

En hållbar livsstil

En hållbar utveckling definierades 1987 av Världskommissionen för miljö och utveckling som:

En hållbar utveckling är en utveckling som tillfredsställer dagens behov utan att äventyra kommande generationers möjligheter att tillfredsställa sina behov. Hållbar utveckling består av tre dimensioner som samspelar och stödjer varandra: ekologisk hållbarhet, social hållbarhet och ekonomisk hållbarhet.¹

När vi lever våra liv, från det att vi vaknar på morgonen tills att vi går och lägger oss på kvällen, 365 dagar om året påverkas vi av vår omgivning och omvärld samtidigt som vi själva påverkar vår omgivning och det samhälle vi lever i.

Fram till ganska nyligen har vi haft störst fokus på hur vi påverkas av omgivningen. Hur vi påverkas av vad vi äter, om det tryggt och hälsosamt där vi bor, kläder och prylar har stärkt vår identitet, vi reser för att det är viktigt för oss och familjens välmående. Arbetsmiljön påverkar oss, positivt eller negativt, vi utbildar oss för att göra karriär och på fritiden förverkligar vi oss själva eller slappnar av och njuter.

Vi har haft fullt fokus på hur vår omgivning påverkar oss, men inte på hur vi påverkar vår omgivning.

Vad händer med dig då du inser att du påverkar din omgivning i precis allt du gör varje dag?

Idag beräknas varje svensk släppa ut ca 8-10 ton koldioxidekvivalenter per år. Det skiljer så klart beroende på vilken livsstil man har, men faktum är att de som har mest pengar i regel släpper ut mest koldioxid.² Den siffran måste ner under två ton per år och svensk för att vi ska begränsa klimatpåverkan till en uppvärmning under två grader och ännu lägre om vi skall nå målet i Parisavtalet.

Människan påverkar koldioxidutsläppen och utsläppen förändrar klimatet, klimatförändringarna påverkar i sin tur den biologiska mångfalden och rubbar ekosystemen.

Men människan påverkar även direkt de ekologiska systemen genom att utarma den biologiska mångfalden genom att vi människor breder ut oss med städer och bostadsområden med stora odlingsytor för att producera mat till oss.

WWFs Living Planet Report granskar regelbundet tillståndet på planeten, gällande biologisk mångfald och ekologiska fotavtryck. Rapporten från 2018 visar att bestånden av ryggradsdjur i snitt har minskat med 60 procent sedan 1970. Om utvecklingen fortsätter i samma takt riskerar världens bestånd av reptiler, fiskar, fåglar, kräldjur och däggdjur att i snitt minska med två tredjedelar till 2020.³

¹ FN förbundet Sverige, *Omställningen till en hållbar värld brådskar*, FN-fakta 2/12 Hållbar utveckling, (<https://fn.se/wp-content/uploads/2016/08/Faktablad-2-12-H%C3%A5llbar-utveckling.pdf>) (Hämtad 2024-06-23)

² Peter Alestig, Klimatkrisen där du bor, *DN* 2024-02-15

³ WWF, <https://www.wwf.se/ekonomi-och-finans/inom-planetens-granser/> (Hämtad 2024-06-23) 4

Utöver det har vi gruvor, tillverkningsindustrin, skövling av skogar, livsmedelsindustrin som påverkar den biologiska mångfalden och naturens eget system för att ta upp koldioxid. Lägg därtill industrin som fiskar ut haven och inte minst den stora överkonsumtionen av onödiga prylar som den rika världen står för i ett slit och släng samhälle.

Det är inte bara klimatförändringar som kommer att förändra våra förutsättningar att leva ett bra liv på planeten. Utan fungerande ekosystem med en rik biologisk mångfald är precis lika viktig för vår försörjning av vatten, syre och mat.

Biologisk mångfald och klimatförändringar är två av de nio planetära gränserna som vi redan passerat gränsen för vad som är hållbart. Miljögifter, plastföroreningar, kvävetets kretslopp och vattenanvändning är ytterligare gränser som passerats. 6 av 9 planetära gränser har passerat en säker nivå för att inte planetens tillstånd ska rubbas. Att en planetär gräns överskrids behöver inte betyda att förändringarna sker över en natt, men när många gränser passeras samtidigt ökar risken för att de ekosystem vi är beroende av kollapsar. Gränsen för ozonnedbrytning passerades under 1990-talet men den gränsen klarade vi av att vända tack vare globala initiativ.⁴

Jorden är en levande planet

De planetära gränserna hjälper forskare att övervaka och kommunicera hur den ökade mänskliga påverkan riskerar att förändra våra förutsättningar att leva ett bra liv på jorden. Alla gränser är sammanflätade och påverkar varandra.

