



LUND UNIVERSITY

En livsstil i linje med 1,5-graders- målet

En forskningsbaserad guide

Ekdahl, Marianne; Vadovics, Edina; Vadovics, Kristof; Mont, Oksana; Richter, Jessika Luth; Plepys, Andrius; Lehner, Matthias; Henman, Josefine

2024

Document Version:

Förlagets slutgiltiga version

[Link to publication](#)

Citation for published version (APA):

Ekdahl, M. (Red.), Vadovics, E. (Red.), Vadovics, K. (Red.), Mont, O., (TRANS.), Richter, J. L., Plepys, A., (TRANS.), Lehner, M., & Henman, J., (TRANS.) (2024). *En livsstil i linje med 1,5-graders- målet: En forskningsbaserad guide*.

Total number of authors:

8

Creative Commons License:

CC BY-NC-ND

General rights

Unless other specific re-use rights are stated the following general rights apply:

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal

Read more about Creative commons licenses: <https://creativecommons.org/licenses/>

Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

LUND UNIVERSITY

PO Box 117
221 00 Lund
+46 46-222 00 00



EN LIVSSTIL I LINJE MED 1,5-GRADERSMÅLET

—
EN FORSKNINGSBASERAD
GUIDE



Detta projekt har fått stöd av den Europeiska Unionens
program Horizon 2020. Projektets beteckningsnummer
Nr 101003880.

Citera som: Vadovics, E., Vadovics, K., Ekdahl, M. (red.) (2024). En livsstil i linje med 1,5-gradersmålet – En forskningsbaserad guide. *EU 1.5° Lifestyles*, Delrapport 6.3. GreenDependent och Internationella Miljöinstitutet (IIIEE), Lunds Universitet <https://doi.org/10.5281/zenodo.13769263>

Bearbetning och översättning till svenska: Marianne Ekdahl, Oksana Mont, Andrius Plepys, Josefine Henman (Internationella Miljöinstitutet (IIIEE), Lunds universitet).

Språkgranskning: Helena Tusås.

Publicerad av: GreenDependent Institute och Internationella Miljöinstitutet (IIIEE), Lunds universitet, som partners i forskningskonsortiet *EU 1,5° Lifestyles*.

Design: FARM Studio (farm.co.hu)

Photos: Envato (12, 14, 29, 31, 35, 39, 44, 46, 48, 49, 50); Internationella Miljöinstitutet, Lunds universitet (19, 21, 23); GreenDependent (4); Mika Baumeister / Unsplash (51)

Bearbetning och översättning baserad utifrån den engelskspråkiga originaltexten: Vadovics, E., Vadovics K. (Eds.) (2024) 1.5° Lifestyles – a guide for reducing our climate impact while living a healthier and fairer life. EU 1.5° Lifestyles project Deliverable 6.3. GreenDependent, EU 1.5° Lifestyles Consortium. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13371669>

Koncept och redaktion: Edina Vadovics, Kristóf Vadovics (GreenDependent Institute)

Data och beräkningar: Stephanie Cap, Laura Scherer (Leidens universitet)

Författare: Edina Vadovics (GDI, kap. 1, 3, 5-15); Dana Vigran (HoC, kap. 1); Jessika Luth Richter, Matthias Lehner (ULUND, kap. 2); Laura Scherer, Stephanie Cap (ULEI, kap. 2, 3, 5, 6); Doris Fuchs, Halliki Kreinin, Pia Mamut (RIFS, kap. 4, 14); Lena Domröse (adelphi, kap. 6); Kristóf Vadovics (GDI, kap. 5, 8)

Granskare: Lena Domröse (adelphi); Kristóf Vadovics (GDI); Inga Belousa (GL); Laura Scherer (ULEI); Marianne Ekdahl (ULUND); Adina Dumitru, Nadin Ozcelik, Luisa Losada Puente (UDC); Doris Fuchs, Halliki Kreinin, Pia Mamut (RIFS)

Engelskt original finns att ladda ner på:

Andra språkversioner finns tillgängliga på:
<https://onepointfivelifestyles.eu/citizen-guide>

För mer information:
<https://onepointfivelifestyles.eu/>
<https://sweden.onepointfivelifestyles.eu>
www.iiiee.lu.se

Publicerad under Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International Public License (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode>).

Denna publikation har fått finansiering från EU:s forsknings- och innovationsprogram Horizon 2020 under avtal 101003880. Det fulla ansvaret för innehållet i denna publikation ligger hos författarna och redaktörerna. Det återspeglar inte nödvändigtvis EU:s åsikt. Varken CINEA eller EU-kommissionen ansvarar för användningen av den information som finns här.



Detta projekt har fått stöd av den Europeiska Unionens program Horizon 2020. Projektets beteckningsnummer Nr 101003880.



LUNDS
UNIVERSITET

grIndependent
Institute



EN LIVSSTIL I LINJE MED 1,5-GRADERSMÅLET

EN FORSKNINGSBASERAD GUIDE

EU 1,5° LIFESTYLES
DELRAPPORT D6.3



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Introduktion _ 3

1. Varför behöver vi ändra våra sätt att leva för att nå 1,5-gradersmålet? _ 5
2. Vad ingår i ett klimatavtryck? _ 7
3. Hur stort är ett genomsnittligt klimatavtryck? _ 9
4. Vad hindrar och främjar hållbara levnadsvanor? _ 12
5. Hur stort är ditt klimatavtryck? Så här gör du en snabb uppskattning _ 15
6. Hur kan vi minska klimatutsläppen? En introduktion till olika livsstils påverkan på klimatet _ 18
7. Vi är alla olika! Exempel på individuella klimatavtryck _ 20
8. Klimatnyttan av förändrade vardagsvanor i Sverige _ 24
9. Klimatnyttan av förändrade resvanor _ 26
10. Klimatavtrycket från bostaden _ 32
11. Klimatnyttan av ändrade matvanor _ 36
12. Klimatnyttan av ändrade fritidsvanor _ 40
13. Fler sätt att minska klimatutsläppen _ 45
14. Vad kan vi göra mer? En reflektion om gränserna för individens ansvar _ 47
15. Mer information _ 52

Partners _ 53

INTRODUKTION

Med denna guide vill vi ge forskningsbaserade råd om hur du kan minska din klimatpåverkan genom att förändra dina levnadsvanor, och leva i linje med Parisavtalets 1,5-gradersmål. Vi vill både visa svenskars genomsnittliga klimatavtryck och den stora skillnaden mellan individers koldioxidavtryck. Det innebär att det behövs olika vägval för de som vill förändra sina levnadsvanor. Guiden betonar dessutom att individuella livsstilsförändringar behöver få stöd av det omgivande samhället; det är inte bara vi medborgare som behöver göra förändringar.

I guiden ger vi också en fingervisning om sannolikheten för att du har ett litet eller stort klimatavtryck, samt vilka huvudsakliga livsstilsval och levnadsvanor som bidrar till ditt avtryck. Detta är ett första steg i din resa för att minska dina personliga klimatutsläpp. Nästa steg är att beräkna just ditt koldioxidavtryck, och på de följande sidorna ger vi vägledning även för detta.

Så här använder du guiden:

1. Är ämnet är nytt för dig? Då föreslår vi att du läser guiden som en bok, från pärm till pärm. Det gäller även om du är lärare, journalist eller beslutsfattare och bara vill få en överblick;
2. Vill du snabbt vill ta reda på det bästa sättet att minska din egen klimatpåverkan?
 - Ta först reda på sannolikheten för att du har ett litet eller stort koldioxidavtryck, i kapitel 5.
 - Sedan kan du gå vidare till kapitel 9-13 för att få mer detaljerade tips på sätt att minska ditt klimatavtryck.
3. Känner du redan till ditt eget klimatavtryck och vet vilka av dina levnadsvanor som har störst klimatpåverkan - transporter, boende, mat, eller fritidsaktiviteter? Då föreslår vi att du går direkt till kapitel 9-13;
4. Har du redan ett litet klimatavtryck? Då rekommenderar vi ändå att du läser kapitel 13 och 14 - och hoppas att du också sprider ditt goda exempel till andra och hjälper andra att leva lika klimatvänligt som du!
5. Har du redan ett litet koldioxidavtryck OCH redan engagerar dig för att hjälpa andra att leva mer klimatvänligt - till exempel genom något av de sätt vi nämner i kapitel 14? Då hoppas vi att vår guide blir en användbar resurs i ditt engagemang.

Dessutom, om du inte redan har gjort det, kan du ta reda på vilka andra effekter dina levnadsvanor har på miljön eller samhället, eftersom klimatförändringar tyvärr bara är en av de stora utmaningar som behöver hanteras.

Vi hoppas att din resa mot mer klimativänliga levnadsvanor kan börja, eller fortsätta, här och nu. Välkommen på resan mot ett klimativänligt 1,5-gradersliv!



Forskarna i EU 1.5° Lifestyles

KAPITEL 1: VARFÖR BEHÖVER VI ÄNDRA VÅRA SÄTT ATT LEVA FÖR ATT NÅ 1,5-GRADERSMÅLET?

Vad är 1,5-gradersmålet?

Målet att begränsa den globala uppvärmningen till väl under 2 grader, och helst till 1,5 grader, är ett kritiskt mål som antogs av 196 länder genom Parisavtalet 2015. Forskningen visar att vi måste hålla oss under 1,5 graders uppvärmning med utgångspunkt i förindustriella utsläppsnivåer, för att undvika allvarliga klimatförändringar som kan leda till ekosystemkollaps, extremväder och stigande havsnivåer. Att nå detta mål är avgörande för att skydda både människors hälsa och planetens ekosystem.

För att lyckas krävs snabba och omfattande förändringar, för både individer och samhällen, men också på systemnivå. Ett sätt att mäta och förstå dessa förändringar är genom människors personliga koldioxidavtryck, som är ett mått på de utsläpp som varje individ genererar genom sina levnadsvanor. I höginkomstländer som Sverige är dessa avtryck ofta betydligt högre än det globala genomsnittet, vilket betyder att vi måste minska våra utsläpp kraftigt. Forskning visar att en genomsnittlig person i Sverige behöver minska sitt genomsnittliga koldioxidavtryck med upp till 89 % fram till 2050 för att det ska finnas en chans att nå 1,5-gradersmålet (läs mer i kapitel 2 och 3).

Men att minska klimatutsläppen handlar inte bara om miljön, utan även om social hållbarhet. Höginkomstländer har historiskt sett bidragit mest till de globala utsläppen, medan de som drabbas hårdast av klimatförändringarna oftast är de länder som bidragit minst. Inkomstnivå är även idag en ganska bra indikator på vårt koldioxidavtryck¹, och höginkomstländer som Sverige behöver därför ta ledningen i arbetet med att minska utsläppen och samtidigt stödja globala ansträngningar för en rättvisare fördelning av resurser och ansvar.

Varför är våra levnadsvanor viktiga?

Hushållen står för ungefär 70 % av de globala koldioxidutsläppen, så för att uppnå en hållbar framtid är det nödvändigt att förändra individens och hushålls konsumtionsmönster. Teknologiska lösningar som elbilar, förnybar energi, och mer miljövänlig och effektiv produktionsteknik är viktiga steg, men de är inte tillräckliga. Forskning visar att vi människor också måste förändra vårt sätt att leva, och särskilt hur vi reser, bor, äter och tillbringar vår fritid. Det är inom de områdena som ändrade vanor har störst potential att minska utsläppen.

¹ Se till exempel: Khalfan, A., Nilsson Lewis, A., Aguilar, C., Persson, J., Lawson, M., Dabi, N., Jayoussi, S., Acharya, S., (2023). Climate Equality: A Planet for the 99%. Oxfam International november 2023. <https://doi.org/10.21201/2023.000001>

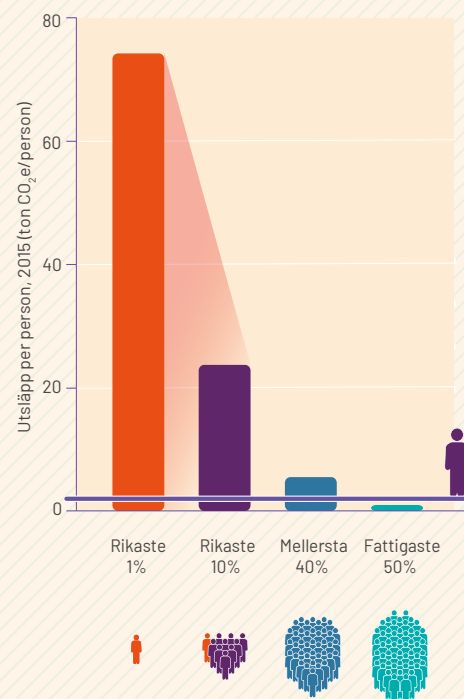
Men att ställa om till klimativänliga levnadsvanor behöver inte innebära uppgångar, utan det kan också leda till bättre livskvalitet, bättre hälsa och starkare social samhörighet. Den som till exempel ställer bilen och istället väljer aktiva transportsätt som att gå eller cykla minskar inte bara utsläppen utan får även bättre fysisk hälsa. Samma sak gäller den som äter mindre kött och mejeriprodukter.

