

FAQ

Frequently asked questions

Vanliga frågor om
hållbar konsumtion
- och forskarnas svar



Innehåll

• Vad är konsumtionsbaserade utsläpp?	1
• Kan vi äta kött om vi ska nå klimatmålen?	2
• Hur kan man definiera begreppet "hållbar konsumtion"?	3
• Är inte begreppet "hållbar konsumtion" i sig självt en motsägelse?	4
• Kan vi förlita oss på teknisk utveckling för att nå klimatmålen?	5
• Vad är en hållbar semester?	6
• Hur mycket kan man flyga med gott klimatsamvete?	7
• Är det konsumenter, företag eller politiker som har störst ansvar för att lösa klimatfrågan?	8
• Är hållbar konsumtion också rättvis?	9
• Vad kommer vi att konsumera i framtiden?	10
• Vad menas med tillräcklighet?	11
• Går det att äta både klimatsmart och hälsosamt? Hur?	12
• Jag får ångest eller känner oro när jag tänker på klimatkrisen – hur kan vi tänka kring klimatfrågan och framtiden?	13
• Hur ofta måste jag "agera hållbart" för att det ska väga upp den där enstaka gången jag inte gör det?	14
• Bidrar den som tjänar mer pengar till högre utsläpp av växthusgaser?	15
• Om man blir medveten om hur mycket utsläpp ens konsumtion genererar, leder det till minskade växthusgasutsläpp?	16
• Vad kan politikerna göra för att vi ska nå en mer hållbar konsumtion?	17
• Vad är reboundeffekter?	18
• Spelar det någon roll om jag förändrar mitt beteende?	19
• Ingen annan bryr sig, varför ska jag?	20
• Hur ska vi nå en mer cirkulär ekonomi? Går det att bli helt cirkulära?	21
• Vad påverkar acceptansen av miljöpolitiska styrmedel?	22
• Vad krävs av en policy för att den ska vara effektiv?	23
• Hur kan offentlig sektor bidra till en hållbar matkonsumtion?	24
• Forskarpresentationer	
• Källor	

Om programmet

MISTRA Hållbar konsumtion – från nisch till mainstream är ett forskningsprogram som syftar till att stimulera en övergång till mer hållbar konsumtion i Sverige såväl som internationellt genom att bidra med ökad kunskap om hur konsumtion som idag sker inom begränsade nischer kan skalas upp och bli del av mittfåran.

Fokus är på områdena mat, semester och heminredning.

Visionen är att programmet bidragit avsevärt till att hållbara konsumtionspraktiker mainstreamats i Sverige till år 2030. Denna omställning har år 2030 inneburit ökad livskvalitet och rättvisa inom såväl som bortom nationsgränserna och har gjort Sverige – dess företag, offentliga institutioner och civilsamhälle – till ett internationellt föredöme som visar att hållbart välbefinnande är möjligt.

Programmets mål är att:

- Utforska, testa och bidra till att möjliggöra lösningar och strategier för hållbara konsumtionspraktiker
- Bidra till internationell forskning och utveckling om hållbara konsumtionspraktiker
- Delta i och initiera både virtuella och fysiska forum för dialog och utforskande av lösningar tillsammans med olika samhällsaktörer
- Det vetenskapliga bidraget ligger i fördjupad kunskap om hur och under vilka förutsättningar hållbara konsumtionspraktiker kan skalas upp och omställningen accelereras. Programmet kommer både att utforska strategier för övergång till mer hållbara produkter och tjänster, samt strategier för att minska volymen av material

FAQ - Vanliga frågor om hållbar konsumtion - och forskarnas svar

ISBN: 978-91-8040-949-0

TRITA-ABE-RPT-2410

MSC rapportnr 2:2

KTH, Institutionen för samhällsplanering och miljö, Teknikringen 10B

Redaktörer: *Jonatan Järbel, Eskil Engström, Freja Handler, Jörgen Larsson, Göran Finnveden*

Illustratör: *Eskil Engström*

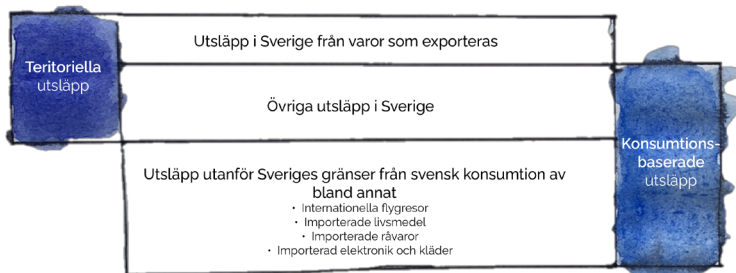
Vad är konsumtionsbaserade utsläpp?

1. Ett lands konsumtionsbaserade utsläpp är de utsläpp som orsakas av invånarnas konsumtion, oavsett var i världen utsläppen sker. Här ingår också utsläpp från produktionen av varorna. Detta kan jämföras med ett lands territoriella utsläpp som inkluderar de utsläpp som sker inom landets gränser,

Det är de territoriella utsläppen som man använder i internationella avtal och förhandlingar, till exempel för växthusgaser. Det är också de territoriella utsläppen av växthusgaser som Sverige har satt upp mål för. Det finns dock kommuner och regioner som har satt upp konsumtionsbaserade utsläppsmål. Ofta brukar man avse utsläpp av växthusgaser när man pratar om konsumtionsbaserade utsläpp, men man kan beräkna konsumtionsbaserade utsläpp av andra föroreningar också. I en del beräkningar så ingår bara hushållens konsumtion men ofta ingår också offentlig konsumtion (till exempel sjukvård och undervisning) och ibland också utsläpp kopplade till investeringar (till exempel nya vägar eller fabriker). I Sveriges officiella statistik för konsumtionsbaserade utsläpp av växthusgaser ingår alla dessa delar.

Läs mer: [Tre sätt att beräkna klimatpåverkande utsläpp](#)
[Nya metoder och miljöindikatorer för att stödja policy för hållbar konsumtion i Sverige](#)

Svarande forskare:
[Göran Finnveden](#)



Figur från klimatpolitiska rådets rapport 2023

Kan vi äta kött om vi ska nå klimatmålen?

2.

Det korta svaret är "Antagligen, men mycket mindre än idag". Många studier har försökt att uppskatta hur en konsumtion i linje med klimatmålen (samt andra hållbarhetsmål) skulle kunna se ut. Gemensamt för dem är att köttkonsumtionen (framför allt nötkött) minskar rejält. Globalt behöver konsumtionen av nötkött kanske halveras.

Hur mycket vi kan äta beror bland annat på:

- Hur stora utsläpp som sker inom andra sektorer och därmed vilket utrymme som finns kvar
- Jordbrukets tekniska utveckling (till exempel utfasning av fossila bränslen)
- Vilken sorts kött man äter. Nötkött (och kött från andra idisslare) har större utsläpp än gris och framför allt kyckling

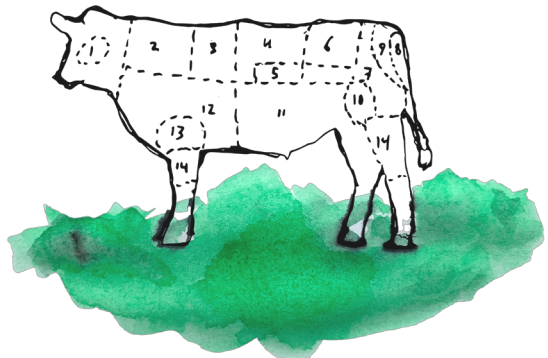
Hur mycket kött en enskild person kan äta beror också på hur det utsläppsutrymme som finns fördelas mellan olika länder och mellan olika grupper. Man kan exempelvis tänka sig att det finns vissa grupper i samhället som har särskilda behov vilket gör att andra grupper behöver ligga nära noll i köttkonsumtion för att de totala utsläppen ska ligga i linje med klimatmålen.

En minskad köttkonsumtion skapar också minskad markanvändning vilket ökar möjligheterna för bevarad biologisk mångfald. En viss mängd betande djur behövs för att upprätthålla ängsmarker, men det motsvarar en betydligt mindre mängd djur än vad som finns idag.

Läs mer: [EAT Lancet-kommissionen](#)

Svarande forskare:

[Göran Finnveden](#)



3. Hur kan man definiera begreppet "hållbar konsumtion"?

Begreppet "hållbar konsumtion" kan användas och tolkas på olika sätt beroende på perspektiv.



av

En startpunkt är att utgå från en konsumtion som tillgodoser dagens behov utan att äventyra framtida generationers behov och som tar särskild hänsyn till behoven hos världens fattiga och ekosystemens begränsningar. En del definitioner fokuserar också på att användningen av naturresurser och giftiga material minimeras liksom utsläpp föroreningar och avfall, över hela tjänstens eller produktens livscykel.

Man kan också utgå från de 17 [globala hållbarhetsmålen](#) [8], som stöds av alla världens länder. Det innebär att vi måste minska vår miljöpåverkan samtidigt som vi uppfyller de sociala målen, såsom tillgång till mat, vård, utbildning, vatten, energi och bostäder.

Idag har inget land helt uppnått en hållbar utveckling eller hållbar konsumtion. För ett land som Sverige [12] är det framför allt de miljömässiga målen som fortfarande inte nås.