⁴ Stockholms universitet, <https://www.su.se/nyheter/alla-planet%C3%A4ra-gr%C3%A4nser-kartlagda-f%C3%B6r-f%C3%B6rst-a-g%C3%A5ngen-sex-av-nio-passerade-1.674721>, (Hämtad 2024-06-23)

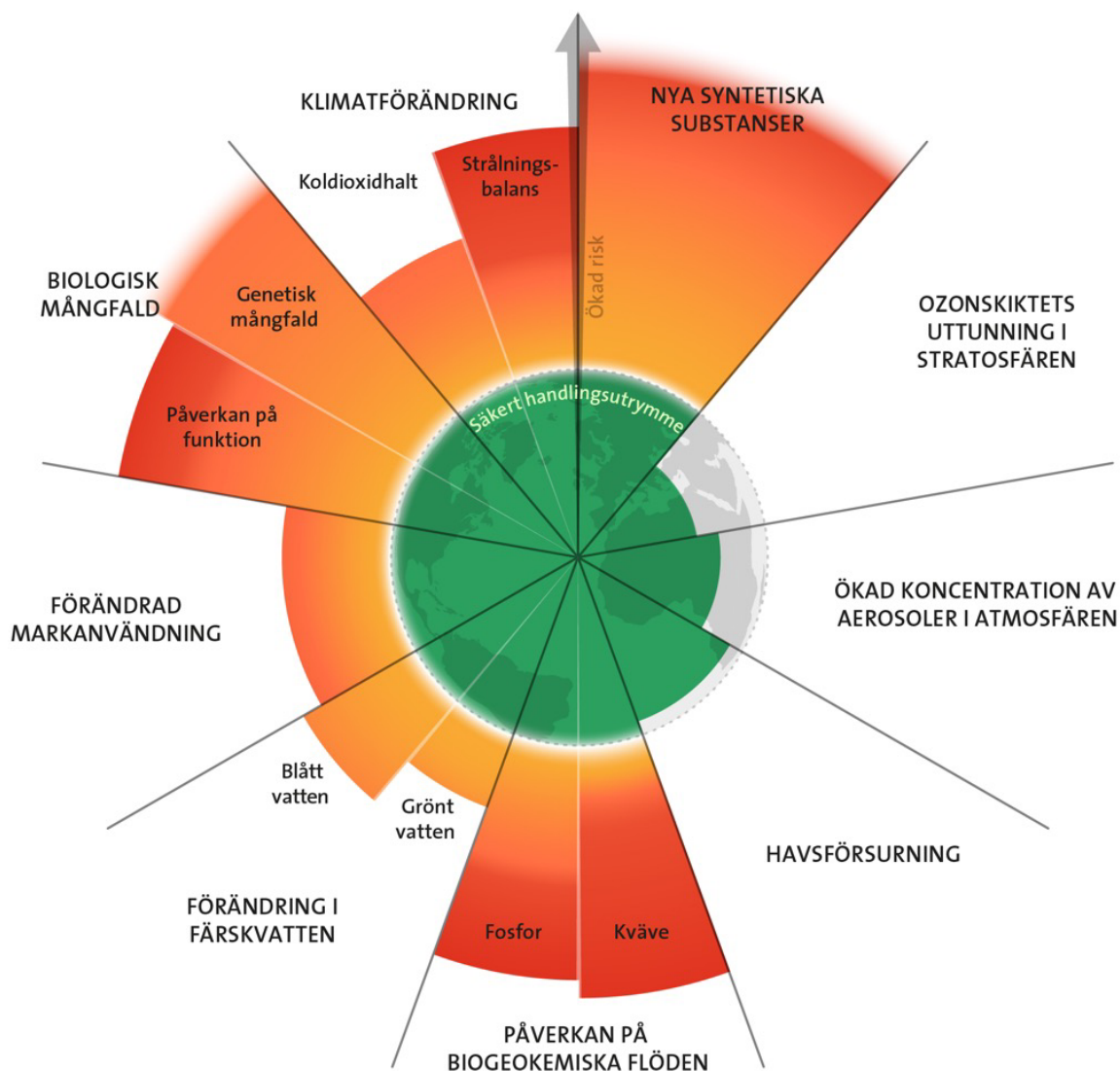


Bild från <https://www.stockholmresilience.org/research/planetary-boundaries.html>

Aerosoler: luftburna partiklar, som sot och svavel.

