

Ekon.dr Maria Sandberg är postdoktoral forskare vid Centre for Corporate Responsibility, Hanken Svenska handelshögskolan. Skribenten disputerade på Hanken i januari 2022 och artikeln bygger på hennes doktorsavhandling "Sufficiency Transitions: Realizing Consumption Changes for Environmental Sustainability".



Klimatkrisen kräver konsumtionsförändringar

Höga konsumtionsnivåer i västländer bidrar till miljöproblem, såsom klimatkrisen. Försök att göra konsumtion "grönare" har inte lyckats åstadkomma den förändring som krävs. Detta har sporrat ett växande antal forskare att efterlysa mer betydande förändringar i vad och hur mycket vi konsumerar. Uppmaningen att "konsumera mindre" kan tyckas klar, men används ofta som ett slagord utan att specificera vilken förändring som eftersträvas. Vad betyder egentligen kravet att "konsumera mindre"?

Miljöproblem såsom klimatkrisen och förlusten av biologisk mångfald kräver globala förändringar i våra produktions- och konsumtionssystem som utarmar naturen. Forskare har argumenterat för ett behov att komplettera pågående effektivitetsförbättringar i produktion, tekniska innovationer och "grönare" konsumtion med mer grundläggande förändringar i våra konsumtionsvanor ¹⁾.

Forskare hävdar att det inte är tillräckligt att köpa det grönare alternativet, utan att ifrågasätta vad vi köper. Forskning visar på att konsumenter i länder såsom Finland, med hög nivå av konsumtion, behöver göra grundläggande förändringar i sina konsumtionsvanor, inklusive att minska mängden vi konsumerar.

Att "konsumera mindre" framstår kanske som en klar uppmaning, men under min forskning om ämnet insåg jag att det finns en tendens att använda termen som ett slagord eller en abstrakt idé, utan att specificera vilka förändringar som egentligen hänvisas till. När vi talar om ett behov att "konsumera mindre", vad syftar vi egentligen på?

I min doktorsavhandling "Sufficiency Transitions: Realizing Consumption Changes for Environmental Sustainability" har jag identifierat

konsumtionsförändringar som med stor sannolikhet kommer att vara nödvändiga i högkonsumerande samhällen, såsom Finland, för att tackla klimatkrisen, förlusten av biologisk mångfald och andra miljöproblem.

Fyra typer av konsumtionsförändringar

Vad betyder det att "konsumera mindre"? En fråga som vid första anblick kanske verkar självklar döljer bakom sig en myriad av olika konsumtionsförändringar. I min doktorsavhandling föreslår jag att särskilja mellan fyra olika typer av konsumtionsförändringar.

För det första, att konsumera mindre kan naturligtvis innebära att bokstavligen konsumera mindre, det vill säga att minska den absoluta mängden konsumtion. Exempel på detta är att inte äga en television eller att inte flyga till en avlägsen ort för att semestra. Det är dock i många fall svårt, om inte omöjligt, att minska den absoluta mängden konsumtion, för att inte tala om att helt undvika konsumtion. Vi kan till exempel inte sluta äta mat och vi behöver något slags tak över huvudet. Därmed behövs även andra typer av konsumtionsförändringar.

Att konsumera mindre av en produkt kan till exempel innebära att man byter ut den mot ett mindre resurskrävande alternativ. Ett exempel på detta är en övergång till växtbaserad kost. En konsumtionsförändring med stor miljöpåverkan är att minska konsumtionen av kött- och mejeriprodukter. Detta innebär naturligtvis inte att vi äter mindre; i stället kan vi ersätta kött- och mejeriprodukter med växtbaserade alternativ som har ett mindre ekologiskt fotavtryck.

Ett annat exempel är minskad privatbilsanvändning, som även det har stor potential att minska vårt ekologiska fotavtryck. Också här är det svårt att uppnå en absolut minskning; vi behöver åtminstone i viss utsträckning röra oss mellan plats A och plats B. Vi kan dock byta transportsätt, till alternativ såsom kollektivtrafik eller cykling.

