



Zöld könyvtárak, ÖkoKörök

Tolna vármegyében a hőgyészi és a kocsolai könyvtár szakmai munkája – így a zöld könyvtári folyamatok megvalósítása is – a szekszárdi Illyés Gyula Könyvtár vezetésével és szakmai felügyeletével zajlik. Ennek az együttműködésnek köszönhetően kaptunk felkérést arra, hogy vegyünk részt a Tudatos Vásárlók Akadémiájának képzésén.

A szekszárdi könyvtár zöldelkötelezettségét és hitelességét jól mutatja, hogy 2023-ban elnyerte a legjobb zöld könyvtári projektek nemzetközi versenyének második díját (IFLA Green Library Awards – Best Green Library Projects), így a tőlük érkező figyelemre méltó kezdeményezésre nem tudtunk nemet mondani.

A képzés egynapos jelenléti és egy online alkalomból állt, illetve gyakorlati részként egy ún. ÖkoKört kellett megvalósítanunk. Ez hat héten át tartó folyamat volt: hetente egyszer, alkalmanként két órában találkoztunk a – már saját magunk által szervezett – csoportunk tagjaival, hogy közösen tegyük meg a kezdeti változásokat a fenntarthatóbb élet felé.

A Tudatos Vásárlók Egyesülete három nagy témakör mentén igyekszik a környezettudatosabb életmód felé terelni a résztvevőket: a Tiszta Otthon, az ÖkoKamra és az Egyszerűbb Élet témák mentén. Nekünk ezek közül az utóbbit, vagyis az Egyszerűbb Élet ÖkoKört kellett megvalósítanunk:

egy munkafüzet segítségével, ami hétről hétre vezetett minket az aktuális altémákhoz, és a hozzájuk kapcsolódó, a mindennapokban is megvalósítható kihívásokon. Nem mellesleg a munkafüzet nagyon jól felépített, amit a Tudatos Vásárlók Egyesülete biztosít minden vállalkozó kedvű számára.

Az ÖkoKörök teljes folyamata a coaching módszertanra épül: ugyan közösen nézzük az életmódunkat érintő kihívások elé, de a megvalósításukhoz szükséges belső és külső erőforrásokat egyéni szinten térképezzük fel. Így válik mindenki számára reálisan megvalósíthatóvá a változtatás. A hangsúly nem a hiányokon, hanem a meglévő lehetőségeken van. Az is alapszabály, hogy nem hasonlítjuk egymáshoz a teljesítményeket, hanem mindenki önmagához mérten halad. A csoport pedig támogató közösségként működik: egymást erősítve, apró lépésekben haladhatunk a tudatosabb, fenntarthatóbb mindennapok felé.



Fotó: Kocsolai Könyvtár, Információs és Közösségi Hely

Már első hallásra megfogott az ökocoach fogalma, mert a coaching módszertana nagyon közel áll hozzám. Az ökocoach nem egy mindent tudó szakember, aki oktat, hanem a csoportot – a coaching eszközeivel – segítő vezető, aki egyszerre tartja szem előtt a folyamat minden elemét. (Pl. akár a foglalkozások 2 órás időkeretét, aminek betartása egyáltalán nem könnyű, amikor mindenkiben ott a tapasztalás megosztásának vágya.)

Úgy éreztem, hogy ha egy ilyen támogató, személyre szabott megközelítés egy ennyire fontos ügy – mint a környezettudatosság és a fenntartható életmód – szolgálatába áll, abból csak valami jó születhet.

Gyakran tapasztalom, hogy amikor olyan kifejezéseket hallunk, mint környezetvédelem, ökológiai lábnyom vagy fenntarthatóság, sokan misztifikáltnak távolinak érzik maguktól a témát, és azt gondolják, hogy egyénileg kevesek a globális probléma megoldásához. Pedig ha a „legelő tragédiája” elméletre gondolunk – amikor sok apró, egyéni rossz döntés összeadódik, és abból lesz a nagyobb probléma –, akkor szerintem ugyanez a logika megfordítható: ha sok kicsi jó lépés összeadódik, abból ugyanúgy megszülethet a pozitív változás. Az ÖkoKörben számtalan olyan tapasztalatot szereztem, ami megerősítette e hitemet. Sőt, a csoporttagokkal együtt olyan felismeréseink lettek, melyek nemcsak a környezettudatosság terén, hanem az élet más területén is kamatoztathatók. Például, hogy valóban az apró lépések hozzák meg a sikerélményt. Ezek a sikerek pedig hosszú távon képesek fenntarthatóvá tenni egy-egy cselekvést, sőt idővel szokássá formálni azt.

Ugyanilyen felismerés volt, hogy a beszámolási „kötelezettségnek” is lehet motiváló ereje. Hetente vállaltunk kihívásokat, és amikor egy alkalommal nem tudta valaki teljesíteni az egyiket, a következő héten már „csak azért is” véghez vitte, mert nem akarta újra a csoporttagok szemébe nézve azt mondani, hogy nem sikerült. Ez a helyzet megmutatta, milyen erőt ad egy támogató közösség, és mennyire motiváló tud lenni az, amikor nem egyedül haladunk az úton. Mindez nagyon jó hangulatban történt, teázgatva, sok nassolni- és ropogtatni-valóval. Számunkra nem kérdés, hogy folytatjuk, amibe belevágtunk!

Tapasztalataim szerint első lépés az elhatározás, hogy szánjunk rá időt és energiát a képzéstől a szervezésen át a lebonyolításig. Könnyebb, ha már elköteleződünk a fenntartható életmód mellett. Készülünk fel arra, hogy nem vezetőként kell irányítanunk, hanem a kommunikációt segítő, közvetítő szerepünk lesz. Bátran támaszkodjunk a közösség tagjaira, hisz az ÖkoKör ereje az egymástól való tanulásban és a tapasztalatcserében van! A fókuszot helyezzük az apró lépésekre, így könnyebb változtatni szokásainkon. Bizzunk a saját ötleteinkben, és mozgósítsuk bevált gyakorlatainkat, módszereinket! Kártyák, címkefelhők, gondolattérképek, idézetek, fényképek, párosítások. Mi például az ünnep témakör feldolgozásakor megismerkedtünk a pontozásos technikával való kavicsfestéssel. Életkortól, csoportösszetételtől függetlenül játszunk. Kiváló lehetőséget rejtenek ráhangoló, beszélgetésindító és összegző részekhez. Mi a „Hogyan folytatod...?” kártyát és az Igen nevű játékot használtuk. Engedjük meg magunknak az elégedettség és büszkeség érzését, amikor teljesítünk egy-egy kihívást, és örülünk egymás sikerének is! Szép lassan eljutunk a felismerésig, hogy a mentális jólétünk is javul a közösség tevékenysége által.

Használjuk a Tudatos Vásárlók Akadémia segédanyagait! A képzés elvégzése után mindenhez hozzáérünk. Ha elakadtunk, kérjünk tanácsot az egyesület tagjaitól vagy más ÖkoKör-csoportvezetőtől!

Sikeres csoportalakítást kívánunk mindenkinek!



Márton Emília
Hőgyész



Németh Anikó
Kocsola

