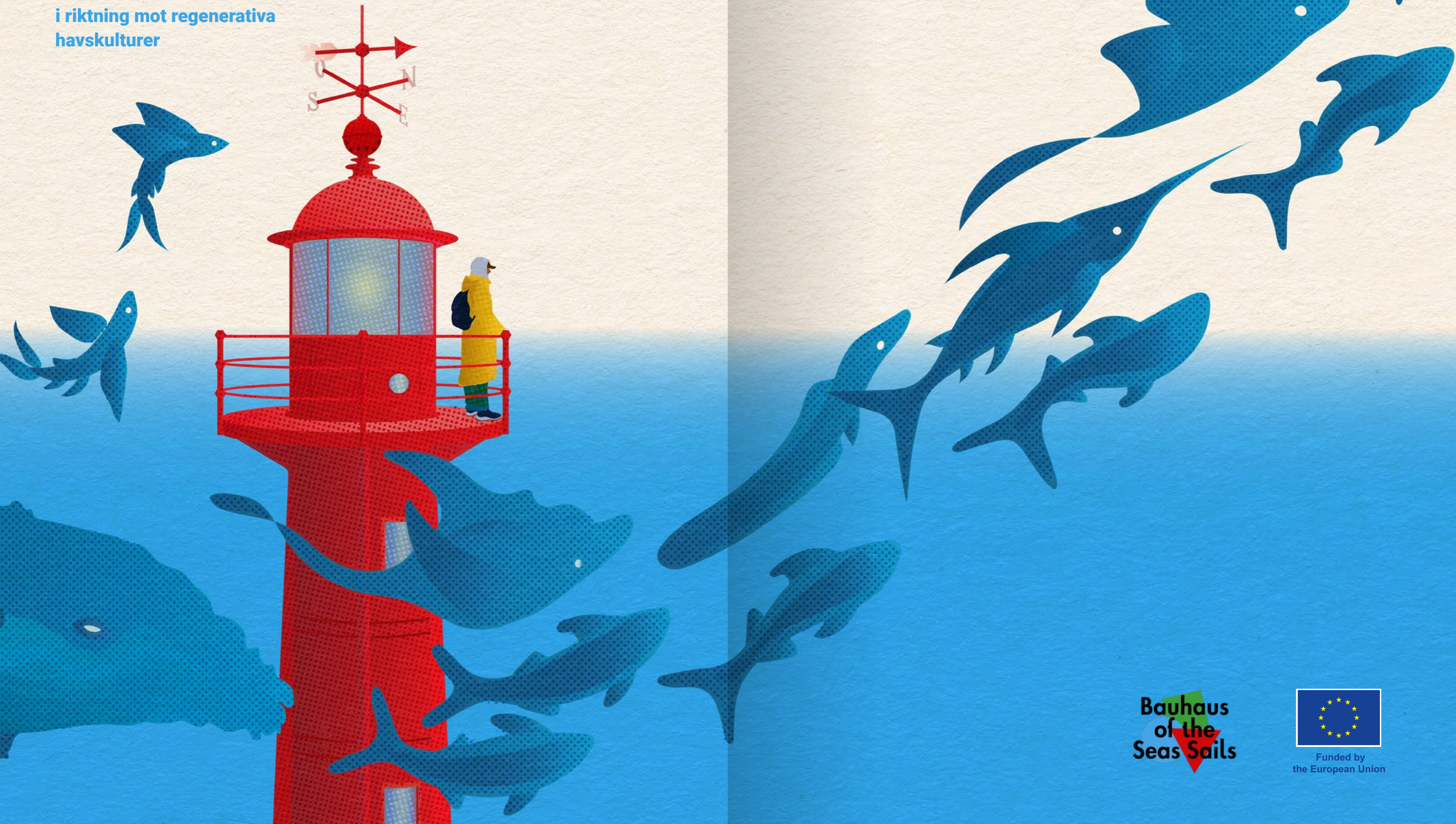


# Kompass för havsambassadörer

En arbetsbok som stöder  
havsambassadörers arbete  
i riktning mot regenerativa  
havskulturer



## Havet behöver dig - Havsambassadören

Havet är fantastiskt, men idag är det under stor press. Det behöver människor som kan skapa medvetenhet om dess behov och vägleda andra människor för att vända utvecklingen. Det behöver människor som kan utveckla en ny havskultur och som lär sig att leva med havet på ett mer symbiotiskt sätt. Att främja detta är din roll som havsambassadör.

### Havet börjar här...

Denna publikation är en del av [Bauhaus of the Seas Sails](#), ett lighthouse projekt inom initiativet New European Bauhaus [101079995 2023-2025]. Projektet stöder sju städer i Europa att utforska nya sätt att leva med havet genom inkluderande och kulturellt ledda aktiviteter. Denna arbetsbok fungerar som en vägledning för havsambassadörer som arbetar för att främja regenerativa havskulturer.

# Innehållsförteckning

---

<b>4-9</b>	<b>Havet</b> Ursprunget till livet på jorden
<b>10-11</b>	<b>Riktning</b> Mot regenerativa havskulturer
<b>12-15</b>	<b>Läranderes</b> Vägledande principer och erfarenheter
<b>16-21</b>	<b>Hållbart</b> I riktning mot att leva tillsammans med havet på ett symbiotiskt sätt
<b>22-27</b>	<b>Lokalt förankrat</b> I riktning mot att bygga vidare på lokala ekosystem, kunskaper och kapaciteter
<b>28-33</b>	<b>Inkluderande</b> I riktning mot att samarbeta med människor och havet
<b>34-39</b>	<b>Estetiskt</b> I riktning mot att engagera sinnen och känslor
<b>40-41</b>	<b>Kalender med intressanta evenemang</b>
<b>42</b>	<b>Vi tackar</b>
<b>43</b>	<b>Om Bauhaus of the Seas Sails</b>

---

# Havet

## Ursprunget till livet på jorden

Allt liv har sitt ursprung i havet. Små encelliga organismer utvecklades, anpassade sig, och bildade grunden för allt liv vi känner till idag. Det vidsträckta havet är hem för många komplexa ekosystem och hyser en spännande variation och överflöd av livsformer. Från den minsta organismen, fytoplankton, till den största livsform som någonsin har existerat, blåvalen. Havet tillhandahåller färskvatten, syre, näringsämnen och mat, reglerar klimatet och mycket mer. Allt liv på jorden är beroende av havet. Utan ett välmående hav skulle livet som vi känner det upphöra att existera.

Detta kapitel har faktagranskats av Marint Kunskapscenter i Malmö.

## Visste du...

### ...att haven förser oss med färskvatten?

Att allt vatten är sammankopplat genom vattnets kretslopp?

...att den största syreproduktionen sker i havet? Att de små växtplanktonen

### producerar 70% av allt syre

i jordens atmosfär?

...att havet är jordens största koldioxidsänka? Att **sjögräsängar lagrar upp till 20% av koldioxiden i havet**, trots att de bara täcker 0,1% av havsbotten?

...att havet har ett stort inflytande på jordens klimat och väder? Att

### havet absorberar merparten av solens strålning som når jorden?

Att havets temperaturreglering påverkar vindar och strömmar, vilket i sin tur gör jorden till en beboelig plats?

...att det mesta av livet på jorden är vattenlevande?

### Att mer än 70% av jorden

består av vatten?

...att det inte finns sju världshav?

### Att det bara finns ETT hav

eftersom alla vattendrag är sammankopplade?

...att sjögräs är

### en av jordens viktigaste arter?

Sjögräs fungerar som barnkammare för tusentals unga arter, kustskydd, en viktig kolbindare och förbättrar vattenkvaliteten?

### ...att blått kol

avser det kol som lagras i kustnära och marina ekosystem, särskilt i mangrove, sjögräs och saltängar? Att dessa ekosystem binder och lagrar stora mängder koldioxid från atmosfären, främst i sin biomassa och sina sediment?

### ...att den stora valen hjälper till att kyla jorden?

Att en val binder 33 ton koldioxid under sin livstid?

...att det finns historiska artefakter och lämningar i havet som ännu inte har upptäckts? Att dessa upptäckter kan lära oss om våra tidigare relationer med havet och mellan mänskliga samhällen? Till exempel

### hittade forskare 2023 undervatten-ruiner av staden Rungholt

i Nordsjön (ett handelscentrum från 1100-talet). Staden drabbades av en kraftig stormflod 1362, känd som "The Great Drowning of Men". Upptäckten visar på nytt hur viktigt det är att respektera havet när vi bygger våra städer.

### ...att mänsklig verksamhet

under de senaste årtiondena har tvingat haven att absorbera mer än 90 procent av överskottsvärmen? Att detta leder till stigande havsnivåer, extrema väderförhållanden och försurning?

