

“Att lära mig om sociokrati förändrade mitt liv”



Ruth Marie Jensen Kondrup

Bor med sin man och fyra barn i Vejle,
Jylland, Danmark.

Koordinator för olika projekt och nätverk.

Sociokratisk utbildning:

2021 [Sociokrati och självorganiserat samarbete](#) Holma Folkhögskola

2023-2024 [Facilitation training](#) Sociocracy For All

2025 - [Sociocracy teacher training](#)
Sociokrati.nu

4 år av sociokratisk träning. Använder det flera gånger i veckan.

Praktiserar sociokrati i organisationerna:

[Permaculture Denmark](#), Nordic and Baltic Permaculture Board, [Nordic Permaculture Academy](#), Local festival, [Nordic Seed Alliance](#), [ECOLISE](#) board

Sociokrati i mitt liv

Jag hörde om sociokrati genom permakulturen och blev genast väldigt nyfiken. Jag trodde aldrig att det skulle bli så meningsfullt för mig som det har visat sig vara.

Kursen i sociokrati på Holma Folkhögskola 2021 förändrade mitt liv. Jag var en typisk frustrerad klimataktivist på den tiden. Så när jag började med sociokratin märkte jag att jag ibland kände mig mer känslös än jag borde i en grupp, även om jag inte var medveten om det. Jag märkte också det motsatta. Och detta var det verkligt svåraste arbetet jag arbetade med, som jag ibland höll tillbaka. Denna känsla av att behöva hålla tillbaka var verkligen något jag kämpade mycket med. Då jag kom med i en krets kände jag ett behov av att tala, men när jag istället försökte hålla mig tillbaka och ta det lugnt, märkte jag att gruppens samlade intelligens var mycket starkare än om jag bara uttryckte mina egna tankar och åsikter. Det var så fascinerande att uppleva och jag blev verkligen överraskad av att sättet vi

organiserar oss på och hur vi strukturerar samtal kan betyda så mycket. Även om du inte är den mest kvalificerade eller smartaste, är din röst fortfarande viktig.

Sociokrati är ett slags system som tillåter oss att vara sårbara och visa denna sårbarhet inför varandra. Jag tycker att detta är något väldigt unikt. Och det betyder särskilt mycket för mig eftersom jag har en dotter som aldrig är lika snabb som alla andra på att förstå vad som händer. I sociokratin finns det utrymme och struktur för hennes röst också. Jag hoppas att sociokrati blir mer utbrett. Att känna sina egna behov och att det finns utrymme att säga att jag inte är redo än, jag behöver lite mer tid.

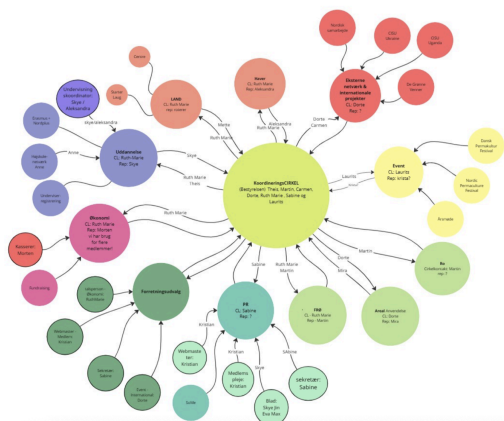
Jag började använda sociokrati inom permakultur nätverket för [LAND Centre](#) (Learning activities and demonstration center for permaculture) eftersom det där redan fanns en person som använde sig av levande mötesdokument och rundor. Vi växlade roller med varandra vid varje tillfälle för att öva oss och arbetade med att skapa tydliga mål och ansvarsområden för organisationen.

