



# **MEME mikrointerventioner: En metodologisk riktlinje**

<b>Akronym</b>	GREEN MEME EFFECT
<b>Hela titeln</b>	GREEN MEME EFFECT: Greenfluencing microinterventions in physical and digital social space of youth to foster eco-friendly and sustainable behaviours.
<b>Projektnummer</b>	2022-2-AT01-KA220-YOU-000096509



**Co-funded by  
the European Union**

Finansieras av Europeiska unionen. De synpunkter och åsikter som uttrycks är endast upphovsmannens [upphovsmännens] och utgör inte Europeiska unionens eller Europeiska genomförandeorganet för utbildning och kulturs (EACEA) officiella ståndpunkt. Varken Europeiska unionen eller EACEA tar något ansvar för dessa.

## Innehåll

Inledning .....	2
Begreppsdefinitioner .....	3
Vad är mikroiinterventioner? .....	3
Vad är ett MEME? .....	3
Memes och upphovsrätt .....	3
Internet Meme Origins & Creator .....	4
Vad är formella, icke-formella och informella lärandekontexter? .....	4
Vad är det socio-spatiala paradigmet? .....	4
GREEN MEME Micro-Intervention Approach .....	5
Varför ska jag använda MEME Micro-Interventions? .....	5
Hur fungerar det? .....	6
Vilka resurser ger GREEN MEME EFFECT-projektet? .....	6
Hur kan jag skapa mina egna meme-mikroiinterventioner? .....	8
När och var använder jag Meme Micro-Interventions? .....	8
Tänk om ungdomarna inte gillar min meme? .....	9





## Introduktion

Denna riktlinje har utvecklats inom Erasmus+ Project GREEN MEME EFFECT. Den riktar sig till aktörer i unga människors sociala rum och syftar till att ge dem möjlighet att tillämpa mikrointerventioner i vardagliga situationer.

Denna riktlinje är utformad för dig om du är:

- ▶ en lärare som försöker hitta ett engagerande sätt att lära ut gröna färdigheter till din klass;
- ▶ en förälder, i hopp om att hitta ett sätt att få dina tonåringar att bete sig mer hållbart;
- ▶ en ungdom eller socialarbetare som önskar ett enkelt och roligt sätt att inspirera de unga i din vård att bli mer miljömedvetna;
- ▶ en representant för ett företag, en icke-statlig organisation eller en lokal/regional regering, på jakt efter ett nytt tillvägagångssätt för att förmedla dina gröna budskap och engagera sig i målgruppen ungdomar;
- ▶ eller till och med en ung person själv, fast besluten att minska det ekologiska fotavtrycket av din livsstil och att få igång en grön förändring hos dina kamrater.

### Om projektet

GREEN MEME EFFECT-projektet fungerar i tre faser:



#### Bygg GRÖNA kunskaper, färdigheter och kompetenser

Det första steget är att utrusta ungdomars fysiska och digitala sociala rum med tillförlitligt och attraktivt material för att bygga gröna kunskaper, färdigheter och kompetenser.



#### Implementera MEME-mikrointerventioner

Det andra steget är utvecklingen av en unik, visuellt tilltalande och innovativ samling av mikrointerventionsmaterial som fångar ungdomars uppmärksamhet och "grönart" dem att fortsätta och upprätthålla en hållbar och miljövänlig livsstil.



#### Skapa möjligheter för påverkan EFFEKT

Det sista steget är att främja GREEN MEME-metoden och -material genom att ge verkliga möjligheter till engagemang för unga människor i deras fysiska och digitala sociala rum.

Alla projektresultat och utvecklat material finns tillgängligt gratis på projektets webbplats [www.green-meme-effect.eu](http://www.green-meme-effect.eu) på sex språk: engelska, tyska, grekiska, italienska, portugisiska och svenska.



Co-funded by  
the European Union





## Begreppsdefinitioner

Det här kapitlet sammanfattar kort de huvudsakliga begreppen som används i GREEN MEME EFFECT-metoden och ger länkar till ytterligare läsresurser.

### Vad är mikrointerventioner?

Denna teknik används ofta i terapeutiska och hälsorelaterade sammanhang, men kan tillämpas i alla situationer. En mikroinsats är ett kortfattat uttalande mot en enkel att genomföra åtgärd som syftar till en positiv effekt i målgruppen. Det kan vara gnistan av motivation som sätter förändring i rörelse eller ger styrkan att hålla ut. Exempel på grundläggande mikroinsatser är "Ge inte upp!" eller "Vänligen återvinn".

