

Undervisning med bæredygtighed

- Sådan styrker du deltagernes handlekompetence ift. grøn omstilling og bæredygtighed
- Pædagogiske greb og konkrete handlinger

Handlekatalog

Til aftenskolens undervisere,
ledere, medarbejdere og bestyrelser



Indhold

Hvad er undervisning med bæredygtighed	3
Adfærdændring – at få andre til at ændre vaner	4
Brug af nudging i undervisningen	4
Yoga, bevægelse og mindfulness	5
Brug naturen i bevægelsesfag – og andre fag!	5
Tegning, tekstil og andre kreative fag	6
Trash tegning	6
Tekstil, stof og husflid	7
Genbrugskursus, workshop eller aktivitet	7
Madlavning	9
Sprog og andre samfundsfag	10
Bæredygtig bestyrelse og administration	11
Kontor og administration med et grønt twist	11
Bestyrelsen går forrest	13
Inspiration fra andre, links, litteratur etc.	15
Grøn praksis og samtalestartere	15
FN's Verdensmål	15
Bæredygtige foreninger og events	15
Webinarer om bæredygtighed	16

Velkommen!

I dette handlekatalog finder du en række konkrete anvisninger til, hvordan du kan få lidt (mere) bæredygtighed ind i aftenskoleundervisningen. Målet er, at vi i fællesskab i aftenskolerne styrker deltagerens kompetencer til at leve i den verden, vi har i morgen.

Handlekataloget er det konkrete fysiske produkt, der er kommet ud af de fem oplysningsforbunds fælles indsats ”Undervisning med bæredygtighed” i 2023-24. Projektet er støttet af Kulturministeriets pulje til udvikling af lokal folkeoplysning v/ DFS.

Kataloget er udgivet i januar 2025.

God læse- og handlelyst!

Hvad er undervisning med bæredygtighed

Bæredygtighed handler om at træffe valg, der tager hensyn til både miljø, økonomi og socialt ansvar – med tanke på både nutid og fremtid. Det betyder at bruge ressourcer på en måde, der ikke belaster jordens evne til at forny sig selv, og at sikre, at kommende generationer også har mulighed for at leve et godt liv.

Som voksenunderviser kan du gøre bæredygtighed til en naturlig del af din undervisning ved tage det stille og roligt ind som en naturlig del af din praksis og i de samtaler, du har med deltagerne. Hjælp gerne med at vise, hvordan små, daglige handlinger kan gøre en stor forskel. Start med at inddrage praktiske eksempler på bæredygtige valg, som deltagerne kan relatere sig til. Det kan være alt fra at vælge lokale og sæsonbetonede råvarer i madlavning, til at cykle til købmanden og have en genbrugspose med sig, eller upcycle og genbruge det tøj eller de møbler, man har tilovers.

Giv deltagerne håb og tro på fremtiden

Ved at skabe en læringsramme, hvor deltagerne føler sig opmuntret og styrket, kan du give dem håb og tro på, at deres valg betyder noget. Bæredygtighed handler ikke om at være perfekt, men om at tage små, men meningsfulde skridt, der gør en forskel – og disse skridt kan begynde i dag.

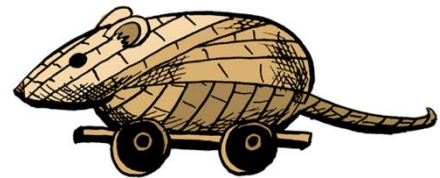
Plads til tvivl – og tillid til din troværdighed

Et vigtigt dilemma, når det handler om bæredygtighed, er at vurdere, hvad der egentlig er bæredygtigt. Der findes mange forskellige perspektiver på, hvad der er bedst for miljøet, økonomien og samfundet, og ikke alle oplysninger er lige pålidelige. For eksempel kan der være forskellige meninger om, hvorvidt økologiske produkter altid er bedre for miljøet, eller om plantebaserede kostvaner er den mest bæredygtige løsning. Den tvivl er det også vores opgave at tale om, og om hvor svært det kan være, at gøre det rigtige. Men vi må holde fast i, at det vigtige er at gøre noget – at give op, er at miste håbet.

