



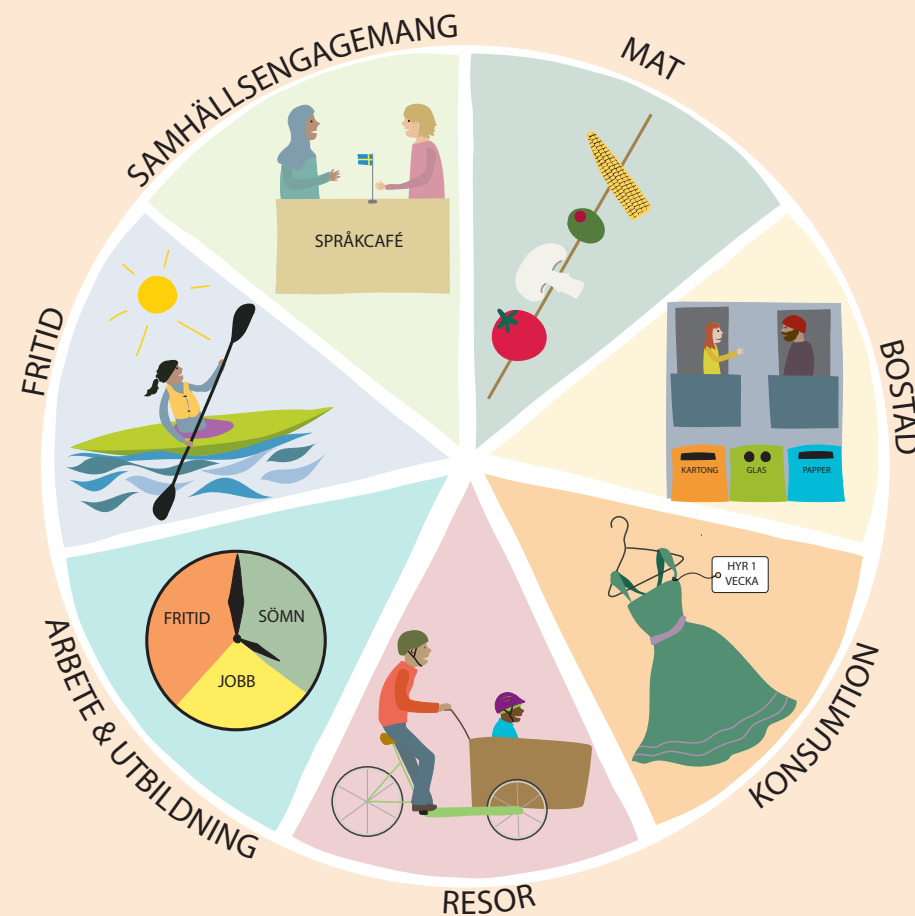
www.goteborg.se/hallbaralivsstilar



Göteborgs
Stad



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN



Hållbara livsstilar

Den lokala rådigheten

Innehåll

Varför hållbara livsstilar?	4
Vad är hållbara livsstilar?	6
Livsstilshjulet	9
Mat	
Bostad	
Konsumtion	
Resor	
Fritid	
Arbete och utbildning	
Samhällsengagemang	
Utvärdera insatser	
Den lokala rådigheten	18
Policy och styrmedel	
Fysisk planering	
Samhällstjänster	
Innovation och marknadsförändring	
Inspirera och utbilda invånarna	
Källor	27

Text: projektgruppen Hållbara livsstilar - verktyg och metoder

Illustrationer: Louise Quistgaard

Grafisk form: Tove Lund

Webb: goteborg.se/hallbaralivsstilar

Källor

Faktaunderlag med klimatutmaningar för Västra Götaland, Rapportserie:
Fossiloberoende Västra Götaland 1:2015

Hallberg Johan, Landstinget Dalarna, *Hälsofrämjande som strategi för hållbar utveckling*

Harding: 2012, *Framtidens civilsamhälle*

Naturvårdsverkets rapport 6653, 2015, *Hållbara konsumtionsmönster*

Konsumtionsrapporten 2015, Centrum för konsumtionsvetenskap (CFK)
Handelshögskolan vid Göteborgs universitet

Larsson Jörgen och Bolin Lisa, Mistra Urban Futures Reports 2014:02,
Klimatomställning Göteborg 2.0 Tekniska möjligheter och livsstilsförändringar

”The EU Sustainable Lifestyles Roadmap & Action Plan 2050”



..... Inspirera och utbilda invånarna

Förutom att påverka invånarna genom vilka policies som tillämpas och genom den fysiska planeringen som beskrivs ovan, så har offentliga aktörer också andra möjligheter att påverka invånarnas privata konsumtionsmönster och deras attityd till hållbara livsstilar. Kommunerna och regionen har direktkontakt med invånarna genom bland annat de samhällstjänster som erbjuds.

För att vara en trovärdig aktör är det förstås viktigt att kommunen själv *föregår med gott exempel*. Detta kan bli ett viktigt bidrag till att förändra normer. Idag är det till exempel mer regel än undantag att svenska förskolor/skolor serverar vegetariskt minst en dag i veckan vilket från början inte alltid varit oproblematiskt att introducera. Vidare har många kommuner kommunala restauranger och caféer i anslutning till kulturhus, sporthallar och museum, som visserligen oftast drivs av en privat aktör, men där krav kan ställas i upphandlingen kring ekologiskt och vegetariskt samt att en god möjlighet till källsortering ska finnas.