Ibland innebär att konsumera mindre att *köpa* mindre, men fortsätta att använda de produkter vi redan äger. Det är till exempel inte realistiskt att kräva att vi inte bär kläder eller äger en telefon, men vi kan fortsätta att använda de kläder och den telefon vi redan äger i stället för

att konstant köpa nya. På det sättet förlänger vi livslängden på de produkter vi har i bruk och minskar på behovet att köpa och producera nya produkter.

"För att sammanfatta, att 'konsumera mindre' är inte en så simpel idé som det först kan verka. Det kan innebära många olika typer av konsumtionsförändringar; förutom att minska mängden konsumtion kan vi gå över till mindre resurskrävande konsumtionsvanor, förlänga livslängden på produkter som redan används och dela produkter mellan individer."

I vissa fall är det även möjligt att använda produkter som ägs av andra. Produkter som vi har endast ett tillfälligt behov av, som en bok eller en bormaskin, kan vi till exempel låna eller hyra i stället för att köpa. Då behöver vi kollektivt en mindre mängd produkter, om vi delar dem emellan oss i stället för att vi alla äger vår egen. Även second hand-marknader faller inom denna kategori, då vi förlänger livslängden på produkten genom att någon annan fortsätter använda den och inte behöver köpa en ny produkt.

För att sammanfatta, att "konsumera mindre" är inte en så simpel idé som det först kan verka. Det kan innebära många olika typer av konsumtionsförändringar; förutom att minska mängden konsumtion kan vi gå över till mindre resurskrävande konsumtionsvanor, förlänga livslängden på produkter som redan används och dela produkter mellan individer.

Konsumtionsförändringar i boende, livsmedel och transport

För att våra handlingar ska ha så stor inverkan som möjligt är det viktigt att vi fokuserar

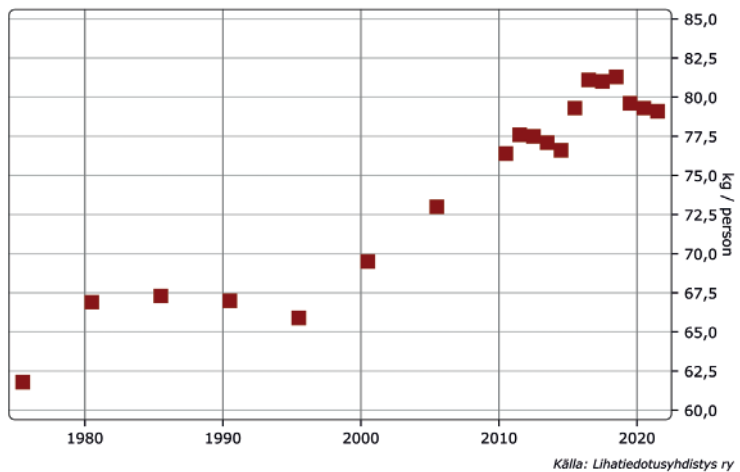


FOTO: POND5

En klart minskad användning av privatbilar skulle vara en betydande konsumtionsförändring.

på de konsumtionsförändringar som ger störst effekt. Även om det kan vara enklast att föreställa sig att konsumera mindre av produkter såsom kläder eller elektronik, är dessa förändringar i slutändan av ganska liten betydelse. Forskning har genomgående identifierat boende, livsmedel och transport som konsumtionskategorierna med störst miljöpåverkan ²⁾. Boende bidrar till 27 procent, livsmedel till 15 procent och transport till 43 procent av den genomsnittliga finländarens ekologiska fotavtryck ³⁾. Övrig konsumtion utgör återstående 15 procent. Det är således dessa tre konsumtionskategorier som bör ges mest uppmärksamhet.

Dessa är dock konsumtionskategorier som är



Figur 1: Köttkonsumtionen i Finland har sjunkit en smula under de allra senaste åren.

svåra att konsumera mindre i eftersom vi, som redan konstaterat, alla har ett behov av någonstans att bo, mat att äta och sätt att röra oss. Så hur kan vi "konsumera mindre" då det gäller boende, livsmedel och transport? Låt oss ta en närmare titt på vilka konsumtionsförändringar i dessa kategorier som forskning indikerat har

”Forskning har visat att den mest betydande konsumtionsförändring som kan göras då det gäller livsmedel är att minska konsumtionen av kött- och mejeriprodukter.”

störst potential att minska våra ekologiska fotavtryck.

