

Att semestra hållbart?

En kartläggning av vad hållbart semestrande kan innebära



ISBN: 978-91-7873-131-2

TRITA: TRITA-ABE-RPT-194

Referens till rapporten:

Thorson, M., Larsson, J., Nässén, J., Bradley, K., Kamb, A. och Svenfelt, Å. (2019). *Att semestra hållbart? En kartläggning av vad hållbart semestrande kan innebära*. Mistra Sustainable Consumption, Rapport 1:3. Stockholm: KTH.

Förord

Denna rapport har tagits fram inom forskningsprogrammet *Mistra Sustainable Consumption – från nisch till mainstream* som engagerar forskare från olika vetenskapliga discipliner och samhällspartners från offentlig sektor, näringsliv och civilsamhälle. Syftet med programmet är att stimulera en övergång till mer hållbar konsumtion. Forskningen är finansierad av Mistra, Stiftelsen för miljöstrategisk forskning, samt med medfinansiering från samtliga deltagande universitet och samhällspartners.

De som skrivit texter till rapporten är Maria Thorson, Jörgen Larsson, Jonas Nässén, Karin Bradley, Anneli Kamb och Åsa Svenfelt. Karin Bradley och Anneli Kamb har också varit redaktörer för rapporten. Miriam Börjesson Rivera, Annika Carlsson-Kanyama, Mikael Klintman, Vishal Parekh, Ola Persson, Heather Schoonover, Eleni Stamatopoulou och Hanna Zetterberg har bidragit med underlagsmaterial. Alla partners, listade nedan, har bidragit med inspel till kartläggningen av hållbara konsumtionspraktiker. Emma Gerdin har arbetat med layout och bildsättning. Maria Lidberg på Svenska Turistföreningen och Linda Svensson på Göteborgs stad har läst och bidragit med värdefulla kommentarer.

Denna rapport har två syskonrapporter som är upplagda på liknande sätt och som har gemensamma inlednings- och avslutningstexter. De tre rapporterna *Att äta hållbart?*, *Att semestra hållbart?* och *Att inreda hållbart?* finns tillgängliga i digital form via programmets hemsida: www.sustainableconsumption.se.

Stockholm och Göteborg den 4 februari 2019

Om forskningsprogrammet

Mistra Sustainable Consumption – från nisch till mainstream är ett forskningsprogram bestående av:

Forskare från: KTH, Chalmers, Lunds universitet, Göteborgs universitet, Karolinska Institutet, Luleå Tekniska universitet, SLU och SCB. KTH är programvärd.

Samhällspartners: ICA, Oatly, Food for Progress, Max Burgers, Stena Line, Ving, Centralens Resebutik, IKEA, Hemtex, ReTuna, Konsumentverket, Naturvårdsverket, Världskulturmuseerna, Västra Götalandsregionen, Turistrådet Västsverige, Lunds kommun, Malmö stad, Göteborgs stad, Svenska Naturskyddsföreningen, Svenska Turistföreningen, Visita och Camino.

Innehållsförteckning

Förord

1 Inledning	6
2 Hållbar konsumtion – vad betyder det?	7
2.1 Hållbart – i vilken bemärkelse?	7
2.2 Visioner om hållbar konsumtion från olika samhällsgrupper	8
3 Bakgrund till (o)hållbart semestrande	10
4 Klustring av hållbara semesterpraktiker	12
5 Potentiellt hållbara semesterpraktiker – exempelsamling	14
5.1 Långsam	14
Tågsemestra	14
Resa med buss	15
Bilsemestra	15
Åka på få men långvariga resor	16
5.2 Delande	16
Dela/byta boende	16
Samåka	17
Dela/hyra utrustning	17
5.3 Nära	18
Hemester	18
Semestra i Skandinavien	18
Semestra virtuellt	19
5.4 Aktiv	19
Bo naturnära	19
Lära sig tillsammans	20
Vandra, cykla, paddla, segla	20

6 Diskussion	21
6.1 Effektivitet kontra tillräcklighet	21
6.2 En typologi för hållbar konsumtion	22
7 Förteckning över insamlade exempel	24
7.1 Långsam	24
7.2 Delande	25
7.3 Nära	26
7.4 Aktiv	27
8 Referenser	28

1 Inledning

Idag finns en relativt utbredd kunskap om att konsumtionen i länder som Sverige inte är hållbar. En stor del av miljöpåverkan från den svenska konsumtionen sker utomlands, i de länder där varorna produceras.¹ Samtidigt finns det ett underskott på forskning om vad hållbar konsumtion egentligen innebär och hur vi kan ställa om i en sådan i riktning – som individer, som företag, via civilsamhällets organisationer och via politiken. Denna rapport är en del av forskningsprogrammet *Mistra Sustainable Consumption – från nisch till mainstream*. Målet med programmet är att bidra till omställning genom ökad kunskap om hur hållbar konsumtion som idag praktiseras av ett fåtal kan skalas upp och bli mer vanlig. Fokus är på områdena mat, semestrande och heminredning.

För att kunna utforska vägar mot mer hållbar konsumtion behöver vi dock först förstå vad hållbar konsumtion kan innebära, hur det tolkas och hur det kan praktiseras. Under programmets första fas har vi därför gjort en bred kartläggning av vad hållbar konsumtion inom mat, semestrande och heminredning kan betyda. Fokus här är på *konsumtionspraktiker* – vilket innebär att se människors konsumtion i sitt sammanhang. Många olika faktorer påverkar hur människor utför konsumtionspraktiker (till exempel att äta, att shoppa, att semestra) tillsammans med andra människor. Det handlar om mer eller mindre medvetna val utifrån de förutsättningar och sociala normer och den samhällsstruktur som finns; huruvida människor exempelvis åker tåg på semestern beror på utbud och pris men också på vilken kunskap personen ifråga har, eller lätt kan skaffa sig, om detta, hur detta betraktas av ens sociala krets och så vidare.

Denna rapport är en av tre, där de andra två behandlar mat och heminredning. Sammanlagt har nästan 700 exempel på hållbar konsumtion inom mat, heminredning och semestrande samlats in

genom workshops med representanter från programmets tjugotal samhällspartners och tjugotal forskare, via litteraturoversikter och genomgång av rapporter, webbsidor, magasin och sociala medier som berör hållbar konsumtion i Sverige och internationellt samt via en webb-enkät och via intervjuer med ett antal internationella forskare. Webbenkäten har spridits i forum som intresserar sig för hållbar konsumtion – internationella forskar- och praktikernätverk, Forum för miljösmart konsumtion, Svenska Naturskyddsföreningens medlemmar och en rad olika Facebook-grupper som berör miljö-, konsumtions- och/eller omställningsfrågor. Enkäten har funnits på både svenska och engelska och har varit öppen mellan april och oktober 2018. Det som efterfrågades i enkäten var exempel på konsumtionsvanor, produkter, tjänster eller initiativ som kan anses vara mer miljömässigt och/eller socialt hållbara jämfört med vad som utgör mittfåran idag i Sverige. Exempler kunde vara hämtade från olika delar av världen, vara sådant som praktiseras nu, historiskt och/eller är under utveckling. Tanken med detta var att nå bortom de vanligaste föreställningarna om hållbar konsumtion och sådant som marknadsförs som eko, hållbart eller grönt. De insamlade exemplen har sedan kategoriserats av programmets forskare och illustrerats i denna samt de två syskonrapporterna – *Att äta hållbart?* och *Att inreda hållbart?*

Denna rapport handlar om *uppfattningar* om vad hållbart semestrande kan vara men gör inte anspråk på att bedöma effekterna av olika konsumtionspraktiker och därmed säga vad som är mer eller mindre hållbart. Hållbarhetsbedömningar av olika konsumtionspraktiker kommer att göras i nästa steg i programmet. På så vis utgör dessa tre rapporter en grund för det fortsatta arbetet inom programmet och målgruppen är deltagare i programmet samt personer som på andra sätt arbetar med eller intresserar sig för hållbar konsumtion.

¹ Ca två tredjedelar av utsläppen av växthusgaser till följd av svensk konsumtion sker utomlands. För detaljer och siffror om annan miljöpåverkan se Steinbach et al. (2018).



Figur 1: Omslag från de tre syskonrapporterna.

