

# Håndbog i BORGERLYST

---

## 1.

### EKSPERIMENTER

Borgerlyst er et samfundslaboratorium. Vi vil gerne gøre det mere lystbetonet at deltage aktivt i samfundet – og derfor sætter vi en masse eksperimenter i gang, der kan gøre det nemmere, sjovere og mere spontant at bruge sin handlekraft i hverdagen. Læs historien og alle tankerne bag Borgerlyst, få indblik i vores eksperimenter – og mærk din egen borgerlyst her.

## 2.

### KREDSLØB

Handlekraften har det med at følge nogle faste mønstre. Ligesom med forelskelser eller finansbobler, er der en slags cyklus for, hvornår man har overskud og mod på sætte ting i gang. Og hvornår man mere har brug for at samle ny energi og tænke sig om. Læs om handlekraftens forskellige faser – og hvordan du kan bruge resten af bogen til at komme videre derfra, hvor du er lige nu.

## 3.

### AFSÆT

Mange siger, at de “bare lige skal være klar”, før de kaster sig ud i deres drømmeprojekt. Men man bliver aldrig rigtigt klar. Den eneste måde at komme ud af starthullerne på er at være tosset nok til bare at gå i gang. Så skal du nok blive klogere på projektet, finde samarbejdspartnere og komme til at føle dig mere klar undervejs. Tag de første skridt her.

## 4.

### MAKROSKOPER

Det kan være svært at se sammenhænge mellem alle de mange små handlinger, vi hver især foretager i vores egen hverdag og den store samfundsudvikling. Men alle vores små mikrohandling er med til at forme samfundet. Det kræver bare et makroskopisk blik at se det - og forstå, hvad man selv kan være med til at gøre. Det blik kan du træne her.

## 5.

### NYBEGYNDERE

Hvordan lærer man at gå? Man sætter den ene fod foran den anden, et trin ad gangen, indtil man kan. Men jo ældre vi bliver, jo sværere bliver det at give sig selv lov til at kaste sig ud i noget nyt, selvom man har lyst og ville kunne få en masse ud af det. Det er synd, for det er både sjovt, lærerigt og inspirerende at være nybegynder igen. Spring med ud på det dybe vand her.

## 6.

### SAMTALER

Samtaler er roden til alt godt. Når vi snakker med nogen, der ikke ligner os selv, får vi nye perspektiver på vores ideer og indblik i andre livsformer. Jo mere vi øver os i at dele vores tanker, holdninger og begejstring med hinanden, jo nemmere bliver det også at finde sammen om at føre tankerne ud i livet. Vejen til bedre samtaler starter her.

# 12 veje til mere HANDLEKRAFT

---

7.

## **SAMMENSKUD**

Den gamle andelstanke er ved at genopstå i en moderne variant ved hjælp af sociale medier og ny teknologi. Enkle systemer som byttemarkeder, crowdfunding og delebiler gør det let at pulje vores penge, tid, energi, redskaber og viden. Jo mere vi deler, jo mere får vi alle ud af det. Få indblik i de nye muligheder her.

8.

## **REGLER**

Samfundet er skruet så dumt sammen, at al bureaukratiet og alle bekymringerne ligger i starten af et nyt projekt. Det kan hurtigt dræbe selv den bedste og mest borgerlystne ide. Men regler, vedtægter og fondsansøgninger behøver ikke begrænse din handlekraft. Find din egen vej gennem reglerne her.

9.

## **MEDSKABERE**

Projekter trives bedst i fællesskab. Men det forudsætter, at alle, der løfter et projekt, får tid til og mulighed for at gøre det til deres eget. Det kan de kun, hvis de ikke føler sig pressede til at være med, og kan fokusere på de dele af projektet, hvor de kan bidrage med mest. Lær at skabe de optimale rammer og åbne dit projekt for andre her.

10.

## **MØDER**

Møder er de aksler, som vores organisationer og projekter roterer omkring. Men alt for mange møder trækker tid og tænder ud i stedet for at give energi og styrke fællesskabet. Derfor er det en god ide holde færre møder, men til gengæld sørge for at have forberedt dem godt, så møderne skaber ny begejstring og styrker sammenholdet. Lær hvordan her.

11.

