

## HÄLSOENKÄT – HUR GÅR DET FÖR VÅR OMSTÄLLNINGSGRUPP?

<b>Deltagare:</b>	Helst alla i gruppen
<b>Tid:</b>	1 till 3 timmar
<b>Ni behöver:</b>	Det här aktivitetsbladet, en plats att träffas på

### Varför ska vi göra det här?

Hälsoenkäten är ett praktiskt verktyg som hjälper omställningsgrupper att analysera vad som går bra, men också identifiera områden som skulle kunna utvecklas för att göra gruppen mer effektiv. Vi vill direkt förtydliga att enkäten inte är ett prov som ni kan klara eller inte klara. Ett av enkätens viktigaste syften är faktiskt att samla gruppen och ge er en chans att reflektera över vad ni har åstadkommit under året som har gått. Det här kan vara en väldigt kraftfull upplevelse eftersom många av oss sällan stannar upp, utan har en tendens att hela tiden fokusera på nästa spännande omställningsprojekt.

Den här hälsoenkäten har utformats för att hjälpa din omställningsgrupp att:

- Reflektera över var gruppen befinner sig och samtala om vad som fungerar bra, vad som kan förbättras och vad som inte fungerar och behöver ändras på
- Fira styrkor, framgångar och misslyckanden (som vi också kan lära oss mycket av)
- Identifiera inom vilka områden vi behöver mer arbete, kunskap eller resurser
- Avgöra vad nästa steg är – och det kan till exempel handla om att fokusera på färre saker

Genom vårt arbete med omställning i många olika sammanhang, kulturer och länder har vi kommit fram till att det finns sju viktiga ingredienser som hjälper en grupp att fungera bra tillsammans. Inre omställning är också en viktig dimension som genomsyrar alla övriga ingredienser. De här huvudingredienserna utgör grunden för hälsoenkäten, eftersom de alla bidrar till att skapa blomstrande, effektiva och trivsamma omställningsgrupper.

Alla omställningsgrupper är förstås unika:

- De består av olika konstellationer av människor.
- De har funnits olika länge.
- De har olika förutsättningar och utmaningar, och olika möjligheter att arrangera externa evenemang för att värva nya medlemmar eller sprida information.

Många grupper har upplevt att hälsoenkäten både väcker frågor och leder till insikter. Oroa er inte om ni stöter på områden där ni inte är aktiva idag, och se det absolut inte som ett misslyckande. Det här är ett verktyg som ska hjälpa er att utveckla ert arbete, snarare än bedöma det, och vi förväntar oss verkligen inte att ni ska göra allt som nämns i undersökningen. Däremot rekommenderar vi att ni diskuterar de frågor där ni får lägre betyg än ni skulle vilja, eftersom dessa diskussioner kan hjälpa gruppen att bli mer effektiv och undvika problem i framtiden.

Som ett komplement till hälsoenkäten har vi utvecklat en serie hjälpmedel och verktyg med fokus på omställningens sju principer och inre omställning, som du och din grupp kan ha nytta av: <http://transitionnetwork.org/do-transition/starting-transition/7-essential-ingredients/>

**Forts.**

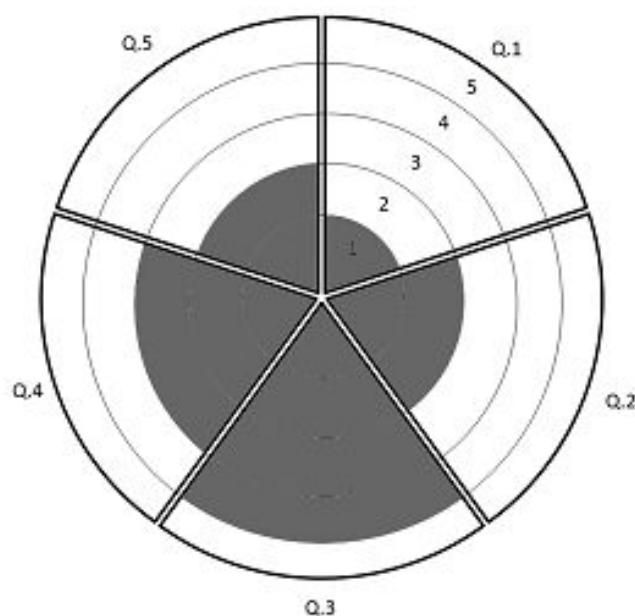
## INTRODUKTION (forts.)

Kom ihåg att det här inte är ett prov. Vi hoppas att hälsoenkäten ska ge er en chans att fira vad ni har åstadkommit, i stället för att bli överväldigade av vad ni inte har gjort. Vi känner inte till ett enda initiativ som skulle få toppbetyg på alla frågor – om det gjorde det skulle vi bli oroliga!

### Gör så här:

Arbeta i små grupper. Läs igenom påståendena och välj ett lämpligt svar på en skala mellan 1 och 5, där 1 står för att påståendet inte alls stämmer in på er omställningsgrupp och 5 står för att påståendet stämmer och att ni har lyckats bra inom det området. Kör inte fast – om en fråga känns irrelevant eller konstig kan ni hoppa över den. Om ni inte kommer överens om ett svar kan ni antingen välja ett genomsnitt eller skriva upp de olika svaren i cirkeldiagrammet. Kom ihåg att samtalen är viktigare än att ni får ett högt betyg, eller något betyg över huvud taget! Lägga märke till om något förvånar er eller om det finns områden där ni tycker olika. Att undersöka varför ni tycker som ni gör kan leda till intressanta och viktiga insikter om omställning och hur gruppen fungerar.