För en djupgående förklaring av begreppet mikrointerventioner i ett medicinskt sammanhang rekommenderar vi denna resurs av National Library of Medicine (2020):

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7661243/>

### Vad är ett MEME?

MEME är bilder, videor eller textelement av popkultur eller av riktiga människor som transporterar ett relaterbart element – ofta myntas dessa MEME-mallar med anpassad text för att passa en specifik situation ännu bättre. Och på grund av deras relatabilitet delas de oräkneliga gånger. För perspektiv: hashtaggen #meme är på första plats bland Gen Z på Instagram med enbart 149.560.135 inlägg under 2022 (inte räknar många relaterade meme-hashtags).

Innan termen mem har varit känt som ett internetfenomen, myntades det av evolutionsbiologen Richard Dawkins för att beskriva ett element av kultur, en idé, ett beteende som överförs från en individ till en annan genom imitation eller andra kommunikativa medel. I huvudsak är ett mem för kultur vad en gen är för biologi – många memmer skapar tillsammans kulturens DNA och följaktligen attityder och vanor hos människor i ett samhälle.

För att ta reda på mer om Memes ursprung och natur rekommenderar vi denna ytterligare läsresurs av New York Times (2022):

<https://www.nytimes.com/2022/01/26/crosswords/what-is-a-meme.html>

### Memes och upphovsrätt

En sak till: Memes anses vara parodi och kan därför användas fritt utan att göra intrång i upphovsrätten. Men eftersom vi inte är enskilda användare, utan ett EU-finansierat projekt, är vårt mål att använda meme-format medvetet, respektfullt och hedersamt. Läs mer om undantaget för memes och GIF:er från EU:s upphovsrättslagar här i denna resurs av Europeiska kommissionen (2021), särskilt styckena "Hur skyddar de nya upphovsrätsreglerna användare och deras frihet online?" och "Förhindrar upphovsrättsdirektivet användare från att uttrycka sig på samma sätt som nu? Är memes och GIFs förbjudna?":

[https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/en/QANDA\\_21\\_2821](https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/en/QANDA_21_2821)





### Internet Meme Origins & Creator

Ett bra sätt att ta reda på om ursprunget och den typiska användningen av ett visst MEME-format är webbplatsen " KnowYourMeme " (<https://knowyourmeme.com>).

För att skapa ditt eget meme eller titta på några exempel och olika mallar rekommenderar vi webbplatsen "IMGFLIP" (<https://imgflip.com/>). Vem som helst kan använda onlineskaparen utan att skapa ett konto och du kan välja att hålla dina skapade memes privata genom att bara ladda ner dem utan att spara eller publicera.

### Vad är formella, icke-formella och informella lärandekontexter?

Ett formellt sammanhang definieras som ett systemiskt, avsiktligt lärande, till exempel i skolan eller universitetet, där test bedömer läranderesultat.

Ett icke-formellt sammanhang har fortfarande en viss grad av organisatorisk ram och avsikt att lära, men det är utanför det formella sammanhanget. Fokus ligger på ett specifikt ämne, färdighet eller kompetens, till exempel i en hobbyklass eller klubb, idrotts- eller språkkurs eller deltagande i frivilliga åtgärder.

Ett informellt sammanhang beskriver varje form av lärande som sker oavsiktligt som en del av det dagliga livet. Det finns ingen speciell avsikt eller syfte, det händer bara naturligt.

Vi rekommenderar denna ytterligare läsresurs av Europarådet för mer information om formellt, icke-formellt och informellt lärande: [https://www.coe.int/en/web/lang-migrants/formal-non-formal-and-informellt lärande](https://www.coe.int/en/web/lang-migrants/formal-non-formal-and-informellt-lärande)

### Vad är det socio-spatiala paradigmet?

I ett nötskal definieras det sociala rummet som den sociala miljön för en ung person, där de agerar och interagerar med andra. I tidiga definitioner fanns det zoner definierade som motsvarar fysisk närhet till personen eller så beskrevs de som sammanlänkade öar. Till exempel skulle familjen vara den innersta zonen/ön, medan skolan, grannskapet, hobbyklubbar eller vängrupper är andra områden där de upplever kontakt med andra. I nuvarande definitioner definieras ungdomens sociala rum av en persons interaktion med andra i dessa olika sammanhang och de kan vara formella, informella och icke-formella.

