

The title 'FRAMTIDS-FREKVENSENS' is written in a bold, black, sans-serif font. The text is overlaid on a white sine wave graphic that oscillates across the letters. The wave starts below the 'F', peaks above the 'M', dips below the 'T', peaks above the 'I', dips below the 'D', peaks above the 'S', dips below the 'F', peaks above the 'R', dips below the 'E', peaks above the 'K', dips below the 'V', peaks above the 'E', dips below the 'N', peaks above the 'S', and ends below the 'E'.

# FRAMTIDS- FREKVENSENS

## Handbok för workshopledare

En workshopmetod för att skapa  
alternativa framtider

**Liisa Poussa, Jenna Lähdemäki-Pekkinen,  
Hannu-Pekka Ikäheimo, Mikko Dufva**

© Sitra 2022

Sitras utredningar 217

**Framtidsfrekvensen**

Handbok för workshopledare  
- En workshopmetod för att skapa alternativa  
framtider

Författare: Liisa Poussa, Jenna Lähdemäki-  
Pekkinen, Hannu-Pekka Ikäheimo, Mikko Dufva  
Redaktionssekreterare: Annette Ekengren ja Anna  
Solovjew-Wartiovaara

Ombrytning: PunaMusta Sisältö- ja  
suunnittelupalvelut

4:e förnyade upplagan

ISBN 978-952-347-290-7 (PDF) [www.sitra.fi](http://www.sitra.fi)  
ISSN 1796-7112 (PDF) [www.sitra.fi](http://www.sitra.fi)

PunaMusta Oy, 2022

**SITRAS UTREDNINGAR** är en serie där  
resultaten av Sitras framtidsarbete och försök  
publiceras.

Sitras utredningar 217

## **Framtidsfrekvensen**

Handbok för workshopledare

- En workshopmetod för att skapa alternativa framtider:

Juni 2022

# Innehåll

Inledning	2
1. Bakgrunden till Framtidsfrekvensen-metoden	3
Var började det hela?	3
Syftet med metoden	3
I vilket syfte och för vem?	4
Tillämpning av metoden	5
Framtidsfrekvensen om ett tema	6
Användning av handboken	6
Användning av webbplatsen	6
Ledarens roll	6
2. Innan: hur planerar du workshoppen	9
Workshoppens stomme	9
Inbjudan	11
Fysiskt möte: Lokal, material och teknik	12
På nätet: Plattform, verktyg och teknik	12
Planering av eget arbete	13
3. Under workshoppen: Workshoppen steg för steg	15
Introduktion: Varför behöver förändringsaktörer framtidstänkande?	15
Avsnitt 1: Utmana befintliga antaganden om framtiden	21
Avsnitt 2: Föreställ dig en önskvärd framtid	24
Avsnitt 3: Handla och påverka framtiden	27
Som avslutning: vad händer efter Framtidsfrekvensen?	32
Bilaga 1: Bildlayouter	33
Bilaga 2: Alternativa berättelser för Framtidsfrekvensen	35

# Inledning

Välkommen, bästa läsare!

Du håller i handboken Framtidsfrekvensen -metoden. Syftet med handboken är att ge dig praktiska kunskaper om hur du kan planera och genomföra en lyckad Framtidsfrekvensen-workshop.

Framtidsfrekvensen är en cirka tre timmar lång workshop som inte förutsätter tidigare kunskaper om förutsägelse. Workshopen kan genomföras för olika stora grupper. Framtidsfrekvensen förmår deltagarna att reflektera över en framtid som är värd att föreställa sig och eftersträvas.

Metoden inspirerar till att tänka på framtiden ur nya perspektiv och utmanar även till att identifiera metoder för att arbeta för en önskvärd framtid.

Metoden har utvecklats av Sitra. En extern utvecklingsgrupp som består av olika experter samt många deltagare i pilotworkshoppar har gett värdefull feedback och kommentarer för utvecklingsarbetet. Metoden kan användas och tillämpas av vem som helst. Du kan bekanta dig närmare med tankarna bakom metoden med hjälp av publikationen Vaikuta tulevaisuuteen (på finska). Den finns på Sitras webbplats.

Framtidsfrekvensen kan tillämpas på och anpassas till olika gruppers behov. Om du vill kan du fördjupa metoden till exempel med granskning av megatrender eller svaga signaler, eller utvidga det gemensamma arbetet med andra metoder i Framtidsaktörens verktygslåda.

Vi hoppas att handboken är till hjälp om du vill bjuda in dina kollegor, chefer, anställda, studerande, aktivister i din organisation – vilken som helst grupp – till Framtidsfrekvensen för att skapa en bättre morgondag.

Det har kanske aldrig tidigare i människans historia varit lika viktigt som nu att föreställa sig en bättre morgondag. Tack för att du bjuder in människor för att diskutera framtiden.

Med vänlig hälsning

**Jenna, Liisa, Mikko & Hannu-Pekka**

Teamet Framtidens förnyare

# 1. Bakgrunden till Framtidsfrekvensen-metoden

## Var började det hela?

I Sitra brukar vi säga att ”Framtiden sker inte, den skapas”. Beslut som fattas och val och åtgärder som genomförs i dag påverkar hur framtiden utformas. Å andra sidan är också det som man låter bli att göra betydelsefullt. Allt fler människor och organisationer är intresserade av framtidstänkande som hjälper till att utvidga perspektivet bortom denna stund. Hur kan man emellertid stärka framtidstänkandets koppling till handlingar? Hur kan sådana framtidsfärdigheter utvecklas på ett enkelt sätt?

Dessa frågor vägledde oss då vi började utveckla en metod som å ena sidan skulle bidra till att utvidga framtidsdiskussionen – dvs. inspirera ett större antal människor till att diskutera olika slags framtider – och å andra sidan skulle stärka människors framtidstro och aktörskap. Den styrande principen för vårt arbete var tanken om att vi endast kan genomföra en sådan framtid som vi kan föreställa oss. Det räcker emellertid inte med att föreställa sig och genomföra, först behövs även mod att utmana det befintliga: såväl nuet som våra antaganden om framtiden.

I projektberedningsfasen diskuterade vi mycket vilken betydelse framtidstro har för samhället. Internationella enkäter visar att i synnerhet i västvärlden prövas människors framtidstro. Vi lever i en turbulent tid där både framtiden och nuet känns allt mer osäkra och dunkla. Stora förändringsfenomen är bekanta för oss alla: klimatförändringen, minskning av den biologiska mångfalden, utmaningar som gäller demokratin. Inte undra på att många har svårt att tro på framtiden! Samtidigt arbetar emellertid otaliga människor och organisationer outtröttligt för att lösa utmaningar. I den här

tiden kräver uppbyggnad av framtidsbilder mycket mer arbete än att måla upp dystra hotbilder.

Arbetet för att utveckla Framtidsfrekvensen-metoden var inte en enkel process från punkt A till punkt B, utan under 2020 bearbetade vi otaliga versioner och alternativ och löste frågor som gällde förändringsarbets och framtidstänkandets karaktär. Genom gemensamt arbete utformades emellertid element som Framtidsfrekvensen bygger på:

- 1) Utmana befintliga antaganden om framtiden
- 2) Föreställ dig annorlunda framtider och diskutera dem med andra
- 3) Handla och påverka framtiden

I utvecklingsarbetet hämtades lärdomar från framtidsforskning och dess metoder, spekulativ design och transition design, olika expertgruppers visdom samt framförallt från flera testgruppers feedback och idéer (vi är oerhört tacksamma för dessa!). Du kan läsa mer om tankarna bakom metoden i publikationerna *Usko tulevaisuuteen* och *Vaikuta tulevaisuuteen* (på finska).

## Syftet med metoden

Syftet med Framtidsfrekvensen-metoden är att öka deltagarnas förmåga att föreställa sig olika slags framtider och handla för att genomföra en önskvärd framtid. Bakom detta ligger målet att popularisera färdigheter i framtidstänkande, dvs. att göra dem mer tillgängliga, och att stärka människors framtidstro och aktörskap.

Framtidsfrekvensen bekantar deltagarna med framtidstänkande och hjälper dem att föreställa sig en positiv framtid som de vill skapa i praktiken.

Målet är inte att nå konsensus om hurdan framtiden bör vara, utan uppmuntra deltagarna till att diskutera olika alternativa och önskvärda framtider och hitta steg för att genomföra denna framtid. Metoden bygger gemenskap genom att skapa dialog om framtiden mellan deltagarna.

Framtidsfrekvensen lämpar sig för grupper där deltagarna inte känner varandra och har olika bakgrund. I sådana blandade grupper med deltagare från olika bakgrunder och organisationer är Framtidsfrekvensens roll främst att utbilda och väcka tankar.

Likaväl lämpar sig Framtidsfrekvensen också till exempel för arbetstagare i ett team eller i samma organisation. Då kan Framtidsfrekvensen utgöra ett verktyg till exempel i visions- och strategiarbete, när en gemensam lägesbild tas fram i början av ett projekt eller i något annat sammanhang.

#### Filosofin bakom Framtidsfrekvensen

- dialogism och att lära sig tillsammans
- att stärka deltagarnas aktörskap
- att möjliggöra självinläring och självorganisering
- användarvänlighet
- spridbarhet (öppen metod för alla som vill använda den)

*Framtidsfrekvensen bekantar deltagarna med framtidstänkande och hjälper dem att föreställa sig en positiv framtid som de vill skapa i praktiken.*

#### Efter Framtidsfrekvensen har deltagaren

- fått en uppfattning om hur framtidstänkande kan genomföras
- utmanat sina egna uppfattningar om framtiden och föreställt sig önskvärda framtider
- skapat en tydlig bild av vilken slags framtid han eller hon vill främja och hur

En Framtidsfrekvensen-workshop är lyckad om deltagarnas intresse för framtidstänkande har ökat och de har identifierat sätt att bidra till en bättre morgondag.

## I vilket syfte och för vem?

Framtidsfrekvensen är en workshopmetod med handbok och tidsschema, men den kan anpassas och ändras efter gruppens behov. Materialet är tillgängligt och anpassningsbart för vem som helst. Metoden har utvecklats särskilt för grupper som inte har tidigare erfarenhet av framtidstänkande eller förutsägelse. Därför har särskild vikt fästs vid att man i föreläsningssnitten inte dyker för djupt i framtidstänkandet och att man inte förutsätter av workshopledaren och ännu mindre av deltagarna erfarenhet av att gå igenom omfattande samhällsliga förändringsprocesser.

Framtidsfrekvensen har utvecklats för vuxna, särskilt för personer som arbetar i expert- och utvecklingsuppgifter, men den lämpar sig också för personer som arbetar i andra roller och över huvud taget för människor som är intresserade av framtiden. Om du emellertid letar efter en lämplig metod till exempel för barn eller skolelever, har vi sammanställt i slutet av handboken exempel på metoder som lämpar sig bättre för dessa målgrupper. Om ditt behov gäller utveckling av konkreta lösningar eller försök, är Framtidsfrekvensen som sådan inte det bästa alternativet, även om den kan utgöra en orienterande inledning för att utarbeta konkreta planer som gäller framtiden.

**Vad lämpar sig Framtidsfrekvensen för**

- det första steget när deltagarna vill bekanta sig med framtidstänkande och förutsägelse
- en metod för att bekanta sig med kollegors tänkande och för att bygga gemenskap
- som en del av organisationens visions- och strategiarbete
- som en del av olika utbildningar och studiehelheter
- för att uppfatta nya riktningar och alternativ
- för att väcka kreativitet och framtidstro

**Antalet deltagare**

Gruppens ideala storlek är 8–20 deltagare. Eftersom diskussioner i smågrupper, gemensamma uppgifter och att dela med sig av insikter utgör kärnan för Framtidsfrekvensen, påverkar gruppens storlek den tillgängliga tiden. Grupper med mer än 20 deltagare är också möjliga, men då finns det anledning att särskilt uppmärksamma tidschemat och smågruppernas storlek. Vi rekommenderar inte smågrupper med fler än fem personer, för att alla ska kunna delta i diskussionerna. Med större grupper tar det också en längre tid att gå igenom övningarna, varvid det kan bli svårt att hålla sig inom tidsramen på tre timmar. Naturligtvis kan man förkorta och begränsa gemensamma diskussioner och genomgången av övningar, men detta påverkar deltagarupplevelsen.

**Tillämpning av metoden**

Framtidsfrekvensen är planerad så att den omfattar en introduktion och tre helheter (utmana, föreställ dig och handla) och inledningar som stödjer dem samt individuella uppgifter och smågruppsuppgifter. Det förekommer emellertid situationer när det inte är ändamålsenligt att göra såsom vi instruerar i handboken. Till exempel kan man inte alltid hålla en workshop på tre timmar,

och ibland är en del andra gruppövningar nyttigare än andra eller andra exempelberättelser kanske är lämpligare i situationen. Därför kan metoden tillämpas och bearbetas efter gruppens och kontextens behov.