Som underviser er det vigtigt at sikre, at de informationer, du deler, er baseret på solid viden og evidens. En måde at gøre dette på er at anvende anerkendte kilder og forskning fra troværdige organisationer som f.eks. FN, EU, eller nationale sundheds- og miljømyndigheder, universiteter m.m. Ved at bruge evidensbaserede kilder til faktuel viden, kan du give deltagerne et realistisk billede af, hvordan deres valg påvirker verden omkring dem, samtidig med at du undgår at sprede misforståelser eller forældet information. Det skaber tillid til, at deres indsats rent faktisk gør en positiv forskel.

Trojanske mus

Historien om den trojanske krig, hvor Odysseus fik bygget en stor hul hest, som han og hans soldater kunne gemme sig i, mens den blev kørt lige ind i fjendens land, hvorefter de relativt ubesværet kunne nedkæmpe dem indefra, er velkendt for mange.



Bæredygtighed er ikke en krig. Men det er en proces, der kalder på trojanske mus, som stille og ube mærket kan snige sig ind ad revner og sprækker og på den måde, blive til en helt naturlig del af den måde, vi laver undervisning og aktiviteter på i bl.a. aftenskolen. Det har langt større effekt at gøre bæredygtighed, end at tale om det. Gå forrest som det gode eksempel og slip din indre bæredygtighedsskriger løs!

Adfærdsændring – at få andre til at ændre vaner

Nudging er en metode til at påvirke menneskers adfærd på en positiv og blid måde uden at bruge tvang eller forbud. Det handler om at gøre det lettere og mere intuitivt for folk at vælge bæredygtige løsninger i deres hverdag. Tanken er, at små ændringer i den måde, vi præsenterer valg eller strukturerer omgivelserne på, kan guide mennesker til at træffe bedre beslutninger – uden at de nødvendigvis er bevidste om det.

For eksempel:

- Hvis målet er at reducere madspild – og spise mindre - kan du bruge mindre tallerkener, så folk automatisk tager mindre mad og dermed både spiser og spilder mindre.
- Vil du fremme genbrug, kan du placere tydelige og farverige skraldespande til sortering på centrale steder, så det bliver nemmere og mere tiltalende at gøre det rigtige.
- "Jeg har lagt mærke til, at mange på dette hold vælger at tage deres egen genbrugskop med til kaffe" kan inspirere flere til at gøre det samme, fordi det skaber en følelse af fællesskab og viser, at bæredygtig adfærd er normen blandt deres ligemænd.

Nudging bygger på forståelsen af, at vi ofte handler impulsivt og baserer vores valg på, hvad der føles nemt, tilgængeligt og socialt acceptabelt. For dig som voksenunderviser kan nudging bruges til at skabe læringsmiljøer, hvor bæredygtige valg er det oplagte og attraktive valg – uden at nogen føler sig presset eller kritiseret. Det er et venligt skub i den rigtige retning.

Brug af nudging i undervisningen

Sprogundervisning

1. **Case-studier med bæredygtigt tema:** Brug tekster eller dialoger om bæredygtighed, fx rollespil om genanvendelse eller historier om miljøvenlige virksomheder, så deltagerne både lærer sprog og reflekterer over bæredygtighed.
2. **Print kun hvis nødvendigt:** Indfør digitale øvelser og nævn i klassen: "*Vi prøver at holde print til et minimum for at spare papir – og det gør vi allerede rigtig godt!*"

IT

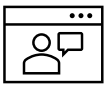
1. **Energioptimering som læringsmål:** Inkluder lektioner om, hvordan man optimerer sin computer for at reducere energiforbrug, fx at bruge mørk tilstand eller slukke for udstyr, der ikke bruges.
2. **Genbrug af udstyr:** Opfordr til at tage gammelt IT-udstyr med til genbrug ved at nævne det som en klasseaktivitet: "*Mange af os har ældre elektronik derhjemme – hvorfor ikke få det genbrugt? Vi kan samle det her næste uge.*"

På de næste sider finder du mange flere forslag til, hvordan du med små skridt kan tilføje din faglige undervisning lidt mere fokus på bæredygtighed, og være med til at gøre dine deltagere handlekompetente.

Yoga, bevægelse og mindfulness

Hvordan sniger du bæredygtighed ind i din praksis som underviser i yoga og andre bevægelsesfag? Her er tre gode råd fra yogaunderviser Maj Ingemann-Molden, der til daglig er leder af Yoga-Huset i Aalborg, og som indtænker bæredygtighed på alle måder, hun kan, i sin undervisning – uden det bliver helligt.

