

VÅR LIVSSTIL

En livsviktig betraktelse



Medborgarutredningens Livsstilsgrupp 2015-2016

Bo Franzén (cirkelledare)
David Jacobsson (bitr. cirkelledare)
Gerd Johnsson-Latham (repr. redaktionsgruppen)
Inger Lindberg (bitr. repr. redaktionsgruppen)
Waldemar Bergström
Leif Hultgren
Kerstin Lönngren
Lena Pårup
Christine Stenderup
BirGitta Tornérhielm
Mona Welin

Innehållsförteckning

Innehållsförteckning	2
Förord	3
Inledning	4
Rättvisa och ansvar	5
Strukturella hinder och möjligheter.....	6
Mentala hinder - men också möjligheter.....	7
Språk och kommunikation	11
Språket speglar tid och världsbild.....	11
Massmedias roll.....	12
Livskvalitet	14
Livskvalitet - ett relativt begrepp.....	14
Stress och ohälsa.....	16
Konsumtion	19
Sociala normer och reklam.....	19
Fotavtryck och rättvis bördefördelning.....	21
Tillväxt och miljö rättvisa.....	22
Delningsekonomi.....	22
Ohållbar konsumtion	23
Bilen.....	24
Biffen.....	25
Bostaden.....	26
Avslutningsvis	27
En åtgärdslista för beslutsfattare - det ska vara lätt att göra rätt!.....	27
En åtgärdslista för medborgarna.....	28
Referenslitteratur	30

Förord

Denna text beskriver hur värderingar, sociala konventioner, syn på livskvalitet, språk liksom också vår egen hjärnas begränsningar i fråga om helhetstänkande präglar våra i många avseenden ohållbara livsstilar och konsumtionsmönster. Men texterna pekar också på möjliga lösningar och en ny färdriktning för en hållbar livsstil. Här är för oss frågor om rättvisa och ansvar helt centrala.

Fokus ligger på Sverige, men texten betonar genomgående ett globalt perspektiv, och den rika världens ansvar. En grundläggande ambition har varit att uppdatera frågor om konsumtionsmönster och strukturella hinder, peka på de stora förskjutningar som ägt rum från offentlig konsumtion till alltmer privat och hur det inneburit ökade utsläpp. Vi skriver om både problem och möjligheter inom de stora områdena för konsumtion som brukar sammanfattas i frågor om bilen, biffen och bostaden och om hur vi bör agera, både gemensamt och som individer. Dessutom har vi gett förhållandevis stort utrymme åt frågor som rör hur våra värderingar, livsstilar och konsumtionsvanor formas – och hur de kan förändras med ökad insikt, kunskap och samhällsstyrning. Syftet med detta grepp har varit att se hur vi bättre på ett genomgripande plan bättre kan förstå och förhålla oss till vad som händer med klimat, miljö – och oss själva – och agera och staka ut en ny hållbar färdriktning.

Inledning

Det globala klimatavtalet från COP21 är klart i sitt första steg och utgör en milstolpe för det globala samarbetet i klimatfrågan. Ingen tid får gå förlorad och här i Sverige bör vi gå före i omställningen till ett rättvist och uthålligt energisystem, inte minst när det gäller vår livsstil. Medborgarutredning utgör en viktig del i det klimatarbete som ska leda till förverkligandet av klimatavtalets mål.

Våra livsstilar i Sverige präglas av att vi utgör en del av den rika världen, mätt i BNP och köpkraft, som i sin tur bara omfattar ca 1/7 av jordens befolkning. Här har vi under lång tid dragit det längsta strået när det gäller utnyttjandet av världens naturresurser. Det har bland annat resulterat i höga koldioxidutsläpp och en ohållbar konsumtion som idag äventyrar planetens fortlevnad. Vi tar för oss mer än vad naturen tål och lever och konsumerar som om vi hade flera jordklot när vi faktiskt bara har ett. Det är alltså hög tid att granska vår livsstil och inse att vi kan avvara mycket materiellt utan att göra avkall på våra viktigaste behov och vår välfärd. Detta är vårt ansvar såväl inför oss själva och resten av mänskligheten och inte minst inför kommande generationer.

Vår planet har begränsade resurser som håller på att utarmas och vi måste därför hitta en balans mellan goda, rättvisa livsvillkor och en hållbar användning av jordens ekosystem. Jorden är vårt hem och liksom andra arter har vi som uppgift att överleva och ge upphov till nytt liv.

En analys av klimatfrågorna måste alltså även kritiskt granska de ideologier, ekonomiska intressen, politiska val, maktstrukturer och maktrelationer som direkt eller indirekt leder till att uppmuntra och upprätthålla en livsstil som går stick i stäv med främjandet av global rättvisa och en omställning till en hållbar samhällsutveckling. Den fortsatta diskussionen måste därför fokusera på en djupare analys av klimatfrågorna med siktet inställt på en mänskligare och mer realistisk verklighetsuppfattning som kan lägga grunden för nya gemensamma värderingar kring livskvalitet och global rättvisa. Det handlar alltså inte bara om att bli ”klimatsmarta”. Läget förutsätter snarare en ny livsstil och livsåskådning som omfattar en omtanke om allt levande; alla människor, djur, växter har samma rätt att leva och utvecklas utifrån sin egen potential.

Rättvisa och ansvar

De livsstilar som idag är tongivande, i Sverige såväl som globalt, tyder på att vi har frikopplat oss från naturen och blundar för den livsuppehållande roll som planetens ekosystem spelar för vår överlevnad. Som bland andra forskaren Karin Bradley på KTH visat, är denna situation inte bara ohållbar utan också djupt oetisk då det i stor utsträckning är fattiga människor som bär kostnaderna för rika människors ohållbara livsstilar. Det gäller exempelvis människor som lever vid soptippar eller på marker som hotas av stigande havsnivåer liksom Sydostasiens textilarbeterskor och alla andra lågavlönade, som förser den rika västvärlden med billiga kläder och andra konsumtionsvaror. Det gäller även människor i områden som drabbats av väpnade konflikter som bottnar i illegal exploatering av sällsynta mineraler.

Men individers fattigdom och utsatthet bottnar i frågor om makt som tar sig olika uttryck och slår olika hårt mot olika grupper (se Gerd Johnsson-Latham, i Avner et al., Att slakta en guldkalv). Från födseln ges till exempel flickor och pojkar i samhällen världen över olika uppsättningar av rättigheter, vilket präglar individers möjligheter att välja livsstilar. Även klasstillhörighet, hudfärg, sexuell läggning, livsåskådning, etnisk bakgrund och funktionshinder är faktorer som starkt påverkar människors livsvillkor världen över. För att främja hållbar utveckling krävs alltså även kraftfulla åtgärder mot olika typer av särbehandling och diskriminering. Det gäller både i rika länder som under decennier etablerat globala livsstilmönster och i utvecklingsländer som anammat vårt sätt att leva. Även om vi i Sverige, kvinnor såväl som män, tillhör den rikaste miljarden på klotet är det stora skillnader på vår konsumtion; många förbrukar ohållbart mycket och de allra fattigaste (mest kvinnor) ohållbart lite. Inom varje enskild samhällsgrupp förfogar män över mer resurser än kvinnor, och män har också som grupp mer ohållbara konsumtionsmönster. Utifrån ett könsperspektiv kan man också notera hur man i olika modeller för hållbar utveckling ofta lägger fokus på teknik och på män som problemlösare i hantering av frågor om klimatförändringar och miljö medan däremot frågor som rör social och fördelningsmässig hållbarhet ges begränsad uppmärksamhet.

Klimatproblemen orsakas alltså inte på samma sätt av "alla", utan mest av de allra rikaste globalt sett som med sin makt över och påverkan på naturen utgör ett hot mot sin egen och jordens överlevnad.

En ny färdriktning kan ge oss instrument att motverka klimathot och brist på jämställdhet men också att bekämpa fattigdom och förhindra att jordens gemensamma resurser exploateras av en

minoritet i den rika världen genom en ohållbar livsstil och konsumtion. Sverige skulle kunna bli ett föregångsland i utvecklingen av en jämställd och hållbar ekonomi. Vi kan ta fasta på bl.a. den ekonomiskt inriktade Sternrapporten [1] men också ta oss an makt- och fördelningsfrågor. Vi kan börja tillämpa principen att förorenaren betalar och belysa i hur olika grad män och kvinnor (och givetvis rika och fattiga) förorsakar respektive drabbas av luftföroreningar, klimatförsämringar, stress och våld. En ny färdriktning ställer både krav på samhället som helhet, nationellt som på kommunnivå och lokalt, och dessutom på enskilda individer.