**Exempel på anpassning av Framtidsfrekvensen**

- Tidsmässigt kan du dela upp Framtidsfrekvensen i flera möten, till exempel i två workshoppar på 1,5 timmar.
- Du kan ta med i de avsnitt som innehåller tal andra exempel och berättelser som bättre passar gruppens kontext.
- I Utmana-avsnittet (nummer 1) kan du ta med framtidsantaganden som har en anknytning till gruppens kontext (bilder, ljudberättelser, nyheter osv.)
- I Föreställ dig-avsnittet (nummer 2) kan du rama in uppgifterna i anknytning till ett visst tema
- I Handla-avsnittet (nummer 3) kan du likaså anpassa uppgiften till gruppens kontext till exempel så att gruppen kommer med idéer till sådana handlingar som organisationen eller gemenskapen skulle kunna genomföra

Om du gör en egen version av Framtidsfrekvensen, kom ihåg att hänvisa till originalversionen. Det är naturligtvis tillåtet att också utnyttja uppgifterna och materialet i handboken separat, men vi ber att du i så fall inte kallar din workshop Framtidsfrekvensen. Du hittar andra enskilda verktyg och metoder i Framtidsaktörens verktygslåda.

Var går då gränsen för att bearbeta Framtidsfrekvensen? Metodens kärna är att koppla in framtidstänkande i nutidens aktiviteter. Därför är Framtidsfrekvensen inte Framtidsfrekvensen om den inte innehåller dessa tre på varandra följande delar: 1) utmana, 2) föreställ dig, 3) handla. I Utmana-avsnittet ska gruppen behandla vissa befintliga antaganden om framtiden, i Föreställ dig-avsnittet ska de skapa en vision och i Handla-avsnittet ska denna vision kopplas till handlingar som genomförs i nuet.

## Framtidsfrekvensen om ett tema

Ett sätt att anpassa workshoppen är att välja för den Framtidsfrekvensen-workshop som du ordnar ett tema (till exempel demokrati, teknologi, jämlikhet, den biologiska mångfalden el. dyl.). Då är idén att utmana framtidsantaganden, föreställa sig önskvärda framtider och komma med idéer till handlingar utifrån det valda temat. Då kan workshoppens inledningsavsnitt gälla det valda temat och i övningarna anknyts alltid till detta tema. I de närmare anvisningarna för Framtidsfrekvensen i kapitel 3 anges de ställen där det är bra att beakta temat.

## Användning av handboken

Handboken fortskrider kronologiskt och fokuserar först på förberedelser, sedan på hur Framtidsfrekvensen-workshoppen fortskrider och hur den faciliteras och till slut erbjuds tips om hur man kan dyka ännu djupare in i temana. Kapitel 3 innehåller detaljerade anvisningar för att leda workshoppen inklusive de avsnitt som innehåller tal. Avsnitten med tal är vägledande, vilket betyder att du kan anpassa och ändra dem fritt så att de känns naturliga för dig och passar situationen. Som stöd för workshoppen finns en PowerPoint-presentation som innehåller bilder, texter och skriftliga anvisningar för olika övningar. Den kan laddas ner på adressen [www.tulevaisuustaaajuus.fi](http://www.tulevaisuustaaajuus.fi). Vi hänvisar till numren på PowerPoint-presentationens bildlayouter, så att du vet för vilket skede av workshoppen varje avsnitt med tal är avsett.

## Användning av webbplatsen

Det är också möjligt att facilitera workshoppen med hjälp av webbplatsen Framtidsfrekvensen som finns på adressen [\[suustaaajuus.fi\]\(http://suustaaajuus.fi\). Som ledare behöver du inte vara proffs i förutsägelse eller framtidsforskning. På webbplatsen finns alla workshoppens inledningsavsnitt som korta videoföreläsningar. Webbplatsen har byggts upp enligt workshoppens på varandra följande avsnitt \(introduktion, utmana, föreställ dig, handla\). Därmed kan du och din grupp följa anvisningarna på webbplatsen, om du ordnar workshoppen på nätet. Likaväl kan videorna också utnyttjas i fysiska workshoppar. Videorna möjliggör att du vid behov kan endast fokusera på att facilitera gruppen och se till att tidsschemat håller. Om du använder videoföreläsningarna, så anges alla övningar som ges för deltagarna i handbokens kapitel 3.](http://www.tulevai-</a></p>
</div>
<div data-bbox=)

## Ledarens roll

Utan ledare finns det ingen Framtidsfrekvensen. Ledaren har två roller: 1) han eller hon vägleder deltagarna till framtidstänkande och förändringsskapande (innehållen) och 2) faciliterar workshoppens avsnitt där man arbetar. Om du vill kan du emellertid endast fokusera på facilitering och använda videorna på Framtidsfrekvensen-webbplatsen.

Ledaren hjälper deltagarna att föreställa sig olika framtider och komma med idéer till att genomföra en önskad framtid. I praktiken tar ledaren eller ledarna alltid hand om helheten från praktiskt arrangemang till introduktion om temat och anvisningar för övningar. Som ledare behöver du inte vara proffs i förutsägelse eller framtidsforskning. Du har nytta av faciliteringserfarenhet, men det är inte nödvändigt. Facilitering av workshoppen blir lättare särskilt på nätet, om du har någon som kan hjälpa till med tekniken, till exempel med att dela upp deltagarna i smågrupper.

Man kan emellertid också facilitera workshoppen ensam.

I slutet av handboken hittar du fler tips om bra källor för att lära sig mer om facilitering.



**Som ledare är din uppgift att**

- bjuda in deltagare
- boka fysiska lokaler eller en digital miljö samt genomföra andra praktiska arrangemang
- bidra med innehåll och ge en riktning med hjälp av föreläsningssnitten eller genom att visa de färdiga videorna
- se till att tidsschemat håller
- styra processen genom att ge anvisningar för övningarna och genomgången av dem
- vara med i gruppen och tillsammans med deltagarna undersöka och få insikter

- se till att atmosfären är trygg och att alla har möjligheten att tala och bli hörda och att bli uppskattade som sig själva

**Dessutom ansvarar du för att**

- inspirera, hjälpa och uppmuntra gruppen till att lyckas, eftersom morgondagens värld inte är ett lätt tema
- ge ordet med lika villkor och bestämt avsluta diskussionerna så att tidsschemat håller
- beakta olika deltagare och uppmuntra alla till deltagande på lika villkor, eftersom en del är mer pratsamma än andra

**TIPS FÖR FACILITERING****DET FINNS INTE ETT ENDA RÄTT SÄTT ATT FACILITERA FRAMTIDSFREKVENSEN.**

Var dig själv, det fungerar säkert allra bäst.

**RESPEKTERA ALLAS TID GENOM ATT HÅLLA FAST VID TIDSSCHEMAT.**

Gå igenom noggrant hur workshoppen framskrider, så att du lyckas.

Workshoppen har en rätt snabb takt. Betona för deltagarna att det viktiga är att göra, inte att fastna för mycket i övningarna.

**EN VÄNLIG BESTÄMDHET ÄR FACILITATORNS DYGD!**

Ibland måste du avbryta även livliga diskussioner eller avbryta en lång monolog, eftersom du har ansvaret för att hjälpa hela gruppen vidare.

**VÅGA IBLAND HÅLLA DIG I BAKGRUNDEN.**

Hjälp till med nya idéer och tankar, men låt gruppen själv brottas med utmaningar och få nya insikter.

**STÄNG TELEFONEN.**

Stäng din telefon, e-post osv. medan workshoppen pågår och uppmana även deltagarna att vara närvarande här och nu.

**SPELREGLERNA GER STÖD.**

Du kan föreslå att gruppen följer gemensamma regler. När ni tillsammans har kommit överens om regler är det lätt att förbinda sig till dem. Framtidsfrekvensens spelregler har anpassats efter Dialogpaus-verktygets spelregler för en konstruktiv diskussion. Eftersom tankar om framtiden emellanåt kan vara rätt personliga, är det ytterst viktigt att skapa en trygg stämning.

- **Lyssna på** andra, avbryt inte och starta inga diskussioner vid sidan.
- **Gå med** i andras diskussioner och använd vardagsspråk.
- **Var närvarande** och **respektera** andra och den öppna stämningen som tillåter idéer.
- **Man behöver inte tycka likadant som andra**, men vi ska ha en konstruktiv inställning till allas åsikter.
- **Vi går tillsammans mot konkretion**, vi tar steg mot förändringsskapande.

**MAN FÅR ÄNDRA FRAMTIDSFREKVENSEN.**

Tveka inte att anpassa workshoppen till gruppens behovs, dvs. ändra, klipp och klistra. Du kommer väl ihåg att hänvisa till den som ursprungligen fram Framtidsfrekvensen, dvs. Sitra.

## Problemsituationer

### När gruppen kör fast

Tips: Försäkra dig först om att gruppen har förstått hur övningen ska genomföras. Ofta måste man upprepa anvisningarna. Uppmuntra gruppen att gå vidare genom att betona att workshoppen i sig är en övning – det finns inga rätt eller fel svar på frågorna. Gå med i gruppens diskussioner och ställ frågor som hjälper gruppen att tänka på sitt problem ur olika perspektiv.

### Konflikt i en smågrupp

Tips: I Framtidsfrekvensen är målet att inte bry sig om titlar och att möta människor, så att man skapar en jämlik upplevelse. Betona spelreglerna för diskussion innan ni börjar göra grupparbeten. Stöd den psykologiska tryggheten också genom att instruera hur deltagarna kan presentera sig i smågrupperna, till exempel så att de berättar vad deras drömyrke var då de var barn. Därmed kan man förebygga konfliktsituationer, men naturligtvis inte helt eliminera möjligheten att sådana uppstår. Om det uppstår en konflikt, är en möjlighet att lösa den att man leder diskussionen till att granska orsakerna till konflikten – ofta berättar detta om vad som verkligen är viktigt. Detta kan vara en värdefull lärdom.

### Någon utmanar innehållet mitt under workshoppen

Tips: Du kan berätta att innehållet utgår från ett gediget utvecklingsarbete som har genomförts av Sitra. Framtidsfrekvensen bygger på tidigare förutsägelsearbete, och förutom framtidsforskning har man använt olika befintliga metoder och referensramar. För den som utmanar kan man tipsa om utredningen Vaikuta tulevaisuuteen som finns på Sitras webbplats och som förklarar mer djupgående tankarna bakom Framtidsfrekvensen.

### Deltagarna koncentrerar sig inte

Tips: Man gör klokt i att redan i början av workshoppen betona att arbetet är intensivt och att du önskar att alla respektera varandras tid. Om någon inte kan vara närvarande hela tiden, är det bra att få veta det på förhand och säkerställa att detta inte påverkar arbetet i smågrupperna. Om någon trots detta gör något annat mitt under workshoppen, kan du vänligt påminna om att det med tanke på alla är rättvist att fokusera på workshoppen, eftersom alla har beslutat använda sin tid för den.

## 2. Innan: hur planerar du workshoppen

**Läs först igenom handboken** och bekanta dig med Framtidsfrekvensens material.

**Fundera över vad du vill få ut av processen** och vilka mål du har. Metoden kan användas på många sätt och den kan anpassas till olika mål. Besluta också om du vill använda det material som ni arbetar med i workshoppen till något fortsatt arbete eller om diskussionen och insikterna är det egentliga syftet.

**Fundera över om du ska ordna Framtidsfrekvensen i sin grundform** eller om du behandlar ett visst tema i workshoppen.

### Praktiska frågor

**Bestäm datum för din Framtidsfrekvensen** och reservera tre timmar. Alternativt kan du hålla Framtidsfrekvensen i två delar på 1,5 timme.

**Besluta vilka som ska delta.** Workshoppen är planerad för 8–20 deltagare, men om du vill bjuda in fler deltagare, tänk ut på förhand vilka ändringar workshoppen och tidsschemat i så fall förutsätter.

**Skicka inbjudningarna** och besluta om en eventuell förhandsuppgift. Bestäm datum samt när du senast vill att deltagarna ska bekräfta sitt deltagande i workshoppen och göra den eventuella förhandsuppgiften.

**Fysiskt möte:** Skriv ut arbetsunderlag via sidan <https://www.sitra.fi/sv/projekt/framtidsfrekvensen/#>.

**På nätet:** Fråga om deltagarna har sådana särskilda behov som gäller tillgänglighet som du bör ta hänsyn till på förhand (till exempel om samarbetsplattformen är bekant, använder någon ett skärmläsningsprogram, hindrar deltagarens organisations brandväggsinställningar deltagaren från att delta osv.)