1. "Walk the talk" – vær selv det gode eksempel. Når du f.eks. cykler til din undervisning smitter det ofte af på deltagerne.
2. Vent ikke på at nogen giver dig tilladelse – eller påbud, bare gå i gang.
3. Specifikt til yoga: Undervis hele yogaen, ikke kun de gymnastiske stræk. Vær ikke bange for at oplyse om dyderne og filosofien i yogaen; folk vil gerne høre det 😊



Maj er underviser på den korte "yoga-med-bæredygtighed"-video, du kan se via linket på bagerste side.

I virkeligheden ligger bæredygtighed til højrebenedet for yogaundervisning, og i dette korte oplæg forklarer Maj **hvorfor** og **hvordan** du får temaet med på gulvet i praksis. Maj er passioneret omkring yogaens helhed der udover de fysiske stillinger, åndedræt, mindfulness og meditation også involverer nogle livsstils-etiketter og principper der går godt i tråd med Folkeoplysning.

Brug naturen i bevægelsesfag – og andre fag!

I mange fag kan naturen bruges som en kilde til at skabe ro, samhørighed og indirekte støtte op om bæredygtighed via forbundetheden til naturen.



Hvordan kan du bruge naturen i dit fag? Eller er der en anden måde, det er mere oplagt at indtænke bæredygtighed, omsorg for sig selv og andre, for naturen og for den verden, vi lever i?

Herunder et par link til officielle sider, der på forskellig vis inddrager naturen i vandring, meditation etc.; du kan finde mange flere på nettet ved en simpel søgning.

- Klima og bæredygtighed som tema i mindfulness: [Klimaklub: Meditation-oplæg-dialog v/ Dansk Center for Mindfulness](#)
- Find ro i naturen, også ved sygdom: [Naturterapeutisk mindfulness - Kræftens Bekæmpelse](#)
- Ruter til Ro, Kbh. Kommune: fx denne tekst om at møde træet: [Microsoft Word - Træet, tekst](#)
- Lydguides etc. her: [Lyt og få mere ro i din hverdag | Rute til Ro](#)

Tegning, tekstil og andre kreative fag

Trash tegning

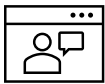
Ved at brug affald som genstand for den skabende proces, er det oplagt at få en samtale i gang mellem deltagerne om forbrug, affald, genbrug etc. Trash tegning var emnet for en af de workshoptyper, vi udviklede på de lokale inspirationsmøder i 2024. Underviser var Kristian Hoff Østergaard.

Herunder er Kristians oplæg til undervisningsplan for en workshop i trash tegning. For dig der er øvet lærer i tegning, kunne det være en ny måde at tage samtalen om bæredygtighed ind i din undervisning.



Hvordan kan du bruge affald eller genbrug som genstand for den kreative proces i dit fag?

Se Kristians video på Instagram, som inspiration til at tegne affald og omdanne det til kunst:



<https://www.instagram.com/p/CkqqEjxjyLg/>

Deltagerne kan du på forhånd bede om at medbringe x stykker affald, eller timen kan starte med at I går en tur ud og samler affald ind, der kan bruges. For den pædagogiske læringsproces kan det være vigtigt, at du ikke bare har en pose affald/udsmidte genstande med – men det kan selvfølgelig bruges!

Undervisningskoncept for Trash Tegning

Materiale:

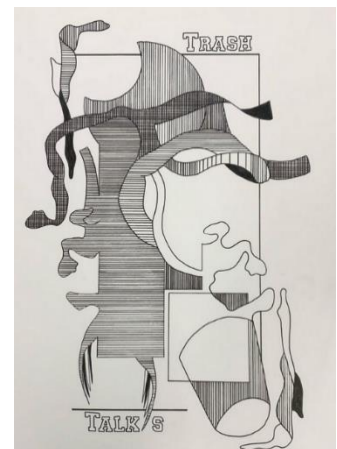
- Affald
- A3 tegnepapir, A4 printerpapir
- HB blyanter, sorte tusser / størrelse 0.5 og 0.2
- Linealer og/eller pap, malertape.
- 1 rulle Manifold (Fortyndet bagepapir kan anvendes)

Indhold

Grundideen er at skitsere det affald, deltagerne har med. De kan vende og dreje de forskellige modeller for at fremfinde perspektiver, som tilsammen skaber det endelige resultat.