...att haven är kraftigt överfiskade? Att inom EU är 40% av vattnen i Östra Atlanten och

### 90% av vattnen i Medelhavet överfiskade?

Att detta kroniska överfiske i Östersjön har orsakat en **ekosystemkollaps?**

### ...att människan återtar land från havet?

Att detta har orsakat förlust av biologisk mångfald, miljöförstöring och **förlust av marina livsmiljöer**, såsom mangroveskogor och grunda sjögräsområden?

...att det mesta i havet fortfarande är ett mysterium? Att forskare ständigt upptäcker nya arter och lär sig mer om havet? Bara under 2023 upptäckte forskarna

### 5000 nya arter

i Stilla havets avgrund. Under 2020 upptäckte forskarna en vacker förgrenad bryozo (*Hornera mediterranea*) i Medelhavet. Samma år siktades Ørlands gula havssnigel (*Dendronotus yrjargul*) i Norge för första gången.

...att över

### 14 miljoner ton plast

hamnar i havet varje år? Att 80% av allt marint skräp är plast? I dag beräknas mer än

### 171 miljarder små plastbitar

flyta omkring i havet. Du kan hitta plast i den djupaste delen av havet och i de minsta djurplankton. Vi äter mikroplast, vilket motsvarar ett kreditkort varje vecka eller 50 plastpåsar per år.

## Varje plats står inför unika utmaningar i samband med sina vattenkroppar. Hur ser det ut i din lokala situation? Här är några av de problem som städerna i projektet upplever:

**Oeiras och Lissabon:** kan stå inför utmaningar i samband med föroreningar från floden Tejo samt avrinning från städer och industriell verksamhet vilket påverkar både den biologiska mångfalden och människors hälsa. Bevarandeinsatserna kan inriktas på att bevara kustmiljöer, stärka och öka den biologiska mångfalden och hantera föroreningar.

**Malmö:** ligger i södra Öresund med en region på 3,7 miljoner invånare. Står inför utmaningar relaterade till föroreningar från urbana vattendrag och avrinning, sjöfart och industriell verksamhet, samt habitatförstöring från urbanisering. Bevarandeinsatserna kan inriktas på att återställa låglänta kustmiljöer, utveckla arbetet med naturbaserade lösningar, klimatanpassa staden och hantera föroreningar för att skydda och öka den biologiska mångfalden.

**Hamburg:** är en stor hamnstad med föroreningar från industriell verksamhet och sjöfart, vilket påverkar både den biologiska mångfalden och människors hälsa. Insatser för att återställa och skydda livsmiljöer som våtmarker är viktiga för att bevara och öka den biologiska mångfalden, mildra föroreningar och anpassa sig till effekterna av klimatförändringar och högre vattennivåer.

**Genua:** står inför problem med föroreningar och förstörelse av livsmiljöer på grund av industriell verksamhet och urbanisering. Mänsklig påverkan omfattar föroreningar från sjöfart och kustutveckling, medan den biologiska mångfalden kan drabbas av förluster och försämring av livsmiljöer.

**Venedig:** är känt för sin ständiga kamp mot översvämningar, erosion och mänskliga aktiviteter som grundvattenutvinning och påverkan från det stora antalet turister som besöker staden. Den biologiska mångfalden hotas av förstörda livsmiljöer och föroreningar, samtidigt som insatserna för att skydda staden ofta står i konflikt med målen för den biologiska mångfalden.

**Rotterdam och Antwerpen:** är extremt utsatta för översvämningar. Mer än en tredjedel av Nederländerna ligger under havsnivån. De måste ta itu med problem som föroreningar från dagvatten, industriell verksamhet, sjöfart och turism, som kan påverka den biologiska mångfalden i deras vattendrag. Ansträngningar för att balansera stadsutveckling med bevarande är avgörande för att upprätthålla friska ekosystem med god biologisk mångfald.

Varje stad måste ta itu med sina utmaningar och klimatpåverkan genom hållbar stadsplanering, föroreningskontroll, återställande av livsmiljöer och samhällsengagemang för att säkerställa hälsa och motståndskraft hos sina vattenkroppar.

### Ytterligare inspiration

Om du vill lära dig mer finns här några av de böcker, föredrag och portaler som har gett oss kunskap och inspiration.

### Portaler

[UNESCO Ocean Literacy Portal](#)

[TBA21-Academy Ocean Archive: Ocean Uni and Ocean Community](#)

### TED-föreläsning

Sylvia Earle (2009)  
[My wish: Protect our Oceans](#)

### Rapporter

UNEP (2009) [Blue carbon: the role of healthy Oceans in binding carbon](#)

UNESCO and IOC (2018)  
[Ocean literacy for all: a toolkit](#)

### Bok

Guy Standing (2022)  
The Blue Commons:  
Rescuing the Economy  
of the Sea

Det här utrymmet är till för dina anteckningar och reflektioner. Vad fångade din uppmärksamhet i det här kapitlet? Finns det något som du kan ta med i ditt arbete?

# Riktning

## Mot regenerativa havskulturer



## Vad är regenerativa kulturer?

För att kunna uppnå ett frodigt hav och bevara livet på jorden måste vi skifta från en degenerativ kultur till en regenerativ kultur. Det dominerande sättet att leva idag bygger på en degenerativ världsbild där mänskligt och icke-mänskligt liv separeras och havet och naturen ses som en resurs att exploatera för de mest privilegierade människorna. Jakten på vinst har uppmuntrat människor att överge omsorgsfulla levnadssätt och förbruka resurser som om det inte fanns några konsekvenser. Detta har lett till överkonsumtion, klimatnödläge och förlust av biologisk mångfald. I stället måste vi övergå till en livsstil som bygger på en regenerativ världsbild där mänskligt och icke-mänskligt liv ses som förenat och åtgärder vidtas för allas bästa. Vi behöver en världsbild där människan lever i symbios med sina artfränder och marken och jorden, och att människans handlingar genererar liv. Denna världsbild måste genomsyra alla aspekter av våra liv - hur vi äter, hur vi interagerar med varandra, hur vi rör oss, hur vi bygger saker, hur vi arbetar osv. - Det är grunden för en regenerativ kultur.

## Vilka är Havsambassadörer och vad gör de?

En havsambassadör är någon som bryr sig om havet och vill dela med sig av sin passion och engagera andra människor, så att de också kan bli havsambassadörer. Havsambassadörer skapar hållbara, lokalt förankrade, inkluderande och estetiska aktiviteter. Målet med dessa aktiviteter är att utforska olika vägar till en regenerativ havskultur som är relevant för vår stad, där vi kan leva med havet på ett symbiotiskt sätt och anpassa våra vardagliga praktiker för att sköta om det. Regenerativa kulturer återskapar livet. Dessa aktiviteter involverar andra i en resa där de kan skapa nya relationer med havet och den naturliga världen, där allt liv frodas tillsammans. Detta arbete är en del av en större rörelse och detta dokument, Kompassen, tillhandahålls för att hjälpa till att dela denna kärlek och omsorg så brett som möjligt.

## Vad är Kompassen och hur använder man den?

Kompassen är en arbetsbok som ska inspirera havsambassadörerna i deras aktiviteter. Kompassen har utvecklats inom ramen för det europeiska *Bauhaus of the Seas Sails*-projektet för att stödja havsambassadörernas arbete i [sju pilotområden](#). Vi använder begreppet *hav* i denna kompass. Havet kan tolkas som akvatiska ekosystem och akvatiskt liv: oceanen, hav, sjöar, floder, strömmar, flodmynningar och/eller våtmarker. Kompassen är indelad i fyra kapitel som följer projektets fyra principer: hållbart, lokalt förankrat, inkluderande och estetiskt. Varje kapitel innehåller en beskrivning av principen, några exempel, vidare läsning och inbjudningar. Inbjudningarna är utformade för att knyta an till det lokala sammanhanget.

### Ytterligare inspiration

Om du vill lära dig mer finns här några av de böcker som har gett oss kunskap och inspiration.

#### Bok

Daniel Christian Wahl (2016) *Designing regenerative cultures*

#### Akademisk artikel

Pamela Mang and Bill Reed (2020) [Regenerative development and design](#)

# Läranderesa

## Vägledande principer och erfarenheter

Det finns ingen förutbestämd resa mot regenerativa havskulturer. Det är en läranderesa där vi prövar olika saker och där vi hela tiden lär oss, av varandra och av världen omkring oss. Vi hoppas att alla inblandade kommer att dela med sig av vad de har lärt sig så att deras erfarenheter kan vägleda andra.