Ungdomarnas sociala rum har förändrats under de senaste åren och är nu lika verkligt i det fysiska rummet som det är i det digitala rummet. Generation Z och yngre minns inte ett liv utan smartphone och internet, därför är det lika naturligt att använda digitala kommunikationsmedel som att ta på sig kläderna. De skiljer inte på sin sociala miljö online och offline och är starkt påverkade av sina onlinekamrater och förebilder – oavsett var de befinner sig i den fysiska världen. Ungdomskommunikation i det digitala sociala rummet kännetecknas i hög grad av visuella element – från foton, videor, emojis, klistermärken och GIFs till det populära formatet MEME.

För en mer djupgående inblick i det sociospatiala paradigmet rekommenderar vi denna ytterligare läsresurs av Spatscheck , Christian och Karin Wolf-Ostermann (2009):

<https://www.sozialraum.de/the-socio-spatial-paradigm-in-social-work.php>



## GREEN MEME Micro-Intervention Approach

En grön och hållbar morgondag börjar med de människor som formar sin framtid genom att göra rätt val varje dag. För att uppmuntra och främja verkligt gröna livsstilar måste gröna beteenden bli vanor som blir mer och mer internaliserade med tiden. Allt börjar med en gnista som sätter förändringen i rörelse – och helst sprider sig från en person till en annan tills den når alla nivåer i samhället. Detta är vad vi vill uppnå med GREEN MEME EFFECT.

I huvudsak syftar GREEN MEME EFFECT-projektet till att ge ungdomar och relevanta aktörer i deras sociala utrymme att bli verkliga förändringsagenter för en mer hållbar idag och imorgon. Metodupplägget för GREEN MEME EFFECT-projektet är inriktat på att möjliggöra beteendeförändringar på alla nivåer i samhället genom att " gröna inflytande " individuella preferenser, konsumtionsvanor och livsstilar.

Genom detta projekt vill vi engagera ungdomar av alla socialekonomiska bakgrunder, kön och kulturella identiteter. Vi planerar att nå dessa svåråtkomliga ungdomar genom informella stimulanser i deras sociala rum – digitalt och fysiskt.

De verbala och visuella mikrointerventionerna bör motivera dem att intressera sig för gröna färdigheter, försöka anta mer hållbara beteenden och vanor och slutligen delta i lokala/regionala initiativ som stödjer en hållbar framtid. Vidare ger projektet lågtröskelmöjligheter att bli aktiva genom frivilligarbete och genomföra gröna solidaritetshandlingar (t.ex. organiserad sanering av flod/strand/skog) som enkelt kan fortsättas efter det att det är klart.

Genom att ge ungdomarna möjlighet att bli verkliga förändringsagenter och genom att förse dem med ett brett utbud av lättillgängligt material som är snabbt att använda, gör vi det möjligt för dem att känna sig inkluderade i sitt lokala samhälle som aktiva medborgerliga och sociala deltagare.

### Varför ska jag använda MEME Micro-Interventions?

I grund och botten vill vi att budskapet vi försöker skicka fastnar hos vår målgrupp. Det finns många sätt som leder till det målet, och GREEN MEME EFFECT-projektet väljer att gå vägen för humor och visuellt berättande. Ju kortare desto bättre! En meme kan transportera ett meddelande i ett spetsigt uttalande eller hashtag, med stöd av en relaterbar bild. Om det väcker ett leende eller ett skratt kan det delas till fler människor och med lite tur, fastnar det underliggande budskapet med människorna och inspirerar dem att agera därefter och skapar den gnista av förändring som vi försöker främja! Låt oss titta på ett exempel:



Detta meme använder en scen från " Svampbob Fyrkant " där karaktären har skrivit en att-göra-lista. För att skapa meme ändras texten med vad memeskaparen vill dela.

För att skapa en mikro-intervention ersattes den av påminnelsen om att stänga av vattnet medan du borstar tänderna.





## Hur fungerar det?

GREEN MEME EFFECT-projektet tillhandahåller en rad små resurser som kan användas som mikroinsatser. Vi använder Memes och humor för att förmedla budskapen till ungdomarna (och alla andra som känner sig tilltalade).

Om du är en nyckelaktör i ungdomens sociala rum, till exempel en lärare eller en förälder eller någon som kämpar för en grön sak med din NGO eller ditt företag, är du fri att använda våra resurser. Eller så kan du använda dem som inspiration och skapa dina egna med gratis onlineverktyg.