Lektionen kan fx startes med Kristians video eller anden visuel inspirationskilde, for at slå an til den aktivitet, I skal i gang med.

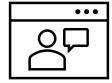
Introduktion vha. kort opvarmning af skitseringsteknikker. Efterfølgende instruktion i de fire skraveringsteknikker og visning af, hvordan man med lineal (eller pap og malertape) kan opnå gode resultater på kort tid. Visning af klassisk transfer teknik. Deltagerne kan derefter overføre deres skitser til A3-format og begynde tegning med tusch.



Tekstil, stof og husflid

Genbruge – genanvende – gendesigne indenfor den tekstile verden.

Efterhånden er der rigtig meget materiale at hente omkring genbrug eller genanvendelse af tekstiler - tøj og bolig. Også hvordan hele verdenssituationen ser ud, se f.eks. Tanja Gotthardsen oplæg i forbindelse med projektet - link til webinar på sidste side.



Det er god idé at integrere bæredygtighed, uden at et arrangement eller kursus byder direkte ind til f.eks. "Genbrug dit tøj", men mere handler om at skabe noget nyt.

En fængende titel på et kursus eller en aktivitet vil være godt – den må gerne lede tankerne hen på noget, som vækker kursisternes nysgerrighed og skiller sig ud fra den store mængde der af tilbud.

En anden ting kan være at se om aktiviteten kan afholdes på et sted, som har betydning for indholdet. Det kaldes "site specifik" i teaterverdenen, det kan også kaldes "stedets betydning". Det kan give kursisterne et større forhold til det at tænke i bæredygtighed / genbrug.

Genbrugskursus, workshop eller aktivitet

"Slagt en sweater, skræl en skjorte"

-> Inviter ind til i fællesskab at genanvende og gendesigne tøj og boligtekstiler. Skriv hvad du tilbyder, og hvad deltageren får ud af det. Workshopteksten kunne fx lyde i denne stil:

"Der er i værkstedet mulighed for at få ideer og hjælp til at bruge de stykker tøj, som allerede er i skabet, men som måske er lidt trøtte i deres nuværende stand. Du kan også få ideer og hjælp til at reparere skader eller slid i tøjet. Tøj og boligtekstiler har ofte mange års anvendelse i sig endnu, hvis de bliver anvendt på en anden måde.

En slidt sweater kan blive til en pude eller et par lune hyggesokker, en dug med mange pletter kan blive til dækkeservietter, tevarmer el.lign. Der er masser af muligheder, når først vi er mange om bordet til at dele ideer med hinanden".

Stedet for aktiviteten

- Fx samarbejde med genbrugsstationer

Mange genbrugsstationer har et rum til skoletjenester. Det bruges typisk meget lidt og er udstyret med borde og stole. Der kan måske være svært at benytte i weekender, men forsøg med en henvendelse og den gode idé.

Materialer og værktøj

Kursisterne kan selv medbringe symaskine og sy-værktøj, og du kan have lidt med i baghånden.

Det er også vigtigt at beskrive, at det meget gerne skal være materialer, som kursisterne allerede har, så de ikke køber nyt. Det kan være nødvendigt at tilføje noget fra en genbrugsbutik og enkelt nye materialer - såsom elastik, lynlåse o. lign.

Underviserens rolle

Det er en god idé at have nogle konkrete eksempler med, hvor du har anvendt en skjorte (fx til baby- eller børnetøj) og noget fra en udtjent sweater, så deltagerne kan se det for sig.

Det kan også være du har mulighed for at samarbejde med en lokal sy- og stofbutik, om at låne

materialer ud, så kursisterne ikke løber ind i ikke at kunne komme videre. Det kan også være en idé at beskrive aktiviteten, som en "sy sammen dag", hvor man også gerne må tage sin nabo, datter eller morfar med.

Desuden vil det også være fint at flette samtaler ind i løbet af undervisningen a la "hvad betyder genbrug, genanvendelse, gendesigne" og "hvad kan den enkelte gøre i den store sammenhæng - betyder det noget?", for at styrke deltagernes bevidsthed og tro på, at de faktisk ved lidt sund fornuft og en smule hånddelag, kan bidrage til den grønne omstilling.