Nya syntetiska substanser: miljögifter, mikroplaster och radioaktiva ämnen

Förändringar i färskvatten: grönt vatten (det osynliga vattnet, som finns t ex i form av fukt i jord och i gröna växter, träd etc.) och så kallat blått vatten (synligt vatten i floder, sjöar, grundvatten etc)

Havs försurning:

Påverkan på biogeo kemiska flöden: gödsel med näringsämnen som fosfor och kväve

Förändring i markanvändning: Naturskog och orörd natur i förhållande till människans påverkan på markanvändningen.

Biologisk mångfald: svampar, växter, träd, djur, insekter, fåglar, fiskar

Klimatförändringar: Klimatsystemet består av både det som händer på land, i haven, glaciärerna med isarna samt atmosfären.

Ozonskiktets uttunning ⁵

⁵ Johan Rockström och Owen Gaffney, *Breaking Boundaries, The science of Our Planet*, New York: Silverback, 2021

Om du vill veta mer om hur de planetära gränserna påverkar människans förutsättningar att leva på planeten kan du lyssna på Johan Rockströms sommarprat från 1 januari 2020.

Att vi kan andas syre, dricka färskt vatten och att äta oss mätta är något vi tagit för givet.

Idag kan det knappt undgå människor som hänger med i nyheterna och är normalt allmänbildade att vi är i en klimatkris. Men varför agerar inte människor som om vi vore i en kris. Vi förändrade till exempel våra livsstilar under pandemin. Vi kan faktiskt förändra oss, men varför går det så trögt att göra de förändringar som behövs för att planeten ska komma i balans igen.

Per Espen Stokes har undersökt vilka mentala hinder som står i vägen för vårt engagemang. Han sammanfattar dem i fem psykologiska försvarsmekanismer: distansering, undergångstankar, dissonans, förnekelse och identitet.

Psykologisk distansering innebär att klimatförändringarna och hur de planetära gränserna påverkar vår livsstil är abstrakt, osynligt, trögrörligt och avlägset i tid och rum.

Undergångstankar skapar rädsla och skräck, vilket efter ett tag när vi vant oss vid budskapet väljer att undvika hela frågeställningen.

Kognitiv dissonans, det är en skillnad mellan vad vi gör (flyger, äter, konsumerar) och vad vi får veta om koldioxidutsläppen och klimatförändringarna. Vi väljer att rättfärdiga vårt beteende i stället för att förändra vår livsstil.

Förnekelse handlar om att vi stoppar huvudet i sanden för att förändring är jobbigt och det är skönare att bara fortsätta leva sitt liv som man alltid gjort.

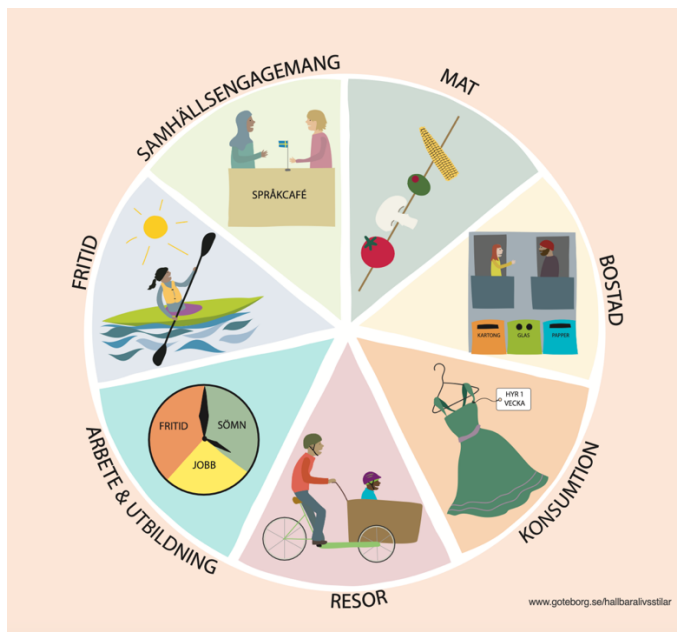
Identitetshindret består av konflikten om att själv få bestämma över sitt eget liv och inte anpassa sig efter efterfrågade livsstilsförändringar.⁶

En hållbar livsstil

Människan är en del i livets väv precis som alla andra arter i ekosystemens biologiska mångfald. Vi påverkar omgivningen i allt vi gör varje dag. Vad vi väljer att äta, hur vi bor, hur vi transporterar oss, hur och vad vi konsumerar, vad vi gör på fritiden, vad vi jobbar med och vad vi utbildar oss till gör skillnad. Ett första steg i ett samhällsengagemang kan börja med att förändra sin livsstil, samt påverka sin arbetsplats i en hållbar riktning.