Rapporten är strukturerad så att den efter denna inledning beskriver vad hållbar konsumtion kan betyda ur olika vetenskapliga perspektiv samt enligt olika samhällsgrupper (avsnitt 2). Därefter kommer ett avsnitt (3) om vad som utgör hållbarhetsutmaningarna just inom semesterområdet. Detta följs av en redogörelse för den kategorisering som gjorts av de 178 insamlade exemplen inom semesterområdet samt en

illustration av dessa "kluster" (avsnitt 4). Därefter kommer en exempelsamling som beskriver och illustrerar de olika konsumtionspraktikerna. Detta följs av en diskussion och en typologi över hur man kan förstå olika typer av hållbar konsumtion. En fullständig redogörelse för exemplen ur de olika kategorierna med länkar för vidare läsning finns i *Förteckning över insamlade exempel*.

2 Hållbar konsumtion – vad betyder det?

2.1 Hållbart – i vilken bemärkelse?

Konsumtion av varor och tjänster utgör en viktig bas i det samhälle vi byggt upp i Sverige. Möjligheter till produktion, handel och konsumtion av varor har ökat kraftigt, framförallt efter andra världskriget, och har skapat möjligheter till ökat välstånd, välfärd och valfrihet för många. Samtidigt finns många baksidor av dagens konsumtion, sociala såväl som miljömässiga. Det finns också stora skillnader i hur olika samhällsgrupper konsumerar – både i vilka varor och tjänster det

gäller, samt i omfattningen av denna konsumtion.¹

Sammantaget ger den svenska konsumtionen upphov till omfattande miljökonsekvenser. Det gäller utsläpp av växthusgaser men också ianspråktagande av odlingsbar mark, användning av icke-förnybara resurser som metaller, användning av färskvatten och utsläpp av miljögifter.² Enligt Världsnaturfondens *Living Planet*

¹ Nässén et al. (2015) och Larsson och Bolin (2014).

² WWF (2018) och Steinbach et al. (2018).

Report från 2018 lever genomsnittssvensken som om vi hade fyra jordklot. Enligt WWFs ranking av alla länders ekologiska fotavtryck per capita ligger Sverige på fjortonde plats – bland världens "värstingländer".³ Problemen förknippade med dagens konsumtionsmönster handlar också om sociala aspekter – arbetsvillkor i produktionen, påverkan på producenternas såväl som konsumenternas hälsa, välfärdssjukdomar som stress och övervikt. Räknar vi på det som produceras i Sverige är vi jämfört med andra länder skickliga på hållbarhet eftersom den förhållandevis lilla andelen produktion vi har i Sverige bedrivs med relativt hållbara produktionsmetoder och vi har tillgång till energi med låga klimatutsläpp. Räknar vi däremot in den miljöpåverkan som sker i resten av världen till följd av svensk konsumtion av varor och tjänster är vi betydligt sämre eftersom vår konsumtionsnivå är hög internationellt sett.⁴ Det innebär att vi har flyttat vår miljöpåverkan till andra länder, där invånarna ofta har mindre resurser och drabbas hårdare av miljöeffekterna.⁵

För att komma till rätta med problemen som vår konsumtion orsakar, behövs en omställning till mer hållbar konsumtion, i Sverige såväl som globalt. Ett av de sjutton globala hållbarhetsmålen handlar just om Hållbar konsumtion och produktion.⁶ Vad detta innebär och hur det ska gå till är en komplicerad fråga, men redan nu finns mycket forskning och kunskap om vad hållbar konsumtion kan innebära.⁷ Vi vet redan att konsumtion av varor och tjänster som orsakar stora utsläpp av växthusgaser, t.ex. rött kött och flygresor, behöver minska om överenskomna klimatmål ska uppnås.⁸ Vi vet också att vi behöver bli bättre på att ta tillvara naturresurser genom att dela, återvinna och återanvända mer, samt köpa produkter av högre kvalitet. Hållbar konsumtion skulle alltså kunna vara att minska köttkonsumtionen och äta mer vegetabilier, att semestra i närområdet eller att

åka tåg istället för att flyga samt att köpa begagnade möbler istället för nya.

Men det finns många andra exempel på vad som skulle kunna vara hållbar konsumtion som inte alltid utgår ifrån ett miljöperspektiv. Vi vet exempelvis att vi i Sverige behöver konsumera mindre socker för att förbättra folkhälsan.⁹ Hållbar konsumtion kan också handla om att stärka lokalsamhället, den lokala gemenskapen och ekonomin, kanske genom att handla från ett lokalt kooperativ. Det kan också handla om att bredda sina praktiska kunskaper, t.ex. genom att odla mat eller gemensamt vårda och reparera ting.¹⁰ Motiven till att utveckla sådana praktiska färdigheter kan handla om välbefinnande, social gemenskap och/eller för att ha alternativa försörjningssystem vid kriser eller katastrofer. I detta arbete med kartläggning av hållbara konsumtionspraktiker har vi varit angelägna om att inte bara fånga in konsumtion av varor och tjänster som marknadsförs eller ramas in som "ekologiskt hållbara", "gröna" eller "eko" utan också få med konsumtionspraktiker som präglas av andra former av hållbarhetstänkande. Det kan exempelvis vara sådant som görs av primärt ekonomiska skäl, som att vårda och reparera, samt befintliga såväl som historiska praktiker. Hållbar konsumtion kan med andra ord yttra sig på en rad olika sätt och hur detta tolkas skiljer sig mellan olika samhällsgrupper och individer.

2.2 Visioner om hållbar konsumtion från olika samhällsgrupper

Vad är hållbar konsumtion och vad borde det vara? Svaret beror på vem du frågar och vad som läggs in i begreppet och det är också en av forskningsfrågorna i *Mistra Sustainable Consumption*. Beroende på perspektiv och utgångspunkt skulle

3 En förklaring av hur ekologiska fotavtryck beräknas finns i WWF (2018) och på WWFs hemsida: <https://www.wwf.se/wwfs-arbete/ekologiska-fotavtryck/sa-beraknar-man-ekologiska-fotavtryck/1157938-ekologiska-fotavtryck-sa-beraknar-man-ekologiska-fotavtryck>.

4 Se Steinbach et al. (2018) och WWF (2018).

5 Se t.ex. Dörninger och Hornborg (2015).

6 Se sammanställning av globala mål på UNDP i Sveriges hemsida: <http://www.globalamalen.se/om-globala-malen/mal-12-hallbar-konsumtion-och-produktion/>.

7 Se t.ex. Breukers et al. (2011) och Larsson (red.) (2015).

8 Se t.ex. Larsson (red.) (2015) och Hedenus et al. (2014).

9 Folkhälsoinstitutet (2008).

10 Jaeger-Erben et al. (2015).

hållbar konsumtion kunna handla om allt från minskad klimatpåverkan, vattenanvändning och användning av bekämpningsmedel, till bra hälsa, god ekonomi, fred och bra arbetsvillkor. För att programmet ska kunna forska fram lösningar och förslag som blir relevanta och kan bidra till en bred omställning är det därför viktigt att inte bara utgå från forskarnas och samhällspartners perspektiv utan även låta andra grupper få komma till tals. Under 2018 har vi därför arrangerat en serie gruppdiskussioner där olika deltagare har reflekterat över vad hållbar konsumtion innebär samt tagit fram visioner för hållbar konsumtion.

Framtiden är varken förutbestämd eller ett helt oskrivet blad. Genom att använda visioner för att föreställa oss en önskvärd framtid kan vi både forma och möta den, samt skapa en annan berättelse om framtiden. Fredsforskaren Elise Boulding menade att visioner om framtiden både kan ge oss verktyg för social förändring, och hjälpa oss att inte fastna i att tänka på hinder.¹¹ Genom att presentera något som radikalt skiljer sig från idag uppmuntras diskussion om hur det är nu.

Fyra grupper har hittills fått diskutera vad som är viktigt när det gäller hållbar konsumtion, samt skapa visioner. En grupp bestod av personer från universitet, företag, myndigheter och kommuner som är aktiva inom forskningsprogrammet, en annan grupp bestod av pensionärer i glesbygd,

en tredje bestod av nyanlända arabisktalande kvinnor i 30-årsåldern boende i Mälardalen och den fjärde bestod av medelålders höginkomsttagare boende i Stockholm.

