

Fra magtesløshed til mening – hvorfor de små skridt betyder noget

Heather Bolands (2022) forskning fra University of Leicester viser, at mange mennesker, især unge, oplever klimaangst som en kombination af bekymring, skyld og håbløshed. De føler et pres for at handle, men samtidig en oplevelse af, at deres indsats "ikke nytter noget". Det skaber et paradoks: Jo større problemet føles, desto mindre føler den enkelte sig i stand til at gøre en forskel.

Danmarks Evalueringsinstitut viser i rapporten *Unge perspektiver på klimaforandringer og klimaundervisning* (EVA, 2025), at **47 %** af unge er bange, og **56 %** føler sig magtesløse. Når klimaforandringer fremstilles som noget uoverskueligt og fjernt, mister eleverne troen på, at de kan påvirke udviklingen. Klimaangst og afmagt eksisterer side om side med engagement, for mange unge vil gerne handle, men mangler oplevelsen af, hvordan de konkret kan gøre en forskel.

Mit forløb "*Du betyder noget*" tager udgangspunkt i denne udfordring og søger at omsætte bekymring til **håb og handlekraft gennem emotionel forankring** (Illeris, 2014). Det er vigtigt at bryde indsatsen ned i små, overskuelige skridt. Når klimahandling bliver håndgribelig, opstår oplevelsen af egen handlekraft, det, psykologer kalder *self-efficacy*.

Bolands data (2022) viste, at personer med en højere følelse af personlig indflydelse og tilhørsforhold til et fællesskab håndterede klimaangst bedre, og var samtidig mere tilbøjelige til at handle. Det er altså ikke de store, heroiske handlinger, der skaber forandring, men de **små og vedvarende skridt**, vi tager hver især: at bruge det tøj, du allerede har, at spise rester i stedet for at smide mad ud, at gå eller vælge cyklen én dag mere om ugen. Disse små valg har en dobbelt effekt, de reducerer vores reelle klimaaftryk og styrker vores tro på, at vi faktisk kan påvirke verden.

Når også undervisere mister modet

Følelsen af, at "det hele alligevel er ligegyldigt", findes ikke kun blandt unge. Mange undervisere, som egentlig ønsker at gøre en forskel, kan opleve den samme træthed og resignation. De står midt i et krydspres af læringsmål, tid og systemkrav, hvor bæredygtighed let bliver endnu et punkt på to-do-listen i stedet for en meningsfuld praksis.

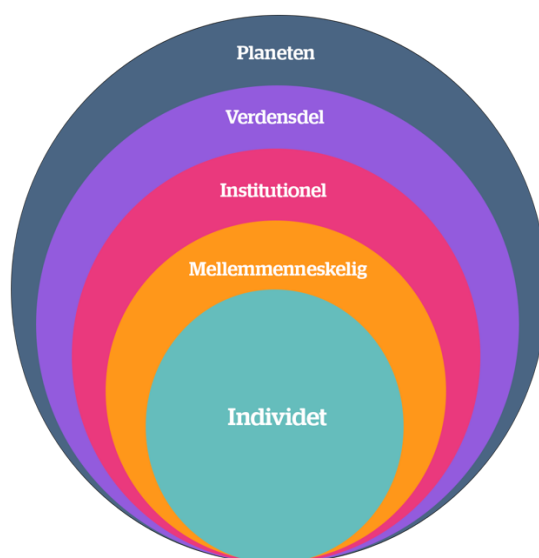
Min pædagogiske tilgang er inspireret af Jack Mezirows teori om transformativ læring (2000). Ifølge Mezirow opstår dyb læring, når vi **udfordres i vores grundlæggende forståelser** og gennem refleksion og dialog begynder at se verden på nye måder. Transformativ læring handler ikke kun om at tilegne sig ny viden, men om at ændre perspektiv og handle derefter.

Filmen "*Du betyder noget*" fungerer her som det, Mezirow kalder et "*disorienting dilemma*" en forstyrrende oplevelse, der vækker følelser og stiller spørgsmålet:

"Hvis DU ikke tror på, at det nytter noget - hvem kan så?"

Det er netop her, Bolands (2022) resultater bliver relevante. Hendes forskning viser, at **håb og handling smitter**. Når undervisere viser, at de selv tager små skridt, både personligt og fagligt, bliver det en model for eleverne. Små, konkrete handlinger i undervisningen kan være med til at **genopbygge følelsen af mening**: at tale om klimaforandringer gennem lokale eksempler, lade eleverne undersøge deres eget hverdagsforbrug eller vise, hvordan selv små fællesskabsprojekter gør en forskel.