Fyll därefter i cirkeldiagrammet, där varje påstående motsvaras av en tårtbit. Den yttersta ringen motsvarar 5 och den innersta 1. Börja högst upp med fråga 1 och gå medsols i diagrammet för att fylla i 2, 3, 4 osv. Upprepa processen för alla nio områdena. Då kommer ni att få ett diagram som ser ut ungefär som exemplet nedan för varje område.



Det kan vara en bra idé att göra regelbundna hälsoenkäter, till exempel en gång om året, och se hur resultaten förändras. Det är svårt att mäta eller analysera omställning, men det här kan vara ett sätt. Lägga gärna till egna påståenden som kan hjälpa er att utvärdera hur det går för gruppen. Gör det till en rolig aktivitet. Ni kan också lägga upp resultaten på er profil på Transition Networks webbplats här: <https://transitionnetwork.org/do-transition/healthcheck/>

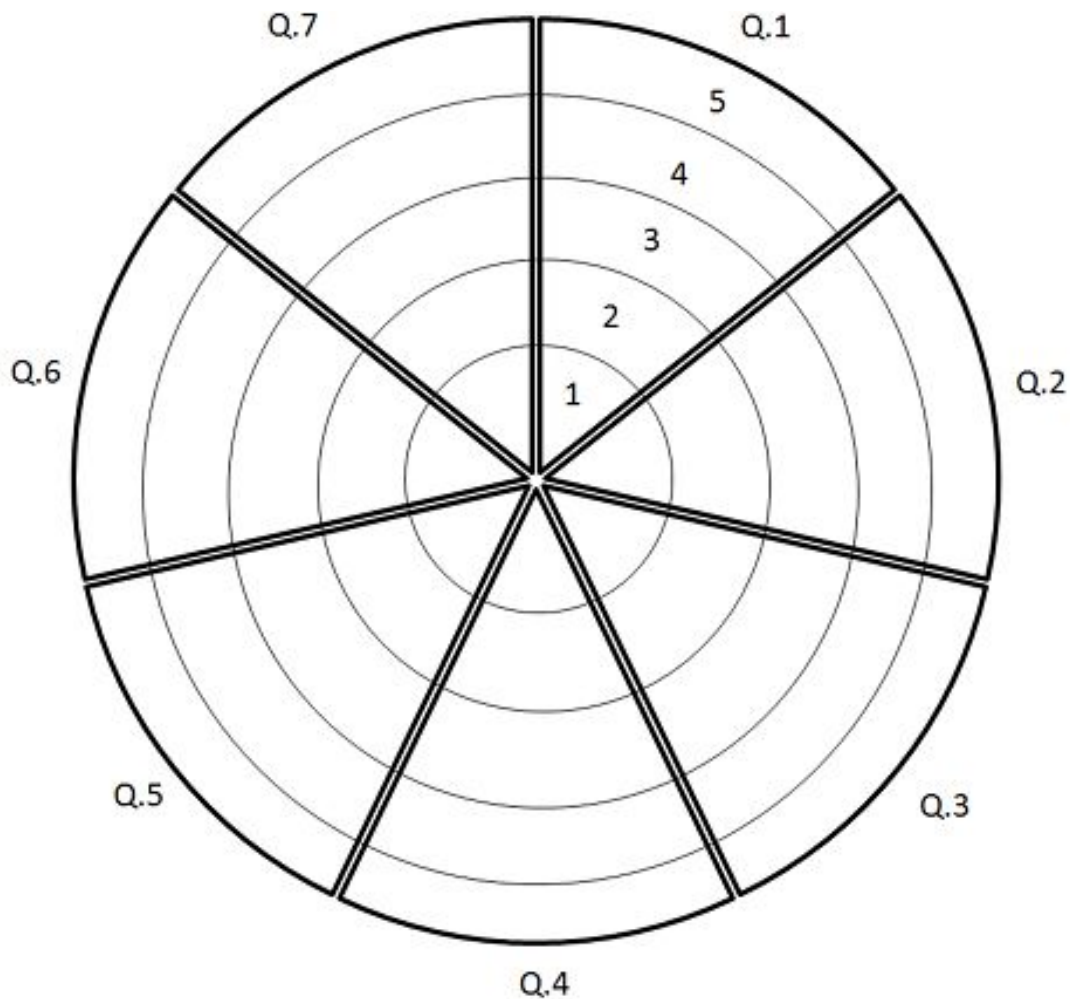
Det gör det enklare för er att följa gruppens utveckling samtidigt som Transition Network kan se vilka behov som finns bland grupperna och utveckla nya hjälpmedel.

**Forts.**

## AKTIVITET

### 1) Omställningens första steg: Utveckla startgruppen

1. Vi har en fungerande startgrupp/kärngrupp på mellan 4 och 15 medlemmar.
2. Vår grupp har en gemensam syn på vad omställning är och varför vi behöver ställa om.
3. Vi har registrerat vår grupp på [transitionnetwork.org](http://transitionnetwork.org) eller [omställning.net](http://omställning.net).
4. Vi har kontaktat andra omställningsgrupper i närheten.
5. Vi har tänkt igenom vilket område gruppen omfattar och har valt ett så optimalt område som möjligt.
6. Vi är medvetna om möjligheterna och utmaningarna med omställningsarbete i vårt lokalsamhälle.
7. Minst en i gruppen har djupare kunskap om omställning efter att ha gått en kurs eller läst om det i böcker eller på internet

