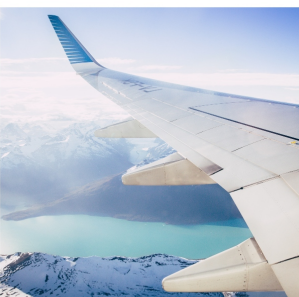


Andra ordningens miljöeffekter

Vid uppskalning av potentiellt hållbara konsumtionspraktiker

Hanna Eggestrand
Åsa Svenfelt



KTH

Institutionen för hållbar utveckling, miljövetenskap och teknik

Teknikringen 10B

114 28 Stockholm

ISBN: 978-91-7873-664-5

TRITA: TRITA-ABE-RPT-2024

Referens till rapporten: Eggestrand, E. & Svenfelt, Å. (2020). *Andra ordningens miljöeffekter - vid uppskalning av potentiellt hållbara konsumtionspraktiker*. Mistra Sustainable Consumption, Rapport 1:7. 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.

Mårten Berglund på SCB har bidragit till rapporten med synpunkter på planering och upplägg av studien samt urval av praktiker att analysera. Emrik Hydén har transkriberat inspelningar av intervjuer. Nils Brown och Viveka Palm på SCB har bidragit med värdefull feedback på arbetsprocessen.

Flera av programmets samhällspartners har hjälpt till med att hitta intervjupersoner till studien. Arbetet med denna rapport har finansierats av forskningsprogrammet Mistra Sustainable Consumption. Rapporten har granskats av Miriam Börjesson Rivera, forskare (KTH), men författarna ansvarar själva för innehåll och slutsatser i rapporten.

Författarna vill tacka de hushåll och intervjupersoner som ställde upp på att bli intervjuade och dela med sig om sina tankar kring sitt hushålls ekonomi. Utan er hade studien inte varit möjlig.

Stockholm den 20 november 2020

Hanna Eggestrand och Åsa Svenfelt
Institutionen för hållbar utveckling, miljövetenskap och teknik
KTH

Summary

The environmental impact of Swedish consumption is far too great and there is an urgent need to bring about sustainable consumption. The research programme Mistra Sustainable Consumption aims to contribute towards this end and has therefore identified ways to consume in the areas of food, home furnishing and vacationing which could be more sustainable than the ways that are common today. In this study, we have examined a selection of these potentially more sustainable niche consumption practices regarding their second order environmental effects. In addition to direct effects, i.e. the environmental impact arising from production, use and waste management, there are also environmental effects of the second order (secondary effects such as rebound effects) that can occur when a practice affects how people spend their money, their time or how they use space. However, although their impact can be significant, these second order environmental effects are commonly overlooked. Therefore, the purpose of this study was to identify the types of second order environmental effects that could arise if potentially sustainable niche consumption practices were scaled up and became mainstream.

Nine consumption practices (reduce unhealthy consumption; switch animal based products to plant based products; cultivate by yourself or together; purchase directly from producers; train vacation; share/exchange homes; staycation; exchange furniture between individuals; live simply) were analysed by interviewing representatives from households who engage in the practices in question. This report presents the qualitative results from the study and describes the practices. Quantifications of the environmental impact from the second order effects will be presented in another publication.

Based on the information from the interviews, assumptions were made to identify risks/opportunities for environmental effects in relation to direct and indirect economic rebound; induction; time rebound; learning about production and consumption; scale effects; and space rebound. In addition, it was noted whether the interviewees also engaged in other niche consumption practices. The result indicates that the various practices can lead to money, time and space being used in a different way than what is common today, and that household members can learn about production and consumption. Depending on whether the practices require or free up money or time, and whether they require any special equipment or change the way the household members use their homes and their surroundings, they can lead to both positive rebound effects (i.e. increased environmental impact) and negative rebound effects (i.e. reduced environmental impact). These insights can help to strengthen the work towards sustainable consumption as they indicate phenomena that should be counteracted or reinforced, for example by means of policy instruments.

Nevertheless, the results presented in the report should be interpreted with caution, especially considering that the study has not taken into account socio-economic factors in combination with the fact that practices by their nature are context dependent and nested. The study's design also makes it impossible to say anything about environmental effects at the community level if the practices were scaled up and became mainstream. Still, the study contributes to increasing the knowledge of the practices by indicating risks and opportunities for the second order environmental effects and thus supplements the collection of potentially more sustainable consumption practices previously conducted within the research program.

Sammanfattning

Miljöpåverkan från svenskarnas konsumtion ligger på långt ifrån hållbara nivåer och det finns ett trängande behov att ställa om till hållbar konsumtion. Forskningsprogrammet Mistra Sustainable Consumption ämnar bidra till detta och har identifierat sätt att konsumera inom områdena mat, heminredning och semesterande som skulle kunna vara mer hållbara än de sätt som är vanliga idag. I den här studien har vi undersökt ett urval av dessa potentiellt mer hållbara nischpraktiker beträffande andra ordningens miljöeffekter. Utöver direkta effekter, det vill säga miljöpåverkan som uppkommer vid produktion, användning och avfallshantering, finns även miljöeffekter av andra ordningen (sekundära effekter såsom rebound-/rekyleffekter) som kan uppstå då en praktik påverkar hur personer spenderar sina pengar, sin tid eller använder yta. Andra ordningens miljöeffekter förbises dock ofta, även om inverkan från dem kan vara betydande. Syftet med denna studie var därför att identifiera vilka typer av andra ordningens miljöeffekter som skulle kunna uppkomma om potentiellt hållbara nischpraktiker skalades upp och blev mainstream.

Nio stycken konsumtionspraktiker (minska onyttig matkonsumtion; byta animaliska produkter mot växtbaserade; odla själv eller tillsammans; handla direkt från producenter; tågsemesterande; dela/byta boende; hemester; dela heminredning mellan privatpersoner; att leva enkelt) analyserades genom att intervjua representanter från hushåll som utövar praktikerna ifråga. Denna rapport presenterar de mer kvalitativa resultaten från studien och beskrivningar av praktikerna. Kvantifieringar av miljöpåverkan från andra ordningens effekter kommer att redogöras för i en annan publikation. Baserat på informationen från intervjuerna gjordes antaganden för att identifiera risker/möjligheter för miljöeffekter i förhållande till direkt och indirekt ekonomisk rebound; induktion; tidsrebound; ökade kunskaper om produktion och konsumtion; skalningseffekter; samt rumsrebound. Därtill noterades huruvida intervjupersonerna även utövar andra praktiker. Resultatet indikerar att de olika praktikerna kan leda till att pengar, tid och yta används på ett annat sätt än vad som är vanligt idag, samt att hushållsmedlemmarna kan få ökade kunskaper om produktion och konsumtion. Beroende på om praktikerna kräver eller frigör pengar respektive tid, samt om de kräver någon speciell utrustning eller ändrar sättet på vilket hushållet använder sina hem och sin omgivning kan de leda till både positiva reboundeffekter (ökad miljöpåverkan) och negativa reboundeffekter (minskad miljöpåverkan). Dessa insikter kan bidra med att stärka arbetet mot hållbar konsumtion eftersom de pekar ut fenomen som kan försöka motverkas respektive förstärkas, till exempel genom styrmedel.

Resultatet som presenteras i rapporten ska dock tolkas med försiktighet, framförallt med tanke på att studien inte har tagit hänsyn till socioekonomiska faktorer i kombination med att praktiker till sin natur är kontextberoende och nästlade. Studiens design gör det inte heller möjligt att säga något om miljöeffekter på samhällsnivå om praktikerna skalades upp och blev vanliga. Likväl bidrar den till att öka kunskapen om praktikerna genom att indikera risker respektive möjligheter för andra ordningens miljöeffekter och kompletterar därmed insamlingen av potentiellt mer hållbara konsumtionspraktiker som tidigare genomförts inom forskningsprogrammet.

Innehållsförteckning

Förord	2
Summary	4
Sammanfattning	6
1 Introduktion	8
1.1 Bakgrund	8
1.2 Syfte och avgränsning	9
1.3 Andra ordningens miljöeffekter	9
2 Material och metod	12
2.1 Urval av miljöeffekter och praktiker	12
2.2 Intervjuer	13
2.2.1 Kontakt, urval och sammansättning	13
2.2.2 Intervjuform	15
2.3 Analys	16
3 Resultat	17
3.1 Direkt ekonomisk rebound	17
3.2 Indirekt ekonomisk rebound	17
3.3 Induktion	18
3.4 Tidsrebound	19
3.5 Ökade kunskaper om produktion och konsumtion	20
3.6 Skalningseffekter	21
3.7 Rumsrebound	21
3.8 Bortom den egna praktiken	22
4 Diskussion	23
4.1 Miljöeffekter	23
4.2 Möjliga effekter av uppskalning	24
4.3 Praktiker är inbäddade och nästlade	26
4.4 Begränsningar och framtida studier	27
5 Slutsatser	30

1 Introduktion

1.1 Bakgrund

Konsumtion orsakar omfattande miljöpåverkan. Till exempel ger svenskarnas konsumtion årligen upphov till cirka nio ton växthusgaser per person¹. För att kunna åstadkomma ett mer hållbart samhälle är det nödvändigt att identifiera och skapa förutsättningar för konsumtion eller sätt att leva som är mindre skadligt för miljön, och att göra dessa alternativ mer vanliga. Som ett led i detta har forskningsprogrammet Mistra Sustainable Consumption i tre rapporter, en för inredning², en för ätande³ och en för semestrande⁴, identifierat en uppsättning av potentiellt hållbara nischpraktiker, det vill säga konsumtionspraktiker som för närvarande utförs av relativt få personer, som skulle kunna tänkas vara mer hållbara än de konsumtionspraktiker som för närvarande dominerar i Sverige. I dessa rapporter och i forskningsprogrammet används begreppet "praktiker", vilket innebär att se på konsumtion och konsumenter/medborgare i ett större sammanhang. Det innebär att vad som köps och konsumeras, eller inte, påverkas av flera olika faktorer. Hushållens praktiker utgörs enligt forskaren Elisabeth Shove m.fl.⁵ av tre huvudsakliga element, det materiella (till exempel infrastruktur), kompetens/färdigheter (t.ex. praktisk kunskap), och mening (t.ex. den symboliska betydelsen av att konsumera eller leva på ett visst sätt). Att studera praktiker istället för konsumenter kan göra det lättare att inte stirra sig blind på individens roll. Därmed kan också förutsättningar ges för att omsätta förståelsen till åtgärder för att förändra praktiker. De identifierade konsumtionspraktikernas miljöpåverkan behöver dock utvärderas innan det är möjligt att dra några slutsatser och ge några rekommendationer kring deras hållbarhetspotential. Denna rapport är en liten pusselbit till en sådan utvärdering.

Konsumtion ger oundvikligen upphov till direkt miljöpåverkan, det vill säga miljöpåverkan som uppkommer vid produktion, användning och avfallshantering. Dessa typer av effekter kan benämnas första ordningens effekter⁶, och de är oftast planerade eller kan förutses. Åtgärder för

¹ Larsson, J. och Nässén, J. 2019. Fördjupning Konsumtionens klimatpåverkan - trender, mål och styrmedel, i Roos, J.M. (red), *Konsumtionsrapporten Orosmoln*. Handelshögskolan, Göteborg. Centrum för konsumtionsvetenskap.

² Lehner, M., Schoonover, H., Mont, O., Bradley, K., Kamb, A. och Svenfelt, Å., 2019. *Att inreda hållbart? En kartläggning av vad hållbar heminredning kan innebära*. Mistra Sustainable Consumption, Rapport 1:1. Stockholm: KTH.

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

⁴ Kamb, A., Svenfelt, Å., Carlsson-Kanyama, A., Parekh, V. och Bradley, K., 2019. *Att äta hållbart? En kartläggning av vad hållbar matkonsumtion kan innebära*. Mistra Sustainable Consumption, Rapport 1:2. Stockholm: KTH.

⁵ Shove, E., Pantzar, M. och Watson, M., 2012. *The Dynamics of Social Practices – Everyday Life and How it Changes*. Sage Publications.

⁶ Berkhout, F. och Hertin, J. 2004. De-materialising and re-materialising: digital technologies and the environment. *Futures*, 36(8), 903-920

mer hållbar konsumtion planeras för att uppnå en minskad direkt miljöpåverkan, men kan också ge upphov till en direkt försämring i något annat avseende. Till exempel, att gå över från nötkött till kyckling skulle kunna minska klimatpåverkan, men det skulle också samtidigt kunna öka importen av kyckling och öka transportmängden. Det är effekter som skulle kunna förutses och är en följd av att en produkt byts mot en annan (substitution).

Utöver den typen av effekter finns också effekter av andra ordningen, eller sekundära effekter. De kan uppstå som ringar på vattnet vid genomförandet av en åtgärd eller förändring. Sådana effekter är ofta oförutsedda och kan antingen motverka eller förstärka de ämnade fördelarna och därmed potentiellt ha en stor betydelse för en praktiks nettopåverkan. Dessa indirekta effekter kan uppkomma som en följd av att en konsumtionspraktik förändrar hur personer spenderar sina pengar, sin tid eller använder yta/rum. Dyliga konsekvenser är svårare att förutse och förbises ofta, men bör uppmärksammas som ett led i att förebygga och minska eventuell negativ påverkan om praktikerna skulle skalas upp och bli mainstream. I den här studien har vi undersökt andra ordningens miljöeffekter för ett urval av de potentiellt mer hållbara nischpraktiker som identifieras i ovan nämnda rapporter.

1.2 Syfte och avgränsning

Syftet med denna studie är att identifiera vilka typer av andra ordningens miljöeffekter som skulle kunna uppkomma om potentiellt hållbara nischpraktiker skalades upp och blev mainstream. Nischpraktiker kopplade till mat, semesterande respektive heminredning analyserades kvalitativt med avseende på de effekter som presenteras nedan.

