

Studieplan

# Aktivera din garderob

# Innehåll

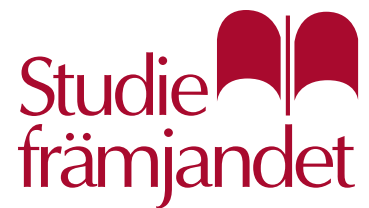
Inledning.....	sid 3
Vad är en studiecirkel?.....	sid 4
Tips till din studiecirkel <i>Aktivera din garderob</i> .....	sid 5
<b>Träff 1:</b> Du och din garderob.....	sid 6
<b>Träff 2:</b> Stil och styling .....	sid 7
<b>Träff 3:</b> Re-make.....	sid 8
<b>Träff 4:</b> Klädbyte .....	sid 9
Fortsätt engagera dig.....	sid 10

# Inledning

Ungefär 60 till 80 procent av innehållet i våra garderober används aldrig. Som följd av reor, nedpressade priser och snabba vändningar i det senaste modet köper vi betydligt mer kläder än vi slutligen använder.

Eftersom klädproduktionen belastar klimatet negativt behöver vi hitta nya och bättre sätt att använda kläderna i vår garderob – att helt enkelt aktivera våra garderober. Då behöver vi inte köpa nya kläder lika ofta.

I den här studieplanen får du tillsammans med andra lära dig mer om att aktivera garderoben och vad det innebär för dig som individ och vad det kan innebära för samhällsutvecklingen. I grupp får ni diskutera hur ni kan förlänga livslängden på plaggen i era garderober och hur ni kan se till att göra klimatsmarta val när ni köper nya klädesplagg.



**Februari 2020**

**Författare:** Maria von Wachenfeldt

**Grafisk form:** Anna Lillkung

**Foto:** Mostphotos

**studieförbundet.se**

## Vad är en studiecirkel?

Studiecirkeln är en unik lärandeform med lång historia i Sverige. Idén bakom studiecirkeln är lika enkel som genial: en studiecirkel är en liten grupp människor som av eget intresse samlas för att lära sig tillsammans.

Det kostar ingenting att starta en studiecirkel och studiecirkeln kan handla om nästan vad som helst. Det är deltagarna själva som tillsammans planerar studiecirkelns upplägg. En studiecirkel präglas av ett demokratiskt synsätt. Det betyder att alla som deltar bidrar med sina synpunkter, analyser och idéer.

Givetvis kan vi på Studieförbundet hjälpa er med planering, studiematerial, passande lokal eller nätbaserade lösningar. Dessutom har vi ett brett nätverk med kunskap och erfarenhet från många områden, framförallt inom profilområdena natur, djur, miljö och kultur.

Studieförbundet är ett av tio studieförbund som får ekonomiskt stöd av stat, landsting och kommun. Vi får stöd för att alla över 13 år ska ha möjlighet att, tillsammans med andra, dela och utveckla ny kunskap genom hela livet. Det kallas för folkbildning.

## Några grundregler:

Det finns vissa grundregler för studiecirkel som är bra att känna till. Reglerna finns för att det är viktigt att kunna se att det ekonomiska stödet som subventionerar folkbildningen går till rätt ändamål.

- **En studiecirkel måste ha minst 3 deltagare som är över 13 år**
- **Studiecirkeln måste ha minst 3 träffar**
- **Varje deltagare måste närvara vid någon av de 3 första träffarna**
- **En studiecirkel måste omfatta minst 9 studietimmar**

I varje studiecirkel utses någon av deltagarna till cirkelledare. Som cirkelledare behöver du inte vara expert i ämnet eller ha svar på alla frågor. Din roll är att leda cirkeln framåt och se till att alla kan framföra sina synpunkter och påverka arbetet. Cirkelledaren är också den som håller kontakten med Studieförbundet.

Som ny cirkelledare får du ett introduktionssamtal då vi bland annat berättar vad Studieförbundet kan hjälpa till med. Du bli också inbjuden till att gratis delta i Studieförbundets ledarutvecklingsprogram.