Hur kan vi ändra våra levnadsvanor i linje med 1,5-gradersmålet?

Tiden för att agera är begränsad - och rapporter visar redan att den globala uppvärmningen sannolikt kommer att överstiga 1,5 grader. Det understryker vikten av att snabbt minska utsläppen. Varje liten temperaturökning som kan undvikas kan bidra till att mildra effekterna av klimatkrisen. Men för att göra det måste vi agera både individuellt och kollektivt.

Livsstilsförändringar kan ha stor betydelse för att minska utsläppen, särskilt förändringar i sättet att resa, äta och bo. Genom att gå eller cykla istället för att åka bil, att äta mindre mängd animaliska produkter och att välja förnybar energi minskar vi inte bara utsläppen utan förbättrar också vår hälsa.

Individuella åtgärder är nödvändiga för att vi ska nå 1,5-gradersmålet, men de räcker inte (se även kapitel 3). Det behövs också förändringar i samhället som gör det enklare för människor att leva hållbart. Varje persons förmåga att minska sitt klimatavtryck beror delvis på hur samhället är utformat. Därför krävs engagerade politiker och styrmedel som gör det möjligt att ändra levnadsvanor, till exempel genom investeringar i samhällets infrastruktur (se mer i kapitel 4).



Figur 1.1: Konsumtionsbaserade utsläpp per person 2015 uppdelat på fyra globala inkomstgrupper.²

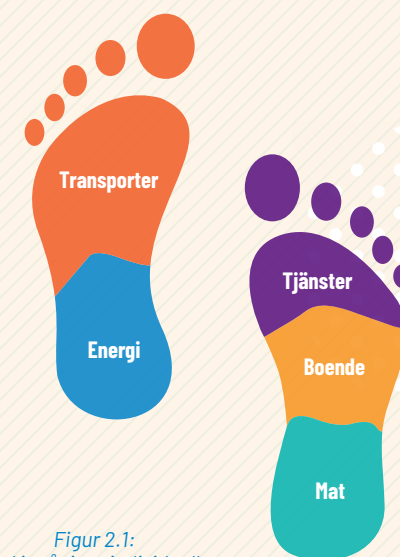
KAPITEL 2: VAD INGÅR I ETT KLIMATAVTRYCK?³

De flesta har hört talas om klimatavtryck eller koldioxidavtryck, och många har använt ett onlineverktyg för att beräkna sitt eget klimatavtryck eller läst om hur utsläppen från en produkt beräknas. Men vad är egentligen ett klimatavtryck, hur beräknar vi det, och hur kan vi använda det för att bidra till 1,5-gradersmålet?

Klimat- eller koldioxidavtrycket visar den totala klimatpåverkan från alla aktiviteter som vi människor utför och från de produkter som vi använder, från produktion till avfall, ofta beräknat med livscykelanalys. Det som kallas ett individuellt klimatavtryck innebär den sammanlagda påverkan från en persons aktiviteter och ägodelar, men vi kan också beräkna klimatavtrycket för ett land eller en kommun.

Ett klimatavtryck mäter utsläpp av växthusgaser, det vill säga koldioxid, metan och andra växthusgaser. Klimatavtrycket mäts i CO₂-ekvivalenter.⁴ Det finns också andra metoder att mäta miljöpåverkan, som till exempel ekologiska fotavtryck som också omfattar vatten- och markanvändning, eller metoder för att beräkna påverkan på biologisk mångfald i form av fotavtryck. När vi ska beräkna klimatutsläppen från ett land, finns olika sätt att räkna. Den vanligaste metoden att beräkna ett lands utsläppsnivå är alla direkta utsläpp från aktiviteter och produktion inom landets gränser. Detta kallas produktionsbaserade utsläpp, och bl a Parisavtalet bygger på detta sätt att räkna. Då omfattas alla inhemska processer som elproduktion, industriproduktion och bränslen, men inte utsläpp från importerade produkter eller internationella resor med fartyg eller flygplan.

Detta sätt att räkna ger dock inte en rättvisande bild av den klimatpåverkan som genereras inom ett land, eftersom det inte fångar utsläpp från konsumtion av importerade produkter, det vill säga både individers personliga konsumtion och

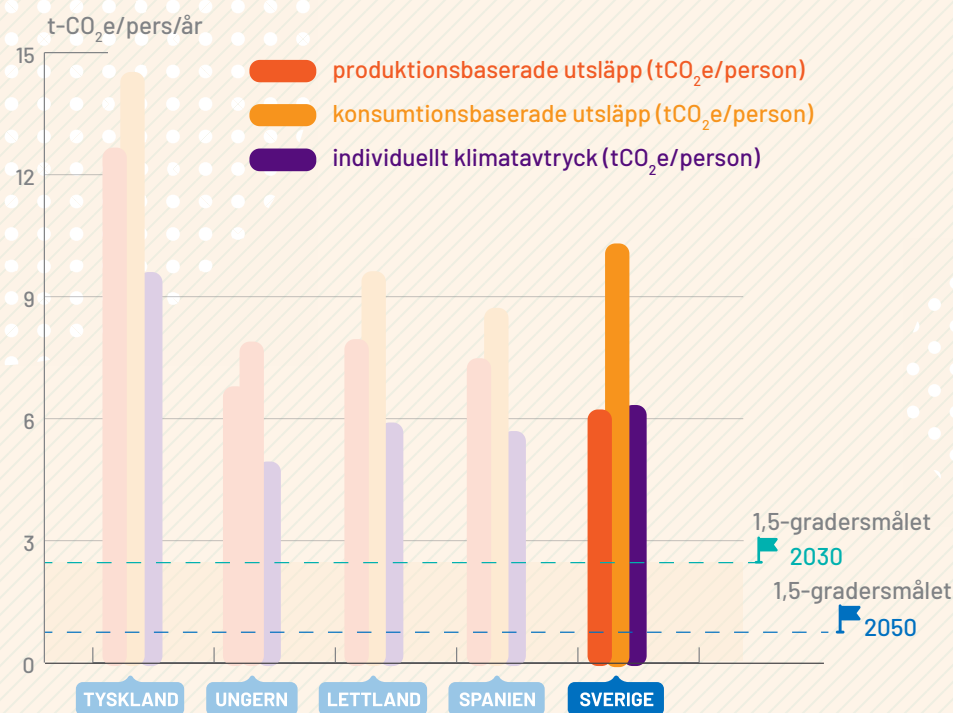


Figur 2.1: Vad ingår i ett individuellt klimatavtryck?

³ Kapitlet bygger på ett blogginlägg publicerat inom EU 1.5° Lifestyles: <https://onepointfivelifestyles.eu/blog/whats-in-a-footprint>

⁴ Måttenheten koldioxidekvivalenter eller CO₂e är gör det möjligt att jämföra påverkan från olika växthusgaser.

² UNEP/FN:s miljöprogram (2020). Emissions Gap Report 2020. Nairobi. <https://www.unep.org/emissions-gap-report-2020>



Figur 2.2.: Figuren visar genomsnittliga klimatavtryck per person i Sverige utifrån tre olika metoder att mäta utsläppsnivåer: produktionsbaserade utsläpp, konsumtionsbaserade utsläpp inklusive offentlig konsumtion, och individuellt klimatavtryck. Som jämförelse ses motsvarande klimatavtryck för övriga fyra länder i EU 1,5° Lifestyles-projektet.⁵

konsumtion inom offentlig sektor. Denna skillnad är särskilt tydlig i länder som Sverige, där utsläppen från all konsumtion inom landet överstiger dem från den produktion som sker inom landet, vilket gör de konsumtionsbaserade utsläppen betydligt högre än de produktionsbaserade.

Den främsta aktiviteten i ett hushåll är konsumtion – av mat, produkter och energi. När vi beräknar klimatavtrycket för en individ eller för ett hushåll, är det därför mer rimligt att använda en konsumtionsbaserad metod för att beräkna hushålls och individers klimatavtryck, som vi gör i denna guide. För att göra det har vi använt specifika data om individers och hushålls konsumtion (se också kapitel 6 och 7). Observera att de totala konsumtionsbaserade utsläppen i ett land är större än de samlade utsläppen från de individuella klimatavtrycken, eftersom de även omfattar utsläpp från all offentlig konsumtion. Detta illustreras i Figur 2.2.

I de kommande kapitlen använder vi beräkningarna av individuella klimatavtryck för att belysa de områden som bidrar mest till konsumtionsutsläppen: mat, boende, transporter och fritidsaktiviteter. Vi belyser också investeringar, till exempel köp av bostäder, maskiner och möbler (se kapitel 13).

⁵ Källa: Cap et al., (2024). För full referens, se fotnot 8.

KAPITEL 3: HUR STORT ÄR ETT GENOMSNITTLIGT KLIMATAVTRYCK?⁶

I forskningsprojektet EU 1,5° Lifestyles har vi beräknat de genomsnittliga koldioxidavtrycken per person i fem europeiska länder: Sverige, Tyskland, Spanien, Ungern och Lettland. I detta avsnitt jämför vi klimatavtrycken och hur långt dessa länder är från att uppnå 1,5-gradersmålet för 2030 och 2050. Därefter visar vi hur avtrycken är uppbyggda av utsläpp från olika livsstilsområden, för att förstå inom vilka områden ändrade levnadsvanor har störst betydelse för att nå klimatmålen.

Hur stort är det genomsnittliga klimatavtrycket och hur långt är det från 1,5-gradersmålet?

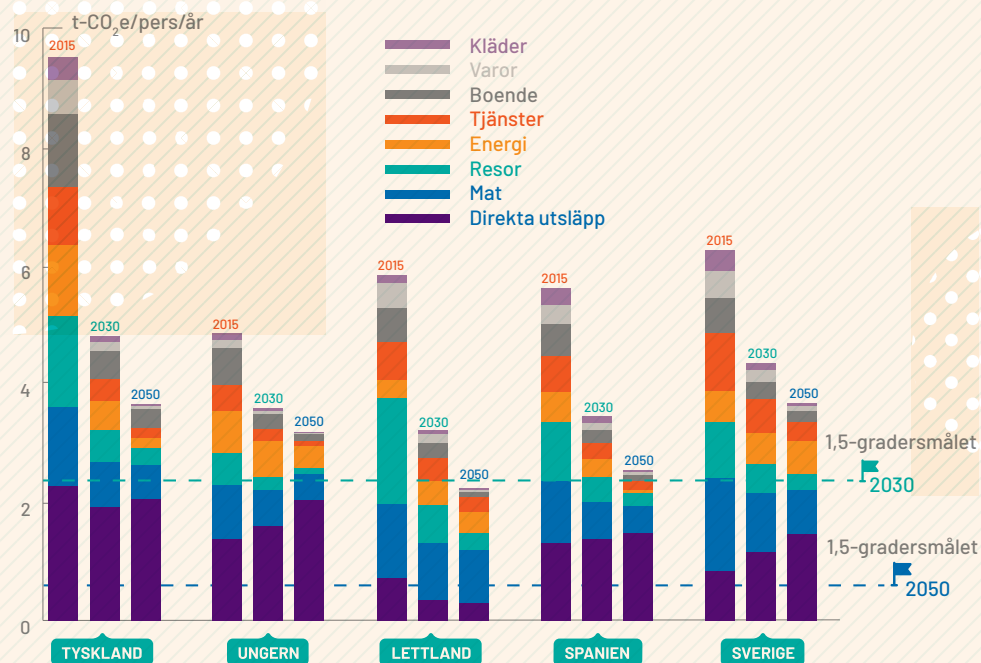
De flesta länder sätter upp klimatmål för att successivt minska sina klimatutsläpp och till slut nå en nivå som är kompatibel med Parisavtalets 1,5-gradersmål. Men hur stor del av den utsläppsminskningen behöver komma från hushållen? Beräkningarna visar hur mycket utsläppen kan minskas genom storskaliga klimatåtgärder inom industrin och i samhället, och hur mycket som fortfarande måste göras av individerna och i hushållen.