Strukturella hinder och möjligheter

Det finns idag en rad strukturella hinder för en hållbar utveckling som fråntar individen möjligheter att göra hållbara val samtidigt som klimathoten förvärras.

Bara på ett par decennier har det som bl a Christer Sanne visat skett en stor förskjutning från investeringar i offentliga tjänster som rör vård skola och omsorg och en välfärd med få växthusgasutsläpp till en kraftigt ökad privatkonsumtion med bl a mer resande, större bostäder, mer köttkonsumtion mm som innebär kraftigt ökade utsläpp.

Parallellt med denna förskjutning mot mer ohållbara konsumtionsmönster har det lagts ett allt större ansvar på individer att handla ekologiskt – trots att de övergripande strukturerna och en stark betoning av marknadskrafterna främjar och gynnar ohållbar konsumtion och slit-och-släng.

För att individer ska kunna göra hållbara val och agera hållbart krävs att det t ex finns reella möjligheter till hållbart resande och boende. Detta innebär att investeringar måste göras i en kollektivtrafik som både är väl utbyggd och inte alltför dyr, som kan utgöra ett alternativ till bilar som förorsakar större utsläpp. Det behövs också stora statliga och kommunala investeringar som kan säkra ett hållbart boende, och möta såväl kortsiktiga mål som långsiktiga mål. Detta kräver massiva satsningar på forskning och teknikutveckling,

För att säkra hållbarhet krävs också en rad finansiella åtgärder i form av ekonomiska incitament för gröna investeringar liksom införandet av avgifter och skatter på utsläpp. Om principen att förorenaren betalar skulle tillämpas fullt ut skulle betydande medel kunna göras tillgängliga för att finansiera de omfattande satsningar som behövs för en verklig grön omställning.

För att nå de mål som satts upp i bl a Parisavtalet 2016. kan det också vara nödvändigt att med hjälp av lagstiftning minska utsläpp och säkra hållbar utveckling



Mentala hinder – men också möjligheter

Trots att forskarna betonar vikten av kraftfulla och snabba åtgärder för att försöka begränsa klimatförändringarna tycks det vara svårt att få människor att ta till sig denna information och genom sin livsstil bidra till att göra något åt saken. Men eftersom förändringarna är helt nödvändiga måste samhället omformas medan vi fortfarande har chansen att styra utvecklingen. Hur kommer det sig då att vi förhåller oss så passiva och avvaktande inför detta allvarliga hot mot vår existens? Enligt psykologisk forskning, kan vår rädsla för förändring utgöra ett stort hinder för omställningen till en mer hållbar livsstil. Att förlora den status, bekvämlighet och livskvalitet som man upplever med sin nuvarande livsstil kan upplevas som mycket hotfullt. Så kallad förlustaversion – att vara rädd för att förlora något - är något djupt rotat hos människan, även då rädslan inte är rationell. Som människor är vi därför mer benägna att undvika förluster än att nå potentiella vinster, vilket påverkar vårt beslutsfattande. Vissa forskare menar att en vinst behöver vara dubbelt så stor som en förlust, för att man ska

välja vinsten. En svensk studie [2] har till exempel visat att skattebetalare som fått besked om att de får restskatt är mer benägna att göra avdrag på deklarationen än andra.

Vanliga skäl som används för att slippa ändra sitt levnadssätt

Den kanadensiska psykologiprofessorn Robert Gifford vid University of Victoria har identifierat ett antal vanliga skäl som används för att slippa ändra sitt levnadssätt och listar bland annat följande:

Konkurrerande mål

- "Jag vet att jag borde ändra mitt beteende, men först måste jag skaffa ett jobb, gå till gymmet och ta barnen till fotbollsträningen. Jag tar tag i det här i morgon i stället."

Täckmantel

- "Jag återvinner soporna, så jag gör minsann redan mitt för miljön."

Känslomässigt bedövd

- "Visst, jag har hört talas om klimatförändringar, men vem orkar bry sig?"

Värnar om frihet

- "Vi lever i ett fritt land och jag kan köra min Hummer om jag vill."

Orättvisa

- "Varför ska jag trängas med svettiga människor på bussen när chefen kör sin luftkonditionerade SUV till jobbet?"

Maktlöshet

- "Vad jag än gör så är det bara en droppe i havet."

Överdriven optimism

- "Det kommer att ordna sig till slut. Vetenskapen hittar någon smart lösning, så jag behöver inte engagera mig i detta."

(Citerat ur [Anna Lagerblad](#) 2 dec, 2010 Svd)

En av anledningarna till att människor förtränger klimathotet är att det får många att känna skuld, inte minst gentemot människor i fattigare länder men också stark rädsla för vad som

ska hända egna barn och barnbarn i framtiden. Att förminska eller förneka är en vanlig försvarsmekanism att ta till för motverka obehagliga känslor. Känslor av rädsla, hjälplöshet och skuld kan enligt sociologen Kari Marie Norgaard [3], som forskat kring hur allmänheten uppfattar klimathotet, bidra till att människor väljer att blunda för problemen med klimatförändringarna i stället för att ta till sig forskarnas slutsatser och förändra sin livsstil.

Men alla känner inte rädsla och obehag inför omställningen, utan har på många sätt redan ställt om genom att prioritera, tänka positivt och använda sig av olika hjälpmedel som till exempel ”Klimatkontot” [4], ett nätbaserat test som gör det möjligt att avläsa sitt personliga klimatavtryck baserat på sin livsstil och visa att man är på rätt väg. Precis som när man försöker gå ner i vikt är det viktigt att fokusera på förbättringar och inte låta sig avskräckas av hur långt man är från idealet. I ett större perspektiv handlar det ju även här om en nedbantning till idealvikten, det vill säga ett enda jordklot!

Även om det givetvis är viktigt att våga stå för en hållbar livsstil och försöka vara ett gott exempel för sin omgivning, finns det en risk för att de redan övertygade i sin iver ”skrämmar bort” människor som ännu inte har insett nödvändigheten av denna förändring. Ett konstruktivt sätt att hantera och kanalisera den ångest som klimathotet kan ge upphov till hos många människor är som psykologen och psykoterapeuten Görel Hedtjärn påpekat, att låta den bli en drivkraft till personligt engagemang i klimatfrågan. Genom att träffa andra engagerade i frågan och tillsammans försöka bidra till en omställning stärks också tilltron till andra människor och hoppet om att en förändring är möjlig [5].

En ökad medvetenhet om behovet av en omställning till en hållbar livsstil kan skapas redan i skolåldern till exempel genom att införa ämnet livskunskap [6] med ett väl genomtänkt kursinnehåll med fokus på existentiella och etiska frågor och människans livsvillkor. Här kan utrymme ges till utveckling av social och emotionell kompetens, empati, medkänsla, eftertanke och reflektion över människans ansvar inför sig själv och sina medmänniskor liksom för allt levande och för naturen. Här kan eleverna komma i kontakt med olika tekniker för att uppnå koncentration och en högre närvaro i nuet, stimuleras till eftertänksamhet och kritiskt reflektion över egna och andras handlande och viktiga värden i livet. Ämnet kan förutom klimatfrågor bl.a. omfatta frågor kring värdegrund, vårt förhållande till naturen,

global rättvisa, etik på sociala medier, reklamens roll i samhället m.m. Idrott och rörelse varje dag – gärna ute i naturen - och träning av uppmärksamhet med alla sinnen främjar också balans mellan kropp själ så att eleverna mår bra och kan hantera aggressioner och stress. Livskunskap är ett ämne som visserligen redan har införts på många skolor men borde vara obligatoriskt redan i grundskolan.

Hur fungerar vår hjärna?

