

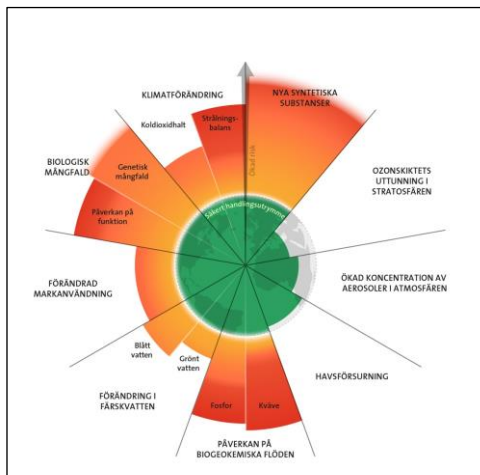
PM 3 En hållbar livsstil

Begreppet 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

Fram till ganska nyligen har mänskligheten haft fullt fokus på hur vår omgivning påverkar oss, och inte hur vi påverkar vår omgivning. Att ekosystemen ger oss frisk luft, färskt vatten och mat är något vi tagit för givet.

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.



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)

Havs försurning, påverkas av koldioxidutsläpp

Påverkan på biogeokemiska 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 uttunnning²

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

Koldioxidutsläppen påverkar klimatförändringarna som i sin tur påverkar den biologiska mångfalden. Vi människor utarmar den biologiska mångfalden genom att vi breder ut oss med städer och bostadsområden med stora odlingsytor för att producera mat. Utöver det har vi gruvor, tillverkningsindustri, avverkning av skogar, livsmedelsindustrin, fiskeindustrin och överkonsumtionen av prylar.

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. Sex av nio 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 passerats samtidigt ökar risken för att de ekosystem vi är beroende av kollapsar. Gränsen för

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

ozonnedbrytning passerades under 1990-talet men den gränsen klarade vi av att vända tack vare globala initiativ.³

Göteborgs stad 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.



Enligt Naturvårdsverket släpper en svensk i genomsnitt ut 8 ton koldioxid 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 2050.⁴

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.⁵ Utöver det slänger vi cirka 80 kg mat per person och år i Sverige (var fjärde matkasse vi köper och bär hem).⁶

Vi behöver bo mindre och gärna dela på gemensamma ytor med andra. Vi behöver minska vår energianvändning, isolera bort energiläckage och byta till en klimatsmart uppvärmning och sänka temperaturen inomhus.

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

³ Stockholms universitet, <https://www.su.se/nyheter/alla-planet%C3%A4ra-gr%C3%A4nser-kartlagda-f%C3%B6r-f%C3%B6rsta-g%C3%A5ngen-sex-av-nio-passerade-1.674721>, (Hämtad 2024-06-23)

⁴ Naturvårdsverket, <https://www.naturvardsverket.se/amnesomraden/klimatomstallningen/omraden/klimatet-och-konsumtionen/hur-kan-jag-minska-min-klimatpaverkan/> (hämtad 2024-06-23)

⁵ Naturvårdsverket, <https://www.naturvardsverket.se/amnesomraden/klimatomstallningen/omraden/klimatet-och-konsumtionen/hur-kan-jag-minska-min-klimatpaverkan/> (hämtad 2024-06-23)

⁶ Göteborgs Stad, www.goteborg.se/hallbaralivsstilar (hämtad 2024-03-23)

Av Pia Anderson. PM vid Teologiska institutionen, Uppsala universitet.

sen 1970-talet.⁷ 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 miljö- och klimatpåverkan.⁸

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 färdmedel än bil. Svenskarnas totala flygresande orsakar lika stor klimatpåverkan som hela den svenska bilismen.⁹ 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.

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.¹⁰

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.

Människan är inte en solitär varelse, hon är en del av en finstämd väv 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.¹¹

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 tillvarata det engagemang!¹²

En hållbar livsstil beskriver hur vi kan bidra till en bättre relation med planeten, tiden, plånboken och med andra människor. Vi förändrade våra livsstilar under pandemin. Vi kan förändra oss, men varför går det så trögt att göra de förändringar som behövs för att planeten och vi själva ska komma i balans.

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.

⁷ Göteborgs Stad, www.goteborg.se/hallbarlivsstilar (hämtad (2024-03-21))

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

⁹ Naturskyddsföreningen, www.naturskyddsforeningen.se (hämtad 2024-03-22)

¹⁰ Göteborgs Stad, www.goteborg.se/hallbarlivsstilar (hämtad 2024-03-21)

¹¹ Stuart Capstick och Lorraine Whitmars, (Greta Thunberg) Individuell handling, social omvandling, *Klimatboken*, Polaris, 2022, s. 328-330

¹² Göteborgs Stad, www.goteborg.se/hallbarlivsstilar

Av Pia Anderson. PM vid Teologiska institutionen, Uppsala universitet.

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

Ungångstankar 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.¹³

En hållbar livsstil består av en rad målkonflikter. Vad ska värderas högst, är det planeten och ekosystem, naturen och djuren eller är det människan? Eller är det plånboken och tiden som styr? 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. Är det mitt eget välmående som jag värderar högst? Eller är det social rättvisa mellan människor och mänskliga rättigheter som väger tyngst?

¹³Greta Thunberg (red.), *Klimatboken*, Polaris, 2022, s. 337-339