Degenerativ: havet ses som en resurs

Regenerativ: havet, människor och städer ses som ömsesidigt beroende

### Hållbart

Standardlösningar

Lokalt anpassade och förankrade lösningar

### Lokalt förankrat

Separerad från människor och havet

Samarbetar med människor och havet

### Inkluderande

Engagerar endast tankar

Engagerar även sinnen och känslor

### Estetiskt

## Fyra vägledande principer

Vi föreslår fyra vägledande principer och fyra olika erfarenheter för att vägleda oss på denna läranderesa.

### Hållbart

I riktning mot att leva tillsammans med havet på ett symbiotiskt sätt

### Lokalt förankrat

I riktning mot att bygga vidare på lokala ekosystem, kunskaper och kapaciteter

### Inkluderande

I riktning mot att samarbeta med människor och havet

### Estetiskt

I riktning mot att engagera sinnen och känslor

De fyra vägledande principerna kan beskrivas som skjutreglage, som går i riktning mot hur världen skulle kunna vara. Havsambassadörernas aktiviteter syftar till att förskjuta de sammanhang de arbetar i mot den högra sidan av dessa reglage. Om utgångsläget är längre åt vänster kanske det inte är möjligt att förflytta sig helt åt höger på en gång. Även mindre förskjutningar i rätt riktning (->) är vad vi behöver.

## Fyra lärandeerfarenheter

De fyra erfarenheterna visar på fyra olika sätt att lära sig om regenerativa havskulturer. Det finns ingen hierarki i dessa erfarenheter, du kan börja med vilken som helst av dem.

### Medvetenhet

Bli medveten om vikten av välmående ekosystem. Lära känna våra grannar, både mänskliga och icke-mänskliga, förr och nu, samt bli medvetna om deras värderingar, intressen och utmaningar. Vara lyhörd för vilka röster som dominerar och vilka vi hör minst. Att inse hur våra sätt att förhålla oss till människor och icke-människor formas av specifika åsikter och sociala normer.

Upplevelser som skapar medvetenhet fokuserar vanligtvis på tankar, men kan också involvera kroppar och känslor.

### Engagemang

Besöka och träffa havet och andra människor som bor i vårt område. Titta på, lyssna till och interagera med våra mänskliga och icke-mänskliga grannar. Vara nyfiken och respektfull inför olika perspektiv.

Upplevelser av *engagemang* handlar om att göra, att ta sig ut. De involverar vanligtvis kroppen och känslorna.

### Förändring i synsätt

Förståelse, upplevelse och/eller känsla av att vi är kopplade till alla levande varelser. Att veta att vi alla är invånare på samma planet, en del av samma ekosystem. Känna att det inte finns någon separation och att andra levande varelsers (mänskliga och icke-mänskliga) levnadsvillkor och välbefinnande är kopplade till våra egna levnadsvillkor och välbefinnande.

*Förändring i synsätt* kan ske som ett resultat av *medvetenhet* eller *engagemang*, men det kan också vara en upplevelse i sig.

### Förändring i vardagspraktiker

Att ta hand om varandra och havet på samma sätt som vi tar hand om oss själva. Se till att våra handlingar inte skadar andra människor och havet och helst bidrar till ett mer blomstrande ekosystem och samhälle. Uppskatta att detta återspeglas i allt vi gör: hur vi lever, äter, arbetar, reser etc. och i hur vi organiserar våra samhällen. Att inse att det innebär att vi måste inkludera alla levande varelsers perspektiv och arbeta för en regenerativ havskultur.

*Förändring av vardagspraktiker* kan ske som ett resultat av de andra stegen, men kan också utlösas av en särskild upplevelse.

## Ramverk

Här är några ramverk som kan vara användbara för att planera och följa dina lärandeprocesser.

### Förändringsteori

Metoden förändringsteori stöder processer som syftar till förändring (t.ex. en förskjutning till höger på de fyra principreglagen). Den kan vara användbar i både planerings- och utvärderingsfasen. Den börjar med att identifiera målet: vad är det ni strävar efter? Sedan utgår man från detta mål för att identifiera alla de förutsättningar som måste vara på plats för att nå målet. Den visar hur och varför en önskad förändring förväntas ske. Förutsättningarna är kopplade till indikatorer. Nyckeln är att identifiera bra indikatorer och att övervaka dem så att processen inte blir för krävande. Förändringsteorin används ofta för att fånga upp effekterna av och utvärdera initiativ och aktiviteter som syftar till kulturell och/eller social förändring.

### CreaTures

CreaTures-projektet utvecklades för att hjälpa konstnärer, kreatörer, finansiärer och andra utvärderare att förstå mer om hur kreativ verksamhet kan stimulera samhällsförändringar. CreaTures-forskarna intresserar sig för det som är mer än mänskligt och en sammanflätad syn på mänskligt och annat liv. För att identifiera vad som gör skillnad sponsrade de 20 upplevelsebaserade konstverk från några av Europas mest inflytelserika konstorganisationer och undersökte 120 andra konst- och kulturaktiviteter som anses vara transformativa. De har publicerat ett ramverk för att stödja hur kreativ verksamhet värderas, samt många rapporter och videor om den konst som de fann inspirerande när det gällde att återkoppla människor till världen omkring dem, inklusive några som särskilt arbetade med livet i havet.

### Inner Development Goals

Ramverket Inner Development Goals har tagits fram för att hjälpa oss att nå de Globala målen. Ramverket fokuserar på de inre förmågor som behövs för att hantera de sociala och miljömässiga utmaningar vi står inför. Det bygger på den vetenskapliga förståelsen för inre utveckling och vad som behövs för att trygga vår framtid. Ramverket består av 23 färdigheter och kvaliteter, fördelade på fem kategorier, som kan utforskas på individuell och kollektiv nivå (t.ex. organisation, system). Ramverket har en bred bas; mer än 1000 personer från olika discipliner har varit aktivt involverade i att ge förslag, granska och kommentera under utvecklingen av ramverket. Exempel på färdigheter och egenskaper i ramverket är uppskattning, förmåga till samskapande, komplexitetsmedvetenhet, samhörighet, kreativitet, empati och medkänsla, ödmjukhet, inkluderande tanke-sätt, långsiktig inriktning och vision, mobiliseringsförmåga, öppenhet och lärande tankesätt, uthållighet och närvaro.

### Ytterligare

#### inspiration

Om du vill lära dig mer finns här några av de böcker som har gett oss kunskap och inspiration

#### Handbok

Miles Richardson and Carly Butler (2022) [The nature connection handbook: A guide for increasing people's connection with nature](#)

#### Rapport

UNESCO (2020) [Education for sustainable development: a roadmap](#)

#### Akademisk artikel

Tom Anderson and Anniina Suominen Guyas (2012) [Earth Education, Interbeing and Deep Ecology](#)

#### Böcker

Arjen Wals (2007) [Social learning towards a sustainable world: Principles, perspectives, and praxis](#)

Donna Haraway (2016) [Staying with the Trouble: Making Kin in the Chthulucene](#)

Det här utrymmet är till för dina anteckningar och reflektioner. Vad fångade din uppmärksamhet i det här kapitlet? Finns det något som du skulle kunna ta med i ditt arbete?



# Hållbart

I riktning mot att leva  
tillsammans med havet  
på ett symbiotiskt sätt



**Konventionella hållbara metoder syftar till att minska skadorna på vår miljö. Det är en bra början, men inte tillräckligt. Regenerativ hållbarhet fokuserar istället på att bidra till en blomstrande miljö på lång (evig) sikt. Nedbrytningen stoppas inte bara utan vänds också. Tidigare förluster återställs. Liv läggs till och hänsyn tas till livskvaliteten, välbefinnandet och hälsan hos *alla* levande varelser. Den bygger på en biocentrisk eller ekocentrisk världsbild där alla levande varelser är sammankopplade och del av ett stort levande system som vi bör ta hand om.**

Vi måste lägga till regenerativa hållbara metoder till våra konventionella hållbara metoder. Utan ett välmående hav - det vill säga ett balanserat, livskraftigt och motståndskraftigt marint ekosystem - finns det ingen möjlighet för mänskligt liv. För att kunna uppnå blomstrande ekosystem måste vi förstå att havet, människorna och städerna är beroende av varandra och hänger ihop. Vi måste lära oss att leva tillsammans med havet och ta hand om det. Vi måste gå från att bara utvinna resurser till att samarbeta och ge tillbaka till havet. Både konventionella hållbara metoder och regenerativa hållbara metoder behövs, de är kärnan i ett mer självmedvetet planetcentrerat beteende.

Degenerativ: havet ses som en resurs

Regenerativ: havet, människor och städer ses som ömsesidigt beroende

**Hållbart**

### Exempel på konventionella hållbara metoder

#### Hållbar kost

Göra livsmedelsval som inte skadar eller skadar miljön mindre. Till exempel välja lokalt producerade produkter, hållbart odlad fisk och/eller sträva efter att äta lägre i näringskedjan (t.ex. äta sjögräs istället för tonfisk). Etc.