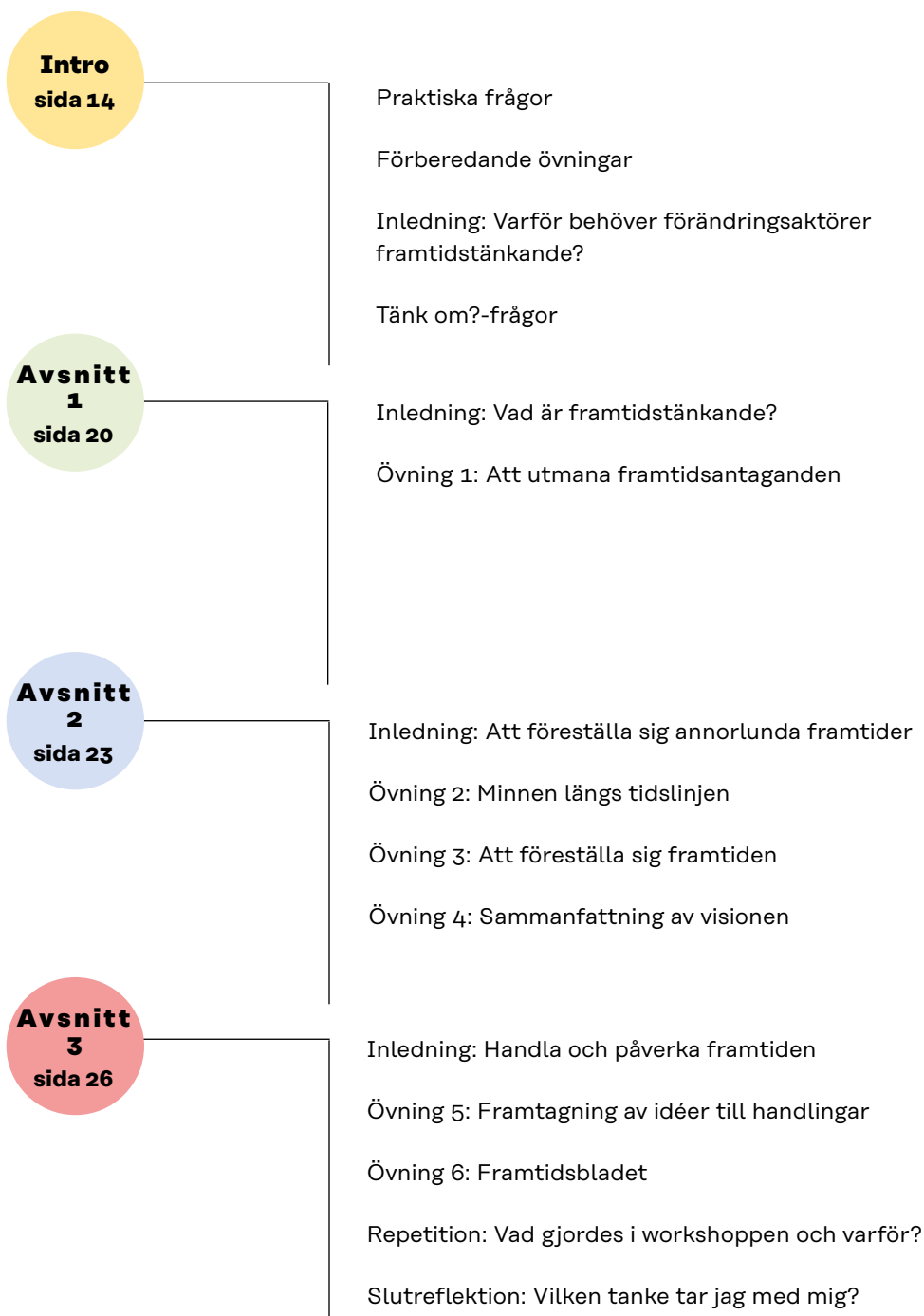
**På nätet:** Ta fram och förbered ett arbetsunderlag som ska delas. Du kan använda arbetsunderlaget som finns på webbplatsen <https://www.sitra.fi/sv/projekt/framtidsfrekvensen/#>. Arbetsunderlaget har gjorts i Miro.

**På nätet:** Om möjligt, överväg att också använda en annan facilitator. Det är lättare att facilitera helheten tillsammans med någon annan och dessutom kan den andra ta rollen som teknisk assistent och till exempel ansvara för uppdelningen i smågrupper.

### Workshoppens stomme

Framtidsfrekvensen har en introduktion och tre avsnitt, och den fortskrider enligt diagrammet på nästa sida. I varje avsnitt ingår introduktioner, och du hittar manus för dem i handbokens nästa kapitel. Du hittar introduktionerna också som videor på adressen <https://www.sitra.fi/sv/projekt/framtidsfrekvensen/#>.

**Tidsschema:** Du kan leda Framtidsfrekvensen på tre timmar eller som två 1,5 timmar långa avsnitt på olika dagar eller med en längre paus.

**WORKSHOPPENS STOMME**

## EXEMPELMALL FÖR INBJUDAN

Är du intresserad av framtids tänkande? Eller av att påverka framtiden? Har du någonsin funderat över hur dessa två kan slås ihop bättre?

**Välkommen till Framtidsfrekvensen-workshoppen** (+ datum och plats)!

Framtidsfrekvensen förmår deltagarna att reflektera över en framtid som är värd att föreställa sig och eftersträvas. Framtidsfrekvensen inspirerar emellertid inte endast till att tänka på framtiden ur nya perspektiv, utan den utmanar även till att identifiera metoder för att arbeta för en önskvärd framtid. Workshoppens längd är 3 timmar och den innehåller 1–2 pauser. Deltagandet förutsätter inga förhandskunskaper.

**Vad då för Framtidsfrekvensen?**

Syftet med metoden är att öka människors förmåga att föreställa sig olika slags framtider och handla för att genomföra en önskvärd framtid samt att över huvud taget öka diskussioner om framtiden. Tanken bakom workshopmetoden är att om vi vill lyckas med övergången till ett hållbart samhälle, behöver vi ett större antal förnyare – människor och organisationer – som deltar. Metoden har utvecklats av Sitra.

**Anmäl dig!**

Framtidsfrekvensen-workshoppen ordnas (skriv in här exaktare anvisningar för anmälan, inklusive länken till nätevenemanget om det är fråga om en virtuell workshop samt eventuell förhandsuppgift och inlämningsdatum om uppgiften förutsätter detta).

## Inbjudan

När du bjuder in deltagare till Framtidsfrekvensen-workshoppen är det bra att åtminstone ange följande i inbjudan:

- Vad är Framtidsfrekvensen
- Hur kan man anmäla sig och delta
- Datum, klockslag och workshoppens längd

## Förhandsuppgift

Det är inte nödvändigt att ha någon förhandsuppgift, men du kan orientera deltagarna och stärka deras engagemang i den kommande workshoppen. Förhandsuppgiften kan till exempel gälla megatrender och svaga signaler.

Om du har bestämt ett tema för din Framtidsfrekvensen, kan förhandsuppgiften vara en artikel i anknytning till den.

På nätet: På förhand lönar det sig att åtminstone be att deltagarna ska bekanta sig med den plattform som ni kommer att använda genom att skicka till dem länken på förhand. Därmed säkerställer du att deltagarna har tillträde till plattformen och att workshop-tid inte behöver användas till inloggning. Du

kan till exempel be att deltagarna ska skriva sina namn och en hälsning i plattformen på förhand.

### Förhandsuppgift A

#### Bekanta dig med megatrender

En megatrend är en allmän utvecklingsriktning som är känd för att på lång sikt påverka samhällen. Den som har bråttom kan se videon [megatrendit minuutissa \(på finska\)](#). Om deltagarna vill veta mer om temat kan de läsa publikationerna [Megatrendit 2020 \(på finska\)](#) och [Megatrendit koronan valossa \(på finska\)](#).

### Förhandsuppgift B

#### Bekanta dig med både megatrender och svaga signaler

En svag signal är ett första symtom på en förändring. Den kan senare utvecklas till en trend eller så kan den förbli en svag signal. Det lönar sig att komplettera sin förståelse av megatrender med svaga signaler. De är överraskande, till och med löjliga, men kan med tiden bli viktiga företeelser. De som har bråttom kan läsa [artiklar \(på finska\)](#) som presenterar svaga signaler. De som vill fördjupa sig i temat kan läsa publikationen [Heikot signaalit tulevaisuuden avartajina \(på finska\)](#).

## Fysiskt möte: Lokal, material och teknik

### Lokal

Gruppstorleken bestämmer vilken slags lokal som behövs. Lokalen har en stor inverkan på vilken slags stämning som uppstår i workshoppen och hur deltagarna blir inspirerade och entusiastiska. Om du till exempel ordnar Framtidsfrekvensen för dina kollegor och vill satsa på genuin närvaro, inspirera till kreativt tänkande och mod, kanske inte det bekanta veckomötesrummet är det bästa valet. En ny lokal som man inte är van vid får också ofta tankarna på helt nya banor – tveka alltså inte att tänka annorlunda då du väljer lokal.

### Material

- Pennor och Post-It-lappar
- Arbetsunderlag som kan skrivas ut, helst i A3-format
- Reservera ett underlag per smågrupp

### Teknik

För en fysisk workshop behöver du en skärm och en dator för PPT-presentationen.

## På nätet: Plattform, verktyg och teknik

På nätet gör man klokt i att ordna workshoppen med hjälp av ett program som möjliggör skärmuppdelning och uppdelning av deltagarna i separata smågrupper (till exempel Zoom, Microsoft Teams osv.). Dessutom behöver du en nätplattform där alla kan skriva samtidigt (till exempel Miro, Mural, Google Docs osv.). Detta behövs särskilt i de övningar som görs i smågrupper. Du kan hämta inspiration för de arbetsunderlag som används i nätplattformen på webbplatsen [www.tulevaisuustaaajuus.fi](http://www.tulevaisuustaaajuus.fi).

I början av workshoppen är det bra att reservera tid för att ge anvisningar för användningen av olika program och plattformar, om de inte är bekanta för alla. Det lönar sig att skriva länkarna i chatten i det verktyg för onlinemöten som du använder, och likaså även anvisningarna för varje övning.

I smågruppsarbetet är en del grupper snabbare än andra. Om workshoppen genomförs online ser du inte direkt hur gruppernas arbete framskrider, och då kan du instruera att om en grupp blir färdig innan tiden går ut kan de återgå till det gemensamma rummet redan tidigare.

### Tips för facilitering på nätet

- Det är klokt att i tidsschemat ta hänsyn till att deltagarna har tillräckligt med tid för att bekanta sig med varandra och lära sig att använda den tekniska plattform som du har valt. Skicka gärna länken till plattformen på förhand så att deltagarna kan bekanta sig med den.
- Det behövs två olika plattformar för att facilitera workshoppen: en för att hålla kontakt och en annan för att dokumentera gruppernas arbete. Dessa kan till exempel vara Zoom och Miro eller motsvarande.
- Förutom att ge muntliga instruktioner lönar det sig också alltid att visa med hjälp av skärmuppdelning var allt finns och hur allt fungerar.
- Ge i början instruktioner om onlineworkshoppens etikett: det är bra att ha mikrofonen avstängd när man inte själv talar, videobild skapar en stämning som uppmuntrar till samarbete, chatten är tillgänglig för alla, det är klokt att stänga andra webbläsare och e-posten.
- Satsa på att ge tydliga anvisningar. Det är bra att förutom att ge muntliga anvisningar även skriva dem i chatten och i den plattform som du använder.
- I onlineworkshoppar brukar människor ofta komma igång lite långsammare; tolerera därför tystnad när du ställer frågor och ge deltagarna tid att svara.
- Låt deltagarna göra övningarna i lugn och ro och tala inte samtidigt, när deltagarna ska göra sina övningar.
- Om ni är två stycken facilitatorer kan en besöka smågrupperna för att se hur det går med grupparbetet och för att svara på eventuella frågor.

## Planering av eget arbete

Framtidsfrekvensen har ett färdigt tidsschema och du kan använda allt material och avsnitten med tal, men reservera emellertid tillräckligt med tid (beroende på din faciliteringserfarenhet 1–3 timmar) för att gå igenom helheten.

Det kan hända att du vill sätta dig närmare in i de frågor som behandlas i de avsnitt som innehåller tal eller gå igenom övningsarna flera gånger. Om du faciliterar tillsammans med någon annan, kom på förhand överens om arbetsfördelningen.

Workshoppen har en introduktion och tre avsnitt. I varje avsnitt ingår introduktioner vars innehåll du hittar i handbokens nästa kapitel. Du kan tala dem fritt med dina

egna ord. Om du använder PPT-presentationen som stöd för din workshop så anges numret för varje bildlayout som hör ihop med de avsnitt som innehåller tal.

Du hittar alla inledningar också som videoföreläsningar på adressen [www.tulevai-suustaajuus.fi](http://www.tulevai-suustaajuus.fi), så du kan om du vill alltid visa videon i början av varje avsnitt och som ledare endast fokuserat på att facilitera övningarna.

Workshoppen innehåller mycket arbete i smågrupper och den ideala storleken för smågrupper är 3–4 personer. Vi rekommenderar inte smågrupper med fler än fem personer. Smågrupperna är desamma under hela workshoppen.

I tabellen nedan ser du ett riktigivande tidschema för workshoppen.