## **HVERDAGE**

Borgerlysten trives bedst, når man har lidt ekstra overskud i hverdagen. Men det kræver, at man forholder sig aktivt til, hvordan man kan skrue sin hverdag sammen på en måde, så det ikke bare er pengene eller chefen, der bestemmer, hvordan dagligdagen hænger sammen. Få inspiration til, hvordan du kan indrette din hverdag ved at læse om andres hverdage her.

12.

## **MULIGHEDER**

Mange af samfundets systemer og institutioner er under forandring. Vi kalder det krise, for det er foruroligende at tænke på, at alt, hvad vi har taget for givet, skulle ændre sig. Men forandring er ikke farligt i sig selv. Det åbner bare nye muligheder, hvis vi tør se dem. Få en forsmag for den borgerlystne fremtid her.

*Hvornår har du sidst tænkt: “Nogen bør gøre noget”?*

*Hvad skal der til, før du selv gør noget?*



Fra samtalsalon om HANDLEKRAFT – find hele samtalemenuen på [samtalsaloner.dk](http://samtalsaloner.dk)



# KREDSLØB



*Handlekraften har det med at følge nogle faste mønstre. Ligesom med forelæser eller finansbobler, er der en slags cyklus for, hvornår man har overskud og mod på sætte ting i gang. Og hvornår man mere har brug for at samle ny energi og tænke sig om. Læs om handlekraftens forskellige faser – og hvordan du kan bruge resten af bogen til at komme videre derfra, hvor du er lige nu.*



Gennem de tre år, der er gået, siden vi startede Borgerlyst, har vi prøvet en masse ting af. Vi har startet en masse projekter. Arbejdet sammen med en masse forskellige mennesker. Snakket med en masse sjove folk. Tænkt en masse. Skrevet en masse artikler og blogindlæg. Vi har begået en masse fejl undervejs. Vi har lært en masse. Og vi har gjort det alt sammen som en del af vores egen hverdag – ulønnet og på eget initiativ. Vi har gjort det, fordi vi havde lyst. Borgerlyst.

## **Borgerlysten følger også en fast cyklus**

Undervejs har vi opdaget et mønster, der går igen, når det kommer til at bruge sin handlekraft i hverdagen. Et kredsløb. En cyklus.

De fleste ting her i livet følger en eller anden form for cyklus. Øko-systemer har deres cyklusser. Virksomheder og aktiemarkeder har deres cyklusser. Som alle andre pattedyr følger vi også en livscyklus: vi fødes, vi vokser op, vi får børn, vi bliver gamle, og vi dør. Selv Jorden har sin cyklus i dens kredsen om Solen. Det, der kendetegner alle disse cyklusser er, at de består af forskellige faser.

Nogle gange forandrer tingene sig hurtigt, andre gange langsomt. I økonomien er der fremgangstider og krisetider. I vores liv er der perioder med dramatisk forandring – som når vores parforhold forliser, vi mister vores job, eller vi bliver forældre – og der er perioder med tilsyneladende uforanderlighed og ro, hvor hverdagen fungerer og dagene flyder sammen på en måde, der både kan være lykkelig og ulykkelig.

Selvom disse cyklusser og faser umiddelbart ser meget forskellige ud, så har de meget mere til fælles, end man umiddelbart skulle tro. Ved at studere livets cyklusser i øko-systemer over hele verden har forskere fundet ud af, at de fleste øko-systemer almindeligvis gennemgår de samme fire tilbagevendende faser: Hurtig vækst, bevaring, frigivelse og omorganisering.

Fælles for alle økosystemer er, at de opfører sig mærkbart forskelligt alt efter hvilken fase, de befinder sig i. Økologer kalder denne cyklus for tilpasningscyklussen. Livet til-

passer sig løbende de ydre omstændigheder omkring det. Og det er overraskende let at overføre disse fire faser til mange andre kredsløb og cyklusser, som vi mennesker indgår i i løbet af vores liv.

*Den nemmeste måde at beskrive de fire faser på er ved at sammenligne dem med en cyklus, vi alle kender: De fire årstider.*

**Foråret** er kendetegnet ved hurtig vækst: alting spirer og tager næring til sig, så hurtigt det kan, for at nå en størrelse, hvor det bedst muligt kan udnytte de muligheder og ressourcer, det har omkring sig. For planter og dyr handler det om hurtigt at finde en økologisk niche med masser af næring – gødning, energi – og muligheder, der kan understøtte denne vækst. I denne fase er de enkelte aktører løst koblet og uafhængige og er fulde af en hektisk aktivitet for at skaffe den fornødne energi til at holde væksten i gang.