#### Hållbar transport och resande

Välja hållbara resealternativ. Gå, cykla eller åk kollektivt så mycket som möjligt. Välja resealternativ som har en mindre miljöpåverkan, till exempel att semestra i det egna landet och välja hållbara turistorganisationer. Var försiktig så att du inte skadar livet vid vattnet och i vattnet. Etc.

#### Hållbar produktion och konsumtion

Minska avfallet: återvinna, återanvända, minimera och förebygga. Låna eller hyra föremål i stället för att köpa dem. Ta hand om och reparera de saker du äger. Undvik att använda plast för engångsbruk (plastpåsar, ballonger, kaffekoppar etc.). Välja giftfria och havsvänliga rengörings- och vårdprodukter (t.ex. solskyddsmedel utan oxybenzon och octinoxate, produkter utan mikroplaster). Utforma produkter och tjänster genom att använda hållbara, förnybara eller material som inte skadar miljön, och sträva efter ett slutet kretslopp. Etc.

#### Hållbar trädgårdsskötsel och jordbruk

Undvika att använda gödningsmedel och bekämpningsmedel i våra trädgårdar och på den mat, de blommor och växter vi köper. Använda inhemska arter som är bättre lämpade för det lokala ekosystemet. Etc.

#### Hållbar mark- och vattenförvaltning

Skydd av naturområden och deras ekosystem både på land och i havet, även genom att begränsa människors tillträde till dem. Etc.

### Exempel på regenerativa hållbara metoder

#### Regenerativ kost

Göra livsmedelsval som försöker förbättra jorden eller på andra sätt bidra till ett mer balanserat, livskraftigt och motståndskraftigt ekosystem. Till exempel genom att välja livsmedel från regenerativt jordbruk och/eller odla din egen mat genom att följa permakulturprinciper. Etc.

#### Regenerativ transport och resande

Det här är en knepig fråga. Det viktigaste är att du har ett positivt fotavtryck i stället för ett negativt. Att du lämnar en plats som är bättre för kommande generationer. Det kan handla om att städa upp skräp eller delta i bevarande- eller restaureringsprojekt. När det gäller transport ska du inte bara välja det mest hållbara alternativet, utan också se till att du kompenserar mer än du skadar. Etc.

#### Regenerativ produktion och konsumtion

Producera och konsumera saker på ett sätt som bidrar till att återställa jordens livsuppehållande förmåga. Utforma produkter och tjänster med ett långsiktigt perspektiv - som tar hänsyn till både material och energi - och som genererar liv i processen. Etc.

#### Regenerativ trädgårdsskötsel och jordbruk

Återskapa förutsättningarna för liv att frodas genom att ta hand om våra trädgårdar och de arter som lever i dem enligt permakulturprinciper som förbättrar jorden och stöder andra förutsättningar för liv. Etc.

#### Regenerativ mark- och vattenförvaltning

Bidra till balanserade, livskraftiga och motståndskraftiga ekosystem genom att återställa sjögräs, mangrove, koraller, skogar och andra naturliga ekosystem med hjälp av metoder som utgår från de lokala ekosystemens behov. Etc.

### Ytterligare inspiration

Om du vill lära dig mer finns här några av de föredrag, filmer och böcker som har gett oss kunskap och inspiration.

#### Film

John Chester (2018) [The Biggest Little Farm](#)

#### Akademisk uppsats

Leah Gibbons (2020) [Regenerative - The new sustainable?](#)

#### Böcker

David Grinspoon (2016) *Earth in human hands: shaping our planet's future*

Joanna Boehnert (2018) *Design, ecology, politics: towards the ecocene*

#### Rapport

IPBES (2022) [Summary for Policymakers of the Methodological Assessment Report on the Diverse Values and Valuation of Nature of the Intergovernmental Science-Policy Platform on Biodiversity and Ecosystem Services](#)

## Exempel

Här finns några exempel som kan inspirera dig i ditt arbete. Varje exempel är också placerat i förhållande till de olika reglagen för de fyra vägledande principerna. Håller du med om hur de har placerats?

### Återskapa livsmiljöer i grunda hav

De grunda havsområdena runt om i världen är oerhört viktiga som barnkammare och fortplantningsområden för våra fiskarter. Dessa områden, som bara täcker 0,1 procent av världens havsyta, är också en fantastisk koldioxidsänka. Men det är också här, i de grunda havsområdena ner till 10-15 meters djup, som människans påverkan är som störst, när städer vill växa och återta mark från havet. I Malmö har man börjat ta itu med denna historia i en av de 8-12 meter djupa hamnbassängerna med liten biologisk mångfald, Södra Varvsbassängen. Nu har ett grunt havsområde på 4 meters djup skapats, precis som det var i början av 1800-talet. Vid skapandet av den nya stadsdelen Varvsstaden har Malmö stad arbetat för att återskapa den tidigare bassängen och tillhandahålla fysiska förutsättningar för fauna/flora att återhämta sig. Under våren 2024 kommer arbetet med att fylla igen bassängen att vara klart och då kan faunan/floran återvända och etablera sig, vilket innebär att den biologiska mångfalden i bassängen kommer att öka. Genom att arbeta med naturbaserade lösningar skapas här en 5 hektar stor undervattenspark med sjögräsängar och stenrev för alger och musslor. I de klara grunda havsområdena kommer fiskar och kräftdjur att växa upp. Människor och icke-människor har fått en gemensam plats för alla. Malmö har tagit havet tillbaka in i staden.



### En röst för ålen

Detta projekt syftar till att få mer insikt i ålens upplevelse ur olika konstnärliga och vetenskapliga perspektiv, följt av konkreta utformningar och policyförslag för förbättrade levnadsvillkor för ålar i Amsterdam. Forskarna började med att låtsas att de var en ål. De dök ner i vattnet, träffade andra ålar, utforskade ålens livsmiljö och föreställde sig hur det skulle vara att simma genom kloaker. Baserat på sina simuleringar och vetenskapliga kunskaper utformade de en karta över ålvärlden

runt Amsterdam. Kartan är inte bara visuell utan också sensorisk: man kan känna på jordtyper och lukta på skillnaden mellan söt- och saltvatten. Kartan presenterar ålens intressen och forskarna använde den för att kommunicera med politiker på ålens vägnar. Projektet är ett initiativ av Embassy of the North Sea, ett kollektiv som undersöker och representerar växter, djur och människor i och runt Nordsjön.



### Naturens rättigheter

I det nuvarande rättssystemet ses naturen ofta som egendom, vilket ger ägaren rätt att skada eller förstöra den. Naturens rättigheter är ett rättsligt instrument som ger ekosystem och arter rättigheter, i likhet med begreppet grundläggande mänskliga rättigheter. Det följer den ekocentriska världsbilden, där naturen inte ses som en resurs för människan, utan där naturen och människan är jämlika och naturen har ett egenvärde. Floder, berg, skogar och sjöar är exempel på ekosystem som har tilldelats rättigheter. År 2008 erkändes naturens rättigheter för första gången i lag. I Nya Zeeland bygger naturens rättigheter på de traditionella kunskapssystemen hos ursprungsbefolkningen maorierna. Maoriernas tro på att miljön har levande andar antogs officiellt av det nyzeeländska parlamentet 2014, när de erkände Te Urewera National Park som en levande varelse. Maorifolket spelade en viktig roll när det gällde att utse en styrelse som kunde företräda Te Ureweras intressen. År 2017 fick världens första vattendrag - Whanganui-floden och dess bifloder, sjöar och vattendrag - egna rättigheter. Detta erkände maoriernas kunskap om att människor är beroende av flodens välbefinnande, vilket fångas i ordspråket som uttrycker deras relation: "Jag är floden, floden är jag". År 2022 hade 24 länder juridiskt erkänt naturens rättigheter. Det innebär att varje medborgare eller regering kan företräda naturen i domstol och förbjuda metoder som gruvsdrift, föroreningar och överfiske. År 2022 blev den spanska saltvattenlagunen Mar Menor det första ekosystemet i Europa som fick rättslig status som en person. Beslutet föregicks av en kampanj med mer än 500 000 underskrifter från forskare, miljöaktivister och jurister. Nu utreds flera lokala politiker och företag som skadar sjön.



## Inbjudningar till läranderesor

Dessa inbjudningar ger förslag på hur man kan arbeta med den hållbara principen för att utveckla läranderesor för sig själv och/eller tillsammans med andra. Inbjudningarna är tänkta att anknyta till din unika lokala situation. Känn dig uppmuntrad att ändra dem eller hitta på egna övningar. I inbjudningarna använder vi termen vattenkroppar för att hänvisa till lokala akvatiska ekosystem.