**SCHEMALÄGGNING FÖR WORKSHOPPEN****Intro****INTRODUKTION: VARFÖR BEHÖVER FÖRÄNDRINGSAKTÖRER  
FRAMTIDSTÄNKANDE?**

- 3 min** Hälsa alla välkomna och presentera workshopen
- 10 min** Genomgång: Vad tänker du på när du hör ordet "framtid"?
- 4 min** Arbetsmetoder, testning av den gemensamma plattformen och workshoppens struktur
- 5 min** Bouldin-berättelsen och Tänk om?-frågor
- 5 min** Tänk om?-frågorna, alla tillsammans samtidigt

**Avsnitt  
1****UTMANA BEFINTLIGA ANTAGANDEN OM FRAMTIDEN**

- 7 min** Introduktion i framtidstänkande
- 2 min** Anvisningar för övningen Att utmana framtidsantaganden
- 10 min** Övning 1: Att utmana framtidsantaganden, i smågrupper

**Avsnitt  
2****FÖRESTÄLL DIG EN ÖNSKVÄRD FRAMTID**

- 5 min** Introduktion i Föreställ dig-avsnittet
- 5 min** Övning 2: Minnen längs tidslinjen, alla tillsammans samtidigt
- 2 min** Anvisningar för Föreställ dig-avsnittet
- 7 min** Övning 3: Att föreställa sig framtiden, självständigt
- 10 min** Paus
- 2 min** Anvisningar för gruppdiskussion
- 20 min** Övning 4: Olika önskvärda framtider och sammanfattning av visionen, i smågrupper

**Avsnitt  
3****HANDLA OCH PÅVERKA FRAMTIDEN**

- 10 min** Introduktion i Handla-avsnittet
- 2 min** Anvisningar för övningarna framtagning av idéer till handlingar + Framtidsbladet
- 25 min** Övningar 5 & 6: Framtagning av idéer till handlingar & Framtidsbladets nyhetsredaktion, i smågrupper
- 15-20 min** Genomgång: smågrupperna presenterar resultaten av sitt arbete
- 13 min** Repetition: vad gjordes i workshopen och varför
- 10 min** Insikter



## 3. Under workshopen: Workshopen steg för steg

I detta kapitel går vi igenom handboken för Framtidsfrekvensen steg för steg. Anvisningarna fortskrider så att vi först presenterar målen för alla avsnitt, det material som behövs och längd. Därefter går man igenom hur avsnittet faciliteras i praktiken och vilka avsnitt som innehåller tal som hör till det.

### **INTRODUKTION: varför behöver förändringsaktörer framtidstänkande?**

#### **Allmänt**

Detta är inledningen av Framtidsfrekvensen och en introduktion i temat.

#### **Mål**

Deltagarna får en uppfattning om workshoppens teman och mål, tidsschema och andra deltagare. Ledaren blir bekant för deltagarna och de känner sig välkomna. Dessutom är målet att ställa in deltagarna på en framtidsfrekvens, dvs. att ge dem en uppfattning om vad framtidstänkande innebär i praktiken och samtidigt få deltagarna att bekanta sig med andras tankar.

#### **Material / Plattform**

PPT-presentationens bildlayouter 2–13 eller videoföreläsning 1. För övningar behövs pennor och Post-It-lappar på fysiska möten, på nätet en samarbetsplattform.

#### **Längd**

Cirka 30 min

Önska alla varmt välkomna, presentera dig själv och berätta varför du har sammankallat deltagarna. Du kan berätta om ditt eget intresse för temat eller varför du tänker att det är bra att samlas tillsammans kring temat. Presentera temat för workshopen (framtidstänkande och förändringsskapande) och berätta att workshopen tar cirka tre timmar och att ni håller 1–2 pauser (beroende på hur du har schemalagt pauserna).

#### **Framtid / Bildlayout 2**

##### **Avsnitt med tal**

- Framtidsfrekvensen är en cirka tre timmar lång workshop för alla som är intresserade av att påverka framtiden.
- Metoden har utvecklats av Sitra. En utvecklingsgrupp som består av olika slags experter har bidragit till utvecklingen av metoden. Syftet med Framtidsfrekvensen är att öka människors
- 1) förmåga att föreställa sig olika slags framtider och handla för att genomföra en önskvärd framtid.
- Framtidsfrekvensens material är tillgängliga för alla. Vem som helst kan börja använda dem. Workshopen förutsätter ingen tidigare erfarenhet av framtidstänkande. Principer för Framtidsfrekvensen:

- Målet är att popularisera framtidstänkandet som ofta uppfattas som abstrakt, så att allt fler organisationer och människor ska kunna utnyttja det.
- Framtidstänkande är inget lösryckt, utan en viktig del av det vi gör i nuet.
- Att påverka framtiden är en färdighet som kan utvecklas.
- Med tanke på demokrati och delaktighet är det inte betydelselöst vilkas röst som blir hörd.

### Varför?

- Framtiden sker inte, den skapas.
- I bakgrunden finns alltså tanken att för att man ska lyckas med en övergång till ett hållbart samhälle, ska ett större antal människor och organisationer ha förmågan och viljan att arbeta för ett sådant mer hållbart samhälle.
- I denna workshop fokuserar vi på att öka kunskaperna i att påverka framtiden.
- Vi kommer också på handlingar för att uppnå den önskade visionen, men det konkreta genomförandet av dem, arbetsplaner och försök lämnas utanför workshoppen.
- I workshoppen
  - lär ni er grunderna för framtidstänkande, till exempel ett möjlighetsorienterat tänkande, samt att utmana och föreställa er
  - blir ni medvetna om era egna
  - och andras antaganden som gäller framtiden
  - identifierar ni saker som nu påverkar framtiden
  - för ni en dialog om framtiden och kopplar visioner till dagens verksamhet
  - identifierar ni ert eget aktörskap

### Hur?

- Workshoppen består av korta föreläsande avsnitt, diskussioner samt individuella uppgifter och gruppuppgifter.

Om deltagarna inte känner varandra sedan tidigare och om workshoppen ordnas som ett fysiskt möte, gör namnlappar. Om ni möts på nätet påminn alla om att kontrollera att deras namn syns i profilen. Om workshoppen har över tio deltagare kan ni bekanta er separat med varandra i smågrupper eller i chatten. Du kan också säga att i dag lämnar vi våra roller och att man till exempel inte behöver berätta om sitt eget arbete, vilket kan bidra till ett friare utbyte av idéer och skapandet av en så kallad trygg miljö.

Be att alla uttrycker med ett ord vad de tänker då de hör ordet ”framtiden”. Anvisningen är avgränsad med avsikt, så att rundan blir kort men var och en får säga något. Om gruppen är stor kan du be att deltagarna skriver ner sina tankar på en Post-It-lapp eller i chatten på nätet. Målet är att visa att det finns olika tankar och föreställningar om framtiden – och att de också beror på situationen. Inledningen hjälper också dig att förstå med vilka tankar deltagarna kommer till workshoppen och å andra sidan jämföra med hurdan stämningen är i slutet av workshoppen.

**INTRESSE-  
BEVAKARE FÖR  
KOMMANDE  
GENERATIONER**

Wales kommissarie för kommande generationer Sophie Howe inledde sitt arbete under 2016. Kommissariens arbete styrs av en lag som främjar välbefinnandet för kommande generationer. Läs mer: [www.futuregenerations.wales](http://www.futuregenerations.wales).

**Framtiden / Bildlayout 3****Avsnitt med tals**

- Vad tänker du på när du hör ordet framtid?

Berätta ännu om workshoppens tidsperspektiv och om att målet är att identifiera var och ens möjligheter att vara en förändringsaktör.

**Tidsperspektiv / Bildlayout 4****Avsnitt med tal**

- Tidsmässigt kan framtiden vara i morgon eller om hundra år.
- Nu siktar vi mot 2050, dvs. 30 år framåt. Det är tillräckligt långt borta så att vi kan lämna nuets begränsningar då vi tänker på framtiden.
- Om tidsperspektivet känns utmanande, har vi redan nu exempel på sätt att handla då vi tänker på kommande generationers välbefinnande.
  - Wales har en kommissarie för kommande generationer, vars uppgift är att arbeta för generationer som inte ännu är födda.

**Cynism / Bildlayout 5****Avsnitt med tal**

- En del av oss kanske känner igen cynism på tanken att inte kan väl jag påverka?
- Antropologen **Margaret Mead** har sagt: ”Tvivla aldrig på att en liten, engagerad grupp människor kan förändra världen. Det är faktiskt det enda som någonsin har fungerat.”

**3,5-procentsregeln**

- Världshistorien har otaliga exempel på hur något som en liten människogrupp har gjort har lett till revolutionära konsekvenser – både på gott och ont.
- Ett exempel är den så kallade ”3,5-procentsregeln” som utgår från forskning om fredliga folkrörelsers förändringskraft. Den viktigaste observationen har varit att när cirka 3,5 procent av medborgarna blir aktiva och deltar i verksamheten, lyckas rörelserna med sina mål och uppnår betydande politiska förändringar.

Gå igenom alla praktiska angelägenheter. Om workshopen ordnas på nätet, berätta vilka plattformar som används för arbetet (man kan öva att använda gemensamma plattformar så att var och en skriver sitt namn i det gemensamma arbetsunderlaget och du skriver sedan länken i chatten och delar skärmen på din egendator).

**3,5-PROCENTS-  
REGLN**

Läs mer till exempel i BBC:s artikel [The '3.5% rule': How a small minority can change the world \(2019\)](#). Eller läs boken [Chenoweth, E. & Stephan, M. J. \(2011\): Why Civil Resistance Works. The Strategic Logic of Nonviolent Conflict Columbia University Press, New York.](#)

**Arbetsmetoder / Bildlayout 6, 7 & 8****Avsnitt med tal**

- I dag delar vi upp er i smågrupper som ni kommer att arbeta i under workshopen.
- Workshopen har en rätt snabb takt. Det centrala är att ni är aktiva och inte stannar upp för mycket i uppgifterna.
- Vi tillämpar på Framtidfrekvensen dessa spelregler för arbete (anpassat efter Dialogpaus-verktygets spelregler för en konstruktiv diskussion). Eftersom tankar som gäller framtiden också kan vara rätt personliga, är det särskilt viktigt att skapa en trygg omgivning för arbetet.
  - **Lyssna** på andra, avbryt inte och starta inga diskussioner vid sidan.

- **Gå med** i andras diskussioner och använd vardagsspråk.
- **Var närvarande och respektera** andra och den öppna stämningen som tillåter idéer.
- **Man behöver inte tycka likadant som andra**, men vi ska ha en konstruktiv inställning till allas åsikter.
- **Vi går tillsammans mot konkretion, vi tar steg mot förändringsskapande**

### Struktur / Bildlayout 9

#### Avsnitt med tal

- Först ställer vi in dig på rätt frekvens med hjälp av en kort föreläsning, så att du får en bra början på resan.
- Därefter börjar vi utmana framtidsantaganden. Det är särskilt viktigt att utmana våra antaganden om framtiden, eftersom de styr vårt tänkande, beslutsfattande och våra handlingar.
- Sedan börjar vi föreställa oss. Det är svårt att genomföra en sådan framtid som vi inte ens kan föreställa oss. Det finns ett stort behov av önskvärda framtidsbilder.
- Till slut tar vi de första stegen mot en önskvärd framtid – då börjar egentligen resan.
- Oroa dig inte om du inte kommer ihåg strukturen. Vi bär med dig under hela resan och du kan inte ramla av..

Följande berättelse om fredsaktivisten Elise Boulding leder oss till den första övningen.

### En berättelse om framtidstänkande och att genomföra en förändring /

#### Bildlayout / Dia 10

#### Avsnitt med tal

- Vi börjar med en berättelse om en inflytelserik kvinna. Berättelsen berättar både om framtidstänkande och förändringsskapande.
- Den norskfödda sociologen **Elise Boulding** deltog efter andra världskriget i en konferens som ordnades av fredsrörelsen. Där frågade hon i en paneldiskussion av experter i nedrustning hur en värld utan vapen skulle se ut och hur den skulle fungera. Ingen av experterna kunde egentligen svara på frågan.
- Boulding insåg att fredsrörelsen försökte främja fred utan att veta hur en fredlig värld skulle se ut: **”De visste inte vad de hade som mål. Världen skulle bara vara utan vapen och krig. Men hurdan skulle samhället då vara? Hurdana institutioner skulle det ha?”**
- Boulding började hålla workshoppar där man föreställde sig en värld utan vapen. I workshopparna ombads deltagarna att föreställa sig hur de reste 30 år framåt i framtiden och beskriva hur en värld utan vapen egentligen skulle se ut. Efter en gemensam diskussion ombads deltagarna ”dra sig framtiden till minnes”, dvs. beskriva hur man hade uppnått en sådan värld. Till slut beslutade deltagarna vad de tänkte göra precis nu.
- Detta hade en betydande inverkan på deltagarna och deras tänkande. Att utmana och lyssna skapar därmed en grund för att föreställa sig framtider, men de är inte ensamma tillräckliga för att genomföra en förändring. Detta förutsätter även konkreta planer, att göra konkret arbete, att inspirera andra människor att delta – allt sådant knogande som tar tid.
- I dag är vårt mål att göra allt som Elise – och också många andra förändringsaktörer har gjort: utmana antaganden om framtiden, föreställa oss en bättre morgondag och också vidta åtgärder.