En annan tolkning av begreppet "hållbar konsumtion" innebär att man konsumerar produkter märkta som gröna, ekologiska eller rättvisa. Men detta innebär inte nödvändigtvis att dessa produkter har tillräckligt låg påverkan för att vara i linje med en hållbar utveckling.

Svarande forskare:

[Göran Finnveden](#)

(med hjälp av) [Oksana Mont](#)

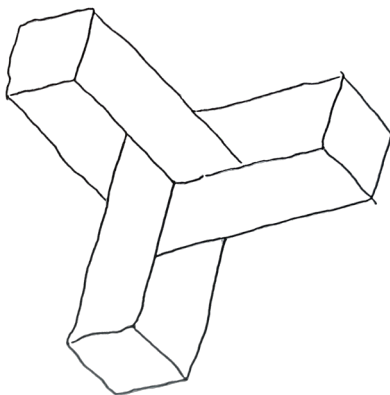
4. Är inte begreppet "hållbar konsumtion" i sig självt en motsägelse?

Begreppet "hållbar konsumtion" kan på sätt och vis ses som en paradox eftersom "hållbarhet" handlar om att hushålla med resurser medan "konsumtion" kan ses som förbrukning av resurser. Alla former av konsumtion har en påverkan på miljön men samtidigt tillåter en hållbar utveckling en viss miljöpåverkan. Därav är det möjligt och nödvändigt att sträva efter hållbar konsumtion. Dock krävs ytterligare forskning för att definiera hur en sådan konsumtion skulle kunna se ut och uppnås.

För att nå miljömålen behövs en kombination av teknologisk utveckling och beteendeförändring. Effektivisering av produkter är viktigt, men [tillräcklighetsstrategier \[13\]](#) är också avgörande. Att minska efterfrågan på vissa produkter och tjänster är lika viktigt som att göra dem mer effektiva. Detta är nödvändigt för att undvika de negativa rekyleffekter som ofta uppstår som en konsekvens av enbart effektivisering.

Svarande forskare:

[Göran Finnveden](#)



5. Kan vi förlita oss på teknisk utveckling för att nå klimatmålen?

Våra analyser visar att det sannolikt inte räcker att fokusera på enbart avancerad teknik om Sveriges konsumtionsbaserade utsläpp ska kunna minska i linje med Parisavtalet. Om vi däremot både satsar på omfattande tekniska förändringar och samtidigt genomför konsumtionsminskningar inom de mest centrala områdena så visar våra [analyser \[6\]](#) att riktigt stora utsläppsminskningar kan uppnås. De viktigaste konsumtionsminskningarna i detta scenario avser flygande, väg- och bostadsbyggande samt konsumtion av nötkött och mejeriprodukter.

Svarande forskare:

[Jörgen Larsson](#)



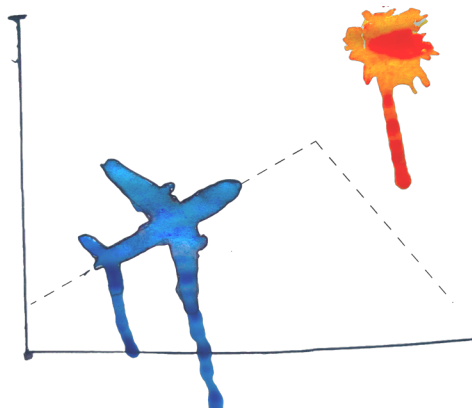
6. Vad är en hållbar semester?

Det finns många kriterier som man kan ha på vad som är en hållbar semester: att vara varsam med naturen på platsen, bidra till lokal sysselsättning, etc. Men den mest omdiskuterade aspekten är nog att semestern inte ska orsaka en omfattande klimatpåverkan. Ungefär 80% av [genomsnittssemesterns klimatpåverkan \[14\]](#) kommer från transporterna och 20% från boendet. Utöver det uppstår klimatpåverkan från olika aktiviteter och från matkonsumtionen.

Klimatsmart är inte ett entydigt definierat begrepp, men det kan betyda att något orsakar mycket lägre klimatavtryck än de vanligaste alternativen. Utifrån detta kan man inte kalla något flygande för klimatsmart, att t.ex. flyga med bibränsle orsakar höghöjdseffekter och dessutom är bibränsle inte oproblematiskt ur klimatperspektiv. Det bästa för klimatet är därför att inte flyga alls. Att semestra med tåg, buss eller elbil istället för flyg är en av de individuella handlingar som ger allra störst klimatnytta. Se www.klimatsmartsemester.se [15] och denna [rapport \[16\]](#) om olika lösningar.

Svarande forskare:

[Jörgen Larsson](#)



7 Hur mycket kan man flyga med gott klimatsamvete?

■ Det finns inget säkert svar på den frågan eftersom den till exempel beror på om, och i så fall när, flygbolagen byter till mer hållbara bränslen. Vår [forskning \[17\]](#) pekar på att ett halverat flygande skulle kunna vara i linje med tvågradersmålet under förutsättning att en kraftig teknikomställning genomförs inom flyget och att utsläppen minskar i motsvarande takt även inom andra områden. EU har tagit beslut som ska leda till en sådan teknikomställning för flygningar inom EU, men för interkontinentala flygningar (som står för hälften av svenskarnas flygutsläpp) finns ännu inga starka beslut i sikte.

Om man upplever att man personligen inte klarar av att ersätta alla flygresor med andra alternativ så skulle alltså en riktlinje kunna vara att begränsa sitt flygande till hälften av genomsnittssvenskens flygande idag, dvs. max 300 mil per år, en nivå på flygande som vi hade i slutet på 90-talet. Det betyder t.ex. tur och retur Stockholm – London en gång om året, [Stockholm – Sydeuropa \[18\]](#) vartannat år, eller Stockholm – New York var fjärde år.

Svarande forskare:

[Jörgen Larsson](#)



8. Är det konsumenter, företag eller politiker som har störst ansvar för att lösa klimatfrågan?

Det finns inte en aktör som ensam bär ansvaret för klimatomställningen. Vi behöver jobba på alla nivåer samtidigt och ansvaret ligger på oss som samhälle, snarare än som enskilda konsumenter. Att vänta på att "medvetna konsumenter" ska påverka marknaden och politiken är helt enkelt otillräckligt. Men det finns andra sätt för människor att påverka genom kollektiv handling. Du kan till exempel som medborgare, väljare, föreningsmedlem eller granne gå samman med andra för att driva förändring. Samtidigt ser vi också att företag till viss del ligger före den politiska debatten i klimatfrågan. Med det sagt finns det också intressekonflikter inom och mellan olika sektorer som inte kan förbises. Vinstintresset inom privata sektorn kan till exempel komma i konflikt med värnandet av allmännyttan i det offentliga. De maktrelationer [19] och former för samverkan som finns idag mellan exempelvis politiken, näringslivet och civilsamhället kan också behöva skifta för att nå längre i klimatomställningen.

Det är också viktigt att belysa ett rättviseperspektiv, där de med lägst utsläpp per capita ofta också är de som just nu har minst konsumtionsutrymme, medan de som konsumerar mest samt de företag som står för stora andelar av växthusgasutsläpp och miljöpåverkan skulle kunna sägas ha ett större ansvar att ställa om.

Läs mer: [Shifting Power Relations in Sustainability Transitions: A Multi-actor Perspective](#)

[The practices of collective action: Practice theory, sustainability transitions and social change](#)

Svarande forskare:

[Pernilla Hagbert](#)

(med hjälp av) [Vishal Parekh](#)



Är hållbar konsumtion också rättvis?

9.

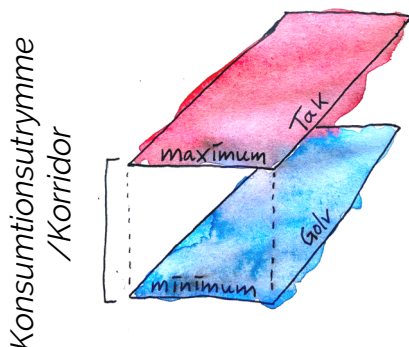
Resurs- och utsläppsmässigt är hållbar konsumtion inte automatiskt rättvis, men forskningen kan visa upp orättvisor. Som att en liten del av befolkningen står för en stor del av utsläppen. Ett exempel på hur man kan tänka kring detta är konsumtionskorridorer, en modell som definierar vad du kan konsumera som mest och som minst utan att skada andras möjligheter.

Hur jordens resurser används hänger ihop med rättvisa på flera sätt. Bland annat när det kommer till vem som har tillgång till resurser och makt över hur de används. Det kan också handla om vems perspektiv som tillåts definiera hur och varför resurser används eller vad som ens ses som en resurs (t.ex. djur eller ekosystem). Miljöförstöring och utarmning av resurser sker ofta på bekostnad av vissa grupper av människor eller arter. Sådana orättvisor uppstår inte bara på en tid och plats, utan kan sträcka sig över långa tidsspann (t.ex. över generationer) såväl som avstånd (t.ex. mellan rika och fattiga länder eller mellan tät- och glesbefolkade områden). En annan viktig och relaterad fråga är vem, vilka och vad som erkänns som part i diskussioner om hållbar och rättvis konsumtion, och får komma till tals och ha inflytande.

Läs mer: [Sustainable Consumption Corridors](#)
[What local people? Examining the Gállok mining conflict and the rights of the Sámi population in terms of justice and power](#)
[Where species don't meet: Invisibilized animals, urban nature and city limits](#)

Svarande forskare:

[Vishal Parekh](#)
(med hjälp av) [Karin Bradley](#)
och [Åsa Svenfelt](#)



10.