### Medvetenhet

Försök att hitta svaren på följande frågor:

- Hur skiljer sig lokala vattenkroppar (och deras arter) åt från för 100 år sedan?
- Vilka är de viktigaste arterna i området och varför?
- Vilka är de största hoten mot vattenkropparna i ditt område?
- Vad kan göras för att stödja välmående vattendrag i ditt område? Kan vi låta naturen göra detta arbete?
- Hur kan vi hjälpa naturen att sköta sin egen läkning?
- Vad skulle du vilja utforska eller lära dig mer om dina lokala vattendrag?

### Engagemang

Lär dig av havet genom att besöka och engagera dig i det. Du kan snorkla och/eller vada (gå genom vattnet) och observera livet under vattenytan. Var åter fiskarna och var vilar de? Hur växer undervattensväxter? Vad håller de fast vid och vart når de? Hur ser vattnet ut, hur luktar och känns det?

### Förändring i synsätt

Om andra levande varelser kunde prata med oss, vad skulle de säga? Föreställ dig att du är floden, havet, ett djur eller en växt. Vad behöver du? Vilka är dina utmaningar? Vad tycker du om med ditt liv? Har du något gemensamt med människorna? Om och hur är du kopplad till dem och andra arter?

Och/eller:

Sätt dig ner och skriv ett brev till din lokala vattenkropp och dina grannar under vattnet och berätta vad de

betyder för dig. Tacka dem. Har du också en önskan till dem, vad skulle du vilja ge dem?

### Förändring i vardagspraktiker

Titta på exemplen på konventionellt och regenerativt hållbara praktiker (listade ovan). Hitta något som du vill förändra i ditt nuvarande sätt att leva, som kommer att hjälpa vattenkroppar. Hur kan du initiera förändringen? Vilka möjligheter och utmaningar står du inför? Om och hur kan de övervinnas?

Detta utrymme är avsett för dina anteckningar och reflektioner kring detta kapitel och inbjudningarna till läranderesan. Finns det något som du skulle kunna inkludera i ditt arbete?



## Lokalt förankrat

I riktning mot att bygga vidare på lokala ekosystem, kunskap och kapacitet

**Regenerativa havskulturer handlar inte om standardiserade och universella lösningar. De växer fram ur lokala förhållanden relaterade till naturliga ekosystem och mänskliga gemenskaper. Havet och dess varelser har funnits här - och experimenterat - mycket längre än människan. Vi måste lyssna på och lära oss av de lokala ekosystemen så att våra handlingar stöder de olika arter som omger oss. Vi måste också inse att våra lokala akvatiska ekosystem är sammankopplade med andra och att det bara finns ett hav.**

Nya praktiker kan bara slå rot om de bygger på lokal kunskap och kapacitet. Vi kan hitta synergier med olika initiativ och bygga allianser med olika aktörer så att våra åtgärder stärks och kan bära sig själva på lång sikt.

Dessutom måste vi noggrant engagera oss i vårt lokala sammanhang för att förstå nuvarande och tidigare relationer med akvatiska ekosystem genom att lyssna på och interagera över generationer, yrken och kulturella bakgrunder. Vilka är de tidigare och nuvarande människor och arter som lever på den här platsen? Vilka kunskaper och förmågor har de? Vad är ett bra liv enligt dem? Hur är de kopplade till eller bortkopplade från varandra? Detta arbete kan också hjälpa oss att reda ut begreppet "det lokala" och ifrågasätta vilka perspektiv som formar vårt sätt att interagera med världen och varandra i våra städer, samt identifiera maktobalanser och splittringar. Dessutom kan den lokala historien fungera som en spegel för vattensystemtänkande och bli grunden för framtida utveckling genom identifiering av tidigare praktiker, både positiva och negativa.

Standardlösningar

Lokalt anpassade och förankrade lösningar



## Exempel

**Här är några exempel som kan inspirera dig i ditt arbete. Varje exempel är också placerat i förhållande till de olika reglagen för de fyra vägledande principerna. Håller du med om hur de har placerats?**

### Lokalsamhällsbaserad hantering av översvämningar

I Sudans huvudstad hanteras översvämningar av lokalsamhället med hjälp av ursprungsbefolkningens kunskap. Ön Tuti, som ligger mitt i Khartoum, har drabbats av översvämningar i årtionden. De människor som bor på ön har använt denna erfarenhet och kunskap för att utveckla ett system för hantering av översvämningar - Taya-systemet. Taya-systemet är ett nätverk av tält (tayas) på strategiskt höga platser som fungerar som utkikspunkter för att övervaka vattennivån, vilket utförs av medlemmar i samhället. När vattnet blir för högt varnas samhället med hjälp av trummor, horn, visselpipor och rop från moskéer. Vid översvämningar fungerar varje tält som ett planerings- och responscenter och som ett skydd. Systemet har formellt integrerats i det sudanesiska civilförsvaret. Lärdomarna från Tuti Island och det lokalt ledda Taya-systemet kan ge inspiration till andra bosättningar med liknande utmaningar.



### Zoöp

En Zoöp värnar om alla zoës (grekiska för "liv") intressen genom att installera en oberoende talesperson (*Speaker for the Living*) som rådgivare, lärare och styrelseobservatör/styrelseobservatör i en organisation. Talespersonen representerar andra-än-mänskliga livs intressen i beslutsfattandeprocesser inom organisationen. På så sätt säkerställer de att lokala naturintressen påverkar organisationens sätt att fungera. Zoöp-modellen kan tillämpas på både formella organisationer (t.ex. företag) och mer tillfälliga och informella former av organisering (t.ex. samarbetsprojekt). Zoöp följer en årlig cykel. Den inleds med en kartläggning av det lokala sammanhanget, inklusive både människor och icke-människor. Fokus ligger på att förstå deras olika världar och hur de interagerar med varandra. Varje relation analyseras för att förstå om det är en (mild eller stark) degenerativ, regenerativ eller neutral relation. Kartläggningen används för att bestämma vilka degenerativa relationer som ska omvandlas till regenerativa och vilka insatser

som ska göras. År 2022 blev Nederländernas museum för arkitektur, design och digital kultur i Rotterdam - Nieuwe Instituut - den första Zoöp i världen. De följde den Zoönomiska årscykeln och prioriterade att öka byggnadernas och de omgivande områdenas livsuppehållande kapacitet under sitt första år (vid sidan av att öka Zoöp-tänkandet inom organisationen och engagera sin publik). Ljusföroreningarna minskade och dräneringen vid parkeringsplatsen förbättrades. Dammen fick nytt liv. Under det andra året arbetade de med att införa återanvända eller biobaserade (regenerativa källor) utställningsmaterial och att stödja hållbar rörlighet.



### En kallelse till havet

Oeiras-piloten för *Bauhaus of the Seas Sails* lägger stor vikt vid havsmedvetenhet och lyfter särskilt fram de utmärkande dragen i sitt territorium som strategiskt omfamnas av både Tejos flodmyrning och Atlanten. Kopplingen mellan floden, havet och Oeiras-området är djupt rotad och kan spåras genom muntliga traditioner och andra former av kulturarv, vilket återspeglar en rik maritim historia som fortsätter att genljuda i samhällets kollektiva minne, både i det förflutna och i nutid. För att fördjupa sig i det unika kulturarvet och historien genomför piloten ett konstnärligt och vetenskapligt residensprogram. Vissa deltagare utmanas att utveckla ett kritiskt utbildningsprogram om klimatförändringarnas inverkan på ett unikt vattensystem på en liten lokal ö, medan andra tar Vasco da Gama Aquarium - ett av världens äldsta zoologiska museer - för att föreställa sig en framtid för zoologiska museisamlingar, erkänna vår sammankoppling med naturen och erkänna att varje handling återspeglas genom ekosystemet. Pilotprojektet utvecklades som ett nära samarbete mellan Oeiras kommun och Calouste Gulbenkian Foundation/CAM.



## Inbjudningar till läranderesor

**Dessa inbjudningar ger förslag på hur man kan arbeta med den lokalt förankrade principen för att utveckla läranderesor för sig själv och/eller tillsammans med andra. Inbjudningarna är tänkta att anknyta till din unika lokala situation. Känn dig uppmuntrad att ändra dem eller hitta på egna övningar. I inbjudningarna använder vi termen vattenkroppar för att hänvisa till lokala akvatiska ekosystem.**

### Medvetenhet

Försök att hitta svaren på följande frågor:

- Hur har vattenkropparna historiskt format marken och levnadssättet i ditt område?
- Vilka är de tidigare invånarna och/eller ursprungsbefolkningen i ditt område? Hur interagerade och/eller interagerar de med vattenkropparna?
- Vilka lever i området idag? Hur använder eller interagerar människor med vattenkropparna och varandra?
- Var kan du hitta formell och informell kunskap om blomstrande vattenkroppar?
- Vilka åtgärder har vidtagits för att säkerställa välmående vattendrag?
- Vilka är de organisationer och personer som fokuserar på att hjälpa vattenkroppar att frodas?
- Hur kan man på ett respektfullt sätt lyssna på och interagera med de lokala vattendragen och deras arter?

