

- 1 AFSKAF FATTRØD
- 2 STOP SULT
- 3 SUNDHED OG TRIVSEL
- 4 KVALITETS-UDVIKELSE
- 5 LIGESTILLING MELLEM KØNNENE
- 6 RENT VAND OG SANITET
- 7 BÆREDYGTIG ENERGIFORBRUG
- 8 ANSTÆNDIGE JOBS OG ØKONOMISK VÆKST
- 9 INDRETEDE INNOVATION OG INFRASTRUKTUR
- 10 LØBENDE LØBENDE
- 11 BÆREDYGTIGE BYER OG URBANISERING
- 12 ANSVARLIGT FORBRUG OG PRODUKTION
- 13 KLIMAGÆTS
- 14 LØBT I HAVET
- 15 LØBT PÅ LAND
- 16 FRIED BETYDELSHED OG STÆRKE INSTITUTIONER
- 17 PARTNERSKABER FOR UDVIKLING



# 170

## Bidrag

*Til at forandre  
vores verden*



HVIS

Tag jævnligt skoleklasser med til udstillinger og andre events, der belyser fattigdom.

1

Til fødselsdagselskaber tilbyd, at der bliver givet penge til din foretrukne velgørhedsorganisation i stedet for en fødselsdagsgave.

2

Køb fairtrade produkter for at støtte bæredygtige handelssystemer, der sikrer, at de ansatte bliver aflønnet ordentligt for deres arbejde.

3

Undervis på et lokalt center, for eksempel dit lokale bibliotek (computer, CV-skrivning, forberedelse til en job samtale).

4

**1** AFSKAF  
FATTIGDOM



Køb tøj og andre varer i forretninger, der giver en del af deres overskud til velgørende formål.

5

Sponsorér et barn i Den tredje Verden, så det får adgang til mad, uddannelse og sundhed.

6

Ryd op i dine skabe. Fyld en kasse med ufordærvelige fødevarer og giv den til en fødevarerbank.

7

Start samtaler om fattigdom. Skriv en blog eller en artikel til den lokale avis.

8

Køb 'hus forbi', da det giver indtægter til de hjemløse.

9

Doner tøj, legesager og andet til organisationer, der støtter fattige.

10

DU

Tal om det, spred budskabet! Jo flere ideer vi har til at bekæmpe sult, des flere mennesker reagerer positivt.

1

Giv ufordærlige madvarer til velgørenhed.

2

Støt organisationer/ initiativer, der giver mad til skoler i udviklingslande. Hvis der er frokost på skoleskemaet, stiger mødeprocenten.

4

Støt et fødevarerhjælpeprogram. De bidrager med mere end 20 gange så meget mad som madbanker og suppekøkkener.

3

2 STOP SULT



Frivillige fødevarerhjelpearbejdere har ofte brug for særlige færdigheder til for eksempel bogføring, sociale medier eller skriftlige opgaver. Bidrag frivilligt med dine færdigheder/evner.

6

Støt indsatser, der giver hjælp til hjemløse.

5

Mange mennesker, der sulter, taler ikke gerne om det på grund af den stigmatisering og den skam, der er forbundet med det. Italesæt misopfattelser og oplys andre om forholdene for den sultne person.

8

Læs en bog om sult. Større forståelse vil gøre dig bedre til at bidrage til forandring.

9

Støt forretninger, der giver gratis mad til fattige.

7

Støt dine egne landmænd ved at købe fra omegnsmarkeder.

10

BEKYMNER

Undgå at ryge og begræns dit indtag af alkohol.

1

Vær mere fysisk aktiv. Gå en tur i frokostpausen eller cykl på arbejde.

2

Spis sundt og drik rigeligt med vand.

3

Vær med til at forøge forståelse for og støtten til mentale sundhedsproblemer som depression, misbrug eller demens.

4

Hjertekarsygdomme er stadig den største dræber. Læs om årsagerne til og symptomerne på hjertekarsygdomme og andre ikke-smitsomme sygdomme.