Denna rapport är en delleverans från en mer omfattande studie som även inkluderar beräkningar av miljöpåverkan från miljöeffekter av andra ordningen, mer specifikt ekonomisk rebound. Kvalitativa intervjuer ligger till grund för dessa beräkningar och i denna rapport rapporteras endast kvalitativa resultat och beskrivningar av praktikerna utifrån intervjumaterial, medan kvantifieringar av miljöpåverkan från andra ordningens effekter kommer att redogöras för i en annan publikation.

1.3 Andra ordningens miljöeffekter

Emedan första ordningens effekter är direkta konsekvenser av en aktivitet, är andra ordningens effekter ett samlingsnamn för effekter som går bortom dessa direkta konsekvenser. Sådana effekter uppstår ofta på grund av att människor använder produkter eller tjänster på sätt som kanske inte förutsågs, vilket kan förändra användningen av pengar i hushållet⁷. Om människor till

⁷ Börjesson Rivera, M., Håkansson, C., Svenfelt, Å., Finnveden, G., 2014. Including second order effects in environmental assessments of ICT. *Environ. Model. Softw.* 56, 105–115. doi:10.1016/j.envsoft.2014.02.005

exempel börjar dela på hemelektronik istället för att köpa eget, eller om matinköpen kan minska på grund av att vi bättre tar tillvara på överblivna matprodukter, så kan energi- och materialanvändning i produktionen minska. Det kan också leda till lägre kostnader, och att hushållet sparar pengar. Om den totala miljöeffekten blir positiv eller negativ beror på vad hushållet gör med de sparade pengarna. Används pengarna till något mer miljöanpassat blir effekten ändå positiv, men om de används till något mer miljöpåverkande, till exempel en flygresa, så kan effekten bli ökad miljöpåverkan⁸. Det här är ett exempel på en andra ordningens effekt som ibland kallas rekyleffekten, eller ekonomisk reboundeffekt. Nettonyttan för miljön från en åtgärd för hållbar konsumtion blir kanske inte lika stor som förväntat, eller till och med uteblir helt, eftersom miljöbelastande aktiviteter börjar utövas i större utsträckning än innan (s.k. positiv rebound⁹). Ibland kan det bli så illa att miljöpåverkan från återinvesterade pengar överstiger miljönyttan av åtgärden, så att situationen blir sämre än den var från början (detta kallas Jevonsparadoxen¹⁰). Det kan också vara så att en praktik leder till ökade utgifter eller ökad tidsanvändning. Den totala miljöeffekten beror då på vilka andra utgifter som minskar, eller vilka aktiviteter som mindre tid går till. Om mer miljöpåverkande aktiviteter eller konsumtion undviks finns det potential för minskad miljöpåverkan även i form av andra ordningens effekter (s.k. negativ rebound⁹).

Begreppet "andra ordningens effekter" innefattar alltså mer än ekonomisk rebound. Användningen av tid och yta kan förändras, och förändringen av praktiker kan i vissa fall också ge effekter på hela ekonomin. Börjesson Rivera m.fl.⁸ har sammanställt och kategoriserat olika typer av första och andra ordningens effekter, med exempel kopplat till informations- och kommunikationsteknik. I den här studien har vi utgått ifrån denna sammanställning. I Tabell 1 presenteras de olika effekterna och tillsammans med ett exempel på vad det kan innebära i förhållande till svenska hushålls ätande, semestrande och heminredande.

⁸ Börjesson, Håkansson, Svenfelt, och Finnveden. Including second order effects

⁹ Sorrell, S., Gatersleben, B., Druckman, A., 2020. The limits of energy sufficiency: A review of the evidence for rebound effects and negative spillovers from behavioural change. *Energy Research & Social Science*, 64, 101439. <https://doi.org/10.1016/j.erss.2020.101439>

¹⁰ Alcott, B., 2005. Jevons' paradox. *Ecological economics*, 54(1), 9-21.

Tabell 1: Översikt av första och andra ordningens effekter (översatt från engelska), baserat på Börjesson Rivera m.fl.¹¹ med egna exempel för privat konsumtion.

Effekt	Exempel	
Första ordningens miljöeffekter	Direkta miljöeffekter från produktion, användning och avfallshantering. Till exempel minskad klimatpåverkan och mindre avfall genom reparation av möbler istället för att köpa nytt, eller att en klimatpåverkande produkt ersätts med en annan, till exempel då tofu ersätter rött kött.	
Andra ordningens miljöeffekter	Rematerialisering	Ökad miljöpåverkan när en produkt som digitaliserats återuppstår i materiell form, till exempel digitala foton som printas.
	Induktion	Möjligheten att konsumera kan inducera mer konsumtion. Till exempel att personer köper mer än de först avsåg när det är enkelt att göra andrahandsköp (genom till exempel onlinetjänster eller gallerior med begagnade varor).
	Direkt ekonomisk rebound	När förändrad kostnad för en praktik leder till ökad eller minskad konsumtion i samma konsumtionskategori. Till exempel köp av dyrare tågresor ger mindre utrymme för semesterresor eller billigt hemestrande ger mer utrymme för semesterresor.
	Indirekt ekonomisk rebound	När förändrad kostnad för en praktik leder till ökad eller minskad konsumtion i andra kategorier. Till exempel billigare secondhandmöbler ger utrymme för annan typ av konsumtion.
	Samhällsekonomiska rekyleffekter	Prisförändringar leder till effekter för samhällsekonomin och samhällets organisering/funktion i stort. Om till exempel majoriteten av kläder köps begagnat kommer det att påverka tillverkningsindustrin. Skulle även kunna vara följder då en ny skatt introduceras.
	Tidsrebound	Förändrade praktiker kan ta mer eller mindre tid i anspråk. Frigjord tid kan användas på olika sätt med olika miljöbelastning, och då en praktik tar mycket tid i anspråk läggs mindre tid på något annat.
	Rumsrebound	Förändrade praktiker kan förändra hur yta/rum används, till exempel kan minskad konsumtion av prylar minska behovet av köpgallerior.
	Lärande om produktion och konsumtion	Närmare koppling mellan olika aktörer i kedjan kan ge ökad förståelse/kunskap om produktionen och att konsumera hållbart. Till exempel att lära sig vad som är i säsong genom att besöka bondens marknad.
	Skalningseffekter och inläring inom produktion och konsumtion	Inläring över tid kan öka effektiviteten i praktiken. Till exempel kan det med träning gå allt fortare att laga vegetarisk mat.
	Förändrade praktiker	Detta är i fokus för denna studie. I detta sammanhang kan kopplingen mellan olika praktiker vara relevant.
Transformerande reboundeffekter	Förändringar som kan ge påverkan på hela samhället. Till exempel behov av annan infrastruktur om många slutar flyga.	

¹¹ Börjesson, Håkansson, Svenfelt, och Finnveden. Including second order effects

2 Material och metod

Metoden för studien är kvalitativ och beskrivs i de följande avsnitten. Först redogörs för vilka potentiellt hållbara konsumtionspraktiker som inkluderades i studien och vilka andra ordningens effekter som har undersökts. Därefter beskrivs det intervjuförfarande som ligger till grund för resultatet. Slutligen skildas hur materialet analyserades.

2.1 Urval av miljöeffekter och praktiker

Med hjälp av Mårten Berglund på SCB gjorde författarna en kvalitativ analys av risken/möjligheten för andra ordningens miljöeffekter om praktikerna som tidigare identifierats inom ramen för forskningsprogrammet skulle skalas upp och bli mainstream. Denna analys användes för att prioritera vilka miljöeffekter respektive praktiker som skulle innefattas i den här studien. Med utgångspunkt i sammanställningen av Börjesson Rivera m.fl.¹² exkluderades effekter som ligger på samhällsnivå (samhällsekonomiska rekyleffekter respektive transformerande reboundeffekter) eftersom det inte var möjligt och relevant att säga något om dessa effekter när konsumtionspraktikerna studeras på hushållsnivå. Även rematerialisering exkluderades eftersom denna effekt antogs vara marginell för områdena heminredning, ätande och semestrande.

Vid urvalet av praktiker att studera användes de exempel på potentiellt hållbara konsumtionspraktiker inom områdena mat¹³, semestrande¹⁴ och heminredning¹⁵, indelade i praktiker och kluster av praktiker, som identifierats. Antalet praktiker var för omfattande för att kunna täckas in i sin helhet och analysen gav underlag för ett snävare urval. Praktiker som preliminärt bedömdes föra med sig en risk/möjlighet för andra ordningens effekter prioriterades för intervju.

En översikt av praktiker och prioritering presenteras i [Tabell 3](#) (mat), [Tabell 4](#) (semestrande) samt [Tabell 5](#) (heminredning), samtliga i Appendix A. Av de 17 prioriterade praktikerna valdes nio ut för att studeras närmare med hjälp av hushåll som utövar praktikerna i fråga. Dessa nio praktiker återfinns i [Tabell 2](#).

¹² Börjesson, Håkansson, Svenfelt, och Finnveden. Including second order effects

¹³ Kamb, Svenfelt, Carlsson-Kanyama, Parekh, och Bradley, *Att äta hållbart?*

¹⁴ Thorson, Larsson, Nässén, Bradley, Kamb, och Svenfelt, *Att semestra hållbart?*

¹⁵ Lehner, Schoonover, Mont, Bradley, Kamb, och Svenfelt, *Att inreda hållbart?*

2.2 Intervjuer

För att kunna bedöma möjlighet eller risk för miljöeffekter av andra ordningen behövs underlag avseende vad det kan innebära att utöva en viss praktik samt hur hushållen använder sin tid och sina pengar. För att få underlag valde vi att göra intervjuer med hushåll, så att hela hushållets ekonomi skulle kunna adresseras vid intervjutillfället. I det följande beskrivs hur intervjupersoner kontaktades samt formen för själva intervjun.

2.2.1 Kontakt, urval och sammansättning

För att identifiera hushåll som är engagerade i de utvalda konsumtionspraktikerna ombads partners inom forskningsprogrammet Mistra Sustainable Consumption dela förfrågningar i sina nätverk. Därtill användes en kontaktlista från en enkät som genomförts vid utställningen Human Nature på Världskulturmuseet i Göteborg. Där har besökare angivit om de, utöver att besvara enkätfrågorna, är öppna för att bidra ytterligare till forskningen inom programmet. I dessa e-postförfrågningar angavs det urval av konsumtionspraktiker som var av intresse för studien och personer som ansåg sitt hushåll vara utövare av någon av dem ombads kontakta forskarna via e-post för att arrangera en intervju. Några hushåll hittade vi också genom bekantas bekanta.

Nio hushåll, som själva identifierat sig vara utövare av en av de utvalda konsumtionspraktikerna, intervjuades. Antal hushållsmedlemmar varierade från en till fyra, somliga med barn. Hushållens inkomstnivåer skilde sig åt men majoriteten av hushållen uppgav en disponibel inkomst motsvarande inkomstkvartil tre och fyra. Under samtliga intervjuer utom en (konsumtionspraktiken att "byta animaliska produkter mot växtbaserade") representerade en person hushållet. För mer information om hushållens sammansättning, se [Tabell 2](#). Intervjuerna genomfördes under perioden maj-oktober 2019.

Tabell 2. Information om de hushåll som intervjuats. Samtliga bor i lägenhet om inget annat anges. Disponibel inkomst refererar till den genomsnittliga disponibla inkomsten för ett svenskt hushåll inom den kvartil¹⁶ det intervjuade hushållet angivit att deras inkomst ligger.

	Konsumtions- praktik	Hushålls- medlemmar	Åldersspann	Hushållets totala disponibla inkomst	Boende och sysselsättning
Mat	Minska onödig matkonsumtion	Kvinna (intervjuperson) och man, två barn.	40-50 år	Inom kvartil 4 (715 280 SEK)	Bor i innerstan i en storstad. Arbetar inom marknadsföring och ekonomi.
	Byta animaliska produkter mot växtbaserade	Kvinna och man (intervjupersoner)	20-30 år	Inom kvartil 3 (403 600 SEK)	Par som bor i en storstad. Avslutade nyligen tekniska universitetsstudier.
	Odla själv eller tillsammans	Kvinna (intervjuperson).	50-60 år	Inom kvartil 2 (253 230 SEK)	Bor i en storstad och arbetar inom utbildning.
	Handla direkt från producenterna	Man (intervjuperson) och kvinna.	50-60 år	Inom kvartil 4 (715 280 SEK)	Bor i innerstan i en storstad.
Semestrande	Tågsemestra	Man (intervjuperson) och ett barn.	40-50 år	Inom kvartil 3 (403 600 SEK)	Bor i en storstad, arbetar med event.
	Dela/byta boende	Kvinna (intervjuperson) och man, ett barn.	50-60 år	Inom kvartil 3 (403 600 SEK)	Par med en tonåring som bor i en villa i en förort till en storstad. Arbetar frilans.
	Hemester	Kvinna (intervjuperson) och man, ett litet barn.	30-40 år	Inom kvartil 4 (715 280 SEK)	Bor i en storstad. Arbetar med HR och inom kommun.
Heminredning	Dela mellan privatpersoner	Kvinna (intervjuperson) och man, två barn.	30-60 år	Inom kvartil 3 (403 600 SEK)	Bor i en mindre stad. Intervjupersonen arbetar inom design och hantverk.
	Leva enkelt (t.ex. frivillig enkelhet)	Kvinna (intervjuperson) och man, ett litet barn.	30-40 år	Inom kvartil 1 (125 680 SEK)	Bor i glesbygd utanför mindre stad. Arbetar inom utbildning och frilans.

¹⁶ Enligt SCB:s indelning.

2.2.2 Intervjuform

Innan intervjun ägde rum fick intervjupersonen information via mejl om studiens syfte, vad intervjun skulle behandla och hur resultatet skulle komma att användas¹⁷. Samma information upprepades även vid starten av respektive intervju. Då ombads intervjupersonen att genom att signera ett formulär ge sitt medgivande till att delta i studien på de grunder som beskrivits. Det underströks även att hen när som helst kan dra tillbaka sitt medgivande.