### Engagemang

Anslut dig till befintliga och lokala insatser för att definiera prioriteringar för ditt arbete:

- Hitta en person eller en grupp som arbetar med de lokala vattendragen och fråga dem vilka prioriteringar de har.
- Ta kontakt med personer eller organisationer som fokuserar på arbete i lokalsamhället och diskutera sociala möjligheter och utmaningar i ditt område.
- Ta kontakt med kulturaktörer som redan fokuserar på vattenkroppar och/eller hållbarhetsfrågor och fråga dem om deras arbete och förslag till förändring.

### Förändring i synsätt

Rita en karta över ditt område där perspektivet på den lokala vattenkroppen är centralt. Du kan inkludera arter som lever där, vattenkvalitet, kopplingar till andra vattenkroppar och relationer till mänskliga aktiviteter. Var börjar och slutar havet när du tittar på din karta? Hur påverkar detta din förståelse och dina prioriteringar?

### Förändring av vardagspraktiker

Hitta ett sätt att inkludera lokala vattenförekomsternas och samhällens intressen i ditt arbete. Kan du lyssna på naturens och lokalsamhällets röster? Kanske kan du ha tomma stolar eller andra markeringar i din process för att representera lokala människor och icke-människor. Kan du också lära dig av naturen och lokala gemenskaper? Hur skulle de hantera frågan?

### Ytterligare

#### inspiration

Om du vill lära dig mer finns här några av de böcker som har gett oss kunskap och inspiration.

#### Böcker

Bob Pease (2011) Undoing privilege: Unearned advantage and systemic injustice in an unequal world

Susanne Bødker, Christian Dindler, Ole Iversen and Rachel Smith (2022) Participatory Design

#### Akademiska artiklar

Blue Papers, till exempel: Carola Hein, Matteo D'Agostino, Carlien Donkor, Queenie Lin, Zuzanna Sliwinski and Julia Aleksandra Korpaczka (2023) Living with Water: Bringing Back Human-Water Relationships

Donna Haraway (1988) Situated Knowledges: The Science Question in Feminism and the Privilege of Partial Perspective

#### Rapport

Minority Rights Group International (2023) Minority and Indigenous Trends: Focus on water

Detta utrymme är till för dina anteckningar och reflektioner kring detta kapitel och inbjudningarna till läranderesan. Finns det något som du skulle kunna inkludera i ditt arbete?

# Inkluderande

I riktning mot att  
samarbeta med  
människor och havet



**I vår vardag agerar vi alltmer som om vi vore separerade från naturen och varandra. Men vår framtid är sammanlänkad, och det är vi också. Vi kan bara frodas om allt liv frodas. Förutom att lyssna på och lära oss av havet och andra människor måste vi hitta sätt att samarbeta och lära oss av varandra. Vi kan bara gå långt om vi går tillsammans.**

En ny regenerativ havskultur, där vi alla frodas, kommer inte att växa fram genom att "lära människor vad som är rätt att göra". Det kräver att individer och samhällen får stöd i att utforska hur deras nuvarande sätt att leva kan förändras för att skapa rätt förutsättningar för allt liv att frodas. Vi behöver flera olika sätt att ta hand om havet som är anpassade till olika intressen och förmågor. Precis som biologisk mångfald är viktigt för allt från vår tarmhälsa till det syre vi andas, så är mångfald viktigt för att samla alla kring frågor om förnyelse. En del av den ekosociala förändringen är att arbeta med alla och lyssna på deras utmaningar som utgångspunkt för en omsorgsfull kultur.

Men när vi strävar efter mångfald får vi inte glömma att många relationer är obalanserade. Sociala normer och värderingar gynnar vissa åsikter och marginaliserar andra. Vi är så inbäddade i normer som säger att vi bara värdesätter likasinnade att även om vi kan känna igen dessa destruktiva mönster kan de fortfarande påverka vårt tänkande och våra handlingar. När vi tar kontakt med marginaliserade aktörer och perspektiv måste vi vara uppmärksamma på frågor som rör trygghet och omsorg, till exempel överväga hur vi bjuder in andra till våra processer, vem som kan forma processen, hur beslut fattas, om och hur underliggande normer spelar in osv.

När vi samlar människor för att hedra och respektera havet kan vi anta ett ödmjukt och reflekterande förhållningssätt som också respekterar allt annat liv. När vi utvecklar olika sätt att ta hand om havet måste vi stödja varandra i att uppmärksamma maktrelationer och befintliga privilegier som förtrycker både människor och andra livsformer.

Separerad från människor och havet

Samarbetar med människor och havet



## Exempel

**Här finns några exempel som kan inspirera dig i ditt arbete. Varje exempel är också placerat i förhållande till de olika reglagen för de fyra vägledande principerna. Håller du med om hur de har placerats?**

### Från protest till samarbete

Tillvägagångssättet i Grenspark Groot Saeftinghe har förvandlats från uppifrån-och-ned till rakt-genom-mitten, från protester och smärta till deltagande och fruktbara samarbeten. Ett nätverk av invånare bildades som tillsammans identifierade regionens DNA: natur, hamn och jordbruk som en treenighet. Utifrån detta DNA bestämde de tillsammans att de skulle arbeta med samverkan mellan jordbruk, hamn och natur som grund. Numera experimenterar jordbrukarna med innovativa tekniker och åtgärder för att förbättra den biologiska mångfalden. De utbyter aktivt erfarenheter och kunskap om experimenten. På så sätt arbetar de tillsammans för ett hållbart jordbruk (ekonomiskt och ekologiskt). De grödor som man experimenterar med förbättrar markkvaliteten och fungerar som foder för boskap vilket bidrar till att sluta det lokala kretsloppet (t.ex. behöver man inte importera soja). Det är inte bara det att regenerativa jordbruksmetoder inte påverkar havet negativt, utan de skapar också förutsättningar för ett starkt ekosystem. Till exempel ökar kärrhökens livsmiljö och population stadigt. Goda nyheter: om det går bra för kärrhöken (en rovfågel som jagar över öppen mark) är det en indikation på att det också går bra för andra arter.



### Koppla ihop människor genom floder

Förr kunde man dricka ur floder, men nu är de för förorenade. Li An Phoa, grundare av den nederländska stiftelsen Drinkable Rivers, har själv upplevt detta i Kanada. För nästan två decennier sedan drack hon ur floden Rupert. Tre år senare förorenades Rupert genom dammbyggen och gruvsdrift. Fiskar dog och människor blev sjuka. Hon är nu fast besluten att arbeta för en värld med drickbara floder, med utgångspunkt i de lokalsamhällen och företag som är knutna till floden. Vattenkvaliteten i floder är en viktig indikator på hur hälsosam vår livsmiljö är. Under 2018 vandrade hon 1000 km längs floden Meuse för att mobilisera uppmärksamhet för drickbara floder. Tillsammans med de barn som bor i byarna i Frankrike, Belgien och Nederländerna längs Meuse övervakade hon vattenkvaliteten. Under vandringen talade hon på ett öppet sätt med lokala medborgare, vattenexperter, fiskare, jordbrukare och företag som drar nytta av Meuse och argumenterade för en förändring av praktiker. Som ett resultat av hennes vandring har nu 35 borgmästare från kommuner i Frankrike, Belgien och Nederländerna gått samman för att arbeta tillsammans för en renare flod.





## Inbjudningar till läranderesor

**Dessa inbjudningar ger förslag på hur man kan arbeta med den inkluderande principen för att utveckla läranderesor för sig själv och/eller tillsammans med andra. Inbjudningarna är tänkta att anknyta till din unika lokala situation. Känn dig uppmuntrad att ändra dem eller hitta på egna övningar. I inbjudningarna använder vi termen vattenkroppar för att hänvisa till lokala akvatiska ekosystem.**

### Medvetenhet

Försök att hitta svaren på följande frågor:

- Fundera på hur olika gemenskaper interagerar med vattenkroppar (se avsnittet om [lokal förankring](#)). Bidrar dessa interaktioner till välmående vattenkroppar eller inte?
- Hur är du kopplad till de olika aktörer som bor och arbetar i ditt område? Hur skulle en karta över relationerna se ut?
- Hur ser samspelet mellan olika mänskliga gemenskaper ut i ditt område? Finns det sammanhållning eller segregation?
- Vilka röster dominerar och vilka hörs minst när det gäller vattenrelaterade frågor?
- Finns det samförstånd eller konflikter kring dessa frågor?