En kommun kan även *tillhandahålla information och rådgivning* till invånarna kring åtgärder hushållen själva kan vidta, till exempel energi- och klimatrådgivning för en minskad energiförbrukning eller budget- och skuld-

rådgivning för en mer ekonomiskt hållbar livsstil. Många kommuner har även livsstilsprojekt och kampanjer av olika slag för att påverka invånarna med syfte att motivera och underlätta för invånarna så att de själva blir motiverade att genomföra åtgärder för att leva mer hållbart. Ett aktuellt exempel är projektet GreenhackGBG som genom olika utmaningar inspirerar och ger tips inom områden som konsumtion, fritid, energi, resor, mat och kemikalier.

För att inte motverka de informations-satsningar som görs som är positiva för klimatet skulle de lokala offentliga aktörerna också kunna verka för att minska information som är negativ för klimatet på de ytor man förfogar över, till exempel reklam för flygresor på bussar.

Utbildning i skolan är ett annat område där det finns goda möjligheter att påverka den unga generationen genom många olika skolämnen där hållbarhetsfrågor kan vävas in. Genom skolan når man dessutom i viss mån deras föräldrar.

Kommuner har oftast begränsat handlingsutrymme för att ägna sig åt direkt opinionsbildning, men kan i samverkan med olika aktörer i lokalsamhället, som organisationer och föreningar nå ytterligare en bit.



Välkommen!

Denna skrift är framtagen inom projektet Hållbara livsstilar – verktyg och metoder. Det är ett projekt inom ramen för Mistra Urban Futures med fokus på den lokala nivån i form av kommuner och regioner och dess rådighet att påverka i riktning mot mer hållbara livsstilar.

Vi har gjort en generell beskrivning av kommunens rådighet över hållbara livsstilar och vi har också tittat närmre på begreppet hållbara livsstilar och vad det innebär. Den har vi sedan brutit ner i olika områden som ingår i hållbara livsstilar.

Mer information finns på:
goteborg.se/hallbarlivsstilar



Göteborgs
Stad



Varför hållbara livsstilar?

Att vi måste ställa om till mer hållbara livsstilar är allt fler överens om. Våra livsstilar leder till problem som miljöförstöring och klimatpåverkan, ohälsa och segregering. Det finns också en stor ojämlikhet i hur livsstilar i olika delar av världen ser ut och påverkar.

Hur vi lever våra liv, vår livsstil, spelar stor roll både för vårt eget välbefinnande och hälsa men har även effekter på världens klimat. Vår livsstil och allt som behöver produceras för att upprätthålla den får effekter för mark, vatten, luft, djur och växter, både idag och för kommande generationer. Det handlar om maten vi äter, prylarna vi köper, hur vi bor, var vi jobbar och hur vi spenderar vår fritid. Om hela jordens befolkning levde som vi gör i Sverige skulle vi behöva nästan fyra jordklot för att tillgodose behoven. Man kan enkelt säga att vi lever långt över våra tillgångar.

Hållbara livstilar och miljö

Hur vi lever lämnar avtryck på miljön – ekologiska fotavtryck. Idag beräknas utsläppen av koldioxid till cirka 10 ton* per svensk och år. 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.

Forskning visar att för att vi skall nå ner till 2 ton per år behöver vi bland annat halvera vår konsumtion av nöt- och griskött, minska vårt flygande till nivån som var år 2000, minska biltrafiken med 20 procent och förkorta arbetstiden med 25 procent.

Det finns också en stor ojämlikhet. I många delar av världen får människor inte ens sina basala behov tillfredställda. Människor i de länderna behöver öka sina ekologiska fotavtryck vilket innebär att vi i de rika länderna måste minska våra ännu mer.

Göteborgs stad beslutade om målet att endast köpa in 100 procent ekologiskt mjölk. Till en början var det brist på ekologisk mjölk, men så småningom ställde marknaden om sig när bönderna visste att det fanns en stabil efterfrågan.

Upphandlingen är även ett viktigt verktyg för att driva på nya lösningar på gemensamma samhällsproblem, sk. *innovationsupphandling*. En behovsanalys görs som sedan upphandlas som en innovation för att lösa det specificerade problemet, till exempel det faktum att det behövs nya produkter och tjänster som medför mindre miljö- och klimatpåverkan.

Lokala offentliga aktörer kan också i samverkan med andra aktörer initiera, driva och finansiera olika utvecklingsprojekt som syftar till att utveckla innovationer där samhällsnyttan är drivkraften. Det kan t.ex. handla om att driva på innovationsarbetet för smarta trafiklösningar. I Göteborg finns till exempel en helelektrisk busslinje som utvecklats i samspel mellan bland an-

dra kommunen, Volvo, Chalmers och deras Science parks. Samtidigt pågår världens första storskaliga projekt för självkörande bilar (projektet *DriveMe*). De flesta lösningar har både tekniska och beteendemässiga aspekter. Lokala offentliga aktörer kan bidra med egen finansiering till utvecklings- eller forskningsprojekt, men också lokalt arbeta med att stötta olika aktörer med att söka nationella medel och EU-medel.