#### BEKANTA DIG NÄRMARE MED ELISE BOULDINGS TÄNKANDE!

- Intervju med Elise Boulding från 2003: <https://www.beyondintractability.org/audioplay/boulding-e-3-future-studies2>;
- Boulding, E. (2002). A journey into the future: Imagining a nonviolent world. *Peace and Conflict Studies*, 9(1), 51-56;;
- Boulding, E. (1976). A disarmed world: Problems in imaging the future. *J. Soc. & Soc. Welfare*, 4, 656.

## EN TEMATISERAD FRAMTIDSFREKVENSEN

### Om vikten av att ställa frågor / Bildlayout 12

Om du leder en Framtidsfrekvensen-workshop om ett visst tema (till exempel teknologi, kompetens osv.), så kan du här byta ut exempelberättelsen till en berättelse som passar temat. Det lönar sig att välja berättelsen så att den på något sätt berättar om hur man har utmanats till att tänka på ett annat sätt eller mer övergripande.

Efter berättelsen presenterar du för gruppen en övning som förbereder deltagarna inför framtidstänkandet.

### Om vikten av att ställa frågor / Bildlayouter 11 & 12

#### Avsnitt med tal

- Vi återgår för en stund till berättelsen om Elise. Elise vågade ställa en svår fråga. Frågan i sig förändrade inte världen, men den gav nya tankar åt dem som arbetade inom fredsrörelsen om vad framtiden skulle kunna vara – och inspirerade dem att arbeta ännu mer engagerat för en sådan önskvärd framtid.
- Dessa är några exempel på frågor som någon eller några måste ha funderat över
- Tänk om alla, till och med fattiga, skulle kunna ta lån? Muhammad Yunus, grundaren av mikrokreditkonceptet måste ha tänkt så
- Tänk om länder som har krigat mot varandra i stället skulle bilda en gemenskap?
- Jean Monnet, en av EU:s grundare måste ha reflekterat över frågan
- Tänk om det inte fanns något avfall?
- Tänk om alla världens barn skulle få gå i skola?

## EN TEMATISERAD FRAMTIDSFREKVENSEN

### Nu ställer vi frågor / Bildlayout 13

Här kan du byta ut exempelfrågorna så att de passar ditt tema.

Alla får hitta på en eller flera ”Tänk om...”-frågor som skulle ta oss mot en framtid som de önskar och som tvingar oss att tänka på nya perspektiv på någon företeelse. Frågan kan gälla vilket som helst tema. Om workshopen är ett fysiskt möte kan ni skriva frågorna på ett gemensamt stort papper, på ett blädderblock, krittavla el. dyl. På nätet används samarbetsplattformen.

### **Nu ställer vi frågor / Bildlayout 13**

#### **Avsnitt med tal**

- Hurdana saker skulle du själv kunna utmana eller tänka om?
- Nu ska man inte känna någon press på att kunna svara, nu gäller endast friheten att ställa frågor!

Vid genomgången av Tänk om-frågorna är det viktigt att berätta varför ni gjorde övningen. Ni behöver inte behandla varje fråga som ställs, utan du kan läsa igenom dem och uppmuntra deltagarna till att fortsätta ställa frågor.

- Syftet med övningen var att visa att utgångspunkten för en förändring är att man vågar utmana och ställa frågan ”tänk om”.

## AVSNITT 1: Utmana befintliga antaganden om framtiden

### Allmänt

I detta avsnitt sammanfattas vad framtidstänkande är samt fokuserar vi på att granska olika antaganden om framtiden och att utmana dem.

### Mål

Målet är att upptäcka att ofta är vi fångar av våra nuvarande uppfattningar då vi tänker på framtiden. Våra tankar om framtiden styr även våra handlingar i nuet. Därför är det en viktig färdighet att kunna utmana olika slags framtidsantaganden.

### Material / Plattform

PPT-presentationens bildlayouter 14–19 eller videoföreläsning 2. På adressen [www.tulevai-suustaajuus.fi](http://www.tulevai-suustaajuus.fi) finns tio framtidsantaganden i ljudformat som ni kan lyssna på. Alternativt kan du också utnyttja framtidsbilder eller nyhetsklipp.

### Längd

20 minuter

Först behandlar vi vad framtidstänkande egentligen är och genom vilken slags referensram man till exempel kan närma sig ämnet.

### Framtidstänkande / Bildlayout 14

#### Avsnitt med tal

- Nyss övade vi på framtidstänkande i praktiken genom att ställa ”Tänk om...?”-frågor
- Om framtidstänkandet sammanfattas i tre punkter, skulle de vara följande.
- **1) Det finns många framtider.** Därför gör man klokt i att tänka på framtiden i plural. Det finns inte bara en bana som vi går på, utan de handlingar som vi gör och beslut som vi tar i nuet bidrar till hur framtiden utformas. Å andra sidan har även det som vi inte gör en inverkan.
- **2) Vi kan påverka framtiden**, eftersom framtiden inte är något som bara sker.
- **3) Vi har ansvaret för att tänka långsiktigt.** Detta gäller i synnerhet kommande generationer. Vi kan inte endast fokusera på nuet, utan vi har också skyldigheten att arbeta för att framtiden ska vara bättre, inte sämre än nu.

### Framtidstratten / Bildlayout 15

#### Avsnitt med tal

- Man kan tänka på framtiden som en tratt där olika slags framtider öppnar sig från nuet.
- Därmed finns det olika slags framtider och en del av dem anser vi vara sannolika, en del troliga och en del möjliga.
- Det intressanta är vad vi tänker är önskvärda framtider – i vilken riktning vi egentligen vill gå. Därför skapas till exempel scenarier, vars syfte är att synliggöra den osäkerhet som hör till framtiden och göra den hanterbar.
- Vilda kort är överraskande händelser som man måste försöka beakta, men det kan vara mycket svårt att förutspå en del av dem.

**ÄR DU  
INTRESSERAD AV  
DYSTOPIBOOMEN?**

• Artikeln The Real Reason Dystopian Fiction Is Roaring Back (2017) i Wired-tidningen.

• Forskningsprojektet Synkistivät tulevaisuudenkuvat kirjallisuudessa: <https://projects.tuni.fi/dystopiaprojekti/>.

**Ofta är framtidstratten för smal / Bildlayout 16****Avsnitt med tal**

- Det traditionella framtidstrattänkandet är emellertid inte det bästa för nuet som präglas av komplexitet och obestämdhet.
- Vår framtidstratt – dvs. vårt sätt att tänka på framtiden – är för smal, vilket betyder att vi tycker att ett alldeles för litet antal möjligheter är troliga och sannolika.
- Därför blir vi överraskade när det sker något oväntat (Brexit, coronan...).
- Därför behöver vi nu vidga våra tankar om framtiden och tänka på omöjliga eller otroliga framtider. Därmed lönar det sig att utmana sina antaganden och vidga sin egen syn på framtiden.
- Det är också viktigt att reflektera över vad som egentligen är önskvärt med framtiden. I nuläget har vi ingen brist på hotbilder, men vi behöver inspirerande och förhoppningsfulla framtidsbilder.
- Inom forskning och journalism har det talats om en dystopiboom.

I nästa skede sätter vi oss in i att utmana i den första övningen som görs i smågrupper. Ni kan lyssna på de 2–3 minuter långa ljudberättelser som är avsedda som underlag för diskussionen på Sitras webbplats. Om ni möts fysiskt kan varje grupp lyssna på en ljudberättelse tillsammans med telefonen. Om mötet är digitalt kan du skicka till varje grupp länken till ljudberättelsen via chatten, och de får först lyssna självständigt på den före diskussionen i smågrupperna. Idén med övningen är att diskutera i smågrupper, och grupperna kan också göra anteckningar.

**Utmana / Bildlayout 17****Avsnitt med tal**

- I workshoppens första grupparbete får vi utmana.
- Våra tankar om framtiden styr våra handlingar i nuet.
- Om vi inte utmanar våra gamla uppfattningar och antaganden kanske vi hamnar i en framtid som inte motsvarar våra värderingar.

**Framtidsantaganden / Bildlayout 18****Avsnitt med tal**

- Styrkan i antaganden om framtiden ligger i att de påverkar våra tankar och därigenom våra handlingar i nuet.
- Bilden är en fransk konstnärs uppfattning från 1901 om hur det kommer att se ut i en skolklass år 2000.
- Det tycks bara finnas pojkelever i klassen. Eleverna har någon slags hörlurar och en elev snurrar en kunskapskvarn, från vilken böcker som läraren hållt i den på något sätt förflyttar sig till elevernas huvud. Bilden är rätt teknologiorienterad såsom framtidsbilder och -antaganden ofta är.
- Det är också intressant att se vad man har haft för antagande om saker som inte förändras: eleverna sitter till exempel i rader och läraren på ett podium. Även om klassrummet inte ser ut som klassrum gör i dag, men den här typen av uppfattningar har bidragit till utvecklingen av skolan.



---

**FRAMTIDS-  
ANTAGANDEN  
OCH -BILDER**

Man kan lära sig mer om temat till exempel med hjälp av följande artiklar:

- Dator, J (2009):  
Alternative Futures  
at the Manoa School,  
Journal of Futures  
Studies, November  
2009, 14(2): 1 – 18;
  - Boschetti, F & Price,  
J. & Walker, I(2016):  
Myths of the future and  
scenario archetypes  
Technological  
Forecasting and Social  
Change Volume 111,  
October 2016, 76-85.
- 

I den första smågruppsövningen lönar det sig att be deltagarna fokusera på det som är bekant i berättelsen och på att identifiera och utmana framtidsantaganden i den, inte till exempel på att diskutera hur sannolik berättelsen är.

**Utmana antaganden om framtiden / Bildlayout 19****Avsnitt med tal / Övning 1**

- Sedan får ni tillsammans med er grupp sätta in er lite närmare i ett framtidsantagande och utmana det. Antagandena utgår från allmänna, stereotypa uppfattningar om möjliga framtider.
- Lyssna på en ljudberättelse och samtala i smågrupper i 10 minuter:
  - 1) känner ni igen ett liknande antagande om framtiden? Tänker du själv så?
  - 2) Utmana: på vilka slags antaganden bygger detta på?
- Vad lönar det sig då att utmana? Vi har sådana antaganden om framtiden som det är bra att vara medveten om och som påverkar våra handlingar

Det lönar sig att gå igenom smågruppsdiskussionerna så att man försöker koppla övningen till det egna tänkandet, eftersom målet också är att identifiera sina egna framtidsantaganden och vilken inverkan de har på de egna tankarna. Be att deltagarna ska berätta vilka egna framtidsantaganden övningen påminde om. På nätet kan man be att deltagarna ska skriva sina tankar i chatten. Påminn deltagarna om att de ska nämna vilket framtidsantagande de behandlade i sin grupp, så att andra också uppfattar vad kommentarerna gäller.

- Nu fick ni utmana endast ett framtidsantagande i gruppen. Det lönar sig att också utmana alla andra antaganden eller påståenden som gäller framtiden.
- Om man kopplar det ovan nämnda till det egna tänkandet: vilka antaganden gör du själv om olika framtider?
- Fråga till gruppen i chatten: vilka egna antaganden fick övningen dig att tänka på?

## AVSNITT 2: Föreställ dig en önskvärd framtid

### Allmänt

I detta avsnitt vänder man blicken mot framtiden och föreställer sig önskvärda framtider. Det är svårt att genomföra en sådan framtid som vi inte ens kan föreställa oss.

### Mål

Målet är att föreställa sig olika framtider och diskutera dem med andra.

### Material / Plattform

PPT-presentationens bildlayouter 20–26 eller videoföreläsning 3. För fysiska workshoppar visionsarbetsmallar och pennor, på nätet finns en färdig mall där man kan skriva visionen.

### Längd

50 minuter

Först inleder man med att berätta varför det är viktigt att föreställa sig och vad det är fråga om. Syftet med inledningen är också att uppmuntra deltagarna och styra dem till att ha en nyfiken attityd mot att föreställa sig.