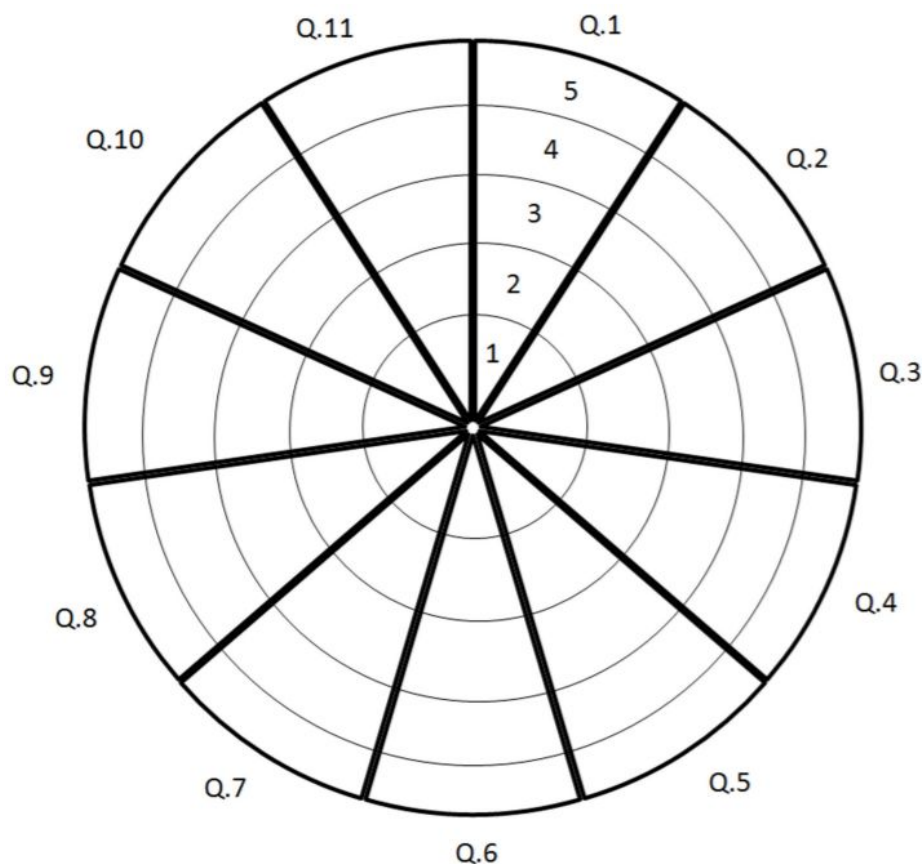


**Forts.**

## AKTIVITET

### 2) Hälsosamma grupper

1. Vår grupp har en tydlig och gemensam målsättning.
2. Vår grupp har lätt att få saker gjorda.
3. Medlemmarna har tydliga roller och ansvarsområden.
4. Vi har kommit överens om gemensamma riktlinjer (arbetsprinciper eller arbetsformer).
5. Vi har kommit överens om tydliga rutiner för att fatta, dokumentera och följa upp våra beslut.
6. Vi har effektiva möten med en tydlig dagordning, diskussioner och protokollskrivande.
7. Under våra möten ägnar vi tid åt att reflektera över hur samarbetet fungerar.
8. Vi har tänkt igenom hur våra möten ska ledas eller faciliteras.
9. Vi har diskuterat och kommit överens om hur vi förhåller oss till makt och ledarskap i vår grupp.
10. Vi har rutiner då nya medlemmar antas och befintliga medlemmar lämnar gruppen.
11. När vi tycker olika eller konflikter uppstår hanterar vi det på ett bra sätt.