I VÅR KOMMUN VÄLJER VI SCHYSST!

- ☒ KRAV
- ☐ Fairtrade
- ☐ Lokalt

..... Innovation och marknadsförändring

Offentliga aktörer på lokal och regional nivå kan slutligen agera som katalysator för att påverka marknaden i en hållbar riktning. Den offentliga sektorns konsumtion och investeringar utgör ungefär en femtedel av landets BNP. *Offentlig upphandling* är därför ett viktigt strategiskt verktyg, där kommuner kan agera föregångare, så länge upphandlingen används rätt. Det finns en tydlig koppling mellan hållbara upphandlingar och den stad som invånaren möter i sin vardag. Det handlar om vilka varor och tjänster som används för att bygga ett långsiktigt hållbart samhälle, där övergripande mål kring miljö, klimat, mänskliga rättigheter, jämställdhet och rättvisa står i fokus.

Offentlig upphandling ett verktyg med stor utvecklingspotential. Många upphandlare behöver mer kunskap för

att kunna ställa rätt krav vid nya ramavtal både när det gäller miljöaspekter och social hänsyn. Samtidigt måste det gå hand i hand med politiska mål och tilldelning av resurser. Ofta saknas idag resurser för att verkligen följa upp kraven som ställts.

I många fall finns miljövänliga alternativ på kommunernas ramavtal. Utmaningen kommer istället i nästa led – att få beställarna ute i verksamheterna att välja de hållbara produkterna. Skäl till att det inte alltid följs kan vara att beställarna saknar kunskap eller inte anser sig ha råd i sina budgetar.

Upphandlingen skulle också i högre grad kunna stimulera till nytänkande hos leverantörerna och fråga efter varor och tjänster som kanske ännu inte finns på marknaden. Ett exempel där som bidrog till en förändring är när



Hållbara livsstilar och hälsa

Vår livsstil får också konsekvenser för vårt välmående och livskvalitet. Enligt WHO kan sunda levnadsvanor förebygga 80 procent av all krans- och kärlsjukdom och stroke, och 30 procent av all cancer. Hälsosamma levnadsvanor kan också förebygga eller fördröja utvecklingen av typ 2-diabetes, ett av västvärldens stora problem idag.

Vårt inre välbefinnande påverkas också av hur vi lever våra liv. Stress och utbrändhet har blivit folkhälsoproblem och ofrivillig ensamhet är ett växande problem i dagens samhälle.

Kopplingen mellan hälsa och miljö har ökat de senaste åren då många av problemen kan ha gemensamma lösningar, som till exempel cykel istället för bil och mer grönt på tallriken.

Vad är hållbara livsstilar?

Det finns ännu ingen allmängiltig definition av begreppet hållbara livsstilar inom litteratur och forskning. Det som förenar de olika definitionerna som används är att de lyfter fram konsumtion och livskvalitet, hälsa och välmående samt gemensamt ansvar som viktiga delkomponenter.

Så här ser vi på begreppet:

En hållbar livsstil innefattar vad vi gör, har, använder och visar, hur vi ser på världen och vilka värderingar vi har.

En hållbar livsstil syftar till en *förändring mot hållbar samhällsutveckling* (miljömässig, social och ekonomisk), samt ökad livskvalitet för den egna personen och andra människor på planeten.

Begreppet hållbara livsstilar handlar om: individens *personliga val och agerande i kombination* med de *förutsättningar och sammanhang* som underlättar för att leva hållbart.

Slutligen innebär begreppet att individer känner solidaritet med och ansvar gentemot andra människor, annat liv samt framtida generationer.

När vi pratar om livsstilsval inriktar vi oss på de mänskliga basala behov är uppfyllda.



..... Samhällstjänster

Kommunala och regionala aktörer erbjuder en mängd samhällstjänster såsom *infrastruktur* och *service* som kan underlätta för hållbara livsstilar om de är väl genomtänkta. Genom att bygga bussfiler, cykelbanor, gå- och cykel-fartsgator samt pendelparkeringar skiftar normen sakta från bilen till cykel och kollektivtrafik.

Som komplement till infrastrukturen kan en mängd servicetjänster erbjudas som t.ex. elbussar i kollektivtrafiken, cykelpooler samt att tjänster som t.ex. Farligt avfallsbilen och bokbussen åker ut i bostadsområdena istället för att alla alltid ska behöva ta sig till en central plats.

På fritids- och nöjessidan finns också stora möjligheter för kommunerna att erbjuda förutsättningar för en aktiv och innehållsrik fritid som samtidigt är hållbar och bygger på upplevelser och fysisk aktivitet snarare än till exempel konsumtion. Ett utbud av museum, idrottsanläggningar och utflyktslekplatser är exempel på det.

Utvecklingen av appar och e-tjänster som gör det lätt att hitta alla dessa tjänster är ett annat viktigt kompletterande verktyg då medborgarna befinner sig ständigt uppkopplade i allt högre grad.

Fysisk planering



Sverige har ett plansystem som enligt plan- och bygglagen (PBL) ger kommunerna, regionen och länsstyrelsen ansvar för användningen av mark och vatten. Även om plan- och bygglagen sätter ramverket så finns det fortfarande handlingsutrymme för varje enskild kommun att styra utvecklingen mot ett hållbart samhälle och *den fysiska planeringen* är därför ett viktigt verktyg.