**Sommeren** er kendetegnet ved bevaring: Al den energi, der blev skaffet for at skabe vækst i løbet af foråret, bliver nu langsomt lagret og opmagasineret. Nu handler det om at udfylde den økologiske niche, man har indtaget. Overgangen fra forår til sommer sker gradvist. Aktørerne specialiserer sig og knytter sig tættere til hinanden i forskellige alliancer. De bliver mere og mere effektive og bedre til at udnytte de forhåndenværende ressourcer, og udkonkurrerer de mindre effektive aktører. Men effektiviteten kommer på bekostning af fleksibilitet. Jo mere energi, der bliver lagret i mere kropsfedt, større løvfang, større frugter, jo mere låste bliver øko-systemerne i deres form. Og des mindre energi er der til at påbegynde noget nyt. Dette gør, at der ikke længere kommer så mange nye aktører til, for der er ikke længere ledige ressourcer, de kan benytte. Vækstraten bliver langsommere og langsommere, og økosystemets netværk af dominerende og overlevende aktører bliver mere og mere sårbare overfor uventede forstyrrelser og forandringer.

**Efteråret** er kendetegnet af frigivelse. Krisen kommer. Det kan ske meget pludseligt. Al den selvforstærkende effektivitet, der gjorde det muligt for aktørerne at opbygge disse store lagre af energi, bliver pludselig deres Achilles-hæl. Jo længere sommeren varer, des mindre en forstyrrelse skal der til for at afslutte den. Og den kan forårsage en krise,

der flår øko-systemets netværk fra hinanden. En sommertør skov kan forstyrres af en brand, der antænder al den ophobede biomasse og forandrer landskabet fuldstændigt. En efterårsstorm kan ryste blade og frugter af træerne. Uanset hvad, der forårsager krisen, er resultatet det samme: Store mængder oplagret energi frigives pludselig i et uforudsigeligt kaos, der giver plads til nye muligheder.

**Vinteren** er kendetegnet af omorganisering. Efterårets krise og kaos efterlader øko-systemet bart og råt. Alle muligheder er atter åbne. Der er plads til, at nye relationer kan opstå. Fremtiden skal defineres på ny. I den afbrændte skov er der nu plads til nye aktører. Men det er endnu for tidligt at sige, om de samme aktører som dominerede sidste forår genopstår – eller om det vil være nogle nye og endnu ukendte. Det eneste, der er sikkert er, at en ny periode med hurtig vækst vil finde sted, hvor nye relationer og aktører kan blive de bærende.

*Kender du det...?*

Det lyder måske lidt abstrakt, når vi snakker om øko-systemer, kredsløb og cyklusser. Men du kan let overføre begreberne til erhvervsøkonomi: Først opstår et nyt marked – for eksempel for støvsugere. Mange små nye virksomheder begynder at designe og sælge støvsugere. Nogle satser mest på pris, nogle på design, andre på sugeevne. Efterhånden begynder enkelte virksomheder at dominere markedet. De opkøber eller udkonkurrerer de andre firmaer og specialiserer sig inden for hver deres niche: Industristøvsugere, hjemmestøvsugere og luksusstøvsugere. Efterhånden som virksomhederne vokser, begynder flere og flere aktionærer at investere i dem, fordi der tydeligvis er gode penge at tjene. Men samtidig låser disse virksomheder sig mere og mere. De indgår partnerskaber og giver sponsorater. De sidder sikkert i det og gør det meget svært for nye støvsugerproducenter at komme ind på markedet. Og pludselig en dag kommer krisen. Måske er det et bankkrak, eller en uventet teknologisk innovation, der udfordrer hele støvsugermarkedet. Det hele braser sammen om ørerne på dem, og nye iværksættere med friske idéer kan genopfinde støvsugeren og dermed markedet. Og så starter det hele forfra...