## Vilka resurser ger GREEN MEME EFFECT-projektet?

Inom projektet utvecklar vi en rad resurser på de nationella språken i våra partnerländer: engelska, tyska, grekiska, italienska, portugisiska och svenska.

Resurs	Info	Tillgänglighet
<b>Green Meme Collection</b>	En växande samling gröna memes vi skapat	Ladda ner PNG eller GIF på vår <a href="#">webbplats</a>
<b>Dekaluppsättningar (digitala)</b>	Digitala klistermärken baserade på gröna memes och vår projektmaskot. Allt eftersom projektet fortskrider lägger vi till uppsättningar till samlingen.	WhatsApp Sticker-app På <a href="#">GIPHY</a> På <a href="#">Tenor</a>
<b>Dekaluppsättningar (fysiska)</b>	Dessa klistermärken är producerade av partnerskapet och tillgängliga som PDF-nedladdning för vidare produktion.	Eller skriv ut dem med hjälp av PDF-mallarna på vår <a href="#">webbplats</a> . Fråga någon av partnerorganisationerna om de har några att dela ut!
<b>Gröna utmaningar Social Media-kampanj</b>	Veckovisa utmaningar publicerade på våra sociala mediekanaler	<a href="#">Facebook</a> <a href="#">Instagram</a> <a href="#">YouTube</a> <a href="#">TikTok</a>
<b>Gröna utmaningar kalender</b>	En ensidig kalender (storlek A3) för digital och tryckt användning för att lägga till en grön vana varje vecka. Det finns till och med en tom mall	Se och ladda ner på vår <a href="#">hemsida</a>





Resurs	Info	Tillgänglighet
	som du kan fylla med dina egna idéer!	
<b>Gröna Meme-effektschabloner</b>	Avsedd att användas för miljövänlig kritakonst eller för att plantera t.ex. blommor eller krasse i meningsfulla mönster, eller att sätta på T-shirts eller väskor med tygfärg.	Ladda ner PDF-mallar (storlek A4) på vår <a href="#">hemsida</a>
<b>GREEN MEME EFFECT Game</b>	Ett lärorikt, engagerande spel utvecklat av partnerskapet.	Tillgängligt för onlinespel på vår <a href="#">hemsida</a> . Dessutom finns allt material tillgängligt för nedladdning för att producera det fysiskt också.
<b>GRÖNA infokort, videor, blogginlägg, engagerande frågesporter</b>	12 infokort med memes och spetsig information om relevanta gröna ämnen och vad man kan göra åt det.  Infokorten finns även som filmer på hemsidan och projektets sociala mediekkanaler.  Infokorten och videorna länkar till blogginlägg med mer djupgående information om ämnena och engagerande frågesporter i slutet.	På projektets <a href="#">hemsida</a> och på alla våra sociala mediekkanaler (fasvis publiceringsschema under 2024).
<b>Pedagogiskt koncept för gröna temadagar</b>	Det pedagogiska konceptet inkluderar de 16 gröna temadagsidéerna kompletta med läranderesultat och rekommendationer för framgångsrik implementering.	Se och ladda ner det pedagogiska konceptet på vår <a href="#">hemsida</a> .
<b>Gröna temadagar idéuppsättning</b>	Partnerskapet har skapat en omfattande idéuppsättning för 16 olika gröna temadagar. De inkluderar att göra-listor, inköps-/förberedelselistor, affisch- och inbjudningsmallar.	Se idéuppsättningen för gröna temadagar som en komplett PDF eller se enstaka blogginlägg om varje temadag på vår <a href="#">webbplats</a> .







## Hur kan jag skapa mina egna meme-mikrointerventioner?

Du bör ha en uppfattning om vilket meddelande du vill transportera och sedan välja ett lämpligt memeformat. Se till att du använder formatet korrekt genom att titta på några befintliga memes som använder samma mall. En bra början är att använda antingen Google, GIPHY (<https://giphy.com>) eller TENOR (<https://tenor.com/>) och skriv in ett eller två nyckelord som du vill uttrycka. Om du redan kan namnen på några memes, bra! Men oroa dig inte, om du inte gör det. Du kan börja med att infoga en känsla du vill förmedla eller något annat nyckelord. Vissa meme-format eller GIF-filer fungerar redan utmärkt om du bara lägger till en ny tag-rad eller hashtag, andra kräver lite mer kreativitet.