Vad kommer vi att konsumera i framtiden?

Vad vi kommer att konsumera i framtiden är osäkert, det beror till exempel på hur samhället organiseras och vem/vad som styr, tillgång på och fördelning av resurser, vilken teknik som utvecklas och omfattningen av klimatförändringarna. Framtiden är osäker vilket gör det svårt att veta, men också att det finns möjlighet till förändring och omställning. Om vi går i en riktning mot mer hållbar konsumtion så kommer man i stora delar av världen att konsumera på sätt som innebär minskade miljöavtryck. Det kan vara mer växtbaserad mat, mer av återbrukade varor och mer förnybart såväl som tjänster och upplevelser som kan ge välbefinnande med små miljöavtryck. Samtidigt kan vissa grupper behöva mer konsumtion för att kunna tillfredsställa grundläggande behov av bland annat mat, bostad och energi.

Läs mer: [Scenarios for sustainable futures beyond GDP growth 2050](#)

Svarande forskare:

[Karin Bradley](#)

(med hjälp av) [Åsa Svenfelt](#)



Vad menas med tillräcklighet?

11.

Ett tillräcklighetsperspektiv på hållbar konsumtion innebär att utgå ifrån att det inte räcker att konsumera mer ekologiskt producerade eller mer energieffektiva produkter. För att konsumtionen ska kunna bli långsiktigt hållbar och mer rättvist fördelad behöver även konsumtionen av vissa varor och tjänster minska.

Ett tillräcklighetsperspektiv innebär också ett fokus på livskvalitet och social rättvisa och därmed diskussioner om vad ett gott liv inom planetära gränser kan betyda.

Läs mer:

[In search of sufficiency politics: the case of Sweden](#)

[Making sense of sufficiency: Entries, practices and politics](#)

[Scaling sufficiency -Towards less material consumption](#)

Svarande forskare:

[Karin Bradley](#)



12.

Går det att äta både klimatsmart och hälsosamt? Hur?

Det går absolut! I en uppmärksammat vetenskaplig artikel från 2019 beskrivs en universell kost som är både hälsosam för människor och hållbar för planeten. Kosten behöver dock anpassas till varje lands förutsättningar och speciella behov.

I en [svensk studie](#) från 2010 optimerades tre olika kostmönster så att de blev både mer näringsriktiga och klimativänliga. Alla dieter hade en lägre andel animaliska livsmedel och högre andel växtbaserade livsmedel. Klimatpåverkan kunde minskas med upp till 53 % samtidigt som mycket av kosten lämnades oförändrad. Det visar att det finns många olika varianter av en hälsosam och miljövänlig kost anpassat till svenska förhållanden.

Utifrån den samlade vetenskapliga litteraturen kring mat, hälsa och miljö släpptes 2023 de nya nordiska näringsrekommendationerna. Den övergripande rekommendationen är att vi bör äta mer växtbaserade livsmedel än i dag och färre produkter från landbaserade djur. Vuxna bör i genomsnitt minska på intaget av rött och processat kött med en maxgräns på 350 gram per vecka av hälsoskäl och gärna lägre av miljöskäl. Köttet kan ersättas med baljväxter och spannmål. Däremot bör vi öka intaget av fisk från hållbara bestånd. I övrigt är fullkornsprodukter, grönsaker, frukt och bär, nötter och frön bra för både klimat och hälsa.



Läs mer:

[Nordiska näringsrekommendationerna 2023](#)
[Om vi äter mer klimatsmart kan vi vinna 1 200 000 levnadsår](#)

Svarande forskare:

[Liselotte Schäfer Elinder](#)
(med hjälp av) [Emma Patterson](#)

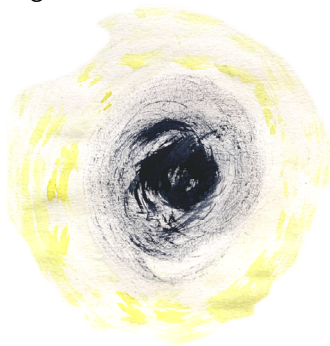
13.

Jag får ångest eller känner oro när jag tänker på klimatkrisen – hur kan vi tänka kring klimatfrågan och framtiden?

Att må dåligt inför en oviss framtid som kanske kommer att kantas av kris och förändringar är mycket förståeligt.

Det finns en del psykologiska 'knepp' att ta till om en känner ångest av detta, till exempel att ta en paus från klimatnyheter eller prata med någon.

En mer praktisk ansats är att fokusera på (positiva) möjligheter. Ibland pratar man om TINA-mentalitet (TINA = There Is No Alternative). Men så är det faktiskt inte – det finns oändligt många alternativ. Vi kan hitta de möjligheterna genom att lära oss om, och delta i, alternativa sätt att organisera samhället och våra liv. Till exempel genom community-supported agriculture (CSA), hemester, upcycling, grannskapsloppisar, sakbibliotek, downshifting, klädbyardagar, bilpooler, strandstädardagar, soppkök, solcells- eller vindkooperativ osv. Alla dessa exempel kan ha också verklig påverkan, här och nu.



Utöver att vara ett praktiskt sätt att få inblick i hur vi kan möta våra behov på alternativa sätt, är en annan gemensam nämnare för dessa att de görs tillsammans med andra människor. Forskning har visat att kollektivt agerande, såsom att städa en strand tillsammans, kan motverka negativa känslor inför klimatförändringar.

[Här är en lista över fler saker du kan göra om du har klimatångest](#)

Svarande forskare:

[Sara Skarp](#)

(med hjälp av) [Mikael Klintman](#)

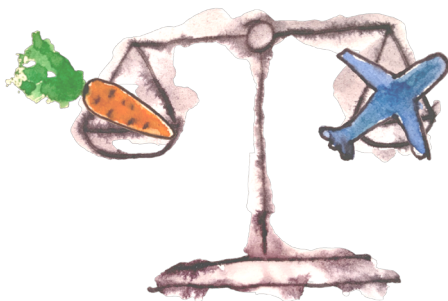
14.

Hur ofta måste jag "agera hållbart" för att det ska väga upp den där enstaka gången jag inte gör det?

Det är en fråga som säkert många av oss ställt sig när vi vill göra en aktivitet som vi vet orsakar stora utsläpp som känns svåra att motivera. Den som "förhandlar" med sig själv på det här sättet försöker jämkta två motstridiga viljor eller känslor, eller för den delen olika normer eller vanor som kommer i motsättning. Att aktivt försöka leva mer hållbart handlar förmodligen mer om att landa i vad som känns rätt och sakta sträva mot det. Att äta vegetariskt, undvika att flyga eller konsumera i onödan bidrar till att minska de totala utsläppen och en bestående förändring kan leda till ganska stora utsläppsminskningar för dig och andra i din närhet. Förmodligen är det alltså klokare att gradvis införliva medvetna val i vårt vardagliga liv, snarare än att försöka balansera varje enskild handling.

Svarande forskare:

[David Andersson](#)

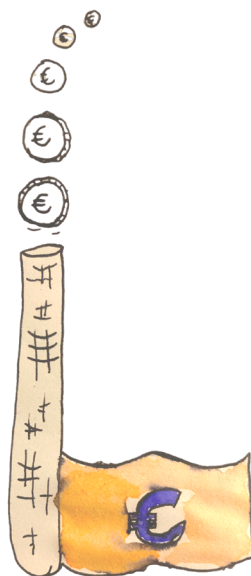


15.

Bidrar den som tjänar mer pengar till högre utsläpp av växthusgaser?

Ja, med största sannolikhet, och det beror på att högre inkomst vanligen innebär högre konsumtion, och nästan all konsumtion medför utsläpp. Individer med högre inkomster tenderar att bo i större bostäder, äga extra boenden, förlita sig mer på biltransport och göra fler flygresor vilket medför höga utsläpp.

Samtidigt tenderar hushåll med högre inkomster ofta att betala mer för mer abstrakta värden såsom läge eller status. Man pratar ibland om "positionella varor" där rikare hushåll betalar mycket för hus på attraktiva lägen; köper dyra statusbilar, märkeskläder och "designad" heminredning. Själva utsläppen från sådana "lyxiga" varor och tjänster kan i många fall antas vara jämförbara med mindre exklusiva alternativ, de rikare hushållen betalar alltså mer för lika mycket utsläpp. Den här lyxfaktorn bidrar till att göra relationen mellan inkomst och utsläpp mindre stark, men här finns en tydlig lucka i forskningen som vi hoppas kunna fylla.



Svarande forskare:

[David Andersson](#)

16. Om man blir medveten om hur mycket utsläpp ens konsumtion genererar, leder det till minskade växthusgasutsläpp?

Forskning inom det här området visar på en komplex relation mellan medvetenhet om konsumtionsutsläpp och faktiska minskningar av växthusgasutsläpp. Ökad medvetenhet om det egna klimatavtrycket kan vara ett första steg mot mer hållbara beteenden, men det är inte en garanti för minskade växthusgasutsläpp. Tvärtom pratar man ofta om en klyfta mellan ökad medvetenhet och förändrad livsstil, en så kallad "action – awareness gap". Även om människor är medvetna om miljöproblem och vilka beteenden som leder till höga utsläpp, så bidrar faktorer som tillgänglighet, kostnader/ekonomi, sociala normer och vanor till att förändringar inte sker. På individnivå finns experimentell forskning som visar att beteendeeffekten av specifik information om den egna energianvändningen eller den egna klimatpåverkan ofta orsakar minskningar av densamma på mellan 2-5%, men forskning visar också att det ofta sker en tillbakagång till tidigare beteenden efter en initial aktiveringsfas (se ex. [The Use of Green Nudges as an Environmental Policy Instrument \[38\]](#)).