Genom strategisk planering av bebyggelse, trafikinfrastruktur, energiförsörjning, grönstruktur med mera i översiktsplaneringen kan samhällets klimatpåverkan minskas samt möjliggöra för medborgarna att leva hållbart i ett bredare perspektiv. Samtidigt måste besluten i kommunernas byggnadsnämnder och i regionens infrastruktursatsningar ligga i linje med planerna. Kommunens egna strategidokument och program påverkar också planeringsarbetet. Ett exempel är "Cykelprogram för en nära storstad 2015-2025" som syftar till att tredubbla antalet cykelresor till 2025

i Göteborg. Många andra kommuner har liknande program.

Den fysiska planeringen kan handla om att planera för att invånarna har god tillgång till kollektivtrafik samt en god funktionsblandning, dvs. korta avstånd till skola, sjukvård och barnomsorg, men även andra funktioner som handel, nöje, grönytor och fritidsaktiviteter. Kommunen och kommunala bostadsbolag kan också tillgodose behov av ytor för aktiviteter som kan förändra människors vardagliga konsumtionsmönster, som till exempel möjliggör odling eller att människor kan dela resurser med varandra.

Kommunen har även rådighet över åtgärder som indirekt bidrar till en mer hållbar livsstil, till exempel att de kommunala bostadsbolagen investerar i energieffektivisering av bostäder, eller att kommunala energibolag investerar i produktion av förnybar energi. Energibolagen kan också investera i laddstolpar för att göra det mer attraktivt för invånarna att välja elbil.



Lätt att säga svårt att göra

Det finns mycket som försvårar för den enskilde individen att byta till en hållbar livsstil. Det mest bekväma och billigaste valet är alldeles för ofta dåligt för både miljön och människors långsiktiga välbefinnande.

För att människor ska anamma hållbara livsstilar måste de utgöra ett *attraktivt alternativ*. Det skall var lätt att göra rätt! Därför måste det finnas *stödjande system* i individens vardag som underlättar de hållbara valen.

För att människor skall förändra sina beteenden och sätt att leva måste det finnas förutsättningar för detta. Hur man väljer och agerar beror på ens förmågor och vanor samt vilka normer och förutsättningar som finns i det sammanhang man befinner sig i.

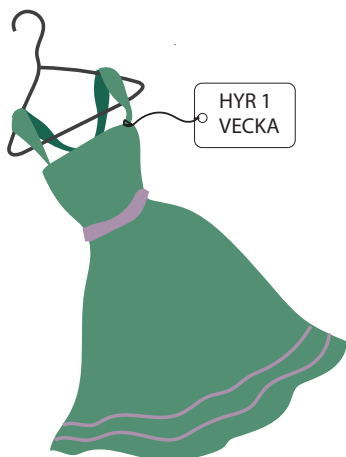
Därför bör infrastruktur och samhällstjänster vara utformade så att de möjliggör, underlättar och inspirerar till en hållbar livsstil. Här har kommuner och regioner en viktig roll i att skapa attraktiva, stödjande system.

Ett begrepp i tiden

Behovet av en omställning till hållbara livsstilar uppmärksammas allt mer både internationellt och här hemma.

Inom FN:s 10-åriga program hållbar konsumtion och produktion (10YFP) är hållbara livsstilar och utbildning upptagna som ett delområde. Sverige leder det globala arbetet inom området tillsammans med Japan och WWF.

På EU-nivå har The SPREAD Sustainable Lifestyles 2050 Project tagit fram en färdplan som innehåller rekommendationer för hur samhället på flera nivåer kan ställa om till mer hållbara livsstilar fram till år 2050.



Mål för hållbara livsstilar

Ett av FN:s globala utvecklingsmål handlar om att alla människor ska ha den information och medvetenhet som behövs för hållbara livsstilar i harmoni med naturen.

Det finns dessutom gott om nationella målsättningar kring flera av de aspekter som innefattas i begreppet.

I Sverige finns miljö kvalitetsmål som beskriver det tillstånd i den svenska miljön som ska uppnås, till exempel begränsad klimatpåverkan, giftfri miljö och god bebyggd miljö. Miljö kvalitetsmålen har även brutits ner på regional och lokal nivå. 2010 kompletterades miljö kvalitetsmålen med det så kallade generationsmålet som innebär att vi till nästa generation ska lämna över ett samhälle där de stora miljöproblemen är lösta.

Det finns även mål för den sociala dimensionen av hållbar utveckling som arbetet med hållbara livsstilar kan kopplas till. Det övergripande nationella målet för folkhälsoarbetet i Sverige är "att skapa samhälleliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen". För att uppnå målet finns elva målområden som till exempel handlar om hälsa och fysisk aktivitet, men också delaktighet och inflytande i samhället.



konkreta önskemål om till exempel nya regler, skatter eller investeringsstöd. De lokala politikerna har också en viktig roll i att arbeta internt inom sitt parti för att driva på för specifika förändringar av partiets nationella politik.

När det gäller den internationella arenan har större städer och regioner ofta ett representationskontor i Bryssel.