Vi har beräknat sannolika framtida koldioxidavtryck för 2030 och 2050 för de fem studerade länderna – Tyskland, Ungern, Lettland, Spanien och Sverige. En del av utsläppsminskningarna som behövs kommer att kunna nås genom klimat- och energiomställning på samhällsnivå, det vill säga genom teknologiska förändringar som elektrifiering av transporter och industri, utbyggnad av förnybar energiproduktion, koldioxidinfångning och så vidare.⁷ Men våra resultat visar tydligt att inget av länderna kommer att nå 2030-målet på 2,5 ton CO₂e per person eller 2050-målet på 0,7 ton CO₂e per person enbart genom denna typ av storskalig klimatomställning. Människor måste också förändra sina beteenden. Beräkningarna visar visserligen att hushållens koldioxidavtryck kommer att minska fram till 2050, men inte tillräckligt för att nå 1,5-gradersmålet.⁸

⁶ Kapitlet bygger på vårt blogginlägg: <https://onepointfivelifestyles.eu/carbon-footprint-chronicles>

⁷ Vi valde 2015 som basår och beräknade mål för koldioxidavtryck per person baserat på scenarierna i IPCC AR6 (den senaste IPCC-rapporten) och hushållens andel av de globala utsläppen.

⁸ Läs mer i Cap, S., de Koning, A., Tukker, A., & Scherer, L. (2024). (In)Sufficiency of industrial decarbonization to reduce household carbon footprints to 1.5° C-compatible levels. Sustainable Production and Consumption, 45, 216-227. <https://doi.org/10.1016/j.spc.2023.12.031>



Figur 3.1.: Nuvarande och beräknade framtida konsumtionsbaserade koldioxidavtryck i de fem fallstudieländerna⁹.

År 2015 hade Tyskland det största genomsnittliga klimatavtrycket av de fem länderna (9,5 ton CO₂e per person), medan Ungern hade det minsta (4,9 ton CO₂e per person). År 2050 kommer Lettland och Spanien att ha lägre klimatavtryck än Ungern, medan Sverige och Tyskland förblir på en högre nivå (3,7 ton CO₂e per person). Fram till 2050 förväntas Lettland minska sitt samlade klimatavtryck med 62 %, medan Ungern har den minsta minskningen med 35 %. Detta är dock genomsnittliga värden, och de individuella klimatavtrycken varierar.⁹

Här är det viktigt att skilja på vilka typer av utsläpp som förväntas minska i framtiden och i vilken omfattning. Klimatavtryck beräknas på både direkta och indirekta utsläpp:

- **Indirekta utsläpp:** härrör från produktion av varor och tjänster, exempelvis produktionen av kläder, beräknade som livscykelutsläpp.
- **Direkta utsläpp:** kommer från direkt användning av fossila bränslen i hushåll, som naturgas för uppvärmning eller bensin till bilen.

Detta har betydelse eftersom framtidsscenarierna för direkta och indirekta utsläpp skiljer sig markant åt, vilket visar varför individuella konsumtionsmönster behöver förändras. Tack vare den förväntade klimat- och energiomställningen i samhället

och i industrin, som ökad andel förnybara energikällor, mer hållbara transporter, och mer effektiv industriproduktion, kommer de indirekta utsläppen att minska både 2030 och 2050 i alla fem länderna. Däremot beräknas de direkta utsläppen öka i tre av de studerade länderna: Spanien, Ungern och Sverige. Idag står direkta utsläpp för cirka 20 % av hushållens totala koldioxidavtryck inom EU, men den andelen förväntas fördubblas till 2050, med mer än 40 % av fallstudieländernas genomsnittliga hushållsavtryck. Detta visar vikten av att även minska hushållens direkta utsläpp genom förändrade beteenden.

Potentialen för den pågående klimatomställning som drivs av ny, mer hållbar teknik är lovande, men våra scenarier visar att det inte räcker för att nå utsläppsmålen för 2030 eller 2050. Eftersom konsumtionen förväntas öka, och konsumtionsmönstren redan idag är ohållbara, kommer de ökande utsläppen från konsumtionen att överstiga de fördelar och utsläppsminskningar som kan åstadkommas med teknisk utveckling, vilket leder till högre utsläpp än vad som är hållbart. Därför måste vi medborgare själva ta en aktiv roll i omställningen som behövs för att nå 1,5-gradersmålet.

Läs mer om våra
beräkningar och scenarier i
[blogginlägget](#),
eller i vår
vetenskapliga
[artikel](#).

Blogg



Artikel



⁹ Samma källa som föregående fotnot.

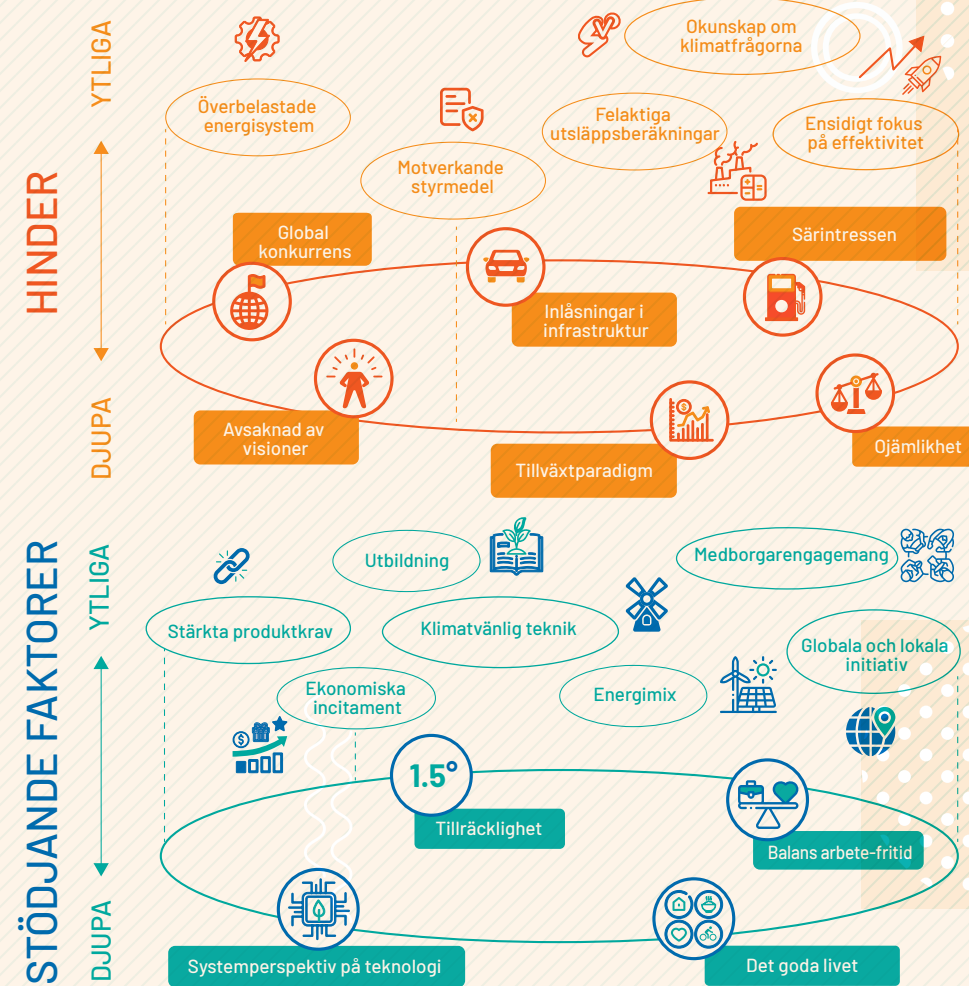
KAPITEL 4: VAD HINDRAR OCH FRÄMJAR HÅLLBARA LEVNADSVANOR?

Vems ansvar är det att uppnå så hållbara konsumtionsmönster att vi ska kunna uppnå klimatmålen? Det är ett gemensamt ansvar som vilar på oss alla, men i varierande grad beroende på våra resurser och förutsättningar. Vi har alla ett individuellt ansvar för våra handlingar, inte bara som konsumenter, utan också som medborgare, anställda, grannar och familjemedlemmar. Men vår förmåga att agera hänger också samman med de resurser vi har till förfogande, i form av pengar, tid, kunskap och socialt stöd, men den påverkas också av olika samhällsfaktorer som gör det antingen lättare eller svårare för oss att leva enligt 1,5-gradersmålet.



Infrastrukturen kan skapa inlåsningar som hindrar hållbara livsstilar.
Utbyggnad av motorvägar ökar antalet bilresor.

För att uppnå hållbara konsumtionsmönster krävs alltså en helhetssyn, som både tar hänsyn till individuella beteenden och de samhällsstrukturer som påverkar människors individuella val. Samhällsstrukturer kan vara materiella, och handla om ekonomi, infrastruktur och teknologi, eller immateriella, som kulturella normer och värderingar.



Figur 4.1.: Faktorer i samhället som hindrar eller stödjer förändrade levnadsvanor.

Samhället och de ramar det sätter runt oss medborgare påverkar oss på olika sätt. De kan antingen hindra eller stödja förändringar. I ett bostadsområde med väl utbyggd kollektivtrafik och cykelvägar, blir man till exempel mindre beroende av bil. Och om normerna i samhället inte längre knyter bilägande till social status, blir det också lättare att välja bort bilen.

De samhällsfaktorer som kan hindra eller stödja ändrade levnadsvanor brukar delas in i så kallade ytliga eller djupa faktorer, beroende på hur mycket och på vilket sätt de påverkar människor. Ytliga hinder är oftast synliga och har en direkt påverkan på våra beteenden. Det kan vara otillräckliga miljölagar eller ekonomiska incitament som gör klimatvänliga val dyrare, till exempel beskattningen av tåg respektive

flyg. Djupa hinder, å andra sidan, är mindre synliga men ofta mer genomgripande. Dessa inkluderar sociala normer, maktstrukturer och ekonomiska prioriteringar som främjar ohållbar konsumtion framför klimatvänliga val. Till exempel gör subventionerna för fossila bränslen det billigt att flyga, vilket gör det svårt att minska flygresandet.



Infrastrukturen kan också stödja hållbara vanor., till exempel genom utbyggnad av cykelbanor.

Understödjande faktorer fungerar på ett liknande sätt. Så kallade ytliga samhällsfaktorer, som nya lagar, hållbar teknik eller ekonomiska incitament, kan göra det lättare för individer att förändra sina livsstilar. Ett exempel är subventioner för solpaneler, som kan främja investeringar i förnybar energi. Det finns också djupa samhällsfaktorer som främjar hållbara levnadsvanor, och då handlar det oftast om grundläggande förändringar baserade på förändrade samhällsnormer och starkt samhällsengagemang, som kan ta sig uttryck i till exempel etablerade delningstjänster. Om det till exempel blir socialt oacceptabelt att köra barnen till skolan med bil, kan det leda till att fler i stället använder kollektivtrafik eller går och cyklar.

Det kan vara svårt att ändra sina levnadsvanor om samhället inte stödjer hållbara val. Sociala normer och samhällsstrukturer har en stark inverkan på människors beteenden, men det bör inte användas som en ursäkt för att vara passiv. Varje individ fattar trots allt sina egna beslut. Den genomsnittliga europeiska medborgaren har dessutom långt fler valmöjligheter än majoriteten av världens befolkning, både som medborgare, anställd och konsument.

Vår handlingsfrihet sträcker sig bortom rena konsumtionsval – att ställa om till hållbara livsstilar kommer också att kräva att vi utmanar etablerade samhällsnormer, omfamnar nya värderingar, och prioriterar hållbarhet och välbefinnande över materiellt välstånd.

KAPITEL 5: HUR STORT ÄR DITT KLIMATAVTRYCK? SÅ HÄR GÖR DU EN SNABB UPPSKATTNING¹⁰

Kapitel 3 beskriver ett genomsnittligt koldioxidavtryck för en person i Sverige, men i verkligheten varierar det mycket. Här visar vi hur du snabbt kan uppskatta sannolikheten för att ditt eget klimatavtryck är högre eller lägre än genomsnittet i Sverige, med hjälp av några frågor om din livsstil och dina vanor.

Svaren på frågorna ger en grov uppskattning, men det finns många fler detaljer som behöver inkluderas för att få en fullständig och exakt bild av ditt klimatavtryck. Därför är det alltid bäst att använda onlinekalkylator – i nästa kapitel ger vi några tips på hur du kan göra det. Tabellen nedan läser du så här: svar i kolumnen till vänster indikerar ett lägre klimatavtryck, och svar i kolumnen till höger ett större.

RESVANOR



MINDRE KLIMATAVTRYCK

STÖRRE KLIMATAVTRYCK

Äger du en bil?

Genomsnittligt bilägande i Sverige år 2015 var 1 bil/hushåll, eller 0,5 bil/person.

• Nej, jag har ingen bil.

• Ja, jag har en eller flera bilar.

Om du äger en bil, vilken typ av bil är det?

• Jag har en liten, bränslesnål bil.

• Jag har en stor bil, t.ex. en SUV.