Gruppen med deltagare som är aktiva inom forskningsprogrammet fokuserade t.ex. på välbefinnande som inte bygger på konsumtion, att det ska finnas balans mellan arbete och fritid samt att allt som går att köpa ska vara hållbart. De nyanlända kvinnornas vision fokuserade t.ex. på fred, hälsa och kunskap om hållbar konsumtion samt att mycket kan vinnas om tillverkning och användning av vapen upphör. De önskade att de naturresurser som idag läggs på krigsmaskineriet istället används för att främja återuppbyggnad och bekvämlighet. Visionen från pensionärer i glesbygd fokuserade mer på att det ska finnas miljövänliga material och drivmedel, att varor ska ha hög kvalitet, att vi ska kunna återbruka och att alla ska ha rent dricksvatten. Den grupp som bestod av höginkomsttagare i Stockholm fokuserade på globalt samarbete över gränserna, på individ-, företags- och samhällelig nivå, samt ökad kunskap och teknikutveckling som ger förutsättningar för kloka val. En tydlig slutsats utifrån gruppdiskussionerna är att det som lyfts fram som viktigt i anslutning till hållbar konsumtion till stor del skiljer sig beroende på vilka som är del av diskussionen, och det är därför viktigt med ett brett underlag när vägar mot omställning planeras.

11 Boulding (1995).



3 Bakgrund till (o)hållbart semesterande

Sedan massturismens start på 1960-talet har antalet turister i världen ökat kraftigt. Från att ha varit en aktivitet för de rika så är semesterresor idag en självklarhet för många i den växande medelklassen i hela världen. Ökningen av turism har medfört ekonomisk utveckling samt positivt socialt och kulturellt utbyte, men samtidigt bidrar turismen till många hållbarhetsproblem ur såväl ekologiska, ekonomiska som sociala perspektiv. Det kan t.ex. handla om utsläpp av förorenat vatten, nedskräpning, exploatering av attraktiva landskap, minskat antal lokalboende, avskogning vid exploatering, överutnyttjande av färskvattentillgångar, prostitution, undanträngande av lokalbefolkningen samt utsläpp av växthusgaser.¹ Turismens växthusgasutsläpp är ett allvarligt problem. Huvuddelen av växthusgasutsläppen uppstår genom de långa flygresor som är en central del

av dagens turism. Utsläppen från flygandet ökar och den svenska befolkningens flygande orsakar lika stor klimatpåverkan som all biltrafik i Sverige.² Cirka en femtedel av detta är resor i tjänsten medan cirka fyra femtedelar är privata resor, framförallt i form av semesterresor. I en tidigare rapport³, kopplad till *Mistra Sustainable Consumption*, beskrevs en analysmodell för att beräkna klimatpåverkan från resan och boendet för olika semesteralternativ. Tabellen på nästa sida visar utsläppen av växthusgaser från vanliga svenska semestrar, vilka har identifierats i en analys av en enkätundersökning om resvanor. Tabellen visar en enorm spridning i klimatpåverkan mellan olika semesteralternativ, från tolv CO₂e per semester för en tågsemester i Sverige till över 3000 kilo för en flygsemester till Thailand.

¹ Se mer under <https://klimatsmartsemester.se/vad-hander-nar-vi-reser>.

² Kamb och Larsson (2018).

³ Larsson och Kamb (2018).



Tabell 1. Utsläpp av växthusgaser från vanliga svenska semestrar från Larsson och Kamb (2018).

Kategori	Vanliga semestrar	Totalt antal resor per år	Antal dagar resan varade	Avstånd tur och retur [km]	Utsläpp boende [kg CO ₂ e]	Utsläpp resa [kg CO ₂ e]	Utsläpp semester [kg CO ₂ e]
>2000 kg CO ₂ e	Flyg till Thailand	120 000	20	16 000	666	2 607	3 273
	Flyg till USA	270 000	12	14 000	240	2 283	2 523
500-2000 kg CO ₂ e	Flyg till Medelhavet, Kanarieöarna eller Egypten	910 000	9	6 200	240	1 043	1 283
	Flyg till europeiska städer t.ex. Rom	1 700 000	7	3 500	130	606	736
250-500 kg CO ₂ e	Flyg inom Sverige t.ex. Göteborg-Umeå	540 000	6	1 600	8	359	367
50-250 kg CO ₂ e	Färja till grannländer	320 000	4	800	12	136	148
	Buss till Europa	130 000	7	1 900	87	51	138
	Bil till grannländer	610 000	7	1 100	36	61	97
<50 kg CO ₂ e	Bil i Sverige	7 300 000	4	600	5	33	38
	Buss i Sverige	310 000	5	540	6	15	21
	Tåg i Sverige	1 600 000	4	700	5	7	12



4 Klustring av hållbara semesterpraktiker

Det finns en uppsjö praktiker som har potential till att minska de negativa effekterna som vårt semestrande orsakar. Alla de exempel som har samlats in inom *Mistra Sustainable Consumption* har sorterats in i olika praktiker. Därefter har fyra kluster av praktiker identifierats. Konsumtionspraktikerna i respektive kluster beskrivs mer i detalj i vår *Exempelsamling* på sid 14-20 och i *Förteckningen över insamlade exempel* på sid 24-27.

Ingen praktik som vi har identifierat är per definition hållbar, utan hållbarhetspotentialen beror på vad effekterna blir om praktiken skalas upp och blir mer vanlig och vad detta jämförs med. Vi har valt att beskriva varje praktik för sig i kapitel fem, men vissa av praktikerna kan kombineras med andra och en konsumtionspraktik kan ha positiva följd-effekter och leda till hållbara praktiker även inom andra områden. De fyra klustrena är Långsam, Delande, Nära och Aktiv.

Långsam är ett kluster som består dels av praktiker med långsammare transportmedel och dels av praktiker där transporterna utgör en mindre del av semestern. Långsamma transportmedel är generellt sett bränsleeffektivare än snabba. Klustret har en viss tyngdpunkt på semesteralternativ med tåg, men även buss och bil kan vara miljömässigt bra alternativ om de ersätter flygresor.¹ Långvariga semestrar kan också tänkas vara mer hållbara om det samtidigt innebär ett mindre antal resor.

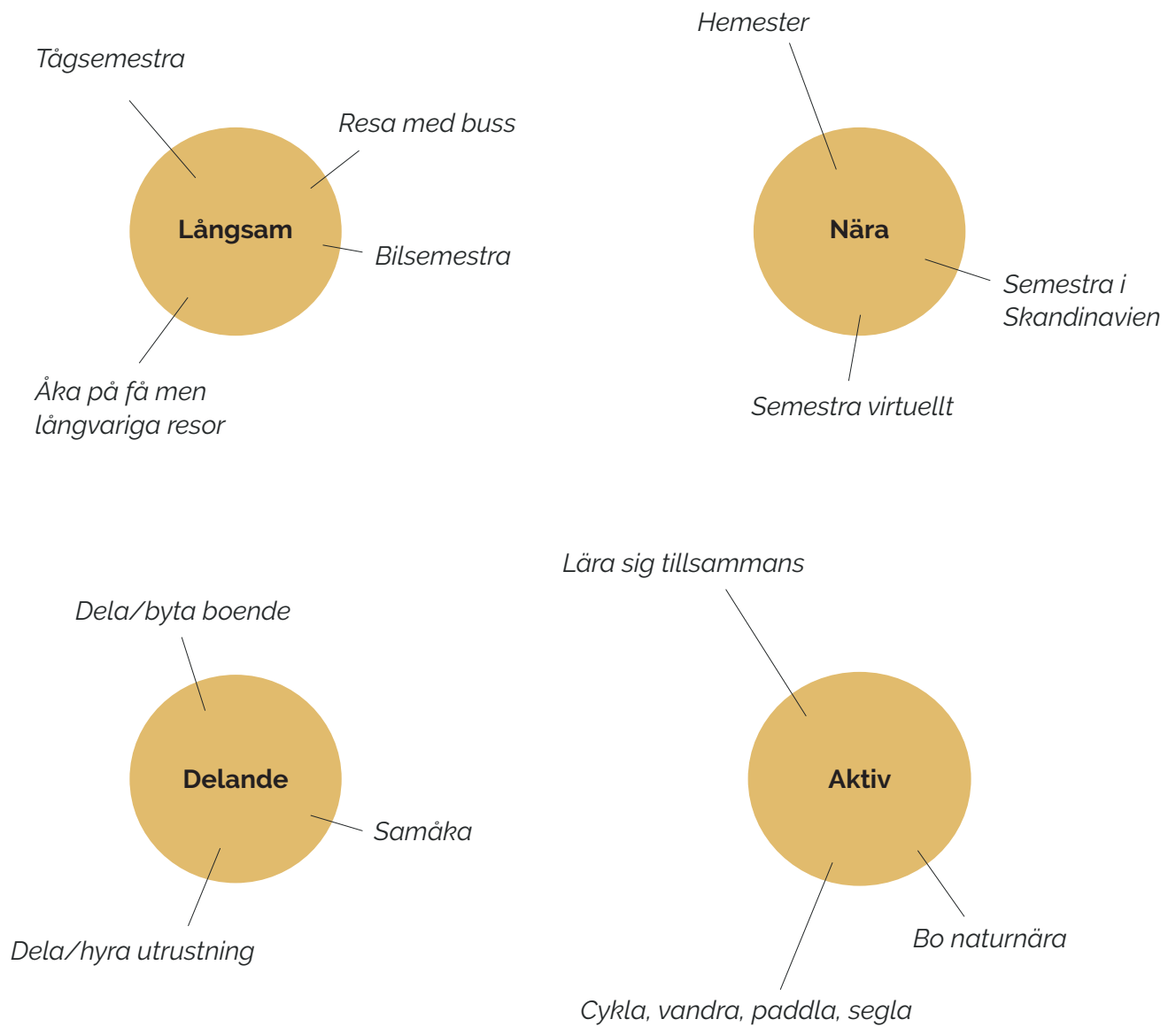
Delande och dess tillhörande praktiker som att dela på t.ex. boende, transport eller utrustning kan göra semestern inte bara mer ekologiskt hållbar utan den kan också bli billigare och därmed möjlig för fler. Det kan vara att hyra något istället för att köpa, men också att låna eller byta utan kostnad. Genom delandepraktiker kan antalet tomma platser i ett fordon minska, liksom tiden en bostad står tom och den tid som utrustning bara