Intervjuerna var semistrukturerade med öppna frågor och genomfördes i två delar. Den första delen fokuserade på allmän information om hushållet; vad det innebär för hushållsmedlemmarna att engagera sig i konsumtionspraktiken ifråga; "om det finns ett före och efter"; vad praktiken innebär när det gäller tidsanvändning; vad praktiken innebär när det gäller rumsanvändning; om praktiken har lett till att hushållet konsumerar mer av "något annat"; samt huruvida hushållsmedlemmarna har fått några nya insikter relaterade till konsumtion, inklusive om de har några principer för mat, inredning och/eller semesterande.

Den andra delen av intervjun fokuserade på hushållens utgifter och använde en illustration som underlag. Illustrationen, i form av ett flervärdesstapelendiagram som täckte sammanlagt tre papper i A3-storlek, visade hur mycket ett svenskt hushåll i snitt spenderar i förhållande till olika utgiftskategorier (COICOP-nivå ett). Fyra olika versioner fanns tillgängliga och representerade sammansättningen av utgifter för hushåll med olika inkomstnivåer (kvartiler). Illustrationerna var baserade på data från SCB:s undersökning av hushållens utgifter och genomsnittliga disponibla inkomst (HUT), från 2012¹⁸. Intervjupersonen angav vilken nivå hushållets totala inkomst ligger närmast, och illustrationen av utgifterna från ett genomsnittligt hushåll med liknande inkomst användes som underlag för den resterande delen av intervjun.

¹⁷ I mejlet förklarades att studien är en del av ett större forskningsprogram om hållbar konsumtion, och att den aktuella delstudien fokuserar på så kallade rekyleffekter, det vill säga miljöeffekter som kan uppstå till följd av att alternativa sätt att konsumera påverkar hur människor till exempel spenderar sin tid och sina pengar i stort. Intervjupersonen informerades om att intervjun därmed skulle komma att behandla hur den typ av konsumtion hen praktiserar har påverkat hur hen och eventuella andra medlemmar i hens hushåll använder sin tid och sina pengar, och om det har förändrats över tid. Därtill var det intressant om intervjupersonen och dennes hushåll har några särskilda övriga principer kring vad de äter, hur de inreder och hur de semesterar. I mejlet underströks att även om en del av intervjun skulle behandla intervjupersonens hushållsekonomi skulle frågorna vara av mer generell karaktär. Vi skulle enbart be hen att resonera kring storleksordningen på hushållets utgifter utifrån utgifterna för ett genomsnittshushåll, i förhållande till olika utgiftskategorier. Vidare förklarades att informationen från den aktuella intervjun, i anonymiserad form, skulle komma att användas tillsammans med information från andra intervjuer för att dra generella slutsatser om miljöeffekter i Sverige, och att detta skulle komma att presenteras i en vetenskaplig artikel och en forskningsrapport. Slutligen informerades intervjupersonen om att intervjun skulle komma att spelas in.

¹⁸ SCB, 2020. Disponibel inkomst – genomsnittliga utgifter i kronor per hushåll, 2012. [online] Tillgänglig via: <<https://www.scb.se/hitta-statistik/statistik-efter-amne/hushallens-ekonomi/hushallens-utgifter/hushallens-utgifter-hut/pong/tabell-och-diagram/2012/disponibel-inkomst--genomsnittliga-utgifter-i-kronor-per-hushall-2012/>> [Hämtad 29 maj 2020].

Efter att ha identifierat det lämpligaste underlaget informerades intervjupersonen om vilka utgifter som innefattades i respektive kategori, liksom beloppet som det genomsnittliga hushållet med en liknande disponibel inkomst spenderar i förhållande till varje kategori under ett år.

Intervjupersonen ombads sedan att reflektera och kommentera kring sitt eget hushålls utgifter i förhållande till en utgiftskategori (konsumtionskategori) i taget. Beloppet som intervjupersonen angav att hans hushåll spenderar indikerades med rektangulära kort, som representerade en viss summa pengar (beroende på den totala disponibla inkomsten). Korten placerades bredvid varandra för att stegvis bygga upp ett flervärdesstapeldiagram motsvarande det som illustrerade sammansättningen av utgifterna för det genomsnittliga hushållet, men som alltså istället representerade utgifterna för intervjupersonens hushåll (se [Bild 1](#)).



[Bild 1](#). Ett exempel på hur korten användes vid intervju. Den översta raden utgör utgifter i olika kategorier för ett medelhushåll i den aktuella kvartilen, och den undre utgör det intervjuade hushållets uppskattning av utgifter. Varje kort motsvarar en viss summa i svenska kronor (SEK).

Av intresse var huruvida konsumtionspraktiken i fokus för intervjun tycktes ha något inflytande på hur hushållet spenderade sina pengar, och i så fall hur och av vilken anledning. Informationen som inhämtades från den andra delen av intervjun användes således främst som grund för antaganden om ekonomiska rekyleffekter, som kortfattat presenteras i denna rapport och mer detaljerat i en kommande publikation. Delar av informationen som framkom under denna intervjudel är dock relevant även för övriga andra ordningens effekter.

2.3 Analys

Inspelningarna för sex av intervjuerna transkriberades och innehållet i de resterande tre sammanfattades i punktform. För varje praktik skrevs en sammanfattning av hur intervjupersonen beskrivit att hushållet utövar praktiken ifråga. Därefter analyserades transkriberingen eller sammanställningen med avseende på andra ordningens miljöeffekter. Analysen baserar sig främst på intervjumaterialet och för varje andra ordningens effekt noterades relevanta citat och aspekter av intervjupersonens svar. Dessa sammanfattades sedan (se Appendix B), tillsammans med en kvalitativ analys av risk/möjlighet för andra ordningens miljöeffekter.

3 Resultat

I de följande avsnitten presenteras risker och möjligheter för andra ordningens miljöeffekter som, med utgångspunkt i intervjumaterialet, skulle kunna uppkomma om de olika praktikerna skalas upp. I Appendix B presenteras en sammanställning av vad respektive praktik innebär för de intervjuade hushållen samt mer detaljer i förhållande till effekterna. I samma tabell noteras även vilka andra praktiker respektive hushåll utövar.

3.1 Direkt ekonomisk rebound

Intervjuerna indikerar att risken/möjligheten för betydande direkt ekonomisk rebound tycks vara begränsad. Ett möjligt undantag är dock i förhållande till matpraktiker. När en typ av livsmedel, som till exempel kött ("byta animaliska produkter mot växtbaserade") eller produkter med högt sockernehåll ("minska onyttig konsumtion") utesluts frigörs pengar som, i alla fall i viss mån, tycks omdirigeras till annan typ av mat (grönsaker respektive ekologiska produkter av hög kvalitet). Även om intervjuerna inte ger anledning att tro att prioriteringen av ekologiska, högkvalitativa produkter *enbart* är en konsekvens av att pengar frigjorts kan en viss koppling dock noteras. En tredje matpraktik, "odla själv eller tillsammans", ger vidare ett exempel på hur en direkt ekonomisk reboundeffekt skulle kunna uppstå om praktikerna skalades upp. I det aktuella fallet gäller det ifall många hushåll valde att odla ätbara växter i en större utsträckning än intervjupersonen gör i dagsläget.

Intressant att notera i förhållande till de båda förstnämnda matpraktikerna ("byta animaliska produkter mot växtbaserade" respektive "minska onyttig konsumtion") är dessutom möjligheten att eventuell direkt ekonomisk rebound är negativ, det vill säga att hushållen köper dyrare och därmed färre produkter. Detta innebär alltså potentiellt minskad miljöpåverkan till följd av direkt ekonomisk rebound.

3.2 Indirekt ekonomisk rebound

Indirekt ekonomisk rebound förekommer om en praktik medför förändrade utgifter som leder till en omfördelning mellan utgiftskategorier. En av de undersökta praktikerna ("handla direkt från producenterna") är förknippad med högre utgifter och om pengar för detta då tas från andra utgiftskategorier medförs en risk/möjlighet för en indirekt ekonomisk reboundeffekt.

Även praktikerna "byta animaliska produkter mot växtbaserade" respektive "minska onyttig konsumtion" tycks kunna medföra risk för indirekt ekonomisk rebound, men det är svårare att dra tydliga slutsatser om praktikerna i sig innebär ökade utgifter eller frigör pengar, och om pengarna omfördelas i förhållande till andra matrelaterade utgifter (vilket innebär direkt snarare än indirekt ekonomisk rebound) eller till andra utgiftskategorier. De intervjuade hushållen indikerade inte att

de omfördelat utgifter mellan kategorier i dessa två fall, men visar på att det finns en risk om praktikerna skalades upp och utövades av andra hushåll med en annan utgångspunkt.

Även för de inkluderade semesterpraktikerna tycks det finnas risk för indirekt ekonomisk rebound, dock på olika sätt. För "tågsemestraren" är utgifter för semesterboendet större än för genomsnittet och att "dela/byta boende" medför en kostnadsbesparing. För "hemester"-praktiken har utgifter för transport minskat, men istället ökat något för restaurang- och cafébesök.

För de båda heminredningspraktikerna ("dela mellan privatpersoner"; "leva enkelt"), är det dock tydligare att praktikerna i sig kan kopplas till kostnadsbesparingar. Hushållet som praktiserar att "leva enkelt" lägger då till exempel mer pengar på ekologisk mat.

3.3 Induktion

Förekomsten och omfattningen av induktion, det vill säga att en konsumtionspraktik kan orsaka ytterligare konsumtion, tycks begränsad bland de intervjuade hushållen.

Flera intervjupersoner ("handla direkt från producenter"; "hemester"; "dela/byta boende") framhåller att ingen specifik utrustning behövs för att kunna utöva praktiken ifråga. I fallet "minska onyttig konsumtion" poängteras att de visserligen har införskaffat något de utnyttjar när de utövar praktiken (en tryckkokare), men att det är ett föremål de tror att de skulle ha köpt oavsett. Hushållet som har "bytt animaliska produkter mot växtbaserade" utgör ett undantag i att de konkret kunde peka ut utrustning (matberedare och två kokböcker) som de införskaffat som en tydlig konsekvens av att de börjat utöva praktiken ifråga.

I ett par fall beskrivs att konsumtionspraktikerna inducerat mer konsumtion inte för att det har varit nödvändigt för utförandet utan som ett extra inslag. De som "handlar direkt från producenter" (mat) beskriver att deras utnyttjande av en REKO-ring ledde till inköp av mer "lyxiga" varor än vad som helt var avsikten. "Tågsemestrarna" i sin tur utnyttjar interrailkortet för att göra tågresor i regionen – vilket i någon utsträckning visserligen är en grundaspekt av praktiken, men även beskrivs ha bjudit in till tågresor som från början inte var planerade. I fallet med att "odla själv eller tillsammans" har praktiken ifråga inspirerat till dyrare matinköp eftersom intervjupersonen nu i än större utsträckning än tidigare prioriterar lokalproducerad mat.

Konsumtionspraktiken "att leva enkelt" står i någon mening ut från de övriga. Intervjupersonen identifierade att själva utrensningen kan bjuda in till ny konsumtion för att ersätta saker som rensats ut, men samtidigt att processen gav dem bättre koll på vad de redan har och vad de *vill* ha. I samband med utrensningen gjorde intervjupersonen även en omfattande omställning av prioriteringar i stort, vilket inspirerade till ett karriärbyte. Vid intervjutillfället hade intervjupersonen

därför mycket begränsade inkomster, vilket också bidragit till att kraftigt begränsa införskaffandet av nya saker.

I vissa fall induceras konsumtion som inte ligger direkt på hushållsnivå. För praktiken "att odla själv eller tillsammans" finns visserligen ett behov av viss "ny" utrustning, men denna har i stor utsträckning införskaffats av odlingsföreningen, för gemensamt bruk. På motsvarande sätt har hushållet som praktiserar "dela mellan privatpersoner" tillgång till material via jobbet som hon kan använda för att reparera eller göra om saker (praktiker som tycks närbesläktade med delandet). Om praktikerna ifråga skulle skalas upp och bli vanligare finns därmed en risk för att de skulle inducera konsumtion för andra hushåll, om dessa inte har tillgång till gemensam utrustning.

3.4 Tidsrebound

Flera av intervjupersonerna som är engagerade i praktiker för hållbar matkonsumtion ("minska onyttig konsumtion"; "byta animaliska produkter mot växtbaserade"; "handla direkt från producenter") tror först inte att deras praktik tar upp nämnvärt mer tid än tidigare, men resonerar sedan ändå kring att det eventuellt krävs lite mer för att laga mat "mer från grunden". På motsvarande sätt konstateras att det eventuellt kunde ta lite mer tid när praktiken var ny, även om ingen ger uttryck för att krävs särskilt mycket tid för inläring. Ett undantag är dock beställningar från en REKO-ring, som upplevs som krångligt och svårt att passa in i vardagen.

I några fall framträder bilden av en livsstil där praktiken är ett centralt inslag. Då är det svårare för oss att förstå vilken tid själva praktiken ifråga tar i anspråk och det handlar snarare om en större omstrukturering av vardagen. Intervjupersonen som "odlar själv eller tillsammans" har en egen odling som inte tar mycket tid, men beskriver hur kringaktiviteterna och de ideella engagemangen kopplat till odlingen ("odla tillsammans") tar desto mer. I fallet "leva enkelt" har den initiala utrensningen friggat tid för att umgås, pyssla och hålla på med projekt – vilket också var syftet – och på så vis ändrat hur vardagstiden spenderas. För hushållet som "delar mellan privatpersoner" har det skiftat hur mycket tid konsumtionspraktiken ifråga har tagit i anspråk och även om det är "extremt lite" för närvarande har det tidvis, framförallt i samband med föräldradighet, varit betydligt mer.