Svarande forskare:
[David Andersson](#)



17.

Vad kan politikerna göra för att vi ska nå en mer hållbar konsumtion?

Trots att svenskar i hög grad uttrycker såväl ett intresse för miljöfrågor som en oro för hur bland annat klimatet påverkas av mänskliga aktiviteter, är frivilliga förändringar i individers konsumtionsbeteenden inte lika vanliga. För att överbrygga denna typ av gap mellan attityder och beteende kan våra politiker använda styrmedel av olika slag för att hjälpa människor att såväl bryta ohållbara vanor som att hitta nya, mer hållbara alternativ. Det finns många olika alternativ för denna typ av politiska åtgärder, från lagstiftning och prisbaserade styrmedel till information. För att fungera optimalt och nå en tillräckligt stor acceptans hos allmänheten, visar emellertid forskningen att flera åtgärder bör införas samtidigt (exempelvis prisjusteringar på både miljödåliga och miljöbra produkter, eller införandet av miljöskatter i kombination med erbjudandet av nya, bättre alternativ). Detta kräver i sin tur att åtgärder på olika nivåer i samhället - från den nationella till den lokala - samverkar och stödjer varandra, vilket kräver samarbete mellan stat och kommuner.

Hållbara konsumtionsmönster är inte heller bara en fråga för den enskilda individen eller hushållet. Politiska styrmedel kan, för att öka effektiviteten, även rikta sig mot producenter, återförsäljare samt mot den offentliga sektorn som är en storkonsument av olika varor och tjänster och därför kan göra stor skillnad.

Svarande forskare:

[Simon Matti](#)



18.

Vad är reboundeffekter?

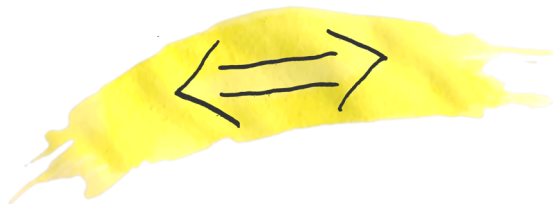
Reboundeffekter, eller rekyleffekter som det ibland kallas, är de effekter som kan uppstå när hållbarhetsåtgärder ger sidoeffekter i form av förändrad miljöpåverkan, till exempel som en följd av att åtgärden medförde förändrade kostnader. Det kan handla om direkta ekonomiska reboundeffekter som innebär att om priset på en vara minskar på grund av exempelvis ökad energieffektivitet, så kan det bli pengar över till att köpa mer av samma vara. Det kan öka konsumtionen. Ett exempel är att köra längre sträckor med bil i takt med att bränsleförbrukningen och kostnader för den blir mindre. Det kan också handla om indirekt ekonomisk rebound som innebär att priset på en vara förändras och pengarna läggs på en annan typ av vara. Till exempel kan det vara billigare att köpa second hand än att köpa nytt, och då beror den totala miljöpåverkan på hur hushållen använder de pengar som blir över. Det kan också vara så att kostnaden för att konsumera hållbart är högre, som till exempel att köpa ekologiska matvaror, och då beror miljöpåverkan på vad hushållet avstår från att spendera pengar på. Miljöpåverkan kan alltså både öka och minska beroende på om de istället köper något med mer eller mindre miljöpåverkan, eller avstår från att konsumera något som är mer eller mindre miljöpåverkande.

Läs mer: [Andra ordningens miljöeffekter](#)

Svarande forskare:

[Åsa Svenfelt](#)

(med hjälp av) [Erika Kriukelyte](#)



19.

Spelar det någon roll om jag förändrar mitt beteende?

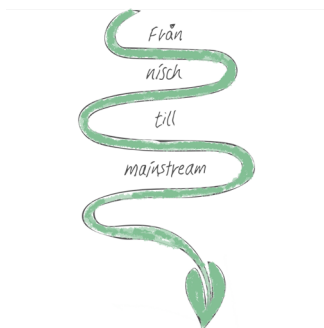
Det sägs ibland att "små förändringar kan leda till stora resultat". Det stämmer inte. Små förändringar leder till små resultat. Dessutom finns det goda argument att en individs beteendeförändring inte leder till meningsfulla resultat. Dels för att individen bara har begränsad möjlighet att påverka systemet som t.ex. hur ett lands infrastruktur är byggd, dels för att många beteendeförändringar medför rekyleffekt i andra delar av ens livsstil som motverkar effekter på livsstilsnivå.

Att ändra ett enskilt beteende är svårt, att ändra hela livsstilen är ännu svårare. Däremot kan det uppstå indirekta effekter från livsstilsförändringar som kan leda till positiva samhällseffekter. Bland annat kan ett fåtal individers beteendeförändring skapa en nisch som tillåter ett företag att utveckla en tjänst som senare kan lanseras brett eller skapa en testbädd för myndigheter att pröva effekter av en beteendeförändring och därmed lägga grunden för nya styrmedel. Dessutom kan livsstilsförändringar bidra till ändrade sociala normer. Om man t.ex. börjar cykla i staden istället för att ta bilen kan det i sin tur göra att flera börjar cykla, vilket till slut kan motivera beslutsfattare att förbättra cykelinfrastrukturen, vilket i sin tur möjliggör att ännu fler börjar cykla. Det kan alltså bidra till en positiv cirkel ("positive feedback loop").

Sammanfattningsvis är de indirekta effekter av en beteendeförändring oftast av större betydelse för positiva samhällsförändringar än direkta effekter.

Svarande forskare:

[Matthias Lehner](#)



Ingen annan bryr sig, varför ska jag?

20.

Många bryr sig men känner uppgivenhet och att de har begränsad möjlighet att handla. Det är inte så konstigt när vi tenderar att fokusera på vad vi kan göra i egenskap av individuella konsumenter. Forskningen (t.ex. The high price of materialism [40], se en sammanfattande video [41]) visar på att de materialistiska strävanden som kännetecknar status quo och att "inte bry sig" underminerar både vårt kollektiva och individuella välmående. Det har en negativ påverkan på våra relationer, vilket gör att vi känner oss mer osäkra, oroliga och otrygga. Att fortsätta "bry sig", och agera i enlighet med det, stärker istället kapaciteten för kollektiv handling samtidigt som det kan bidra till att du upplever meningsfullhet, gemenskap och hopp (här brukar man prata om "aktivt hopp"). Hopplöshet är smittsamt, men det är hopp också!

Läs mer: [Karin Kali Andersson: Ensam är inte stark](#)
[Klimatpsykologernas nyhetsbrev](#)

Svarande forskare:

[Hanna Eggestrand Vaughan](#)

high
price of
materialism

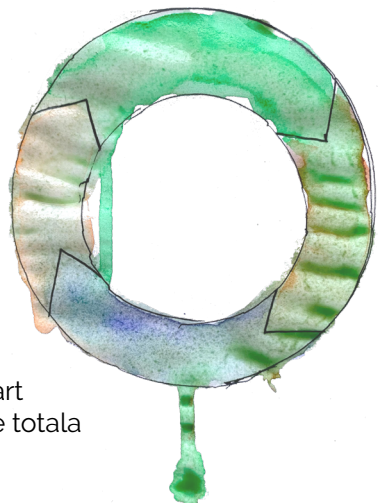
21.

Hur ska vi nå en mer cirkulär ekonomi? Går det att bli helt cirkulära?

Med cirkulär ekonomi menar man oftast en ekonomi där material används i kretslopp, så att produkter och material kan återanvändas och återvinnas.

"Cirkulariteten" är ett medel för att uppnå hållbarhet. Centralt för en cirkulär ekonomi är dessutom att förlänga kretsloppen. Detta gör vi genom att använda produkter längre och att återanvända och reparera dem, minska material- och resursanvändning och avfall genom att effektivisera produktion och användning, samt att använda förnybara resurser. Det är också viktigt att undvika giftiga ämnen eftersom det förutom att skapa miljö- och hälsorisker kan försvåra återanvändning och återvinning.

Att sluta kretsloppen genom återvinning är en viktig komponent, men det räcker inte. Även med mycket effektiv materialåtervinning och effektiva industriella återvinningsprocesser kommer vi aldrig att kunna uppnå 100% effektivitet när det gäller materialåtervinning. Det är ett ideal att sträva mot, men termodynamikens lagar sätter gränser och ofta kanske det inte heller är ekonomiskt genomförbart. Det är därför vi måste tänka längre än till enbart återvinning och fokusera på att minska de totala konsumtionsnivåerna.



Läs mer: [Circular Economy Compendium](#)

Svarande forskare:

[Jessika Richter](#)

22.

Vad påverkar acceptansen av miljöpolitiska styrmedel?

Miljöpolitiska styrmedel riskerar att inte införas om medborgare är alltför negativt inställda till dem. Att utforma styrmedel som är accepterade av allmänheten är en avvägning mellan bland annat ett styrmedels effektivitet, kostnad för individen och rättvis fördelning av kostnaden mellan samhällsgrupper.