Okay, det kan så også være, du heller ikke tænder specielt meget på erhvervsøkonomi. Men du kan også finde den samme cyklus i parforhold: Du møder en spændende ny person, og I indleder et romantisk forhold. I starten er alt spændende og nyt, og der er god energi. Alt ved denne person er så godt og charmerende! I ser mere og mere til hinanden og bliver en større del af hinandens liv. På et tidspunkt beslutter I at tage det til det næste niveau: I flytter sammen. Bliver gift. Får et barn. Jo flere valg I træffer sammen, jo mere bliver I flettet ind i hinandens liv, jo mere afhængige bliver I af hinanden. Og jo mindre fleksible bliver I. En dag kommer der en krise. Måske har en af jer haft en affære. Eller vil ha' et job i udlandet. Eller er træt af, at I ikke deles om de huslige opgaver. Eller synes ikke, at I kan snakke sammen om tingene længere. Alt det vante er lige pludselig svært. Ingen af de gamle løsninger duer, og I skal til at genopfinde jeres forhold. Men det er for svært for jer, og jeres forhold går i stykker. I går fra hinanden med knuste hjerter og bristede drømme. I genovervejer jeres liv og den kurs, som I hver især er slået ind på. Men som tiden går, begynder I langsomt hver især at få modet tilbage. Du begynder at lægge mærke til alle de søde og spændende personer, der er derude, hvis blikke let fanger dit. Og så starter det hele forfra...

Det er vigtigt at bemærke, at faserne i disse eksempler ikke nødvendigvis er låst fast. Hvis en af støvsugerproducenterne havde været fremsynet og dygtig, kunne de have omstillet deres virksomhed til at imødegå den forestående krise, og gå direkte fra bevaring til omorganisering eller hurtig vækst. Tilsvarende er bruddet på ingen måde uundgåeligt i parforholdet, hvis parterne er empatiske, forandringsvillige og gode til at snakke sammen undervejs. Men når først krisen er indtruffet, er omorganisering uundgåelig.

## **Handlekraftens fire årstider**

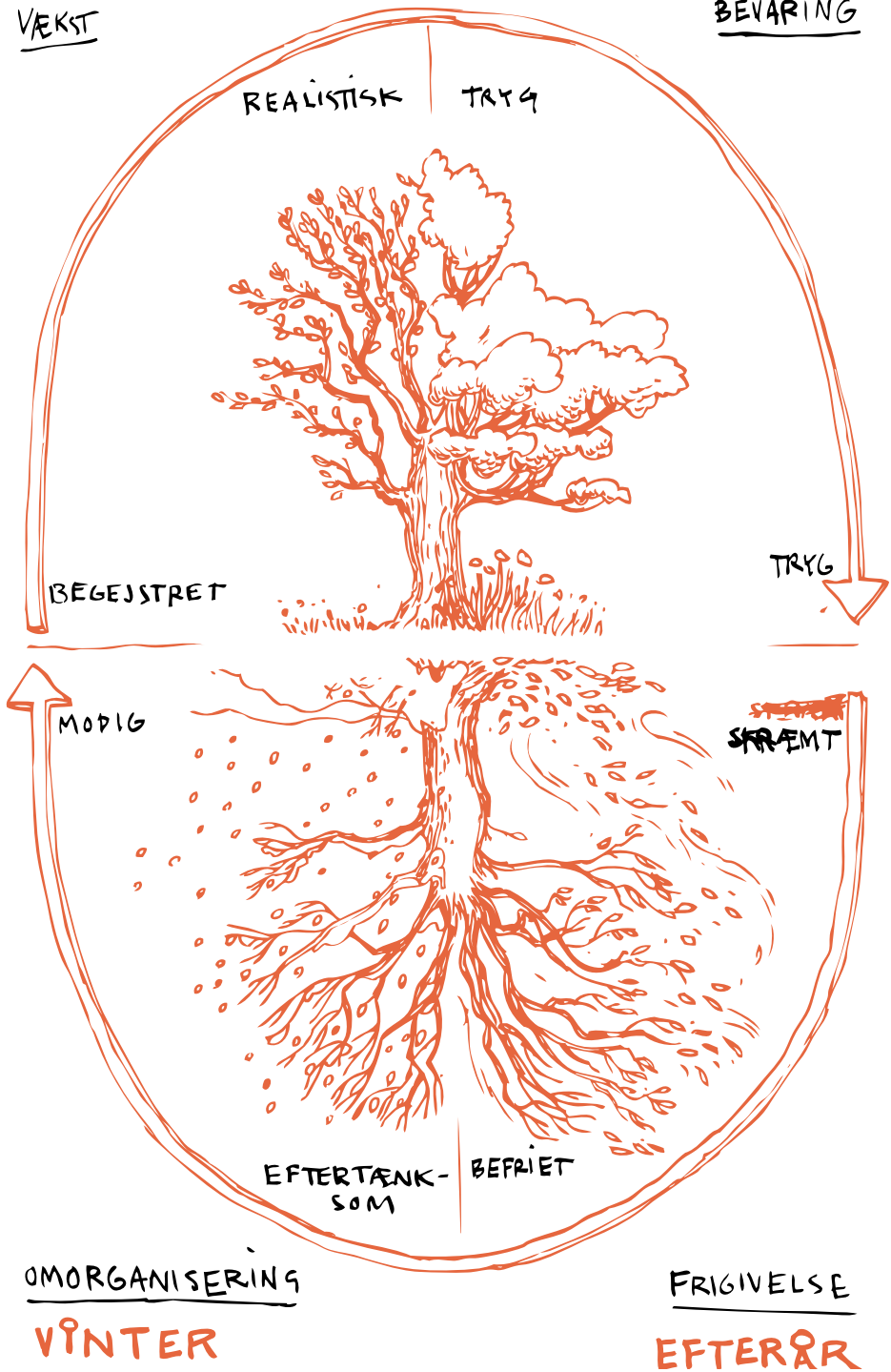
*Hvad er det så vi gerne vil sige med al denne snak om kredsløb?*