Tack vare modern psykologisk och neuropsykologisk forskning vet vi idag ganska mycket om våra basala mentala funktioner. Vår hjärna har haft samma grundläggande funktioner sedan mer än hundratusen år och är evolutionärt anpassad för en helt annan tillvaro än den vi ser idag. För att förändra en vana måste man först tänka tanken, testa och sedan vänja sig. Att förändra ett beteende tar tid. Klimathotet triggar inte vårt alarmsystem som reagerar på t.ex. ett ansikte som kan kopplas till ett hot, vår känsla av omoral och avsmak samt hot som kommer snabbt farande emot oss. En magkänsla kan lätt lura vår hjärna. Om risken är mycket liten men konsekvensen omfattande så kan vi mentalt inte hantera detta rationellt. Våra beslut är beroende av balansen mellan två system – det snabba, intuitiva och känslostyrda systemet (limbiska systemet) och det långsamma, analytiska och rationella systemet (förnuftet-frontala cortex). Vårt belöningssystem är fysiskt nära sammankopplat med det snabba systemet (se Daniel Kahneman, samt även Per Espen Stoknes och George Marshall).

Eftersom vår hjärna programmerats för överlevnad i en helt annan värld än den vi lever i måste vi ibland lura hjärnan för att den ska kunna hantera problem av det slag klimathotet ställer oss inför. I stället för att bara lita till det snabba, intuitiva systemet och vad vi ”känner” är rätt eller fel måste vi slå på det långsamma mer rationella systemet för att fatta rätt beslut inför denna typ av nya och komplexa problem. Förutfattade meningar kan vara mycket svåra att rubba eftersom de i grunden är intuitiva och känslomässiga. Utan reflektion och analys tar vi ofta bara till oss fakta i den mån de stödjer vår sak. Obekväma fakta tenderar däremot att ”rationaliseras” bort eftersom det kan innebära en konflikt om vi känner för att göra på ett sätt men måste inse att vi bör handla på ett annat [7].

Språk och kommunikation

Språket speglar tid och världsbild

Språket formar och formas av verkligheten och påverkar också vårt sätt att tänka och uppleva världen. Genom att studera de nyordslistor som Språkrådet varje år publicerar över nya ord och ord som ökat i användning i media under ett år, inser man hur mycket språket avspeglar det som händer i tiden. Nya fenomen kräver nya ord och i nyordlistan för 2007 får klimatfrågorna sitt stora genombrott med inte mindre än 10 nyord med förledet klimat- (som t.ex. klimatlarm, klimatmat, klimativänlig, klimatsmart, klimatångest, klimatsäkra). 2012 var det dags för *räckvidsångest* (rädsla och obehagskänslor hos elbilsförare orsakade av möjligheten att batteriet laddas ur och bilen stannar innan de är framme) och 2013 för *fäbodifiering* (trend där storföretag marknadsför masstillverkade produkter som småskaliga, närproducerade) och *köttskatt* och 2014 för *nerväxt*.

Begreppet *hållbar utveckling* har däremot en längre historia och slog igenom i samband med Brundlandrapporten 1987 där definitionen ”Utveckling som tillgodoser dagens behov utan att äventyra kommande generationers möjligheter att tillgodose sina behov” fastslogs. I traditionella samhällena i gamla tider har behovet av en särskild beteckning för ett sådant samhälle inte varit lika påkallat eftersom dessa samhällen till skillnad från dagens samhällen i västvärldens oftast var uthålliga och cirkulära till sin natur (se Sundqvist, 2010).

Samtidigt som språket är funktionellt i den meningen att det ger oss verktyg att kommunicera i en mängd olika syften, kan det också på ett medvetet men kanske ofta kamouflerat sätt användas i syfte att förmedla en viss värdering eller världsbild och utöva påverkan i en särskild riktning som till exempel i reklam eller politiska texter och uttalanden. Det kan handla om att myndigheter, politiker eller företag vill få acceptans för beslut och åtgärder eller mildra en negativ klang som en term har fått som när *kalhyggen* blir *föryngringsytor*, *genmanipulation* blir *genmodifiering* och *exploatering* blir *utvinning*. Så kan också vissa ord och begrepp som självklart haft en positiv klang få en mer negativ klang när tiderna förändras. Ett exempel är begreppet *tillväxt* som ur klimatsynpunkt för många tappat sina positiva associationer. Dessutom tolkas ord ofta på olika sätt av olika individer och grupper. Kanske ger också ordet *livsstil*, rubriken för denna text, för en del associationer till modetrender snarare än livsmönster. Många ord kan få nya betydelser som helt konkurrerar ut etablerade betydelser av orden, en utveckling som ofta börjar bland yngre språkbrukare och sedan successivt sprider sig. Uttryck som *häftiga skyfall* och *grymma strider* har med stor

sannolikhet olika innebörd för en tonåring och en pensionär. För övrigt går det mode och trender också i språket vilket är särskilt tydligt i reklamvärlden där man i takt med att klimatfrågor får allt större aktualitet i samhällsdebatten lanserar allt fler produkter som ekologiska, hållbara eller miljövänliga utan att det kanske alltid finns täckning för sådana epitet.

Men det är inte bara genom ordval man kan påverka den bild av verkligheten man vill förmedla. Genom val av passiva konstruktioner kan man på ett effektivt osynliggöra aktörerna bakom olika handlingar och framställa till exempel klimatförändringar som distanserade från eller oberoende av mänsklig inblandning. När man talar om miljögifter som *sprids* genom avrinning eller floder som *förorenas* genom utsläpp förmedlas en bild av naturliga och oundvikliga förlopp utan mänsklig inblandning när det i själva verket handlar om dräneringsvatten/dagvatten från jordbruk, skogsbruk, städer och vägar som människor genom ovarsam och oansvarig hantering tillåtit förorena vattendrag.

Massmedias roll

Massmedia och god journalistik är en viktig förutsättning för att vår demokrati skall fungera som genom att informera om samhällsutvecklingen kan avslöja och därmed bidra till att påverka och förhindra maktmissbruk, sociala missförhållanden, korruption och nepotism. Idag påverkas nyhetsflödet även i hög grad av sociala medier vars genomslagskraft inte bara utnyttjas av privatpersoner utan även av t.ex. politiker, myndigheter och företag. Detta bidrar till att ge fler människor möjlighet att uttrycka sina åsikter och förmedla information men för samtidigt med sig problem med att sovra i informationen och verifiera sanningshalten i innehållet.

Det ökade informationsutbudet har varit en bidragande orsak till att i synnerhet de traditionella medierna blivit mer och mer beroende av reklamintäkter vilket kan utgöra ett hot mot en oberoende rapportering, fri från privata intressen. Privatägda tidningar är beroende av vinst, vilket ytterst kan begränsa de anställda journalisternas handlingsutrymme och påverka deras självständiga bevakning i den mån de är underställda chefers och uppdragsgivares beslut. Ett fokus på långsamma processer och stora komplexa samhällsfrågor som klimatförändringarnas globala påverkan får ofta ge vika för mer triviala och omedelbart säljande rubriker om kändisar och den senaste bilmodellen.

Journalister har ett stort ansvar och kan med subtila språkliga medel och vinklade budskap på ett avgörande sätt påverka för opinionsbildningen i klimatfrågorna. För en saklig och korrekt behandling av klimatfrågorna krävs också kunskap och kritisk källgranskning. Trots att effekterna av klimatförändringarna blir allt tydligare och trots tillgången till ett massivt forskningsunderlag som visar att klimatförändringarna huvudsakligen orsakas av mänsklig aktivitet, ser vi fortsatt rubriker som avfärdar klimathoten och framställer dem som överdrivna eller till och med en bluff. Enligt en enkätundersökning gjord av SVT är forskarna också missnöjda med medias hantering av klimatfrågan under senare tid. Två av tre forskare anser att till exempel att medierna överdrivit i rapporteringen om ”climategate” och de mindre felaktigheter som upptäckts i IPCC:s rapport [8].

Massmedia framställer, menar forskarna, inte sällan klimatforskningen som en fråga om åsikter, när det egentligen handlar om vetenskap och talar gärna om att ”båda sidor” ska ges samma utrymme, när den ena sidan i själva verket representerar 97 procent av klimatforskarna och är än mer dominerande när det gäller publicerade forskningsresultat [9]. Långsamt har man dock, inte minst inför och i samband med Klimatmötet i Paris COP21, kunnat iakta ett ökat intresse för klimatfrågorna i media som förhoppningsvis kommer att bestå även efter mötet.



Livskvalitet

”Den som vill försöka bli lycklig skall inte lägga an på att öka sina tillgångar utan på att begränsa sina krav” (Platon).