### Engagemang

Ta kontakt med lokala gemenskaper och bjud in dem till att samarbeta med dig. Fokusera på en befintlig lokal interaktion mellan människor och vattenkroppar som du känner dig bekant med (t.ex. besöka stranden, äta fisk, etc.) och utveckla den. Vad kan du erbjuda som en del av att bli mer involverad? Samarbeta med lokala gemenskaper för att lära dig mer om deras nuvarande kopplingar till vattenkropparna (vanor, minnen och berättelser relaterade till vattenkroppar, etc.) och deras åsikter (hur ser de på vattenkroppar?). Du kan knyta an till dem på olika sätt, t.ex. genom att organisera en gemensam upplevelse (som en båttur, en strandpromenad, ett besök på fiskmarknaden eller en berättarträff).

### Förändring i synsätt

Fundera igen på den interaktion som du utforskade i den föregående inbjudan. Vem gynnas och vem skadas av interaktionen? Tänk på både mänskliga och icke-mänskliga samhällen. Hur formas denna interaktion av underliggande åsikter och intressen? Sätt in dig i de olika inblandade parternas situation (både mänskliga och icke-mänskliga), om och hur förändras din syn på interaktionen? Kan du känna igen vilka parter som har en privilegierad ställning och vilka som är förtryckta? Finns det något sätt att ändra balansen så att arter som ålgräs gynnas?

### Förändring i vardagspraktik

Fundera igen på den interaktion som du utforskade i de tidigare inbjudningarna. Hur skulle den kunna bli mer regenerativ för människor, mark och andra arter? Genom att bygga vidare på de inblandade personernas värderingar, vanor och minnen, kan du skapa en upplevelse (se [estetiska inbjudningar](#)) där människor kan känna sig bekväma med och vara mottagliga för olika perspektiv (inklusive icke-människors)? Vidare, hur kan ni tillsammans utforska och utveckla regenerativa sätt att relatera till andra människor och icke-människor? Vilka möjligheter och utmaningar står ni inför? Om och hur kan de övervinnas?

### Ytterligare inspiration

Om du vill lära dig mer finns här några av de böcker som har gett oss kunskap och inspiration.

#### Böcker

Henri Lipmanowicz and Keith McCandless (2013) [The Surprising Power of Liberating Structures: Simple Rules to Unleash a Culture of Innovation](#)

Li An Phoa and Maarten van der Schaaf (2021) [Drinkable Rivers: How the river became my teacher](#)

Marshall Bertram Rosenberg (2015) [Nonviolent Communication: A Language of Life: Life-Changing Tools for Healthy Relationships](#)

#### Akademiska artiklar

Simon Pittman and Katherine Moseley (2021) [Transforming City Seascapes for Healthier People and Planet](#)

Yoko Akama, Ann Light and Takahito Kamihira (2020) [Expanding Participation to Design with More-Than-Human Concerns](#)

Detta utrymme är avsett för dina anteckningar och reflektioner kring detta kapitel och inbjudningarna till läranderesan. Finns det något som du skulle kunna inkludera i ditt arbete?

## Estetiskt

I riktning mot att engagera sinnen och känslor



**Genom att engagera våra sinnen och känslor kan vi nå en djupare nivå av kunskap och samhörighet, bortom det vi kan nå genom att bara tänka. Våra sinnen kopplar oss till det som finns runt omkring oss. De kan få oss att känna oss som en del av livets väv. Våra sinnen och känslor kan engageras och uttryckas på olika sätt, inklusive kulturella, kreativa och konstnärliga praktiker.**

Kulturella aktiviteter är uttryck för olika sätt att leva. Exempel på kulturella aktiviteter är sagostunder, matlagningskurser, traditionella spel, sport, byggnadstekniker eller samhällsritualer (t.ex. festivaler, bröllop, begravningar, födslar etc.). Konstnärliga och kreativa praktiker och deras uttryck ställer frågor, öppnar upp för samtal och sätter fart på vår fantasi. De kan engagera andra på erfarenhetsmässiga, sensoriska och känslomässiga nivåer och vädjar till delar av oss själva som enbart information inte kan nå. Exempel på konstnärliga uttryck är installationer, föreställningar, workshops, diskussioner, filmer, lyssningar, guideade promenader etc. Kulturella, kreativa och konstnärliga praktiker kan representera världen, inklusive delar och varelser som normalt inte syns eller hörs. De kan förändra vår syn på andra varelser och vår relation till dem. Vi kanske till och med kan känna hur det är att vara havet eller en annan varelse. De kan representera det förflutna, nuet och framtiden, eller till och med ingen specifik tid alls. De kan förmedla en berättelse om hopp. De kan förmedla berättelser om en regenerativ havskultur.

Konstnärliga och kreativa förhållningssätt kan inkluderas på olika sätt. Att involvera och arbeta med konstnärer från början är det mest direkta sättet att göra detta. Konstnärliga och kreativa förhållningssätt har ibland använts till att göra saker estetiskt tilltalande eller för att kommunicera något till andra, men en typ av metod som är inriktad på att involvera andra i olika erfarenheter, undersökningar, perspektiv och ifrågasättanden kan leda till att man breddar den aktuella frågan och utforskar olika sätt att tänka, göra eller vara. Genom att inkludera dessa tillvägagångssätt tidigt i våra processer kan vi börja engagera våra tankar, sinnen och känslor.

Engagerar endast tankar

Engagerar även sinnen och känslor



## Exempel

**Här finns några exempel som kan inspirera dig i ditt arbete. Varje exempel är också placerat i förhållande till de olika reglagen för de fyra vägledande principerna. Håller du med om hur de har placerats?**

### Experiment med en ny matkultur

Hamburgs pilot för *Bauhaus of the Seas Sails* reflekterar över traditionell matlagning och hur den kommer att utvecklas i framtiden i förhållande till förändrade lokala miljöförhållanden. Teamet har anslutit sig till en grupp lokala fiskare som varit verksamma i närområdet i 400 år och nu stöter på nya invasiva arter och lokala kockar som är intresserade av att experimentera. Tillsammans utforskar de hur kulinarisk innovation kan introduceras genom att klassisk fisk, till exempel karp, som har blivit omodern bereds till en delikat, torkad ingrediens, eller introducera en invasiv krabbar i det traditionella köket genom att utveckla recept som länkar dem till lokal klassisk tillagning. Utforskningen är kopplad till utställningen *Survival in the 21st Century* på Deichtorhallen.

Pilotprojektet i Lissabon för *Bauhaus of the Seas Sails* är förankrat i forskning som fokuserar på området där floden Tejo möter sin mynning, känd som Mar da Palha, innan den flyter ut i Atlanten. Pilotprojektet utmanar konstnärer, kockar och studenter att samarbeta och fördjupa sig i denna miljö för att skapa en regenerativ meny med arter från flodmynningen. Menyn kan liknas vid en folklig berättelse som belyser utmaningarna och hoten mot det globala livsmedelssystemet, men som också erbjuder idéer och innovationer för att hantera dem i framtiden. Visionen är att dela denna meny med lokalbefolkningen, bland annat i Lissabon kommuns blå skolor och på Calouste Gulbenkian Foundation/CAM:s restaurang, för att främja både medvetenhet och uppskattning för det lokala kulturarvet.



### Bli medveten om underjordiska ljud

Konstnären Nikki Lindt spelade in underjordiska ljud genom att placera mikrofoner under jord, under vatten och inuti träd. Ljuden kan upplevas online eller längs en ljudpromenad i Prospect Park, New York. Här upplever du ljud ovanför marken och motsvarande ljud under ytan med en QR-kod. Att lyssna på underjordiska ljud har olika inverkan på lyssnarna. Några deltagare upptäckte hur ljudet från en tunnelbana påverkar naturen och det hjälpte dem att förstå att allt vi gör som samhälle inte bara påverkar oss och våra personliga liv utan även livet för växter, djur och andra naturliga levande varelser nära oss. Det fick dem att tänka på sina egna handlingar och deras påverkan. Andra rapporterade att det hjälpte dem att sakta ner och känna samhörighet med den naturliga världen - att känna mer släktskap och empati med andra levande varelser som träd.