• Min bil är hybrid, plug-in hybrid eller elektrisk.

• Min bil går på diesel eller bensin.

Hur mycket kör du per år?

Genomsnittlig sträcka körd med motorfordon i Sverige år 2015 var 10.500 km/person.

• Jag kör mindre än genomsnittet.

• Jag kör mer än genomsnittet.

Hur reser du till arbete/skola och för ärenden?

• Jag går, cyklar och/eller åker kollektivtrafik.

• Jag kör bil.

• Jag samåker eller använder bilpool.

¹⁰ De huvudsakliga datakällorna för detta kapitel är följande: Odyssee-Mure-databasen, Eurostat, FAOSTAT, ICAO och EXIOBASE. Om du behöver mer information om datan eller våra beräkningar, vänligen kontakta GreenDependent Institute på info@greendependent.org.

BOSTAD



MINDRE KLIMATAVTRYCK

STÖRRE KLIMATAVTRYCK

Hur stor är din bostadsyta?

Genomsnittlig bostadsyta i Sverige idag¹¹ är 50 m² per person och förväntas öka till 55 m² per person år 2030.

- Mindre än genomsnittet.
- 30 m² eller mindre, vilket är i linje med 1,5-gradersmålet.¹²

- Större än genomsnittet.

Är din bostad energieffektiv?¹³

- Min bostad har energicertifikat med energiklassen A, B eller C, eller är ett (certifierat) passivhus.
- Jag har inget energicertifikat, men min bostad:
 - » är välisolerad
 - » har välisolerade dörrar och fönster
 - » har ett effektivt uppvärmningssystem

- Min bostad har energicertifikat med energiklassen D, E eller sämre.
- Jag har inget energicertifikat, och min bostad:
 - » är dåligt isolerad
 - » har dörrar och fönster som är dragiga eller inte är energiklassade
 - » har ett föråldrat och ineffektivt uppvärmningssystem

Vilken uppvärmning har din bostad?

Min bostad värms med:

- värmepump
- förnybar energi
- central- eller fjärrvärme
 - » direktverkande el, eller
 - » biobränslepanna (för hållbart bränsle)
- Jag bor i ett (certifierat) passivhus.

- Min bostad värms med fossila bränslen (t.ex. gas eller olja)

Vilken temperatur håller din bostad?

- Vi ställer termostaten på 20-21 grader eller lägre.
- Vi reglerar noggrant temperaturen och 'värmer oss själva snarare än utrymmet'.

- Vi har ingen termostat, men det är ganska varmt i bostaden.
- Vi har varmare än 20 - 21 grader.
- Vi reglerar sällan temperaturen i vår bostad.

Varifrån kommer din el?

- Jag har aktivt valt förnyelsebar el.

- Jag använder vanlig nätel.

¹¹ Statistik: Eurostat (2015 och 2021) och Jordbruksverket, och gäller genomsnitt för en person i Sverige.
¹² Källa för data: Lehner, M., Richter, J. L., Kreinin, H., Mamut, P., Vadovics, E., Henman, J., Mont, O., & Fuchs, D. (2024). Living smaller: acceptance, effects and structural factors in the EU. Buildings and Cities, 5(1), s. 215-230. <https://doi.org/10.5334/bc.438>
¹³ Läs mer om energieffektivitet i kapitel 15.

MAT



MINDRE KLIMATAVTRYCK

STÖRRE KLIMATAVTRYCK

Äter du en växtbaserad kost?

I genomsnitt äter en person i Sverige 1,5 kg kött/vecka.

- Jag är vegan.
- Jag är vegetarian.
- Jag äter huvudsakligen växtbaserad mat men kött en eller två gånger i veckan.¹⁴
- Jag äter huvudsakligen växtbaserad kost, mat men lite vitt kött.
- Jag äter mindre än 1 kg kött/vecka.

- Min kost är inte växtbaserad.
- Jag äter mer än 1 kg kött/vecka.

Hur mycket mat slänger du?

I genomsnitt slänger en person i Sverige mer än 1 kg mat per vecka.

- Ingen, eller nästan ingen.
- Jag slänger mindre än genomsnittet.

- Jag slänger regelbundet lite mat
- Jag slänger mer än genomsnittet.

Hur skulle du beskriva dina matvanor?

- Jag äter bara så mycket jag behöver för att hålla mig frisk.

- Jag äter ofta mer än jag behöver.

FRITID



MINDRE KLIMATAVTRYCK

STÖRRE KLIMATAVTRYCK

Åker du på semester med flyg?¹⁵

I genomsnitt flyger en person i Sverige 4 timmar per år.

- Nej, jag flyger aldrig.
- Jag brukade flyga, men inte längre.
- Nej, jag flyger inte generellt sett.
- Jag flyger mindre än genomsnittet.

- Ja, jag reser vanligtvis på semester med flyg, även kortare sträckor.
- Jag flyger mer än genomsnittet

Kör du bil för dina fritidsaktiviteter?

En person i Sverige kör varje år cirka 8000 km för fritid och semester.

- Nej, jag väljer aktiviteter där bil inte behövs.
- Jag kör mindre än genomsnittet

- Ja, jag kör oftast eller alltid för fritidsaktiviteter.
- Jag kör mer än genomsnittet.

¹⁴ Med kött menas också köttprodukter som salami, och korv.

¹⁵ Vi inkluderar här endast semesterrelaterade flygresor. Läs mer i kapitel 14.

KAPITEL 6: HUR KAN VI MINSKA KLIMATUTSLÄPPEN? EN INTRODUKTION TILL OLIKA LIVSSTILARS PÅVERKAN PÅ KLIMATET

Hushållen har en central roll för att nå 1,5-gradersmålet, genom att minska sina utsläpp, men också genom att förändra vanor och samhällseliga normer. Ett av målen med forskningsprojektet *EU 1.5° Lifestyles* var därför att identifiera de förändringar av konsumtionsmönster och levnadsvanor som ger de största utsläppsminskningarna.

Hur identifierade vi de levnadsvanor som har störst effekt för klimatet?

Den forskning där vi identifierade dessa levnadsvanor bestod av flera steg:¹⁶

1. LITTERATURÖVERSIKT:

Vi analyserade cirka 100 vetenskapliga publikationer och identifierade nästan 500 livsstilsalternativ.

2. EXPERTBEDÖMNING:

Med hjälp av teamets expertkunskaper rangordnade vi livsstilsalternativen utifrån förväntad effekt, det vill säga låg, medelhög eller hög effekt.

3. FILTRERING:

Listan reducerades till 50 alternativ, utifrån ytterligare faktorer som hur stor andel av befolkningen som varje levnadsvana är relevant för, och med vilken säkerhet vi kan bedöma förändringens klimateffekt.

4. KONSEN-SUSWORKSHOP:

De 50 alternativen granskades och rankades igen av alla våra forskare utifrån deras potential att minska en individs koldioxidavtryck (låg, medelhög och hög potential).

5. VALIDERING:

Alternativen validerades genom expertintervjuer i de fem studerade länderna samt med internationella experter.

6. PUBLICERING:

De slutliga livsstilsalternativen publicerades på projektets webbplats på [engelska](#) och [svenska](#).



7. BERÄKNINGAR:

Den förväntade utsläppsminskningen för varje alternativ beräknades för en genomsnittlig medborgare i de fem länderna. I denna guidebok presenterar vi dessa 50 vanor som har störst klimatnytta.¹⁷

Hur vi presenterar levnadsvanorna i denna guide:

Alla individer är olika, lever olika och har olika sociala normer och värderingar. Därför presenterar vi de olika livsstilsalternativen i tre steg:

1. I kapitel 7 presenterar vi två exempel på personer i Sverige med olika livsstilar och olika klimatavtryck. Då blir det lättare att se hur dina levnadsvanor inom olika konsumtionsområden kan minska din egen klimatpåverkan.
2. I kapitel 8 visar vi samtliga studerade levnadsvanor i en grafisk illustration, rangordnade utifrån deras potential att minska klimatutsläppen för en genomsnittlig person i Sverige. Detta kan hjälpa dig att se vilka vanor och konsumtionsmönster som är viktigast att förändra just i Sverige. I efterföljande kapitel 9-12 presenterar vi på motsvarande sätt den genomsnittliga utsläppsminskningen för de olika levnadsvanorna inom boende, mat, resor och fritid.
3. Vi ger också tips på sätt att beräkna ditt eget klimatavtryck, se här under.

Hur du beräknar ditt eget klimatavtryck:

För att identifiera de mest effektiva sätten att minska dina egna utsläpp kan du:

- använda en onlinekalkylator för att se var den största potentialen finns i ditt eget liv; vi rekommenderar Världsnaturfonden WWF:s kalkylator på <https://klimatkalkylatorn.se>.
- delta i workshoppar som hjälper dig att beräkna ditt koldioxidavtryck och diskutera mer klimatvänliga levnadsvanor.
- kontakta en miljöorganisation för mer detaljerad rådgivning.

Medborgare lär sig om sitt koldioxidavtryck. Workshop med EU 1.5° Lifestyles klimatpussel.



Om våra beräkningar

Beräkningarna av de olika levnadsvanorna i kapitel 8-12 baseras på scenarier för år 2030, och mot bakgrund av IPCC:s SSP1-RCP1.9-scenario. Det är IPCC:s mest optimistiska framtidsscenario, med 66 % chans att begränsa global uppvärmning till 1,5 grader. Det förutsätter en snabb klimatomställning i hela världen, inklusive ökad användning av förnybar energi, ökad elektrifiering, införande av koldioxidavskiljning och -lagring (CCS), för att nå netto-noll utsläpp till år 2050. För mer information om våra beräkningar, kontakta oss på info@greendependent.org

På nästa sida finns fler detaljer om vår beräkningsmetod.

¹⁶ Mer information: EU 1.5° Lifestyles Consortium. (2022). Methodology for the selection of low-carbon lifestyle options. Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10513512>

¹⁷ Mer information om de genomsnittliga klimatavtrycken i EU eller i de andra fyra länderna, se: <https://onepointfivelifestyles.eu/citizen-guide>

KAPITEL 7: VI ÄR ALLA OLIKA!

EXEMPEL PÅ INDIVIDUELLA KLIMATAVTRYCK

I detta kapitel presenterar vi två verkliga personer från Sverige, kallade Liten och Stor, och ger en bild av hur de lever. De representerar personer som vi har arbetat med inom forskningsprojektet *EU 1.5° Lifestyles*. Både Liten och Stor deltog i en av de medborgarworkshoppar, så kallade *Citizen Thinking Labs*, som hölls som ett led i forskarnas undersökningar av individers levnadsvanor och konsumtionsmönster.¹⁸ De fick spela ett klimatpussel som tagits fram inom forskningsprojektet, och på så sätt lära sig om sina individuella klimatavtryck, och reflektera över olika sätt att minska dem genom att förändra sina levnadsvanor. Här använder vi Liten och Stor som exempel för att visa variationen i individuella koldioxidavtryck – och därmed visa att det också kan variera vilka strategier som är mest effektiva för att minska en persons klimatpåverkan.

Exempel på ett litet klimatavtryck

Liten hade det minsta koldioxidavtrycket av deltagarna i den svenska delen av forskningsstudien, 4,0 ton CO₂e (se tabell nedan). Liten är 31-50 år gammal och bor i ett hushåll med tre personer på landsbygden. Litens livsstil kan beskrivas så här:

BOSTAD

Boendeyta totalt och per person	55 m ² totalt 19m ² per person
Elektricitet	Vanligt elnät
Uppvärmning av bostaden (huvudsaklig)	Värmepump
Tilläggsisolering av bostaden (t.ex. tilläggsisolering av tak eller treglasfönster)	Nej
Rumstemperatur i bostaden	Kallt, ca 18 grader
Antal stora hushållsapparater (t.ex. kylskåp, tvättmaskin, torktumlare)	2
Andel hushållsapparater märkta med EU:s energimärkning A	Hälften eller fler

¹⁸ Citizen Thinking Lab hölls i Lund, hösten 2022, som en av flera workshoppar med medborgare, experter och yrkesaktiva som organiserades av Internationella Miljöinstitutet, Lunds universitet och det europeiska forskningsprojektet *EU 1.5° Lifestyles*. Observera att kapitlet endast omfattar en liten del av all insamlad data. Beräkningar av deltagarnas koldioxidavtryck: Stephanie Cap och Laura Scherer, Leidens universitet. Om du vill veta mer, se *EU 1.5° Lifestyles* hemsida www.onepointfivelifestyles.eu, eller kontakta denna guides redaktörer via info@greendependent.org.