Jo, altså: Det er vores erfaring, at handlekraft også har sit eget kredsløb. Og at dette kredsløb består af de samme fire faser: Vækst, bevaring, frigivelse og omorganisering. Forår, sommer, efterår og vinter. Du kender det sikkert godt, selvom du måske ikke lige har brugt disse ord for det:



FORÅR  
VÆKST

SOMMER  
BEVARING



**Forår:** Nu skal det ske! Du har taget beslutningen, og du er gået i gang med et nyt projekt. Det hele er nyt og virker ret ligetil. Der er en masse arbejde, der skal laves, men det skal nok gå alt sammen. Og potentialet er enormt! Det kan blive helt fantastisk det her! Efterhånden som du arbejder med dit projekt, opdager du, at folk måske nok er positive omkring dit projekt, men at de ikke helt deler din entusiasme. De kan ikke helt se, hvor banebrydende det er. Og efterhånden bliver du lidt mere realistisk omkring, hvad du vil opnå med projektet. Mange projekter går i stå her, når den første berusende forelskelse har lagt sig, og hverdagens udfordringer begynder at melde sig. Men det er bare tegn på, at du begynder at have sat dig mere ind i tingene. Du opdager alle de andre lignende tiltag, der allerede er godt i gang og begynder at skære dit projekt til, så det bliver mere realistisk og bæredygtigt. Det er nu, det er vigtigt at holde fast, selvom det føles sværere. Ellers bliver projektet ved med bare at være en drøm.

**Sommer:** Projektet er succes! Folk er med og forstår det! Det er stadig rodet og utjekket til tider, men det kan du få fixet løbende henad vejen. Måske finder du nogle gode samarbejdspartnere, der kan være med til at få det hele til udvikle sig. I fastlægger procedurer og regler. Holder møder og organiserer. Det hele begynder at virke efter hensigten. Det er trygt. Men efterhånden begynder det også at føles lidt fastlåst. Skal man virkelig holde møde om alle den slags detaljer? Man kan let komme til at savne den vilde energi, der var i starten, hvor man fik en idé og bare gjorde det uden at spørge om lov. Nu er der procedurer for den slags. Kampgejsten forsvinder lige så stille. Jo længere du er med, og jo længere det står på, jo mere træt bliver du af det. Der skal stadig lægges kolossalt meget energi i at få det hele til at fungere, og ambitionerne er jo ikke blevet mindre. Der er bare så meget af det kedelige, der tager din tid nu. Det er som om, du skal løbe hurtigere og hurtigere bare for at følge med. Du begynder at være bange for at brænde helt ud.

**Efterår:** Det var dråben! Nu kan det være nok! En eller anden detalje smutter for dig, og vokser sig enormt stor og truer pludselig med at vælte hele projektet. Det er skræmmende. Du føler, at du står helt alene med det, og det virker totalt uoverskueligt. Hvordan er du dog nogensinde endt i denne situation? Var det virkelig dét hér, du kæmpede så hårdt for? Var det dét, der var drømmen? Hvordan kunne det komme så vidt? Hvad var det dog ved alt det her, der var så vigtigt? Er det overhovedet alt det besvær, den

stress og den smerte værd? Næppe! Du beslutter dig for at slippe tøjlernes. Det virker helt vildt at slippe noget, som du har arbejdet så hårdt for at gøre til virkelighed. Men når først beslutningen er taget, og du har sundet dig lidt, rammer følelsen dig. Lettelse. Som om du er blevet befriet for en stor byrde.