5

Hold aldrig op med at lære. At deltage i arbejde eller uddannelsesaktiviteter modvirker depression hos ældre. Så lær et nyt sprog, læs en masse, start en bogklub.

7

HIV/AIDS faren er ikke ovre. Beskyt dig selv. Bliv testet.

6

### 3 SUNDHED OG TRIVSEL



Am dit barn. Det er naturligt og den bedste form for ernæring for spædbørn. Amning beskytter spædbørn mod sygdom og gavner både børn og mødre på længere sigt.

8

Sørg for, at du og din familie bliver vaccineret og får nok søvn.

9

Sæt tid af til dig selv og dine venner.

10

DIG



## 4 KVALITETS- UDDANNELSE



Undervis udlændinge i dit modersmål på et ungdomscenter eller andetsteds.

1

Støt organisationer, der stiller mad til rådighed i skoler i udviklingslandene for at forøge mødeprocenten.

2

Opdrag dine børn til at forstå betydningen af uddannelse, og at ikke alle har lige adgang til god skolegang.

3

Vis film eller Tv-shows, der er både lærerige og underholdende for børn.

4

Tag undervisningen med ud af skolen. Rejs. Tag børnene på dagudflugter til planetarier, museer eller lignende.

5

Støt organisationer, der arbejder med uddannelse i de fattigste dele af verden.

6

Doner bøger til genbrugsforretninger.

7

Del succeshistorier – også dem, der ikke kom på forsiden i medierne.

8

I mange lande bliver pigerne taget tidligt ud af skolen for at blive gift. Start samtaler, der åbner op for diskussion og mulige problemløsninger.

10

Del dine kompetencer med dem, der har brug for det, for eksempel i en lektiecafé.

9

OM

Støt initiativer, der fremmer ligestilling mellem kønnene i lederstillinger og generelt på arbejdspladsen.

1

Italesæt over for medierne det skadelige i at portrættere kvinder som mindreværdige, mindre intelligente eller inkompetente, sammenlignet med mænd.

4

Vis børn, at ligestilling starter derhjemme.

2

Tilskynd, at der tildeles stipendier og legater til piger i Den tredje Verden, der måtte have brug for det.

3

Gør brug af mentoring og coaching til at hjælpe kvinder med at styrke deres selvtillid og opbygge deres karrierer.

5

Hvis du er en kvinde, kend dine rettigheder og kæmp for dem.

6

Gør ligestilling mellem kønnene til en del af al træning og undervisning. Unge mennesker bør støttes i valg af job, der tilgodeser deres fremtid uanset køn.

8

Tal med din arbejdsgiver om fleksibilitet og balance mellem arbejde og fritid.

7

Kvinder i Danmark tjener 10-30 % mindre end mænd for det samme arbejde. Lønforskelle fortsætter overalt. Giv din mening til kende om lige løn for lige arbejde.

9

## 5 LIGESTILLING MELLE KØNNENE



Støt en pige, der har brug for en rollemodel.

10

FREMTIDEN

Læs en bog om vand. Det vil øge din forståelse for den indvirkning vand har på samfund, økonomier og vores planet.

1



Spar, spar, spar. Hvis der for eksempel er isklumper tilbage fra en drink, så smid dem ikke væk. Vand en plante med dem.

2

Støt organisationer, der giver vand til trængende, fattige områder.

3



Støt projekter, der laver borehuller, installerer vandrør og pumper og træner lokalsamfund i vedligeholdelse af vandforsyningsanlæg.

4

Skyl aldrig giftige kemikalier såsom maling, andre kemikalier og medicin ud i wc'et. Det forurener søer og vandløb og medvirker til sundhedsproblemer hos mennesker og dyr.

7

Få dryppende vandhaner ordnet. En dryppende vandhane kan spilde op til 11.000 liter vand om året.

5

Hold fundraising events i skoler på 'Verdens vanddag' og 'Toilettag'. Giv pengene til et udvalgt projekt.

6

Få bilen vasket i vaskehaller, hvor vandet bliver genbrugt.

8



Luk for vandet, når du børster tænder, og mens du sæber dig ind i brusebadet.