Det tycks även finnas en skillnad mellan hur mycket tid en konsumtionspraktik kräver (t.ex. lite extra tid att hacka och skära, som i fallet med "byta animaliska produkter mot växtbaserade"), och hur mycket tid en person "tillåter" den att ta i anspråk. Intervjupersonen som praktiserar att "dela/byta boende" menar att hon "lägger ner alldeles för mycket tid på det här" eftersom hon tycker om planerandet och att drömma sig bort. Även intervjupersonen som "delar mellan privatpersoner" beskriver att det blev en hobby. I förhållande till just semesterpraktikerna kan det noteras att tid krävs dels vid planerandet och dels sedan vid genomförandet av själva semestern.

"Hemester" är dock ett undantag där intervjupersonen framhåller att det inte tar någon tid "att stanna här".

I de flesta fall då intervjupersonerna kan minnas ett "före" konsumtionspraktiken är det inte självklart vad de gör mindre av nu jämfört med tidigare. Ett par undantag är intervjupersonerna som praktiserar att "minska onyttig konsumtion" som lagar mat från grunden istället för att "slötitta" på TV, respektive att "leva enkelt" som lägger mindre tid på att strömma serier och surfa på internet och istället pysslar eller håller på med t.ex. skrivprojekt. Miljöeffekterna av detta är oklara, men en betydande faktor är den minskade energianvändningen vid surf och streaming.

Om mer tid fanns att tillgå varierar svaren på hur den skulle användas, och bland svaren nämns att träna, skapa, vara mer i naturen och ligga i hängmattan. Ingen av dessa aktiviteter torde generellt vara förknippade med en betydande miljöpåverkan. I några fall indikerar intervjupersonen att hen skulle vilja utöka konsumtionspraktiken som hen är engagerad i ("minska onyttig konsumtion" skulle vilja syra mat; "odla själv eller tillsammans" spendera mer tid i odlingen; "tågsemestra" uppleva fler platser). Då beror miljöpåverkan på vilken praktik det handlar om. Några intervjupersoner har redan gått eller planerar att gå ner i arbetstid ("odla själv eller tillsammans"; "hemester"; "dela mellan privatpersoner"; "leva enkelt").

3.5 Ökade kunskaper om produktion och konsumtion

Samtliga intervjupersoner som utövar matrelaterade konsumtionspraktiker har tankar kring sin matkonsumtion som går bortom den konsumtionspraktik de är engagerade i. Detta inkluderar funderingar kring lokalproducerat, näringsinnehåll, djurhållning och miljöpåverkan. Dyliga funderingar är också centrala anledningar till att konsumtionspraktiken ifråga utövas, och i flera fall att den påbörjades ("minska onyttig konsumtion"; "byta animaliska produkter mot växtbaserade"; "odla själv eller tillsammans").

Intervjupersonen som praktiserar att "odla själv eller tillsammans" beskriver att hon genom att vara engagerad i sin praktik har fått ökade insikter om hur naturen "hänger ihop", och har även aktivt sökt vidare efter ytterligare kunskap. Paret som "bytt animaliska produkter mot växtbaserade" behövde komplettera med praktisk kunskap för att kunna tillaga vegetariska rätter. De beskriver även brist på kunskap – hushållsmedlemmarna vill äta säsongsbaserat men har svårt att veta vad det innebär och därmed implementera det i den utsträckning de skulle vilja.

Intervjupersonen som praktiserar att "handla direkt från producenter" beskrev i sin tur att de i deras hushåll blivit mer uppmärksamma på sammanhang då miljöfrågor diskuteras, och därmed har lärt sig mer om miljöfrågor i en vidare mening. Även för intervjupersonen som "tågsemestrar" är det tydligt att hans semesterpraktik lett till en ökad miljömedvetenhet. I båda dessa fall var dock de sociala aspekterna drivande för initierandet av praktiken ifråga (att få träffa

matproducenterna i verkliga livet respektive att hinna umgås med andra hushållsmedlemmar och träffa nya personer).

En annan typ av lärdom som inte handlar om miljöeffekter är den kring vad hushållsmedlemmarna själva värderar. För intervjupersonen som "hemestrar" har det blivit tydligare att resor inte ger henne samma möjlighet till återhämtning som det gör att stanna i närområdet med hemmet som bas. Båda hushållen vars praktiker berör heminredning ("dela mellan privatpersoner"; "leva enkelt") beskriver insikter kring hur mycket tid det tar att införskaffa och ta hand om ägodelar.

3.6 Skalningseffekter

Få skalningseffekter, det vill säga där inläring över tid gjort att effektiviteten ökar, har kunnat identifieras i intervjumaterialet. Hushållet som "byter animaliska produkter mot växtbaserade" noterar dock att mindre mat blir dålig och slängs nu jämfört med tidigare, dock från redan låga nivåer. Intervjupersonen som utövar praktiken "odla själv eller tillsammans" beskriver att hon över tid har lärt sig att rationalisera vissa saker, till exempel i samband med bevattning.

3.7 Rumsrebound

Rumsrebound kan noteras på olika skalor men i intervjumaterialet som ju utgår från hushållen finns relativt få exempel. I några fall uppstår rumsrebound då hushållet förändrar hur de använder ytor i hemmet. Till exempel betonar intervjupersonen som utövar att "dela/byta boende" att de gillar att rensa och slänga, vilket kan innebära förändringar av användning av ytor i hemmet. Hushållet som "hemestrar" använder å ena sidan inte så mycket ytor utanför hemorten, på grund av att de inte sover på hotell eller motsvarande, men har å andra sidan flyttat till större, mer centralt boende.

När det gäller hur det enskilda hushållet använder ytor står praktiken att "leva enkelt" ut eftersom denna intervjuperson beskriver hur praktiken har varit nära sammanlänkad med en mer omfattande livsstilsförändring, med konsekvenser även för ytanvändning. Det är dock inte givet huruvida praktiken gör att hushållet tar mer eller mindre yta i anspråk än tidigare. Hushållet flyttade visserligen till större och ser direkta fördelar med det när de utövar praktiken ifråga, men tror sig samtidigt gott kunna ha bott kvar i en liten lägenhet om denna hade uppfyllt andra krav (främst närhet till naturen).

Praktiken "odla själv eller tillsammans" har mer följder för ytanvändning i grannskapet än för det individuella hushållet. Praktiken innebär omvandling av ytor, till exempel har praktiken ifråga har lett till att en gräsmatta omvandlats till odlingsyta, och att bärbuskar och fruktträd planterats.

3.8 Bortom den egna praktiken

Intervjumaterialet visar på att olika praktiker överlappar och går in i och ut ur varandra, vilket stundtals gör det svårt att attribuera identifierade effekter till en viss praktik. Extra tydligt blev detta i förhållande till praktiken "att dela mellan privatpersoner" då intervjupersonen beskrev aspekter som skulle kunna sägas passa in på flertalet andra praktiker (bland andra "låna, få eller ge bort"; "köpa begagnat från privatpersoner"; "reparera"; "förnya"; "upcykla"), och utan besvär gled mellan de olika (artificiella) distinktionerna. Därtill händer många saker samtidigt.

På en övergripande nivå går det att konstatera att samtliga intervju personer har tankar kring och principer kopplade till andra konsumtionspraktiker än den som stod i fokus för deras individuella intervju. Detta är tydligast i förhållande till mat, där alla – oavsett fokuspraktik – gav uttryck för att de prioriterar ekologiskt och/eller lokalt och/eller vegetariskt. Några kommenterar dock att även om strävan är ekologiskt är kostnaden för detta ibland ett hinder. Hushållet som utövar att "handla direkt från producenter" utgör ett undantag i detta genom sin policy om att *alltid* köpa vad de beskriver som "giftfritt", om ett sådant alternativ finns. Även i förhållande till heminredning kan vissa mer eller mindre gemensamma nämnare noteras. Flera hushåll beskriver att de köper möbler (och kläder) i andra hand, även om de inte gäller alla. Vid möbelinköp framhåller vissa att kvalitet är en viktig aspekt.

Utifrån hushållens översiktligt beskrivna semesterplaner kan noteras att hushåll som intervjuats med avseende på annat än semesterpraktiker kan utöva sin praktik även under sin semester, eller låta praktiken influera semestrandet på andra sätt. Hushållet som praktiserar att "äta mer närproducerat" prioriterar lokala matupplevelser även under semestern, och intervjupersonen som "odlar själv eller tillsammans" har i sin tur planerat semesterresa med studiebesök hos en annan stadsodling.

Flertalet hushåll rapporterar att de undviker flyg och föredrar tåg. Därtill delar flera med sig av tankar kring bilägande och att detta är något de förhandlar och omförhandlar. Hushållet som "tågsemestrar" brukade tidigare bilsemestra men har nu sålt bilen. Likaså har hushållet som "delar/byter boende" inte längre en egen bil utan letade vid intervjutillfället efter andra lösningar för att nå sina semesterdestinationer. Även de som "hemestrar" respektive "lever enkelt" har gjort sig av med bilen. Intervjupersonen som "lever enkelt" beskriver hur bilägandet var associerat med en stress kring reparationer och att det är en del av enkelheten att inte längre ha bil.

4 Diskussion

Andra ordningens miljöeffekter är svåra att fånga in, eftersom de ofta är svåra att mäta direkt. Många andra studier fokuserar enligt Berkhout¹⁹ på substitutionseffekter och inkomsteffekter eftersom de är lättare att mäta och andra effekter är svåra att skilja ut. Detta är tydligt även vid genomförandet av den här studien. I de följande avsnitten diskuteras i vilken omfattning praktikerna tycks kunna ge upphov till andra ordningens miljöeffekter, vad som skulle kunna hända vid uppskalning om inga åtgärder sätts in, samt några rekommendationer. Slutligen redogörs för några begränsningarna med studien.

4.1 Miljöeffekter

Även om det inte går att dra några allmängiltiga slutsatser från resultatet (se mer i avsnitt 4.5) kan vissa möjliga mönster skönjas. Generellt indikerade intervjupersonerna inte att praktikerna har lett till att de börjat spendera pengar eller tid på aktiviteter med stor miljöpåverkan. Det går dock inte att ännu dra någon slutsats om hur stora de miljöeffekter som verkligen har identifierats skulle kunna ge, eftersom beräkningar av detta ännu inte gjorts. Flera av de möjliga effekter som kan härledas från intervjupersonernas beskrivningar kan också sägas vara önskvärda, i den bemärkelsen att de skulle kunna leda till minskad miljöbelastning jämfört med tidigare. Detta på grund av att de lägger ner mer tid och pengar än tidigare på den praktik de nu utövar, och därmed behöver konsumera/göra mindre av annat.

Något förenklat finns dock en skiljelinje mellan praktiker där aktören som utövar praktiken är *medskapare* och praktiker där hen är mer av en *konsument*. För praktiker där aktören är medskapare, till exempel "odla själv eller tillsammans" och att "dela heminredning", kan de relativt små utgifter som krävs för att utöva praktiken innebära att det blir pengar över som kan spenderas på annat, något som kan ge upphov till ytterligare miljöeffekter (beroende på hur pengarna spenderas). Samtidigt kan sådana praktiker ta en del tid i anspråk, vilket kan styra bort från andra praktiker/aktiviteter som är mer miljöbelastande. Intressant att notera är en tendens bland intervjupersonerna som utövade praktiker där de själva är medskapare att även ha mer eller mindre långtgående planer på att gå ner i arbetstid. För andra hushåll än de som intervjuats skulle omfördelningen av tid och pengar dock kunna se annorlunda ut.

I samband med andra praktiker är utövaren istället en konsument som till exempel köper växtbaserade istället för animaliska produkter ("byta animaliska produkter mot växtbaserade") eller råvaror av god kvalitet istället för halvfabrikat och produkter med högt sockernehåll ("minska onyttig konsumtion"). Dessa praktiker tycks om något vara dyrare, men inte ta särskilt mycket (mer) tid i anspråk. Här finns således en möjlighet att mindre pengar spenderas på annan

¹⁹ Berkhout och Hertin, De-materialising and re-materialising

typ av mer miljöförstörande konsumtion, men samtidigt krävs vissa ekonomiska förutsättningar som kanske inte öppnar för att förvärvsarbete mindre och minska hushållets inkomster. Det finns också praktiker som både är dyrare och tar mer tid i anspråk, som prisbilden ser ut just nu. Ett exempel är tågsemestrade. Så länge tågsemestrade är dyrt och svårt att boka, så kan det alltså innebära att både mindre tid och mindre pengar spenderas på annat som potentiellt är mer miljöbelastande. För att en uppskalning av till exempel tågsemestrade ska kunna ske kan dessa förutsättningar dock behöva förändras, så att det blir billigare och enklare – något som då kan medföra nya utmaningar, vilket diskuteras i avsnitt 4.2.

4.2 Möjliga effekter av uppskalning

Resultaten visar på risk/möjlighet för andra ordningens miljöeffekter i den nuvarande ekonomin. Bland annat indikerar resultaten att konsumtion av mer miljömässigt hållbara produkter också kan innebära mer utgifter och att det i sin tur kan minska miljöbelastningen från andra konsumtionskategorier. Det gäller om allt annat är lika. Om politiska styrmedel och åtgärder för att främja hållbar konsumtion införs så kan situationen förändras, och därmed även de indirekta effekterna. Om till exempel ekonomiska styrmedel som gör det billigare att åka tåg och att handla lokalt och ekologiskt än att flyga och köpa konventionellt införs så skulle hushållens utgifter kunna minska, varpå det skulle bli mer pengar över som skulle kunna leda till direkt eller indirekt ekonomisk rebound. Det kan minska den avsedda miljövinsten. Det innebär inte att åtgärder och styrmedel inte ska införas, men att risken för rebound måste beaktas och motverkas, så att negativa miljöeffekter av andra ordningen undviks. De kan göras till exempel genom att det samtidigt införs åtgärder som sätter någon sorts tak för hushållens miljöpåverkan, eller genom åtgärder som premierar ledig tid framför lönearbete. För detta krävs dock ytterligare analyser på samhällsnivå.