Människor är ofta mer positiva till informationsbaserade styrmedel än exempelvis skatter. Men informationsbaserade styrmedel är generellt sett mindre effektiva. Ibland är medborgare inte fullt informerade om det samhällsproblem som ett styrmedel ska åtgärda. Då kan acceptansen öka genom att informera medborgare om problemet. Detta kan vara ett argument för att införa informations-styrmedel innan eller samtidigt som andra, mer effektiva, styrmedel.



Överlag tenderar människor att vara mer positivt inställda till ett styrmedel när de upplever att det är effektivt, när kostnaderna upplevs låga samt när de inte drabbar olika samhällsgrupper orättvist. Många underskattar dock hur effektiva skatter kan vara. Samtidigt underskattar de samhällskostnaden av subventioner, som att nya bidrag förutsätter att pengarna tas in via skatter. Detta kan vara en förklaring till varför människor tenderar att vara mindre positivt inställda till skatter. Acceptans för skatter och regleringar kan öka om effektiviteten kommuniceras till medborgare.

Läs mer: [What explains public support for climate policies?](#)

[Meta-analyses of fifteen determinants of public opinion about climate change taxes and laws](#)

Svarande forskare: [Emma Ejelöv](#)

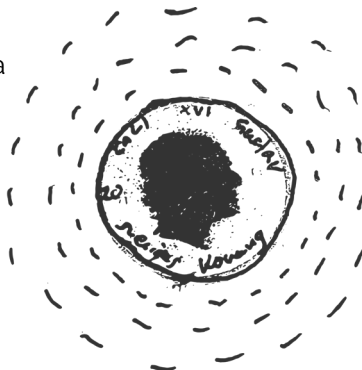
23.

Vad krävs av en policy för att den ska vara effektiv?

Att en policy eller åtgärd är "effektiv" innebär ibland att det är verkningsfullt, att det leder till det önskade målet. Men ibland kan det också innebära att den är "kostnadseffektiv", att man når ett visst mål, t.ex. en viss utsläppsminskning, till så låg kostnad som möjligt.

Hursomhelst är det viktigt att bedöma vilka indirekta effekter den kommer att få. Om man beskattar en produkt så kan huvudsyftet vara att minska konsumtionen av just den produkten. Det kan i sin tur leda till att det utvecklas alternativa produkter, en indirekt teknikutveckling. Även tidsaspekten är central. En åtgärd som inte är kostnadseffektiv idag, kan vara det om hänsyn tas till att ny teknik kan utvecklas som är billigare.

Ekonomiska styrmedel som skatter är kostnadseffektiva om man kan beskatta utsläpp, vilket ibland kan vara tekniskt svårt. Förbud kan å andra sidan vara tydliga och verkningsfulla. Kombinationer av styrmedel kan vara effektiva och också leda till ökad acceptans.



Ofta måste grundförutsättningar finnas eller tillgång till alternativ. Exempelvis så är det lättare att få folk att ställa om till cykelpendling om denna upplevs som säker och tidseffektiv (som i Köpenhamn). Det är mindre verkningsfullt att införa styrmedel som minskar biltrafiken om cykelbanor och god kollektivtrafik saknas.

Svarande forskare:

[Göran Finnveden](#)

(med hjälp av) [Carl Dalhammar](#)

24.

Hur kan offentlig sektor bidra till en hållbar matkonsumtion?

På flera olika sätt. Offentliga måltider kan använda livsmedel med låg påverkan på klimat och biologisk mångfald.

Offentlig sektor står för en liten del av Sveriges totala livsmedelskonsumtion, men har stora möjligheter att sprida hållbara matvanor och kunskap om dem, inte minst genom skolmåltider.

[Forskning \[52\]](#) visar att skolelever har god acceptans för klimatsmarta skolmenyer. Det är lovande eftersom det kan öka acceptansen för klimatsmart mat även utanför skolmatsalen.

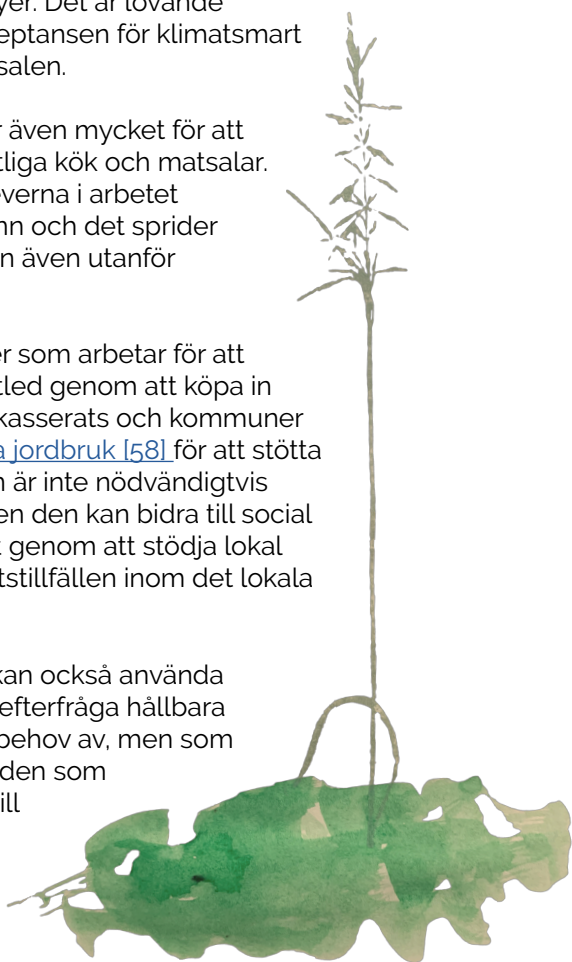
Den offentliga sektorn gör även mycket för att minska matsvinnet i offentliga kök och matsalar. I skolor involveras ofta eleverna i arbetet med att minska tallrikssvinn och det sprider medvetenhet om matsvinn även utanför skolorna.

Det finns också kommuner som arbetar för att minska matsvinn i grossistled genom att köpa in råvaror som annars hade kasserats och kommuner som köper andelar i [lokala jordbruk \[58\]](#) för att stötta dem. Lokal matproduktion är inte nödvändigtvis ekologiskt mer hållbar, men den kan bidra till social och ekonomisk hållbarhet genom att stödja lokal matkultur och skapa arbetstillfällen inom det lokala jordbruket.

Kommuner och regioner kan också använda upphandling för att aktivt efterfråga hållbara produkter som de ser ett behov av, men som ännu inte finns på marknaden som sedan också kan spridas till vanliga livsmedelsbutiker.

Svarande forskare:

[Erik André](#)



Forskarpresentationer

Jörgen Larsson

Vice programchef, senior forskare/
Institutionen för rymd-, geo- och miljövetenskap.
Chalmers tekniska högskola, Göteborg



Min forskning syftar till att förstå hur konsumtionsmönstren kan ställas om för att uppnå politiskt uppsatta mål, t.ex. klimatmål. En del handlar om att utveckla målscenarier med beräkningar av klimatnytta från både tekniska förändringar och beteendeförändringar. Mitt huvudsakliga fokus i forskningen är analyser av politiska styrmedel som syftar till att uppnå dessa mål, bland annat avseende hur styrmedel kan designas för att både reducera utsläppen och accepteras av allmänheten. Jag arbetar i huvudsak med konsumtionsområdena långväga resande (flyg) och mat. Jag är vice programchef för Mistraprogrammet och ledare för projekten "Policy packages and public support" och "Company targets as a form of sustainable consumption governance".

jorgen.larsson@chalmers.se

+46 708 83 33 70

Göran Finnveden

Programchef och Professor i Miljöstrategisk analys vid Institutionen för Hållbar utveckling, miljövetenskap och teknik, KTH

Min forskning handlar om hållbar konsumtion, miljökonsekvenser av digitalisering och metoder för miljö- och hållbarhetsbedömningar av olika produkter och system. Inom programmet är jag programchef och leder ett projekt om hållbar konsumtion och makroekonomiska effekter.

goran.finnveden@abe.kth.se

+46 8 790 73 18



David Andersson

Postdoc, Institutionen för rymd-, geo- och miljövetenskap, Chalmers tekniska högskola, Göteborg

Min forskning handlar ofta om hushållens (o)hållbara konsumtionsmönster och hur de skiljer sig mellan grupper. I min forskning har jag bland annat undersökt vilka faktorer som påverkar hushållens utsläpp av växthusgaser, om det finns en koppling mellan välbefinnande och växthusgasutsläpp, samt hur reboundeffekter skiljer sig mellan olika grupper med avseende på förmodade intentioner. Jag arbetar med att analysera hushållens konsumtionsmönster. Jag driver bolaget Svalna (www.svalna.se) som utvecklar och tillhandahåller tekniska lösningar och plattformar för att hjälpa människor och verksamheter att mäta och minska sitt klimatavtryck. Data från Svalnas app används i min och andras forskning. Jag har även grundat Kortspelet Klimatkoll (www.kortspeletklimatkoll.se)

david.andersson@chalmers.se

+46 739 543 851

Erik André

Kommundoktorand, Institutionen för rymd-, geo- och miljövetenskap, Chalmers, samt Miljöförvaltningen, Göteborgs stad.

