjon for andre motta tilbakemeldinger på et tidlig stadium.

Prototypen trenger ikke være, og skal ikke være, perfekt i første utkast siden den utvikles videre i en gjentakende prosess i den tredje fasen; teste løsningen. Først tester hver gruppe sin prototype internt. Deltakerne oppfordres til å reflektere over deres prototypes innvirkning på personens tidsvelstand og tidsvelstanden til andre mennesker som kan bli berørt. Målet er å øke bevisstheten om at en økning i tidsvelstand for én person også kan føre til en reduksjon i tidsvelstand til en annen person (Jeg vil gjerne komme senere, men andre mennesker må vente).

I brukertester gjennomfører deltakerne intervjuer med potensielle brukere av prototypen deres. Dette kan gjøres i løpet av workshopen eller som en oppgave mellom to workshopøkter. Gruppen presenterer prototypen sin til potensielle brukere og får tilbakemeldinger. Målet er ikke å overbevise brukerne om prototypens verdi, men å revidere den ved hjelp av deres kritiske tilbakemeldinger.

Til slutt presenterer hver arbeidsgruppe sin prototype til de andre gruppene. Selv om alle startet med den samme designutfordringen, kommer deltakerne vanligvis frem til veldig ulike løsninger. Dette understreker kompleksiteten i samspillet mellom et individs opplevelse av tid og eksisterende tidsstrukturer. Workshopen avsluttes med en felles refleksjon over læringsprosessen og en diskusjon for å avgjøre hvilke prototyper som bør prøves ut og hvor lenge.

Avsluttende kommentarer

I møte med stadig større trusler fra klimakrisen og andre miljøproblemer blir det stadig viktigere å kunne bruke tiden slik at den oppfyller egne behov uten å begrense andres mulighet til å oppfylle sine behov. Viljen og evnen til å forme vårt eget liv i overensstemmelse med dette prinsippet er det vi har kalt tidsbrukskompetanse. Tidsbrukskompetanse setter oss ikke bare i stand til å øke egen tidsvelstand, slik kompetanse hjelper oss også med å vurdere konsekvensene våre handlinger har for våre medmennesker og miljøet.

Tilnærmingene til læring som presenteres i denne publikasjonen er resultatet av tre års forskning i ReZeitKon-prosjektet, der vi spurte oss selv hvordan tidsbrukskompetanse kunne utvikles. Disse tilnærmingene er ikke «fullstendige» på noen måte. Vi inviterer i stedet kursholdere og lærere til å eksperimentere med aktivitetene som anbefales her, tilpasse dem til deres egne situasjoner, stille kritiske spørsmål til dem, undersøke og utvikle dem videre.

På den måten håper vi at verktøykassen vil være nyttig for brukerne på tre måter. For det første som en veiledning til alle dem som er på utkikk etter metoder for å oppnå personlig og kollektiv, erfaringsbasert tilgang til sin opplevelse av tid og tidsorganisering. Vi ser den også som et grunnlag for å fremme tidsbrukskompetanse – teoretisk og praktisk. Til slutt håper vi at vår tilnærming til å fremme tidsbrukskompetanse vil bli en grunnleggende komponent i utdanning for bærekraftig utvikling.

Tilleggsmateriell

Aktivitetsmateriell

Materiell til kapittel 4 og 5.1 finnes her: https://suco2.com/time-toolkit/;
Materiell til kapittel 5.2 her: http://sustainable-innovation-playbook.de/index.html

Videre lesning

Butler, F., et al. (2012). **Tid som ressurs. Verktøykasse for aktiv læring #4.** Hamar: PERL Network. https://www.inn.no/ccl/Publikasjoner-og-undervisningsressurser-for-LK20/undervisningsressurser-til-stotte-for-lk20/verktoykasser-for-aktiv-lering/verktoykasse-4.-for-website.pdf

Thoresen, V., O'Donoghue, M. (2016). **Hvorfor kjøper vi? Forbrukets symbolske verdi. Verktøykasse for aktiv læring #7.** Hamar: PERL Network. https://www.inn.no/ccl/Publikasjoner-og-undervisningsressurser-for-LK20/undervisningsressurser-til-stotte-for-lk20/verktoykasser-for-aktiv-lering/verktoykasse-7---hvorfor-kjoper-vi.pdf