Det är också viktigt att notera att effekterna skulle kunna se annorlunda ut om praktikerna skalades upp och blev vanliga. En anledning är att själva följderna av en praktik kan skilja sig åt beroende på förutsättningarna hos de hushåll som utövar praktiken ifråga. Flera exempel på hur bland annat hushållsmedlemmarnas ålder, bostadsort och arbete spelar in kan ses, eller anas, från resultatet.

Ett sådant exempel är i förhållande till hushållet som övergått från animaliska till växtbaserade matprodukter. I resultatet angavs att hushållet ifråga behövt införskaffa ny köksutrustning (matberedare och kokböcker). I sammanhanget kan noteras att detta hushåll har relativt unga medlemmar, vilket öppnar för frågan om i vilken utsträckning mer "väletablerade" hushåll redan har tillgång till den utrustning som behövs och att det därmed är svårare att identifiera införskaffandet av denna utrustning som en konsekvens av en ny praktik. Om praktiken blev mer utbredd är det därför inte alls säkert att denna typ av induktion skulle förekomma på samma sätt för en majoritet av hushållen. Intressant för just praktiken att "byta animaliska produkter mot

växtbaserade" är även att det intervjuade hushållet inte beskrev att de sparar pengar, utan endast att de spenderar ungefär samma mängd pengar på andra matprodukter (direkt ekonomisk rebound). Detta ligger inte i linje med en tidigare studie av Grabs²⁰, som har gjort antagandet att ett genomsnittligt svenskt hushåll som övergår till en vegetarisk kost borde sparar pengar vilka, om de återspenderades enligt hushållens nuvarande preferenser, till stor del skulle omintetgöra de initiala miljövinster.

Ett annat exempel på hur det individuella hushållets förutsättningar spelar in kan anas i förhållande till "hemestrande". Det intervjuade hushållet som "hemestrar" bor i en storstad och har därmed tillgång till de aktiviteter de utövar inom ramen för hemesterpraktiken (t.ex. att besöka caféer och museum) utan att behöva använda bil. Om hemesterpraktiken skalades upp och blev vanligare kan förutsättningarna och formen för utövandet – och därmed andra ordningens miljöeffekter – se annorlunda ut för hushåll som bor på andra orter. Till exempel skulle hemestrande för hushåll i glesbygd kunna tänkas fokusera mer på aktiviteter i naturen, vilket i så fall skulle kunna medföra mindre utgifter och därmed större risk för indirekt ekonomisk rebound. I resultatet ges även exempel på hur vissa effekter från induktion tycks ha kunnat undvikas eftersom de intervjuade hushållen fick eller hade tillgång till visst material som behövdes (verktyg för odlande genom odlarföreningen respektive material för reparation av möbler genom jobbet). Det är dock inte säkert att detsamma skulle gälla andra hushåll, varpå även de negativa miljöeffekterna skulle kunna öka.

För samtliga praktiker, även de där det inte tycks finnas omfattande risk för andra ordningens effekter på hushållsnivå (t.ex. "minska onyttig konsumtion"; "byta animaliska produkter mot växtbaserade"), är det därtill viktigt att notera att det kan finnas förändringar på *samhällsnivå* (samhällsekonomiska och transformerande reboundeffekter) som är svåra att urskilja med utgångspunkt i intervjuer med enskilda hushållet. Denna typ eventuella effekter är överhuvudtaget svåra att fånga in och att uppskatta magnituden av.

Effekter på samhällsnivå kan till exempel röra sig om förändringar av butikssammansättning (de som "handlar direkt från producenter" besöker specialistaffärer), såväl som infrastrukturella förändringar (en uppskalning av "tågsemestrande" kan ha konsekvenser för tåginfrastrukturen och att "dela/byta boende" kan minska behovet av hotell).

Vid intervjuerna noterades att flera hushåll som börjat dela eller minska utgifterna genom att leva enkelt, även börjat reflektera över och söka förändring vad gäller balans mellan arbete, inkomst och fritid. Flera studier har visat att miljöpåverkan från konsumtion är starkt kopplat till utgifterna

²⁰ Grabs, The rebound effects of switching to vegetarianism

(t.ex. Carlsson-Kanyama m.fl.²¹). Detta antyder att en effektiv metod kunde vara att hushållens inkomst minskas frivilligt och att den totala konsumtionen därmed minskar, det vill säga nedväxling (downshifting – till exempel Lorek och Fuchs²²) eller tillräcklighet (sufficiency – till exempel Alcott²³). Praktiker som innebär minskade utgifter och som kanske även leder till förändring av livsstilen så att den fokuserar på tillräcklighet kan ge stora transformerande samhällseffekter om det skulle ske i stor skala. Tillräcklighet och minskad materiell konsumtion kan ge miljövinster och även minska risken för rebound, men det kan också ha andra makroekonomiska effekter, till exempel om storskalig nedväxling minskar den ekonomiska aktiviteten drastiskt så att det ger negativa effekter på ekonomin, som arbetslöshet och företag i konkurs²⁴. Det krävs en annan typ av analys för att diskutera den sortens effekter, och det kan finnas åtgärder för att motverka negativa effekter – men dessa finns enligt Sorrell m.fl.²⁴ mer troligt på samhällsnivå än på individnivå.

4.3 Praktiker är inbäddade och nästlade

Att praktikerna är nästlade, det vill säga sammanlänkade och överlappande, framgick tydligt under intervjuerna. Är det en praktik att äta mindre animaliska och mer vegetabiliska produkter, och en annan att köpa ekologiska grönsaker i säsong?

Att närma sig konsumtion som praktik(er) innebär att förstå konsumtionen som ett socialt fenomen där normer, värderingar och materiella begränsningar utvecklas tillsammans och att utövaren är en aktiv, reflexiv agent²⁵. Med andra ord isoleras konsumtion inte till att vara något som äger rum vid, till exempel, själva ögonblicket då en pengatransaktion sker. Förhållningssättet ska förstås i ljuset av att andra teoribildningar har tenderat att lägga fokus på individen på bekostnad av kontexten, och beskrivit konsumenten som en rationell aktör²⁵. Att se konsumtionspraktikerna som kontextualiserade aktiviteter snarare än tydligt avgränsade beteenden innebär att de inte har en tydlig början eller slut, liksom att en praktik inte är isolerad från en annan. En följd av detta är att det kan vara svårt att avgöra vad som på ett meningsfullt sätt kan betraktas vara kopplat till en viss praktik, och när denna praktik övergår i en annan praktik. Är det praktiken att "odla själv eller tillsammans" som har inducerat en förkortad arbetstid, eller för

²¹ Carlsson Kanyama, A., Baraka, N., Benders, R., Berglund, M., Dunér, F., Kok, R., Lopez I Losada, R. (2019). *Analysis of the environmental impacts of 218 consumption items. Greenhouse gas emissions, land use and water use per SEK and kg*. Mistra Sustainable Consumption, Rapport 1:4. Stockholm: KTH

²² Lorek, S., & Fuchs, D., 2013. Strong sustainable consumption governance—precondition for a degrowth path?. *Journal of cleaner production*, 38, 36-43.

²³ Alcott, B., 2008. The sufficiency strategy: Would rich-world frugality lower environmental impact?. *Ecological Economics*, 64(4), 770-786.

²⁴ Sorrell, Gatersleben, och Druckman, The limits of energy sufficiency

²⁵ Corsini, F., Laurenti, R., Meinherz, F., Appio, F. P., & Mora, L., 2019. The advent of practice theories in research on sustainable consumption: Past, current and future directions of the field. *Sustainability*, 11(2), 341.

den delen att prioritera andrahandsinköp, eller är de två senare fenomenen fristående – även om de har inträffat parallellt och förstärkt varandra?

I de flesta fall beskrev intervjupersonerna att de, utöver att utöva den praktik som var i fokus för intervjun, även utövar andra av de potentiellt mer hållbara konsumtionspraktiker som har använts som underlag för den här studien – även praktiker som hör till andra fokusområden (mat/heminredning/semestrande) än den egna praktiken. Till exempel försöker hushållet som "delar/byter boende" även välja tåg ("tågsemestra"), de äter i stor utsträckning vegetariskt ("byta animaliska produkter mot växtbaserade") och köper nästan ingen ny heminredning ("leva enkelt"). Intervjupersonerna tenderar även att ha tankar och/eller vissa principer kring andra praktiker än den som stod i fokus, även om de inte utövar dem fullt ut. Hushållet som "delar/byter boende" försöker till exempel även i viss mån äta ekologisk mat ("äta certifierad mat"). Det här kan ha betydelse när man tänker på uppskalning av hållbar konsumtion till mainstream. Kanske är det svårt att lägga fokus på enskilda praktiker utan att ta hänsyn till helheten, om det har med hushållens hela livsstil att göra. Detta indikerar också svårigheter med att analysera dem som separata beståndsdelar.

En ofrånkomlig konsekvens är därmed utmaningar i att attribuera följdverkningar till en viss praktik – med andra ord just att identifiera andra ordningens effekter. I vissa fall är kopplingen tydlig (till exempel att en matberedare inhandlades när mer grönsaker började tillagas), men sedan är skalan glidande (via till exempel att skaffa större och mer centralt boende vid hemestrande till att ändra karriär och drastiskt gå ner i arbetstid vid utrensning av heminredning). En alltför snävt tilltagen gräns för vad som tas med riskerar att utelämnar viktiga effekter, medan en alltför generös tolkning av vad som följer på vad kan tillskriva praktikerna orättvist många eller omfattande (önskvärda eller icke önskvärda) andra ordningens effekter. Samtidigt ska betydelsen av denna gränsdragning inte överdrivas, eftersom analyser av andra ordningens effekter ändå aldrig skulle ge några exakta svar just eftersom några sådana inte går att finna. Analyser av andra ordningens effekter kan dock ge viktiga indikationer på risker och möjligheter som behöver tas i beaktning vid utformning av åtgärder och politik.

4.4 Begränsningar och framtida studier

Författarna vill understryka att resultatet som presenteras i denna rapport bör tolkas med försiktighet. Av flera olika skäl gör studien inte anspråk på att vara varken uttömmande eller generaliserbar. Andra ordningens miljöeffekter är svårångade redan i det lilla, och ytterligare utmaningar tillkommer vid en tänkt uppskalning av nischade konsumtionspraktiker till mainstream. Det har även konstaterats att det faktum att praktikerna är inbäddade och nästlade medför svårigheter. Därtill kommer vissa begränsningar som en följd av själva studiens design.

Resultatet från studien bygger i stor utsträckning på antaganden, baserade på informationen som samlats in genom intervjuerna. För varje praktik som studerades genomfördes *en* intervju, med en till två representanter för ett hushåll som själva identifierat att de ägnar sig åt praktiken ifråga. Intervjuerna ökade förståelsen för vad en praktik kan innebära och gör det därmed möjligt att göra mer välgrundade antaganden. Studien ger dock endast en *indikation* på risker/möjligheter för andra ordningens miljöeffekter. Likväl bidrar den till att öka kunskapen om praktikerna och kompletterar därmed insamlingen av potentiellt mer hållbara praktiker som tidigare genomförts inom forskningsprogrammet.

Det kan noteras att de hushåll som finns representerade i studien på många sätt liknar varandra, bland annat på så sätt att alla utom ett bor i stadsmiljö, men också i och med att de alla utövar mer än en av de praktiker som undersöks. De kan alltså sägas redan ha ett visst medvetet engagemang, vilket avviker från svenskarna och deras konsumtion i genomsnitt. De intervjuade hushållen kan också sägas vara privilegierade eftersom de har tillräcklig och ofta bra inkomst och är väletablerade i den svenska samhällskontexten. Det betyder att de tillhör en viss socioekonomisk grupp, och deras utgifter och relaterade möjligheter och risker för andra ordningens miljöeffekter kan inte direkt överföras på befolkningen i allmänhet. Om åtgärder för uppskalning ska utformas och analyseras behöver fler typer av hushåll studeras, med hänsyn till faktorer så som inkomstnivå, sysselsättning, var i landet hushållen är bosatta, och liknande. Vissa av praktikerna är heller inte tillämpbara på alla typer av hushåll. Till exempel är det troligt att förutsättningarna för och innebörden av att leva enkelt ("tillräckligt") skiljer sig åt för hushåll med olika inkomstnivåer. Hushåll med (mycket) låg inkomst som tvingas till stor sparsamhet ger antagligen upphov till relativt liten miljöpåverkan utan att aktivt praktisera "att leva enkelt", samtidigt som Sorrell m.fl.²⁶ noterar att välbeställda hushåll som går ner i arbetstid och minskar sin konsumtion antagligen ändå behöver vidta ytterligare åtgärder utöver energibesparande åtgärder för att åstadkomma en betydande utsläppsminskning.

Som framkommit tidigare i diskussionen är det heller inte givet att andra ordningens effekter som identifierats på hushållsnivå är direkt skalbara till samhällsnivå. Att det till exempel inte tycks finnas en förändrad användning av yta för ett enskilt hushåll innebär inte att en uppskalning av en konsumtionspraktik inte skulle medföra en förändring av användning av till exempel yta för industrier och produktion av varor. Därtill kan det finnas samhällsekonomiska och transformerande reboundeffekter. För att förstå detta behövs dock andra studier.