## Tips till din studiecirkel *Aktivera din garderob*

Den här studieplanen ger förslag på upplägg för en studiecirkel om att aktivera sin garderob. Studiecirkeln är uppbyggd runt fyra cirkelträffar och varje cirkelträff innehåller följande moment: film, diskussion, workshop och utmaning.

Varje träff pågår ungefär två timmar, men räkna med tre timmar för klädbytet i slutet av studiecirkeln. Det är bra att träffas en gång i veckan, men det gör ni som ni vill i gruppen.

Ni som deltar i studiecirkeln får själva också bestämma om ni vill fördela innehållet i studieplanen över fler eller färre träffar. Kom bara ihåg att en studiecirkel måste bestå av minst tre träffar.

### **Tips till dig som är cirkelledare**

Det är viktigt att utse en cirkelledare i gruppen. Cirkelledaren är framför allt den som håller kontakten med Studieförbundet och rapporterar närvaro. Men cirkelledaren kan med fördel också ansvara för strukturen på cirkelträffarna och hålla koll på tiden.

Cirkelledaren får gärna vara den som håller i trådarna på varje cirkelträff också. Det innebär att cirkelledaren är den som ser till att varje fråga diskuteras var för sig och att man går en runda i gruppen så att alla har möjlighet att komma till tals. Det är också bra att öppna upp för fri och gemensam reflektion i gruppen efter varje fråga.



# Träff 1: Du och din garderob

**Det råder delade meningar om hur stor andel av våra garderobers innehåll som vi faktiskt använder. Men det brukar sägas att vi inte har på oss mellan 60 och 80 procent av garderobens innehåll, av olika anledningar. Det snabba modet, ständiga reor och pressade klädpriser gör våra garderober välfyllda, samtidigt som det lätt leder till felköp och att vi använder respektive plagg allt mindre.**

## Introduktion

Börja träffen med en introduktion av alla deltagare. Bestäm när och hur ofta ni kommer att träffas i fortsättningen. Till första träffen ska alla deltagare också ta med ett klädesplagg som man inte använder längre. Berätta för varandra om plaggen utifrån följande frågor:

- Var har du köpt plagget?
- Varför använder du inte plagget längre?
- Varför använder du kläderna du har på dig i dag men inte det medtagna plagget?

## Filmklipp

Titta på följande filmklipp tillsammans:

- Ett miljösmart klädval: <https://www.youtube.com/watch?v=4ySqT8Uuo20>
- Textilsmart: <https://www.youtube.com/watch?v=8sEWZaB7ELU>
- Who made my clothes? <https://www.youtube.com/watch?v=GlltSKHp1g>

## Kläd användning

Varje person i Sverige slänger i genomsnitt 8 kg kläder och textilier per år. Av dessa 8 kg är 5 kg fullt användbara kläder. I genomsnitt lämnas ungefär 3 kg kläder per person till välgörenhetsorganisationer varje år.

## Diskussion

- Vad är din spontana reaktion när du ser filmerna?
- Varför tycker du att det är viktigt att aktivera garderoben? Varför inte bara köpa nya kläder?
- Hur konsumerar du kläder i dag?
- Kan du tänka dig att ha ett köpstopp under tiden studiecirkeln pågår? Varför/varför inte?
- Vad gör du med kläder du inte längre använder?

## Workshop

Utgå från kläderna ni tagit med er till träffen och kolla från vilka tillverkningsländer de är. Använd mobilen för att ta reda på fakta och bilder kring produktionsförhållandena i dessa länder. Diskutera sedan i helgrupp produktionens konsekvenser:

- Hur påverkas människorna som producerar våra kläder?
- Hur påverkas miljön?
- Hur kan vi själva göra skillnad när vi köper kläder?