**Vinter:** Hvad nu? Du er pludselig koblet fri og svæver over vandene. Mens stressen og jaget fra projektets maskinrum langsomt fortager sig, begynder du så småt at overveje, hvad der skal ske nu. Et nyt projekt? Nej, ellers tak! Det er helt uoverskueligt! Nu skal du bare holde fri og slappe af. Men tankerne holder ikke fri. Nye idéer lurer under overfladen. Ved et tilfælde møder du et par andre, der går med lignende tanker. Og pludselig virker det slet ikke så langt ude. Det kunne jo faktisk være meget sjovt. Og nu har du jo en masse erfaringer at trække på. Du ved i hvert fald, hvad du vil undgå og som aldrig skal være sådan igen. Men der er også en masse, der var godt og sjovt og fantastisk, når det kom til stykket. Dette nye projekt er bare så fedt og spændende og relevant. Selvfølgelig skal det ske. Det kræver bare lige, at vi alle har mod på det...

*Kan du genkende noget af det? Og hvilken fase befinder du dig i så fald i lige nu? Med projekter, jobs eller livet sådan helt generelt?*

Som med eksemplerne med støvsugerproducenterne og parforholdet er det vigtigt at understrege, at efterårskrisen godt kan undgås – eller i hvert fald minimeres, så den ikke bliver så altafgørende og et spørgsmål om projektets, jobbet, opgavens, forholdet eller samarbejdets liv og død. Men det kræver, at man er opmærksom på de signaler, man oplever i sin hverdag, og formår at reagere og handle på dem, mens tid er – og det kan være svært at opdage i tide, fordi sommeren netop føles så tryk og enkel.

På samme måde er der forskellige ting, som man skal være opmærksom på i hver af de fire faser. Der er tidspunkter, hvor det er nemmere at forandre ting og starte nyt, og andre tidspunkter, hvor situationen kan være fastlåst og uforanderlig. Alle faser har fordele og ulemper. Faldgruber og muligheder. Der er stor forskel på, hvordan man bedst håndterer de forskellige faser. Nogle redskaber og interventioner kan have stor effekt i én fase, men kan let vise sig at være uproduktive og frustrerende i en anden. Kunsten er netop at vide, hvilke redskaber, der er brugbare hvornår.

# Bogen er skrevet som et patchworktæppe

– pluk de elementer, der er mest relevante for dig

Denne bog handler om at bruge sin handlekraft i hverdagen. Målet er ikke bare at give dig redskaberne til at styrke din handlekraft, men også fortælle om de udfordringer, faldgruber og muligheder, du vil støde på undervejs i hver af handlekraftens fire faser.

Derfor er bogen organiseret efter to overordnede principper: På den ene side er den struktureret som en håndbog med kapitler, der på hver deres måde giver dig inspiration og redskaber til at bruge din handlekraft i hverdagen. På den anden side følger bogen også handlekraftens kredsløb fra vinter til efterår. Fra projektid og opstart til krise og genfødsel.

Så du kan vælge at læse bogen fra ende til anden og følge kredsløbet på samme måde, som du kan følge årets gang. Men hvert kapitel kan også læses helt for sig selv. Så du kan også bare springe direkte til det afsnit, der handler om de redskaber og udfordringer, du står overfor i din hverdag og de projekter, som du er involveret i. Lige her og nu.

Undervejs vil du udover vores egne fortællinger og erfaringer møde en masse andre personer, der fortæller om deres erfaringer og tanker – og kunne læse om andre borgerlystne projekter. Tilsammen udgør de mange historier, perspektiver, tilgange og fagligheder det patchwork, der er grundånden i Borgerlyst.

Vi håber, at du som læser vil plukke de elementer, der er mest relevante for dig og din situation. Og vi vil opfordre dig til at være din egen redaktør og koble de elementer sammen, der vækker genklang hos dig, og som du kan bruge i din hverdag.

*God fornøjelse – og god borgerlyst.*



*Hvornår ved du,  
at du har besluttet dig?*



Fra samtalsalon om BESLUTNINGER – find hele samtalemenuen på [samtalsaloner.dk](http://samtalsaloner.dk)