För att stärka den lokala nivåns möjlighet att påverka är det även vanligt att kommuner och regioner deltar i nationella nätverk inom olika tematiska frågor, t.ex. Klimatkommunerna på nationell nivå i Sverige eller det europeiska nätverket Eurocities. Kommuner kan även gå längre än internationella överenskommelser genom att

gå samman, där det europeiska borgmästaravtalet för högre miljökrav är ett exempel.

Utmaningen med framgångsrika styrmedel är att de dels behöver ta hänsyn till samhällets krav på att styrmedel skall vara verkningsfulla och kostnads-effektiva, dels behöver styrmedlen utformas så att högsta möjliga acceptans uppnås hos medborgarna. Det finns få styrmedel som är universella och fungerar likvärdigt i alla länder och kulturer. Istället påverkar sociala normer, politisk kultur och vilken kvalitet på politiskt styre och administration som finns i länder sannolikt allmänhetens acceptans för olika styråtgärder.

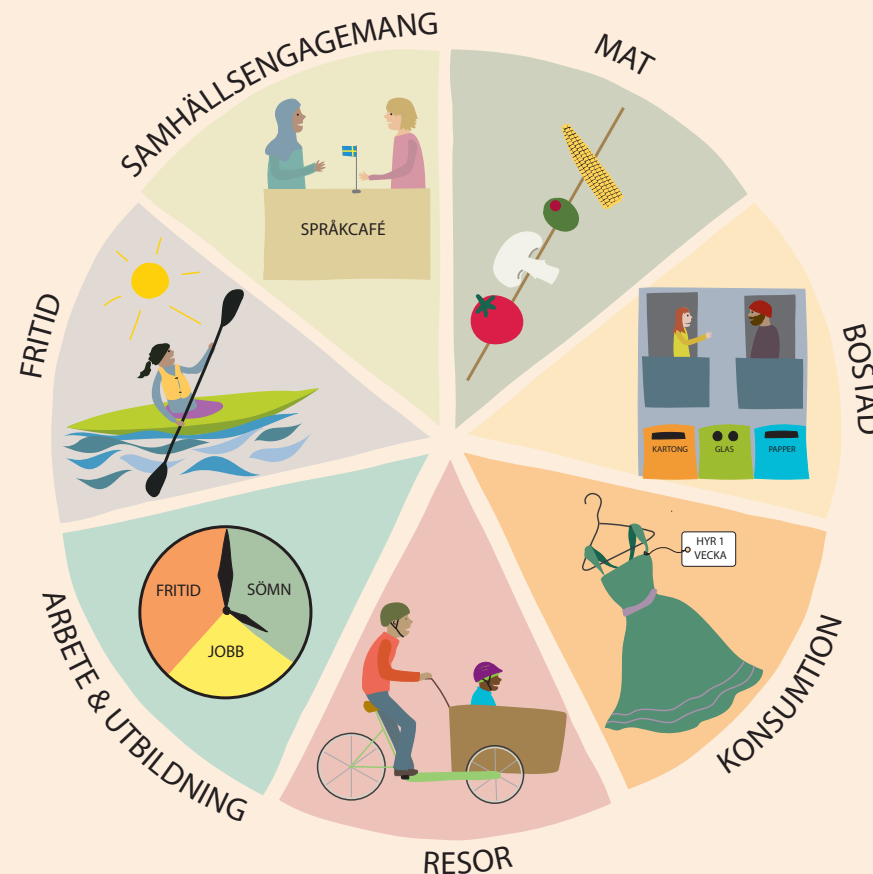
Policy och styrmedel

För att främja arbetet med hållbara livsstilar bör det *integreras och genom-syra kommunens övergripande styr-dokument* såsom budget och andra strategidokument som till exempel översiktsplaner, klimatstrategi och trafikstrategi. Det är dessa dokument som tjänstepersoner sedan förhåller sig till i den dagliga verksamheten.

Lokala offentliga aktörer har ett antal *ekonomiska styrmedel* och *lokala föreskrifter* till sitt förfogande inom områden som till exempel miljö- och hälsa, renhållning och trafik. Kommunen kan inom många områden besluta om regler och avgiftsnivåer som kan påverka såväl företags beslut som beteenden hos medborgarna. Exempel är nivån på kollektivtaxor, trängsel-

skatt, avfallstaxor, rörliga avgifter för varmvattenförbrukning, tillstånd för elfordon att få köra i bussfiler, nivå på parkeringsavgifter, minska normen för antalet parkeringsplatser per lägenhet och att förenkla bygglovsansökan för solceller.

Även om det finns ett betydande handlingsutrymme att agera lokalt så ligger ändå besluten om många styrmedel på nationell och EU-nivå, som till exempel nya lagar och klimatskatter. Vidare är den lokala nivån beroende av hur andra länder och internationella organisationer agerar. Den lokala nivån kan ändå *påverka nationella/internationella styrmedel* genom t.ex. remiss-svar eller lobbyarbete av olika slag som att uppvakta en specifik minister med



Livsstilshjulet

Det är viktigt att framhålla att det inte finns *en* hållbar livsstil eller *ett* sätt att leva som alla skall ansluta sig till. Det finns lika många sätt att leva som det finns människor.