9

Hyr en 'grøn' blikkenslager for at nedsætte dit vand- energi- og kemikalieforbrug.

10



VÆR

Læg låget på gryden.  
Det reducerer den energi, der skal bruges til at koge vand med 75 %.

1

Sluk helt for elektronisk udstyr, for eksempel TV'et, når du tager på ferie.

2

Sluk for lyset i de rum, der ikke bliver brugt. Når du slukker for lyset, selv i nogle få sekunder, sparer det mere energi, end der er brug for til at tænde igen.

3

Energieffektivt husdesign omfatter besparende konstruktioner, miljømærkede hårde hvidevarer, spare pærer, samt jordvarme og solenergi til vandopvarmning og elektricitet.

4

Brug kun energibesparende pærer og sæt hårde hvidevarer på lav-energiindstilling.

5

Skrue ned for termostaten.

6

## 7 BÆREDYGTIG ENERGI



Støt solenergi projekter på skoler, kontorer og i hjemmet.

7

Hæld kun så meget vand i kedlen, som der er brug for.

8

Hvis du bruger opvaskemaskine, skrab blot madrester af uden at skylle, før du bruger maskinen.

9

Brug lufttørring. Lad dit tøj tørre naturligt i stedet for at bruge en tørretumbler. Når du vasker dit tøj, sørg da for, at maskinen er fuld.

10

MED



Tag dit barn med på arbejde en dag, så de unge kan se, hvad et sundt arbejdsmiljø er.

1

Støt internationale kampagner, der arbejder på at gøre en ende på moderne slaveri, tvangsarbejde, menneskehandel og tvangsægteskaber.

3

Orienter dig om forretninger, hvis leverandører ikke accepterer børnearbejde og tilpas dine indkøb derefter.

2

Sørg for stabilitet. Styrk unge iværksættere, så de vokser med jobbet.

4

Vær med til at fremme sikkerheden på arbejdspladserne.

5

**8 ANSTÆNDIGE JOBS OG ØKONOMISK VÆKST**



Støt initiativer, der belønner en helhjertet arbejdsindsats.

6

Hold dig opdateret. Læs om arbejdere og forretningsmetoder i hele verden. Tal med dine kolleger om disse problemstillinger.

7

Støt virksomheder, der ansætter unge på ordentlige vilkår.

8

Støt initiativer til at fremme ordentlige arbejdsforhold

9

Støt initiativer til stadig dygtiggørelse på arbejdspladserne.

10

# TIL FORANDRING

Støt projekter, der fremmer infrastruktur til kernebehov.

1

Fordyb dig. Organiser gruppebesøg til områder, hvor basale behov ikke er tilfredsstillet. Dette vil øge forståelsen og motivere folk til handling.

4

Støt forskning i lokal teknologiudvikling og innovation i udviklingslandene.

7

Støt ansættelsen af flere forskere og udviklingsarbejdere i den industrielle sektor.

8

Støt, at folk forærer deres brugte men stadig brugbare telefoner væk, og skab på samme tid bevidsthed om, at 1-1,5 milliarder mennesker stadig ikke har den nødvendige infrastruktur til moderne kommunikation.

2

Støt tilvejebringelsen af tilstrækkelige midler til bæredygtig infrastruktur og miljøvenlig teknologi.

5

Gør byerne sunde. Lav egnede tomme hustage om til grønne områder. De forbedrer luftkvaliteten, isolerer med op til 25 %, absorberer lyd, fremmer social integration og meget mere.

9

## 9 INDUSTRI, INNOVATION OG INFRASTRUKTUR



Støt initiativer til udvikling af bæredygtig infrastruktur og innovation.

3

Hold dig opdateret om den seneste teknologi og innovation.

6

Smid ikke ud, giv væk. Det er uundgåeligt, at vi opgraderer vores elektroniske udstyr, men dette er ofte i god stand. Giv det væk eller genbrug, da visse komponenter stadig kan bruges.

10

HJÆLP  
MED TIL  
AT

Opfordr dine børn til at blive venner med børn fra andre kulturer.