Jag utgår bland annat från det material som Göteborgs stad tog för att upplysa medborgarna om vad en hållbar livsstil innebär. De delar upp livsstilen i ett livshjul som består av vad vi äter, hur vi bor, hur vi konsumerar, hur vi reser och transporterar oss, vad vi arbetar med och vad vi utbildar oss i, vad vi gör på fritiden och vad ett samhällsengagemang kan betyda för individen.

⁶ Per Espen Stokes, (Greta Thunberg) Att övervinna klimatapatin, *Klimatboken*, 337-339, Polaris, 2022



Naturvårdsverket presenterar hur en privatperson kan vara med och bidra i den hållbara omställningen. Enligt dem släpper en svensk i genomsnitt ut 8 ton CO₂ per år, vilket är högt jämfört med många andra länder i världen. Om vi ska kunna hålla temperaturökningen under 1,5 grader Celsius ska varje individ på planeten släppa ut max ett ton koldioxid per år. Och denna omställning ska vara klar år 2050.⁷

Som enskild individ kan det ibland kännas hopplöst då vi snart är 10 miljarder individer (idag är vi 8 miljarder) på planeten, men ibland kan det vara skönt att vara en del av lösningen och inte en del av problemet. När vi ställer om till en hållbar livsstil påverkar vi och inspirerar andra. På det viset kan vi göra stor skillnad. Genom att resa med flyg mindre ofta, förändra våra matvanor och köpa begagnat i stället för nytt gör stor klimatnytta och kan minska vår klimatpåverkan med flera ton per år. Tre av de åtta tonen koldioxidutsläpp beror på infrastruktur, byggande och offentlig sektorns konsumtion.

Maten

Maten står för en femtedel av svenskarnas växthusgasutsläpp och köttet står för drygt hälften. Den svenska köttkonsumtionen har ökat med nästan 50 procent sedan 1990. Vi äter nu 87 kg kött per person och år. Bara konsumtionen av kött är ca 0,9 ton koldioxidutsläpp per år och svensk.⁸ Enligt Livsmedelverkets näringsrekommendationer ska vi äta en övervägande växtbaserad kost, men där det även finns plats för kött, fisk och mejeriprodukter. Vi ska inte glömma att de betande djuren har en positiv inverkan på biologisk mångfald.

Svenskarna köper alltmer ekologiskt men det utgör fortfarande bara sex procent av den totala livsmedelsförsäljningen. Vi slänger cirka 80 kilo mat per person och år i Sverige. (var fjärde matkasse vi köper och bär hem)⁹

⁷ Naturvårdsverket, <https://www.naturvardsverket.se/amnesomraden/klimatomställningen/omraden/klimatet-och-konsumtionen/hur-kan-jag-minska-min-klimatpaverkan/> (hämtad 2024-06-23)

⁸ Naturvårdsverket, <https://www.naturvardsverket.se/amnesomraden/klimatomställningen/omraden/klimatet-och-konsumtionen/hur-kan-jag-minska-min-klimatpaverkan/> (hämtad 2024-06-23)

⁹ Göteborgs Stad, www.goteborg.se/hallbarlivsstilar (hämtad 2024-03-23)

Vad behöver vi göra:¹⁰

- Öka det gröna, växtbaserade, på tallriken och äta mindre kött och mejeriprodukter.
- Minska matsvinnet
- Säkerställa att de som producerat din mat har goda arbetsvillkor
- Öka andelen ekologiska livsmedel

Vill du veta mer kan du lyssna på Elin Röö's sommarprat 12 augusti 2022.

Bostaden

Här behöver vi förändra en hel del. Vi behöver bo mindre och gärna dela på gemensamma ytor med andra till exempel möteslokaler och tvättstuga. Vi behöver minska energianvändningen, isolera bort energiläckage och byta till en klimatsmart uppvärmning. Sänka temperaturen inomhus. Att använda diskmaskinen i stället för att diska under varmt rinnande vatten. Hushålla med varmvattnet. Tvätta kläderna på lägre temperatur, låt tvätten självtorka. Håll rätt temperatur i kylan +5 grader och frysen -18 grader C.