## Utmaningar

Gå igenom din garderob till nästa träff – rensa och sortera. Så här kan du gå tillväga:

- Dela upp kläderna i kategorier (jeans, klänningar, skjortor etc.)
- Prova alla kläder.
- Ställ frågor till plagget. Är det mer än ett år sedan plagget användes? Älskar jag plagget? Använder jag det och skulle jag köpa det i dag? Är plagget trasigt men kan lagas eller göras om? Utifrån frågorna ska du dela upp kläderna i högar enligt nästa punkt.
- Dela i fyra högar: spara, skänk, laga, re-designa. Alla högar kommer fylla en funktion under studiecirkeln gång.
- Finns det några luckor i garderoben? Saknas något plagg?

## Träff 2: Stil och styling

**Din personliga stil sätter tonen för din garderob. När du förstår dig på din personliga stil, men också handlar utifrån din livsstil, lägger du grunden för att skapa en mer aktiv och hållbar garderob. Det leder också till färre felköp.**

### Introduktion

Börja med att följa upp garderobutmaningen:

- Hur gick det att sortera efter olika högar?
- Var det någon av högarna som utmärkte sig lite extra?
- Saknades något i garderoben?

### Filmklipp

Titta på följande filmklipp tillsammans:

- Re-textile: <https://www.youtube.com/watch?v=2DXebWxKT7Q>

### Diskussion

- Hur ser du på din personliga stil? Stämmer den överens med din garderob?
- Tycker du om att uppdatera din garderob ofta?
- Trivs du med att ha få plagg som du använder mycket?
- Har du säsongsgarderob?
- Matchar din garderob livsstilen som du har i dag?

### Workshop

Undersök något av klädesplaggen du har på dig. Vad är klädesplagget gjort av för material (t.ex. bomull, polyester etc). Använd din mobil för att ta reda på fakta om materialen i förhållande till hållbarhet.

Diskutera i helgrupp vad ni kommit fram till. Diskutera ungefär 5 minuter per material.

### Utmaning: Styling

Bestäm gemensamt i gruppen sju teman inför veckans styling-utmaning. Exempel på teman är rock, romantiskt, accessoarer etc. Spana gärna in F/ACT movements Instagram för tips och idéer. En alternativ styling-utmaning kan vara att ni väljer ut ett plagg i garderoben och stylar det på sju olika sätt under kommande vecka.

Utmana dig själv och varandra i gruppen att lägga upp en bild om dagen – antingen i era egna sociala medier eller i en specifik grupp/hashtag som ni startar. Ni kan också bara ta bilder och behålla dem till nästa träff.



## Träff 3: Re-make

**Temat för den tredje träffen är re-make. Du kanske har olika plagg som du helt enkelt har tröttnat på eller kläder som du älskar men som har fläckar som inte går bort i tvätten. Varför inte pigga upp kläderna och ge dem nytt liv? Det är både roligt och behöver inte vara särskilt svårt.**

### Introduktion

Börja med att följa upp förra veckans utmaning. Titta igenom varandras bilder och diskutera dem:

- Hur gick styling-utmaningen – var det lätt/svårt att genomföra den?
- Vad lärde ni er av utmaningen?



### Filmklipp

Titta på följande filmklipp tillsammans:

- Förläng livslängden på dina kläder: [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=4&v=QEzWcAxXIEY](https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=QEzWcAxXIEY)

### Diskussion

Dagens diskussion kretsar kring att planera klädbytet som ni har under sista cirkelträffen.

- Spana in naturskyddsforeningen.se. Där hittar ni tips på hur ni kan gå tillväga inför en klädbytdag.
- Har ni varit med om klädbytdagar eller -tillfällen tidigare? Hur har de gått till?

### Workshop

Välj något av följande re-make workshop-förslag:

- Förslag 1: Ta bort ficka på jeans (så som visades kort i filmen Re-textile)
- Förslag 2: Illustrera på kläder med textilt pennor

Ni kan också välja att lappa/laga kläder tillsammans, men om alla har med sig olika saker krävs det mer förberedelser kring sytillbehör och eventuellt även tillgång till en symaskin. Hjälp varandra så gott det går.

### Utmaning: Design

När du rensade din garderob hittade du kanske kläder som behövde lagas. Utmana dig själv att försöka laga något av plaggen.