RESVANOR

Antal bilar/ motorfordon i hushållet	1 liten bensindriven bil
Avstånd och färdmedel för pendling	36 km med bil/vecka

MAT

Matvanor – mängd	Äter bara så mycket som behövs för att vara frisk och hälsosam
Matvanor – animalisk/växtbaserad kost	Aldrig kött, fisk eller kyckling, men ibland mejeriprodukter
Mängd mat som slängs i hemmet per vecka	Mindre än 0,5 kg

FRITID

Antal körda km med bil/motorfordon för fritid och semester	100 km/år
Semester med flygresor, antal flygtimmar per år	0 timmar/år

Litens koldioxidavtryck är mindre än genomsnittet i Sverige, och det beror på flera faktorer:

- gör inga flygresor på semestern
- är vegetarian och har begränsat matsvinn
- har liten bostadsyta per person
- har kort årlig körsträcka med liten bil.

De faktorer som bidrar mest till Litens klimatpåverkan – och där det därför finns minskningspotential – är :

- har bensindriven bil
- arbetspendlar med bil
- ingen tilläggsisolering av bostaden.



Litens klimatpussel visar de levnadsvanor hen vill förändra för att bidra till klimatmålen.

Exempel på ett större klimatavtryck

Stor hade det största koldioxidavtrycket av deltagarna i den svenska delen av forskningsstudien, 7,3 ton CO₂e (se tabell nedan). Stor är över 50 gammal år och bor i ett hushåll med två personer i ett litet samhälle. Stors livsstil kan beskrivas så här:

BOSTAD

Boendeyta totalt och per person	180 m ² totalt 90 m ² per person
Elektricitet	Vanlig nätel
Uppvärmning av bostaden (huvudsaklig)	Fjärrvärme
Tilläggsisolering av bostaden (t.ex. tilläggsisolering av tak eller treglasfönster)	Nej
Rumstemperatur i bostaden	Medelvarmt, ca 20 grader
Antal stora hushållsapparater (t.ex. kylskåp, tvättmaskin, torktumlare)	6
Andel hushållsapparater märkta med EU: energimärkning A	Mindre än hälften

RESVANOR

Antal bilar och motorfordon i hushållet	1 liten bensindriven bil
Avstånd och färdmedel för pendling	25 km med bil/vecka

MAT

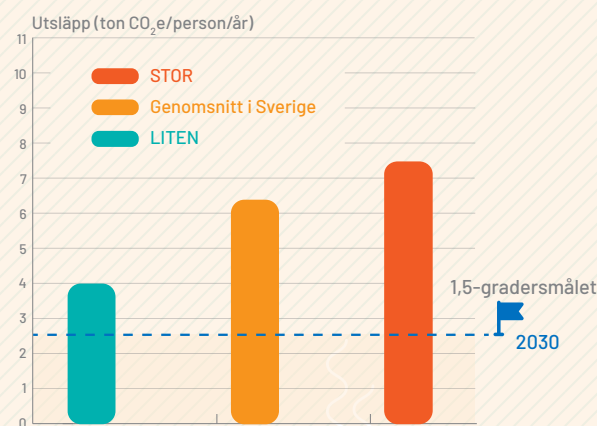
Matvanor – mängd	Äter ibland mer än vad som behövs
Matvanor – animalisk/växtbaserad kost	Ja, både kött/fisk/kyckling och mejeriprodukter
Mängd mat som slängs i hemmet per vecka	Mindre än 0,5 kg

FRITID

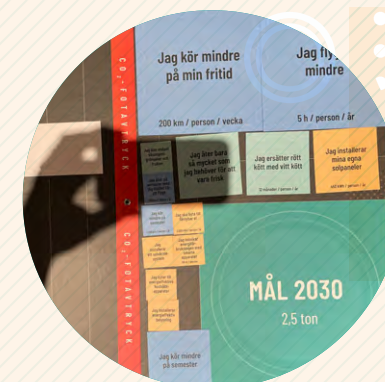
Antal körda km med bil/motorfordon för fritid och semester	2 500 km/år
Semester med flygresor, antal flygtimmar per år	25 timmar/år

Stors koldioxidavtryck är större än genomsnittet i Sverige, och det beror på flera faktorer:

- gör flera eller långa flygresor på semestern
- kör mycket bil på semestern
- äter kött och mejeriprodukter
- äter ibland mer än vad som behövs
- har många hushållsapparater
- har stor bostadsyta per person och ingen tilläggsisolering.



Figur 7.1.: Stors och Litens klimatavtryck jämfört med genomsnittet i Sverige och 1,5-gradersmålet



Stors klimatpussel visar de levnadsvanor som hen vill förändra för att bidra till klimatmålen.

De faktorer där det finns störst potential att minska Stors klimatutsläpp är:

- välja tåg istället för flyg
- minska mängden kött och mejeriprodukter i kosten
- inte äta mer än nödvändigt
- resa kortare sträckor med bil på semestern, eller välja tåg istället.

Dessa två verkliga exempel visar variationen i människors klimatavtryck, och möjligheterna att minska dem. Beräkna gärna ditt eget klimatavtryck: det kan vara användbart för att på så sätt få en bättre förståelse för vad du kan göra.

I de kommande kapitlen berättar vi mer om vilka levnadsvanor som har störst inverkan på utsläppen för en genomsnittlig person i Sverige, och vilka förändringar som har störst effekt på befolkningsnivå. Illustrationerna på nästkommande sidor tolkas så här:

- Cirkelarna till vänster visar de ändrade beteenden som har allra störst klimatnytta: att välja bort fossildrivna transporter.
- Cirkelarna i mitten visar de ändrade vanor som också har stor klimatnytta: att bli vegan, att köra mindre bil på fritiden, att samåka till jobbet, och att äta mindre animaliska livsmedel.
- Cirkelarna längre till höger har relativt sett lägre klimatnytta.

KAPITEL 8: KLIMATNYTTAN AV FÖRÄNDRADE VARDAGSVANOR

I SVERIGE



att välja bort
bilen och gå eller
cykla i stället



att åka buss
eller tåg i
stället för bil



att byta
från en
konventionell
bil till en elbil



att köra
mindre bil på
fritiden



Illustrationen visar samtliga ändrade levnadsvanor som studerats i forskningsprojektet, rangordnade utifrån deras klimatnytta. Procentsatserna visar den minskning av klimatutsläppen som varje ändrad vana innebär för en genomsnittlig person i Sverige.

25%

20%

15%

10%

5%

2%

KAPITEL 9: KLIMATNYTTAN AV FÖRÄNDRADE RESVANOR

RESVANOR



att välja bort bilen och gå eller cykla i stället



att åka buss eller tåg i stället för bil



att byta från en konventionell bil till en elbil

Illustrationen visar de ändrade resvanor som studerats i forskningsprojektet, rangordnade utifrån deras klimatnytta. Procentsatserna visar den minskning av klimatutsläppen som varje ändrad resvana innebär för en genomsnittlig person i Sverige.



att samåka

att flytta närmare sin arbetsplats när man flyttar



att byta till en mindre bil



att arbeta mer hemifrån



att ersätta sin bil med medlemskap i en bilpool



att byta sin stadsjeep mot en mer bränslesnål bil

25%

20%

15%

10%

5%

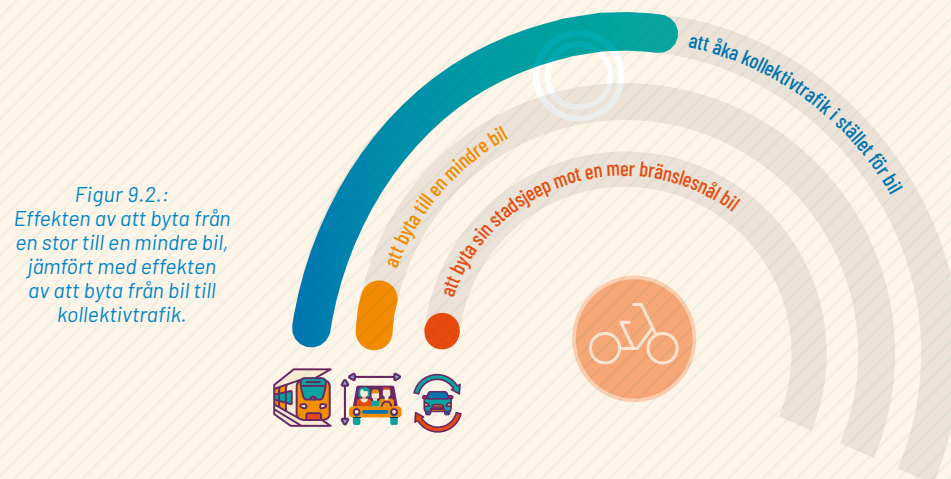
2%

Att förändra våra resvanor är en av de mest effektiva åtgärderna för att minska klimatpåverkan. Det framgår tydligt av illustrationerna på sidorna 24-25 och 26-27.¹⁹ För en genomsnittlig svensk har det allra störst klimatnytta att välja bort fossildrivna transporter. För en person som åker bil till jobbet varje dag skapas allra störst klimatnytta genom att byta bilen mot att gå, cykla eller åka kollektivtrafik.



Figur 9.1:
Olika resealternativ
har olika potential
att minska
klimatpåverkan.

Alla kan inte ge upp bilen helt och då är det viktigt att använda en mindre, mer bränslesnål bil och köra så lite som möjligt. Att byta en stor bil eller en SUV till en mindre bil minskar också utsläppen, även om det inte är jämförbart med att byta till kollektivtrafik (se figuren nedan).



Figur 9.2:
Effekten av att byta från
en stor till en mindre bil,
jämfört med effekten
av att byta från bil till
kollektivtrafik.

För att minska antalet bilresor kan man föra dagbok över bilanvändningen under en månad, och sedan analysera anteckningarna. Ett bra första steg är att ha en bilfri dag i veckan och i stället gå, cykla eller åka kollektivt på kortare sträckor. Det kan kombineras med att byta till en mindre, eldriven bil – och ladda den med förnybar energi – vilket är förändringar som har stor betydelse för vår klimatpåverkan.



Allra störst klimatnytta får den som väljer bort fossildrivna transporter helt.

Ett annat bra första steg är att välja bort bilen för vissa aktiviteter, som att skjutsa barnen till skolan. Det går också att dela bil eller samåka: det är också effektiva sätt att minska utsläppen. Om det inte finns någon bilpool i ditt område, kan du starta ett informellt nätverk för samåkning och bildelning med vänner, kollegor eller grannar.

Avståndet mellan bostaden och arbetet eller skolan har också stor betydelse. Ditt klimatavtryck kan minska om du flyttar närmare arbetet eller barnens skola – eller hittar jobb och skola närmare hemmet. En genomsnittlig svensk kör 2000 km per år för att ta sig till och från arbetet²⁰. Att minska eller helt slopa bilkörningen kan göra stor skillnad – och ännu mer om du idag kör mer bil än genomsnittet!

²⁰ Källa: Eurostat, 2015.

¹⁹ I kapitel 8-12 presenteras information om vilken klimatnytta som uppnås av att förändra olika vanor och livsstilar. Beräkningarna har tagits fram inom EU 1,5 Lifestyles, men vid tryckningstillfället var de ännu preliminära.
Källa: Cap, S., et al. (kommande). Climate change mitigation potential of sustainable practices in five European countries in 2015, 2030, and 2050.

Det är också bra att förändra dina resvanor på flera sätt, för att få en ännu större effekt på ditt koldioxidavtryck. Om du verkligen behöver en bil, fundera på att byta till en mindre och eldriven. Det kan göra övergången till en bilfri vardag enklare. Om du tycker det är svårt att bara gå eller cykla i stället för att köra bil, kan du prova att gå eller cykla till närmaste kollektivtrafikstation och sedan ta bussen eller tåget resten av vägen.



Att välja bort bilen kan ofta leda till mer varierade resvanor.



Om du redan lever ett nästan bilfritt liv, finns det andra områden som du bör titta på för att minska dina klimatutsläpp. Du kan också inspirera och stötta andra genom att föregå med gott exempel, och kanske engagera dig i andra aktiviteter för att främja ett samhälle med låga koldioxidutsläpp.



Ta cykeln till skolan och dagis istället för bilen! Det är bättre för miljön och hälsan, och ökar trafiksäkerheten runt skolan.



Att byta från bil till kollektivtrafik har nästan lika stor klimatnytta som att gå eller cykla.

KAPITEL 10: KLIMATAVTRYCKET FRÅN BOSTADEN

Illustrationen visar samtliga förändringar av boendet som studerats i forskningsprojektet, rangordnade utifrån deras klimatnytta. Procentsatserna visar den minskning av klimatutsläpp som varje förändring i boendet innebär för en genomsnittlig person i Sverige.