1

Drik en kop kaffe en gang om måneden med en person, der er forskellig fra dig selv i race, tro, kultur eller alder.

2

Tag dine børn til en legeplads eller andet offentligt rum og find muligheder for at tale med forskellige folk. Lær af dem. Forstå dem.

4

Lær at respektere andre mennesker, som gør tingene anderledes end dig.

3



Rejs ud i verden og mød andre kulturer.

5

**10 MINDRE ULIKHED**



Sponsorér et barn til at komme i skole i et udviklingsland.

6

Læs historier, der beskriver andre kulturer for dine børn.

7

Støt initiativer, der italesætter spørgsmålet om den stigende ulighed mellem fattige og rige.

8

Støt initiativer, der fremmer brugervenlige omgivelser for ældre mennesker og handicappede.

9



Gør op med stereotyper. Skriv en blog med indslag, som bryder med en sådan tankegang.

10

AFSKAFFE  
FATTIGDOM

Brug en delebil-ordning online, på kontoret eller i områder med utilstrækkelig offentlig transport.

1

## 11 BÆREDYGTIGE BYER OG LOKALSAMFUND



Støt udviklingen af sports- og fritidsområder. De skaber stærkere, sundere, gladere og mere sikre samfund.

3

Skab opmærksomhed om din bys CO<sub>2</sub> udslip og måder, hvorpå det kan reduceres.

2

Ræk en hånd ud til mennesker af anden etnisk baggrund eller social status, og sørg for, at de er med i den del af beslutningsprocessen, der vedrører dem, inklusiv deres boligforhold, forurening, og så videre.

6

Brug offentlig transport, cykler eller anden form for miljøvenlig transport.

4

Støt initiativer til at skabe større gennemsigtighed i information om dit samfund.

5

Støt byplanlægning, som prioriterer åbne områder til socialt samvær samt initiativer til 'blandede' boligområder på tværs af indkomstgrupper.

9

Støt initiativer til lavere priser på offentlig transport i områder med megen trafiktæthed.

7

Søg oplysning om steder med betydning for natur- og kulturarv i dit område. Besøg stederne og skriv positivt om dem.

8

Støt initiativer til lejeboliger til overkommelige priser, specielt i de store byer.

10

MINDSKE  
ULIGHED



Spis mindre kød, fjerkræ og fisk. Der bruges flere ressourcer på at producere animalske end vegetabiliske fødevarer.

2

Gem ikke på gammelt tøj eller andre ting, du ikke bruger. Forær det væk!

1

## 12 ANSVARLIGT FORBRUG OG PRODUKTION



Tag genbrugsposer eller indkøbsnet med i supermarkedet.

3

Støt forretninger, der sælger madvarer, der er tæt på deres sidste salgsdag, men fortsat er gode.

4

Orientér dig på nettet og køb kun hos firmaer, der bruger bæredygtige metoder og ikke skader miljøet.

5

Spis lokalt producerede varer. Støt fairtrade forretninger, der fremmer virksomheder, der er engageret i fairtrade princippet.

8

Tag korte brusebade. Fyld aldrig badekarret helt op. Overforbrug af vand bidrager til global og lokal vandmangel.

6

Køb bæredygtige produkter, inklusiv elektronik, legesager, shampoo, fisk og skaldyr.

7

Vask dit tøj på koldt vaskeprogram. Varmt vand bruger mere energi.

9

Drik postevand i stedet for flaskevand. Køb en genanvendelig flaske - billigere for dig og bedre for miljøet.

10

# TAKLE KLIMAÆNDRINGER

Komposter madrester og bak op om ordninger, der opdeler skrald.

1

Sig din mening. Bed dine lokale og nationale myndigheder om kun at tage del i aktiviteter, der ikke skader mennesker og jorden. Du kan også udtrykke din mening om Paris-Aftalen og dens implementering.

4

Kør mindre i bil. Gå, tag cyklen, gør brug af offentlig transport eller delebil.

2

Tag genbrugsposer eller indkøbsnet med i supermarkedet.

3

Lad dit hår og dit tøj tørre naturligt.