står och samlar damm. Delande kan också bidra till sociala kontakter mellan människor. Delandepraktiker kan även vara viktiga för hur de underlättar andra typer av hållbara semesterpraktiker genom att pengar frigörs till dyrare men hållbarare alternativ.

Nära är ett kluster av semesterpraktiker som har det gemensamt att de äger rum relativt nära där man bor. Närheten har den uppenbara fördelen att negativa effekter av transporter kan minimeras. Dessa praktiker handlar om att semestra lokalt, något som ofta kallas för hemester, och att semestra i Skandinavien. Det kan också vara att semestra virtuellt, vilket innebär att man stannar kvar i sin bostad eller nära där man bor men att man upplever saker som utspelar sig långt bort.

Aktiv är ett kluster av praktiker som representerar ett annat sätt att se på semester. En aktiv semester kan handla mer om personlig utveckling, lärande, gemenskap och träning. Traditionell semester kan ses som en passiv företeelse där målet är att slappna av och vara en passiv konsument, som i det extrema exemplet charter med all-inclusive. De aktiva praktikerna är inte nödvändigtvis ekologiskt hållbara, men de kan ha andra fördelar som t.ex. att främja hälsa i bred bemärkelse (fysiskt och psykiskt välbefinnande). De kan också underlätta för ekologisk hållbarhet genom att platsen blir mindre viktig när huvudfokus är att ha en aktiv semester, vilket minskar behovet av transport.

¹ Larsson och Kamb (2018).



Figur 2: Kluster av potentiellt hållbara konsumtionspraktiker inom semesterande.

5 Potentiellt hållbara semesterpraktiker – exempelsamling

Nedan följer en beskrivning av alla praktiker som illustrerades på föregående sida. Fokus ligger här på konsumentens perspektiv samt vilket hållbarhetssyfte som praktiken berör. Därför lyfter vi inte fram särskilda aktörer eller produkter i någon större utsträckning. Till varje praktik finns ett urval av länkar för vidare läsning. Önskar man läsa mer om specifika aktörer och produkter samt hitta ytterligare läsning finns fler exempel på de insamlade praktikerna listade i *Förteckningen över insamlade exempel* längst bak i denna rapport. Där kan man även läsa på vilket sätt praktiken har potential att vara hållbar samt vilken typ av aktör som kan erbjuda eller underlätta praktiken.

5.1 Långsam

Tågsemester

Att semestra med tåg är det vanligaste tipset för att semestra hållbart. Det kan innebära "bara" ett hållbart transportmedel till en specifik destination, t.ex. natttåg till Berlin eller Alperna. Det kan också handla om tågluffning som är en helt egen form av semester eller tågcharter, som nu återigen finns tillgängligt. Att boka tågsemester själv kan vara svårt men det blir långsamt lättare, och man kan också ta hjälp av ett bokningsföretag. Växthusgasutsläppen från tåg i Europa är högre än i Sverige, bland annat eftersom ungefär en femtedel drivs med diesel, men de är ändå markant lägre än från flyget.¹ Att resan tar längre tid ses av många som en nackdel, men den längre restiden kan också vara en fördel genom att det ger utrymme för att t.ex. läsa eller bara titta ut på landskapet man färdas genom. Härigenom finns potential för att tågsemester också kan bidra till nedvarvning och ett ökat psykiskt välbefinnande.

Läs mer:

<https://klimatsmartsemester.se/boka-tag-utomlands>

www.grandtours.se/Resor/tagresor/

www.facebook.com/groups/tagsemester/



¹ Larsson och Kamb (2018).

Resa med buss

Att semestra med buss har idag hamnat lite i skymundan i jämförelse med tåg men det kan också vara ett bra sätt att resa tillsammans på ett mer hållbart sätt. Utsläppen per person-kilometer är låga för långfärdsbussar med många passagerare och i framtiden kan dessutom busstrafiken elektrifieras. Numera går det inte bara reguljära bussresor mellan svenska städer utan också direkt från Sverige till en lång rad europeiska storstäder. Det går även att boka paketresor där man åker buss mellan destinationer och får uppleva saker vid varje stopp. Det man vanligen tänker på är kanske pensionärsbussresor men marknaden har öppnats för fler målgrupper som t.ex. är ute efter musik och konst. Det kan också möjliggöra för en gymnasieklass eller en grupp vänner att t.ex. åka på skidresor till Alperna eller Norge.

Läs mer:

<https://kulturbiljetter.se/evenemang/3289/resande-festival-2018>

<https://www.ridecabin.com/>

<https://www.vl.se/biljetter/avgiftsfritt/sala/>



Foto: Ed Webster.
Bildkälla: https://www.flickr.com/photos/ed_webster/6863344069

Bilsemestra

Bilsemester har historiskt varit populärt och tillgängligt för många, men har blivit mindre vanligt. Nu när bilar finns i allt mer miljövänliga modeller kan man notera att bilen återerövrar sin plats som semesteralternativ. En bilsemester kan innebära att köra från hemmet direkt till sin semesterdestination, men det kan också innebära en rundresa med många stopp. Det går också att kombinera en bilsemester med kollektivtrafik genom att ta tåget eller bussen de längre sträckorna och sedan använda hyrbil eller bilpoolsbil lokalt. Genom alla varianter av bilsemester finns potential att minska klimatpåverkan. Om en hel familj eller grupp reser i samma bil blir utsläppen per person mycket lägre än för flyg. En annan klimatomfattig fördel med bilsemestrar är att de i genomsnitt innebär kortare resor jämfört med flygsemestrar.

Läs mer:

<https://klimatsmartsemester.se>

<https://www.happydays.nu>



Åka på få men långvariga resor

Att ge sig iväg långt bort och att stanna länge kombinerat med tjänstledigheter eller begränsat distansarbete kan också vara ett sätt att semestra mer hållbart. Det kan exempelvis handla om ett halvår i Indien eller Thailand. Djarva varianter av fenomenet har bland annat skildrats i flera säsonger av SVT:s serie Familjer på Äventyr. Svenska skolor runt om i världen (t.ex. i Varkala, Indien) underlättar sådana resor. Fenomenet kan ses som ett sätt att åstadkomma en betydligt större nytta i form av erfarenheter, lärdomar, intryck och möten än vad en lika långväga men kortvarig semesterresa kan göra. En eventuell hållbarhetsnytta bygger på att en sådan långresa i så fall kan ersätta flera långväga semestrar. Ytterligare miljönytta kan fås via en generellt minskad konsumtionsvolym kopplad till tjänstledighet och minskade löneinkomster.