BOSTAD



att sänka temperaturen i min bostad

att isolera huset

att ersätta befintligt värmesystem med en biomassapanna

att installera termisk solenergi

att minska energianvändningen genom bättre övervakning av förbrukningen

att reparera IT-produkter och använda dem längre

att byta till förnybar energi

att spara på varmvattnet

att avstå från en stor hushållsapparat, t.ex torktumlaren

att byta till energieffektiva hushållsapparater

att skaffa begagnade IT-produkter och sälja eller skänka gamla produkter

att byta till mer effektiva glödlampor

att dela en hushållsapparat med grannarna

att köpa miljömärkta IT-produkter

att installera egna solpaneler

att avstå från onödigt stor bostadsyta



att ersätta befintligt värmesystem med en värmepump



25%

20%

15%

10%

5%

2%

För att minska bostadens klimatpåverkan finns det tre viktiga aspekter att tänka på:

1. Hur värms bostaden? Är energin förnybar? Är värmesystemet energieffektivt?

De mest effektiva åtgärderna omfattar:

- värmepump som drivs med fossilfri eller förnybar el, alternativt med solpaneler,
- berg- eller jordvärme,
- fjärrvärme, eller
- panna för hållbart biobränsle (till exempel pellets).

Om din bostad värms på något av dessa sätt, är du redan på rätt spår. Idag har 60 % av svenska småhus en värmepump, medan 90 % av flerbostadshusen har fjärrvärme²¹. Andra hållbara värmesystem kan ha motsvarande positiva inverkan, beroende på var du bor. Det är alltid värt att rådgöra med en energiexpert innan du byter eller renoverar ditt värmesystem.



2. Hur energieffektiv är bostaden?

Bra isolering och energieffektiva dörrar och fönster är grundläggande. Det är också viktigt att reglera inomhustemperaturen efter behov, både under dygnet och beroende på årstid. Många har för hög inomhustemperatur på vintern, vilket ökar energiförbrukningen. Ett bra sätt att hålla koll på energiförbrukningen är att använda en smart mätare, t ex en app, eller att regelbundet läsa av elmätaren.



3. Hur stor är bostaden i förhållande till antalet boende?

En bostad i linje med 1,5-gradersmålet bör inte överstiga 30 m² per person. Men den genomsnittliga bostadsytan i Sverige är betydligt större än så, och den förväntas dessutom öka (se kapitel 5).

Om din bostad är betydligt större än nödvändigt, kan du minska din klimatpåverkan genom att minska den ytan. Det är inte nödvändigtvis detsamma som att flytta, utan du kan också hyra ut extra bostadsyta till exempelvis studenter, släktingar eller personer som arbetar i närheten. Ett annat alternativ kan vara att använda ytan för att ta hand om äldre eller sjuka familjemedlemmar.



Dessa tre aspekter framgår också av illustrationen på föregående sidor som visar hur olika boendeanternativ kan minska klimatpåverkan.

²¹ Källa: Energimyndigheten, 2020.

Du kanske redan har en energieffektiv och inte alltför stor bostad och använder energi på ett klokt sätt. Då kan du se över hur många stora hushållsapparater och annan elektrisk utrustning som finns i hushållet, och hur de används. Går det att använda muskelkraft i stället för att lita på elektriska hjälpmedel? Många av våra apparater och verktyg används sällan, som en bormaskin, så det kan vara bättre att hyra eller att dela med andra via ett verktygsbibliotek. Det är också viktigt att tänka på utsläppsfria lösningar, som att torka tvätt på tvättlina i stället för att använda torktumlare, eller att använda en handdriven gräsklippare.

Du som redan har en energieffektiv och inte onödigt stor bostad kan också dela med dig av dina erfarenheter och stödja andra i att minska deras klimatpåverkan.



Innan vi köper en hushållsapparat eller elektrisk "pryl" är det bra att tänka på utsläppsfria alternativ. Torkvinda fungerar lika bra som torktumlare!

Det spelar stor roll var bostaden är belägen, eftersom det påverkar ditt resebehov och därmed ditt klimatavtryck. Om bostaden finns nära arbetsplats, skola, kollektivtrafik och cykelbanor blir det lättare att undvika bilresor och därmed utsläppen från transporter. Även klimatavtrycket från vår mat kan minska om vi har nära till livsmedelsbutiker. Det kan vara bra att tänka på för den som planerar att flytta.



KAPITEL 11: KLIMATNYTTAN AV ÄNDRADE MATVANOR

MAT



Illustrationen visar samtliga ändrade matvanor som studerats i forskningsprojektet, rangordnade utifrån deras klimatnytta. Procentsatserna visar den minskning av klimatutsläpp som varje ändrad matvana innebär för en genomsnittlig person i Sverige.

att byta till
vegansk kost



att ersätta
rött kött med
vitt kött



att byta till
vegetarisk
kost och
sluta att äta
kött och fisk



att ersätta
nötkött med
vitt kött



att äta mindre
animaliska
livsmedel



att undvika
matsvinn
hemma



att bara äta den
mängd mat man
faktiskt behöver



att välja
kranvatten
framför andra
drycker



att bara äta
ekologiskt
odlade frukter
och grönsaker



att bara äta
frukt och
grönt i säsong



att dricka
kranvatten
i stället för
vatten på
flaska



25%

20%

15%

10%

5%

2%

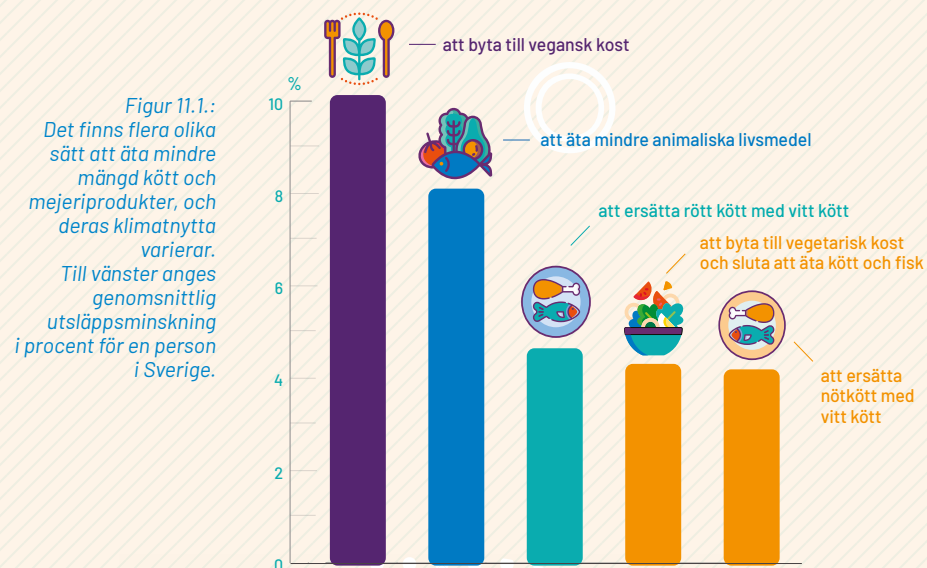
Maten har stor inverkan på klimatavtrycket men det finns tre matvanor vi kan förändra för att minska det:

1. Ät klimatsmart

Den största påverkan på vårt klimatavtryck kommer från mängden animaliska produkter vi konsumerar. Genomsnittspersonen i Sverige äter mer än 1,5 kg kött per vecka²², vilket har avsevärd negativ påverkan på utsläppen. Det gör stor skillnad att äta mindre kött och mejeriprodukter, eller inget alls. En del väljer att bli vegan eller vegetarian, medan andra minskar intaget av animaliska produkter med 80 %, eller byter ut rött kött, särskilt nötkött, mot vitt kött, som kyckling. Även den som inte helt kan utesluta animaliska produkter från sin kost bör ändå sikta på att minska dem, både av klimat- och hälsoskäl²³. Varje förändring av matvanorna påverkar klimatavtrycket på olika sätt, och den genomsnittliga utsläppsminskningen per alternativ beskrivs i illustrationen på de föregående sidorna.

Matens klimatpåverkan kan också minska genom att köpa råvaror i säsong, och genom att välja ekologiskt när det gäller grönsaker, frukt, kött och mejeriprodukter.

Det är lättare att välja en växtbaserad kost om man har tillgång till färsk och ekologiska grönsaker och frukter i säsong. Det kan vara värdefullt att se vilka lokala butiker eller online-marknader för lokalt producerad mat som finns i ditt närområde. Du kan delta i eller starta ett sådant nätverk för att få tillgång till bättre produkter, stödja lokala lantbrukare och minska utsläppen från transporter.



²² Källa: Jordbruksverket

²³ Se även de nya Nordiska Näringsrekommendationerna, som förordar en huvudsakligen växtbaserad kost.

2. Minska matsvinnet

Ett annat viktigt förändringsområde är matsvinn, alltså mat som inte äts upp utan slängs, komposteras eller ges till husdjur. Det är visserligen bättre att kompostera mat än att slänga den, men det är ändå ett slöseri med livsmedel som producerats för mänsklig konsumtion. Många underskattar sitt matsvinn, och ett sätt att börja åtgärda det är att anteckna vad och hur mycket mat du slänger under en månad, för att förstå dina vanor och se vad du kan förändra.



Ät klimatsmart! Med växtbaserad mat i säsong minskar du din klimatpåverkan.

Att minska matsvinnet handlar mycket om att förvara mat rätt för att hålla den färsk. Men det handlar också om att hitta kreativa sätt att laga mat med rester, eller att inte glömma bort maten längst in i skafferiet²⁴. Du kan också engagera dig i kollektiva lösningar som matbanker eller organisationer som delar överskottsmat med behövande. Dessutom finns smarta appar för att köpa överblivna rätter från restauranger, eller livsmedel med kort datum. Genom att delta i sådana initiativ kan vi både minska matsvinnet och bidra till att minska matfattigdomen.

3. Ät inte för mycket

Den tredje matrelaterade förändringen för att minska klimatavtrycket är att inte äta för mycket. Många av oss äter mer än vad vi behöver för att hålla oss friska, vilket leder till ett större klimatavtryck. För att vara säker på att du äter lagom mycket kan det vara bra att konsultera en kostrådgivare eller en nutritionist, särskilt eftersom näringsbehovet är individuellt och beror på ålder, längd, huvudsakliga sysselsättning och motionsvanor.



Den som redan äter växtbaserat och har minimalt matsvinn kan gärna se över sin dryckeskonsumtion, även om det inte har lika stor påverkan som förändringar av matvanor. Kranvatten är alltid mer klimatsmart än flaskvatten, läsk och liknande, eftersom det kräver mindre energi och resurser och minskar avfallsmängden.

²⁴ Du kan hitta fler tips i bloggen som medlemmar i EU 1,5° Lifestyles projektteam skrev om ämnet på <https://onepointfivelifestyles.eu/blog/avoiding-and-reducing-food-waste-this-is-how-we-do-it-in-our-greendependent-households>

KAPITEL 12: KLIMATNYTTAN AV ÄNDRADE FRITIDSVANOR

FRITID



Illustrationen visar samtliga ändrade fritidsvanor som studerats i forskningsprojektet, rangordnade utifrån deras klimatnytta. Procentsatserna visar den minskning av klimatutsläpp som varje ändrad vana innebär för en genomsnittlig person i Sverige.

Observera att de minskade utsläppen från alternativet att flyga mindre på semestern gäller ett genomsnitt för befolkningen i Sverige. För en person som brukar flyga på semestern är klimatnyttan av att välja bort flyget betydligt större.

att köra
mindre bil på
fritiden



att köra
mindre bil på
semestern



att flyga
mindre
på semestern



att ta tåget på
semestern i
stället för att
flyga

att ta tåget
och bussen
på semestern
istället för flyget

att ta bussen
på semestern
istället för flyget

att ta tåget
och bussen
på semestern
istället för flyget
för korta resor

att köpa färre
kläder och skor

att skaffa ett
mindre husdjur
nästa gång

att köpa
djurfoder
med mindre
koldioxidavtryck

25%

20%

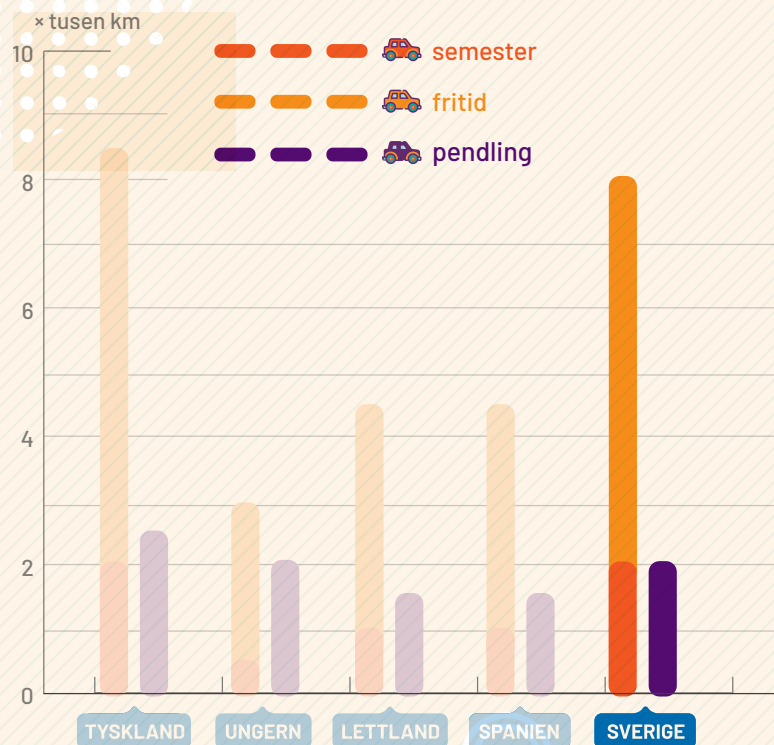
15%

10%

5%

2%

Fritidsaktiviteterna är också viktiga att se över för den som vill minska sin klimatpåverkan. Precis som med resvanorna är det mest effektiva att minska bilkörningen, både för att ta oss till fritidsaktiviteter och under själva semestern. Det bästa är att välja aktiviteter nära hemmet som går att nå genom att gå, cykla eller använda kollektivtrafik.