En viktig uppgift för framtida studier vore att försöka kvantifiera några andra ordningens miljöeffekter för att få en förståelse för deras storleksordning. Framtida studier skulle även kunna arbeta vidare med huruvida det finns en meningsfull distinktion mellan praktiker där utövaren är

²⁶ Sorrell, Gatersleben, och Druckman, The limits of energy sufficiency

medskapare respektive konsument – till exempel om det är möjligt att uppskalning av praktiker där människor är aktiva medskapare skulle kunna ge mer omfattande andra ordningens miljöeffekter, både sett till det enskilda hushållet och till samhället i stort, än praktiker där utövarna i första hand förblir konsumenter och som därmed i mindre utsträckning utmanar den rådande ekonomiska logiken. Därtill är det relevant att undersöka möjligheter för bredare kombinationer av praktiker (livsstilar), speciellt då konsekvent förändring inom olika domäner tidigare pekats ut vara enda möjligheten för en individ att kunna betydligt minska sina utsläpp av växthusgaser²⁷.

Som nämnt ger den här studien en första indikation på risker och möjligheter för andra ordningens miljöeffekter. Framtida studier kan bygga vidare på detta genom att undersöka hur andra ordningens skulle kunna motverkas om de är positiva (det vill säga leder till ökad miljöbelastning) och stödjas om de är negativa (det vill säga bidrar till att minska miljöpåverkan). Den här studien antyder till exempel att vissa positiva (miljöbelastande) induktionseffekter skulle kunna undvikas om hushåll kan dela verktyg och annan utrustning som krävs för praktikerna.

²⁷ Sorrell, Gatersleben, och Druckman, The limits of energy sufficiency

5 Slutsatser

Om potentiellt mer hållbara konsumtionspraktiker skalades upp och blev mer vanliga kan det innebära att pengar, tid och yta används på ett annat sätt än tidigare, samtidigt som utövarna också kan få ökade kunskaper om produktion och konsumtion. Den här studien har identifierat hur sådana förändringar kan medföra risker för andra ordningens miljöeffekter. I det fortsatta arbetet med omställning till hållbar konsumtion måste sådana effekter hanteras, eftersom netto nyttan av praktiken annars inte blir lika stor som förväntat, eller i värsta fall uteblir helt. Studien har även identifierat möjligheter till negativ rebound, det vill säga andra ordningens effekter som kan bidra till att ytterligare minska nettopåverkan på miljön. I arbetet mot en mer hållbar konsumtion behövs åtgärder för att förstärka dessa önskvärda effekter.

Om ekonomiska styrmedel införs påverkar det dock förutsättningarna, vilket skulle kunna leda till att förekomsten och omfattningen av andra ordningens miljöeffekter förändras, vilket i sin tur innebär att åtgärder kan behöva kombineras. Miljöeffekterna från praktikerna kan dessutom vara annorlunda för hushåll med andra socioekonomiska förutsättningar än de som innefattades i den här studien, vilket behöver tas hänsyn till vid uppskalning av praktikerna. Därtill behövs vidare analyser på samhällsnivå för att förstå vilka effekter en uppskalning av praktikerna skulle kunna få på till exempel industrin och samhällsekonomin. En slutsats är också att hushållen ofta utövar flera potentiellt hållbara praktiker, vilket kan ha betydelse i förhållande till uppskalning av hållbar konsumtion till mainstream där politik och åtgärder kan behöva se till helheten och inte bara till enskilda praktiker.

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. Forskningen sker i samverkan med ett tjugotal samhällspartners från näringsliv, offentlig verksamhet och intresseorganisationer.

Läs mer på vår hemsida: www.sustainableconsumption.se



FINANSIERAT AV

 **MISTRA**

Stiftelsen för miljöstrategisk forskning



Appendix A: Urval av praktiker

I [Tabell 3](#), [Tabell 4](#) och [Tabell 5](#) presenteras en sammanställning av potentiellt hållbara konsumtionspraktiker sammanställt av Mistra Sustainable Consumption. Där indikeras också vilka praktiker som prioriterades inom ramen för denna studie, samt en kort motivering till varför.

Tabell 1: Potentiellt mer hållbara matpraktiker, indelade på kluster¹. Markerade praktiker prioriterades för att studera andra ordningens miljöeffekter.

	Kluster	Praktik	Motivering
Mat	Äta och köpa mindre mat	Minska "onyttig" konsumtion	Risk för indirekt ekonomisk rebound.
		Minska onödig konsumtion	Risk för indirekt ekonomisk rebound, men täcks delvis in i klustret "ta hand om överskott".
		Äta hela djuret/grönsaken	Risk för indirekt ekonomisk rebound, men täcks delvis in i klustret "ta hand om överskott".
	Äta mer växtbaserat	Byta animaliska produkter mot växtbaserade	Risk för indirekt ekonomisk rebound. Potential för skalningseffekter.
		Inspireras av recept	Risk för induktion men oklar miljökoppling. Är en möjliggörare snarare än en egen praktik.
	Ta hand om överskott	Ta hand om rester hemma	Risk för indirekt ekonomisk rebound.
		Köpa överbliven mat	Risk för indirekt ekonomisk rebound. Valdes utan särskild prioritering i förhållande till övriga två praktiker i klustret.
		Dela överbliven mat	Risk för indirekt ekonomisk rebound.
	Odling, förädla och förvara	Odling själv eller tillsammans	Risk för induktion.
		Förädla, konservera, förvara	Risk för induktion. Täcks delvis in av praktiken "odla själv eller tillsammans".
	Äta hållbarare produkter	Äta mat utifrån klimatberäkningar	Risk för tidsrebound.
		Byta rött kött mot kött med lägre klimatpåverkan	Täcks delvis in av praktiken "byta animaliska produkter mot växtbaserade".
		Äta certifierad mat	Möjlighet för negativ direkt ekonomisk rebound.
		Handla i kooperativa livsmedelsaffärer	Möjlighet för negativ direkt ekonomisk rebound. Utövas i mindre omfattning än praktiken "äta certifierad mat".
		Äta mat från permakultur och akvaponisk odling	Eventuell effekt ligger på produktions- snarare än hushållsnivå.

¹ Kamb, A., Svenfelt, Å., Carlsson-Kanyama, A., Parekh, V. och Bradley, K., 2019. Att äta hållbart? En kartläggning av vad hållbar matkonsumtion kan innebära. Mistra Sustainable Consumption, Rapport 1:2. Stockholm: KTH.

	Kluster	Praktik	Motivering
		Minska användningen av förpackningar	Risk för tidsrebound men svårt att identifiera hushåll som praktiserar detta i betydande utsträckning.
	Äta mer närproducerat	Äta stadsodlad mat	Risk för rumsrebound. Effekt ligger på produktions- snarare än hushållsnivå samt täcks delvis in av praktiken "handla direkt från producenten".
		Handla direkt från producenter	Möjlighet för de flesta andra ordningens effekter.
		Äta säsongsanpassat	Täcks delvis in av praktiken "handla direkt från producenten".
		Äta vild mat	Möjlighet för ett flertal andra ordningens effekter men möjligen inte lika relevant ur uppskalningssynpunkt.

Tabell 2: Potentiellt mer hållbara semesterpraktiker, indelade på kluster². Markerade praktiker prioriterades för att studera andra ordningens miljöeffekter.

	Kluster	Praktik	Motivering
Semestrände	Långsam	Tågsemestra	Risk för ett flertal andra ordningens effekter, även transformerande.
		Resa med buss	Risk för ett flertal andra ordningens effekter, men inte transformerande. Kan i övrigt antas vara liknande som praktiken "tågsemestra" utifrån hushållsperspektiv.
		Bilsemestra	Troligen mindre hållbarhetspotential.
		Åka på få men långvariga resor	Risk för ett flertal andra ordningens effekter, även transformerande.
	Nära	Hemester	Risk för ett flertal andra ordningens effekter, även transformerande.
		Semestra i Skandinavien	Risk för ett flertal andra ordningens effekter, även transformerande.
		Semestra virtuellt	Risk för ett flertal andra ordningens effekter, även transformerande, men svårt att hitta hushåll som praktiserar detta.
	Delande	Dela/byta boende	Risk för ett flertal andra ordningens effekter.
		Samåka	Kan antas ha marginella effekter för semestrände.
		Dela/hyra utrustning	Överlappar med praktiker i klustret "aktiv" semester.
	Aktiv	Lära sig tillsammans	Oklart i förhållande till andra ordningens effekter.
		Bo naturnära	Oklart i förhållande till andra ordningens effekter.
		Cykla, vandra, paddla, segla	Kan innefattas i andra semesterpraktiker.

² Thorson, M., Larsson, J., Nässén, J., Bradley, K., Kamb, A. och Svenfelt, 2019. *Att semestra hållbart? En kartläggning av vad hållbart semestrände kan innebära*. Mistra Sustainable Consumption. Rapport 1:3. Stockholm: KTH.

Tabell 3: Potentiellt mer hållbara heminredningspraktiker, indelade på kluster³. Markerade praktiker prioriterades för att studera andra ordningens miljöeffekter.

	Kluster	Praktik	Motivering
Heminredning	Få tillgång istället för att köpa	Dela mellan privatpersoner	Risk för ett flertal andra ordningens effekter, även transformerande. Nära sammankopplad med praktiken "köpa begagnat från privatpersoner".
		Dela via centraliserat system	Risk för flertalet andra ordningens effekter. Kan delvis undersökas genom praktiken "dela mellan privatpersoner".
		Hyra	Risk för flertalet andra ordningens effekter. Kan delvis undersökas genom praktiken "dela mellan privatpersoner".
	Köpa begagnat	Köpa begagnat från företag	Risk för ett flertal andra ordningens effekter. Kan i övrigt antas vara liknande som praktiken "köpa begagnat från privatpersoner" utifrån hushållsperspektiv.
		Köpa begagnat från privatpersoner	Risk för ett flertal andra ordningens effekter, även transformerande. Nära sammankopplad med praktiken "dela mellan privatpersoner".
	Göra saker användbara igen	Reparera	Risk för ett flertal andra ordningens effekter.
		Förnya	Risk för ett flertal andra ordningens effekter. Täcks delvis in i praktiken "reparera".
		Upcycla	Risk för ett flertal andra ordningens effekter. Täcks delvis in i praktiken "reparera".
	Stödja hållbar produktion	Köpa produkter som tillverkats på hållbart sätt	Finns likheter med matklustret att köpa och äta mer hållbara produkter.
		Köpa specialtillverkade produkter	Möjlig risk för tidsrebound, i övrigt oklart i förhållande till andra ordningens effekter.
		Återvinna	Oklart i förhållande till andra ordningens effekter.
		Köpa produkter av högre kvalitet	Risk för ett flertal andra ordningens effekter.
		Köpa modulära produkter	Oklart i förhållande till andra ordningens effekter.

³ Lehner, M., Schoonover, H., Mont, O., Bradley, K., Kamb, A. och Svenfelt, Å., 2019. Att inreda hållbart? En kartläggning av vad hållbar heminredning kan innebära. Mistra Sustainable Consumption, Rapport 1:1. Stockholm: KTH.

	Kluster	Praktik	Motivering
	Använd oftare och längre	Specialanpassa produkter	Oklart i förhållande till andra ordningens effekter. Täcks delvis in i praktiker i klustret "göra saker användbara igen".
	Bo hållbart	Bo mindre	Inte klart att detta är heminredning. Möjligen inte lika relevant ur uppskalningssynpunkt.
		Bo mer kollektivt	Inte klart att detta är heminredning. Möjligen inte lika relevant ur uppskalningssynpunkt.
		Leva enkelt	Risk för ett flertal andra ordningens effekter.

Appendix B: Resultat

1	Matpraktiker	2
1.1	Minska onyttig konsumtion.....	2
1.2	Byta animaliska produkter mot växtbaserade	3
1.3	Odla själv eller tillsammans	4
1.4	Handla direkt från producenter.....	6
2	Semesterpraktiker.....	8
2.1	Tågsemestrande.....	8
2.2	Dela/byta boende.....	9
2.3	Hemester.....	11
3	Inredningspraktiker	13
3.1	Dela mellan privatpersoner.....	13
3.2	Att leva enkelt.....	15

1 Matpraktiker

1.1 Minska onyttig konsumtion

Vad innebär praktiken (för de intervjuade)?	<p>Hushållsmedlemmarna som är engagerade i denna praktik strävar efter att äta mat med högt näringsinnehåll och att undvika socker, halvfabrikat, färdigprodukter och processade produkter. Hälsoskäl initierade förändringen och är fortsatt den huvudsakliga drivkraften, och hushållet försöker undvika produkter som uppfattas kunna vara inflammationshöjande. Det finns även en oro för "gifter" och att t.ex. antibiotika ska spridas till kroppen och i naturen.</p> <p>Ibland används frukt för sötning, men hushållsmedlemmarna uppskattar inte den söta smaken på samma sätt som tidigare och har minskat nivån på det söta snarare än att ersätta socker. Hushållsmedlemmarna äter kött och mejeriprodukter, deras konsumtion av nötter har ökat något, och de dricker oftast vatten. För att hitta vad de behöver besöker de olika affärer och marknadsplatser, inklusive bondens marknad, och köper ibland mat över Internet. Att de prioriterar ekologiskt och närodlat av hög kvalitet påverkar priset, men samtidigt lagar hushållet ofta mat från grunden istället för att köpa färdigprodukter, vilket betyder att det går på ett ut prismässigt.</p>
Direkt ekonomisk rebound	<p>Det intervjuade hushållet köper inte varor som godis, läsk och fikabröd. Därmed spenderar de mindre pengar i dessa kategorier och det blir pengar över. Det intervjuade hushållet lägger dessa pengar på andra livsmedelsprodukter, som t.ex. ekologiskt av hög kvalitet. Detta innebär att det finns möjlighet till negativ ekonomisk rebound, eftersom hushållet köper färre produkter till ett dyrare pris.</p>
Indirekt ekonomisk rebound	<p>För det intervjuade hushållet föreligger ingen indirekt ekonomisk rebound. Men för andra hushåll som köper mindre produkter med socker kan det finnas risk för sådana effekter.</p>
Induktion	<p>Hushållets fokus på hälsa har lett till ökade utgifter för kosttillskott och inköp av köksmaskiner. Det är inte direkt knutet till minskad konsumtion av socker, men det innebär att det finns risk för ökad miljöpåverkan genom induktion i och med omprioriteringar i hushållets kost.</p>
Tidsrebound	<p>Att äta på det sätt som hushållet gör tar lite mer tid än vad det gjorde tidigare, bl.a. på grund av att de lagar från grunden. Det som minskats ned på är aktiviteter som att titta på TV. Det innebär att det finns en liten potential för minskad miljöpåverkan genom förändrad tidsanvändning. Dock utförs liknande aktiviteter samtidigt som matlagning sker, till exempel lyssna på podcast, vilket innebär att det troligen inte blir någon förändring i miljöpåverkan.</p>
Rumsrebound	<p>Intervjupersonen beskriver att hon inte storhandlar utan besöker olika butiker för olika produkter, samt att de ibland gör beställningar online. Det är dock inte ett direkt resultat av praktiken.</p>