Jag forskar om lokala styrmedel för hållbar matkonsumtion. Mycket av min forskning handlar om hur skolmåltider kan användas för att bidra till en hållbar matkonsumtion och acceptans för den typen av styrmedel. Metodologiskt ligger mitt fokus på experiment.

erik.andre@chalmers.se

+46 31 368 39 91



Hampus André

Affilierad forskare. Postdoktor, Institutionen för Hållbar utveckling, miljövetenskap och teknik, KTH

Jag jobbar som postdoktor på KTH i ett projekt med liknande tema som Mistra Sustainable Consumption. Det handlar om Svenska Turistföreningens (STF) klimatomställning, med fokus på deras fjällstationer i landskap bortom vägnätet. Vi studerar minskad klimatpåverkan och genomförbarhet av åtgärder baserade på konceptet tillräcklighet (t. ex. förändrat restaurangkoncept för att minimera behovet av helikoptertransport av färskvaror).

I synnerhet är jag intresserad av acceptansen av tillräcklighetsåtgärder, bedömning av dem i livscykelanalys (LCA) och deras skalbarhet i samhället. Ett annat forskningsintresse är konsumentbeteende och potentiella reboundeffekter i samband med cirkulär ekonomi-åtgärder såsom återanvändning och delning.

hamand@kth.se

+46 8 790 79 67

Karin Bradley

Docent, Institutionen för samhällsplanering och miljö, KTH

Min forskning handlar om vilken roll samhällsplaneringen har och kan ha för att bidra till hållbar konsumtion. Jag forskar också om hållbara livsstilar, delningsekonomi, stadsutveckling och alternativa framtider. Inom Mistraprogrammet leder jag projektet "Public policy experiments". Utöver det så leder jag projektet "Framing futures for deep transformation" tillsammans med Åsa Svenfelt.

karin.bradley@abe.kth.se

+46 (0)709186088

Carl Dalhammar

Jag har 20 års erfarenhet av forskning kring miljöpolitiska styrmedel för miljöanpassade produkter och hållbar konsumtion. Jag har bland annat forskat om Ekodesigndirektivet, offentlig upphandling, producentansvar och energimärkning. På senare år har jag forskat mycket om "rätt att reparera" och produktförstöring (när nya produkter förstörs istället för att användas). Jag är styrelsemedlem i Re:Source och medlem i Rådet för forskningsfrågor på Konkurrensverket. Jag undervisar vid flera svenska och internationella masterprogram.



carl.dalhammar@iit.ee.lu.se

Hanna Eggstrand Vaughan

Doktorand, Institutionen för samhällsplanering och miljö,
KTH Royal Institute of Technology

Jag är doktorand med koppling till programmet och forskar på hur värderingar relaterar idéer om vad hållbar konsumtion är och hur det kan uppnås. Om vissa värderingar genomsyrar och formar mindre miljöbelastande konsumtionspraktiker, hur kan denna insikt användas för att utforma policy som främjar sådana värderingar och därmed möjliggör mer långtgående hållbarhetsomställningar?

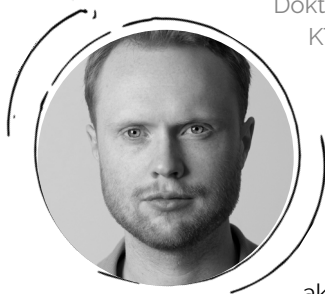


hannaegg@kth.se

Eskil Engström

Doktorand, Institutionen för samhällsplanering och miljö,
KTH Royal Institute of Technology

Mitt forskningsfokus ligger på hur konsumtionsbaserade växthusgasutsläpp vuxit fram som beräkningspraktik, målsättning och område för politisk styrning. Dessa frågor belyser jag genom att undersöka diskussioner som äger rum i expertnätverk i gränssnittet mellan politik, akademi, näringsliv och civilsamhälle.



eskilen@kth.se

Emma Ejelöv

Postdoc, Institutionen för rymd-, geo- och miljövetenskap. Chalmers, Göteborg

Min forskning handlar om design och acceptans av miljöpolitiska styrmedel, framförallt styrmedel som rör hållbar matkonsumtion. Metodologiskt ligger mitt forskningsfokus på experiment.

ejelov@chalmers.se



Pernilla Hagbert

Forskare, Institutionen för samhällsplanering och miljö, KTH

Jag är forskare inom planering för omställning vid avdelningen för urbana och regionala studier på KTH. Min forskning belyser kritiskt olika tolkningar (och paradoxer) av hållbarhet, genom att också utforska norm-kritiska, alternativa sätt att göra och leva som en del i omställningen till ett mer hållbart samhälle. Inom Mistra Sustainable Consumption ligger mitt fokus framförallt på rollen som olika aktörer har i att främja hållbar konsumtion och potentialen i policyexperiment.

pernilla.hagbert@abe.kth.se

+46 8 790 73 34



Anneli Kamb

Doktorand, Institutionen för Hållbar utveckling, miljövetenskap och teknik, KTH

Jag forskar om hållbart långväga resande med extra fokus på flygets klimatpåverkan. Jag är intresserad av hur klimatpåverkan från semesterresandet kan minska, genom såväl teknisk utveckling som beteendeförändring. Min bakgrund är inom teknisk fysik och industriell ekologi.

kamb@kth.se



Mikael Klintman

Professor i sociologi, Lunds universitet

Jag är i min forskning bl.a. intresserad av mänsklig motivation och människors och organisationers benägenhet att på alla samhällsnivåer sortera bort eller vinkla om viss obekväm kunskap om vad vi borde göra för att minska belastningen. Hur organisationer kan gå från intern och extern oenighet om vilka kunskapspåståenden om (o)hållbara praktiker man bör omsätta i handling är en central fråga som jag arbetar med. Inom Mistraprogrammet leder jag projektet "From disputes to the constructive application of Sustainable Consumption knowledge", där praktiker som rör livsmedel och resor ges särskilt undersökningsutrymme.

mikael.klintman@soc.lu.se

+44 763 646 967



Matthias Lehner

Biträdande universitetslektor, IIIIEE, Lunds universitet



Min forskning fokuserar på hållbart konsumtionsbeteende och hållbara affärsmodeller. Inom området hållbar konsumtion har jag jobbat med olika ämnesområden, såsom marknadsföring/märkning, konsumentbeteende, 'nudging', och alternativa konsumtionsmodeller

(delningsekonomi, kollaborativ ekonomi, kooperativ). Mitt huvudintresse i alla dessa områden ligger hos individen och dess beteende, med fokus på hur individuellt beteende kan påverkas till en mer ekonomisk-, social-, och ekologisk hållbar livsstil. Inom området hållbara affärsmodeller är jag mest intresserad i hur nischaffärsmodeller kan bryta genom på marknaden, samt hur stora företag lyckas byta från en ohållbar till en hållbar affärsmodell.

Inom Mistraprogrammet leder jag projektet "Digitalisation: friends & foes of sustainable consumption?"

matthias.lehner@iiiee.lu.se

Simon Matti

Professor i statsvetenskap, Luleå tekniska universitet
samt Centrum för studier av kollektivt handlande
(CeCAR), Göteborgs universitet



Jag är professor i statsvetenskap. Mina
huvudsakliga forskningsintressen rör miljöpolitik
och –policy och behandlar uppkomsten av, samt
(politiska) lösningar på problem med storskaligt
kollektivt handlande, exempelvis klimatförändringar
och resursuttömning. Teoretiskt befinner sig min

forskning i gränslandet mellan statsvetenskap, social- och miljöpsykologi,
samt beteendeekonomi med en metodologisk slagsida åt experimentella- och
surveymetoder.

Simon.Matti@ltu.se

+46 920 492331

Oksana Mont

Professor i styrning mot hållbar konsumtion,
Internationella Miljöinstitutet, Lund universitet,
Lund



Jag forskar och är forskningsledare i styrning
mot hållbar konsumtion på Internationella
Miljöinstitutet vid Lund universitet, Lund.

Mitt huvudsakliga forskningsområde är
tvärvetenskaplig utvärdering av olika åtgärder för att ändra
konsumtionsbeteende, t.ex. olika konsumtionspolicy-verktyg
och affärsmodeller inom cirkulär och delningsekonomi, kollaborativ produktion
och konsumtion och tillräkklighet. Inom Mistraprogrammet leder jag projektet
"Creating space for change by dispelling myths about sustainable consumption
behaviour".

oksana.mont@iiee.lu.se

+46 46 222 0250



Jonas Nässén

Senior forskare/docent, Institutionen för rymd-, geo- och miljövetenskap. Chalmers, Göteborg

Min forskning handlar dels om att förstå konsumtionens effekter och dels om hur samhällets konsumtionsmönster kan ställas om, t.ex. i relation till långsiktiga klimatmål. Specifika forskningsintressen rör rebound-effekter av åtgärder för minskade utsläpp, arbetstidsförkortning och allmänhetens stöd för politiska styrmedel. Inom Mistra-programmet leder jag projektet "Micro-level analyses of consumer behaviour and offsetting", men jag arbetar också i projektet "Policy packages and public support".

jonasna@chalmers.se

+46 31 772 3268

Erika Kriukelyte

Doktorand, Institutionen för hållbar utveckling, miljövetenskap och teknik, KTH, Stockholm