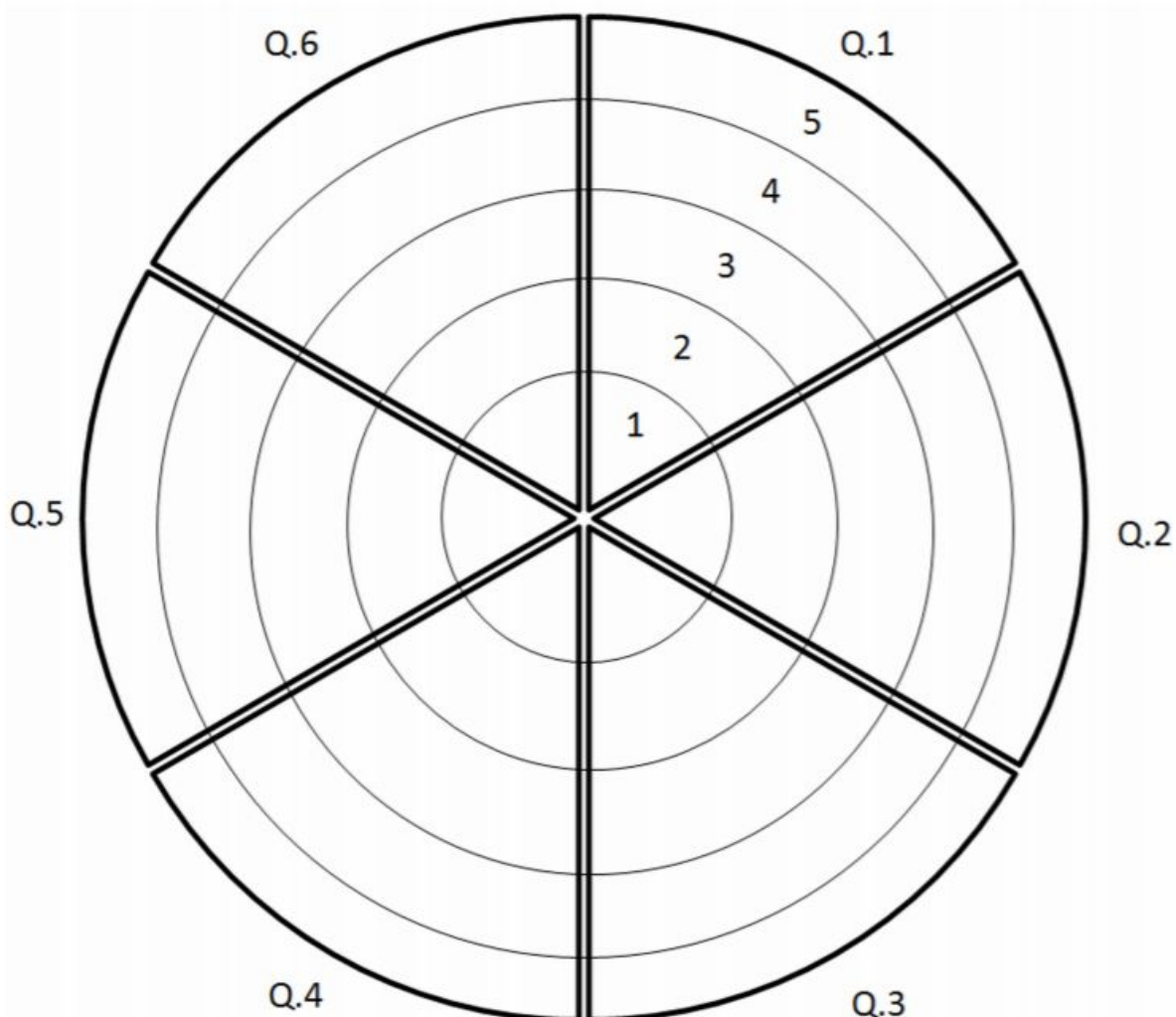


**Forts.**

## AKTIVITET

### 3) Vision

1. Vi har en gemensam syn på de utmaningar som kräver att vi skapar en ny framtidsvision, till exempel utarmning av resurser, miljöförstöring, ojämlikhet och ekonomisk sårbarhet.
2. Vår grupp har en gemensam vision för hur vårt samhälle ska se ut i framtiden.
3. Vår vision är positiv, inspirerande och genomförbar.
4. Vi har utforskat och lärt oss hur vi kan inkludera och arbeta med olika visioner.
5. [Avancerat] Vi vet att vi behöver en plan för att kunna skapa en positiv framtid, men är samtidigt tillräckligt flexibla för att kunna möta det vi inte kan förutse.
6. [Avancerat] Vi har engagerat vårt lokalsamhälle i skapandet av en positiv framtidsvision.



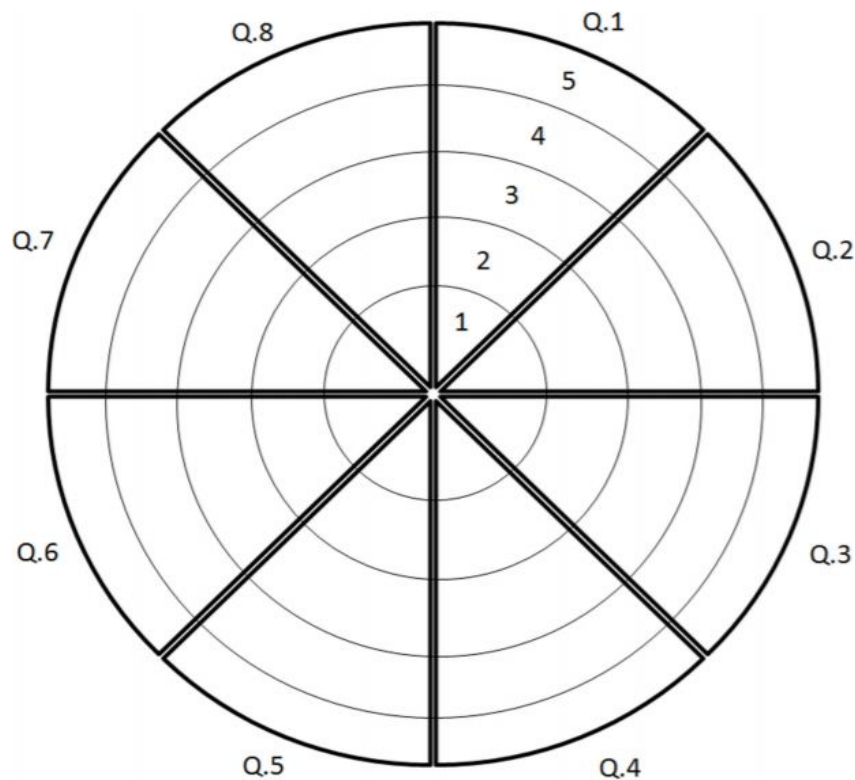
**Forts.**



## AKTIVITET

### 4) Involvering av lokalsamhället

1. Vi förstår vilka som är en del av vårt lokalsamhälle och hur vi ska kommunicera med dem och engagera dem i vår grupp/våra projekt på ett meningsfullt sätt.
2. Vi är lyhörda för vad olika personer i vårt lokalsamhälle tycker är viktigt.
3. Vi förstår vilka problem och utmaningar vårt lokalsamhälle står inför och kan knyta omställningsrörelsens budskap till dessa.
4. Vi använder olika former och metoder för att öka medvetenheten och väcka engagemang (a) hos människor i olika förändringsstadier (b) hos människor från olika demografiska och kulturella grupper, (c) inom olika teman och (d) hos människor som engagerar sig med hjälp av huvudet, hjärtat och händerna.
5. Vi är bra på att arrangera evenemang som känns roliga och inspirerande, som involverar människor och som skapar gemenskap.
6. Vi motiverar och engagerar människor genom att lyfta fram såväl sociala och miljömässiga som personliga fördelar med omställningsarbetet.
7. Vi har använt Open Space och/eller liknande metoder för att fånga upp idéer och engagera lokalbefolkningen.
8. Vi marknadsför och informerar om våra evenemang och projekt i relevanta lokala medier.

