



MATUPPRORET

TILL DIG SOM CIRKELLEDARE



Det här häftet finns som stöd för dig som vill leda en studiecirkel baserat på Matupprorets studiecirkelmateriel. Den innehåller praktiska tips om hur man leder en cirkel och förslag på upplägg av den.

Vill lära dig kort om matsystem innan du sätter igång?
Du kan läsa Reformatens och Matupprorets sammanfattning [HÄR](#),
eller Reformatens Matsystemrapport från 2026 [HÄR](#).

Grundtanken är gemensamt lärande

Kanske har du varit cirkelledare tidigare eller själv gått en studiecirkel så att du känner till grundtanken. Om inte är det viktigt att du får en känsla för hur man arbetar i en studiecirkel. Grunden i en studiecirkel är att alla delar med sig av sina kunskaper och att man lär sig tillsammans. Demokrati och delaktighet är två viktiga hörnstenar i en studiecirkel. Alla ska kunna påverka och känna sig delaktiga. Det är det arbetssätt som gör studiecirkeln socialt givande, kreativ och som främjar lärandet.

Vad är en arbetsplan?

När man planerar hur man ska lägga upp en studiecirkel gör man en arbetsplan. Det är ett arbetsdokument som lägger en bra grund för att man ska nå målet med cirkeln. Vare sig du gör arbetsplanen själv eller helt använder Matupprorets häfte så är det viktigt att du stämmer av med deltagarna. Finns det alternativa upplägg? Andra önskemål? När gruppen har enats om arbetsplanen och eventuella ändringar gjorts så lämnar du en kopia till ABF. Upplägget kan variera mellan lokala kontor, anpassa utifrån hur det ser ut hos er!

Cirkelledarutbildningen

Alla cirkelledare inom ABF erbjuds att delta i vår cirkelledarutbildning. Tala med ditt lokala ABF-kontor om du är intresserad av att gå en cirkelledarutbildning.

Förbered dig med ABF

Tillsammans med din kontakt på ABF går du igenom upplägget av studiecirkeln. Stäm av studiematerial, lokal och om det finns kunskap om deltagarna som är bra att ha med sig för dig som ledare. Kanske finns det sådant som kan vara värdefullt att veta om dina deltagare i förväg, exempelvis om de kommer från en och samma förening eller om de har anmält sig till studiecirkeln på annan väg.

Cirkelledaren en garant för delaktighet

För dig som ledare gäller det att skapa ett generöst klimat där alla känner sig inkluderade. Eftersom studiecirkeln bland annat kännetecknas av tid för reflektion och frågor är det viktigt att du som ledare ger plats och tid för det. I början av varje träff bör du öppna för frågor från föregående träff och berätta om dagens arbete. I slutet av träffen är det också viktigt att du lämnar tid för reflektion och frågor. I grupper brukar det oftast finnas några som har lättare än andra att uttrycka sig och ta plats. Som ledare är det din uppgift att se till att så många som möjligt deltar i samtalen. Frågor som "Är det här något du känner igen?" eller "Hur tänker du om det?" är några inbjudande meningar till en person som sitter tyst. En grupp utvecklas hela tiden och för en del personer tar det några gånger innan gruppen känns så

trygg att de vill delta i samtalen.

Det är viktigt med pauser för att hinna landa i det som ni har upplevt ihop samt att få ladda batterierna. Korta hellre ned på några av övningarna eller diskussionerna om ni inte hinner med allt. Om det är någonting som gruppen vill ha mer tid till kan du säga att ni parkerar den frågan och återkommer till den vid en annan träff. Det är då viktigt att du skriver upp det och faktiskt återkommer till den så att inte någon blir besviken.

Om ABF

Arbetarnas Bildningsförbund (ABF) är arbetarrörelsens studieförbund. De erbjuder studiecirklar, kurser, föreläsningar samt kulturarrangemang i alla landets kommuner. ABF bildades för över 100 år sedan. Bakom grundandet stod Socialdemokraterna, LO och Kooperativa Förbundet. Med verksamhet i hela landet, 54 medlemsorganisationer, 63 samarbetsorganisationer och 700 000 deltagare årligen är ABF Sveriges ledande studieförbund. Läs mer om ABF och hur du kan samarbeta på: <https://www.abf.se/samarbeta-med-abf/>.