Livskvalitet – ett relativt begrepp

Livskvalitet kan användas som ett övergripande begrepp, som täcker livets grundläggande behov hos allt levande (jfr. Maslows behovstrappa). Men livskvalitet är ett subjektivt begrepp och handlar om individens egen upplevelse av de värden som livet och tillvaron kan ge snarare än ett objektiva mått på hälsa, välstånd, sociala relationer och andra faktorer som kan påverka i vilken utsträckning livet upplevs som meningsfullt för individen [10].

Det betyder att man kan värdera sin livskvalitet på olika sätt i olika skeenden i livet och under olika förutsättningar men också beroende på tidigare erfarenheter och framtida utsikter för en förbättrad eller försämrade livskvalitet. Många tycks vara beredda att ändra sin livsstil men bara under förutsättning att andra gör detsamma och att fördelningen av bördorna blir någorlunda rättvis vilket kräver politiska beslut och starka styrmedel. De stora livsstilsförändringar som beredskapstiden under andra världskriget medförde för människor i Sverige till följd av ransonering av livsmedel, bränsle och andra omständigheter är ett tydligt exempel på detta. En minskad konsumtion skulle säkert påverka nutidens människors upplevelse av livskvalitet på mycket olika sätt. På teoretisk grund kan vi dock anta att vi mycket väl skulle anpassa oss till en sådan förändring och att vår livskvalitet på sikt alltså inte skulle påverkas negativt. Speciellt om förändringen sker frivilligt och inte genom tvång och politiska beslut. Vi vet att sambandet mellan inkomst och lycka är svagt vid högre inkomster. Detta anses ibland även tyda på att sambandet mellan konsumtion och lycka också är svagt under samma förutsättningar. Förutsatt att man uppnått viss materiell nivå har en ökad konsumtion därför förmodligen en mycket marginell betydelse för individens livskvalitet.

Samtidigt upplever människor givetvis värdet av materiella tillgångar på högst olika sätt. Den mer materialistiskt lagda konsumerar mera varor medan andra kanske värderar upplevelser eller engagemang i välgörenhet och ideella organisationer högre. Det är dock inte givet att konsumtion av varor självklart utgör ett större klimathot än konsumtion av upplevelser då många upplevelser ofta är förknippade med långväga bil- och flygresor. Det betyder naturligtvis inte heller att en idealistisk lagd individ trots ett starkt miljöengagemang nödvändigtvis lämnar mindre ekologiska fotavtryck än en mer materialistiskt inriktad individ (se Brülde, 2015). Forskning har dock visat att upplevelsekonsumtion kan ha både starkare

och mer långvarig effekt på välbefinnandet än varukonsumtion.

Sambanden mellan välbefinnande och klimatbelastning har nyligen analyserats i en studie baserad på data från 1 000 personer i Västra Götalandsregionen [11] där klimatbelastningen mättes i termer av utsläppsområdena *transporter, värme, el, mat* och *övrig konsumtion*. Subjektivt välbefinnande mättes som en kombination av hur nöjd individen var med livet i sin helhet och hur bra man mådde i allmänhet. Resultaten visar att skillnaderna i välbefinnande mellan grupper med höga och låga utsläppsnivåer var mycket små med undantag av den grupp som hade den lägsta utsläppsnivån som också visade sig ha högst andel arbetslösa och sjukskrivna, faktorer som i tidigare studier visat sig ha stor betydelse för människors välbefinnande, inkomst och därmed klimatpåverkan. Faktorer som genom ytterligare analyser visade sig ge skillnader på välbefinnandet var:

- att ha ett arbete
- att ha en partner
- god hälsa
- låg tidspress
- möjlighet att ägna mycket tid åt familj och vänner

Faktorer som däremot inte gav några skillnader för välbefinnande var:

- flygresande (antal flygningar per år)
- rött kött (antal mål per vecka)
- bilkörande utöver arbetspendling (km/år)
- bostadsyta (kvadratmeter per person)

Klimatomställningen kommer med all säkerhet att kräva livsstilsförändringar, men inte nödvändigtvis till priset av minskad livskvalitet. Många av de förändringar som omställningen för med sig kan i stället påverka vår livskvalitet positivt. Individens acceptans för de livsstilsförändringar som krävs och de styrmedel som olika aktörer inför för att klimatmålen ska kunna uppnås är dock beroende av en kunskapsbaserad diskussion om hur målen kan nås och vad omställningen kan tänkas få för konsekvenser för samhället såväl som för individen. Forskning tyder till exempel på att sambandet mellan privat konsumtion och välbefinnande är svagt i rika samhällen medan tidspress, stress och långa pendlingsresor påverkar livskvaliteten negativt. En hållbar livsstil kan alltså uppnås genom samhällsförändringar som leder till såväl hög livskvalitet som minskade utsläpp.

Stress och ohälsa

Dagens livsstilar, som för många innebär stor press i arbetslivet, skapar ohälsa, ofta i form av utbrändhet och utmattningssyndrom. Drabbas värst gör de som arbetar för mycket, de som arbetar under stor tidspress och snäva tidsramar men också de som ofrivilligt helt saknar arbete. Om inga åtgärder vidtas kommer detta problem att öka med mycket lidande för individerna och förluster för samhället som resultat. Här måste arbetsgivarna tvingas att ta ett betydligt större ansvar. Åtgärder för en rimligare arbetsdelning kombinerat med en ökad kunskap hos såväl arbetsgivare som arbetstagare om riskerna för utbrändhet och hur den kan undvikas kan stoppa den trenden. Här finns även webb-baserade verktyg till hjälp för att så tidigt som möjligt uppmärksamma arbetsrelaterad stress (t ex HealthWatch) så att åtgärder kan vidtas. Ju större arbetspress vi upplever desto mindre kraft får vi kvar till en aktiv och meningsfull fritid. I stället lockar passiv konsumtion av verklighetsflykt genom TV-serier, dokusåpor och datorspel.

I den digitala revolutionens tecken har TV ersatts av smartphones och datorer. Det finns givetvis många fördelar som t.ex. att kunna göra sina bankärenden, titta på nyheter eller spela på din mobil under den kanske långa resan till och från arbetet/skolan men du avskärmar dig från dina medpassagerare (dvs. brister i uppmärksamhet). Vi befinner oss i den virtuella verkligheten, där vi alltid är uppkopplade och känner krav på ständig tillgänglighet. I Sverige sker digital konsumtion i snitt 3 ½ timmar per dag bland unga och mer än 2 timmar för hela befolkningen (Nordicoms mediebarometer). I snitt kollar man den 221 gånger per dag. Gränser suddas ut mellan natt och dag, fritid och arbete, då de virtuella världarna alltid finns tillgängliga. Det digitala beroendet ersätter ofta det fysiska mötet, som är så viktigt för människans välmående. Hur kommer det att påverka oss i det långa loppet?

Människor i den rika delen av världen, som betonar betydelsen av valmöjligheter, betar sig i praktiken som om det enda möjliga valet är stressiga arbeten, ett komplicerat pusslande med att kombinera jobb och familjeliv och en hög resurs- och energislukande materiell konsumtion som ska dämpa stressen. I själva verket finns det förstås också alternativ och hållbara välfärdsvägar med fokus på ett bra liv genom insatser för att angripa förtryck, våld, bristande rättigheter och diskriminering och den fattigdom som ofta särskilt begränsar kvinnors och barns livskvalitet. Vi behöver också ta oss mer tid till reflektion och eftertanke och oftare stänga av mobilen/datorn och bara glädjas åt livet, årstidsväxlingarna, stjärnhimlen och andra naturliga fenomen. En mycket stor andel av dagens miljöproblem har uppkommit som bieffekt av den samtida uppfattningen att vi har ont om tid. Tiden går som bekant vare sig vi

vill eller inte och kan varken sparas eller slösas [12]. i många världsreligioner har man en cirkulär tidsuppfattning med den grundläggande tanken om alltings återkomst, som dygnets tider och årstidernas växling. Detta gäller även synen på livet som efter döden antogs fortsätta i ett annat liv. Kristendomen medförde i Europa en syn på livet som ändligt med en början och ett definitivt slut, vilket naturligtvis påverkat vår syn på tiden som linjär förgänglig och ändlig.

Vi påverkas naturligtvis också av att leva i en kortsiktig ekonomi ("kvartalsekonomi"), med förväntningar om snabba resultat och orealistiskt höga vinster. Människan som inte har sinnen för att uppleva långa tidscykler har också problem att tänka i långsiktiga mål.