### Att föreställa sig / Bildlayout 20

#### Avsnitt med tal

- Nu går vi vidare till workshoppens andra del, dvs. fantasin.
- Genom att utmana antaganden gav vi utrymme åt möjligheten att föreställa oss.
- Om vi inte kan föreställa oss önskvärda framtider blir det svårt att engagera oss till den önskade förändringen och utföra handlingar som hjälper oss att uppnå det önskvärda slutresultatet.
- Alltid när världen har förändrats måste man också ha föreställt sig hur ett bättre trafiksystem, en bättre utbildning eller en värld med färre vapen egentligen skulle se ut.
- **Yuval Noah Harari** skriver i sin berömda bok *Sapiens: en kort historik över mänskligheten*: ”Så vitt vi vet kan endast vi sapiens tala om sådant som vi aldrig har sett, rört eller känt lukten av.” (Fri översättning från finska.)
- Fantasi är människans superkraft som skiljer oss från andra djur.
- Samma områden i vår hjärna aktiveras när vi kommer ihåg något som har hänt eller föreställer oss framtiden. Förmågan att föreställa sig framtiden har således en anknytning till vår förmåga att minnas.
- Forskarna såg de första tecknen på detta då de behandlade patienter som led av minnesförlust. När en patient hade förlorat förmågan att minnas det förgångna, verkade som att han eller hon också hade förlorat sin förmåga att föreställa sig framtiden.

Extra information som du kan utnyttja om du vill:

- Forskare försöker fortfarande utreda hurdan koppling olika områden i hjärnan har till minnes- och föreställningsprocesser, men till stora delar är det fråga om att liksom skapa inre scener och landskap. Alla kan minnas fakta, men ofta om man medvetet tänker på något förgånget kommer man ihåg en scen eller en vy från det förflutna. Människan har till exempel förmågan att komma ihåg ljud, lukter och att känna på nytt känslor som man upplevt i en situation.
- På samma sätt försöker vi leva oss in i något som skulle kunna finnas då vi föreställer oss framtiden. I bästa fall kan vi med hjälp av fantasin skapa en inre bild som kan vara lika exakt som ett minne.

#### OM SAMBANDET MELLAN ATT MINNAS OCH ATT FÖRESTÄLLA SIG

läs mer till exempel:  
Schacter, Daniel L.,  
Donna Rose Addis,  
Demis  
Hassabis, Victoria C.  
Martin,  
R. Nathan Spreng,  
and Karl K. Szpunar.  
2012. *The Future  
of Memory:  
Remembering,  
Imagining, and the  
Brain.* *Neuron* 76 (4)  
(November):  
677-694.

Eftersom fantasin har en stark koppling till vår förmåga att minnas, är idén med nästa övning att aktivera deltagarna till framtidstänkande genom minnen. Syftet är även att uppfatta en längre tidsrymd och förstå varifrån man har kommit till denna tidpunkt. Om ni möts fysiskt kan ni göra övningen vid en whiteboard och ett blädderblock så att du ritar en tidslinje (till exempel 1920–det nuvarande året). På nätet kan du rita motsvarande tidslinje i den gemensamma plattformen. Det lönar sig att dela upp övningen i två delar. Be att deltagarna först ska fundera över vilka företeelser som har bidragit till hurdan nuet är och skriva ner sina observationer på en lapp som läggs på tidslinjen. Be sedan att deltagarna ska fundera över vilka företeelser i nutiden som påverkar framtiden. Lämna utrymme för lappar vid slutet av tidslinjen.

### Minnen / Bildlayout 21

#### Avsnitt med tal

- Vi blickar en stund bakåt: vilka alla möjliga saker som har skett under 1900- och 2000-talen har bidragit till hurdan världen ser ut i år? Syftet med övningen är att å ena sidan aktivera vår hjärna också till framtidstänkande, men också att hjälpa oss att uppfatta en lång tidsperiod.

### Tidslinje / Dia 22

#### Avsnitt med tal / Övning 2

- Blicka bakåt: **Vilka företeelser har bidragit till hurdan nuet är?**
- Blicka framåt: **Vilka företeelser i nutiden påverkar framtiden?**

Eftersom alla har arbetat med samma tidslinje, behövs nödvändigtvis inte en separat genomgång för gruppen. Du kan läsa en del av de saker som har lagts på tidslinjen. Det centrala är att betona vad övningen hjälper oss att upptäcka.

- Övningen synliggjorde hur världen har förändrats också tidigare.
- Tanken var att vidga vårt tänkande om vilka alla möjliga överraskande och otroliga saker som har hänt i det förflutna och som har bidragit till hurdan samhället är nu.
- Genom att markera på tidslinjen företeelser som vi identifierar nu, får vi en fingervisning om vilka slags saker och företeelser som påverkar framtiden.
- Förutom de företeelser som vi nu känner igen finns det ett stort antal omöjliga och otroliga företeelser som vi inte kan förutse eller känna igen i nuet.

Efter tidslinjeövningen vänder vi blicken mot framtiden. Uppgiften är att självständigt föreställa sig en önskvärd framtid, och man har sju minuter på sig. Försök lugna ner situationen och hjälp deltagarna att fokusera på sig själva till exempel genom att be dem rotera axlarna och blunda en stund. Du kan också spela musik. Om ni har ett fysiskt möte antecknar deltagarna sina tankar på papper, på nätet kan ni göra som ni vill. Be att deltagarna ska skriva ner sina visioner om framtiden i formen ”Jag vill förstärka **vad**, för att under 2050 **vad är annorlunda / vad har hänt / hurdan är världen**”. Se till att du uppmuntrar och inspirerar deltagarna, eftersom många inte har tidigare medvetet föreställt sig framtiden. Du kan också betona att tankarna inte ska delas med hela gruppen, utan endast i smågrupper.

**EXEMPEL – ÄR  
VISIONEN  
REALISTISK?**

Visionen är helt realistisk eftersom finländarnas koldioxidavtryck enligt nuvarande beräkningar bör minska med minst 80 procent, om målet är att bromsa den globala uppvärmningen till högst 1,5 grader enligt Parisavtalet. Läs mer i Sitras artikel [Hur ser en 1,5 graders livsstil ut? Och hur uppnår man en sådan? \(2019\)](#).

**Att föreställa sig framtiden / Bildlayouter 23, 24 & 25****Avsnitt med tal / Övning 3**

- I nästa övning reser vi till framtiden och föreställer oss önskvärda framtider.
- Ibland kan också en kort övning ta vidare det egna tänkandet, och särskilt tankeväckande är det om man också får höra andras tankar.
- Målet är att med hjälp av föreställningar stärka ett möjlighetsorienterat tänkande.
- Samtidigt som ni kommer ihåg två saker som ni har övat på i de tidigare uppgifterna: utmaning av antaganden och långsiktigt tänkande från det förflutna till nuet – hurdan skulle en önskvärd framtid kunna vara och vad vill du förstärka för att gå i denna riktning? Välj först ett tema som du behandlar i din vision.
- Skriv först ner er vision om framtiden i formen ”Jag vill förstärka **vad**, för att under 2050 **vad är annorlunda / vad har hänt / hurdan är världen**”.
- Även om fantasin är människans superkraft, så är det svårt för oss. Då vi är vana vid rationellt tänkande kan det vara svårt för oss att kasta oss in i fantasins värld. Nu får ni emellertid släppa loss!
- Vi föreställer oss tidsmässigt år 2050. Ha konkretion som mål, eftersom det hjälper er i workshoppen fortsatta skeden. Närmare instruktioner finns på bildlayouten.

Efter den individuella övningen är det ofta en lämplig stund att ta en paus på 10–15 minuter. Om workshoppen ordnas på nätet kan du uppmana deltagarna att stå upp en stund och sträcka på benen.

I nästa skede fortsätter arbetet i smågrupper. Be först att smågrupperna ska dela med sig av sina tankar om önskvärda framtider och därefter rösta fram (till exempel så att alla har tre röster som de kan använda som de själva vill) en vision som de vill fortsätta att arbeta med. Målet är att smågrupperna ska sammanfatta en så konkret vision som möjligt som de sedan ska arbeta med under resten av workshoppen. Lägg ned 20 minuter på övningen.

**Gemensam riktning / Bildlayout 26****Avsnitt med tal / Övning 4**

- Nu går vi till en fas där ni ska tillsammans i grupperna hitta en gemensam riktning som ni arbetar med under resten av workshoppen.
- Det är inte lätt att sammanfatta en gemensam vision, så ta det här som en övning.
- När ni har delat med er av era visioner om framtiden, rösta. När ni har gjort ert val, försök att utarbeta en så konkret vision av den som möjligt: ”Under 2050 vem/vad/var + verb + vad”.
- Undvik en sådan kompromissvision där ni slår samman allas önskemål.
- Här är ett exempel på en vision som gäller minskning av vanliga människors koldioxidavtryck: ”Under 2050 är varje finländares koldioxidavtryck 80 procent mindre än nu.”

## AVSNITT 3: Handla och påverka framtiden

### Allmänt

I avsnittet kopplas framtidstänkande till handlingar.

### Mål

Målet är att identifiera att framtidspåverkan sker nu, i denna stund. Målet är att komma med idéer till handlingar som skulle ta oss mot den önskvärda framtiden.

### Material / Plattform

PPT-presentationens bildlayouter 27–38 eller videoföreläsningar 4 och 5. Fysiskt möte arbetsmallarna för handla-avsnittet, pennor och post it-lappar, på nätet den gemensamma plattformen och där mallen för gemensamma övningar.

### Längd

1h 20 min

I workshoppens sista avsnitt är det dags att hjälpa deltagarna att ta framtidstänkandet till en konkret nivå och övergå till att påverka framtiden. Introducera temat för deltagarna genom att berätta en berättelse om ett sätt att påverka (om du vill kan du också berätta en annan berättelse som passar bättre gruppens kontext).

### Åtgärd / Bildlayout 27

#### Avsnitt med tal

- I workshoppens sista avsnitt sätter vi in oss i metoder: hur kan jag och min organisation vara en förändringsaktör?
- Vem som helst kan vara en förändringsaktör. Förändringsskapande förutsätter emellertid framtidstänkande: förmågan att utforma en uppfattning om en önskvärd framtid och sätt att uppnå den.

### En berättelse om ett meme som påverkade tankemodeller / Bildlayout 28

#### Avsnitt med tal

- Jag börjar med att berätta om ett sätt att påverka.
- En tweet förändrar inte världen, men man kan åstadkomma mycket genom sociala medier.
- Saara Särämä, forskare i internationell politik blev less på att se paneldiskussioner med endast manliga deltagare. Hon började samla på sin tumblr-sida bilder på paneldiskussioner där endast män diskuterade. Hon fick snabbt mycket material.
- Sedan kom Särämä på att man skulle kunna synliggöra liknande fall med hjälp av humor. Därmed uppstod "All Male Panel"-memet, där skådespelaren David Hasselhoff, som förkroppsligar maskuliniteten, gör tummen upp åt anordnare som har åstadkommit en paneldiskussion med endast manliga deltagare.
- Särämä var absolut inte den första som hade uppmärksammat detta, men först i och med hennes meme blev företeelsen ett viralt fenomen som blev internationellt känt och som flera internationella medier skrev om.
- Memet innehåller humor, nyhetsvärde, enkelhet och en kontaktyta med många människors erfarenheter i vardagen. Man kan tillägna sig och dela den vidare omgående. Memet är också kopplat till en rätt enkel uppmaning till handling: en paneldiskussion med manliga deltagare är sällan ett tvång, utan ett omedvetet lätt val.

**TRANSFORMATIO CIRKLAR**

Tredelning utgår från cirklar av samhällslig transformation Laininen (2018), O'Brien & Sygna (2013), Sharma (2007). Om du vill läsa mer om temat kan du bekanta dig till exempel med publikationen Aukkoja sivistyskäsityksessä (på finska, 2019) som togs fram under Sitras Bildning+-projekt.

- På Särms tumbler-sida har paneldiskussioner med manliga deltagare gratulerats över 2000 gånger, i sociala medier gratuleras de dagligen.

I den sista smågruppsövningen kommer man med idéer för att genomföra den vision som gruppen har valt. Före övningen behandlas hur man kan närma sig förändringsskapande till exempel med hjälp av följande tredelning: 1) beteende, 2) strukturer och 3) tankemodeller. När du ger exempel för varje punkt är det lättare för deltagarna att uppfatta idén med tredelningen. Om du har valt något tema för workshoppen, berätta om exempel i anknytning till det.

**Olika nivåer av förändringsskapande / Bildlayouter 29 & 30****Avsnitt med tal**

- Det lönar sig att betrakta handlingar som påskyndar förändring från olika perspektiv. I dag fokuserar vi på att reflektera över framtidspåverkan genom tre olika frågor.
- När vi tänker på stigen mot den vision som vi har valt, kan vi ställa frågorna

**1) Hur bör vårt beteende eller våra handlingar förändras?** Skulle någon ny tjänst, teknologi eller en uppfinning kunna påverka människors beteende som önskat? Till exempel kan olika växtproteinprodukter göra det lättare för en del människor att övergå till en mer växtbaserad kost. Dagstidningen Helsingin Sanomats könskalkylator däremot är ett exempel på en teknisk tjänst som gör det möjligt att utreda hur jämlikt kvinnors och mäns röster blir hörda i journalismen.