5

Undgå at køre i myldretiden.

6

Vedligehold din bil. En vedligeholdt bil forurener mindre.

7

Organiser en træplantningsdag hvert år på din skole eller job. Træer afgiver ilt og optager kulilte.

8

Organiser en 'No Impact Week' på arbejdet. Lev mere bæredygtigt i mindst én uge om året.

9

Planlæg dine måltider og køb kun det ind, du har brug for. Op mod 40 % af den mad, vi køber, ender på lossepladsen.

10

**13** KLIMAINDSATS



SAMMEN

Hvis du bor tæt på en strand, arbejd som frivillig i lokale grupper og rens et stykke strand for affald.

1

Køb ikke smykker lavet af koraller, skildpadder eller andre havdyr.

2

Spis lokalt landet og bæredygtigt 'alt godt fra havet'.

3

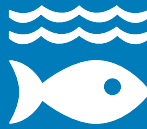
Støt lokale grupper, der beskytter havene.

4

Brug færre plastikprodukter, som ofte ender op i havene, hvor de forårsager død for havdyr.

5

14 LIVIET I HAVET



Støt initiativer, der bekæmper udledning af forurenede vand i havet.

6

Hold dig opdateret med hensyn til havaktiviteter ved at se dokumentarfilm om emnet.

7

Når du er ude eller bestiller 'alt godt fra havet', spørg da: 'serverer I bæredygtig mad?' Sørg for, at dine favoritforretninger ved, at du køber hav-venligt ind.

8

Find apps, der kan fortælle dig, hvad du roligt kan spise. Begræns dit karbonspor og vær med til at begrænse global opvarmning, som påvirker livet i verdenshavene.

9

Vær ansvarsbevidst, når du sejler, fisker, snorkler eller ror.

10

KAN VI

Undgå at bruge ukrudtsmidler, som ender i vandløb og søer, da de skader de dyr, der lever der.

1

Spis frugt og grønne sæsonprodukter. De smager bedre, er billigere og bedre for miljøet, fordi de kræver kortere transport.

2

15 LIVET PÅ LAND



Støt initiativer, der rehabiliterer naturområder.

3

Køb aldrig produkter fremstillet af truede dyrearter.

4

Når du køber ind, vælg da så vidt muligt økologiske varer, og tænk på dyrevelfærden.

6

Send brugt papir til genbrug, og vær papirløs, hvor det er muligt.

5

Spis mindre kød. Produktion og distribution af kød har en voldsom indvirkning på udslip af drivhusgasser.

7

Lav din egen kompost. Det støtter biodiversitet, gør jorden rigere, og nedsætter behovet for kunstgødning.

8

Deltag i lokale byhaver.

9

Køb genbrugsprodukter.

10

AENDRE



Bliv hørt og stem, når der er valg, og gør derved brug af din ret til at påvirke og vælge lokale og nationale politikere.

1

Deltag i dit lands beslutningsprocesser lokalt, regionalt og nationalt på et oplyst grundlag.

2

## 16 FRED, RETFÆRDIGHED OG STÆRKE INSTITUTIONER



Stop vold imod kvinder. Rapportér det, hvis du overværer det.

3

Find værdi i andre befolkningsgrupper, tænke måder og trosretninger for et inklusivt samfund.

4

Lev i fordragelighed derhjemme.

5

Støt demokratiske beslutninger og forbliv ikke-voldelig, når du står fast på det, du tror på.

6

Læs, skriv eller lav en video, der advokerer for fred og respekt for menneskerettighederne.

7

Vær vært i dit lokalsamfund ved events, hvor I kan lære hinanden at kende i trygge omgivelser. Det kunne være ved sportsbegivenheder, grill dage, festivaler, osv.

10

Lad din stemme blive hørt, hver gang du oplever diskrimination på din arbejdsplads. Alle er lige uanset køn, seksuel orientering, race, social baggrund, religion eller handicap.

8

Deltag som frivillig i anti-volds organisationer og opsøgende programmer.

9

VERDEN.