I fattiga samhällen där man ofta arbetar hårt men utan någon känsla av att tiden är knapp eller att man noga måste hålla reda på tiden medan man i rika länder har ett mer utpräglat tidsmedvetande och ofta ondgör sig allt mer över klockvälde och stress, vilket ges en genial skildring i boken "Momo eller kampen om tiden" (se Michael Ende). Den tidsstress vi lever under är till stor del genererad av vår konsumtionsvolym då mycket tid går åt till konsumtion och till att ha koll på nya produkter medan allt mindre tid går åt till att planera och tänka igenom varje inköp, vilket leder till dåliga konsumentbeslut och fler impulsköp.



Kvinnor världen över lever längre än män, men har större ohälsa genom våld, oro, stress och ångest, bl.a. relaterad till dålig ekonomi och ansvar för andra människor. Enligt en omfattande WHO-rapport 2009 om kvinnors hälsa förklaras mäns kortare livslängd av våld, självmord,

missbruk och risktagande, bl a i trafiken, vilket kan relateras till mäns livsstilar. Män påverkas ofta av orimliga och osunda krav på mansrollen som drastiskt kan förkorta livslängden. En förändrad och mindre ”machobetonad” och våldsamt syn på manlighet skulle således väsentligt kunna förlänga mäns liv och därmed förbättra livsvillkoren även för kvinnor och barn. I Sverige har stress och psykisk ohälsa ökat bland många kvinnor, särskilt bland unga flickor. Ohälsan bland äldre lågutbildade kvinnor har bland annat att göra med nedskärningar och ökad press i arbetslivet på grund av minskade skatteintäkter och begränsade resurser för offentlig verksamhet. Mäns våld mot kvinnor är ett omfattande men försummat folkhälsoproblem som drabbar var tredje kvinna och flicka globalt. Att motverka våldet är därmed är avgörande för att förbättra människors vardag och livskvalitet och centralt för hållbar mänsklig utveckling.

I en stor internationell forskningsrapport som redovisas i Lancet beskrivs konsekvenserna av klimatförändringarna så allvarliga att de hotar att underminera de senaste 50 årens framsteg inom global hälsa [13]. Lancets kommission inom hälsa och klimatförändringar, som står bakom rapporten, fastslår att de potentiellt katastrofala hälsoriskerna orsakade av klimatförändringar har underskattats och att det genom att tackla problemet finns stora möjligheter att förbättra den globala hälsan. De direkta hälsoeffekterna kan enligt rapporten kopplas till ökad förekomst och intensitet av extremt väder medan en mer indirekt påverkan kommer från förändrade mönster i infektionssjukdomar, effekter av utsläpp, undernäring, ofrivillig migration och ökad förekomst av konflikter. Men rapporten belyser också klimatrelaterade åtgärder som kan ge positiva hälsoeffekter. Minskad förbränning av fossila bränslen minskar förekomsten av sjukdomar i luftvägarna, medan mer gående och cykling minskar utsläppen och förekomsten av övervikt, diabetes, kranskärlssjukdom och stroke. Även mer klimatvänliga matvanor kan ge hälsovinster.

Nytt sjukdomspanorama pga värmeökningen.

- Fästingsjukdomar allt längre norrut
- Tarmbakterier i sötvatten samt i bräckt vatten kommer in i sår vid bad utomhus. Detta har redan lett till dödsfall.
- Dengufeber förväntas bli en risk även i Sverige (finns i Europa nu men för några år sedan endast i Sydostasien).
- Badklåda: små maskar som tar sig in under huden vid utomhusbad. Finns redan.
- Översvämningar leder till att avloppsvatten blandas med dricksvatten.
- Värmeböljor leder till dödsfall. Barn och äldre drabbas värst. Värmeböljor leder även till en ökad risk för mer omfattande skogsbränder vilket hotar liv både direkt och indirekt.
- När det blir varmare blir luftföreningar farligare. Markozon ökar, vilket kan orsaka andningsproblem och t.o.m. lungcancer.

Åtgärder (exempel)

- Vaccinationsprogram mot fästingburna sjukdomar
- SMHI: varningssystem vid hotande värmeböljor och översvämningar.
- Odlar träd, ger skugga.
- Personal inom äldreomsorgen/föräldrar: ge dryck!

Konsumtion

Sociala normer och reklam

Mycket tyder på att konsumtion till stor del handlar om att leva upp till socialt bestämda normer och genom sina ägodelar markera status och den man vill vara. Företagsekonomen Mats Alvesson (2011, se ref.) menar att vi lever i en övertalningsekonomi där vi ständigt genom olika typer av påverkan övertygas om allt vi behöver i form av socialt laddade varor,

såsom märkeskläder, bilar, inredning m.m. Konsumtionen kan också innebära en känslomässig investering som får oss att betrakta materiella tillhörigheter (hem, bilar, favoritkläder m.m.), som centrala delar av vår identitet.

Reklam och marknadsföring som till exempel telefonförsäljning, event, sponsring och produktplacering mm spelar en avgörande roll i denna övertalning, Bara direktreklamen omsätter närmare 10 miljarder kronor om året i Sverige och resulterar i närmare 50 kg direktreklam/år och hushåll, vilket motsvarar nästan 200 000 ton papper på ett enda år. Detta utgör ett stort hot mot klimatet då det på 10 år betyder att 20 miljoner färre träd får stå kvar och absorbera koldioxid i naturen. Med tanke på att denna reklam också bidrar till konsumtionsökningen handlar det i praktiken dessutom indirekt om mycket högre koldioxidutsläpp i slutändan. De samlade kostnaderna för reklam beräknas uppgå till 67 miljarder per år enligt branschorganisationen IRM.

Utgifterna för reklam ökar dessutom konstant och klart mer än tillväxttakten i världsekonomin. Som en följd av dessa omfattande satsningar ökar risken för att varje enskild kampanj drunknar i mängden, vilket medför att företagen drivs att lägga ut mer än någonsin för att nå fram. Reklam innehåller ofta en mix av information och övertalningselement i form av irrelevanta och/eller vilseledande element.

Det faktum att företagen satsar sådana enorma summor på marknadsföring visar att reklamen i hög grad påverkar vårt köpbeteende och konsumtion. Som konsumenter påverkas vi ofta omedvetet i våra val av produkter genom en ständig exponering av logotyper och varumärken såväl i det offentliga rummet som hemma i teveapparater och på dataskärmar. Här bör man särskilt påpeka riskerna med de ökade satsningarna på reklam för barn som man under senare år kunnat iaktta i TV-reklam och på nätet. Forskare vid Lunds universitet har tillsammans med Sveriges konsumentråd kartlagt innehållet på 93 webbplatser som attraherar många barn som surfar på internet under en vecka. Här hittade man reklam för godis, chips, läsk, glass och kakor riktad till barn under 12 år på hälften av alla hemsidor. Reklamen såg ofta ut som underhållning, med seriefigurer, barnklubbar, tävlingar, spel, kalastips, roliga historier och nedladdningsbart material. Reklamen lockar barnen att bli flitiga konsumenter av bland annat ohälsosam mat i tidig ålder och inbjuder till en ohälsosam livsstil som kan äventyra deras hälsa. Eftersom det saknas tydliga regler för denna typ av reklam och barn är en grupp som kan ha särskilt svårt att värja sig mot denna typ av påverkan är detta ett område i stort behov av reglering.

Fotavtryck och rättvis bördefördelning

Målet för en hållbar konsumtion är 1 ton CO₂ per capita/år. Det har gjorts försök att sänka en familjs utsläpp per person från 7 ton till ett ton. Man lyckades komma ned till 1,5 ton men det krävdes mycket stora uppoffringar från 2,8 till 1,5 (One tonne life project, [15]). För att bevaka sina framsteg mot det målet kan man som konsument använda sig av Klimatkontot [4]. Globalt mäter WHO varje år mänsklighetens och de olika nationernas inverkan på miljön i termer av ekologiska fotavtryck, det vill säga den yta, som åtgår för att tillgodose den materiella konsumtion och absorbera det avfallet som bildas i respektive nation, uttryckt i hektar per capita. I dag finns det ca 2 (1,7) ha biologiskt produktiv yta tillgänglig för varje person i världen medan det genomsnittliga fotavtrycket är ca 2,7 ha pc. I Sverige ligger fotavtrycket (2014) på ca 6 ha vilket placerar Sverige som det tionde värsta landet i detta avseende och innebär att Sverige klättrat på listan från 2012 års trettondeplats. Andra viktiga mätmetoder: Human Development Index (HDI) och BNP. Ländernas och invånarnas klimatavtryck uttryckt i miljoner ton koldioxid per år resp. ton koldioxid per capita och år (DN 29.10.2015)

Dessa mätningar visar att vi har nått de ekologiska och sociala gränserna för den individuella konsumtionen där en ökad tillväxt inte sedan mitten på 1900-talet ökat lyckan i västvärlden. De senare årens skattesänkningar har dessutom inneburit en subventionering och snedvridning av konsumtionen som gynnar resurskrävande och ohållbar privat konsumtion av varor och inte minst resande.