**2) Vad borde förändras i strukturerna?** Samhället kan styra beteendet och handlingar bland annat genom lagstiftningen och författningar. Hurdan är till exempel beskattningen, stöder den användningen av fossila bränslen eller uppmuntrar den till investeringar i ren energi? Eller om vi fortsätter med All Male Panel-temat: på vilket sätt påverkar könskvoter jämställdheten mellan könen?

**3) Hur borde vårt tänkande och våra föreställningar förändras?** Den mest betydelsefulla och samtidigt långsammaste förändringen sker på nivån för värderingar, ideal, världsbilder och tankemodeller. Hurdant förhållande har vi till exempel till naturen, ser vi att den har ett värde i sig eller är den en resurs för människor? Och vad tänker vi till exempel om jämställdhet mellan könen? Här är också All Male Panel som vi nyss talade om ett bra exempel på hur man kan påverka tankemodeller. Hurdan gärning påverkar människors tankemodeller?

Sedan ska deltagarna genomföra en övning i två delar. Först kommer man med idéer med hjälp av den ovan presenterade tredelningen om vad man bör göra nu för att den vision som gruppen har valt ska bli verklighet. Gruppen borde komma med idéer uttryckligen ur det perspektiv vad som är möjligt för dem eller deras organisation eller gemenskap. Det lönar sig att uppmuntra deltagarna till rätt humör genom att påminna dem om att ännu behöver de inte bestämma någon plan för genomförande. I övningens andra skede bör smågruppen konkretisera sin vision som en tidningsrubrik för Framtidsbladet: vilken slags nyhet skulle vara ett tecken på att visionen håller på att bli verklighet? Deltagarna har totalt 25 minuter på sig att genomföra övningen med två delar. Som ledare gör du klokt i att besöka smågrupperna så att du ser om arbetet framskrider och om grupperna håller sig till tidsschemat.

**Vad bör ni nu göra för att er vision skulle kunna bli verklighet? / Bildlayout 31****Avsnitt med tal / Övning 5 & 6**

Hur gör vi i praktiken? 15 min

- Ni tar på er förändringsaktörens stövlar.
- Kom på **tre handlingar som skulle ta visionen mot att den blir verklighet** och anteckna dem i Miro
  - En handling som påverkar tankemodeller?
  - En handling som påverkar strukturer (till exempel skatter, lagstiftningen)?
  - En handling som påverkar vårt beteende eller vår verksamhet?
- Kom på handlingar ur er grupps synvinkel: vad skulle ni kunna göra?
- Uppgiften är utmanande, så i detta skede kan ni fokusera på att komma med idéer, ni behöver inte ännu tänka på en genomförandeplan.

Hur skulle en resa mot den vision som ni har valt se ut och låta? Hur gör vi i praktiken? 10 min

- Ni arbetar i Framtidsbladets nyhetsredaktion och ni har som uppgift att skapa en framsida från år 2048.
- Skriv en sådan huvudnyhet som beskriver världen på väg mot den vision som ni har skapat. Om ni vill kan ni också skriva andra, mindre nyheter.

Be att smågrupperna presenterar visionen, handlingarna och vad nyheterna innehåller 2048. Betona att presentationen ska vara koncis (till exempel hjälper instruktionen om tre minuter att hålla presentationerna korta). Om det bara finns några smågrupper hinner du be en presentation av alla grupper, men om workshoppen har fler än fyra grupper kan du välja endast två frivilliga grupper som berättar om resultatet av sitt arbete. På nätet är det bra att under presentationerna dela samarbetsplattformens vy så att alla kan se den. Tacka för presentationerna och uppmuntra alla till att bekanta sig med andras arbeten. Påminn om att framtiden inte sker linjärt eller i ett tomrum. De vägar som skapas i smågrupperna är ett bevis på olika slags framtider som alla påverkar varandra.

Repetera till slut vad ni har gjort under workshoppen och varför. Målet med repetitionen är att koppla samman den teori och de berättelser som har behandlats under workshoppen till övningarna och att ge färdigheter för att också i fortsättningen göra den här typen av övningar.

**Repetition / Bildlayout 32****Avsnitt med tal**

En kort repetition av vad vi har gjort under workshoppen **och varför**

- Påverkan av framtiden kan betraktas genom tre skeden som upprepas:
  - 1) **Vi utmanade antaganden om framtiden** (Tänk om-frågorna och hörspelen)
    - Ofta är vi fångar av våra nuvarande uppfattningar då vi tänker på framtiden – därför behöver vi utmana.
    - Här kan ni också reflektera över om det framtidsantagande som er grupp behandlade påverkade ert tänkande under workshoppen?
  - 2) **Vi föreställde oss önskvärda framtider** (Tidslinjen och visioner om en bättre framtid)
    - Det finns önskvärda framtider, världen har förändrats tidigare och detta förutsätter fantasi – därför ska vi föreställa oss.

### 3) Vi kom med idéer om att påverka framtiden (Handlingar för att uppnå visionen och konkretisering av förändringen som en framsida i en dagstidning)

- Syftet med den process som vi gick igenom under workshoppen var att få er att koppla ert framtidstänkande till praktiken. Syftet var också att få er att identifiera att framtidspåverkan sker nu, i denna stund.

Fyrfältet är ett ramverk som kan användas för att uppfatta vad som har gjorts i workshoppen, och deltagarna kan även reflektera över var de skulle placera sig själva. Syftet är att åstadkomma insikter om hur deltagarnas inställning till framtidstänkande och det egna aktörskapet eventuellt har förändrats under workshoppen – eller om den har förändrats. Detta skede leder mot den sista övningen där man reflekterar över tankar som har uppstått i workshoppen.

#### Fyrfält / Bildlayout 33

##### Avsnitt med tal

- Ni kan också reflektera över det som ni lärt er i workshoppen med hjälp av ett fyrfält.
- Hur vi förhåller oss till framtiden och hur vi upplever vårt eget aktörskap har en signifikant effekt på om vi när allt kommer omkring fattar beslutet att aktivt påverka framtiden.
- Bland annat människans socioekonomiska ställning kan påverka hur man ser på sin framtid och sitt eget aktörskap (+ kultur, religion, politik, personlighet och temperament osv.).
- Detta baserar sig på den holländske sociologen och futuristen **Fred Polaks** tankar.
- Motivationen till att vara en förändringsaktör kan ha sin början antingen i att man känner att världen utvecklas till det sämre (problem) eller i att man ser framtiden som bättre (möjligheter). Bägge är okej, och därför är den centrala frågan ifall man själv känner att man har möjligheter att påverka.
- (Tidigare nämnda Elise Boulding översatte Polaks nederländska originalverk till engelska. Polaks bok inspirerade Boulding till att i freds rörelsen börja leda workshoppar, där man föreställde sig en vapenfri framtid.)

#### Att påverka framtiden / Bildlayout / Dia 34

##### Avsnitt med tal

- Idén med workshoppen har varit att stärka deltagarnas färdigheter att påverka framtiden
- Alla kan hitta sitt eget sätt att påverka. Alla behöver inte vara aktivister i ordets traditionella bemärkelse.

#### Japanskt ordspråk / Bildlayout 35

Det lönar sig att avsluta workshoppen med deltagarnas reflektioner. Låt gruppen fundera i några minuter i lugn och ro vilken tanke de tar med sig i dag. Alternativt kan reflektionen även gälla deltagarnas aktörskap, varvid slutfrågan kan vara ”Vilken handling gör jag härnäst?”. I en fysisk workshop kan deltagarna skriva ner sina tankar på en Post-It-lapp och fästa den på väggen och i en nätworkshop kan du be att deltagarna skriver ner sina tankar i chatten. Du kan läsa upp tankarna, men undvika att värdesätta dem. Efter slutreflektionen kan du ännu tipsa intresserade om ytterligare material och till slut naturligtvis tackar du varmt deltagarna för den gemensamma Framtidsfrekvensen.

#### “POLAK-SPELET”

Man kan bekanta sig med Fred Polaks tankar i verket Polak, F. (1973): The Image of the Future. Fyrfältet som kallas Polak Game har utvecklats av Stuart Candy och Peter Hayward. Du kan läsa mer om det i artikeln Candy, S. & Hayward, P. (2017): The Polak Game, or: Where do you stand? December 2017, Journal of Futures Studies 22(2):5-14.



**Genomgång: Vilken tanke tar jag med mig? / Bildlayout 36****Avsnitt med tal**

- I dag fick ni diskutera och arbeta tillsammans mycket. Förhoppningsvis gav detta nya tankar och insikter.
- Vilken tanke tar du med dig i dag? Det kan vara ett ord, en mening, en halv tanke, en önskan åt dig själv eller andra – vad som helst.
- Använd några minuter till att skriva dina tankar i chatten/på en Post-It-lapp och fäst den på väggen.

**Fler verktyg för deltagare som blir inspirerade / Bildlayout 37****Avsnitt med tal**

- Om du vill fortsätta att arbeta med att påverka framtiden, se de andra metoderna i Framtidsaktörens verktyglåda som är lätta att ta i bruk.
- Framtiden behöver människor som skapar den! Tack för att du är med.

Om du vill kan du samla in feedback om workshoppen antingen muntligt eller med en blankett.

**Tack och avslutning / Bildlayout 38**

# Som avslutning: vad händer efter Framtidsfrekvensen?

Vi gratulerar dig för att du har ställt in dina deltagare på en framtidsfrekvens! Förhoppningsvis var upplevelsen lyckad och inspirerande. Om allt inte gick enligt planerna, oroa dig inte, det hör till workshoppar. Trots all planering och förberedelse kommer det alltid överraskningar. Det viktigaste är att er grupp samlades och att ni medvetet diskuterade annorlunda framtider och hur de kan bli verklighet. Som ledare kan du uppmuntra alla till att dela gruppernas visioner och handlingar i sociala medier med hashtaggen #framtidfrekvensen.

Framtidsfrekvensen är ett bra startskott för framtidsarbete. Om du vill fortsätta att arbeta med att påverka framtiden rekommenderar vi att du bekantar dig med Framtidsaktörens verktygslåda på Sitras webbplats. Där hittar du fler metoder som är lätta att börja använda.

## Vill du läsa mer? Bland annat följande har inspirerat oss:

- Tulevaisuudentutkimuksen oppimateriaali: <https://tulevaisuus.fi/>
- Tulevaisuuspäivän materiaalit: <https://tulevaisuuspaiva.fi/materiaalit/>
- Signaaleista tulevaisuustarinoihin: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166524.pdf>
- Thing from the Future (Situations Lab): <http://situationlab.org/project/the-thing-from-the-future/>
- New Metaphors (Imaginaires Lab): <http://imaginari.es/new-metaphors/>
- Transition Design, till exempel: <https://transitiondesignseminarcmu.net/>
- Coursera: IFTF kurs: <https://www.coursera.org/specializations/futures-thinking> (avgiftsbelagd)
- Kursen Become a futurist: <https://www.metafutureschool.org/p/become-a-futurist> (avgiftsbelagd)
- Development, Impact & You -toolkit: <https://diytoolkit.org/>
- Boken How to make a difference: <https://www.adlibris.com/fi/kirja/how-to-make-a-difference-9781788401463>

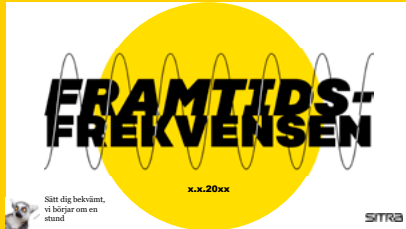
## Material för barn och skolelever

- Tulevaisuuskoulu (barn och skolelever) [www.tulevaisuuskoulu.fi](http://www.tulevaisuuskoulu.fi)
- Teach the Future (barn och skolelever) <https://www.teachthefuture.org/>
- Framtidsreflektioner för barn i årskurs 1–6: <https://lastenkulttuuri.fi/menetelmaopas/taiteilen-tulevaisuuksiin/>
- Tulevaisuusohjaus: [tulevaisuusohjaus.fi](http://tulevaisuusohjaus.fi)

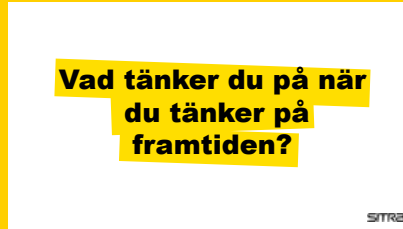
## Vill du lära dig mer om facilitering? Några lästips, varsågod!