Studiecirkeln en av tre verksamhetsformer

ABF har tre verksamhetsformer: studiecirkel, annan folkbildningsverksamhet och kulturprogram. I studiecirkeln deltar minst tre och högst tjugo deltagare, inklusive cirkelledaren. Cirkeln är på minst tre träffar med sammanlagt minst nio studietimmar (en studietimme = 45 minuter). I annan folkbildningsverksamhet är formerna friare och flexibla, här finns pröva-på-verksamhet, workshops, temakvällar, endags- och helgkurser. Kulturprogram framförs inför eller tillsammans med minst fem deltagare utöver studieförbundets ledare. Det kan vara föreläsningar, teaterföreställningar, konserter eller debatter. Ett kulturprogram ska pågå i minst 30 minuter och vara utformat så att det bidrar till att skapa delaktighet, upplevelse och

SYFTE & MÅL MED STUDIECIRKELN OCH RESPEKTIVE TRÄFF

Studiecirkeln finns för att deltagarna ska få mer kunskap och perspektiv om hur dagens matsystem fungerar, vilka konsekvenser det får och hur positiv förändring kan möjliggöras.

Materialet, det vill säga poddarna och detta studiehäfte, ger inte nödvändigtvis färdiga svar, men en grund som öppnar för samtal, perspektiv och handling. Poddarna introducerar olika perspektiv, kunskaper och erfarenheter i matsystem-frågor, stödtexten ger vidare kontext, fördjupning och källor för att förstå och nyansera poddinnehållet. Reflektionsfrågorna och övningarna för träffarna är därefter grunden för deltagarna att mötas, diskutera, ställa frågor och själva bearbeta vad det betyder för dem och deras sammanhang.

Genom cirkelns gång rör sig deltagarna från att förstå matsystemets strukturer och konsekvenser, via att undersöka sin egen roll som medborgare, till att identifiera möjligheter till förändring och formulera konkreta steg de vill ta tillsammans. Målet är inte att alla ska landa i samma slutsatser eller känna på ett bestämt sätt, utan att deltagarna ska lämna cirkeln med större förståelse, fler perspektiv och en upplevelse av att de kan vara med och påverka. Om deltagarna dock landar i gemensamma synsätt och drömbilder om hur de kan agera för utvecklingen av positiva matsystem är cirkeln trots allt en värdefull grund för att samlas och utveckla fortsatt engagemang.

I häftet följer en lista med möjliga utgångspunkter för cirkeln. Det står dock dig tillsammans med cirkeldeltagarna fritt att anpassa och komplettera.

TRÄFF 1: VARFÖR ETT MATUPPROR?

NÅGRA PUNKTER VI KAN TA MED OSS:

- Matsystemet byggs upp av strukturer, incitament och politiska beslut - inte bara individuella val i konsumtion och produktion.
- När vi vill angripa utmaningarna i dagens matsystem finns det värde i att analysera skillnaderna mellan problem, rotorsak och konsekvens. Att exempelvis synliggöra de ekonomiska och politiska system som ligger till grund för problemen kan vara en förutsättning för att stärka de verkligt holistiska, förebyggande helhetslösningarna.
- Att ställa om och forma positiva matsystem kan leda till många positiva effekter samtidigt för klimatet, miljön, den biologiska mångfalden och den sociala rättvisan.
- Vi kan inspireras av existerande, positiva exempel när vi formar förändring i våra egna sammanhang och roller, tillsammans med andra.
- Omställningen kan komma i form av en bred, hoppfull folkrörelse, där vi förflyttar fokus och ansvar från konsumenter till medborgare.

VAD VI GÖR TILLSAMMANS

Vi börjar med våra egna ingångar till cirkeln och delar våra förväntningar och perspektiv. Sedan utforskar vi förutsättningarna, utmaningarna och möjligheterna i dagens matsystem samt krafterna bakom utvecklingen. Vi börjar också fundera på var och hur förändring kan ske, från vår egen närhet till större politiska och samhällsliga förändringar.

PEDAGOGISK AMBITION

Skapa en trygg och nyfiken utgångspunkt för resten av cirkeln. Träffen får gärna väcka nyfikenhet och engagemang och ge deltagarna en känsla av att deras erfarenheter och perspektiv är relevanta. Gruppen behöver inte landa i samma bild av matsystemet eller sin egen roll – det viktiga är att skapa en gemensam grund att fortsätta utforska utifrån.