För att kunna titta närmre på vad en omställning till hållbara livsstilar skulle innebära använder vi oss av livsstilshjulet som är framtaget för att illustrera de byggstenar av vår tillvaro som har påverkan på en hållbar utveckling - vad vi äter, hur vi bor, hur vi konsumerar, reser, arbetar och

utbildas, hur vi spenderar vår fritid och hur vi engagerar oss i samhället.

Inom respektive del av hjulet kommer vi på följande sidor lyfta fram ett antal huvudutmaningar - områden inom vilka vi bör förändra vårt beteende. Utgångspunkten har varit att lyfta fram områden där livsstilsförändringar har en påtaglig hållbarhetspåverkan och där kommuner kan spela en aktiv roll för att få dessa förändringar till stånd.

Mat

Maten står för en femtedel av svenskarnas växthusgasutsläpp och köttet står för drygt hälften. Våra matvanor har förändrats, vi lagar mindre mat i hemmen och köper mer helfabrikat.

Den svenska köttkonsumtionen har ökat med nästan 50 procent sedan 1990. Vi äter nu 87 kg kött per person och år. Billigare pris, ökat utbud, modedieter, kändiskockar och status är faktorer som ligger bakom ökningen. Samtidigt finns ett ökat intresse för grön och hälsosam mat, särskilt bland yngre vuxna.

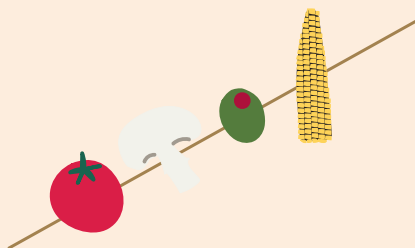
Giftfri och schyst mat

En annan problematik med vår matkonsumtion är de stora mängder bekämpningsmedel och konstgödsel som används vid odling. Svenskarna köper allt mer ekologiskt med det utgör fortfarande bara sex procent av den totala livsmedelsförsäljningen.

Även inköpen av etiskt producerad mat, mat som produceras under schyssta förhållanden, har ökat de senaste åren, men står fortfarande för en liten andel.

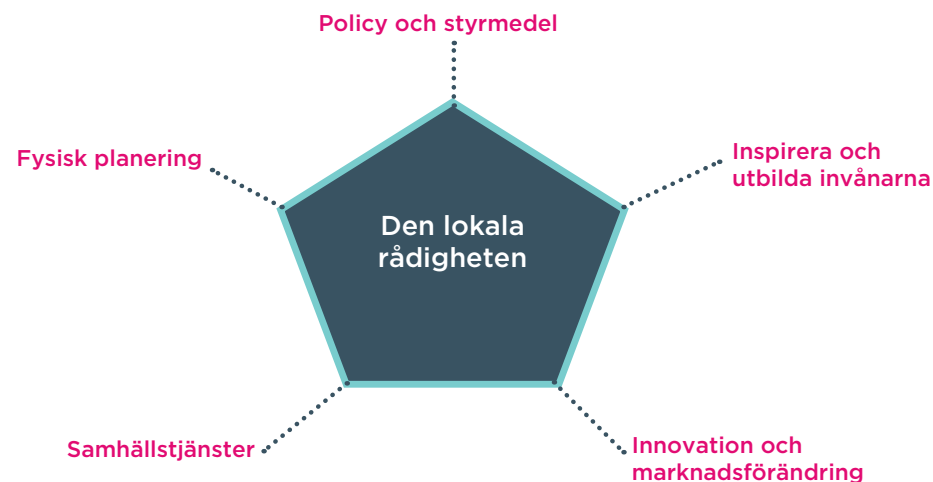
Matsvinn

Ytterligare en stor utmaning är mängden matsvinn, det vill säga ätbar mat som slängs. Vi slänger cirka 80 kilo mat per person och år i Sverige. Det innebär att vi slänger ungefär var fjärde matkasse vi köper och bär hem - mat som produceras, förpackas och transporteras helt i onödan.



VAD BEHÖVER VI FÖRÄNDRA?

- Öka det gröna på tallriken och minska konsumtionen av kött och mejeriprodukter.
- Öka andelen ekologiska och etiskt framställda livsmedel
- Minska matsvinnet



Den lokala rådigheten

För att möjliggöra hållbara livsstilar krävs en kombination av aktörer som vågar agera kraftfullt. Näringsliv, akademi, föreningar, privatpersoner och offentliga organ och politiker på lokal, regional, nationell och internationell nivå sitter alla på viktiga pusselbitar i omställningen till mer hållbara livsstilar.

Offentliga aktörer i form av stat, regioner och kommuner är förstås centrala aktörer i arbetet. Staten kan genom att införa nationella styrmedel, i form av till exempel lagar och skatter, sätta spelreglerna.

Som ett minst lika viktigt komplement finns den lokala nivåns aktörer. Fördelen med den lokala nivån är den närhet som kommuner och regioner har till invånarna, och möjligheten som finns att samverka med andra lokala aktörer, såsom företag, höskolor och civilsamhälle.

Hur mycket hållbarhetsansvar som kan läggas på individen respektive andra aktörer är förstås en komplex fråga. Vi vet att det finns många hinder som gör det onödigt svårt för den enskilde individen att göra hållbara val i vardagen och om offentliga aktörer kan utforma kontexten människor befinner sig i, så att det är lätt att göra rätt och svårt att göra fel, har vi kommit en bra bit på vägen.