- Piritta Kantojärvi: Fasilitointi luo uutta. 2012, Alma Talent
- Pepe Nummi: Fasilitaattorin käsikirja. 2007, Edita
- Mirjami Sipponen-Damonte: Varmuutta fasilitointiin. 2020, Alma Talent
- Priya Parker: The Art of Hosting: How we meet and why it matters? 2018, Riverhead Books
- Finländska utvecklingsföreningar Fingos Fasilitaattorin työkirja: [https://www.fingo.fi/sites/default/tiedostot/julkaisut/Fasilitaattorin\\_tyokirja.pdf](https://www.fingo.fi/sites/default/tiedostot/julkaisut/Fasilitaattorin_tyokirja.pdf)

# Bilaga 1: Bildlayouter



2



3



4



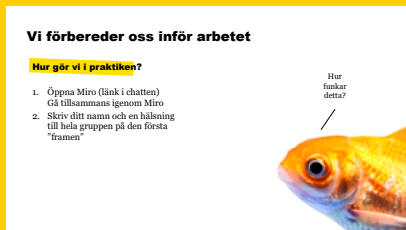
5



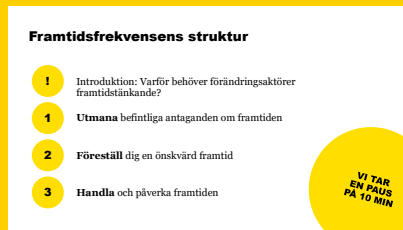
6



7



8



9



10



11



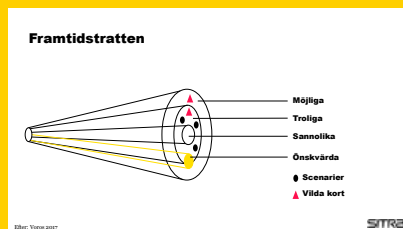
12



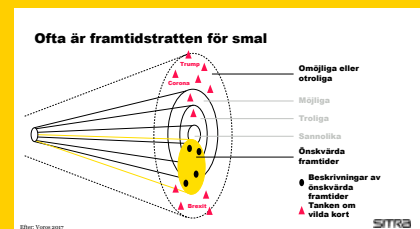
13



14



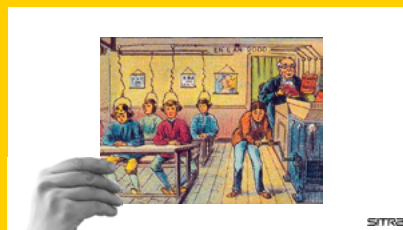
15



16



17



18



19

**1**  
**1** **Föreställ dig en önskvärd framtid**  
**2** Varför då? Eftersom det är svårt att genomföra en sådan framtid som vi inte ens kan föreställa oss.  
**3**

SITRA

20

**Innan vi börjar föreställa oss, låt oss tänka på gångna tider en stund.**

SITRA

21

**Hur har världen förändrat oss?**

**Hur gör vi i praktiken?**

- Vi går till den gemensamma Miro-plattformen och gör övningen tillsammans och samtidigt
- Markera på tidslinjen med en Post-It-lapp
  - Blicka bakåt: Vilka företeelser har bidragit till hurdan livet är?
  - Blicka framåt: Vilka företeelser i utvidningen påverkar framtiden?

SITRA

22

**Vad gör vi**

- 1** Först föreställer vi oss ossamma
- 2** Vi samtalar och känner efter
- 3** Vi väljer en gemensam riktning
- 4** Vi bearbetar riktningen
- 5** Vi hittar på gärningar

SITRA

23

**Föreställ dig en önskvärd framtid**

**Hur gör vi i praktiken?**

- Nu får du arbeta självständigt i cirka sju minuter.
- Ta en penna och papper eller öppna ett tomt dokument.
- Välj ett tema som du behandlar i din vision. Reflektera över vilka goda saker i livet du vill stärka för att framtiden ska vara bättre?
- Skriv ner på vilket sätt framtiden ska vara bättre och för vem? Försök vara så konkret som möjligt.

*Jag vill förstärka vad, för att under 2020 vad är annorlunda / vad har hänt / hurdan är världen.*

SITRA

24

**Paus 10 min**

SITRA

25

**Vi delar med oss av våra tankar om framtiden i smågrupper och söker en gemensam riktning**

**Hur gör vi i praktiken?**

- Vi delar upp oss i grupper i 20 minuter.
- Alla skriver sin mening med en vision i Miro.
- Diskutera: Vad är gemensamt? Vad är annorlunda? För vem är visionerna önskvärda?
  - Diskussionsregler: Lyssna. Var snäll mot andra. Acceptera olika åsikter och respektera dem.
- Välj en gemensam vision genom omröstning: alla har tre röster (=pluggar).
- Skriv i Miro utifrån en önskvärd framtid som ni väljer en konkret, så konkret vision som möjligt enligt följande:

*"Under 2020 som / vad / när / och / var"*  
*(full exempel: "Under 2020 är varje fulltidsarets lönlöshetsdraget 80 procent mindre än nu")*

Till slut går vi tillbaka till den gemensamma, stora gruppen.

SITRA

26

**1**  
**1**  
**2**  
**3** **Handla och påverka framtiden.**  
Varför då? Eftersom världen endast förändras genom handlingar.

SITRA

27

**En berättelse om ett meme som påverkade tankemodeller**

I och med forskare Stuart Sirmas David Hasselhoff-meme blev diskussionsmodeller med endast manliga deltagare ett viralt fenomen som blev internationellt känt.

SITRA

28

**Förändringsnivåer**

SITRA

29

**Dagens handlingar bygger upp morgondagen**

**VICIO**

SITRA

30

**Mot en önskvärd framtid**

**Vad borde ni nu göra för att er vision skulle kunna bli verklighet?**

**Hur gör vi i praktiken? 15 min**

- Ni tar på er förändringsaktörens stövar.
- Kom på tre handlingar som skulle ta visionen mot att den blir verklighet och anteckna dem i Miro

- En handling som påverkar beteendet eller verksamheten?
- En handling som påverkar strukturer (till exempel skatter, lagstiftningen)?
- En handling som påverkar tankemodeller?

**Hur skulle en resa mot den vision som ni har valt se ut och låta?**

**Hur gör vi i praktiken? 10 min**

- Ni arbetar i Framtidsaktörens nybetsrelationen och ni har som uppgift att skapa en framtid från år 2048.
- Skriv en sådan huvudsak som beskriver världen på väg mot den vision som ni har skapat. Om ni vill kan ni också skriva andra, mindre nybeter.

SITRA

31

**Repetition: vad gjorde vi nyss?**

- 1** Vi utmanade antaganden om framtiden
- 2** Vi föreställde oss önskvärda framtider
- 3** Vi kom med idéer om att påverka framtiden

SITRA

32

**Världen förändras till det bättre**

**Jag kan inte påverka detta**

**Jag kan påverka detta**

**Världen förändras till det sämre**

SITRA

33

**Att påverka framtiden**

**Framtids-tänkande**

**Förändrings-skapande**

SITRA

34

**"Vision without action is daydream, action without vision is nightmare."**

Japanese proverb

SITRA

35

**Vilken tanke tar jag med mig?**

SITRA

36

**Var hittar jag fler verktyg för att bygga upp framtiden?**

Framtidsaktörens verktygslåda  
www.sitra.fi/tulevaisuuspaali

SITRA

37

**TACK!**

SITRA

38

## Bilaga 2: Alternativa berättelser för Framtidsfrekvensen

Framtidsfrekvensen innehåller berättelser som åskådliggör kopplingen mellan framtidstänkande och förändringsskapande. I början av workshopen finns berättelsen om sociologen och fredsaktivisten Elise Boulding, i avsnitt 1 berättas om en fransk konstnärs åsikter om hur en skolklass skulle se ut år 2000. I avsnitt 3 behandlas All male panel. Nedan finns två alternativa berättelser som du kan använda.

### Mont Fleur-scenarier

- Under 1991 bestämde sig en grupp sydafrikanska ledare med olika bakgrund och från olika delar av samhället att ta fram scenarier om Sydafrikas framtid. Nelson Mandela hade precis släppts från fängelset och det fördes intensiva förhandlingar om att avveckla apartheidsystemet. En mångfaldig grupp människor såväl från förvaltningen och oppositionen samlades i konferenscentret Mont Fleur för att utmana den aktuella situationen i samhället och för att föreställa sig framtiden med hjälp av en scenariometod som hade blivit berömd på grund av oljebolaget Shell.
- Resultatet blev fyra scenarier som skapade en gemensam grund och ett språk för diskussionen om Sydafrikas framtid. De var alltså inte åtgärdsprogram, utan beskrev olika alternativa vägar till framtiden och hjälpte till att identifiera orsakssamband. Deras inverkan var emellertid betydande, eftersom de förändrade många centrala aktörers tankar till exempel om vilka följder olika åtgärder kan ha, bidrog till förståelse av olika perspektiv och stödde samarbetet med hjälp av gemensamma metaforer (Segal 2007). Att processen var inkluderande och att olika intressentgrupper involverades bidrog också till en lyckad process. Eftersom processen ordnades separat från de officiella förhandlingarna var det också lättare för deltagarna att mer öppet föreställa sig framtiden.

## En flod i Nya Zeeland fick rättslig status

- Maorier är Nya Zeelands urinvånare och deras tänkande skiljer sig mycket från det traditionella västerländska antagandet om att människan kontrollerar naturen som en enväldshärskare och äger naturresurserna. Denna konflikt tvingade nyzeeländska rättslärda och beslutsfattare till att diskutera vems tänkesätt som egentligen är det rätta. Kunde det vara annorlunda? Bakom detta låg tvisten om floden Whanganui som maorierna har en stark andlig förbindelse med: de anser att floden är deras förfäder och de har ett uttryck enligt vilket ”jag är Floden och Floden är jag”.
- Bland annat grusupptagning, muddring och vattenreglering hade försämrat flodens ekologiska status och maoriernas möjlighet att försörja sig med fiske. Under 2017 beviljade Nya Zeeland floden status som juridisk person. Floden fick två intressebevakare, varav en representerar staten och den andra maorierna. De kan bland annat väcka talan å flodens vägnar utan att de behöver påvisa att någon människa skulle ha vållats skada. Fallets mer långtgående betydelse har anknnytning till människans spända förhållande till naturen: är naturen en resurs eller har den ett egenvärde? Kan vi till exempel föreställa oss en värld där naturen i sig har rättigheter? Kan vi tillämpa olika världsåskådningar som lever sida vid sida också på lagstiftningen?

# Om skribenterna

**Liisa Poussa** arbetar i Sitras förutsägelsesteam som producerar prognostiseringsdata och stöder det finländska samhället i att tolka och använda information. Hon inspireras av popularisering av framtidstänkandet och utveckling av metoder som stöder detta.

**Jenna Lähdemäki-Pekkinen** arbetar som expert inom samhällsprognoser i Sitras förutsägelse-team. För närvarande leder Jenna projektet Framtidens förnyare.

**Hannu-Pekka Ikäheimo** arbetar som expert i Sitras förutsägelsesteam. Han inspireras av nya former för digital delaktighet och påverkan.

**Mikko Dufva** är Sitras framtidsexpert. Han arbetar med att studera utvecklingsriktningar för framtidens trender, spänningar mellan dem och föreställningar om framtiden. Dessutom är hans mål att identifiera företeelser som inte är uppenbara företeelser, men som är betydelsefulla för framtiden. Mikko har omfattande erfarenhet av förutsägelse, och han har doktorerat inom teknik om produktion av information om framtiden och systematisk förutsägelse.

# Verktyg och material

## STÖDMATERIAL FÖR LEDAREN:

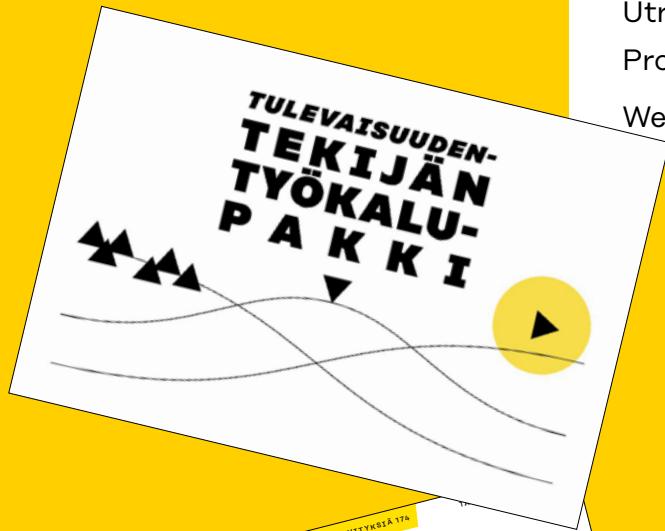
Framtidsaktörens verktygslåda

Framtidsfrekvensen och videor som stöd för facilitering

Utredningen Vaikuta tulevaisuuteen

Promemorian Usko tulevaisuuteen

Webbplatsen [www.tulevaisuustaajuus.fi](http://www.tulevaisuustaajuus.fi)





**SITRA**

**SITRAS UTREDNINGAR 217**

I serien Sitras utredningar publiceras resultaten av  
Sitras framtidsarbete och försök.

ISBN 978-952-347-290-7 (PDF)  
[www.sitra.fi](http://www.sitra.fi)

**SITRA.FI**

Östersjögatan 11–13  
PB 160,  
00181 Helsingfors  
Telefon: 0294 618 991  
 @SitraFund