Min forskning handlar dels om att förstå konsumtionens effekter, och dels om hur samhällets konsumtionsmönster kan ställas om, t ex i relation till långsiktiga klimatmål. Specifika forskningsintressen rör hur konsumtionen hänger ihop med tidsanvändning och hur effektivisering kan påverka konsumtionen via så kallade rebound-effekter. Inom Mistraprogrammet leder jag projektet "Micro-level analyses of consumer behaviour and offsetting", men jag arbetar också i projektet "Policy packages and public support".

erikakri@kth.se

Vishal Parekh

Doktorand, Avdelningen för strategiska hållbarhetsstudier, KTH, Stockholm

Min forskning är inriktad på hur olika samhällsinstitutioner (ideella organisationer, företag, myndigheter) kan bidra till att uppnå hållbar matkonsumtion i Sverige. Jag är särskilt intresserad av makt, rättvisa och hur olika intressen och logiker påverkar omställningsprojekt.

parekh@kth.se

+46 8 790 8613





Emma Patterson

Adjungerad lektor i folkhälsonutrition, Institution för global folkhälsa, Karolinska institutet

I ett nötskal handlar min forskning om hur man bäst mäter och påverkar matvanor på befolkningsnivå. Inom Mistra-programmet har jag arbetat med en hälsoekonomisk analys för att uppskatta potentiella hälsovinster som skulle uppstå om vissa hållbara kostvanor blev mer utbredda i befolkningen. Jag har även medverkat i programmets forskning om hållbara skolmåltider.

emma.patterson@ki.se



Jessika Richter

Biträdande universitetslektor, IIIEE, Lunds universitet

Min forskning fokuserar på styrmedel för hållbar konsumtion genom en livsstilsförändring och strategier för en cirkulär ekonomi, inklusive reparation, återanvändning, längre produktlivslängd, producentansvar, grön upphandling, cirkulära affärsmodeller och initiativ för cirkulära städer. Jag har särskilt forskat om de kompromisser och utmaningar som digitaliseringen av mer cirkulära produkter innebär för att minimera resursanvändningen.

jessika.richter@iiiee.lu.se

+46 46 222 02 82

Liselotte Schäfer Elinder

Professor i folkhälsovetenskap, Institutionen för global folkhälsa, Karolinska Institutet, Stockholm

Jag leder forskargruppen Samhällsnutrition och fysisk aktivitet och mitt forskningsområde är hälsopromotion och sjukdomsprevention med fokus på matvanor, fysisk aktivitet och förebyggande av obesitas (fetma) och andra kroniska sjukdomar. Jag forskar även kring optimering av offentliga måltider för hälsa och hållbarhet och vilka hälsoeffekterna blir.

liselotte.schafer-elinder@ki.se





Sara Skarp

Postdoktor, Sociologiska institutionen vid Lunds Universitet

Jag är postdoktor på Sociologiska institutionen på Lunds Universitet. Inom Mistra Sustainable Consumption forskar jag på hållbar turism, naturturism och fritid. Jag samarbetar bland annat med initiativ som arbetar för att främja hållbar turism och fritid, och specifikt hur dessa hanterar utmanande frågor kring kunskap om vad

som är hållbar turism och inte. Min nuvarande och tidigare forskning faller inom den breda ramen samhälleligt engagemang för och med hållbarhet. Jag tog min doktorsexamen samt arbetade vidare i England, där jag fokuserade på bland annat samhällelig omställning, småskaliga hållbarhetsinitiativ och deras roll och potential, samt resande och semestrande under pandemin i relation till hållbarhetsvinster.

sara.skarp@soc.lu.se

Åsa Svenfelt

Universitetslektor, Centrum för kommunstrategiska studier, CKS
Linköpings Universitet

Jag är lektor i Samhällsplanering och docent i hållbar utveckling och framtidsstudier. Jag forskar om långsiktig planering för hållbar konsumtion och rättvis omställning till hållbara samhällen. I min forskning använder jag ofta deltagande framtidsstudier som verktyg, både för att visualisera och analysera vägar mot hållbara framtider samt för att hantera osäkerheter i långsiktig samhällsplanering. Inom Mistra Sustainable Consumption leder jag projektet "Testing new practices and measures in businesses and households", samt projektet "Framing futures for deep transformation" tillsammans med Karin Bradley.

asa.svenfelt@liu.se



Källor

FRÅGA 1

[1] Naturvårdsverket, "Tre sätt att beräkna klimatpåverkande utsläpp," [www.naturvardsverket.se](https://www.naturvardsverket.se/amnesomraden/klimatomställningen/sveriges-klimatarbete/tre-satt-att-berakna-klimatpaverkande-utslapp/), 2022. <https://www.naturvardsverket.se/amnesomraden/klimatomställningen/sveriges-klimatarbete/tre-satt-att-berakna-klimatpaverkande-utslapp/>

[2] N. Brown et al., "Nya metoder och miljöindikatorer för att stödja policy för hållbar konsumtion i Sverige," Naturvårdsverket.se, 2022. <https://www.naturvardsverket.se/publikationer/7000/978-91-620-7031-1/>

FRÅGA 2

[3] W. Willett et al., "Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems," *The Lancet*, vol. 393, no. 10170, pp. 447–492, Jan. 2019, doi: [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(18\)31788-4](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(18)31788-4)

[4] L. Gordon et al., "Food as Industry, Food Tech or Culture, or even Food Forgotten? A report on scenario skeletons of Swedish Food Futures," Swedish University of Agricultural Sciences, 2022. Available: <https://mistrafoodfutures.se/app/uploads/2024/08/1-Report-Food-as-industry-food-tech-or-culture-or-even-food-forgotten.pdf>

[5] E. Fauré, G. Finnveden, and U. Gunnarsson-Östling, "Four low-carbon futures for a Swedish society beyond GDP growth," *Journal of Cleaner Production*, vol. 236, p. 117595, Nov. 2019, <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2019.07.070>

[6] J. Larsson et al., "Konsumtionsbaserade scenarier för Sverige - underlag för diskussioner om nya klimatmål," MISTRA Sustainable Consumption, Rapport 1:11, Chalmers tekniska högskola, Göteborg, 2021.

[7] L. Akenji et al., "1.5-Degree Lifestyles: Towards A Fair Consumption Space for All," Hot or Cool Institute, Berlin, Jan. 2022. Available: <https://hotorcool.org/resources/1-5-degree-lifestyles-towards-a-fair-consumption-space-for-all/>

FRÅGA 3

[8] UNDP, "Globala målen – För hållbar utveckling," Globala målen, 2013. <https://www.globalamalen.se>

[9] D. Fuchs et al., "Consumption Corridors," Mar. 2021, doi: <https://doi.org/10.4324/9780367748746>.

[10] Wikipedia, "Doughnut (ekonomisk modell)," Wikipedia, Nov. 06, 2019. [https://sv.wikipedia.org/wiki/Doughnut_\(ekonomisk_modell\)](https://sv.wikipedia.org/wiki/Doughnut_(ekonomisk_modell))

[11] J. Rockström et al., "A safe operating space for humanity," *Nature*, vol. 461, no. 7263, pp. 472–475, Sep. 2009, doi: <https://doi.org/10.1038/461472a>.

[12] J. D. Sachs, G. LaFortune, G. Fuller, and E. Drumm, "SUSTAINABLE DEVELOPMENT REPORT 2023: Implementing the SDG Stimulus," 2023. doi: <https://doi.org/10.25546/102924>.

FRÅGA 4

[13] C. Dalhammar, O. Mont, and M. Lehner, "Politik och styrning för hållbar

konsumtion," <https://formas.se/kunskap-och-fordjupning/formas-rapporter/rapporter/2022-06-10-politik-och-styrning-for-hallbar-konsumtion.html>

FRÅGA 6

[14] Klimatsmart Semester, "Metodrapport - vetenskapligt underlag till alla beräkningar | Klimatsmart semester," klimatsmartsemester.se, 2022. <https://klimatsmartsemester.se/sa-har-vi-raknat>

[15] klimatsmartsemester.se, "Beräkna klimatutsläpp från semestrar | Klimatsmart semester." <https://klimatsmartsemester.se>

[16] A. Ekvall, J. Larsson, and J. Nässén, "Klimatsmart semestrade. Tekniska lösningar, förändrat beteende och politiska styrmedel," research.chalmers.se, 2022, Available: <https://research.chalmers.se/publication/528902>

FRÅGA 7

[17] S. Georg, "Distance calculator - Calculate the distance online!," www.distance.to. <https://www.distance.to/Stockholm.SWE/Malaga.M%C3%A1laga.Andalucia.ESP>

[18] J. Åkerman, A. Kamb, S. Matti, J. Larsson, M. Nilsson, and J. Nässén, "Långväga resande i linje med klimatmålen," Jan. 2022. Available: <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1634181/FULLTEXT01.pdf>

FRÅGA 8

[19] F. Avelino and J. M. Wittmayer, "Shifting Power Relations in Sustainability Transitions: A Multi-actor Perspective," Journal of Environmental Policy & Planning, vol. 18, no. 5, pp. 628–649, Nov. 2015, doi: <https://doi.org/10.1080/1523908X.2015.1112259>

[20] D. Welch and L. Yates, "The practices of collective action: Practice theory, sustainability transitions and social change," Journal for the Theory of Social Behaviour, vol. 48, no. 3, pp. 288–305, Apr. 2018, doi: <https://doi.org/10.1111/jtsb.12168>

FRÅGA 9

[21] A. Di Giulio and D. Fuchs, "Sustainable Consumption Corridors: Concept, Objections, and Responses," GAIA - Ecological Perspectives for Science and Society, vol. 23, no. 3, pp. 184–192, Jul. 2014, doi: <https://doi.org/10.14512/gaia.23.s16>

[22] S. Persson, D. Harnesk, and M. Isar, "What local people? Examining the Gállok mining conflict and the rights of the Sámi population in terms of justice and power," Geoforum, vol. 86, pp. 20–29, Nov. 2017, doi: <https://doi.org/10.1016/j.geoforum.2017.08.009>

[23] P. Arcari, "Normalised, human-centric discourses of meat and animals in climate change, sustainability and food security literature," Agriculture and Human Values, vol. 34, no. 1, pp. 69–86, Apr. 2016, doi: <https://doi.org/10.1007/s10460-016-9697-0>

[24] P. Arcari, F. Probyn-Rapsey, and H. Singer, "Where species don't meet: Invisibilized animals, urban nature and city limits," Environment and Planning E: Nature and Space, vol. 4, no. 3, p. 251484862093987, Jul. 2020, doi: <https://doi.org/10.1080/17513758.2020.1811111>

[org/10.1177/2514848620939870](https://doi.org/10.1177/2514848620939870).