Samtidigt är det av stor vikt att alla koldioxidutsläpp redovisas, det vill säga både från den egna produktionen och importen liksom från nationella såväl som globala flyg och båttransporter, som i dagsläget inte heller brukar redovisas. Utsläppen redovisas för närvarande på två olika sätt på nationsnivå, dels totalt för respektive nation och dels per capita. Stora totala utsläpp speglar folkmängden, dvs. högt totalt värde men låg nivå per capita (undantag USA). Dessutom kan man räkna på utsläppen på två olika sätt, det vill säga antingen produktions- eller konsumtionsbaserat. Det finns även olika alternativ för mätning av rättvis bördefördelning mellan stater; den som förorenar betalar (PPP), den som har tjänat mest betalar (BPP) och de rikaste betalar (APP). Den mest rimliga bördefördelningen bör nog mätas utifrån en kombination av dessa eftersom man annars kan få problem med bland annat historiska utsläpp (se Brülde, Bengt, 2015).

Tillväxt och miljö rättvisa

Ekonomiska förbättringar och tillväxt har i dagens samhälle blivit ett mål i sig snarare än ett medel. Utvecklingen mot managementbyråkrati har gått så långt att alla möjliga samhällsinstitutioner och verksamheter nu konkurrensutsätts och marknadsanpassas så att såväl patienter i sjukvården, boende på äldreboende, skolelever i skolan och klienter inom till exempel kriminalvården blir kunder och konsumenter. Utbudet (produktionen) skapar i stor utsträckning sin egen efterfrågan (Says lag), dvs. produktion driver konsumtion. För konsumenten är det rationellt att handla där det är billigast och där man får mest för pengarna. Då bortser man ofta från att andra människors arbete finns inbyggt i de varor vi köper och att produktionen kan ha påverkat landskapet på andra ställen i världen. Det innebär att förklaringen till att en vara är billig kan vara att den tagits fram under oacceptabla produktionsförhållanden med stora miljöbelastningar. Det är i de rikaste länderna i världssamhället som man har råd att konsumera mest, men det är också där man har råd att avstå från olika typer av särskilt miljöbelastande produktionsformer som i stället återfinns i områden där landskap och människors hälsa inte värderas lika högt. För att miljö rättvisa ska kunna uppnås måste vi i den rika del av världen börja tänka nytt och globalt och fråga oss vilka våra verkliga behov faktiskt är. Tillväxt kan inte vara ett mål i sig i ett samhälle som bygger på hållbar utveckling. Initiativ till stöd för utveckling av hållbar konsumtion har presenterats i en OECD-rapport [17]. Vi bör i högre utsträckning värdera tid och människors arbete i stället för att öka vår konsumtion av prylar. Vår strävan borde vara att eliminera överkonsumtion och prioritera resurssnåla varor och tjänster (upplevelser). Kanske kan ett sätt att minska överproduktion av onödiga varor vara lägga skatt på produktion i stället för på arbete.

Delningsekonomi

Redan nu kan man iakttä en förändring i attityder och värderingar som bör uppmuntras. Att äga saker som inte används börjar i allt mindre utsträckning ses som status utan istället som onödigt slöseri med jordens resurser. Med betoning på tillgången snarare än själva ägandet som är det väsentliga bör vi gå från privat ägande till att genom samverkanskonsumtion dela på våra tillgångar. Genom att vi lånar, byter, hyr, köper second-hand och delar istället för att köpa nytt sparar vi på miljön. Digitala plattformar med omdömessystem, där båda parter i transaktionen betygsätter varandra liksom säkra betaltjänster har gjort det enklare att genomföra såväl icke-kommersiella som kommersiella transaktioner mellan medborgare utan

att parterna träffas personligen. Denna typ av lösningar kan utmana gällande lagar och regelverk (försäkringar m.m.) som därför kan behöva utvecklas. Här finns också risker för skattesmitning och osund konkurrens.

Delningsekonomin (se Addervall, 2015) kan ta sig många uttryck som till exempel kollaborativ konsumtion genom ägodelning eller delande som exempelvis samåkning. Områden som lämpar sig för delningsekonomi är transport (bil- och cykelpooler), boende (byta semesterbostad, bo kollektivt), prylar & kläder (verktygspool), matlagning (middagsklubbar), gräsrotsfinansiering för realisering av projekt (crowdfunding/crowdsourcing) och delande städer som skapar infrastruktur och verktyg som underlättar för invånarna att dela (till exempel genom att ge tillgång till gratis bredbands-uppkoppling på kollektivtrafiken) men också stöder utvecklingen av nya kollaborativa företag. Staden kan alltså bana väg för och stärka olika nätverk av sociala entreprenörer, ideella organisationer, myndigheter och företag så att delandets ekonomi kan växa. Seoul i Sydkorea driver projektet Sharing City och siktar på att bli själva förebilden för en delningsstad men även i många städer i Europa liksom i svenska städer och kommuner pågår projekt med liknande målsättning som Delningsdagen i Göteborg och Klädoteket och Cykelköket i Malmö. Det globala nätverket The Sharing Cities Network hjälper lokala grupper och ledare att hitta varandra så att de tillsammans kan skapa helt delande städer.

Ett klimatsmart samhälle behöver inte vara ett spartanskt eller asketiskt samhälle. Naomi Klein slår fast att vi behöver återgå till 1970-talets konsumtionsnivå för att stabilisera klimatet (se Klein 2015). Det framstår knappast som ett hot för den som var med på den tiden. Det kan till och med upplevas som en befrielse att istället för att hela tiden köpa nytt återanvända och kanske med enkla medel uppdatera det man redan har. Det ska vara lätt att göra rätt - om det finns lokaler och utrymmen som på ett rimligt sätt kan användas för gemensamma återvinnings, reparations- och renoveringsverkstäder, stadsodling, kycklinguppfödning eller utvinning av vindkraft ska de göras tillgängliga.

Ohållbar konsumtion

När det gäller vår livsstil har Världsnaturfonden WWF pekat på nödvändigheten av en omställning i fråga om konsumtionen kopplade till fyra B:n, nämligen Bilan, Biffen, Bostaden, och Börsen [16] då utsläpp som verksamheter relaterade till dessa B:n ger upphov

till spelar en avgörande roll för den accelererande klimatförändringen. Bilen står här för transporter, Biffen för köttproduktionen som orsakar en stor del av skogs- och jordbruksutsläppen, Bostaden för konsumtion av såväl energi som produkter från utsläppsintensiv industri, och Börsen slutligen, för våra pengar som förvaltas av olika aktörer som prioriterar fossila kol-, olje- och gasbolag framför mer hållbara alternativ, även om de är attraktiva ekonomiskt. De 4 B:na kan hjälpa oss att uppmärksamma centrala aspekter av vår livsstil som utgör ett hot mot ett hållbart samhälle även om det naturligtvis finns konsumtionsmönster som kan ifrågasättas ur klimathänsyn som inte direkt anknyter till dessa områden.

Bilen

Transporter står idag för en växande andel av alla koldioxidutsläpp globalt sett – upp mot 30 %. Det förklaras av att särskilt vi i de rika delarna av världen anser att det är en självklarhet att snabbt kunna förflytta sig. Det gäller exempelvis daglig pendling på 10 mil i varje riktning med bil – och en person i varje bil. Det gäller också semesterresor till andra kontinenter, kanske ett par gånger om året och till ett fritidshus i Thailand. För bara några generationer sedan var det inte alls givet att människor kunde förflytta sig så snabbt, utan en resa mellan Stockholm och Uppsala kunde ta en hel dag och resor till avlägsna mål var en sällsynthet.