Läs mer:

<https://www.svt.se/familjer-pa-aventyr/>

<http://svenskaskolanindien.se/>



5.2 Delande

Dela/byta boende

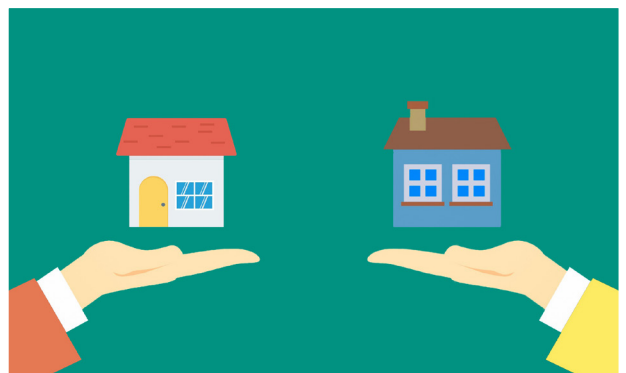
Husbyte som semesterpraktik har en lång historia. De två äldsta organisationerna är Intervac i Schweiz och HomeLink i USA som båda grundades 1953. Intervac startades av en grupp lärare som då var en av få yrkesgrupper med tid för längre semestrar. Syftet var att skapa ett ekonomiskt alternativ för att kunna resa i andra länder, men också att skapa internationella vänskapsband. Husbyte kan skapa en mer autentisk upplevelse genom vistelse i en mer vardaglig bostadsmiljö med grannar osv. Från början organiserades husbyten via kataloger och brevväxling men idag sker det via internet. Intervac har 30 000 medlemmar och agenter i 45 länder. Husbyten undviker konsumtion i form av hotellvistelser.

Läs mer:

<https://se.intervac-homeexchange.com>

<https://homelink.org/sv/>

<https://www.theguardian.com/travel/2015/dec/07/10-best-home-swap-home-sharing-websites>



Samåka

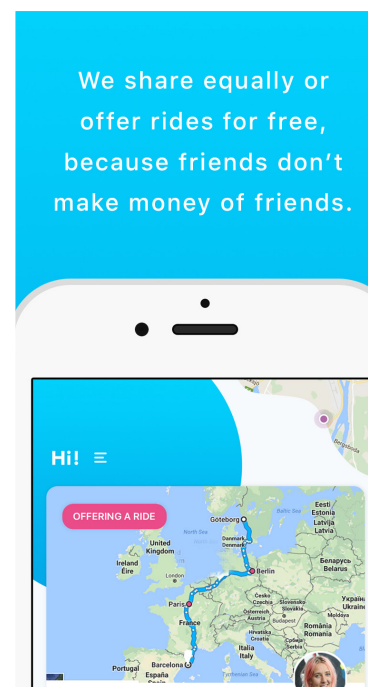
Med hjälp av internetbaserade samåknings-tjänster som Skjutsgruppen eller Blablacar har samåkning underlättats och det kan bli mycket billigare och samtidigt mer miljövänligt än flyg eller att ta egen bil. De flesta tänker kanske på samåkningstjänster som något för kortare distanser men det finns exempel på människor som tagit sig långt med samåkning. Att samåka kan nu planeras i förväg och enkelt kommuniceras i grupper på sociala medier och genom appar. En annan variant på samåkning är att hyra en minibuss och åka på semester med vänner eller familj.

Läs mer:

<http://skjutsgruppen.nu>

<https://www.blablacar.com/>

<https://www.llamalloyd.se/happy-ridesharingday-let-tell-trip/>



Bildkälla: skjutsgruppen.se.

Dela/hyra utrustning

Många semesteraktiviteter kräver någon typ av utrustning, men det är sällan nödvändigt att köpa och äga själv. Istället kan man undersöka möjligheterna att hyra eller låna utrustningen, antingen från någon man känner eller från olika delnings- eller uthyrningstjänster. Det kan gälla vandringsutrustning, skidutrustning eller en båt. Den som har fritidsutrustning liggande kan också låna eller hyra ut den till andra. Det finns flera sätt att få tag i utrustning eller hyra ut den; via kommersiella aktörer, så kallade Fritidsbanker, grupper på sociala medier eller appar för lån/hyra av utrustning. Genom att slippa köpa all utrustning själv kan det bli enklare och billigare att testa på semesterpraktiker som kräver utrustning såsom camping, vandring eller skidåkning.

Läs mer:

www.fritidsbanken.se

<https://www.rentaplagg.se/>

<https://www.skipperi.se/hur-fungerar-skipperi>

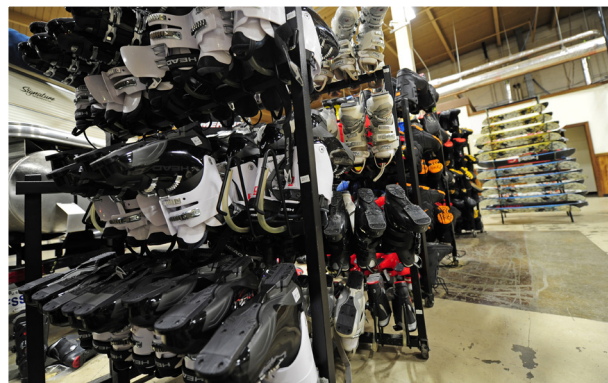


Foto: Airman 1st Class Taylor Curry.
Bildkälla: <https://www.fairchild.af.mil/News/Photos/igphoto/2000092274/>

5.3 Nära

Hemester

Begreppet hemester används allt oftare – att semestra i närheten av, eller i, sin bostadsort. Det kan vara att upptäcka lokala museer, sportevenemang, musikspelningar, historiska platser och naturupplevelser som finns i närområdet. Att ha hemester och uppleva sin egen stad eller by som turist lyfts ofta fram som en ny hållbar semesterpraktik. Det går att lyxa till det och bo på något fint hotell i sin egen stad för att öka känslan av att vara på semester och bryta av vardagen, eller utforska den kulturella mångfalden genom att bo och/eller äta hemma hos familjer från andra kulturer som bor i samma stad. Det finns också en annan typ av hemester som inte bör underskattas; att helt enkelt stanna hemma och ta det lugnt på semestern.

Läs mer:

<http://tikitut.se>

<https://www.barnsemester.se/artiklar/kreativa-och-billiga-semestertips>

<https://www.tropical-islands.de/en/>



Bildkälla: tikitut.se.

Semestra i Skandinavien

Semestrande i Norge, Danmark eller Sverige (även kallat Svemester) innebär för de flesta svenskar korta avstånd och därmed relativt låga utsläpp från transporterna. Dessutom gör de korta avstånden att det är lättare att undvika flyg som har mycket högre utsläpp per personkilometer än tåg, buss och bil (med undantag för att köra en stor bil själv). Antalet semesteralternativ i Skandinavien är naturligtvis oändliga: storstadspuls i Köpenhamn, norrsken i Abisko, teater i Stockholm, naturupplevelser på Österlen, båtluffning i Göteborgs skärgård, skidåkning i Norge eller badsemester på danska västkusten.

Läs mer:

www.svenskaturistforeningen.se

www.klimatsmartsemester.se/semestertips

www.visitnorway.se

www.visitdenmark.se



Semestra virtuellt

Virtuella semestrar är ännu inte särskilt utbredd men det finns potential i konceptet. Mycket få har än så länge VR utrustning (Virtual Reality) hemma men det ökar stadigt. Det finns även VR-hallar där man kan hyra in sig. En fördel är att det kan göra att människor inte upplever att de måste resa till ett visst resmål eftersom de kan utforska dem virtuellt. På längre sikt när VR-tekniken utvecklats ytterligare kan det ersätta resor i större utsträckning och kanske bli en del av en ny typ av semester. Man skulle t.ex. kunna delta på ett bröllop på andra sidan världen virtuellt utan att behöva resa hela vägen dit, eller bestiga Mount Everest utan kyla, förberedelser eller faror.



Läs mer:

<https://www.vr-world.se/>

<https://www.cnbc.com/2016/10/14/virtual-vacations-pull-out-the-stops-to-compete-with-the-real-thing.html>

<https://www.lidkopingsnytt.nu/2016/01/02/insandare-prova-virtuell-semester>

5.4 Aktiv

Bo naturnära

Relativt många av de identifierade praktikerna rör olika former av naturnära boende, t.ex. på lantgård. "Agriturismo" som det ofta kallas har vuxit sig särskilt starkt i Italien men är också spritt internationellt, t.ex. via nätverket WWOOF (World Wide Opportunities on Organic Farms) som startade på 70-talet i Storbritannien och även finns representerat i Sverige. Agriturism kan innebära olika grader av interaktion med själva jordbruket, allt från endast inackordering på en gård till medverkan i driften. Syften som ofta anges är att skapa medvetenhet om var maten kommer ifrån och kunskap om ekologiskt jordbruk. Bo naturnära kan också innebära att bo i trädhotell, i enkla fjällstugor eller så kallad "glamping" (glamorös camping) där semesterarrangörer har ordnat en bekvämare och lyxigare variant av tältsemester.