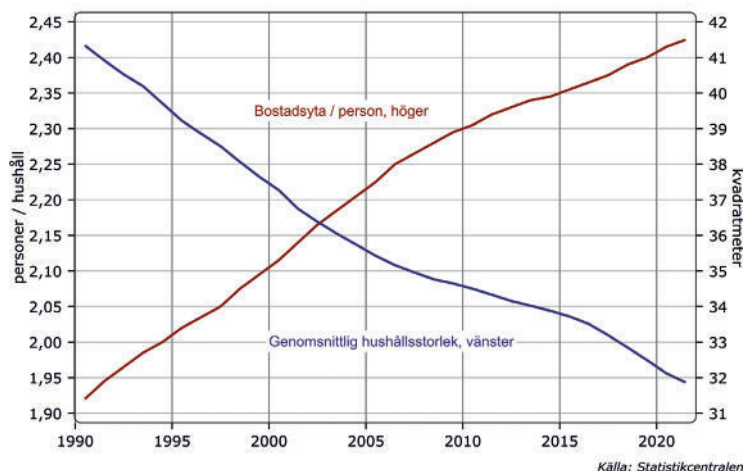
Forskning har visat att den mest betydande konsumtionsförändring som kan göras då det gäller livsmedel är att minska konsumtionen av kött- och mejeriprodukter ⁴⁾. Som redan nämntes, innebär detta att övergå från kött- och mejeriprodukter till växtbaserad kost, ett mindre resurskrävande alternativ. I tillägg till detta rekommenderas att minska mängden matsvinn ⁵⁾. Detta kan ses som ett sätt att förlänga livslängden av livsmedel, då vi äter den mat vi redan köpt (kanske även tillagat) i stället för att slänga den och köpa färsk mat.

För transport visar forskning att den klart mest betydande konsumtionsförändringen är att minska användningen av privatbilar ⁶⁾. Detta kan uppnås både genom att vi reser kortare sträckor i absoluta termer – detta är något många gjorde under pandemin då vi distansjobbade och inte pendlade till våra arbetsplatser – och genom

att vi övergår till alternativa transportsätt med mindre ekologiskt fotavtryck, såsom kollektivtrafik. Även bildelning har fått mycket uppmärksamhet; dock är dess potential att minska ekologiska fotavtryck mer omstridd ⁷⁾. I tillägg till detta är en betydande förändring att minska på flygresor ⁸⁾ – detta gäller dock endast den minoritet av befolkningen som använder sig av detta transportsätt.

Till skillnad från livsmedel och transport, saknas konsensus om de mest effektiva konsumtionsförändringarna för boende. En betydande del av vårt boendes ekologiska fotavtryck i Finland kommer från uppvärmning ⁹⁾. Olika förslag för att minska behovet av uppvärmning har getts, exempelvis att sänka innetemperaturer

”Även om vi talar om konsumtion och de konsumtionsvanor enskilda konsumenter har, är det viktigt att inte överföra ansvaret för den förändring som behövs på individen. I stället krävs förändringar på samhälls nivå: i ekonomiska system och kulturella normer och i den fysiska omgivning vi lever i.”



Figur 2: Finländarna bor i allt mindre hushåll och använder allt mer bostadsyta per person – tvärt emot vad som skulle vara bra för klimatet.

ren under kalla månader ¹⁰⁾, gå in för större hushåll ¹¹⁾, eller att bo i mindre hus och bostäder ¹²⁾. Mer forskning krävs dock i detta fall.

För att sammanfatta diskussionen ovan, att ”konsumera mindre” innebär olika förändringar i olika konsumtionskategorier och att olika typer av konsumtionsförändringar är de mest effektiva i de olika kategorierna. Det

rör sig därmed inte om en förändring, utan om en mängd förändringar, som alla kräver vår uppmärksamhet.

Utmaning att uppnå förändring

Det kvarstår dock många frågor om hur vi kan uppnå de konsumtionsförändringar som forskning förespråkar. Jämfört med ”grön konsumtion” som främst berör val av konsumtionsprodukter, kräver de konsumtionsförändringar som här diskuterats betydligt större förändringar i hur vi lever vår vardag. Därmed möter de även mer motstånd och det är betydligt svårare att uppnå förändring.