Når både elever og undervisere oplever, at det *nytter noget*, begynder perspektivet at ændre sig. Klimaangst bliver ikke længere et udtryk for afmagt, men en **invitation til handling** - en bevægelse fra bekymring til betydning, én lille handling ad gangen.



Illeris, K., 2014. Læring i konkurrencestaten

Introduktion til Knud Illeris' model for bæredygtighed

Knud Illeris' model (2014) med **fem niveauer for bæredygtighed** giver et helhedsbillede af, hvordan bæredygtighed hænger sammen, fra det enkelte menneske til hele planeten. Modellen viser, at bæredygtighed ikke kun handler om klima og miljø, men også om **relationer, institutioner og vores måde at leve og lære på**.

Ved at arbejde med modellen får deltagerne øje på, hvordan deres egne handlinger indgår i et større system, og hvordan **små forandringer på individuelt niveau kan skabe ringe i vandet**, ud i fællesskaber, på arbejdspladser og i samfundet som helhed.

Jeg bruger modellen i min undervisning, fordi den:

- giver et konkret og fælles sprog for bæredygtighed, som alle kan relatere til,
- gør det tydeligt, hvor man selv kan handle,
- og skaber forståelse for sammenhængen mellem personlige valg og globale konsekvenser.

Når kursisterne arbejder med modellen, placerer de sig selv i de fem niveauer, reflekterer over deres egen rolle og opdager, at **bæredygtighed begynder med bevidsthed – men realiseres gennem handling.**

Knud Illeris (2014): **5 niveauer for bæredygtighed** – med individuelle handlemuligheder.

BÆREDYGTIGHED

Bæredygtighed begynder hos det enkelte menneske, men breder sig ud gennem relationer, institutioner, samfund og til sidst hele planeten.

Når du tager ansvar i dit eget liv, bidrager du til den større bevægelse – fra det individuelle niveau til det globale.

STEP 01 Planetens bæredygtighed

Handler om Jordens evne til fortsat at kunne give os mad, vand, luft, bolig og ressourcer inden for de planetære grænser.

STEP 03 Institutionel bæredygtighed

Handler om de institutioner, vi er en del af – fx arbejdsplads, uddannelsessystem, kommune, forening – og hvordan de drives bæredygtigt og menneskeligt ansvarligt.

STEP 05 Individuel bæredygtighed

Handler om at være i balance med sig selv – fysisk, psykisk og følelsesmæssigt – og kunne realisere sit eget potentiale i et liv med både stabilitet og fleksibilitet.

STEP 02 Verdensdelens bæredygtighed

Handler om økonomisk, social og kulturel bæredygtighed i samfundet – hvordan vi som nation eller verdensdel bidrager til balance mellem vækst, retfærdighed og natur.

STEP 04 Mellemmenneskelig bæredygtighed

Handler om vores relationer: samarbejde, anerkendelse, respekt og empati i hverdagen.

STEP
01

Planetens bæredygtighed

Beskrivelse: Handler om Jordens evne til fortsat at kunne give os mad, vand, luft, bolig og ressourcer inden for de planetære grænser.

Hvad du kan gøre:

- *Skær ned på forbrug og spild — køb mindre, men bedre.*
- *Spis lokalt og plantebaseret, så ressourcer bruges mere effektivt.*
- *Reducér CO₂-aftryk ved at cykle, tage toget eller samkøre.*
- *Vælg energi og produkter, der understøtter grøn omstilling.*

STEP
02

Verdensdelens bæredygtighed

Beskrivelse: Handler om økonomisk, social og kulturel bæredygtighed i samfundet – hvordan vi som nation eller verdensdel bidrager til balance mellem vækst, retfærdighed og natur.

Hvad du kan gøre:

- *Støt politiske beslutninger og virksomheder, der prioriterer bæredygtighed.*
- *Tal positivt om grøn omstilling og retfærdig fordeling.*
- *Deltag i lokale eller nationale initiativer for bæredygtighed.*
- *Sæt spørgsmålstejn ved overforbrug og kortsigtet økonomisk tænkning.*

STEP
03

Institutionel bæredygtighed

Beskrivelse: Handler om de institutioner, vi er en del af – fx arbejdsplads, uddannelsessystem, kommune, forening – og hvordan de drives bæredygtigt og menneskeligt ansvarligt.