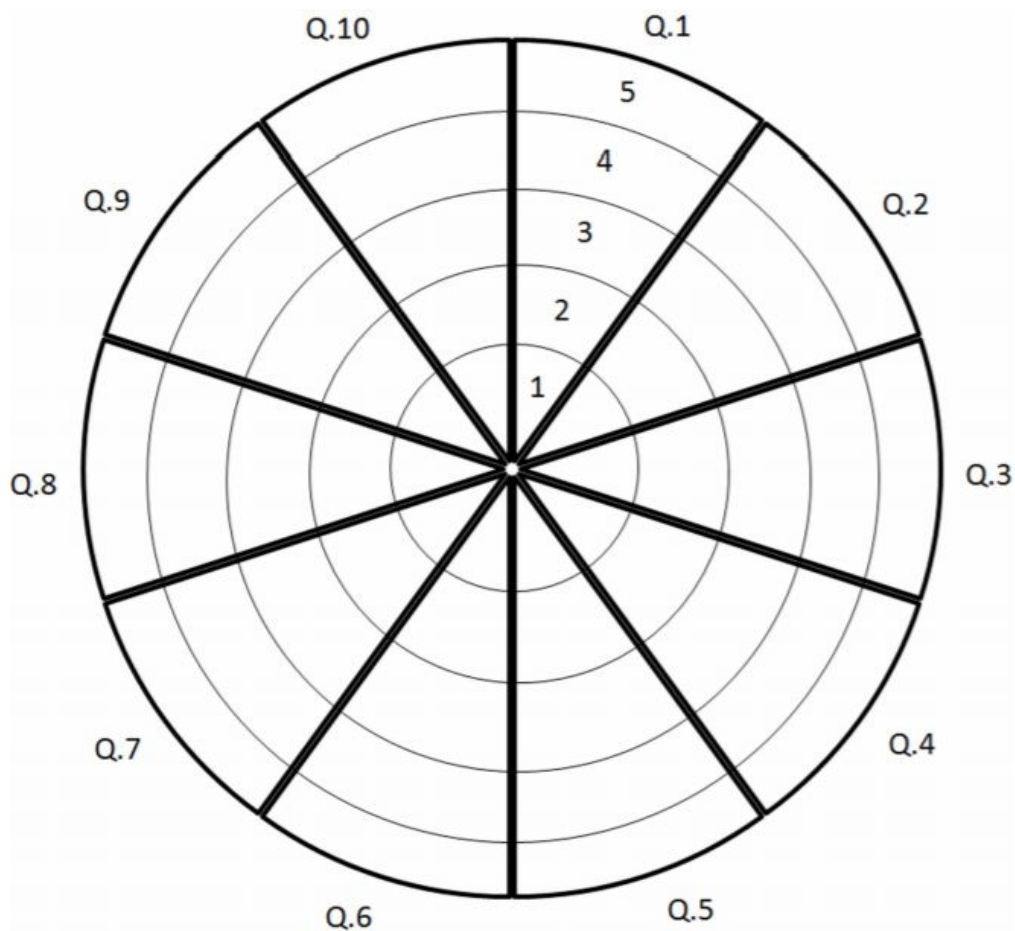


**Forts.**

## AKTIVITET

### 5) Nätverk och samarbeten

1. Vi samarbetar med viktiga lokala aktörer som skolor, företag, markägare och föreningar.
2. Vi har funderat kring vilka vi vill samarbeta med och i vilket syfte.
3. Vi arbetar aktivt för att hitta samarbeten med andra grupper och organisationer.
4. Vi har varit i kontakt med lokala myndigheter.
5. Några av de som är engagerade i omställningsgruppen har bott här i många år.
6. Andra grupper ser oss som positiva, samarbetsvilliga och hjälpsamma.
7. Vi har en mångfald i våra kontakter med lokalsamhället (t.ex. med hänsyn till inkomst, etnicitet och ålder).
8. Vi har hanterat eventuella problem i våra samarbeten med andra grupper på ett bra sätt.
9. [Avancerat] Vi har en strategisk plan för hur vi arbetar med nätverkande och samarbeten.
10. [Avancerat] Vi lyfter fram andra lokala grupperns arbete.