Om man behöver nya möbler, elektronik, apparater eller vitvaror, köp begagnat i stället för nytt. Laga och reparera om något går sönder. Om man måste köpa nya vitvaror köp energisnålt. Minska grovavfallet och öka återvinning och återbruk. Sopsortera rätt.

Köp rätt el, du kan välja miljömärkt el eller el som producerats av vatten, sol och vind. Du kan även skapa el själv genom t ex solceller.

Konsumtion

En femtedel av vår klimatpåverkan kommer från just varukonsumtionen. Avfallsmängden per person i Sverige ligger idag på runt 450 kilo per person och år, vilket är mer än en fördubbling sen 1970-talet.¹¹

Samtidigt köper varje svensk i snitt 15 kg nya textilier per år och i EU används ett plagg i genomsnitt 7-8 gånger. Genom att fördubbla livslängden på våra klädesplagg halverar vi kan miljö- och klimatpåverkan.¹²

Oavsett hur du sparar i ett sparkonto, i aktier, för din pension så kan ditt sparande vara till nytta för klimatet. Undersök hur du har placerat dina pengar.

Vad behöver vi göra:

¹⁰ Naturskyddsföreningen och WWF, (red. Paula Andersson och Lovisa Hagberg), *Biologisk mångfald – nuläge och en väg framåt*, 2021 <https://www.wwf.se/dokument/biologisk-mangfald-nulage-och-vagen-framat/> (hämtad 2024-06-23)

¹¹ Göteborgs Stad, www.goteborg.se/hallbarlivsstilar (hämtad (2024-03-21)

¹² Naturvårdsverket, <https://www.naturvardsverket.se/amnesomraden/klimatomstallningen/omraden/klimatet-och-konsumtionen/hur-kan-jag-minska-min-klimatpaverkan/> (hämtad (2024-06-23)

Använda oss av delningsekonomi och köpa tjänster istället för att äga allt själva
Låna av varandra byta och hyra
Köpa färre nya möbler, kläder, skor, leksaker, fritidsprylar
Laga och reparera i stället för att kasta bort
Minska avfall öka återbruk¹³
Använd elektriska produkter i minst 7 år¹⁴
Köp max tre nya klädesplagg per år¹⁵

Resor

I Sverige gör vi i genomsnitt 13 miljoner resor per dag. Minst hälften av dessa är korta resor under 5 km, som är lämpligt att göra med andra färdssätt än bil. Svenskarnas totala flygresande orsakar lika stor klimatpåverkan som hela den svenska bilismen.¹⁶

Vad behöver vi göra:

Öka andelen cykel och gångresor

Öka andelen kollektivtrafikresor

Samåk

Minska antalet bilresor och flygresor¹⁷

Äg inte ett motorfordon om du inte måste. Behöver du ett ska du behålla det så länge som möjligt.¹⁸

Gör max en kort flygresa vart tredje år och max en lång vart åttonde år.¹⁹

En tur och retur resa till södra Spanien släpper i snitt ut ett ton koldioxid per person. Att välja tåget eller kollektivtrafik är alltid bättre jämfört med en fossildriven bil. Om en familj reser 2000 mil per år motsvarar det fyra ton koldioxid.

Arbete och Utbildning

Forskning visar att ett av de effektivaste sätten att minska konsumtionen är att minska den disponibla inkomsten. Det kan till exempel göras genom att arbeta mindre.

En förkortning av arbetstiden med en procent minskar miljöpåverkan med nästan lika mycket per person - den som jobbar mindre, tjänar mindre och konsumerar därmed mindre.²⁰
Och får mer tid till att göra hållbara val.

Vad behöver vi förändra:

¹³ Göteborgs Stad, www.goteborg.se/hallbarlivsstilar (hämtad 2024-03-21)

¹⁴ Elin Sandow, Klimatlistan här är sex konkreta livsstils mål, UNT Rapporten bygger på data som tagits fram av forskare vid Leeds universitet i England. Den slår fast att enbart politiska beslut inte räcker för att begränsa den globala uppvärmningen till 1,5 grader. Det krävs också att människor i de rika länderna radikalt ändrar livsstil på sex områden.