1.2 Byta animaliska produkter mot växtbaserade

Vad innebär praktiken (för de intervjuade)?	<p>För ungefär två år sedan beslutade sig paret för att bara köpa ekologiskt kött och detta övergick snart därefter till att inte tillaga kött alls (rött kött, kyckling och fisk). Mejeriprodukter och ägg används fortfarande. Familj och vänner som gjorde en liknande förändring påverkade, och paret refererar till en blandning av hälso- och miljöskäl som drivkrafter.</p> <p>Paret tyckte att det var roligt att lära sig nya sätt att laga mat. Efter en tid hittade de tre till fyra recept att utgå ifrån, och kunde utöka när de kände att de ville lära sig mer. Nu följer en av hushållsmedlemmarna recept och den andra improviserar baserat på vad som finns hemma. De behöver inte på samma sätt förhålla sig till kött som närmar sig utgångsdatum, och upplever de att matsvinnet har minskat något, om än från redan låga nivåer. De upplever också att de äter mer varierat nu, med olika typer av grönsaker, bönor och linser.</p> <p>Även om de inte tillagar kött hemma, gör paret ibland undantag då de besöker släktingar. De känner också att det kan vara lättare att inte vara för strikta och göra det för svårt för sig själva, utan vill slippa känna att de misslyckas för att istället öka chansen att de fortsätter att hålla sig till den nya praktiken på lång sikt.</p> <p>Även om paret spenderar mer pengar på mat än tidigare, tillskriver de främst ökningen till att de har slutat köpa billigt kött, snarare än att de har börjat äta mer grönsaker, och att de prioriterar ekologiskt när det är möjligt. De försöker också ta hänsyn till säsongsvariationer.</p>
Direkt ekonomisk rebound	<p>Det intervjuade hushållet köper inte längre köttprodukter. Det innebär inte att de sparar pengar, för det kött de köpte var billigt, och de grönsaker de köper är dyrare och ekologiska. Det innebär att det finns möjlighet till negativ ekonomisk rebound i detta fall.</p>
Indirekt ekonomisk rebound	<p>För det intervjuade hushållet föreligger ingen indirekt ekonomisk rebound. Men för andra hushåll som övergår från dyrt till billigare grönsaker kan det finnas risk för sådana effekter.</p>
Induktion	<p>Omställningen har givit upphov till inköp av del material, t.ex. matberedare och kokböcker. Det innebär att det finns risk för att ny konsumtion och miljöpåverkan induceras av övergången till vegetariskt, åtminstone tillfälligt.</p>
Tidsrebound	<p>Omställningen har inneburit att matlagningen något längre tid än tidigare, främst initialt men även senare för att mer matlagning görs från grunden. Detta innebär att omställningen har påverkat hushållets tidsanvändning och de uppger att om det fanns tid över skulle den läggas på fysisk aktivitet och måleri. Miljöpåverkan från dessa aktiviteter är troligen ringa, vilket innebär att ökad eller minskad miljöpåverkan på grund av tidsrebound är försumbar.</p>
Rumsrebound	<p>-</p>

1.3 Odlja själv eller tillsammans

Vad innebär praktiken (för de intervjuade)?	<p>Intervjupersonen hjälper till att organisera och driva en odlingsförening belägen mellan flerbostadshus i en förort till en större svensk stad. Föreningsmedlemmarna betalar en liten avgift och tilldelas en egen odlingslott/odlingslåda där de odlar vad de själva vill. Därtill finns yta för gemensamodling samt bärbuskar och fruktträd. För intervjupersonen medför praktiken en del fysiskt arbete så som vattning, ogräsrensning och att samla in fröer, både till hens egen odling och i samband med gemensamma arbetsdagar. Cirka ett dussin verktyg krävs, och dessa tillhandahålls av föreningen. Hur ofta och omfattande engagemanget är beror på vad som odlas, men de fleråriga växter som intervjupersonen odlar eftersom de binder mest koldioxid behöver inte mycket tillsyn. Medlemmarnas olika kulturella bakgrunder påverkar vad som odlas, och det finns både ätliga växter och dekorativa blommor. Intervjupersonen uppskattar känslan av gemenskap och de nya lärdomarna om ekosystem och hur naturen hänger ihop. Hon anser att verksamheten är ett konstruktivt svar på klimatkrisen och hjälper också till att organisera och delta i andra aktiviteter, t.ex. studieresor och språkcaféer, som föreningen arrangerar.</p> <p>Avgifterna till föreningen är mycket låga och intervjupersonen beskriver att odlandet har orsakat en minskning i utgifter då praktiken har ökat hennes miljömedvetenhet ytterligare och uppmuntrat ett köpstopp. Hon har även gått ner i arbetstid för att hinna med ideellt engagemang där bland annat odlingen ingår.</p>
Direkt ekonomisk rebound	<p>Intervjupersonen indikerar inte att odlingen ger en direkt förändring av utgifter. Om ätbara växter odlas i större omfattning finns dock risk för direkt ekonomisk rebound då utgifterna för mat minskar.</p>
Indirekt ekonomisk rebound	<p>Som en del av engagemanget i, bland annat, odlingen har intervjupersonen gått ner i arbetstid och dragit ner på annan konsumtion. Detta kan indikera en potential för att minska negativ miljöpåverkan.</p> <p>Odlingspraktiken har också fått henne att gå med i ett andelsjordbruk och ytterligare prioritera lokalproducerad mat, även om det kan medföra en större utgift. Även detta torde indikera potential för minskad negativ miljöpåverkan.</p>
Induktion	<p>För detta hushåll har inte praktiken inneburit ökade inköp eftersom redskap som behövs tillhandahålls av odlingsföreningen. Detta hushåll köper heller inte jord, gödsel, fröer, och odlingsböcker utan byter och lånar och får gratis. Men eftersom dessa material och redskap behövs för odling finns det risk för en induktion samt ökad miljöpåverkan för andra hushåll, om de köper in nya varor.</p>

Tidsrebound	Odlandet har för hushållet inneburit mer tid för till exempel att ta tillvara på egna fröer och göra egen jord, samt engagemang i odlarföreningen. Intervjupersonen har gått ner i arbetstid, och det är med andra ord betald arbetstid som minskat. Miljöeffekten av denna förändring i användning av tid är troligtvis positiv, det vill säga minskad miljöpåverkan, även om hennes arbete inte utgjorde någon stor miljöbelastning.
Rumsrebound	Odlingen har inneburit en omvandling i markanvändning, från gräsmatta.

1.4 Handla direkt från producenter

<p>Vad innebär praktiken (för de intervjuade)?</p>	<p>Det intervjuade hushållet började handla direkt från producenter för ungefär 20 år sedan då de började besöka en lokal "bondens marknad". Att träffa producenter ansikte mot ansikte är "roligare", eftersom "det är lite mer levande" och mer personligt. Intervjupersonen uppskattar att vara stamkunder och bli igenkända. Idag prioriterar hushållsmedlemmarna att om möjligt köpa mat som producerats lokalt och "giftfritt" (obesprutat), och detta tycks ofta sammanfalla med att det är ekologiskt. I många fall innebär detta att de köper från småskaliga aktörer som distribuerar produkter från lokala/regionala producenter (t.ex. lokala fiskaffärer, köttaffärer och köttproducenter), men det kan också innebära att köpa direkt från producenter när så är möjligt, som i fallet med bondens marknad. Hushållet testade nyligen en så kallad "REKO-ring", men de uppfattade processen som lite krånglig och att utbudet lämpade sig bättre för "speciella tillfällen" snarare än matlagning till vardags.</p> <p>Att beställa lådor med grönsaker från en hemkörningstjänst ("Ekolådan") som primärt fokuserar på ekologiska produkter har haft en stor inverkan på hushållets matlagning - tidigare lagades måltiderna med köttet som utgångspunkt, medan de nu istället baserar det på vilka grönsaker som nyligen har levererats. Detta sätt att konsumera ger dock ingen direktkontakt med producenterna, annat än ibland via nyhetsbrev. Sammantaget upplever intervjupersonen att hushållet köper mat som är något dyrare än genomsnittet, men då de inte slänger något och numera köper mindre kött drar han ändå slutsatsen att de inte spenderar mer pengar än andra.</p>
<p>Direkt ekonomisk rebound</p>	<p>-</p>
<p>Indirekt ekonomisk rebound</p>	<p>Då hushållets utgifter för mat direkt inhandlad från producenterna eventuellt är något högre finns risk för indirekt ekonomisk rebound i detta fall, då dessa pengar omfördelas från andra kategorier.</p>
<p>Induktion</p>	<p>När hushållet handlade via REKO-ringen gjorde de köp av andra, mer "lyxiga", varor än vad som från början helt var avsikten. Att utbudet vid köp direkt från producenter ser annorlunda ut kan således ge upphov till induktion och därmed ökad miljöpåverkan.</p>
<p>Tidsrebound</p>	<p>Hushållet har tidigare inte handlat via någon REKO-ring eftersom det har varit svårt att hitta lämpliga utlämningsställen och de upplever proceduren som krångligare. Vid denna typ av inköp finns alltså risk för tidsrebound.</p> <p>Intervjupersonen beskriver vidare att det tar fem minuter varje söndag att bestämma sammansättningen av grönsakslådan (de har valt att justera innehållet själva), men påpekar att de i gengäld får den levererad till dörren. Innehållet i Ekolådan behöver kompletteras och då besöks en närliggande mataffär. Matlagningen tar ungefär samma tid som tidigare. Sammantaget tyder det på att hushållet inte sparar tid.</p>

Rumsrebound

Hushållet göra vissa kompletterande inköp i vanliga mataffärer, men vänder sig i första hand till specialstaffärer för ost, fisk och kött, samt de grönsaker som inte inkluderades i hemleveransen.

2 Semesterpraktiker

2.1 Tågsemestrade

Vad innebär praktiken (för de intervjuade)?	Hushållets sommarsemester brukade innebära att flyga och ta bilen fram och tillbaka till olika solsäkra destinationer. Då detta dock upplevdes som uttrötande snarare än avkopplande bestämde sig intervjupersonen för att ändra taktik och istället resa med tåg till en destination inom Europa, ha detta som bas i några veckor och ge sig ut på regionala tågresor med hjälp av ett Interrailpass. Hushållet planerar att fortsätta denna tradition och intervjupersonen anser att själva tågresan är ett bra sätt att starta semestern, bryta med vardagen, komma ner i varv och umgås. Glädjen och bekvämligheten med tåg är huvudsakliga drivkrafter snarare än miljöhänsyn. Det ger tid att umgås med varandra och att småprata med främmande personer. Interrailpasset samt boendet under semestern är betydande utgiftsposter, så detta betyder att hushållet spenderar mindre pengar i andra kategorier.
Direkt ekonomisk rebound	I och med att hushållet har övergått från semesterresor med flyg till tågsemester finns en minskad miljöpåverkan genom direkt ekonomisk rebound.
Indirekt ekonomisk rebound	Under tågsemestern kostar boendet pengar som behöver komma från andra kategorier. Därmed finns en risk för indirekt ekonomisk rebound.
Induktion	-
Tidsrebound	Även om ett mer standardiserat/enhetligt biljettbokningssystem vore uppskattat upplever intervjupersonen att det är mindre krånligt att boka biljetter än många tycks tro. Om något krävs mindre planering vid tåg- än vid bilsemestrade. Den tid som ändå läggs motiveras med att det är kul, och "har man bråttom går det snabbt". Själva resan tar längre tid än flyg men ses som en del av upplevelsen.
Rumsrebound	Vid uppskalning kan praktiken påverka utbyggnad av infrastruktur för tåg.