Inspiration kring hur du kan lappa och laga finns på YouTube, exempelvis:

<https://www.youtube.com/watch?v=vvDdzD5pF3M>

Det du själv inte kan laga kan du lämna in till en sömmerska eller skräddare.



## Träff 4: Klädbyte

**Under sista träffen samlas ni i gruppen för ett klädbyte. Att byta kläder med varandra är ett roligt och hållbart sätt att förnya garderoben. Eftersom kläder ger den största klimatpåverkan i produktionsfasen utgör ett klädbyte också det mest hållbara sättet att använda redan producerade kläder på. Om ni är få personer i studiecirkeln kan ni också bjuda in utomstående till klädbytet, för att helt enkelt ha ett större utbud att välja från.**

### Introduktion

Börja med att följa upp förra veckans utmaning:

- Hade du mycket i garderoben som behövde lagas?
- Vad valde du att laga och hur gick det?

### Klädbyte

Sätt igång med att byta kläder för att sedan få gå hem med plagg som kompletterar din personliga stil och

garderob. Glöm inte att lämna överblivna plagg från klädbytet till second hand-butiker!

### Diskussion

- Hur upplevde ni klädbytet?
- Hur vill ni att ett klädbyte ska gå till? Hur många deltagare är optimalt?

### Workshop

Avsluta studiecirkeln genom att utvärdera och gå igenom vad ni lärt er. Ni kan utgå från följande frågor:

- Vad var mest lärorikt under studiecirkeln gång? Vad tar du med dig från studiecirkeln?
- Hur upplevde du träffarna?
- Vad var värdefullt/mindre värdefullt med studiecirkeln?
- Hur vill du fortsätta engagera dig inom hållbart mode?





## Fortsätt engagera dig!

Fortsätt ditt engagemang kring hållbart mode. Starta en studiecirkel eller arrangera ett event. Studieförbundet hjälper dig att komma igång:

**Café Planet** är en arena och träffpunkt med fokus på miljö och hållbarhet. Här kan organisationer, föreningar och personer presentera sitt arbete, idéer och metoder för en hållbar framtid. Om du själv vill arrangera ett Café Planet så tveka inte att höra av dig.

**Starta en studiecirkel inom hållbart mode** – kontakta Studieförbundet som kan ge tips på lokaler eller liknande.

**Starta en podd** – Studieförbundet har möjlighet att erbjuda tillgång och utrustning för poddskapande på många lokala orter.

**Gå med i en förening** eller starta en studiecirkel kring de frågor som just du brinner för.

### Källor:

<https://www.naturvardsverket.se>

<https://www.hallakonsument.se>

[www.naturskyddsforeningen.se](http://www.naturskyddsforeningen.se)

[www.studieforamjandet.se](http://www.studieforamjandet.se)

---









# Studieplan Aktivera din garderob

**Hur stor andel av kläderna i din garderob använder du?**

**Vad kan du om länderna och omständigheterna där dina kläder är gjorda?**

**Är du nyfiken på hur du kan aktivera din garderob och göra mer klimatsmarta val?**

Klädproduktionen är en stor belastning på klimatet och vi behöver minska andelen onödiga klädesplagg som vi köper för att skapa en mer hållbar framtid. I den här studieplanen får du tips och idéer för hur du kan aktivera din garderob.

Genom diskussioner, workshops och utmaningar lär du dig mer om hur du kan göra mer klimatsmarta val när det kommer till kläder, och hur du kan förlänga livet på klädesplaggen i din garderob.

Kontakta Studieförbundet på din ort för att komma igång!

**Studieförbundet är ett av Sveriges största studieförbund. Vi är partipolitiskt och religiöst obundna med ett brett utbud av studiecirklar, utbildningar, kulturarrangemang och föreläsningar. Varje år samlas ett par hundratusen deltagare i våra studiecirklar och kurser.**

Vill du också lära dig mer tillsammans med andra? Ta kontakt med Studieförbundet där du bor och starta en Studiecirkel hos oss. Välkommen till Studieförbundet!