Det kan også være, at deltagerne i løbet af kurset, workshoppen etc., finder ud af, at de kan deles et par stykker om at købe en symaskine, og at de ikke alle behøver at købe stort sortiment af knapper, nåle, garn, lynlåse etc., men kan lave en messengertråd eller lign., og spørge hinanden, om nogen har det, de selv mangler.



Hvad får du lyst til at lave et kursus, en workshop eller en aktivitet om at genbruge?



Madlavning

Herunder er tre konkrete råd, du som underviser kan bruge i din undervisning, for at have bæredygtighed som ekstra ingrediens i den mad, I laver på kurset – uden at det behøver indgå i hverken kursusteksten eller på nogen måde blive helligt. Og hånden på hjertet – hvem vil ikke gerne blive bedre til at bruge sine råvarer, og skulle bære mindre affald ud?

I nogle landes retter er der en stor tradition for at bruge råvarer, der som udgangspunkt bidrager til en bæredygtig verden. En typisk italiensk ret, hvor bælgfrugter indgår, er fx "**Pasta e fagioli**", som er en rustik, velsmagende suppe, der kombinerer pasta og bønner, ofte med en smagfuld tomat- og hvidløgsbase. Retten er næringsrig, fyldt med protein og fiber, og er et godt eksempel på, hvordan bælgfrugter integreres i det italienske køkken på en både sund og velsmagende måde. Googl selv opskriften – den findes i mange varianter.



Er der en særlig ret, du kunne tænke dig at lave en mere bæredygtig version af?

Brug sæsonbetonede, lokale råvarer

- Lær deltagerne om fordelene ved at vælge sæsonbetonede (og lokale) ingredienser, som har et lavere klimaaftryk, fordi de er skabt til at vokse i lige præcis den sæson og det klima. Ved at bruge opskrifter, der kun kræver de ingredienser, der er i sæson, kan deltagerne få en forståelse af, hvordan de kan planlægge deres måltider bæredygtigt.

Undervis i at få mindre madspild

- Madspild er et stort problem både økonomisk og miljømæssigt. Du kan vise og bruge teknikker til at udnytte hele råvaren, for eksempel ved at lave bouillon af grøntsagsrester, bruge skræller og stilke i nye retter, eller ved at lære deltagerne, hvordan man opbevarer mad korrekt for at forlænge holdbarheden. Du kan også lave en praktisk øvelse, hvor deltagerne planlægger måltider ud fra det, de har i køleskabet, så de lærer at bruge de ingredienser, de allerede har, i stedet for at købe nyt. En del apps har denne funktion indbygget, fx Valdemarsro.

Introducér plantebaserede alternativer

- Plantebaserede måltider er generelt mere bæredygtige end animalske, da de kræver færre ressourcer som vand og foder og producerer mindre drivhusgas. Du kan introducere deltagerne til opskrifter, der både er velsmagende og plantebaserede, og give dem tips til at erstatte (eller reducere) kød med alternativer som bælgfrugter, svampe og planteproteiner. Ved at vise, hvordan man laver lækre og nærende plantebaserede retter, kan deltagerne få inspiration til at inkludere flere grøntsager og planter i deres hverdag.

OBS! I introduktionen af plantebaseret mad indtræffer et nyt dilemma – mange veganske, plantebaserede alternativer er såkaldt ultraforarbejdede fødevarer, hvor der er brugt mange tilsætningsstoffer og maskinelle processer, for at skabe produktet. Brug så vidt muligt råvarer i deres rå form, eller som er forarbejdet mindst muligt.



Sprog og andre samfundsfag

En del af et lands kultur, handler også om, hvordan man ser på naturen, på fossile og vedvarende energikilder, på forbrug, på fødevarer, på social og sundhedsmæssig lighed/ulighed etc. Alt sammen er elementer i bæredygtighed, som kan tages op både direkte i undervisningen, men også indirekte via de tekster, film m.m., I sammen forholder jer til og har sprogræningssamtaler om.

”Bæredygtighed er også på spil i tekster, der ikke direkte handler om menneske og natur. Gør det til en vane sammen med dine elever at gå på jagt efter bæredygtighedsspor i alle former for tekster.”