TRÄFF 2: HUR MÅR VI OCH PLANETEN AV MATEN?

NÅGRA PUNKTER VI KAN TA MED OSS:

- Dagens matsystem är den enskilt största drivkraften bakom att de planetära gränserna överskrids, vilket riskerar förutsättningarna för planeten och matsystemet att försörja oss i framtiden.
- Samhället lägger över 30 gånger mer resurser på att behandla konsekvenserna av ohälsosamma och ohållbara matvanor än på att förebygga problemen genom långsiktiga helhetslösningar.
- Matmiljöer påverkar våra matval mer än individuell kunskap eller vilja.
- Hälsosamma matvanor och hållbara matvanor sammanfaller: det som är bra för kroppen är oftast också bra för planeten. Diet for a Green Planet erbjuder vägledande principer för hållbara och hälsosamma matval.
- OneHealth är en modell som visar att vi behöver skapa lösningar med tanke på att människors, djurs och naturens hälsa inte kan separeras.

VAD VI GÖR TILLSAMMANS

Vi utforskar olika samband mellan mat, hälsa och planetens gränser och reflekterar över hur vi själva märker av dem. Vi funderar också på vad som påverkar våra möjligheter att äta på ett sätt som gynnar både människors och planetens hälsa.

PEDAGOGISK AMBITION

Ge utrymme för både allvar och möjligheter. Deltagarna behöver få syn på omfattningen av utmaningarna, men också på att olika delar av matsystemet hänger ihop och att förändring kan ge flera positiva effekter samtidigt.

TRÄFF 3: HUR PRODUCERAS MATEN OCH VARFÖR SPELAR DET ROLL?

NÅGRA PUNKTER VI KAN TA MED OSS:

- Lantbruket har förändrats från att bestå av många, lokala jordbruk till ett mindre diversifierat landskap med färre och större gårdar, som är alltmer beroende av insatsvaror samtidigt som förväntningarna på att försörja allt fler människor ökar. Denna utveckling har formats av flera faktorer, inte minst politiska beslut och strategier, till exempel kring jordbrukets stöd, regelverk och livsmedelspolitiska mål.
- Dagens jordbruksstöd är i hög grad kopplat till areal och produktionsvolym, vilket strukturellt gynnar storskalig drift och gör det svårare för diversifierade, mindre och mer platsbaserade produktionssystem att konkurrera.
- Livsmedelsberedskap behöver inte bara handla om att producera och lagra mer mat, utan också om att bygga resilienta system som klarar kriser.
- Lantbruk som bygger upp sina verksamheter på lokala resurser kan många gånger klara sig bättre ekonomiskt och agera mer självständigt än gårdar som är mer sårbara i sitt beroende av insatsvaror och internationella marknader.
- Det som är konstruerat kan konstrueras om: många positiva produktionslösningar och modeller behöver inte uppfinnas på nytt, de existerar redan i exempelvis andelsjordbruk, resurssnåla gårdar och samarbeten mellan organisationer. De kan stöttas och spridas.

VAD VI GÖR TILLSAMMANS

Vi utforskar vår egen relation till matens ursprung och hur maten produceras. Vi tittar på olika sätt att organisera jordbruk och funderar över vilka förutsättningar som behövs för att olika typer av produktion ska kunna utvecklas.

PEDAGOGISK AMBITION

Låt deltagarna både förstå de strukturella förutsättningarna och upptäcka att det finns alternativ. Det är lätt att fastna i problemformuleringen kring jordbruket; försök därför ge utrymme åt nyfikenhet kring de lösningar och

TRÄFF 4: KONSUMENT ELLER MEDBORGARE?

NÅGRA PUNKTER VI KAN TA MED OSS:

- Våra matval formas i hög grad av marknadsföring och den matmiljö vi befinner oss i – butiksmiljöer, utbud och prissättning – mer än enbart av välinformerade och genomtänkta köpbeslut.
- Ett ensidigt fokus på konsumentens ansvar kan lägga en tung börda på enskilda individer, samtidigt som de strukturer och regler som formar våra val lämnas oförändrade.
- Det finns sätt att skapa fysiska platser och sammanhang där människor möts i handling och relationer kring god, hållbar och hälsosam mat. Medborgare kan skapa det i sin närhet, men också efterfråga större förändringar politiskt. Medborgerligt inflytande över maten kan också värderas högre i exempelvis offentligt finansierade verksamheter och i stadsplanering.