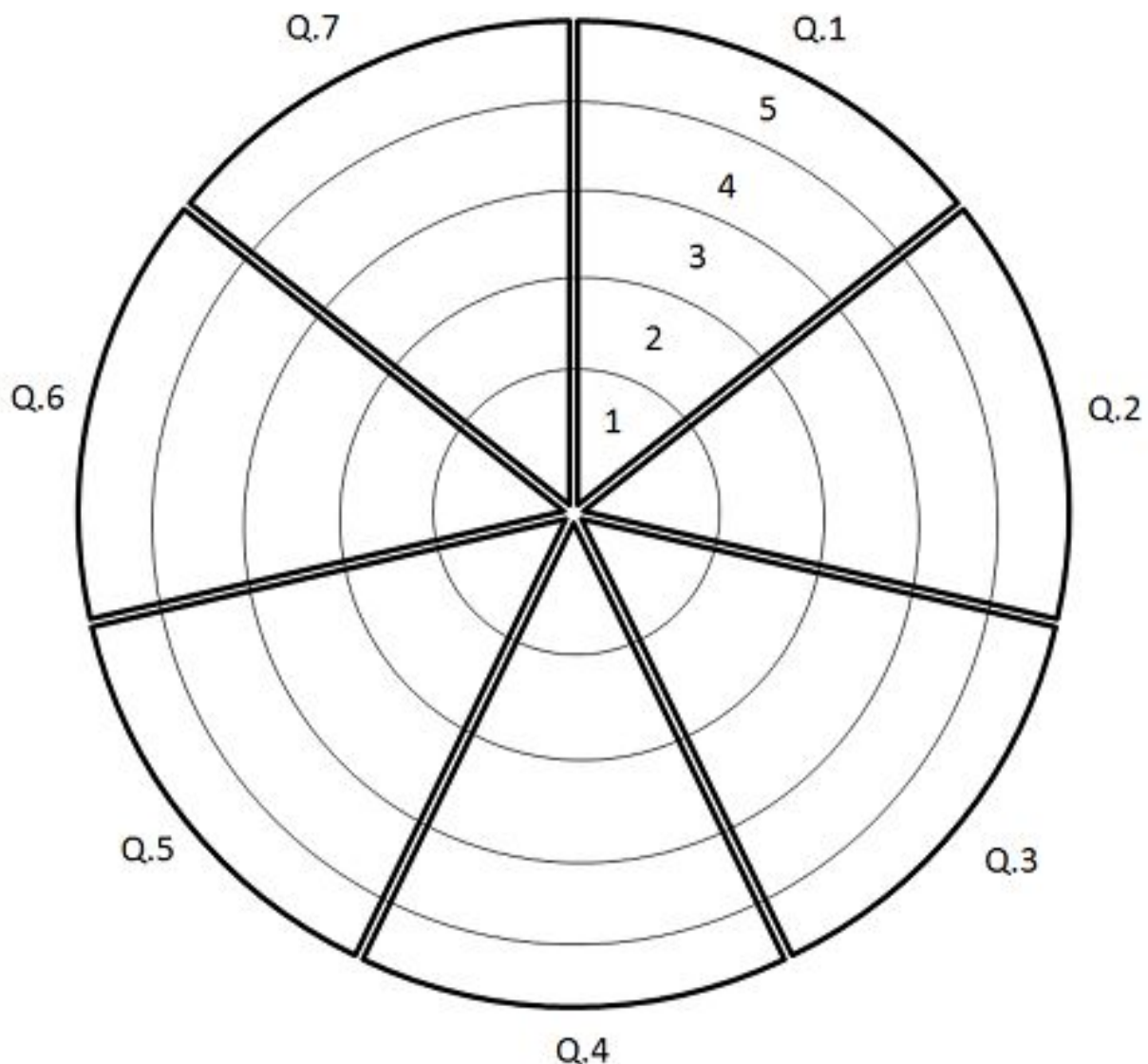


**Forts.**

## AKTIVITET

### 6) Reflektera och fira

1. Vi informerar volontärer/medlemmar, lokalsamhället och intressenter om vad vi har åstadkommit.
2. Vi tar oss tid att fira det som går bra.
3. Vi umgås socialt i gruppen.
4. Det finns tid och rum för lärande och reflektion i vår grupp.
5. Vi är öppna för att samarbeta med och lära oss av människor utanför vår grupp/vårt nätverk.
6. Vi har utformat ett system för att följa och utvärdera gruppens utveckling, och justerar vår strategi utifrån det vi lär oss.
7. Vi uppmuntrar kreativa experiment och lär oss av våra misstag.