Dagens mobilitet har drivits fram i den rika västvärlden, (eller snarare OECD-kretsen), till högt pris för klimat och miljö. Den har särskilt gynnat män som är de som rör sig mest och längst, särskilt rika män som äger och kör bil och flyger ofta. Våra gemensamma skattemedel, som också ska räcka till vård, skola och omsorg, har bekostat dyrbar infrastruktur i form av vägar, flygplatser mm.

Transporter av mat och andra varor står också för stora utsläpp för att ge oss produkter som ger oss guldkant men inte är livsnödvändiga; som kött från Argentina, vin från Sydafrika och kivi från Nya Zeeland. Den rika världens livsstilar och konsumtionsmönster kopieras nu av en växande medelklass i Latinamerika, Asien och Afrika. Enbart i 23-miljonersstaden Peking beräknas antalet privatbilar uppgå till 6 miljoner. Samtidigt växer klyftorna mellan rika och fattiga och hundratals miljoner människor saknar de enklaste former av transporter för att ta sig till sjukhus och skolor. Det drabbar inte minst många unga kvinnor som tvingas avstå från

skolgång av rädsla för att bli utsatta för sexuellt våld, inklusive våldtäkt, på väg till skolan.

Lösningen på höga och växande aggregerade utsläpp parallellt med fortsatt fattigdom och brist på de allra mest elementära transporter måste vara någon form av individuella utsläppsrätter, inom ramen för den av världssamfundet, senast i parisavtalet, fastslagna principen om ett gemensamt men differentierat ansvar för att åtgärda utsläppen. Om inte detta kan uppnås riskerar framtida generationer att tas som gisslan på grund av den överkonsumtion som jordens rikaste miljard idag ägnar sig åt.

Biffen

Import av livsmedel med de belastningar på miljön som långväga transporter innebär kommer inte i samma utsträckning som idag vara möjlig. Det ökar å andra sidan förhoppningsvis tillgången till färska, mer närproducerade och miljövänligt framtagna produkter. I ett resilient samhälle bör medborgare i demokratisk anda kunna jobba med basbehovsfrågor lokalt. I Södertälje kommun har man till exempel med hjälp av EU-pengar startat projektet Matkraft som har till syfte att utveckla en hållbar livsmedelsnäring med koppling till miljö och hälsa. Bland annat ska man utveckla ett kunskapscenter för hållbara livsmedel i Södertälje Science Park och stödja små och medelstora företag i arbetet med hållbar livsmedelsnäring. Matkonsumenternas makt är stor och bör utnyttjas till att driva utvecklingen mot en mer hållbar matprodukt framåt. Genom boycott som kan ses som motsatsen till att bojkott kan konsumenter gå samman och uppmuntra till stödköp hos företag som satsar på en hållbar inriktning och en ekologisk agenda. Den digitala utvecklingen har bidragit till att fenomen som boycott kan växa sig starkare då man genom sociala medier snabbt kan mobilisera människor till aktioner av olika slag. Det finns även en app som heter just Buycott att tillgå. Som konsumenter kan vi förutom att handla hållbart göra stor skillnad genom att minska matsvinnet

Maten och jordbruket står för en fjärdedel av jordens klimatutsläpp och enligt klimatforskare behöver utsläppen minskas med upp till 90 procent fram till år 2050. I Sverige ger maten ett utsläpp på 23 miljoner ton koldioxid per år, vilket är 3 miljoner ton mer än utsläppen från privatresor med bil och flyg tillsammans. Maten orsakar i dag utsläpp på ca 2 ton per person och år. Här står köttet som vi äter för en stor del, i synnerhet nötköttet, som ger 26 kilo i utsläpp per kilo kött, jämfört med fläskkött som ger sex kilo utsläpp per kilo kött, och grönsaker som ger ett kilo utsläpp per kilo. En minskad köttkonsumtion är avgörande för att

Klimatmålen ska kunna uppnås och skulle förutom att gynna folkhälsa också ge bättre förutsättningar för den globala livsmedelsförsörjningen. I dagsläget saknas styrmedel för minskad köttkonsumtion och det finns i dag ingen klimatgasskatt för utsläpp som orsakas av mat.

Den totala årliga konsumtionen av kött ökade med och mer än 50 % under perioden 1990–2005 vilket innebär en ökning med 24 kg per person och år. Eftersom konsumtionsökningen utgörs av importerat kött har denna utsläppsökning inte tidigare gått att avläsa i den nationella utsläppsstatistiken som alltså inte omfattar utsläpp som uppstår på grund av import.

Bostaden

Våra bostäder står för ca en tredjedel av energianvändningen och klimatpåverkan. Det finns statliga mål om en halvering till 2050 men det saknas bra styrmedel. Vi ifrågasätter den låga ambitionen och bristen på styrmedel. Det finns tydliga strukturella hinder för utveckling av en hållbar konsumtion inom boendesektorn och det räcker inte att bara ta hänsyn till energiperspektivet. Det behövs mer av ett helhetsperspektiv som även tar hänsyn till bl a boendemiljö/inomhusklimat, vattenförsörjning, lokal odling, återvinning av restprodukter och delning av gemensamma resurser. Här kommer hela den stora och svåra frågan om hållbara städer in. Dagens bostadsbrist får inte mötas med en upprepning av miljonprogrammets misstag. Boverkets normer för uppvärmning (t ex 55 kWh/kvm/år för elvärt småhus) är krångliga, bör revideras och ersättas med nollvision för en stor andel av befintliga och nya bostäder [19]. Normen signalerar en mycket låg ambition och är inte i linje med COP21 [20]. Även hela processen för renovering av bostäder och produktion av nya bostäder bör analyseras ur ett klimat och resursperspektiv med syfte att eliminera strukturella hinder och ta fram tydliga styrmedel.

Boendesektorn bör som helhet ha en tydlig nollvision för uppvärmning. Vad gäller omkomna i trafiken så har en nollvision både accepterats och varit effektiv - en nollvision bör nu givetvis genomsyra klimatpolitiken på alla plan. En nollvision måste inkludera en strävan mot många fler passivhus och plushus för både nybyggnad och renovering eftersom det alltid kommer att finnas en viss andel byggnader som är K-märkta och som därför inte kan utsättas för omfattande energieffektivisering. Det finns många bra tekniska lösningar för energieffektivt boende och hälsosamt boende, t ex frånluftsvärmeväxlare, FTX (= mekanisk till- och frånluft med värmeåtervinning, eller frånluftsvärmepump) men detta kräver investeringar. REP bidrag, skattelättnader och/eller riktade förmånliga statliga lån behövs för

att stimulera klimatsmart renovering av äldre bostäder, nybyggnad av plushus och som helhet snabbare utveckla ett hållbart boende. För större flerfamiljshus kan det dessutom krävas extra investeringsstöd. Naturskyddsföreningen har tagit fram en utmärkt rapport med förslag på lösningar [21].med goda exempel från Tyskland som snarast bör implementeras.

Vidare måste utveckling av befintlig fjärrvärme utredas så att detta inte motverkar lokal mikroproduktion av exempelvis el med solceller. Hållbart producerat trä bör användas mer som byggmaterial eftersom detta representerar bunden CO₂. Flerbostadshuset i trä Tomtebo [22]. i Umeå är ett av många exempel på hållbart boende och en helhetslösning som även möjliggör en mer hållbar livsstil. Det behövs fler goda exempel och därmed möjlighet till finansiering för att uppmuntra kreativa lösningar. Fler bra exempel finns på sådana lösningar finns på energirådgivningens hemsida [23].

En hittills närmast förbisedd omständighet är det faktum att CO₂-utsläppen under utvinning, framställning och transporter av material samt själva byggproduktionen vid nyproduktion är väsentligt större (ca 80%) än under byggnadens livslängd. Vi måste bli oerhört mycket effektivare i vår materialhantering!

Avslutningsvis

För att vi, som privatpersoner, skall kunna ändra livsstil måste politiska styrmedel införas. Här följer förslag på åtgärder som måste vidtas för att underlätta för individen att ställa om till en mer hållbar livsstil.

En åtgärdslista för beslutsfattare - det ska vara lätt att göra rätt!