Citat Lars Stubbe Arndal, Københavns Professionshøjskole

Papirforbrug

I sprogfag og andre samfundsfag, kan det være en udfordring, at der ofte skal printes mange tekster og omdeles mange kopier. Af hensyn til forfatterens rettigheder, må tekster ikke bare rundsendes på mail til deltagerne, selvom det kan være fristende.

En måde at reducere papirforbruget på, kan være en indsamle teksterne efter undervisningen og i videst mulige omfang genbruge dem på næste hold.



Hvordan kan du reducere papirforbruget i din undervisning? Kunne du overveje at involvere deltagerne eller dine underviserkolleger i det, og sammen finde metoder, der giver mening – uden at gå på kompromis med undervisningens kvalitet?



Bæredygtig bestyrelse og administration

Kontor og administration med et grønt twist

Her er en række forslag til, hvordan I på kontoret og i den daglige administration af aftenskolen kan arbejde på at indføre mere bæredygtighed.

Print

1. **Digital kommunikation som standard:** Brug e-mail, online platforme og digitale nyhedsbreve frem for fysisk post og printede opslag.
2. **Dobbeltsidet print:** Indstil printeren til automatisk at printe på begge sider af papiret.
3. **Kun nødvendigt print:** Tilskynd medarbejdere til kun at printe, når det er absolut nødvendigt, med synlige beskeder som *"Tænk før du printer – kan det klares digitalt?"*.
4. **Genbrugspapir:** Brug papirrester til kladder eller interne noter.
5. **PDF til underskrifter:** Brug digitale underskrifter i stedet for at udskrive dokumenter til underskrift.

Brug af el

1. **Sluk for elektronik:** Indfør en politik om at slukke computere, skærme, printere og lys, når de ikke bruges – fx ved frokostpauser eller fyraften.
2. **LED-belysning:** Udskift traditionelle pærer med energieffektive LED-pærer.
3. **Bevægelsessensorer:** Installer bevægelsessensorer til lys i mødelokaler, gange og toiletter.
4. **Energisparende tilstand:** Sørg for, at alt elektronisk udstyr, fx computere og printere, er indstillet til energisparetilstand.
5. **Solcelleladning:** Brug solcelleladere til små enheder som mobiltelefoner og tablets.

Brug af vand

1. **Vandbesparende armaturer:** Installer vandhaner med sensorer eller vandbesparende dyser.
 2. **Informer om vandspild:** Opsæt små skilte ved vandhaner med beskeder som *"Husk at slukke hanen helt – hver dråbe tæller!"*.
 3. **Genbrug regnvand:** Brug regnvand (hvis muligt) til ikke-drikkevandsformål, fx rengøring af udendørsområder.
-

Genbrug af materialer

1. **Genbrugskontorartikler:** Brug refill-løsninger til kuglepenne, markører og printertoner. Indfør en "deleskuffe" til brugte mapper, clips og andet kontorudstyr.
 2. **Sortering af affald:** Indfør en tydelig sorteringsordning for papir, plastik, metal og organisk affald.
 3. **Giv materialer nyt liv:** Genbrug plakater, bannere eller dekorationer fra gamle arrangementer i nye sammenhænge.
 4. **Donation af overskudsmaterialer:** Giv overskydende undervisningsmaterialer, bøger eller udstyr videre til genbrugsprojekter eller skoler.
-

Generelle bæredygtighedstiltag

1. **Klimavenlig forplejning:** Sørg for, at den mad der serveres til møder og lign. er både sund og grøn. Opfordr til at deltagerne tager rester med hjem, så der smides mindre ud.
 2. **Brug af bæredygtige leverandører:** Køb kontorartikler og undervisningsmaterialer fra leverandører med bæredygtige certificeringer.
 3. **Transport:** Tilskynd brugen af offentlig transport, cykler eller samkørsel blandt medarbejdere, når det er relevant.
-

Ved at implementere disse tiltag kan administrationskontoret ikke kun spare ressourcer, men også fungere som et forbillede for kursister og undervisere på aftenskolen.

Bestyrelsen går forrest

Her er nogle konkrete forslag til, hvordan aftenskolebestyrelsen kan spille en central rolle i at fremme bæredygtighed som en naturlig og værdiskabende del af skolens aktiviteter og strategi.