Läs mer:

<http://wwwoof.net/>

<https://naturhotell.se>

<https://naturesbestsweden.com/sv/om-natures-best/> <https://www.svenskaturistforeningen.se/lara/artikelsamling-fjallstugor/bo-i-stf-fjallstuga/>

Lära sig tillsammans

Det finns många möjligheter till en aktiv semester med fokus på lärande och personlig utveckling. Oavsett om man vill lära sig sjunga, laga mat, lära sig en ny sport, skriva på en bok eller måla finns många alternativ. Flera folkhögskolor erbjuder internatboende och kurser inom olika ämnen, främst under sommaren. En semesterpraktik som utövas av tiotusentals svenskar är lajv (även kallat levande rollspel). På lajv finns inget manus och ingen publik och alla har roller att spela.

Lajv kan vara ett roligt sätt att utforska sina skådespelarförmågor tillsammans med andra, lära sig hantverk som t.ex. sömnad, få nya vänner eller helt enkelt uppleva något helt annat än sin normala vardag. Att välja att åka på lajv i en skog eller stad i Sverige eller Skandinavien och använda sin semester till det kan vara ett mycket hållbart semesteralternativ. Lajv anordnas ofta ideellt av privatpersoner eller föreningar. Det finns även några mindre företag som arrangerar lajv.

Läs mer:

<https://www.folkhogskola.nu/sok-kurser/>

<https://www.kurser.se/kurs/temaresor>

<https://sverok.se/projects/lajv/>



Vandra, cykla, paddla, segla

Med en fysisk aktivitet i centrum, som dessutom äger rum i naturen, kan semestern bidra till starka upplevelser och högt välbefinnande. Möjligheterna till denna typ av aktiviteter är stora i Skandinavien vilket gör att man kan resa dit på ett klimatsmart sätt. Vandring i fjällen är väl det som de flesta tänker på först, men det finns vackra vandringsleder runt om i landet t.ex. Skåneleden. Cykelturer finns i många former: utforskning av hemmiljön, mountainbikeleder i skogen, downhillcykling nedför ett berg, cykelsemester utmed cykelleder eller tågluff med en hopfällbar cykel. Med elcykel blir cykelsemestern bekvämare och tillgänglig för fler. På vattnet kan man välja paddling med kajak eller canadensare i lugna sjöar eller ta sig runt med segelbåt i skärgården. Kanske behöver man börja med att gå en kurs (i t.ex. segling) eller vara med i ledarledd aktivitet (för fjällvandring). En bekväm variant är att köpa ett paket med utrustning och förbokade boenden (som elcykel och pensionat utmed vägen), eller så packar man ner tältet och sköter allt själv.

Läs mer:

www.vandringsguiden.se

www.swedenbybike.se

www.sjosportskolan.se

www.kajak.nu



6 Diskussion

6.1 Effektivitet kontra tillräcklighet

I kapitel 4 har de insamlade exemplen inom hållbart semestrande grupperats i ett antal tematiska kluster. På samma sätt har vi i de två syskonrapporterna *Att äta hållbart?* och *Att inreda hållbart?* klustrat konsumtionspraktiker inom dessa respektive fält. Men vad finns det för andra sätt att förstå och kategorisera hållbar konsumtion? En uppdelning som flera forskare gör är att skilja mellan miljöstrategier inriktade på ökad *effektivitet* respektive *tillräcklighet*.¹

Effektivitet handlar i detta sammanhang om någon form av eko-effektivitet där man köper och använder samma typer av produkter/tjänster med lägre miljöbelastning än de som dominerar på marknaden. Det kan t.ex. handla om att köpa kött som producerats med mer miljövänliga djurfoder, köpa en möbel gjord av miljömärkt trä eller semestra med elbil istället för bensinbil. Tillräcklighetsstrategier handlar istället om att på olika sätt klara sig på *mindre* eller andra resurser – genom att köpa färre saker, leva enklare eller genom att få tillgång till saker på andra sätt än att behöva köpa och äga enskilt. I relation till exemplen ovan kan tillräcklighet handla om att dra ner på köttkonsumtionen, vårda eller göra om sin befintliga möbel eller att välja en mindre långväga

semester. Det finns dock konsumtionspraktiker och strategier som befinner sig mellan effektivitet och tillräcklighet, t.ex. delning eller tjänstefiering av varor. Att nyttja en bilpoolsbil på semestern kan exempelvis både tolkas som en effektivitetsstrategi men också bidra till tillräcklighet – att färre bilar behövs. Vad som kan anses vara "samma" produkt/tjänst men mer miljövänlig kan också diskuteras. Elbilssemester blir av annan karaktär jämfört med semester med bensinbil då fler pauser krävs, så kanske ska detta snarare tolkas som att en konsumtionspraktik ersatts med en annan. Gränsdragningen mellan vad som är effektivitet och vad som är tillräcklighet är med andra ord inte helt lätt att göra.

Traditionellt har strategier för hållbar konsumtion varit inriktade på att få konsumenter att köpa "rätt" varor – via märkning, information, köpguider etc. – snarare än att få dem att reflektera över om de kan klara sig utan eller på en mindre mängd av varan.² Strategier och styrmedel har med andra ord framförallt präglats av en effektivitetslogik snarare än en tillräcklighetslogik.

Tabell 2. Hållbar konsumtion utifrån effektivitet respektive tillräcklighet.

Område	Effektivitetsstrategi	Tillräcklighetsstrategi
Mat	Köpa eko-kött	Köpa mindre kött
Semestrande	Åka på elbilssemester	Åka kortare distans på semestern
Heminredning	Köpa möbel producerat av FSC-märkt trä	Vårda / fixa om befintlig möbel

1 Princen (2003), Mont och Plepys (2008) och Lorek och Spangenberg (2014).

2 Mont et al. (2013).

6.2 En typologi för hållbar konsumtion

Ett annat sätt att förstå och kategorisera hållbara konsumtionspraktiker som kompletterar med perspektiv på delaktighet och kompetenser är den uppdelning som forskaren Melanie Jaeger-Erben med kollegor gjort i fem kategorier: 1) *resurssnål konsumtion*, t.ex. att köpa produkter tillverkade av återvunnet material eller som orsakar lägre utsläpp, 2) *konsumtion som stärker gemenskapen*, det kan handla om att köpa och stödja lokala producenter exempelvis i form av så kallad "community supported agriculture", 3) *konsumtion som är gemensamt organiserad*, former av kollaborativ konsumtion där användarna byter, delar eller lånar tillgångar av varandra, t.ex. byte av bostäder på semestern, 4) *konsumtion inriktad på nyttjande istället för ägande*, som hyra av prylar som används sällan, som möbler för fest, båt på semestern, och 5) *konsumtion som är kunskapsutvecklande*,

det kan t.ex. handla om att odla egna grönsaker, att bygga eller sy, fokus här är inte direkt på minskad miljöpåverkan i produktionsledet utan att konsumenter tillskansar sig ökad kunskap om hur varor kan tillverkas och underhållas.³

I denna kategorisering är inte bara miljöpåverkan i fokus utan hållbarheten ligger även i om konsumtionen kan bidra till ett stärkt lokalsamhälle, egenmakt eller på andra sätt bredda medborgarens kunskapsrepertoar. Att t.ex. odla grönsaker tillsammans i grannskapet kanske är mer resurskrävande i såväl tid som energi jämfört med att köpa färdigt i mataffären, men det kan bidra till ökad matsäkerhet, välbefinnande, starkare sociala band och egenmakt.

Tabell 3. Typologi över potentiellt hållbara konsumtionspraktiker uppdelat i köp-, användnings- och skapandefaserna med exempel från kartläggningen inom mat, semester och heminredning.

	Köpfasen			Användningsfasen		Skapandefasen		
	Köpa något med mindre miljöpåverkan	Köpa något som är socialt schysstare	Avstå från att köpa	Vårda och nyttja det befintliga	Dela, hyra, byta, låna	Deläga	Gör-det-själv	Skapa gemensamt
Mat	Köpa ekologiskt närproducerat kött	Köpa rättvisemärkt kaffe	Avstå från kött	Göra pytt på matrester	Få/ge överbliven mat via app	Gå med i matkooperativ	Odla hemma	Odla gemensamt
Heminredning	Köpa begagnade möbler	Köpa möbler som tillverkats lokalt	Avstå från att köpa inredning	Vårda dina befintliga möbler	Hyra möbler för tillfälligt behov	Verkstad i grannskapet	Snickra, sy om	Delta i reparationsverkstäder
Semester	Bo på eko-hotell	Nyttja lokala privatpersoner som turistguider	Åka på färre långväga semestrar	Nyttja din ordinarie bostad på semestern	Byta bostad på semestern	Gemensam Fritidsbank	Planera en tågluff	Lära sig tillsammans, t.ex. hantverkurs eller lajv

³ Jaeger-Erben et al. (2015).