## Inbjudningar till läranderesor

**Dessa inbjudningar ger förslag på hur man kan arbeta med den estetiska principen för att utveckla läranderesor för sig själv och/eller tillsammans med andra. Inbjudningarna är tänkta att anknyta till din unika lokala situation. Känn dig uppmuntrad att ändra dem eller hitta på egna övningar. I inbjudningarna använder vi termen vattenkroppar för att hänvisa till lokala akvatiska ekosystem.**

### Medvetenhet

Försök att hitta svaren på följande frågor:

- Vilken typ av kulturella aktiviteter är centrala för gemenskaperna i ditt område? Finns det några (gamla) ritualer som ni kan bygga vidare på?
- Vilken typ av konstnärliga och kreativa aktiviteter äger rum i gemenskaperna i ditt område? Är de inriktade på hållbara och transformativa aktiviteter överhuvudtaget?
- Finns det några lokala vattenlegender, vattensymboler eller metaforer (t.ex. arter, galjonsfigurer, ankare, kostymer, ikoniska byggnader) som ni kan bygga vidare på?
- Använder du, eller andra aktörer i ditt område, redan konstnärliga och kreativa aktiviteter för att utforska nya relationer med vattendrag och/eller naturen?

### Engagemang

Skapa kontakt genom sinnen och känslor.

Vilka minnen har du av vattendrag? Hur känner du dig i närheten av dem? Vilka aspekter av vattendragen i ditt område ger dig en känsla av beundran, en känsla av förundran? Omvänt, känner du avsky någonstans och varför?

Kan du hitta på en historia om hopp för vattenkropparna i ditt område? Känner du till eller kan berätta en historia som handlar om alla levande varelsers välbefinnande? Kan du föreställa dig en berättelse om att ge tillbaka till havet?

### Förändring i synsätt

Föreställ dig att du är havet, floden eller en djur- eller växtart. Samla människor för att skapa eller bygga något om ditt liv och/eller en hoppfull berättelse om dig och ditt mänskliga grannskap. (Detta kan involvera alla typer av kreativa uttryck, från att designa något nytt, sjunga en sång om hopp under en festival, till att skapa hantverk för att uppmärksamma varelserna i havet, etc.) Vad kan du göra som hjälper dig och andra att utforska din värld på nya sätt och med nya ögon?

Och/eller

Använd den kunskap du fått från inbjudningarna i de tidigare avsnitten för att utveckla nyckelkaraktärer för varje mänsklig och icke-mänsklig gemenskap. Bjud in andra att prova olika positioner (t.ex. ett fiskperspektiv eller att vara en våg) för att utforska olika synsätt och dynamiken mellan dem.

Sen,

Fundera på vad du gjorde och/eller tidigare upplevelser som förändrade din syn på något. Vilken typ av känslor väcktes hos dig? Vad kännetecknade dessa upplevelser (inomhus och/eller utomhus, engagerades sinnen och/eller tankar, etc.)? Hade de kulturella eller konstnärliga och kreativa inslag?

### Förändring i vardagspraktik

Baserat på de tidigare inbjudningarna eller tillsammans med lokala kulturaktörer, fundera på hur du kan använda kulturella eller konstnärliga och kreativa aktiviteter för att involvera människor och hjälpa dem att reflektera över sina nuvarande interaktioner med vattenkroppar och föreställa sig regenerativa sådana.

### Ytterligare inspiration

Om du vill lära dig mer finns här några av de böcker och organisationer som har gett oss kunskap och inspiration.

#### Rapport

[The Nature of Cities - Artists and scientists that co-create regenerative projects in cities?](#)  
Yes, please. But how?

#### Bok

John Dewey (1932, 2005)  
Art as Experience

**Konstnärliga organisationer som deltar i projektet Bauhaus of the Seas Sails**  
[Calouste Gulbenkian Foundation](#)

[Nieuwe Instituut](#)

[TBA21 Thyssen-Bornemisza Art Contemporary](#)

[The Deichtorhallen](#)

Detta utrymme är avsett för dina anteckningar och reflektioner kring detta kapitel och inbjudningarna till läranderesan. Finns det något som du skulle kunna inkludera i ditt arbete?

# Kalender med intressanta evenemang

**February 2**  
World Wetlands Day

**Third Sunday of February**  
World Whale Day

**Last week of February**  
Invasive Species Awareness Week

**March 1**  
World Seagrass Day

**March 14**  
International Day of Action for Rivers

**March 22**  
World Water Day

**April 15**  
World Art Day /  
World Culture Day

**April 22**  
Earth Day

**May 22**  
Biodiversity Day

**June 5**  
World Environment Day

**June 8**  
World Ocean Day

**July 14**  
Shark Awareness Day

**July 28**  
World Nature Conservation Day

**August 9**  
International Day of the World's Indigenous Peoples

**September 1**  
World Beach Day

**September 18**  
World Water Monitoring Day

**Third Saturday in September**  
World Cleanup Day

**September 26**  
World Environmental Health Day

**Fourth Sunday in September**  
World Rivers Day

**October 10**  
World Inclusion Day

**October 13**  
International Day for Natural Disaster Reduction

**October 24**  
International Day of Climate Action

**November 30**  
Remembrance Day for Lost Species

**2021-2030**  
UN Decade of Ocean Science for Sustainable Development

**2021-2030**  
UN Decade of Ecosystem Restoration

## Vi tackar

Du har nu kommit till slutet av denna arbetsbok. Tack för att du har läst och för ditt intresse av att bidra till regenerativa havskulturer. Vi hoppas att Kompassen har inspirerat dig och ger dig stöd i ditt arbete. Vi är mycket nyfikna på dina nästa steg. Kan du göra en sak just nu, liten eller stor, som gör skillnad för havet? Vi välkomnar dina tankar, reaktioner och feedback. Hör gärna av dig till Anna Seravalli ([anna.seravalli@mau.se](mailto:anna.seravalli@mau.se)), Anders Emilson, Ann Light och/eller Froukje Zumbrink.

Detta häfte är en del av ett program. Om du vill veta mer kan du titta på *Bauhaus of the Seas Sails* webbplats ([www.bauhaus-seas.eu](http://www.bauhaus-seas.eu)) och/eller kontakta oss via e-post ([info@bauhaus-seas.eu](mailto:info@bauhaus-seas.eu)).

Vi vill tacka alla som bidragit till denna kompass.

**Huvudförfattare:** Froukje Zumbrink, Anna Seravalli, Anders Emilson och Ann Light

**Medförfattare** (i alfabetisk ordning): Linn Johansson och Michael Palmgren

**Övriga medverkande** (i alfabetisk ordning): Anna Schröder, Carola Hein, Cristiano Pedroso-Roussado, Elise Haentjens, Inês Valle, Katinka Versendaal, Klaas Kuitenbrouwer, Luisa Metelo Seixas, Mariana Pestana, Nicholas B. Torretta, Nicole Arthur Cabrera, Selina-Marie Voss och projektpiloterna

**Illustrationer:** Emma Thorén

**Grafisk design:** Ian Bennett

**Sist men inte minst vill vi tacka havet för att det gör våra liv möjliga.**

Februari 2024, Malmö



## Om Bauhaus of the Seas Sails

Bauhaus of the Seas Sails är det sjätte EU-finansierade Lighthouse-projektet inom ramen för initiativet New European Bauhaus. Sex länder deltar i projektet (Portugal, Italien, Nederländerna, Belgien, Tyskland och Sverige) och totalt 18 partners med representanter från lokala myndigheter, universitet och kulturorganisationer. Projektet syftar till att främja en hållbar och inkluderande omställning genom att samarbeta med lokalsamhällen genom kulturella och inkluderande aktiviteter för att främja nya relationer och sätt att leva med havet. Sju pilotområden arbetar mot dessa nya regenerativa kulturer, alla med olika teman och lokalt fokus.



- Arbetet i **Lissabon** är inriktat på att utveckla ett blått makerspace och regenerativa menyer kopplade till floden Tagus.
- **Oeiras** arbetar med program för havsmedvetenhet och föreställer sig den framtida utvecklingen av Tagus River Museum.
- I **Genua** utforskar man inkluderande digitalt berättande i Vernazzola.
- **Venedig** arbetar med blå seniorer, framtida tidvattenarkitekter och regenerativa menyer.
- I **Deltaregionen** är arbetet inriktat på framtida tidvattenarkitekter och utvecklingen av en ny läroplan för att *leva med vatten* i samarbete med medborgarna.

- I **Hamburg** undersöker man regenerativa menyer som är kopplade till floden Elbe.
- **Malmö** skapar aktiviteter som utvecklar nya relationer med havet, med fokus på ett naturbaserat rev som förbättrar den biologiska mångfalden och tar havet tillbaka till staden.



[bauhaus-seas.eu](http://bauhaus-seas.eu)  
[#bauhausoftheseassails](https://twitter.com/bauhausoftheseassails)

**Bauhaus  
of the  
Seas Sails**



Funded by  
the European Union