På följande sidor beskrivs kommunens rådighet över hållbara livsstilar utifrån en struktur med fem områden (bilden till höger).



Bostad

Hur och var vi bor spelar stor roll för hur vi lever våra liv. Urbaniseringen är en tydlig trend, mer än hälften av världens befolkning bor i städer.

Även Sverige har urbaniserats, det är storstadsregionerna och de mellanstora städerna som växer. Under lång tid har befolkningstillväxten skett i villaområden som ligger på avstånd från centrumkärnan, ofta med svag kollektivtrafikanknytning.

En fördel med att bygga och bo tätare är att det finns förutsättningar för närhet till exempelvis bytesrum, återvinningsstationer och service. Samtidigt ger det underlag för till exempel låncyklar, kollektivtrafik och bilpooler som alla är viktiga delar för att kunna leva mer hållbart.

Energi

Ju större boyta vi har, desto mer resurser krävs i form av exempelvis större

energiförbrukning och mer byggmaterial i samband med produktionen.

I Sverige använder vi mycket energi per person och år. Det beror till stor del på våra kalla vintrar. Den största delen av hushållens energianvändning går till uppvärmning och varmvatten. Den energieffektivisering som sker äts till stor del upp av att vi skaffar oss fler energikrävande prylar.

Avfall

Grovavfall är sådant som är för stort för att rymmas bland hushållsavfallet, såsom leksaker, möbler och husgeråd. Det är en ökande mängd grovavfall och detta kan länkas till konsumtion. Det finns ett stort intresse för heminredning och bostaden fungerar för vissa som en livsstilsmarkör, men det genererar också sopberg.

VAD BEHÖVER VI FÖRÄNDRA?

- Bo på mindre yta med större andel gemensamma ytor och funktioner, som till exempel tvättstugor, festlokaler m.m.
- Minska energianvändningen
- Minska grovavfallet och öka återvinning och återanvändning



Konsumtion

All konsumtion påverkar miljön på något sätt. Att ställa om till en hållbar konsumtion och produktion av varor och tjänster är nödvändig för att minska negativ påverkan på klimatet, miljön och människors hälsa.

En tydlig trend är att svenskarnas disponibla inkomst, det som finns kvar för konsumtion och sparande, ökar. Det gör att vi kan konsumera mer och detaljhandeln utgör en stor del av hushållens konsumtion, den största utgiftsposten.

Varukonsumtionen innebär exempelvis växthusgasutsläpp, resursförbrukning och användning av kemikalier. En femtedel av vår klimatpåverkan kommer från just varukonsumtionen.

I takt med att det köps mer så slängs det också mer. Avfallsmängden per person i Sverige ligger idag på runt 450 kilo per person och år, vilket är mer än en fördubbling sen 1970-talet.

Tjänster istället för produkter

Att konsumera tjänster har i regel lägre miljöpåverkan än att köpa saker. En trend på frammarsch är delningsekonomin som möjliggör för människor att hyra, dela eller låna varor och tjänster av varandra utan att behöva äga själva. Detta sparar energi, transporter och avfall och i många fall även pengar. Kopplat till delningsekonomi är att människors beteenden förändras, vilket påverkar hela marknaden för inköp och försäljning av tjänster och produkter.

Det är osäkert om och hur stor en eventuell miljövinst är då det delvis beror på vad konsumenten gör med de pengar som sparas genom att dela. På sikt finns dock förhoppning att det kan innebära mer fokus på hållbara, långsiktiga produkter som inte kostar så mycket i underhåll, så att de blir billigare att hyra ut i form av en tjänst. Dessutom påverkar delningsekonomin den sociala hållbarheten då människor träffas och delar varandras saker.

VAD BEHÖVER VI FÖRÄNDRA?

- Minska varukonsumtionen i förhållande till tjänstekonsumtion
- Öka möjligheterna till att låna, byta, dela och hyra
- Minska slit och släng och istället reparera varor
- Minska avfallsmängderna

Utvärdera insatser för hållbara livsstilar

Med en utvärdering som visar vilken effekt och nytta er insats ger, blir det enklare att se om den har potential att skalas upp och spridas. Dessutom får ni ett konkret kvitto på resultatet av ert arbete som till exempel kan underlätta vid redovisning, eller för att söka nya resurser.

Använd gärna det färdiga workshop-materialet på goteborg.se/hallbaralivsstilar för att få stöd i att både planera insats och utvärdering!

Glöm inte att dela med er av era resultat och lärdomar efteråt så att andra kan bygga vidare på era erfarenheter! På forummiljosmart.se finns det många projekt att lära sig av och möjlighet att själv dela med sig.



Samhällsengagemang

Sverige har en lång tradition av ideellt engagemang och stora rikstäckande folkrörelser. I dag pågår omfattande förändringar i civilsamhället och samhällsengagemanget har under de senaste åren ändrat karaktär.

Medan många gamla organisationer förlorar medlemmar ger nya organisationer och verksamhetsformer människor möjlighet att engagera sig på nya sätt. Färre väljer att bli medlemmar i en organiserad struktur och istället ökar tillfälliga volontärinsatser. Människors lojaliteter och intressen växlar allt fortare vilket delvis kan förklaras med att ny teknik skapat nya förutsättningar, där informationsflödet förändras och individualiseras.