Med inspiration från ovan nämnda kategorisering och utifrån vår egen kartläggning och klustring av hållbara konsumtionspraktiker inom mat, semesterande och heminredning har vi tagit fram en typologi över hållbar konsumtion. Denna är uppdelad i tre faser.

Köpfasen – Denna fas handlar om hur vi agerar före och under köpögonblicket, t.ex. att köpa en miljömärkt vara eller tjänst, eller beslut att avstå från en viss vara.

Användningsfasen – Denna fas handlar om hur vi använder det vi har, nyttjar, gör om eller delar varor eller resurser. Det kan handla om att vårda sina befintliga möbler eller byta boenden på semestern.

Skapandefasen – Denna fas handlar om hur vi möjliggör, bidrar till eller skapar varor eller tjänster, på egen hand eller tillsammans med andra. Det kan handla om att gå med i ett matkooperativ, odla eller arrangera semestrar tillsammans.

Typologin ovan kan förhoppningsvis vara klagörande när man som företag, förening eller offentlig aktör reflekterar över vad det är för typ av hållbar konsumtion som man arbetar med, eller vill utveckla. Insatser och förändring behövs i alla faser – i köp, användning och skapande.

Det går att notera att fokus traditionellt varit på att köpa "rätt" produkter/tjänster men att konsumenter alltmer börjar intressera sig för användnings- och skapandefaserna.⁴ På liknande sätt har fler företag, organisationer och offentliga aktörer börjat arbeta med användnings- och till viss del skapandefasen. Svenska Naturskyddsföreningen drev under 2018 exempelvis kampanjen *Fixa grejen* som handlar om att få människor att reparera och vårda befintliga prylar istället för att köpa nytt.⁵

En rad svenska kommuner och organisationer arbetar inte bara med konsumentupplysning utan också med att bygga strukturer där medborgarna själva kan bli medskapare av varor och tjänster – via platser som Fixotek, reparationsverkstäder, Cykelkök eller till exempel i form av Göteborgs "Smarta kartan" som är en guide för medborgarna att hitta till platser för delande och samskapande, eller genom att väva in gräsrotsdrivna samåkningsplattformar som Skjutsgruppen i kollektivtrafikens appar, och så vidare.

Även kommersiella aktörer arbetar med affärsmodeller där konsumenterna involveras i ägande, skapande eller beslut kring verksamheten. Den svenska ekoprofilerade matkedjan Paradiset arbetar för att konsumenterna ska bli delägare och därigenom involveras i beslut, aktiviteter och företagets utveckling. Delningsplattformar som Airbnb, SnappCar, EatWith med flera talar om sin "community", sin gemenskap av användare, istället för sina kunder eller konsumenter. I ett utbudsöverflöd gäller det för kommersiella aktörer att skapa nära band med sina kunder, att skapa tillit, gemenskap och identitet.

Denna rapport visar en ögonblicksbild av hur hållbar konsumtion tolkas idag. Nya varor, tjänster, forskningsrön och sociala normer förändrar kontinuerligt vad som uppfattas som hållbar konsumtion. I nästa steg i forskningsprogrammet kommer ett urval av dessa konsumtionspraktiker att analyseras vad gäller effekter på miljö och folkhälsa. Detta kommer att ligga till grund för det fortsatta utforskandet av hur en omställning mot mer hållbar konsumtion inom civilsamhället, politik och näringsliv kan se ut. Följ det fortsatta arbetet på www.sustainableconsumption.se.

4 Cohen och Muñoz (2016).

5 Se Svenska Naturskyddsföreningens hemsida: <https://www.naturskyddsforeningen.se/fixagrejen/>.

7 Förteckning över insamlade exempel

Nedan listas exempel på potentiellt hållbara praktiker som har samlats in, och organiserats i enlighet med klustringen som illustreras på sid 13. Varje praktik beskrivs med ett flertal snarlika exempel. I tabellerna anges hur det finns potential för praktiken att vara hållbar (kolumnen "Hållbart hur?") samt vilken typ av aktör som kan erbjuda eller underlätta praktiken (kolumnen "Vem erbjuder detta?"). Kategorierna nedan (förkortade M, S, SF, LF o.s.v.) är de som angavs av informanten vid ifyllandet av webbenkäten, med andra ord inte nödvändigtvis något som är beforskat eller något vi författare kan garantera att det stämmer. Tabellen nedan omfattar inte alla insamlade exempel, vi har rensat bort dubletter och exempel som var utanför det tematiska området och lagt till länkar i de fall länkar inte hade angivits.

Teckenförklaring

Hållbart hur?

M: Mindre miljöpåverkan
S: Socialt schysstare
N: Nöja sig med det man har
R: Använda, reparera, göra om
D: Låna, hyra, dela resurser
G: Att göra och skapa själv eller tillsammans med andra
K: Köpa dyrare av högre kvalitet
L: Stärka egna lokalsamhället

Vem erbjuder detta?

SF: Stort företag
LF: Litet företag
IH: Individ eller hushåll
SN: Socialt nätverk (grannar, släkt, facebookgrupper)
OA: Offentlig aktör
IO: Ideell organisation

7.1 Långsam

Kort beskrivning av praktiken	Hållbart hur?	Vem erbjuder?	Mer info
Tågsemestra			
Bokningshjälp tågsemester	M	SF, LF, OA	www.sj.se https://www.interrail.se/ https://www.deutschebahn.com/en http://resebutik.se/ https://www.seat61.com/index-mobile.htm www.tagbokningen.se www.loco2.com www.rome2rio.com https://www.goeuro.com/ https://www.grandtours.se/Resor/tagresor/ https://www.dropbox.com/s/brqwdkzqx2t2rw/Til-lEuropautanflyg.pdf

Inspiration till tågsemester	M	LF, SN	www.klimatsmartsemester.se https://www.facebook.com/groups/tagsemester/ Hashtagarna #travellocal och #visomstannarpamarken
Resa med buss			
Bokningshjälp	M	SF, LF	https://kulturbiljetter.se/evenemang/3289/re-sande-festival-2018 www.rome2rio.com https://www.goeuro.com/ www.loco2.com https://www.ridecabin.com/
Bilsemestra			
Bokningshjälp	M	SF, LF	www.moveabout.se https://www.happydays.nu/se/om-happydays
Inspiration	M	OA	www.klimatsmartsemester.se
Åka på få men långvariga resor			
Inspiration	M	OA, SN	https://www.svt.se/familjer-pa-aventyr/ http://svenskaskolanindien.se/

7.2 Delande

Kort beskrivning av praktiken	Hållbart hur?	Vem erbjuder?	Mer info
Dela/byta boende			
Homeswap	M, D	SF, LF	https://se.intervac-homeexchange.com https://www.behomm.com https://www.handiscover.com/en-US/
Bo gratis hos andra	M, D	SF, LF, SN	http://warmshowers.org/ https://www.couchsurfing.com/
Samåka			
Samåkningstjänster	M, D	SF	http://skjutsgruppen.nu https://www.blablacar.com/
Inspiration till samåkning	M, D	SN	https://www.llamalloyd.se/happy-ridesharing-day-let-tell-trip/
Dela /hyra utrustning			
Hyra allmän utrustning	M, D	LF, IO	www.fritidsbanken.se https://www.rentaplagg.se/ www.sharewood.io
Hyra båt	M, D	LF	https://www.skipperi.se
Hyra skidor	M, D	LF	https://www.skistar.com/sv/boka-online/Rental?p=20181122