¹⁵ Elin Sandow, UNT

¹⁶ Naturskyddsföreningen, www.naturskyddsforeningen.se (hämtad 2024-03-22)

¹⁷ Göteborgs Stad, www.goteborg.se/hallbarlivsstilar (hämtad 2024-03-21)

¹⁸ Elin Sandow, UNT

¹⁹ Elin Sandow, UNT

²⁰ Göteborgs Stad, www.goteborg.se/hallbarlivsstilar (hämtad 2024-03-21)

Alternativ till 40-timmars arbetsvecka för att minska stress och konsumtion. Flexibla arbetsplatslösningar för att minska resande till arbetsplatsen och minimera utsläpp och tidsåtgång.²¹

Fritid

Svenskar ägnar i genomsnitt runt en femtedel av dygnet åt olika former av fritidsaktiviteter. TV- och datoranvändning är dominerande men trender visar att shopping i allt större utsträckning utgör fritidssysselsättning.

Vad behöver vi göra:

Öka andelen hållbara fritidssysslor

Öka vistelsen utomhus och i naturen

Semestra mer lokalt utan flygresor²²

Samhällsengagemang

Ibland känns det som att gapet mellan vad jag som individ gör och vad som sker globalt, alldeles för stort. Vad kan en enskild människa åstadkomma. Men människan är inte en solitär varelse, hon är en del av en finstämd livsväv och där varje individ påverkar andra människor med sitt sätt att leva. Man har sett att om en granne sätter upp solceller, eller köper en elbil så smittar det av sig till andra som väljer att göra lika. Flygskam är en slags social norm precis som det tidigare var status att flyga kors och tvärs över världen. Vi ingår i ett sammanhang med vänner, familj, fritidsintressen, arbets- och klasskamrater, grannar, föreningsliv och det vi börjar göra annorlunda påverkar andra människor.²³

Ideellt engagemang skapar även samhörighet mellan människor och bidrar till såväl individens välbefinnande som den samhälleliga sammanhållningen. Ett socialt kapital byggs upp som förebygger utanförskap. Engagemanget i ideella organisationer ger dessutom människor en röst i samhället – och därmed en möjlighet att påverka samhällsutvecklingen. Att engagera sig i samhället kan också ge viktig erfarenhet som kan leda till jobb längre fram, inte minst för unga. För de offentliga aktörerna ligger utmaningen i att ta tillvara på det engagemanget!²⁴

Gör minst ett miljösmart val för att påverka systemet i stort, som att välja en grön elleverantör eller miljövänliga fonder för dina sparpengar.²⁵

En hållbar livsstil beskriver vad vi bör göra varje dag i vårt liv för att bidra till en bättre relation med planeten, plånboken och till viss del relationen till andra människor i samhället.

Tänk dig att du har dina föräldrar, barn och barnbarn boende på andra sidan Atlanten, ska du då hälsa på dem vart åttonde år? Ibland uppstår målkonflikter, där man behöver fundera

²¹ Göteborgs Stad, www.goteborg.se/hallbarlivsstilar

²² Göteborgs Stad, www.goteborg.se/hallbarlivsstilar

²³ Stuart Capstick och Lorraine Whitmars, (Greta Thunberg) Individuell handling, social omvandling, *Klimatboken*, 328-330, Polaris, 2022

²⁴ Göteborgs Stad, www.goteborg.se/hallbarlivsstilar

²⁵ Elin Sandow, *UNT*

över vad som ska prioriteras högst. Frågan är då vad som ska värderas högst, är det planeten och ekosystem, naturen och djuren eller är det människan? Eller är det plånboken som styr? Och vilka människor prioriterar vi högst då? De som står oss nära nu, de som även bor långt bort som vi inte känner, framtida ofödda generationer. Eller är det mitt eget välmående som jag värderar högst? Eller är det social rättvisa mellan människor och mänskliga rättigheter som väger tyngst? Eller är det min plånbok som styr?

En genomtänkt uttalad världs- och livsåskådning hjälpa till i navigationen mellan målkonflikter i den hållbara omställningen.

Existentiell hållbarhet skulle kunna definieras som den världs- och livsåskådning som hjälper individer att ställa om till en hållbar livsstil och som hjälper människor att navigera mellan målkonflikter.

Nästa steg är att undersöka vad en världs- och livsåskådning är, samt att tolka vad Svenska kyrkan avser då de ger en fjärde dimension existentiell hållbarhet utöver de tre hållbarhetsperspektiven social, ekologisk och ekonomisk.