Hvad du kan gøre:

- *Tag initiativ til mere bæredygtige vaner på din arbejdsplads (fx affaldssortering, mindre print, grøn transport).*
- *Vær med til at skabe en kultur, hvor trivsel og respekt prioriteres.*
- *Del viden og idéer om, hvordan din institution kan blive grønnere og mere rummelig.*

STEP
04

Mellemmenneskelig bæredygtighed

Beskrivelse: Handler om vores relationer: samarbejde, anerkendelse, respekt og empati i hverdagen.

Hvad du kan gøre:

- *Tal ordentligt – især når du er uenig.*
- *Lyt oprigtigt, og vis taknemmelighed.*
- *Støt andre, og vær opmærksom på fællesskabet.*
- *Øv dig i at se forskellighed som en styrke.*

STEP
05

Individuel bæredygtighed

Beskrivelse: Handler om at være i balance med sig selv – fysisk, psykisk og følelsesmæssigt – og kunne realisere sit eget potentiale i et liv med både stabilitet og fleksibilitet.

Hvad du kan gøre:

- Prioritér søvn, bevægelse og ro – pas på din energi.
- Arbejd med selvindsigt og selvrespekt.
- Sæt realistiske mål, og giv dig selv lov til pauser.
- Dyrk naturen, taknemmelighed og nærvær.

Samlet pointe

Bæredygtighed begynder hos det enkelte menneske, men breder sig gennem relationer, institutioner, samfund – og til sidst hele planeten. Når du tager ansvar i dit eget liv, bidrager du til en større bevægelse: fra det individuelle niveau til det globale.

Jeg bruger Illeris' model (2014) i min undervisning, fordi den hjælper kursisterne med at se, at **forandring starter indefra**. Når vi forstår, hvordan vores valg påvirker både os selv, andre mennesker, de institutioner, vi er en del af, og verden omkring os, bliver det tydeligt, at bæredygtighed handler om **ansvar og betydning**. For at understrege denne pointe inddrager jeg det multimodale udtryk gennem min korte film "*Du betyder noget*" (2:53). Filmen understøtter modellens budskab: at selv små handlinger kan skabe store ringe i vandet. At et enkelt menneskes bevidste valg kan inspirere andre – og at **hver enkelt af os faktisk kan gøre en forskel**.

Ved at kombinere Illeris' model (2014) med filmen bliver undervisningen **personlig, visuel, auditiv, kinæstetisk og handlingsorienteret**. Deltagerne kan spejle sig i budskabet, reflektere over deres egen rolle og opdage, at bæredygtighed begynder med **menneskelig bevidsthed** – og vokser gennem handling, relationer og fællesskab.

Ifølge **Jack Mezirow (2000)** opstår transformativ læring, når et menneske konfronteres med en oplevelse, der forstyrrer dets eksisterende forståelsesramme. Han kalder dette et *disorienting dilemma* – et øjeblik, hvor vi udfordres i vores vante tankemønstre og tvinges til at reflektere over egne antagelser. Et *disorienting dilemma* skaber et brud i det velkendte og åbner for en proces, hvor læring bliver personlig og meningsfuld. I denne proces kan den lærende gennem **refleksion, dialog og handling** udvikle nye perspektiver og handlemåder.

I forløbet "Du betyder noget" fungerer selve filmen som dette *disorienting dilemma*: den vækker følelser, stiller spørgsmål ved vores individuelle ansvar og udfordrer den udbredte tanke om, at "det alligevel ikke nytter noget". Dette skaber grundlaget for den **refleksion og handling**, der kendetegner transformativ læring – og for den dannelse, der kan føre fra **afmagt til mening**.

Link til film: <https://vimeo.com/1128108468>

Fra bekymring til betydning - DU BETYDER NOGET ...

Alan Lesemann Amstrup
IBC

Kilder:

Illeris, K., 2009. *Læring*. 2.udgave. Frederiksberg C: Roskilde Universitetsforlag, s. 147

Illeris, K., 2014. *Læring i konkurrencestaten. Kapløb eller bæredygtighed*. Frederiksberg C: Samfundslitteratur, s 215

Mezirow, J. (2000). *Learning as Transformation: Critical Perspectives on a Theory in Progress*. San Francisco: Jossey-Bass.

Borland H, 2022 *An investigation into the relationship between climate change anxiety and attitudes towards climate actions*, University of Leicester

Danmarks Evalueringsinstitut. (2025). Unges perspektiver på klimaforandringer og klimaundervisning. København: EVA.