VAD VI GÖR TILLSAMMANS

Vi undersöker våra egna förutsättningar att "äta rätt" och vad som påverkar dem. Tillsammans föreställer vi oss alternativa utformningar av våra matmiljöer och sätt att skapa mer delaktighet kring maten.

PEDAGOGISK AMBITION

Skapa utrymme för deltagarna att släppa föreställningen om att de ensamma bär ansvaret för matsystemets problem. Samtidigt är ambitionen inte att ta bort individens handlingsutrymme, utan att bredda bilden av vad det kan innebära att påverka – från individuella val till gemensamt och demokratiskt agerande.

TRÄFF 5: HUR STYRS MATSYSTEM?

NÅGRA PUNKTER VI KAN TA MED OSS:

- Den höga maktkoncentrationen i matsystemet påverkar hela kedjan.
- Ett matsystem som fokuserar på mål om pressade priser, specialisering och volym döljer matens externa kostnader, det vill säga samhällskostnader såsom miljöförstöring, klimatpåverkan och sjukvård.
- Det konventionella, industriella matsystemets logik gynnar effektiv storskalig produktion, vilket kan leda till inlåsningar som försvårar omställning.
- När resursstarka aktörer dominerar lobbyism och beslutsunderlag riskerar politiken att spegla näringslivets intressen mer än allmänintresset, vilket kan bromsa omställningen.
- Det finns inte en enda strategi för förändring utan flera: påverkan inifrån systemet och byggande av alternativ parallellt är båda nödvändiga.

VAD VI GÖR TILLSAMMANS

Vi diskuterar var makten över matsystemet finns och vilka möjligheter som finns att omfördela den. Vi utforskar olika förändringsstrategier och funderar över vilka roller och vägar som kan vara relevanta för oss själva.

PEDAGOGISK AMBITION

Om det uppstår frustration och kritik, ge gärna plats för det, men försök också hålla fokus på handlingsutrymme och olika vägar framåt. Det finns inte nödvändigtvis en enda strategi för förändring.

TRÄFF 6: HUR FORMAR VI FRAMTIDENS POSITIVA MATSYSTEM?

NÅGRA PUNKTER VI KAN TA MED OSS:

- Mötesplatser och lokalt engagemang kan göra omställningen konkret och bli en viktig del i att göra det möjligt.
- Omställning kan bli lättare med en gemensam vision.
- Om vi stärker relationen till mat förändras ofta också hur vi värderar den.
- Vi börjar inte från noll, det finns redan massor av positiva exempel att bygga vidare på — i Sverige och globalt.
- Omställning kräver samarbete mellan många aktörer: vardag, organisation och politik behöver röra sig i samma riktning.
- Man behöver inte göra allt, eller göra det ensam, för att bidra.

VAD VI GÖR TILLSAMMANS

Vi tittar på Matupprorets guider och andra exempel på förändringsarbete. Vi funderar över vad som redan görs, vad som saknas och vad vi själva skulle vilja se mer av.

Vi öppnar upp för att tillsammans formulera en lokal handlingsplan: Vad vill vi förändra? Vem behöver vi prata med? Vad kan vi göra inom en månad – och vad kan vi göra på längre sikt?

Vi reflekterar även över studiecirkeln som helhet och gör en utvärdering av huruvida den levt upp till våra förhoppningar, erbjudit något nytt eller om det finns något vi saknat.

PEDAGOGISK AMBITION

Låt avslutningen knyta ihop cirkeln. Målet är att deltagarna ska kunna se samband, möjligheter och sitt eget handlingsutrymme – och om möjligt lämna cirkeln med konkreta första steg som känns meningsfullt att ta själva eller tillsammans. Utvärderingen öppnar för gemensam reflektion och svar på frågor om vad studiecirkeln som helhet bidragit med eller saknat, och vad det kan säga om vad deltagarna önskar lära sig och göra efter den sista träffen.

MATUPPRORET