1. Bæredygtighed i Bestyrelsens Arbejde

1. **Digitalisering af møder:** Hold digitale eller hybride møder, når det er relevant, for at reducere transport og papirforbrug.
 2. **Papirløs dagsorden:** Del dagsordener, referater og dokumenter digitalt via e-mail, cloud-platforme eller samarbejdsværktøjer som Google Workspace eller Microsoft Teams.
 3. **Transportpolitik:** Tilskynd bestyrelsesmedlemmer til at bruge offentlig transport, cykel eller samkørsel til fysiske møder. Overvej refusion for grønne transportmidler.
 4. **Grøn mødeforplejning:** Server plantebaseret og lokalt produceret mad og drikke til møder, og undgå engangsservice.
 5. **Evaluér bestyrelsens klimaaftryk:** Gennemfør en årlig vurdering af bestyrelsens egen praksis med fokus på bæredygtighed og identificér nye indsatsområder.
-

2. Bæredygtighed i Strategiarbejdet

1. **Sæt klare mål for bæredygtighed:**
 - Indarbejd konkrete bæredygtighedsmål i aftenskolens strategi, fx reduktion af CO₂-udledning, mindre ressourceforbrug eller flere bæredygtige kurser.
 - Brug FN's Verdensmål som ramme til at guide arbejdet og skabe fokus på social, økonomisk og miljømæssig bæredygtighed.
2. **Udvikl en bæredygtighedspolitik:**
 - Udarbejd en politik, der definerer, hvordan aftenskolen vil arbejde bæredygtigt, fx i relation til energiforbrug, materialevalg, undervisningspraksis og samarbejdspartnere.
3. **Integrér bæredygtighed i kursusudbud:**
 - Tilbyd kurser med fokus på bæredygtighed, fx madlavning med plantebaserede råvarer, genbrugskunst eller energibesparelse i hjemmet.
 - Inkludér bæredygtighedsperspektiver i eksisterende kurser, fx diskussioner om bæredygtighed i samfundsfag eller brug af genbrugsmaterialer i kreative kurser.
4. **Partnerskaber:**
 - Samarbejd med lokale aktører, fx miljøorganisationer, virksomheder eller kommuner, om bæredygtige projekter eller initiativer.
 - Involver kursister i lokale bæredygtighedsprojekter, fx affaldsindsamling eller byhaver.

5. Underviseruddannelse:

- Tilbyd workshops for undervisere om, hvordan de kan integrere bæredygtighed i deres kurser og undervisningsmaterialer.

3. Fremme Bæredygtighed i Aftenskolens Drift

1. Bæredygtige bygninger:

- Sørg for, at de lokaler, aftenskolen bruger, har energieffektive løsninger som LED-belysning, isolering og genbrugsvandsystemer. Hvis det ikke er jeres egne lokaler, så tilskynd udlejer, kommunen etc. til at blive mere energieffektiv.
- Arbejd på at gøre skolen CO₂-neutral ved at anvende vedvarende energikilder eller kompensere for CO₂-udledning.

2. Grøn indkøbspolitik:

- Prioritér bæredygtige leverandører og produkter i alt fra undervisningsmaterialer til rengøringsmidler.

3. Kommunikation og branding:

- Gør bæredygtighed til en del af aftenskolens brand. Brug sociale medier, hjemmesider og markedsføring til at fremhæve skolens grønne tiltag og inspirere kursister.

4. Mål og monitorering:

- Opsæt målbare bæredygtighedsindikatorer, fx reduktion af elforbrug eller mængden af genbrugsmaterialer.
- Rapporter årligt om bæredygtighedsindsatsen i aftenskolens årsberetning.

4. Involvering af Kursister og Medarbejdere

1. Engagerende aktiviteter:

- Arrangér bæredygtighedsuger, hvor kursister og medarbejdere lærer om og bidrager til grønne initiativer.

2. Feedback fra kursister:

- Skab kanaler, hvor kursister kan foreslå bæredygtige initiativer eller dele deres erfaringer med grønne løsninger.

3. Synliggørelse af resultater:

- Del løbende resultater af skolens bæredygtighedsindsats med kursister og medarbejdere, fx "*I år har vi reduceret vores energiforbrug med 20% – tak for jeres bidrag!*".

Inspiration fra andre, links, litteratur etc.