Fritzsche, J., Fischer, D., Böhme, T. & Grossman, P. (2018). **Utdanning for bærekraftig forbruk gjennom mindfulness. Verktøykasse for aktiv læring #9.** Hamar: PERL Network. https://www.inn.no/ccl/Publikasjoner-og-undervisningsressurser-for-LK20/undervisningsressurser-til-stotte-for-lk20/verktoykasser-for-aktiv-lering/verktoykasse-9---mindfulness_final.pdf

Jorck, G. et al. (2019). **Working Paper Time Wealth.** ReZeitKon Projekt. https://www.rezeitkon.de/wordpress/wp-content/uploads/2020/01/Jorck_etal_2019_ReZeitKon_Time_Wealth_Workingpaper.pdf

Konzeptwerk Neue Ökonomie. https://konzeptwerk-neue-oekonomie.org/english/
Ytterligere informasjon og undervisningsmateriell om tidsvelferd og relaterte emner – for det meste på tysk, men de vil peke på engelske kilder hvis de blir spurt.

Sustainable Lifestyles Education Hub. https://sustainablelifestyleseducation.org/

UNESCO (n.d.). SDG **Resources for Educators - Responsible Consumption and Production** https://en.unesco.org/themes/education/sdgs/material/12

Referanser

Buhl, Anke et al. (2019). **Design thinking for sustainability: Why and how design thinking can foster sustainability-oriented innovation development.** Journal of Cleaner Production, 231, 10:1248-1257.

Erdmann, L. & Pfaff, M. (2021). **Der Einfluss zeiteffizienter Praktiken auf die Umwelt: Der CO_2-Fußabdruck der Verwendung „eingesparter" Zeitbudgets**. ReZeitKon Projekt (Bericht im Erscheinen).

Frank, P., & Stanszus, L. (2019). **Transforming Consumer Behavior: Introducing Self-Inquiry-Based and Self-Experience-Based Learning for Building Personal Competencies for Sustainable Consumption**. Sustainability, 11(9).

Held, M. (2001). **Sustainable development from a temporal perspective. Time and Society**, 10(2–3), 351–366.

Gerold, S. & Geiger, S. (2020). **Arbeit, Zeitwohlstand und Nachhaltiger Konsum während der Corona-Pandemie.** Arbeitspapier des Fachgebiets Arbeitslehre/Ökonomie und Nachhaltiger Konsum Nr. 2. http://www.rezeitkon.de/wordpress/wp-content/uploads/2020/09/WP_Corona-Auswertung_final.pdf

Görtler, M. & Reheis, F. (2012). **Reifezeiten. Zur Bedeutung der Zeit in Bildung, Politik und politischer Bildung.** Schwalbach/Ts. 2012.

Jorck, G. von et al. **Time wealth.** Working Paper on the definition of time wealth the research project ReZeitKon. Berlin. https://www.rezeitkon.de/wordpress/wp-content/uploads/2020/01/Jorck_etal_2019_ReZeitKon_Time_Wealth_Workingpaper.pdf

Levine, Robert (1998): **A geography of time. The temporal misadventures of a social psychologist, or how every culture keeps time just a little bit differently.** New York: Basic Books.

Reheis, F. (2007). **Bildung contra Turboschule**. Freiburg: Herder.

Reisch. L. (2015). **Time Politics for a Sustainable Society.** Cham: Springer.

Rinderspacher, J. P. (2012). **Zeitwohlstand - Kriterien für einen anderen Maßstab von Lebensqualität. WISO - Wirtschafts- und Sozialpolitische Zeitschrift des ISW**, 35, 11-26.

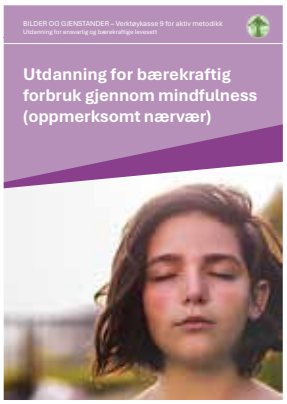
Rosa, H. (2016). **Social Acceleration: A New Theory of Modernity. New York**: Columbia University Press.

Schrader, U. et al. (2018). **Design Thinking for Sustainability**. http://www.nachhaltigkeitsinnovation.de/

Notater:

Notater:

Bilder og gjenstander
Serien verktøykasser for aktiv metodikk



Last ned fra:

https://www.inn.no/ccl/ressurser-for-laerere/bilder-og-gjenstander/index.html

"Vi har fremtiden i våre hender. Sammen må vi sørge for at våre barnebarn ikke skal måtte spørre hvorfor vi sviktet i å gjøre det rette, og lot dem lide under konsekvensene."

Ban Ki-Moon