Viktigt att notera är att dessa förändringar inte endast är på individens ansvar. Även om vi talar om konsumtion och de konsumtionsvanor enskilda konsumenter har, är det viktigt att inte överföra ansvaret för den förändring som behövs på individen. I stället krävs förändringar på samhälls nivå: i ekonomiska system och kulturella normer och i den fysiska omgivning vi lever i ¹³). Det krävs politisk vilja och beslut samt aktivitet från företag och andra aktörer. Endast genom samlade insatser från olika aktörer i samhället kan vi uppnå en betydande förändring i konsumtionsvanor. Detta bör vara fokus på framtida forskning i ämnet.

Delar av denna artikel baserar sig på blogginlägget “What do you mean, ‘consume less’?”, publicerat 26.3.2021 på CERS blog (blogs.hanken.fi/cers).

Referenser

- 1) Se t.ex. Lorek, S., & Fuchs, D. (2013). Strong sustainable consumption governance — Precondition for a de-growth path? *Journal of Cleaner Production*, 38 (January 2013), 36–43. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2011.08.008>.
- 2) Se t.ex. Institute for Global Environmental Strategies, Aalto University, & D-mat ltd. (2019). 1.5-degree lifestyles: Targets and options for reducing lifestyle carbon footprints. Technical report. Institute for Global Environmental Strategies.
- 3) Lettenmeier, M., Liedtke, C., & Rohn, H. (2014). Eight tons of material footprint—Suggestion for a resource cap for household consumption in Finland. *Resources*, 3 (3), 488–515. <https://doi.org/10.3390/resources3030488>.
- 4) Se t.ex. Wynes, S., & Nicholas, K. A. (2017). The climate mitigation gap: Education and government recommendations miss the most effective individual actions. *Environmental Research Letters*, 12(7), 074024. <https://doi.org/10.1088/1748-9326/aa7541>.
- 5) Willett, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., Lang, T., Vermeulen, S., Garnett, T., Tilman, D., De Clerck, F., Wood, A., Jonell, M., Clark, M., Gordon, L. J., Fanzo, J., Hawkes, C., Zurayk, R., Rivera, J. A., De Vries, W., Majele Sibanda, L., ... Murray, C. J. L. (2019). Food in the Anthropocene: The EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The Lancet*, 393(10170), 447–492. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31788-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4).
- 6) Se t.ex. Institute for Global Environmental Strategies, Aalto University, & D-mat ltd. (2019). 1.5-degree lifestyles: Targets and options for reducing lifestyle carbon footprints. Technical report. Institute for Global Environmental Strategies.
- 7) Chen, T. D., & Kockelman, K. M. (2016). Carsharing’s life-cycle impacts on energy use and greenhouse gas emissions. *Transportation Research Part D: Transport and Environment*, 47 (August 2016), 276–284. <https://doi.org/10.1016/j.trd.2016.05.012>.
- 8) Wynes, S., & Nicholas, K. A. (2017). The climate mitigation gap: Education and government recommendations miss the most effective individual actions. *Environmental Research Letters*, 12(7), 074024. <https://doi.org/10.1088/1748-9326/aa7541>.
- 9) Kotakorpi, E., Lähteenoja, S., & Lettenmeier, M. (2008). KotiMIPS: Kotitalouksien luonnonvarojen kulutus ja sen pienentäminen. Suomen ympäristö 43/2008. Ympäristöministeriö.
- 10) Sahakian, M., Rau, H., & Wallenborn, G. (2020). Making “sustainable consumption” matter: The indoor microclimate as contested cultural artifact. *Cultural Sociology*, 14 (4), 417–437. <https://doi.org/10.1177/1749975520932439>.
- 11) Williams, J., 2007. Innovative solutions for averting a potential resource crisis - The case of one-person households in England and Wales. *Environ. Dev. Sustain.* 9, 325–354. <https://doi.org/10.1007/s10668-006-9068-x>.
- 12) Sandberg, M. (2018). Downsizing of housing: Negotiating sufficiency and spatial norms. *Journal of Macromarketing*, 38 (2), 154–167. <https://doi.org/10.1177/0276146717748355>.
- 13) Sandberg, M. (2021). Sufficiency transitions: A review of consumption changes for environmental sustainability. *Journal of Cleaner Production*, 293(April 2021), 126097. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2021.126097>.