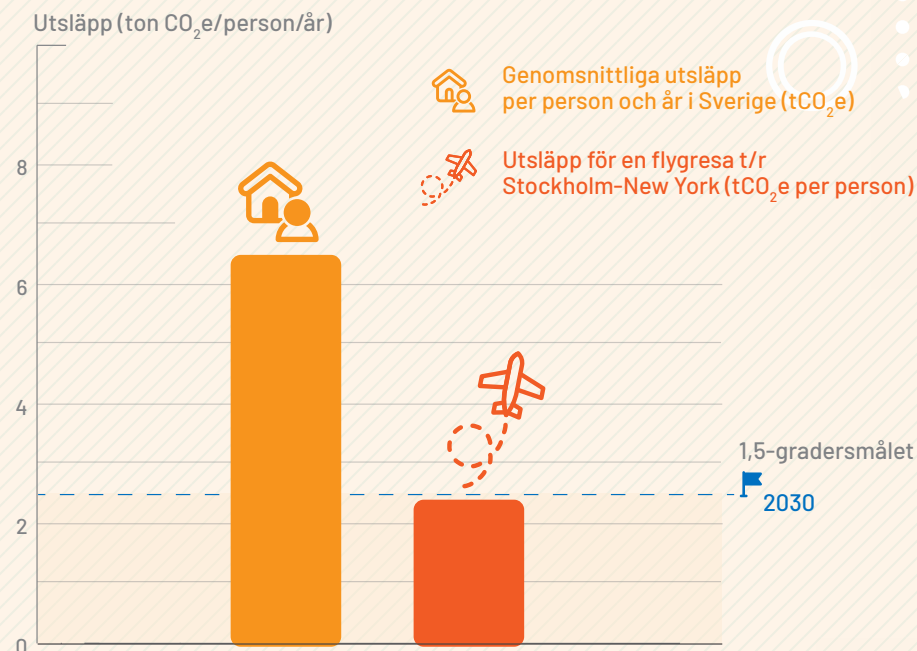


Figur 12.1.: En genomsnittlig person i Sverige kör mycket bil varje år: 2 000 km för arbetspendling, 6 000 km för fritidsaktiviteter och 2 000 km på semestern²⁵.

När du tittade på grafiken på föregående sidor blev du kanske överraskad av att minskat flygresande inte är den förändring som har störst effekt. Det beror på att vi beräknat genomsnittliga koldioxidavtryck, och en genomsnittlig person i Sverige flyger inte så ofta på semester (och tjänsteresor är ett delat ansvar mellan dig och din arbetsgivare, så det beaktas inte i våra beräkningar). Men den som ofta och regelbundet flyger på semester bör ompröva sina flygvanor och kanske välja andra resmål som ett första steg mot minskad klimatpåverkan.

Varför är det här viktigt? Jo, en enskild flygresa orsakar stora klimatutsläpp. Till exempel genererar en enda flygresa mellan Stockholm och New York 2,3 ton CO₂e per person, tur och retur. Detta motsvarar nästan hela det maximala individuella utsläppsutrymme som

²⁵ Källa: Eurostat, 2015.



Figur 12.2.: Utsläppen från en utlandsresa med flyg i jämförelse med de genomsnittliga utsläppen per person och år, och med de utsläpp som är i linje med 1,5-gradersmålet.

vi bör sikta på till 2030 för att nå 1,5-gradersmålet. Dessutom har även kortare flygresor betydligt högre klimatpåverkan än alla andra resealternativ, som tåg eller buss.

Det finns flera online-verktyg för att beräkna utsläppen från din flygresa. Observera att beräkningarna varierar mycket mellan olika online-tjänster, eftersom vissa verktyg inte tar hänsyn till höghöjdseffekterna. Vi rekommenderar därför nedanstående tjänster:

https://co2.myclimate.org/en/calculate_emissions

Beräknar utsläpp från flygresor.

<https://www.ecopassenger.org>

Jämför koldioxidutsläpp och annan miljöpåverkan från flyg, tåg och bil inom Europa.

Den som flyger ofta behöver helt enkelt minska sin tid i luften för att minska sin klimatpåverkan. Många av oss måste alltså omvärdera vår syn på semestrar och lära oss att använda vårt utsläppsutrymme på smartare sätt. Du kan till exempel "spara ihop" koldioxidutrymme under flera år och sedan använda det för en längre resa då du tillbringar mer tid på en plats, och verkligen hinner lära känna platsen och dess invånare.

Flygresor belyser också de stora individuella skillnaderna i människors koldioxidavtryck, och den ojämlikhet som avspeglas i det. Alla har nämligen inte råd att flyga. Som vi beskrev ovan motsvarar en enda weekendresa till New York det totala årliga utsläppsutrymmet per person år 2030 – men för många är det aldrig ett alternativ att flyga utomlands eller att åka på semester överhuvudtaget. Att minska sitt koldioxidavtryck genom att flyga mindre bidrar därför också till ett mer jämlikt samhälle där fler har lika möjligheter och ansvar.



Andra typer av fritidsaktiviteter och konsumtion som sker på fritiden har också stor effekt på klimatet. En av dem gäller konsumtionen av kläder, skor och fritidsutrustning. I stället för att köpa nytt kan man köpa begagnat, använda det som redan finns i garderoben, eller använda delningstjänster som till exempel Fritidsbanken. En annan handlar om hur många och hur stora husdjur man har, och vilken typ av foder de får. Precis som med flygresor minskar klimatavtrycket om du har ett mindre husdjur än ett stort. Husdjurens foder kan också påverka klimatavtrycket, särskilt om de matas med ohållbart djurfoder eller kött.

KAPITEL 13: FLER SÄTT ATT MINSKA KLIMATUTSLÄPPEN

I detta kapitel diskuterar vi förändringar vi kan göra som har stor effekt på utsläppen, även om det kan vara svårt att exakt beräkna deras påverkan. Många av dem handlar om pengar och sättet att använda våra ekonomiska resurser.

Välj gröna och etiska investeringar

Det är viktigt att tänka på var och hur vi placerar våra pengar. Pensionsmedel och sparande kan användas till att finansiera miljöskadliga aktiviteter, som koldioxidintensiva projekt eller produktion av fossila bränslen. Det går dock att undvika. Det är också viktigt att välja en bank som är socialt ansvarstagande, så att dina pengar inte stöder verksamheter som skadar människor eller vissa samhällsgrupper. Ett första steg är att ta reda på vilken investeringspolicy din bank har, och, om det behövs, flytta ditt sparande eller dina pensionsmedel till en bank med hållbar investeringsprofil. Det finns också tredjepartscertifieringar som kan hjälpa dig att hitta rätt och guida till hållbara banker. Några svenska och internationella certifieringar är:

- Svanen – en nordisk miljömärkning som utvärderar miljöpåverkan och används av vissa banker och fonder för att visa sitt hållbarhetsåtagande.
- Bra Miljöval – Naturskyddsföreningens märkning för produkter och tjänster som uppfyller strikta miljökriterier, inklusive vissa finansiella produkter.
- Etiskt Bankcertifikat – säkerställer att banker följer etiska standarder och undviker investeringar i skadliga industrier.
- Certified B Corporation,
- Global Alliance for Banking on Values,
- Fossil Free Certified,
- 1% for the Planet.

För den som vill veta mer rekommenderar vi FairFinanceGuide Sverige, som rankar svenska banker baserat på deras policyer inom mänskliga rättigheter, miljöskydd och transparens: <https://fairfinanceguide.se/>



Några av de etiska bankcertifieringar som finns.

Donera till miljöorganisationer

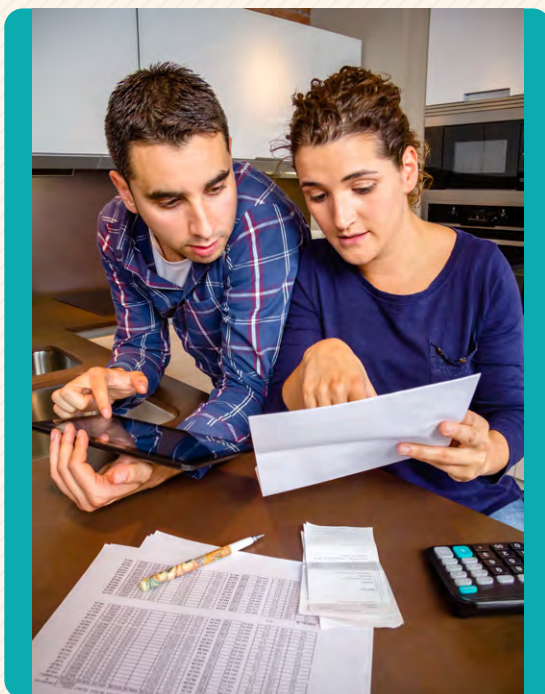
Du kan också stödja miljöinsatser genom att donera en del av ditt sparande eller din månadsinkomst.

Satsa på upplevelser i stället för saker

Det går att minska koldioxidavtrycket genom att köpa färre prylar och i stället lägga pengar på upplevelser, utbildning, naturupplevelser, spel eller böcker. Sådant kan också vara utmärkta födelsedagspresenter eller julklappar. Ett annat alternativ är att ge bort en del av sin tid eller sin hjälp som en gåva. Att ge bort barnpassning eller en hemlagad middag uppskattas ofta mycket.

Arbeta och konsumera mindre

Alla har inte möjlighet att arbeta mindre eller minska sina konsumtionsutgifter, men den som har den möjligheten kan bidra till ett mindre koldioxidavtryck. Särskilt elektronik och kläder genererar höga utsläpp. Den som arbetar mindre, prioriterar sin tid annorlunda och väljer bort överdriven konsumtion, kan också ägna mer tid åt vänner, familj och hobbyer och därmed öka sitt välmående.



Se till att ditt sparande inte finansierar miljöskadliga aktiviteter.

KAPITEL 14: VAD KAN VI GÖRA MER?

EN REFLEKTION OM GRÄNSERNA FÖR INDIVIDENS ANSVAR

Det finns många sätt att leva klimatvänligt, och du kommer att upptäcka fler ju mer kunskap du får och ju fler vanor du förändrar. Dessa nya vanor behöver bli en naturlig del av vardagen, gärna så att man knappt tänker på dem längre. Då finns det fler möjligheter att förbättra vårt bidrag till en hållbar livsstil.

Här är tre viktiga principer som kan visa om våra förändrade vanor verkligen är hållbara:

1. Räcker det jag gör för att undvika överkonsumtion?

En central aspekt av en hållbar livsstil är att inte konsumera mer än vad vi verkligen behöver, och att undvika överkonsumtion. Några sätt är att välja en bostad som är tillräckligt stor för behoven, att inte äta för mycket, utan att äta det vi behöver för att hålla oss friska, att ha en liten bil eller ingen bil alls och att undvika flygresor i så stor utsträckning som möjligt. Det handlar om att införliva tanken på "tillräcklighet" i vår livsstil, och på så sätt undvika onödig konsumtion. Det kan hjälpa oss att leva på ett sätt som är både hållbart och tillfredsställande, samtidigt som vi undviker överflöd.