- Bygg ut kollektivtrafiken och gör det billigt att åka tåg men dyrt att flyga (koldioxidskatt) eller köra bil (speciellt i storstadsregioner) – så att vi i första hand väljer att åka kollektivt och minimerar flygresor!
- Inför obligatoriskt angivande av ursprung/förädlingsort på varors produktmärkning – så vi kan välja bort varor, som transporterats långt med stora utsläpp av koldioxid!
- Ge stöd till energibesparande bostadsbyggande av exempelvis kollektivhus, passivenergihus eller helst noll-eller plusenergihus – så att vi kan skaffa ett bättre

boendialternativ!

- Ge även stöd till hushåll som drastiskt vill minska sina driftkostnader med hjälp av isolering, solceller m.m. i sina egna hus - så att vi kan bo energisnålt!
- Inför skatteavdrag för reparationer (typ RUT/ROT) – så att vi i större omfattning återanvänder kläder, elektronikprylar etc i stället för att köpa nytt!
- Se till att kommuner och landsting föregår med gott exempel och serverar mindre kött och mer nörodlat för att minska på koldioxidutsläppen!
- Gör det enkelt för invånarna att sopsortera genom lättillgängliga sorteringsstationer med tätare tömning– så att ingen tycker att det är för besvärligt att sopsortera!
- Gör det lönsamt att återvinna så mycket som möjligt – så att materialresurserna tas tillvara!

En åtgärdslista för medborgarna

I väntan på politikerna kan vi själva givetvis redan nu göra mycket för att ställa om till en mer hållbar livsstil som t.ex genom att

- dra ner på konsumtionen
- välja resurssnåla, miljövänliga och solidarisk alternativ (rättvisemärkt)
- köpa begagnat
- leasa eller hyra i stället för att köpa nytt (bilpooler)
- isolera bostaden, installera solceller och/eller bergvärme
- äta mer grönsaker, baljväxter och fullkorn, äta varierat, äta certifierat ifrån minska matens klimatpåverkan (LiveWell-kostråd)
- äta mindre kött, fett, socker och salt
- ta vara på rester och minska matsvinnet
- påverka andra

Studiecirkeln ”Vår livsstil”, eller ”En livsviktig betraktelse” är bara *en del* av ”Medborgarutredningen”, men har en central roll i omställningsprocessen. Figuren nedan illustrerar detta och även kontaktytor mot övriga studiecirkelar inom ”Medborgarutredningen”, vilket framgår av detta dokument. Under sammanställningen av hela materialet kan därför korsreferenser vara värde för att bidra till ett integrerat perspektiv.



Fotnoter

1. <https://www.naturvardsverket.se/Documents/publikationer/620-5711-1.pdf>
2. Engström, P, Nordblom, K., Ohlsson, K. & Persson, (2015) A. Tax compliance and loss aversion. *American Economic Journal: Economic Policy*, 7:4
3. Norgaard, Kari Marie (2011), *Living in Denial: Climate Change, Emotions, and Everyday Life*, Th MIT Press.
4. <http://www.klimatkontot.se/>. Kommentar: Det går inte att komma ner till ett jordklot på Klimatkontot – vi tror att det beror på strukturella hinder i vårt samhällsbygg.e
5. Lagerblad, Anna (2010) <http://www.svd.se/klimatangest-nytt-fenomen-i-psykiatrin>.
6. Seveus, Valentin & Terjestam, Yvonne. *Livskunskap i skolan. Röster från klassrum och samhälle*. 2011
7. omstallning.net/kurser/inre-omstallningskurs/
8. <http://www.svt.se/nyheter/vetenskap/forkrossande-majoritet-enig-om-klimatforandringarna>
9. Kevin Noone i *Effekt Magasin* 2016:1

10. The World Health Organization Quality of Life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. Soc. Sci. Med. 1995; 41 (10) 1403-1409.
11. Andersson, D. (2014). What characterizes persons with high and low GHG emissions? Lifestyles, wellbeing and values among Swedish households. Licentiate thesis from Chalmers.
12. Jönsson, Bodil. Tio tankar om tid. 1999
13. Rapporten i Lancet sammanfattas här: <http://www.lakartidningen.se/Aktuellt/Nyheter/2015/06/Lancet-uppmanar-till-akuta-klimatgarder/>
14. Utgått.
15. http://www.idrv.org/wp-content/uploads/One_Tonne_Life-Final-Report.pdf
16. Bilen, Biffen och Bostaden var ursprungligen namnet på en utredning, som Stefan Edman skrev på uppdrag av Göran Persson, SOU 2005:51
17. OEDC rapport: "OECD Expertise Relevant to the Implementation of the Sustainable Development Goals" [<https://www.oecd.org/dac/OECD-expertise-relevant-to-the-sustainable-development-goals.pdf>]. Se även utredningen 2005/06:107, <http://www.government.se/contentassets/88d99d13e1474e48a88144a90743a6c4/think-twice---an-action-plan-for-sustainable-household-consumption>.
18. Utgått.
19. <http://www.boverket.se/globalassets/publikationer/dokument/2015/regelsamling-for-byggande-bbr-2015.pdf>
20. <http://www.svd.se/nya-energikrav-for-lagt-stallda>
21. <http://www.naturskyddsforeningen.se/nyheter/ett-miljoprogram-miljonprogrammet>
22. <http://www.klokahem.com/reportage/hus-gemenskap>
23. <http://www.energiradgivningen.se/sites/default/files/root/Pdfer/klimatsmartahus2015.pdf>

Referenslitteratur

- Addervall Berglund, Maria. Ägodela köp mindre – få tillgång till mer. 2015
- Alvesson, Mats. Tomhetens triumf. 2011
- Avner, Eva m.fl. (red) Att slakta en guldkalv. Visioner för ett hållbart samhälle 2015
- Axelsson, Svante. Vår tid är nu: tio hoppfulla perspektiv på klimatkrisen. 2014
- Bevare mig väl – en klimatantologi. 2015
- Bjärvall, Katarina. Yes!: därför köper vi det vi inte behöver. 2015

Brülde, Bengt. Hur viktigt är det att vara lycklig? 2010

Brülde, Bengt & Duus-Otterström, Göran. Klimatetik. Rättvisa, politik och individers ansvar. 2015

Bäckstrand, Göran & Olsson, Kåre & Tengström, Emin. Behovet av en ny förståelse. 2010

Ende, Michael. Momo eller kampen om tiden: en sagoroman (Översättning av Roland Adlerberth, inbunden, 2007)

Finansdepartementet. Får vi det bättre? Om mått på livskvalitet. SOU 2015: 56

Friberg, Mats (red.) Det hållbara samhället - kan det byggas underifrån? 2014

Gilbert, Daniel. Snubbla på lyckan. Varför din hjärna sätter krokben för dig. 2007

Gulliksson, Håkan & Holmgren, Ulf. Hållbar utveckling – livskvalitet, beteende, teknik. 2u. 2015

Hornborg, Alf. Nollsummespelet: teknikfetischism och global miljö rättvisa. 2015

Jackson, Tim. Välfärd utan tillväxt. 2011

Johansson, Birgitta (red.). Konsumera mera – dyrköpt lycka. 2007

Kahneman, Daniel. Tänka, snabbt och långsamt. 2012

Klein, Naomi. Det här förändrar allt: kapitalism kontra klimatet. 2015

Larsson, J. & Bolin, L. (2015), Klimatomställning Göteborg 2.0 Tekniska möjligheter och livsstilsförändringar. Mistra Urban Futures Report 2014:2

Layard, Richard. Happiness – lessons from a new science. 2nd ed. 2011

Malmaeus, Mikael. Tillväxt till varje pris. 2013

Marshall, George. Don't Even Think About It: Why Our Brains Are Wired to Ignore Climate Change. 2015

Nussbaum, Martha. Främja förmågor: en modell för mänsklig utveckling. 2013

Rockström, Johan & Klum, Mattias. Big world small planet – välfärd inom planetens gränser. 2015

Sanne, Christer. Keynes barnbarn - En bättre framtid med arbete och välfärd. 2007

Stoknes, Per Espen. What We Think About When We (Try Not to) Think About Global Warming Toward a New Psychology of Climate Action. 2015

Sundqvist, Gunnar. Uthållig utveckling – mänsklighetens framtid. 2010

Tengroth, Stellan (red). Att svära i kyrkan - Tjugofyra röster om evig tillväxt på en ändlig planet. 2013

Wilkinson, Richard & Pickett, Kate. Jämlikhetsanden. 2010