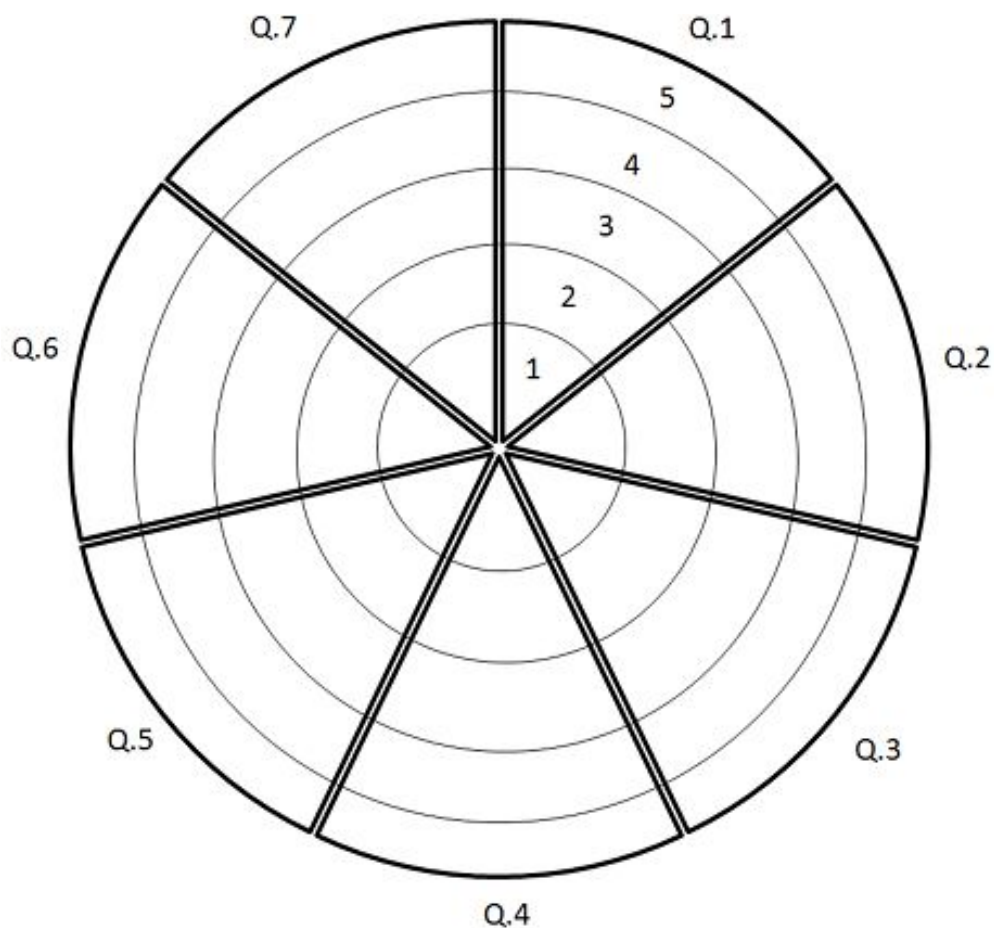
**Forts.**



## AKTIVITET

### 7) Praktiska projekt

1. Vi har genomfört flera olika praktiska projekt som gynnar lokalsamhället.
2. Våra projekt är relevanta och tillgängliga för människor med låg inkomst, funktionsnedsättningar och olika kulturella bakgrunder.
3. Vi arbetar aktivt för att göra det lättare att delta (t.ex. genom att involvera andra när vi utformar projekt, se till att kommunikationen är inkluderande och erbjuda bidrag, barnpassning etc.).
4. Vi genomför våra projekt enligt gällande lagar och förordningar och är införstådda med vilket ansvar vi har.
5. Vi har den kompetens vi behöver för att effektivt kunna leda och genomföra våra projekt.
6. Vi känner till lokala experter och vet hur vi kan ta vara på deras kunskap.
7. [Avancerat] Våra projekt och företag skapar arbetstillfällen för människor i lokalsamhället.