2. Skapar den nya vanan mer variation i mitt liv?

De mest betydelsefulla livsstilsförändringarna, som att avstå från att ha bil, kommer troligen att göra livet mycket mer mångsidigt. Den som slutar köra bil använder fler färdmedel, som kollektivtrafik, cykel, elsparkcykel eller en bilpoolstjänst. Den som övergår till en växtbaserad kost, äter oftast mer varierat, lär sig om många olika grönsaker och frukter, och upptäcker nya maträtter, och nya restauranger. Att omfamna mångfald i olika val och vanor kan alltså berika livet, men även leda till andra förändringar, till exempel i hur vi tillbringar fritiden och investerar våra pensionspengar.

3. Möter förändringen våra behov lokalt?

Ett effektivt sätt att minska koldioxidavtrycket är att försöka möta så många av våra behov som möjligt på lokal nivå. Genom att bo nära arbetsplatsen eller skolan minskar behovet av långa resor varje dag, vilket direkt minskar koldioxidavtrycket. Detsamma gäller om vi väljer fritidsaktiviteter som ligger nära hemmet och undviker flygresor. Den som köper lokalproducerad mat, eller handlar från gårdsbutiker eller bondemarknader i närheten, minskar både sina transporter och ökar säsongsvariationen i kosten samt bidrar till att stödja lokala producenter.

Det finns mycket annat du kan göra för att bidra till ett klimatvänligt samhälle, inte minst genom att engagera dig tillsammans med andra:

Engagera dig i lokalsamhället:

Genom att engagera sig i lokalsamhället, kan man hitta fler sätt att minska koldioxidavtrycket, men också få inspiration och stöd från andra. Den som avstår från att ha bil kan i stället börja samåka, och den som minskar boendeytan genom att ha hyresgäster kan också dela verktyg och utrustning som gräsklippare, tvättmaskiner eller köksredskap med andra. Det kan vara lättare att övergå till en växtbaserad kost om man går med i lokala matnätverk. Engagemang i lokalsamhället kan alltså vara ett sätt att ytterligare minska sin klimatpåverkan, samtidigt som man bygger starkare sociala band.



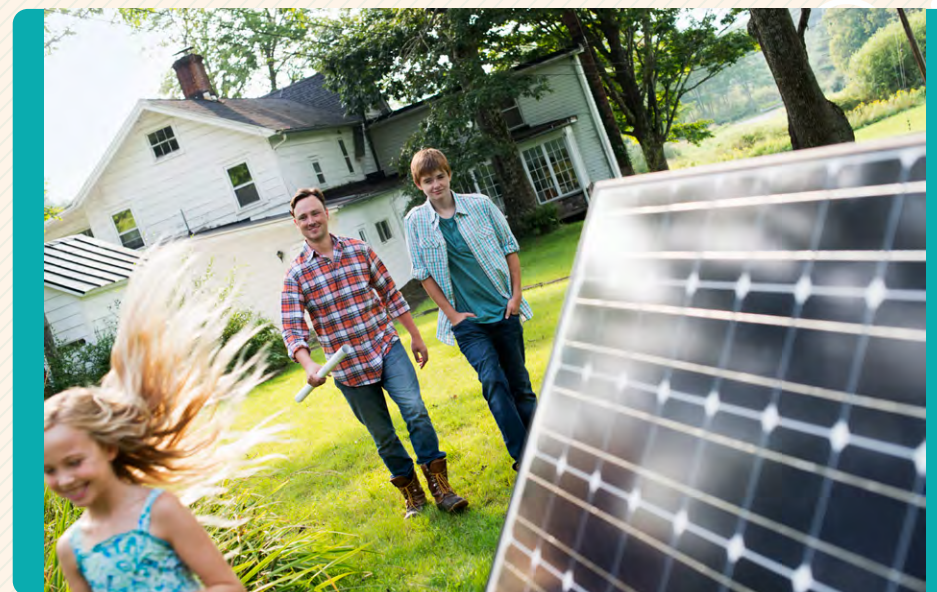
Starka lokala nätverk kan hjälpa dig att hitta fler sätt att minska din klimatpåverkan.

Det kan vara avgörande att ha tillgång till korrekt information och rådgivning om miljövänliga val: Vilket isoleringsmaterial är mest hållbart? Vilka lokala leverantörer är bäst att anlita för gröna renoveringar? Var kan vi köpa lokalt producerad mat?

Man kan till exempel bilda en energigemenskap för att producera och dela förnybar energi. Detta kan vara särskilt viktigt om man själv inte har möjlighet att installera solpaneler eller annan förnybar energiteknik. Att delta i lokala debatter, till exempel genom forum och samråd, kan också vara ett sätt att påverka samhällsutvecklingen i en mer hållbar riktning.

Dela med dig av kunskap:

Kunskap är en av de mest värdefulla resurserna vi kan dela med oss av för att främja hållbarhet. Genom att sprida kunskap, information och erfarenheter kan vi hjälpa andra att minska sina koldioxidavtryck. Vi kan starta klimatföreningar på skolor eller i andra grupper där vi redan är aktiva. Vi kan också starta diskussioner om levnadsvanor med låga klimatavtryck i de olika sammanhang vi redan deltar i, som idrottsföreningar, skolor, religiösa samfund eller arbetsplatser.



I en energigemenskap går medborgare samman för att producera, konsumera och handla med energi.

Delta i lokalt beslutsfattande:

I de flesta kommuner finns möjlighet att delta i lokala beslutsprocesser inte bara genom att engagera sig politiskt i kommunpolitiken, utan också genom, offentliga samråd eller andra forum. Den som engagerar sig har chans att påverka utvecklingen i samhället, till exempel att föra fram behov av cykelvägar eller bättre kollektivtrafiklösningar. Man kan också lobba för att lokalpolitiker ska ta initiativ till andra förändringar som främjar hållbarhet. Om dessa möjligheter inte redan finns går det att engagera sig i organisationer som verkar för miljö, klimat och hållbarhet.

Inspirera till politisk förändring:

För att skapa förändring kan man gå samman med olika samarbetspartners, som lokala företag eller nätverk. På så sätt förstärker man sin egen röst men hjälper också till att bygga ett inkluderande politiskt landskap som är redo att ta itu med klimatutmaningarna.

Utvärdera klimatpåverkan av ditt arbete:

Vi människor påverkar miljön som konsumenter och medborgare, men också som anställda eller företagare. Arbetsplatsen kan främja klimatvänliga policyer, energieffektiva rutiner och hållbara arbetsmetoder, om vi till exempel efterfrågar hållbara alternativ för affärsresor, föreslår energisparåtgärder eller önskar fler växtbaserade rätter i personalmatsalen. Mer fundamentalt kan det också vara värt att fundera över om vårt arbete generellt bidrar till eller hindrar en övergång till klimatvänliga levnadsvanor.



Genom att delta i lokalpolitiken kan du verka för hållbara lösningar i din kommun.

Gränserna för det individuella ansvaret:

Att göra livsstilsval och skapa konsumtionsmönster som ligger i linje med klimatmålen är en uppgift som kräver både individuellt och kollektivt ansvar. Människors val och handlingar påverkas av dagens samhällsstrukturer, men alla har ansvar för sina egna beslut. De hinder som finns i samhället bör inte användas som ursäkt för att fortsätta med ohållbara beteenden och konsumtionsmönster eller för att vara passiv. I stället måste vi alla göra så gott vi kan för att bidra till bredare förändringar. Vårt ansvar omfattar val och beteenden i en mängd sammanhang – hemma, på jobbet, i grannskapet, i skolan och i politiken. Vår egen individuella förmåga att skapa förändring sträcker sig bortom konsumentbeslut till att bli aktiva medborgare i våra samhällen och aktiva anställda på jobbet.

Det räcker dock inte med individuella handlingar, för de strukturella förändringar som behövs kräver gemensamma insatser och systemförändringar. Effekten blir mycket större om man kombinerar personliga val med att engagera sig i det bredare samhället, i politiska beslut, och stöttar hållbara initiativ.

Genom att agera på flera nivåer, från det personliga till det globala, går det att påverka och bidra till en hållbar utveckling. Resan mot en livsstil som stödjer klimatmålen handlar därför inte bara om att minska vårt eget koldioxidavtryck, utan också om att inspirera och möjliggöra för andra att göra detsamma. Alla behöver delta aktivt i samhället och vara medvetna och ansvarstagande medborgare. På så sätt kan vi tillsammans bygga en framtid som är hållbar för både oss själva och kommande generationer.



KAPITEL 15: MER INFORMATION

EU 1.5° Lifestyles-projektet

- Internationell webbplats: www.onepointfivelifestyles.eu (med vidare läsning, akademiska artiklar, relevanta nyheter)
- Svensk webbplats: <https://sweden.onepointfivelifestyles.eu>
- MOOC som kommer 2025!

Verktyg för att beräkna ditt koldioxidavtryck:

- Världsnaturfonden WWF: <https://klimatkalkylatorn.se>
- Svalna: <https://svalna.se/web/sv/products/calculator>

Tips för att minska ditt klimatavtryck och din energianvändning:

- Naturvårdsverket: Hur kan jag minska min klimatpåverkan: <https://www.naturvardsverket.se/amnesomraden/klimatomstallningen/omraden/klimatet-och-konsumtionen/hur-kan-jag-minska-min-klimatpaverkan>
- WWF: Hållbar konsumtion: <https://www.wwf.se/hallbar-livsstil/hallbar-konsumtion/#intro>

Transporter:

- Konsumentverket/Hallå Konsument, Så påverkar olika trafikslag klimatet: <https://www.hallakonsument.se/miljo-och-hallbarhet/sa-paverkar-olika-trafikslag-klimatet>

Bostad:

- Energimyndighetens Husguiden: <https://www.energimyndigheten.se/effektiv-energianvandning/guider/husguiden-for-dig-som-vill-energieffektivisera-ditt-hus>
- Energimyndighetens Spara energi: <https://www.energimyndigheten.se/effektiv-energianvandning/hushall/spara-energi-enkla-tips>

Mat:

- Konsumentverket/Hallå konsument: Livsmedel och miljö: <https://www.hallakonsument.se/omrade/livsmedel-och-miljo>

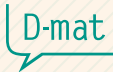
Fritidsaktiviteter:

- Klimatsmart semester: <https://klimatsmartsemester.se>

Ytterligare inspiration:

- Internationell databas för inspirerande exempel på energimedborgarskap finns på <https://data.energyprospects.eu>
- För inspiration och stöd att organisera samhällsprojekt, ladda ner Community Climate Action Toolkit från https://schumacherinstitute.org.uk/wp-content/uploads/2023/03/Community-Climate-Action-Toolkit-Issued-17_03_23_CCAT_4-Final.pdf

PARTNERS I EU 1.5° LIFESTYLES

RESEARCH INSTITUTE FOR SUSTAINABILITY Helmholtz Centre Potsdam (RIFS) Berliner Strasse 130, Potsdam, 14467, Germany	
HOT OR COOL INSTITUTE (HoC) Quartiersweg 4, Berlin, 10829, Germany	
ADELPHI RESEARCH GEMEINNUTZIGE GMBH (adelphi) Alt-Moabit 91, Berlin 10559, Germany	
UNIVERSITEIT LEIDEN (ULEI) Institute of Environmental Sciences Einsteinweg 2, 2333 CC Leiden, The Netherlands	
LUNDS UNIVERSITET (ULUND) Paradisgatan 5c, Lund 22100, Sweden	
GREENDEPENDENT INSTITUTE (GDI) Éva utca 4, Gödöllő 2100, Hungary	
D-MAT OY (D-mat) Mechelininkatu 3d, Helsinki, 00100, Finland	
UNIVERSIDADE DA CORUNA (UDC) Calle de la Maestranza 9, A Coruna, 15001, Spain	
BIEDRIBA "ZALA BRIVIBA" Green Liberty (GL) Lapu Iela 17-3, Riga 1002, Latvia	
EUROPEAN RESEARCH SERVICES GMBH (ERS) Hüfferstraße 5, Münster, 48149, Germany	



Syftet med denna guide är att ge forskningsbaserade råd om de mest effektiva sätten att minska sitt koldioxidavtryck för en genomsnittlig person i Sverige. Samtidigt visar den att individuella livsstilsförändringar måste kombineras med och stödjäs av förändringar i det omgivande samhället. Dessutom ger guiden en allmän fingervisning om storleken på ditt koldioxidavtryck och om vilka delar av din vardag som har störst klimatpåverkan. För att ta nästa steg, behöver du göra lite mer beräkningar och forskning på egen hand, och i guiden finns vägledning även för det.

EU 1,5°C Lifestyles är ett europeiskt forskningsprojekt med nio universitet och forskningsinstitut från sammanlagt sju länder.

Välkommen på resan mot ett klimatvänligt liv!



LUNDS
UNIVERSITET



Detta projekt har fått stöd av den Europeiska Unionens
program Horizon 2020. Projektets beteckningsnummer
Nr 101003880.