Traditionella möten

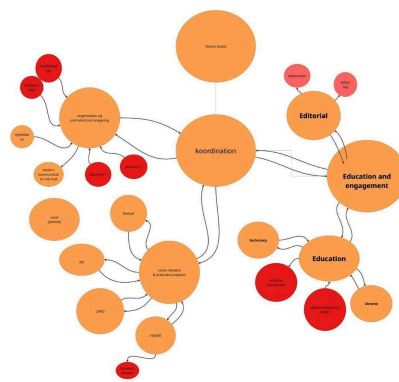
I klimatrörelsen, [Klimafokus Vejle](#), som jag har varit med och startat, använder vi oss inte av sociokrati utan av mer traditionellt ledarskap och traditionella möten. Jag upplever att detta kan vara frustrerande eftersom vissa personer ofta pratar mycket medan andra inte får utrymme att uttrycka sig. Jag upplever det även svårare att begränsa mig själv då jag känner att jag har något viktigt att säga, eftersom jag inte vet om jag kommer få chansen att prata. Därigenom bidrar jag själv också till den dåliga kulturen. Däremot, nu när vi arrangerar en festival, organiserar vi vårt team på ett sociokratiskt sätt. Vi lägger ner mycket tid på att skapa olika roller, målsättningar och visioner för vad vi ska göra, allting i ett långsamt tempo.

Dubbla länkar är viktigt

Inom [Permaculture Denmark](#), befinner vi oss i en pågående förändringsprocess. Vi har elva olika arbetsgrupper, sju dotterkretsar, varav vissa har underkretsar. I styrelsen är samtliga medlemmar representanter från en krets. Vi har dubbla länkar men bara digitalt, i form av att en länk endast rapporterar skriftligt och inte deltar vid mötet. Vi har en arbetsgrupp just nu för att se hur vi kan omorganisera hela organisationen för att ha dubbla länkar på riktigt. Våra konflikter är oftast baserade på att just informationsflödet blir bristfälligt med endast en länk.



Organisation av Permaculture Denmark före omstrukturering



Förslag 2025

Vilka fördelar har sociokrati inneburit för dig och din organisation?

Sociokrati har gjort mig lugnare och tryggare. Jag vet att jag blir hörd liksom alla andra och att vi har en metod för att fatta beslut. Jag vet att vårt arbete inte kan störas och bli försenat på grund av någons personliga agenda, det är en väldigt skön känsla. Allt blir mer avslappnat och dynamiskt eftersom saker flyter på mer smidigt.

Vilka sociokratiska verktyg har gjort störst skillnad?

Levande mötesdokument tycker jag är mycket bra. Jag gillar verkligen att ha ett körschema med tidtabell inför ett möte. Rundor är också bra. Att separera frågor, reaktioner och invändningar ser jag också som något positivt. Reaktioner är inte samma sak som invändning och tillåter dig att säga vad du tänker utan att det betyder att du är emot. Du tillåts tänka kritiskt utan att därigenom invända.

Ser du några utmaningar med sociokrati?

Den största utmaningen är att lära och förstå att kretsarna kommer först och makten att fatta beslut i verkligheten är fördelad till dessa. Styrelsemedlemmar måste släppa på sin traditionella styrelseroll och komma med i kretsarna för att få kretsens godkännande. Detta ger oss också makten att ta itu med situationen när våra röster inte blir hörda. För att detta ska fungera i praktiken, ser vi till att ha denna meta-nivå närvarande i våra möten. Det bjuder in till många lekfulla diskussioner. Det är inte en strikt regel utan snarare ett sätt att uppmuntra varandra att återvända till det sociokratiska formatet.

Vidare är det både en utmaning och en förutsättning att fler personer ska känna till sociokrati. Åtminstone en i varje krets behöver ha erfarenhet och kunskap om sociokrati för att det ska fungera. Annars blir det förvirrande. Det räcker inte att bara höra eller läsa om det en gång, du behöver mer erfarenhet för att förstå hur det fungerar. Det kräver mycket övning. Träningsgrupper är väldigt viktiga.

Är det något du vill utveckla med sociokrati?