Den starkaste drivkraften för att engagera sig ideellt är enligt Volontärbyråns årliga undersökning att hjälpa och stödja andra. Den som engagerar sig som volontär får också mycket tillbaka, till exempel utlopp för sina intressen och en chans till personlig

utveckling.

Samhörighet och röst i samhället

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 till vara på det engagemanget!



VAD BEHÖVER VI FÖRÄNDRA?

- Underlätta för engagemang i civilsamhället
- Öka det lokala ansvarskännandet
- Minska utanförskap

Resor

Transporter av olika slag är nödvändigt för att vårt samhälle ska fungera, både person- och godstransporter. Vi reser oftare, mer och längre.

Hur vi väljer att transportera oss har stor effekt på miljön och hälsan. Gång och cykel ger nästan ingen miljöpåverkan och har många hälsofördelar medan bil och flyg ger stor negativ miljöpåverkan, till exempel genom utsläpp av växthusgaser och partiklar. Trafiken ger också upphov till exempelvis luftföroreningar, trängsel och buller som påverkar vår livsmiljö negativt.

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 färd-



sätt än bil. Längre resor sker också de i stor utsträckning med bil, och här ligger utmaningen i att utveckla alternativ som är konkurrenskraftiga både utifrån pris, tid och tillgänglighet.

Jämfört med år 2000 har antalet utrikes flygresor per invånare ökat med 40 procent. Det här är en av de största utmaningarna och den tekniska utvecklingen inom flyget bedöms inte på kort sikt kunna ge tillräckligt stor effekt för att kompensera ökat resande.

Även om Sverige är ett bilintensivt land så händer mycket inom området, med utvecklingen av kollektivtrafik, bilpooler och lånecyklar. Det blir allt fler elbilar, vilket är positivt för miljön men det råder inte bot på den trängselproblematik som bilismen skapar.

VAD BEHÖVER VI FÖRÄNDRA?

- Öka andelen cykel- och gångresor
- Öka andelen kollektivtrafikresor
- Minska andelen bilresor
- Minska flygresandet



Fritid

Svenskar ägnar i genomsnitt runt en femtedel av dygnet åt olika former av fritidsaktiviteter. Hur vi väljer att spendera denna tid har konsekvenser både för vårt välbefinnande och för miljön.

TV- och datoranvändning är dominerande men trender visar att shopping i allt större utsträckning utgör fritidssysselsättning. Det är problematiskt ur ett hållbarhetsperspektiv eftersom det innebär så väl resursförbrukning som hög kemikalie- och energianvändning.

En aktiv och innehållsrik fritid som samtidigt är hållbar bygger på upplevelser och fysisk aktivitet snarare än till exempel konsumtion. Att umgås med familj och vänner, idrotta, vara i naturen och besöka museum och ut-

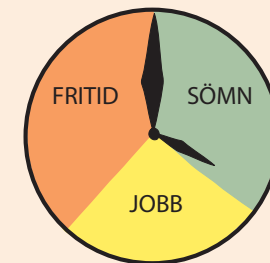
flyktslekplatser är exempel på hållbara fritidsaktiviteter.

Attraktiv hemester

För många svenskar är resor en självklarhet vid längre ledigheter. Att semestra utan att flyga är en viktig del för att minska sin livsstils negativa miljö- och klimatpåverkan. Det kan antingen göras genom att man väljer tåg eller buss som färdmedel eller genom att man väljer att semestra mer lokalt. En förutsättning för att vi ska lyckas locka människor till att semestra utan flyg är att göra alternativen attraktiva. Billigare och snabbare tåg och bussar liksom lockande lokala upplevelser kan bidra till att individer gör mer hållbara semesterval.

VAD BEHÖVER VI FÖRÄNDRA?

- Öka andelen hållbara fritidsaktiviteter
- Öka vistelsen utomhus och i naturen
- Minska flygresandet och semestra mer lokalt



Arbete och utbildning

Den tekniska utveckling som skett sedan 1900-talets början har lett till omfattande rationaliseringar och stora produktivitetsökningar. Ändå arbetar vi lika mycket som på 1970-talet.

Stress och psykisk ohälsa blivit den främsta orsaken till längre sjukskrivningar och att människor i arbetande åldrar står utanför arbetsmarknaden.

För att uppnå mer hållbara livsstilar kan en lösning vara att förändra det arbetsmönster som är rådande, både kring hur mycket vi arbetar, var arbetet utförs samt hur olika hållbarhetsinitiativ kan främjas på arbetsplatser och i utbildningsmiljöer.

Det finns olika initiativ som rör arbetsförkortningar, både bland offentliga och privata aktörer och både i form av frivilligt minskad arbetstid med mins-

kad lön och minskad arbetstid med bibehållen lön. En minskad arbetstid hänger samman med ett ökat utrymme för personliga relationer, fritid och samhällsengagemang. Det finns också teknik som möjliggör resfria möten och att arbeta på annan plats. Det leder både till minskad stress och miljöpåverkan.

Den ökade tillväxten har lett till ökad konsumtion. 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.

VAD BEHÖVER VI FÖRÄNDRA?

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