Find fælles interesser og byg stærkere multistakeholderpartnerskaber. Del viden, ekspertise, teknologi og finansielle ressourcer.

2

Opfordr skoler til at fremme teamwork uden for klasseværelset, i lokalsamfund og på virksomheder.

1

Lær børnene om partnerskab igennem sport.

3

Opfordr virksomheder til at udvise ansvarlighed gennem projekter, der relaterer til bæredygtig udvikling i udviklingslandene.

5

Arbejd sammen med organisationer, der har brug for finansiell støtte til noget, du brænder for.

4

Samarbejd med organisationer i forskellige lande, der deler de mål, du har sat dig.

6

## 17 PARTNERSKABER FOR HANDLING



Vis betydningen af partnerskab ved hjælp af dokumentar- og andre film om succeshistorier.

7

Vær tydelig, specifik og kreativ omkring dine sociale mål,

8

Virksomhedernes sociale ansvar tæller. Opfordr dit firma til at arbejde sammen med civilsamfundet, og find måder, hvorpå lokalsamfundet kan opnå verdensmålene.

9

Praktiser teamwork i hjemmet. Del aktiviteter imellem familiemedlemmer såvel som uden for familien.

10





## Om verdensmålene

Vores planet er et dejligt sted. Det er nemt at glemme, hvor meget den har at tilbyde, fordi vi konstant bliver mindet om de udfordringer, vi møder dagligt, fra ulighed til fattigdom og klimaforandringer. Hvis der ikke bliver gjort noget for at stoppe, forebygge eller ændre disse udfordringer, bliver det kun værre. Det er derfor de Forenede Nationer (FN) eksisterer.

Vi står for at skabe en lysere fremtid for alle, hvor alle og enhver kan trives og nå deres fulde potentiale. Vi ønsker at bevare alt det gode, der findes i mennesker, og sætte en stopper for alt det, der tager håbet fra os. Det var derfor verdens ledere mødtes i 2015 og igangsatte 2030-agendaen: 17 mål for bæredygtig udvikling. Dette har betydning for os alle. Og vi er alle ansvarlige for at være del af forandringen.

Vores handlinger i dag påvirker vores børn i morgen. Alle fortjener en fair og lige chance i livet. Med disse mål kan vi nå vidt omkring, da de er universelle og ikke lader nogen i stikken. Det er også vigtigt at forstå, at målene er forbundne. Vi kan ikke skille fattigdom fra sult, eller uddannelse fra kvinders empowerment, og så fremdeles. Hvis vi erkender det, er vi tættere på at forstå de behov, der skal imødekommes, og derfor tættere på at opnå de 17 mål. Det er på tide, at vi giver jorden det tilbage, den har givet os. Det er nemt, og det er gratis.

Opdag nogle af de simple ting du kan gøre for at fastholde kursen mod en bedre planet.

Tanken med denne pjece er at bringe verdensmålene ned i øjenhøjde, så alle kan se, hvordan de kan være med til at fremme dem.

Forlægget er 'the Perception Change Project' i FN's kontor i Genève, men teksten er tilpasset den danske virkelighed. For hvert mål foreslås 10 konkrete bidrag, som vi almindelige mennesker kan yde for at være med til at fremme målene. De foreslåede bidrag er naturligvis ikke udtømmende, men et forsøg på at få gang i debatten om, hvordan målene ikke er en teoretisk konstruktion opfundet på topmødet i New York i september 2015, men noget vi kan (og skal) bruge i hverdagen.

Forfatterne forestiller sig, at pjecen kan bruges i foreninger med interesse for verdensmålene. Ligeledes kan den måske inspirere lærere i grundskolen og gymnasierne til en debat om målene hvor eleverne dels kan diskutere forslagene til konkret bidrag dels kan komme med andre, nye handlinger.



Produceret af Perception Change Project

De globale verdensmål er  
menneskehedens huskeseddel  
for en bæredygtig planet, en  
klar køreplan mod en bedre  
fremtid.



**UNOG**  
UNITED NATIONS OFFICE  
AT GENEVA



Genève  
internationale  
Peace, Rights and Well-Being