I Permakultur Danmark utvecklar vi just nu korta utbildningsfilmer efter att vi förra året bestämde oss för att skapa en arbetsgrupp för sociokratiutbildning. Mer specifikt bjöd vi in till ett öppet hus i vår trädgård och skapade en onlinekurs för att planera detta öppna hus och öva sociokrati på samma gång. Vi hade tre arbetsgrupper och arbetade med ett verkligt projekt, gjorde material och PR. Det var i denna process som vi insåg att vi borde göra filmer. Korta introduktionsfilmer på danska, så folk kan se på filmerna före, under och efter kursen. Filmerna är inte bara till vår organisation utan även till att dela med andra organisationer, så att de kan lära sig mer om metoden. Jag känner att det är tid för sociokrati att bli allmänt känt. För att detta ska ske behöver vi mer material, mer material på danska och på så många andra språk som möjligt. Det finns ett väldigt bra företag som heter [Crossing Circles](#) som sprider sociokrati och relaterade organisationsformer i Danmark. De har översatt material från [Sociocracy For All](#) till danska och gjort broschyrer som är väldigt användbara.

Vad är din vision för sociokratin och din sociokratiska praktik?

Vi befinner oss i en övergångsperiod. Sociokrati är ett mycket viktigt och kraftfullt verktyg för grupper och organisationer att samarbeta bättre. Det finns mycket frustration över olika sociala problem, såsom till exempel miljöförstöring, konflikter, fattigdom och diskriminering som händer i samhället. Därför är det viktigt att ha verktyg som gör att vi kan samarbeta bättre och lyssna på varandra. Och låt oss fokusera på vad vi kan göra och vad vi vill göra tillsammans, snarare än på konflikter. Sociokrati har tydliga gränser, och vi är skyddade men också tillåtna att ta med oss saker in i våra kretsar. Vad är och är inte tillåtet inom våra kretsar? Vi behöver öva och lära oss. När någon känner sig frustrerad kan personliga känslor infiltrera samarbeten och bli en börda för andra, och vi måste ta itu med detta. När saker och ting inte går som planerat blir människor frustrerade och utmattade, och jag tror att vi kommer att se mer och mer av detta. För demokratin är det viktigt att få verktyg som involverar unga människor och lokalsamhällen mer.

Det finns en spännande organisation i Spanien som kallas [Resilience Earth](#). De arbetar med metoden [Sociocracy 3](#) i lokalsamhället och har byggt upp bioregionellt nätverk. Även i [ECOLISE](#), European Network for Community-Led Initiatives on Climate Change and Sustainability, använder vi oss av sociokrati.

Vad skulle hända ifall hela världen använde sig av sociokrati?

Vi skulle vara lugnare och tryggare. Förhoppningsvis skulle alla möjliga slags bra saker hända. Vi kommer att ta itu med viktigare frågor och ha tydligare mål.

Vilka tips skulle du ge någon som är ny inför sociokrati?

Öva, öva, öva. Om du anmäler dig till en kurs eller vad du än gör, är det viktigaste att lära tillsammans. Hitta en grupp att öva i, gör det tryggt tillsammans att göra misstag i början, reflektera och testa så mycket du kan även om du känner dig osäker. Du behöver inte förstå allt från början, hälften av lärandet ligger i att öva tillsammans.

Vilka tips skulle du ge andra som vill implementera sociokrati i sitt företag eller organisation?

Ta er tillräckligt med tid för att göra de första stegen: se över mål och ansvarsområden, bygg upp rätt mötesformat. Var tålmodiga. Håll er till mötesdokumenten även om det kan innebära att det går långsamt i början - med tiden kommer saker gå snabbare när mötesformatet sitter. Ta er tid till att läsa om rollerna och se till att alla roller är tydliga. Det är viktigt att alla i gruppen får samma introduktion.

Intervjun ägde rum efter två intensiva och spännande dagar på Nordic Seed Alliance konferens i Makværket i Regstrup, Danmark. Tack till dig, Ruth Marie, för att du delar med dig av din kunskap. (Intervju och text av Akiko Frid, översatt av Kalle Åberg med stöd av övriga deltagare i studiekrets C HT 2025: Helena Edman, Lisa Hammar och Karin Johansson)