7.3 Nära

Kort beskrivning av praktiken	Hållbart hur?	Vem erbjuder?	Mer info
Hemester			
Hemester på hotell	M, N, L	LF, SF	http://www.mynewsdesk.com/se/best-western-hotels-sverige/pressreleases/best-western-hotels-och-resorts-uppmuntrar-till-staycation-lanserar-stammiskort-till-lokalbor-2123883
Upplev nya kulturer i din hemstad	S, N, L	IO	www.tikitut.se
Aktiviteter för barn och unga	S, N, L	OA	https://www.barnsemester.se/artiklar/kreativa-och-billiga-semestertips http://www.ystadsallehanda.se/simrishamn/kreativ-sommarskola-for-alla-barn/ http://www.turistbyra.simrishamn.se/sv/barn-utbildning/kulturskolan-kpe/SommarKulturskolan/ http://www.simrishamn.se/kulturskolan
Utnyttja kollektivtrafiken för att upptäcka ditt närområde	M, S, N, L	OA	https://www.vasttrafik.se/biljetter/periodbiljetter/regionen-runt/
Upplev dina förfäders hemtrakter	N, L	IO	https://nya.hembygd.se/shf
Semesterbad	N, D, L	OA, LF	http://alvstaden.goteborg.se/jubileumsparken/attgora-i-parken/badet/ https://www.tropical-islands.de/en/
Semestra i Skandinavien			
Bokningshjälp	M, L	SF, IO	https://www.svenskaturistforeningen.se/ https://www.friluftsframjandet.se/ https://turistmal.se/i-om_turistmal.html https://www.dnt.no/
Inspiration	M	OA	https://www.visitnorway.se/resmal/ www.klimatsmartsemester.se
Semestra virtuellt			
Testa virtuell semester	M, N, L	SF	https://www.vr-world.se/ https://www.kayak.com/virtual https://omni.se/nu-startar-varldens-forsta-virtuella-flygbolag/a/zL7gz9
Inspiration	M, N, L	SF, IH	https://www.cnbc.com/2016/10/14/virtual-vacations-pull-out-the-stops-to-compete-with-the-real-thing.html?&qsearchterm=virtual%20vacation https://www.lidkopingsnytt.nu/2016/01/02/insandare-prova-virtuell-semester/

7.4 Aktiv

Kort beskrivning av praktiken	Hållbart hur?	Vem erbjuder?	Mer info
Bo naturnära			
Bo och arbeta på lantgård	M, L	IO	https://www.bopalantgard.se
Glamping	M	LF	http://fejanoutdoor.se/fejan-canvas-hotel/
Bo i skogskoja eller trädgård	M	LF	http://urnatur.se/ https://naturhotell.se http://www.treehotel.se/ https://tradtaltskolonin.se/konferens/
Bo i gratisstugor	M, D	IH	https://www.adlibris.com/se/bok/stuglan-det-en-guide-till-fria-overnattningar-9789188435200
Lära tillsammans			
Lajv	G, L	SF, IO, OA	https://sverok.se/projects/lajv/ http://www.lajvverkstaden.se/vara-tjanster/pa-fritiden/lajv-pa-fritiden/ http://www.sprakochfolkminnen.se/om-oss/levande-traditioner---immateriella-kulturarv-/forteckningen/forslag-2018/2018-01-17-levande-rollspel---lajv.html
Sommarkurs	G, L	SF, IO, OA	https://www.folkhogskola.nu/kurstyper/sommarkurser-och-korta-kurser-pa-folkhogskola/?hide-typefilter=True&type=deltid https://www.kurser.se/kurs/temaresor http://www.1000affarsideer.se/underhallning-event/840-sommarlager-lager-for-vuxna.html https://www.popkollo.se/single-post/2017/08/29/Popkollo-Vuxen---16-18-mars-G%C3%B6teborg www.klimatsmartsemester.se http://mentalfloss.com/article/63302/20-adult-camps-young-heart
Friendcation	G	SF, LF	https://www.facebook.com/groups/770708883091334/ https://www.aftonbladet.se/resa/a/BjvLjg/hitta-nya-vanner-pa-en-friendcation-i-sommar
Socialt hållbar resa	S, G	LF	https://www.lasochres.se/
Cykla, vandra, paddla, segla			
Cykla	M	SF, IO	www.Swedenbybike.se www.cykelsemester.se https://www.svenskaturistforeningen.se/gora/cykling/
Vandra	M	IO, IH	https://www.svenskaturistforeningen.se/ https://www.friluftsfamjandet.se/ https://vandringbloggen.com/
Paddla	M	LF, IO, OA	http://www.kanotpoolen.se/ http://faluvildvattenpark.se/
Segla	M	LF	https://www.sjosportskolan.se/
Klättra	M	IO	http://bergsport.se/ https://klatring.no/

8 Referenser

Boulding, E. (1995). Image and Action in Peace Building. I E. Boulding och K. Boulding (Red.), *The Future: Images and Process*. California: Sage Publications.

Breukers, S., Mont, O. och Paukovic, M. (2011). *Sustainable Lifestyles: Today's Facts & Tomorrow's Trends*. <https://www.sustainable-lifestyles.eu/publications/publications.html>

Cohen, B. och Munoz, P. (2016). Sharing Cities and Sustainable Consumption and Production: Towards an Integrated Framework. *Journal of Cleaner Production*, 134, 87-97. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2015.07.133>

Dorninger, C. och Hornborg, A. (2015). Can EEMRIO Analyses Establish the Occurrence of Ecologically Unequal Exchange? *Ecological Economics*, 119, 414-418. <https://doi.org/10.1016/j.ecolecon.2015.08.009>

Statens folkhälsoinstitut (2008). *Uppdatering av rapporten: Vad kostar hållbara matvanor?* Regeringsuppdrag, Dnr Verk 2008/404. <https://docplayer.se/7353143-Uppdatering-av-rapporten-vad-kostar-hallbara-matvanor.html>

Hedenus, F., Wirsenius, S. och Johansson, D. J. (2014). The Importance of Reduced Meat and Dairy Consumption for Meeting Stringent Climate Change Targets. *Climatic change*, 124(1-2), 79-91. <https://doi.org/10.1007/s10584-014-1104-5>

Jaeger-Erben, M., Rückert-John, J. och Schäfer, M. (2015). Sustainable Consumption through Social Innovation: a Typology of Innovations for Sustainable Consumption Practices. *Journal of Cleaner Production*, 108, 784-798. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2015.07.042>

Kamb, A. och Larsson, J. (2018). *Klimatpåverkan från svenska befolkningens internationella flygresor 1990 - 2017*. Göteborg: Chalmers. https://research.chalmers.se/publication/506796/file/506796_Full-text.pdf

Larsson, J. och Bolin, L. (2014). *Klimatomställning Göteborg 2.0: Tekniska möjligheter och livsstilsförändringar*. Mistra Urban Futures Reports, 2014:02. https://www.mistraurbanfutures.org/files/klimatomtallning_goteborg_2.0_mistra_urban_futures_report_2014_02_1.pdf

Larsson, J. (Red.). (2015). *Hållbara konsumtionsmönster: Analyser av maten, flyget och den totala konsumtionens klimatpåverkan idag och 2050*. Stockholm: Naturvårdsverket. <https://www.naturvardsverket.se/Om-Naturvardsverket/Publikationer/ISBN/6600/978-91-620-6653-6/>

Larsson, J. och Kamb, A. (2018). *Semestern och klimatet. Metodrapport. Version 1.0*. Göteborg: Chalmers. <https://klimatsmartsemester.se/sites/default/files/metodrapport-klimatsmart-semester-version-1.pdf>

Lorek, S. och Spangenberg, J. H. (2014). Sustainable Consumption within a Sustainable Economy: Beyond Green Growth and Green Economies. *Journal of Cleaner Production*, 63, 33-44. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2013.08.045>

Mont, O. och Plepys, A. (2008). Sustainable Consumption Progress: Should We Be Proud or Alarmed? *Journal of Cleaner Production*, 16(4), 531-537. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2007.01.009>

Mont, O., Heiskanen, E. och Kuusi, H. (2013). Nordic Policy Brief: Improving Nordic Policymaking by Dispelling Myths on Sustainable Consumption. *TemaNord*, 2013:566. Köpenhamn: Nordic Council of Ministers. <http://dx.doi.org/10.6027/TN2013-566>

Nässén, J., Andersson, D. och Larsson, J. (2015). Explaining the Variation in Greenhouse Gas Emissions Between Households: Socioeconomic, Motivational, and Physical Factors. *Journal of Industrial Ecology*, 19(3), 480–489. <https://doi.org/10.1111/jiec.12168>

Princen, T. (2003). Principles for Sustainability: From Cooperation and Efficiency to Sufficiency. *Global Environmental Politics*, 3(1), 33–50. <https://doi.org/10.1162/152638003763336374>

Steinbach, N., Palm, V. och Cederberg, C. (2018). *Miljöpåverkan från svensk konsumtion: Nya indikatorer för uppföljning*. Slutrapport för forskningsprojektet PRINCE. Rapport 6842. Stockholm: Naturvårdsverket. <http://www.naturvardsverket.se/978-91-620-6842-4>

WWF (2018). *Living Planet Report 2018: Aiming Higher*. Gland, Schweiz: WWF. https://wwf.panda.org/knowledge_hub/all_publications/living_planet_report_2018/