Det finns många olika och gratis meme-programerbjudanden tillgängliga. En vi använder och rekommenderar är webbplatsen "IMGFLIP" (<https://imgflip.com/>), där du kan välja mellan olika mallar och infoga din egen text. De resulterande memena och GIF:erna kan sedan publiceras på sidan eller laddas ner i privat läge.

Innan du börjar, tänk på att memes vanligtvis skapas av enskilda användare i underhållningssyfte, så det finns också några memes där ute som använder olämpligt språk och inte är säkra för professionella sammanhang. Vi rekommenderar försiktig användning av externa webbplatser och om du inte är 100% säker på om ett meme-format är lämpligt för ditt ändamål, kontrollera dess ursprung, till exempel via webbplatsen KnowYourMeme (<https://knowyourmeme.com/>).

Men viktigast av allt, ha kul att skapa dina egna meme-mikrointerventioner! För bara om du gillar dina memes finns det en chans att någon annan också kommer att göra det!

## När och var använder jag Meme Micro-Interventions?

Kort sagt: var och när du vill. Här är några idéer:

- ▶ Du kan sätta ett meme (tryckt eller som klistermärke) på en ljusströmbrytare för att påminna någon om att släcka lamporna eller ovanför diskbänken för att påminna dem om att spara vatten när de borstar tänderna.
- ▶ Använd digitala memes och klistermärken i dina virtuella konversationer, e-postmeddelanden, nyhetsbrev, presentationer, inlägg på sociala medier och mer. Det hjälper till att få fram din åsikt och lättar upp stämningen.
- ▶ Du kan skriva ut den gröna utmaningskalendern – antingen vår färdiggjorda eller den tomma mallen där du kan lägga dina egna utmaningar och gröna vanor! Häng upp den som en affisch på kontoret, i klassrummet eller någonstans hemma, där du kan se den varje dag.
- ▶ Använd schablonerna för att överföra motiven på textilier (T-shirts, väskor), väggar eller golv som du äger eller använd miljövänlig krita som sköljs bort vid nästa regn. Du kan till och med plantera blommor eller krasse med dessa mönster – låt din fantasi sätta gränsen, men skada inte någon egendom eller föremål som inte är dina.
- ▶ Använd de gröna infokorten som informationsmaterial att dela ut till de unga du arbetar med. Läs blogginläggen tillsammans eller diskutera hur de föreslagna uppmaningarna



ska genomföras. Det finns 12 ämnen tillgängliga på alla våra språk! Använd dem tryckta eller digitalt eller som videor om du vill sprida lite kunskap i konversationen.

- ▶ Om du är ett företag, NGO eller beslutsfattare, överväg att använda ett meme i dina sociala mediekkanaler för att göra dig själv och ditt budskap mer påtagligt för ungdomar.
- ▶ Slutligen, om du känner dig kunnig i att använda memes och meme-lingo, försök att bara använda meme-termer eller uttalanden som liknar meme-texter i vardagslivskonversationer med ungdomar. Inte för mycket, men ibland kan detta vara katalysatorn för att peka ut ett problem på ett humoristiskt sätt som får dem att skratta och agera på samma gång.

## Tänk om ungdomarna inte gillar min meme?

Realistiskt sett är detta ett potentiellt resultat. Att använda ett meme är som att berätta ett skämt – det finns ingen garanti för att alla kommer att gilla det. Och eftersom memes utvecklas över tiden, förmodligen när vuxna hittar och använder det, kan det redan betraktas som "retro" av ungdomarna. Men misströsta inte – retro betyder inte dåligt! Det finns memes som har funnits i ett decennium och mer, som fortfarande är populära.

När du är osäker kan du be ungdomarna att rekommendera ett memeformat till dig eller låta dem visa dig sina favoriter. Du kan till och med låta dem göra en meme- eller bildtexttävling för att engagera dem mer!





**Greenfluencing micro-interventions in physical and digital social space of youth to foster eco-friendly and sustainable behaviours.**

**[www.green-meme-effect.eu](http://www.green-meme-effect.eu)**



**Co-funded by  
the European Union**

Finansieras av Europeiska unionen. De synpunkter och åsikter som uttrycks är endast upphovsmannens [upphovsmännens] och utgör inte Europeiska unionens eller Europeiska genomförandeorganet för utbildning och kulturs (EACEA) officiella ståndpunkt. Varken Europeiska unionen eller EACEA tar något ansvar för dessa. 2022-2-AT01-KA220-YOU-000096509