Grøn praksis og samtalestartere

Samtidig med udgivelsen af dette katalog, har Tænketanken CONCITO udgivet et handlekatalog ”Praksis” om at udforske klimavenlige praksisser. Det er et rigtig fint supplement, med nogen af de samme emner, som dette katalog, og med gode konkrete bud på, hvordan samtaler om bæredygtighed og livsværdier kan sættes i gang.

”Praksis” er udviklet af GRO SELV, der arbejder med grønne ungefællesskaber, som en del af CONCITOs program Klimaambassaden. Du kan finde det her (eller via CONCITOs hjemmeside):

[Praksis_online.pdf](#)

FN's Verdensmål

De 17 mål for en bæredygtig udvikling i verden, er afsættet for mange kommuners, landes, virksomheders og organisationers arbejde med bæredygtighed. De 17 verdensmål adresserer også den mangfoldighed, bæredygtighed udgøres af – fra vand til forbrug, fattigdom, sundhed, uddannelse, demokrati og ligestilling.

[De 17 Verdensmål | Verdensmålene.dk](#)

Bibliotekerne har kastet sig ret energisk ind i dagsordenen, og har bl.a. engageret sig stærkt i ”borgernes verdensmålsuge” i uge 17, som de meget gerne samarbejder med lokale aftenskoler om. Læs mere om dette tiltag, og mange andre på:

[DB2030 | Netværk for biblioteker og aktører, der arbejder med FN's Verdensmål](#)

Bæredygtige foreninger og events

DIF har på deres hjemmeside en stor sektion med råd til, hvordan man er en bæredygtig forening.

[Bæredygtighed i foreninger | DIF](#)

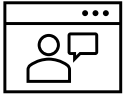
På siden er der afsnit om forskellige elementer, herunder et der handler om, hvordan man sikrer sig størst mulig bæredygtighed i indkøb af udstyr, tøj og lign.

[Tøj & idrætsredskaber | DIF](#)

DIF har også udgivet en større samlet rapport/katalog over bæredygtige handlinger i forbindelse med afvikling af events. I kataloget er der råd, tids, fakta om energiforbrug, klimabelastning etc., og ikke mindst tjeklister til alle aspekter af et event, fra transport til forplejning og merchandise.

[4254337_dif_guide-om-baeredygtige-events_dansk_k3.pdf](#)

Webinarer om bæredygtighed



Her finder du links til sider, hvor du kan se de webinarer og materialer herfra, der er omtalt i handlekataloget, og som er blevet til i forbindelse med dette projekt.

Webinarerne er:

- **Hvad er bæredygtighed** – Tanja Gotthardsen
- **Yoga med bæredygtighed** – Maj Molden-ingemann
- **Nudging og bæredygtig adfædsændring** – Morten Ploug Henriksen
- **Pædagogik og bæredygtighed i aftenskoleundervisningen** – Birgitte Helbæk Marcussen
- **Craftpsykologi og bæredygtighed** – Anne Kirketerp (slides)

Webinarerne findes bl.a. på disse sider:

Fora: [Gør undervisningen mere bæredygtig](#)

LOF: [Forside | LOF bæredygtighed](#)

Samt på:

FOF: www.fof.dk

DOF: www.danskoplysning.dk

AOF: www.aof.dk

Hvis linket ikke virker, kan det skyldes en teknisk omstilling af siden efter dette katalogs tilblivelse. Tjek da forsiden hos dit oplysningsforbund, eller kontakt dem og bed om et opdateret link.

Dette katalog er blevet til i slutningen af 2024 på baggrund af de aktiviteter, der er afholdt i forbindelse med projektet "Undervisning med bæredygtighed" i 2023-24, og de input som lokale aftenskoleundervisere, oplægsholdere, samarbejdspartnere m.fl. har givet i forbindelse med projektet. Billeder brugt i kataloget er genereret vha. AI.

Det har været en fornøjelse at lave projektet og mærke det engagement, der stråler ud af mange lokale undervisere, når det kommer til at fremme bæredygtighed, til at lære nyt og til at udvikle aftenskolens kurser og aktiviteter, til gavn og glæde for de mange danskere, der hver dag deltager. I er en kæmpe ressource, og vi kunne ikke have gjort noget af dette uden jer.

Projektgruppen bestod ved projektets afslutning af: Helle H. Bjerregård (FOF, projektleder), Lotte Helle (Fora), Dorthe Lykke Olesen (LOF), Anna Raundal (AOF) og Lis Schlotfeldt (DOF).