FRÅGA 10

[25] Å. Svenfelt et al., "Scenarios for sustainable futures beyond GDP growth 2050," *Futures*, vol. 111, pp. 1–14, Aug. 2019, doi: <https://doi.org/10.1016/j.futures.2019.05.001>.

FRÅGA 11

[26] Å. Callmer and K. Bradley, "In search of sufficiency politics: the case of Sweden," *Sustainability: Science, Practice and Policy*, vol. 17, no. 1, pp. 195–209, Jan. 2021, doi: <https://doi.org/10.1080/15487733.2021.1926684>.

[27] Å. Callmer, "Making sense of sufficiency: Entries, practices and politics," KTH Royal Institute of Technology, 2019. Available: <http://kth.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A1380175&dsid=8346>

[28] O. Persson, "Scaling sufficiency: Towards less material consumption," KTH Royal Institute of Technology, 2022. Available: <https://www.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A1690580&dsid=-1591>

FRÅGA 12

[3] W. Willett et al., "Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems," *The Lancet*, vol. 393, no. 10170, pp. 447–492, Jan. 2019, doi: [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(18\)31788-4](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(18)31788-4).

[29] Nordiskt samarbete, "Mindre kött, mer växtbaserat: Här kommer de Nordiska näringsrekommendationerna 2023," *www.norden.org*, 2023. <https://www.norden.org/sv/news/mindre-kott-mer-vaxtbaserat-har-kommer-de-nordiska-naringsrekommendationerna-2023>

[30] MISTRA Sustainable Consumption, "Om vi äter mer klimatsmart kan vi vinna 1 200 000 levnadsår," MISTRA Sustainable Consumption, Jun. 01, 2022. <https://www.sustainableconsumption.se/om-vi-ater-mer-klimatsmart-kan-vi-vinna-1-200-000-levnadsar/>

[31] Developing a novel optimisation approach for keeping heterogeneous diets healthy and within planetary boundaries for climate change P. E. Colombo, L. S. Elinder et al. *European Journal of Clinical Nutrition* <https://doi.org/10.1038/s41430-023-01368-7>

FRÅGA 13

[32] University of Colorado Boulder, "6 tips for coping with climate anxiety," Health & Wellness Services, Apr. 13, 2023. <https://www.colorado.edu/health/blog/climate-anxiety>

[33] S. E. O. Schwartz, L. Benoit, S. Clayton, M. F. Parnes, L. Swenson, and S. R. Lowe, "Climate change anxiety and mental health: Environmental activism as buffer," *Current Psychology*, Feb. 2022, doi: <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02735-6>.

[34] H. Chu and J. Z. Yang, "Emotion and the Psychological Distance of Climate Change," *Science Communication*, vol. 41, no. 6, pp. 761–789, Dec. 2019, doi: <https://doi.org/10.1177/1075547019889637>.

[35] Smarta Kartan, "Smarta Kartan," Smarta Kartan. <https://www.smartakartan.se/>

[36] Klimatpsykologerna <https://www.klimatpsykologerna.se/>

[37] Klimatprata! <https://www.klimatprata.se/>

FRÅGA 16

[38] F. Carlsson, C. Gravert, O. Johansson-Stenman, and V. Kurz, "The Use of Green Nudges as an Environmental Policy Instrument," Review of Environmental Economics and Policy, vol. 15, no. 2, pp. 216–237, Jun. 2021, doi: <https://doi.org/10.1086/715524>.

FRÅGA 18

[39] H. Eggestrand and Å. Svenfelt, "Andra ordningens miljöeffekter: Vid uppskalning av potentiellt hållbara konsumtionspraktiker," Mistra Sustainable Consumption, Rapport 1:7, Stockholm: KTH, 2020. <https://www.sustainableconsumption.se/wp-content/uploads/sites/34/2020/11/Rapport-1.7-Andra-ordningens-miljo-CC%88effekter-FINAL.pdf>

FRÅGA 20

[40] T. Kasser, The High Price of Materialism. Cambridge, Mass.: MIT Press, 2002.

[41] New Dream, "The High Price of Materialism," YouTube. Dec. 04, 2011.

Available: <https://www.youtube.com/watch?v=oGab38pKscw>

[42] K. K. A. Hjalms Gustaf Öhrnell, "Karin Kali Andersson: Ensam är inte stark," Sveriges Natur, Feb. 08, 2019. Available: <https://www.sverigesnatur.org/opinion/karin-kali-andersson-ensam-ar-inte-stark/>

[43] F. Hylander, "Kulturdebatt. Psykolog: Så omvandlar du din klimatångest till handlingskraft," Dagens Nyheter, Aug. 09, 2018. Available: <https://www.dn.se/kultur-noje/kulturdebatt/psykolog-sa-omvandlar-du-din-klimatangest-till-handlingskraft/>

[44] K. Andersson, "Kulturdebatt. Klimatpsykologen: De ekologiska kriserna kräver konstruktivt hopp," Dagens Nyheter, Dec. 30, 2021. Available: <https://www.dn.se/kultur/klimatpsykologen-de-ekologiska-kriserna-kraver-konstruktivt-hopp/>

[45] The Climate Psychologists, "Climate Psyched | The Climate Psychologists | Substack," climatepsyched.substack.com, Aug. 25, 2023. <https://climatepsyched.substack.com/>

[46] Common Cause Foundation, "Home," CC Foundation. <https://commoncausefoundation.org/>

[47] T. Crompton, "Common Cause: The Case for Working with our Cultural Values," 2010. Available: https://www.researchgate.net/publication/277002308_Common_Cause_The_Case_for_Working_With_Our_Cultural_Values

FRÅGA 21

[49] Lunds universitet, "Circular Economy - Sustainable Materials Management | Coursera," Coursera, 2018. <https://www.coursera.org/learn/circular-economy>

[50] P. Peck et al., Circular Economy - Sustainable Materials Management: A compendium by the International Institute for Industrial Environmental Economics (IIIEE) at Lund University. The International Institute for Industrial Environmental Economics, 2020. Available: <https://portal.research.lu.se/en/publications/circular-economy-sustainable-materials-management-a-compendium-by>

[51] M. Brandão, D. Lazarevic, and G. Finnveden, Handbook of the circular

economy. Cheltenham, UK: Edward Elgar Publishing Limited, 2020.

FRÅGA 24

[52] Livsmedelsverket, "Fakta om offentliga måltider," [www.livsmedelsverket.se](https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/maltider-i-varld-skola-och-omsorg/fakta-om-offentliga-maltider), 2023. <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/maltider-i-varld-skola-och-omsorg/fakta-om-offentliga-maltider>

[53] Grausne, J., & Quetel, A-K. Fakta om offentliga måltider 2018: Kartläggning av måltider i kommunalt drivna förskolor, skolor och omsorgsverksamheter, 2018. Livsmedelsverket.

[54] Konkurrensverket. Offentlig upphandling av mat: En kartläggning av Sveriges offentliga upphandling av livsmedel och måltidstjänster (Rapportserie 2015:1), 2015. Konkurrensverket.

[55] P. Eustachio Colombo, "Optimizing school meals today : a pathway to sustainable dietary habits tomorrow," Inst för global folkhälsa / Dept of Global Public Health, 2021. https://openarchive.ki.se/articles/thesis/Optimizing_school_meals_today_a_pathway_to_sustainable_dietary_habits_tomorrow/26925076?file=48971626

[56] André, E., Eustachio Colombo, P., Schäfer Elinder, L. et al. Acceptance of Low-Carbon School Meals with and without Information—A Controlled Intervention Study. *J Consum Policy* 47, 109–125 (2024). <https://doi.org/10.1007/s10603-023-09557-4>

[57] Livsmedelsverket, "Handbok för minskat matsvinn," <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/maltider-i-varld-skola-och-omsorg/matsvinn-i-storkok/handbok-for-minskat-matsvinn>

[58] E. Rööf et al., "Styrmedel för hållbar matkonsumtion -en kunskapsöversikt och vägar framåt Future Food Reports 13," Sveriges lantbruksuniversitet, forskningsplattformen SLU Future Food, SLU Future Food Reports 13, 2020. Available: <https://www.sustainableconsumption.se/wp-content/uploads/sites/34/2020/06/StyrmedelForHallbarMatkonsumtion.pdf>