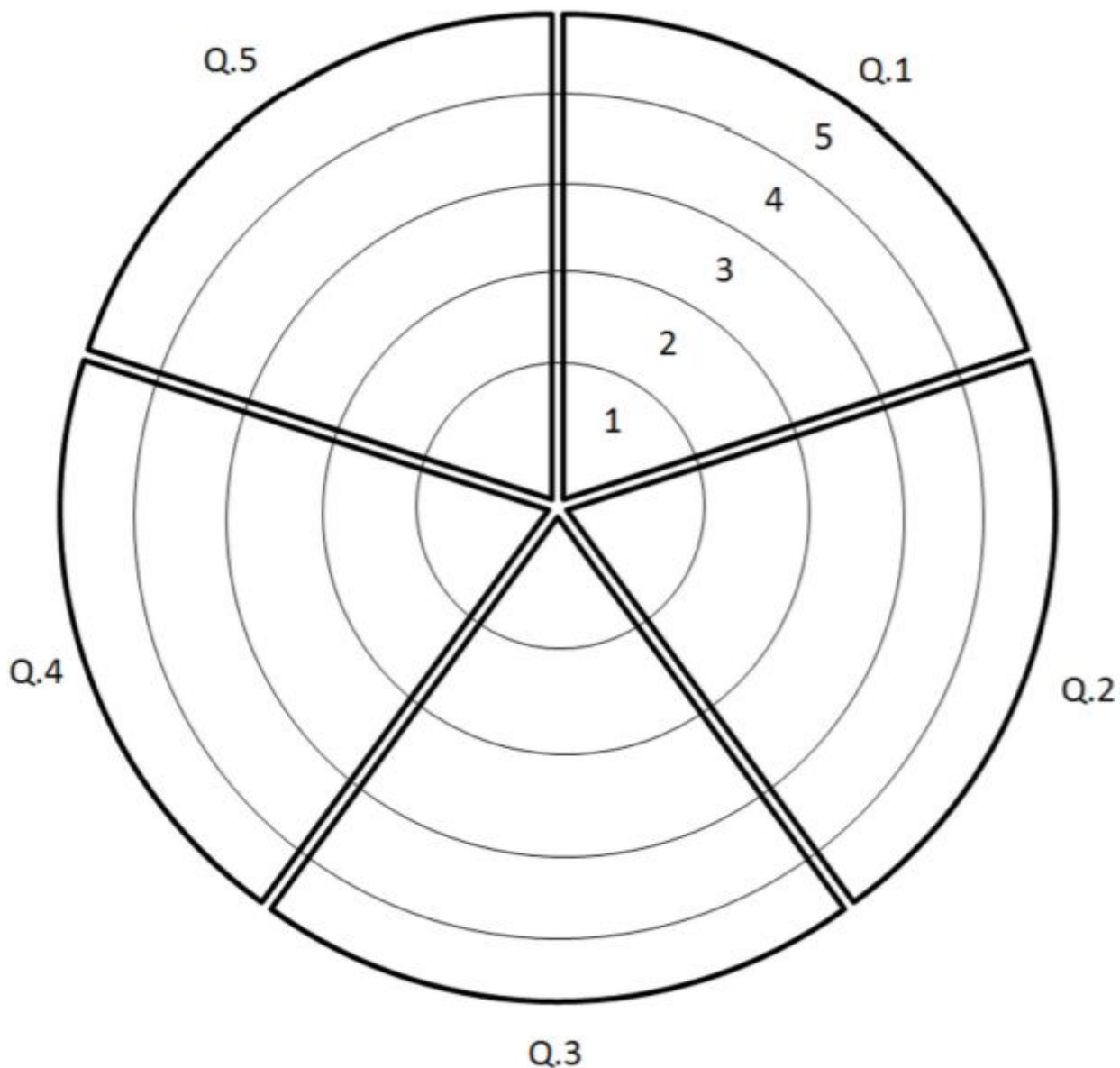


**Forts.**

## AKTIVITET

### 8) Inre omställning

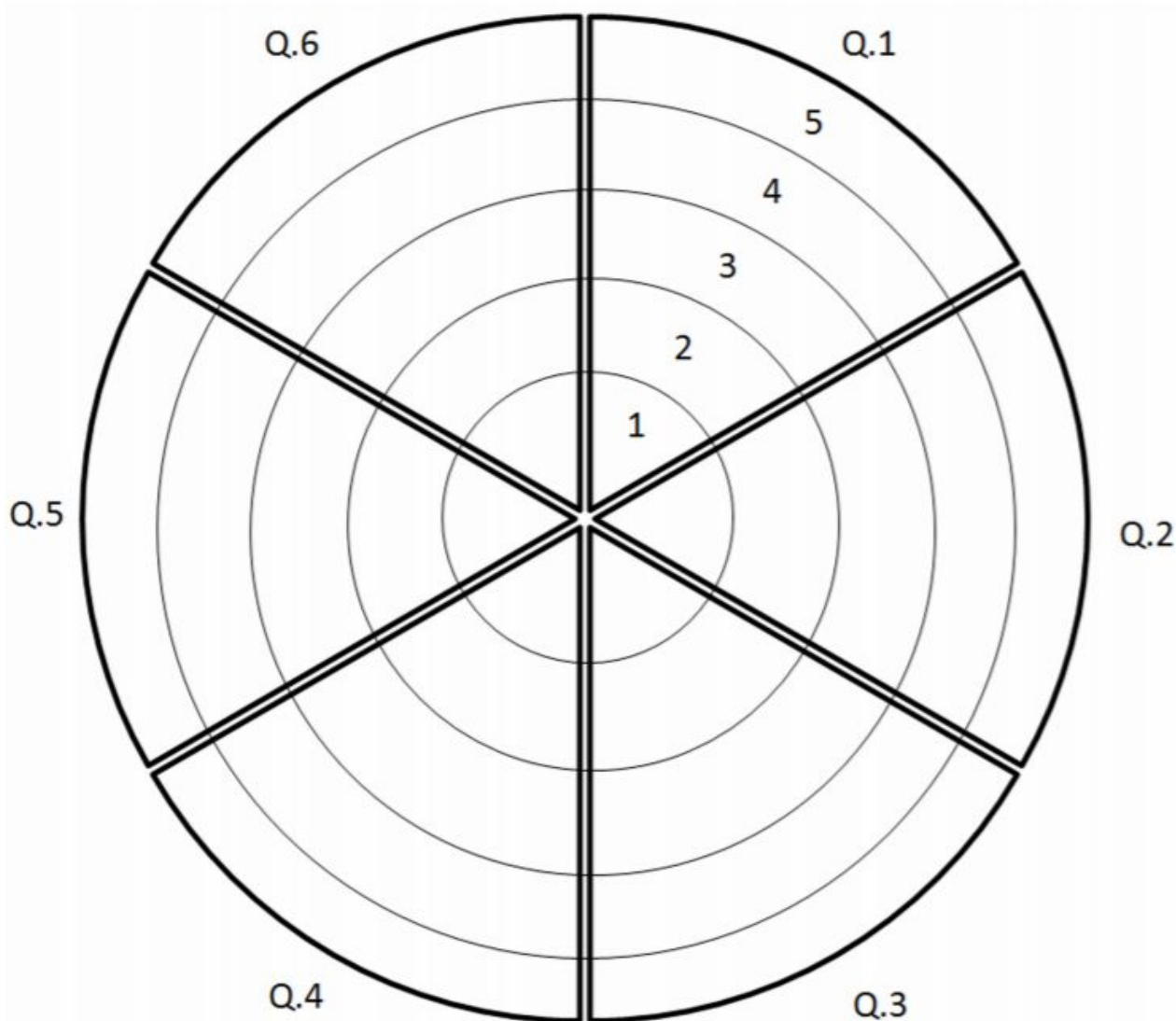
1. Vi är medvetna om att de frågor som omställningsarbetet kretsar kring väcker djupa och viktiga känslor, och förstår hur vi kan arbeta med dessa.
2. Vi stämmer regelbundet av att såväl individer som gruppen mår bra och inte bränner ut sig.
3. Vi förstår att vi behöver kompetens inom både inre och yttre omställning och kan inkludera den inre dimensionen på ett smidigt sätt.
4. Vi har skapat stödfunktioner för oss själva och andra som är involverade i omställningsarbetet (individuellt eller som grupp).
5. Vi ägnar tid åt att bygga tillit och fördjupa relationerna i gruppen.



**Forts.**

## 9) En del av en rörelse

1. Vi lär oss av andra i omställningsrörelsen.
2. Vi håller kontakten med representanter för omställningsrörelsen på regional, nationell och internationell nivå.
3. När vi gör något som andra grupper kan lära sig något av delar vi med oss av våra erfarenheter.
4. Vi deltar i konferenser och evenemang (eller webinarier och webbkurser) som omställningsrörelsen anordnar på regional, nationell eller internationell nivå.
5. Vi håller vår kontaktinformation på [transitionnetwork.org](http://transitionnetwork.org) och/eller [omställning.net](http://omställning.net) uppdaterad.
6. Alla våra medlemmar prenumererar på Transition Networks nyhetsbrev.



**Slut**