2.2 Dela/byta boende

<p>Vad innebär praktiken (för de intervjuade)?</p>	<p>Familjevänner rekommenderade hushållsmedlemmarna att prova att byta hem och refererade till gratis boende för deras semester och att få lära känna nya människor som stora fördelar. Med hjälp av den medlemsbaserade plattformen Home Exchange, som även kan ge assistans i händelse av några problem, har hushållet nu bytt hem med andra familjer fyra gånger och håller på att planera den femte. Resorna har varit till andra Europeiska länder och i allmänhet varat cirka två veckor. De ekonomiska fördelarna var till att börja med den främsta orsaken till att hushållet engagerade sig i praktiken, men den mer personliga upplevelsen och det roliga i att planera resan är nu huvudorsaker.</p> <p>Om möjligt försöker de att träffa bytesfamiljen personligen i samband med bytet, i annat fall i alla fall genom ett videosamtal, för att få en bättre känsla för vilka de andra är, för att underlätta planering och för att dela tips. När de anländer går det ofta fort att komma över den något obekväma känslan av att komma hem till någon annan. I förhållande till deras eget hem har hushållets engagemang i praktiken givit dem ett visst incitament att hålla huset i ordning och göra reparationer när det behövs. De har dock inte ändrat hur de använder sitt hem, mer än att de får saker gjorda. Till skillnad från vissa andra hushåll betalar de dock inte för professionell städning utan ordnar detta själva.</p> <p>En viktig fördel med att byta hem är att boendet kommer "fullt utrustat", inklusive t.ex. cyklar och leksaker. Hushållsmedlemmarna föredrar dock numera att inte ha små barn i sitt eget hem.</p> <p>Praktiken innebär att hushållet lägger mindre pengar än genomsnittet på hotell och restaurangbesök.</p>
<p>Direkt ekonomisk rebound</p>	<p>Att inte behöva betala för semesterboendet gör det möjligt att åka bort oftare, och då längre. Det är inte helt klart att detta hushåll gör det, men det finns en sådan risk. Miljöeffekten av detta är oklar.</p>
<p>Indirekt ekonomisk rebound</p>	<p>-</p>
<p>Induktion</p>	<p>Att dela boende har givit hushållet incitament att spendera pengar på att underhålla befintlig hemutrustning så att allt fungerar som det ska.</p> <p>En del köper städhjälp, men inte det aktuella hushållet.</p>
<p>Tidsrebound</p>	<p>Hushållet lägger mycket tid på praktiken i planeringsfasen och troligtvis mindre av något annat. Miljöeffekten beror på vilken praktik de utövar mindre av.</p>

Rumsrebound	<p>Hushållet konstaterar dock att hemmen de har besökt inte har varit överbelamrade med saker och att de själva gillar att slänga och rensa. Detta kan innebära en förändring av användningen av ytor.</p> <p>Vid uppskalning av praktiken behövs färre eller inga hotell utan befintliga hem utnyttjas. Undvikt nybyggnation skulle vara positivt med avseende på miljön.</p>
--------------------	--

2.3 Hemester

Vad innebär praktiken (för de intervjuade)?	<p>De två vuxna hushållsmedlemmarna väljer att stanna i staden där de bor under helger och längre ledighet. Där besöker de ofta museer, stadens nöjespark, kaféer, restauranger och parket. De har funnit att många aktiviteter är gratis eller åtminstone billiga, och att säsongsbiljetter gör utgifterna rimliga. Dessutom är behovet av transport, annat än med cykel och till fots, mycket litet och därmed är transportutgifterna låga. Däremot spenderar hushållet lite mer pengar på att fika och äta ute. Ibland gör de även dagsturer till kusten, eller reser inom Sverige för att hälsa på andra familjemedlemmar. Intervjupersonen beskriver att staden där de lever är lagom stor på så sätt att allt är tillgängligt och lätt att ta sig till utan bil. Hushållet uppskattar bekvämligheten och avslappningen av att bo i sitt eget hem och upplever att det är lättare att koppla av och återhämta sig hemma än på resande fot. När de blev föräldrar fick de ett incitament att upptäcka staden med en snävare budget, och att ha barn har ytterligare förstärkt de oönskade aspekterna av att resa längre bort. Under vinterhalvåret har de vuxna hushållsmedlemmarna omväxlande varit (föräldra-)lediga en dag i veckan och planerar att vara så igen. På denna dag besökte de museum.</p>
Direkt ekonomisk rebound	<p>Säsongskort på museum och nöjespark gör entrékostnaden lägre utslaget per besök. Därmed finns risk för direkt ekonomisk rebound.</p>
Indirekt ekonomisk rebound	<p>Hushållet lägger mindre pengar på transport då de främst rör sig lokalt, med cykel eller kollektivtrafik, och har sålt bilen. Intervjupersonen uppskattar även att hushållet lägger mindre pengar på rekreation och kultur. Även om de ofta besöker museum kostar det inte så mycket. Hushållsmedlemmarna lägger däremot ner lite mer än snittet på fika och lunch på restaurang. Här finns således en risk för indirekt ekonomisk rebound, när utgifterna omfördelas. Att mindre pengar spenderas på transporter och mer på restaurangbesök torde dock vara positivt med avseende på miljön.</p>
Induktion	<p>Det aktuella hushållet beskriver att de inte behövt införskaffa någon specifik utrustning, utom möjligen cyklar med barnstol.</p> <p>De prioriterar dock att bo centralt, och något större än tidigare, vilket skulle kunna medföra negativa miljöeffekter. Samtidigt har de sålt bilen, vilket är positivt från miljösynpunkt.</p>

Tidsrebound	<p>Intervjupersonen menar på att det inte tar någon tid "att stanna här" och utnyttja hemmet och stadens utbud. Vissa utflykter kan ta mer tid att planera utan bil, samtidigt som det tidigare tog tid att planera var bilen skulle parkeras. Får hon tid över vill hon gärna göra mer av samma, men hon upplever ingen tidsbrist. Vid resor inom Sverige beskriver intervjupersonen att planeringen kan vara lite mer tidskrävande.</p> <p>Sammantaget beskriver hushållet alltså en förändrad tidsanvändning, och utför nu aktiviteter som inte är förknippade med betydande miljöpåverkan. Potentialen för minskad påverkan är dock beroende av vilka aktiviteter som hushållet utövar under semestern.</p>
Rumsrebound	<p>Tidigare har boendet känts tillfälligt och som ett ställe att förvara kläder, men nu känns det viktigt att trivas. De prioriterar att bo centralt. Hushållet har även flyttat till något större boende. Här finns således risk för att boytan ökar.</p>

3 Inredningspraktiker

3.1 Dela mellan privatpersoner

Vad innebär praktiken (för de intervjuade)?	<p>Hushållsmedlemmarna byter möbler med andra, men reparerar, köper begagnat och donerar även själva. Det tycks inte göra någon tydlig åtskillnad mellan de olika metoderna. Praktiken/-erna omfattar även kläder, och familjen köper i princip inte några "saker". Bytena ordnades tidigare ofta via bytes- och bortskänkesgrupper på sociala medier, men numera oftare med vänner, bekanta och familj. För närvarande tar praktiken inte mycket tid i anspråk, framförallt eftersom de har städat bort sådant de själva inte vill ha i möbel- och inredningsväg och skaffar väldigt lite saker, men under föräldraledigheten tidigare såg det annorlunda ut och var det mer av en hobby.</p> <p>Intervjupersonen beskriver att det ofta går att använda en sak till något annat än det var tänkt, t.ex. att använda en bordsskiva som ett hyllplan, eller att placera en möbel i ett annat rum än den är tänkt att vara i. I och med detta har hushållet mycket låga utgifter för ""saker"", inklusive kläder, skor, inventarier och hushållsutrustning. Därtill lägger de mycket lite pengar på presenter.</p> <p>Att vara engagerad i denna praktik är ett aktivt val, som skapar en medvetenhet av hur ett objekt/en ""sak"" används och en önskan om att inte ha (alltför) många saker som inte används. Att kasta saker framkallar obehagliga känslor. Hushållsmedlemmarna har varit engagerade i praktiken i många år, ibland då de varit tvugna till följd av begränsad inkomst, men nu som ett aktivt val som sätter värde på barnen och intressen mer än ""saker"". Det finns även ett social aspekt i att interagera med andra och arrangera byten och det hela känns lite som en hobby. Barnen deltar i aktiviteterna och föräldrarna informerar dem om vad som pågår, på en nivå som är lämplig med tanke på barnens ålder. På längre sikt planerar hushållet att jobba mindre.</p>
Direkt ekonomisk rebound	<p>Genom att få tillgång till heminredning utan pengatransaktion finns en risk för direkt ekonomisk rebound om de sparade pengarna spenderas på mer heminredning. Det intervjuade hushållet beskriver dock att de inte vill ha mer saker än nödvändigt, och i deras fall är risken för direkt ekonomisk rebound därmed liten.</p>
Indirekt ekonomisk rebound	<p>Intervjupersonen beskriver att de nästan inte köper några "saker" i hushållet. Hushållet har därmed mycket låga utgifter för kläder och skor samt inventarier och hushållsutrustning. Här finns risk för indirekt ekonomisk rebound med miljöeffekter, beroende på hur pengarna används.</p>

Induktion	<p>Visst material för att reparera möblerna kan behövas, t.ex. trälim och skruv. Detta hushåll har dock tillgång till mycket dylikt material via arbetet. De har även införskaffat vissa verktyg, dock delvis på grund av intresse. Reparationsmaterialet är inte direkt knutet till själva delandet, men indikerar att delandet kan inducera behov och därmed risk för ökad miljöpåverkan för andra hushåll.</p>
Tidsrebound	<p>Intervjupersonen lägger för närvarande inte mycket tid alls på praktiken eftersom hushållet skaffar väldigt lite nya saker, men även om det skulle finnas en vilja vore det svårt att få tiden att räcka till att arrangera byten just nu.</p> <p>Intervjupersonen förklarar även att hon upplever att tiden det tar att arrangera och genomföra ett byte går på ett ut mot tiden hon annars hade behövt lägga på att förvärvsarbete för att kunna betala för, till exempel, en ny soffa.</p> <p>Risken för tidsrebound tycks därmed skilja sig åt genom olika faser. Själva bytet tar tid att arrangera, men miljöpåverkan från det skulle främst vara förknippad med internetanvändning och torde vara mycket liten. Konsekvenserna skulle dock kunna vara annorlunda om det påverkar tiden som läggs på förvärvsarbete.</p>
Rumsrebound	<p>En del förvaringsytor används delvis för att lagra möbler. Det innebär att det kan behövs plats för lagring av sådande som ska säljas/bytas.</p>

3.2 Att leva enkelt

Vad innebär praktiken (för de intervjuade)?	<p>Då den lilla lägenheten de bodde i kändes rörig och svår att förflytta sig i beslutade hushållsmedlemmarna att rensa, kategorivis, med hjälp av KonMari-metoden och bara spara saker som bringar glädje ("sparks joy"). De visualiserade ett enklare liv, praktiskt såväl som känslomässigt, och intervjupersonen beskriver beslutet och processen som ett samspel mellan interna och externa faktorer. Processen, sammantaget med att de blev föräldrar, inspirerade till andra livsförändrande beslut och medförde att familjen flyttade till en annan lägenhet belägen närmre naturen, liksom att intervjupersonen bytte karriär. Det senare medförde att hushållet har en mycket begränsad budget, vilket också begränsar möjligheten att ersätta sådant som rensats ut (t.ex. dricksglas). Utrensningen innebär dock även att de nu har koll på vad de har, att de inte köper dubletter och inte gör några spontanköp utan bara köper det som de verkligen tycker om. I dagsläget har hushållet därmed mycket låga utgifter för kläder och skor, inventarier och hushållsutrustning samt rekreation och kultur. En del av enkelheten går ut på att skapa utrymme för vad de verkligen vill göra, som t.ex. att skriva en bok, eller kanske tända ett ljus och dricka en kopp te.</p> <p>De flesta föremål som inte behölls donerades, men de som ansågs inte ha något värde för andra slängdes. Vissa varor såldes, men den processen upplevdes för jobbig. Idag tycker de om allt de har i lägenheten och de har välorganiserade skåp och garderober som inte är proppfulla. Som ett led i enkelheten gjorde de sig även av med bilen, för att slippa stress kring reparationer och utgifter.</p>
Direkt ekonomisk rebound	Detta hushåll har minskat utgifterna för heminredning, och återspenderar dem inte i denna kategori. Därmed finns ingen risk för direkt ekonomisk rebound.
Indirekt ekonomisk rebound	Hushållet har minskat utgifterna för heminredning. De prioriterar ekologisk och vegansk mat, och lägger förhållandevis mycket pengar på detta. Även om det aktuella hushållet inte fått pengar över finns risk för indirekt ekonomisk rebound för andra hushåll då utgifterna för heminredning minskar. Om dessa pengar spenderas som i det aktuella fallet blir miljöpåverkan dock troligen liten.

Induktion	<p>Intervjupersonen beskriver att genom att rensa kan det uppstå ett behov av att köpa nya saker, även om det aktuella hushållet endast har gjort detta i mycket begränsad utsträckning.</p> <p>För själva rensningsprocessen beskriver intervjupersonen att de behövde "någon sopsäck" och själva KonMari-boken som beskriver rensningsmetoden. De kunde använda förvaringslådor som de redan hade, men tror att de i längden kommer att vilja köpa nya som är bättre anpassade för ändamålet (t.ex. klädförvaring).</p> <p>Sammantaget finns viss alltså risk för att praktiken leder till inköp av nya förvaringslösningar, samt nykonsumtion för att ersätta utrensade prylar.</p>
Tidsrebound	<p>Omställningen har inneburit att mer tid blir över eftersom hushållet inte behöver springa runt och leta efter grejer, och det går snabbt att städa. Vidare beskriver intervjupersonen att en del av enkelheten är att skapa utrymme för vad de verkligen vill göra. En förändring i tidsanvändning har då skett genom att mer tid läggs på sådant som känns meningsfullt och mindre tid läggs på surfande och streamande. Tiden som frigörs används för att umgås och t.ex. pyssla eller hålla på med projekt och skrivande. Omprioriteringen leder därmed till en risk för tidsrebound. Den sparade tiden läggs dock på aktiviteter som kan antas inte ha betydande miljöpåverkan, vilket kan innebära att det totalt blir en miljönytta.</p>
Rumsrebound	<p>Enkelheten gör det enkelt att anpassa hemmet utifrån behoven och det kan frigöra ytor, till exempel för att ha en inneboende.</p> <p>Intervjupersonen beskriver även att utrensningen gjorde det möjligt att fortsätta bo på 29 kvadratmeter. De flyttade dock till större, 90 kvadratmeter, för att komma närmare naturen och upplever att enkelheten kan vara enklare att praktisera med större utrymme eftersom det finns större ytor att vara på.</p> <p>Initialt torde omställningen i detta fall ha minskat miljöpåverkan men effekten av att flytta till större kan betyda ökad miljöpåverkan</p>