



David Andersson
Doktor, Chalmers

Jonas Nässén
Docent, Chalmers

Äts klimatvinster av hållbara beteenden upp av ny konsumtion?

Byt till en mer bensinsnål bil, men kör mer? Cykla till jobbet, men flyg på semestern? Rekyleffekten – att klimatvinster inom ett konsumtionsområde motverkas av ny konsumtion inom andra – är ett etablerat antagande som används i samhällsekonomiska modeller och påverkar förståelsen av vilka effekter olika samhällsförändringar får. Våra studier pekar på att detta inte alltid stämmer för konsumtionsförändringar. Tvärtom tycks många hushåll som gjort klimatvänliga livsstilsval undvika att öka sina utsläpp inom andra områden – vilket medför förstärkta klimatvinster.

Vad är rekyleffekter – och varför spelar de roll?

Rekyleffekter innebär att när vi sparar pengar, tid eller energi genom effektiviseringar eller beteendeförändringar, kan de resurserna i stället användas till annan konsumtion som också bidrar till utsläpp. Ett klassiskt exempel är byte till en bränslesnål bil: den blir billigare att köra, vilket kan leda till att vi kör mer och en del av miljönyttan äts då upp.

I vetenskapliga energi- och klimatmodeller antas ofta rekyleffekter minska klimatnyttan både av tekniska effektiviseringar och beteendeförändringar. Fenomenet är väl dokumenterat på produktionssidan av ekonomin, men stämmer det för livsstilsförändringar, särskilt när de görs av miljöskäl? Psykologisk forskning pekar tvärtom på möjligheten till positiva spill-overeffekter, där ett klimatvänligt beteende följs av fler. Frågan om vilket mönster som dominerar när det handlar om livsstilsförändringar är fortfarande öppen och kräver data som fångar både direkta och indirekta effekter på hushållens totala utsläpp. För att undersöka detta analyserade vi alla bilägare i Sverige som bytt bil ett visst år. Resultaten visade en rekyleffekt på cirka 30% hos dem som bytt till en motsvarande bränslesnål bil (som inte klassades som miljöbil), det vill säga 30% av utsläppsminskningen äts upp av ökad körning. Men de hushåll som bytte till



Texten finns också publicerad som en del av rapporten: [Konsumtionens gränser. Resultat från forskningsprogrammet Mistra Sustainable Consumption 2018–2025.](#)



Varje konsumtionsval ledde till stora utsläppsminskningar utan tecken på att de studerade individerna ökade sin konsumtion inom andra områden.

en miljöbil visade ingen ökad körsträcka, med andra ord uppstod ingen rekyleffekt. Det antyder att miljömotiverade val kan dämpa sådana rekyleffekter.

Konsumtionsdata ger en breddad bild

I en andra studie på 700 personer som använde en klimatkalkylator, beräknade vi utsläpp av varje inköp med hjälp av transaktionsdata från deras bankkonto. Vi undersökte fyra olika konsumtionsval: att inte äga bil, att inte flyga, att inte bo i villa och att äta vegansk kost.

Varje konsumtionsval ledde till stora utsläppsminskningar, mellan 0,5 och 1,5 ton CO₂e per person och år. Detta skedde utan tecken på att de studerade individerna ökade sin konsumtion inom andra områden, inte ens då de ekonomiska besparingarna var betydande. Eftersom urvalet bestod av miljöintresserade personer återstod frågan: gäller mönstret även för befolkningen i stort?



Växthusgasutsläpp för fyra lågkoldioxid-livsstilar. Skillnad i konsumtionsbaserade utsläpp (kg CO₂e/person och år) mellan målgrupp (till exempel personer utan bil) och jämförelsegrupp (till exempel personer med bil), per utsläppskategori. Negativa värden innebär lägre utsläpp än jämförelsegruppen. Vänster stapel = beteendespecifik kategori (bil, flyg, boende, och mat), höger stapel = totala utsläpp. När den totala minskningen är större än den direkta minskningen indikerar det en positiv spill-overeffekt (motsatsen till rekyleffekt). I tre av fyra fall (alla utom flyg) ses denna effekt. Resultaten är justerade för bakgrundsfaktorer; små avvikelser beror på avrundning. Tolkning (exempel personer som inte har bil): transport -466 kg, flyg +61 kg, boende -73 kg, mat -69 kg, övrigt -2 kg → totalt ≈ -500 kg CO₂e/person och år. I tre av fyra fall (alla utom flyg) ses denna effekt. Källa: Andersson & Nässén (2023). Illustration: Felicia Kernehed.



Positiv spill-
over snarare än
rekyleffekter!

Miljöidentiteten är nyckeln till förståelse

I en tredje ännu ej publicerad studie följde vi ett slumpmässigt urval av 800 enpersonshushåll, där vi kombinerade transaktionsdata med enkäter. Vi studerade här tre konsumtionsval: att inte ha bil, att inte flyga och att vara vegetarian. Bilden är densamma som i våra tidigare studier: alla tre livsstilsval gav stora nettoutsläppsminskningar, mellan 0,7 och 1,9 ton CO₂e per person och år. Den totala klimatvinsten var större än de direkta effekterna från respektive konsumtionsval, vilket tyder på positiv spill-over snarare än rekyleffekter.

I den här studien mätte vi även deltagarnas miljöidentitet (i vilken grad man ser sig som miljövänlig), och prövade om miljöidentiteten är kopplad till om vi ser rekyl- eller spill-overeffekter. Analysen visade att personer som identifierade sig som miljömedvetna hade lägre totala konsumtionsutsläpp än andra som gjort samma konsumtionsval, och som ibland uppvisade rekyleffekter. En stark miljöidentitet verkar alltså dämpa rekyleffekterna och i stället förstärka klimatnyttan. Med andra ord är rekyleffekter inte ett givet utfall, särskilt när valen drivs av miljöskäl.



Livsstilsförändringarna har större klimatnytta än vad nuvarande modeller visar.

Vad betyder det för klimatpolitiken?

IPCC lyfter livsstilsförändringar som en stor, men svårberäknad, möjlighet till utsläppsminskningar. Våra resultat antyder att denna potential ofta underskattas när samhällsekonomiska modeller utgår från generella antaganden om rekyleffekter. De pekar också på att miljöidentitet kan vara en nyckelfaktor som förklarar varför vissa hushåll uppvisar rekyleffekter, medan andra visar positiva spill-overeffekter. Mer forskning behövs för att validera resultaten och analysera kausaliteten. Sammantaget talar våra resultat för att antaganden om rekyleffekter för livsstilsförändringar bör granskas närmare innan de används som standardantagande inom samhällsekonomiska modeller.



Fördjupning – chatta om rekyleffekter på www.greenchat.se

- Andersson, D., & Nässén, J. (2023). [Measuring the direct and indirect effects of low-carbon lifestyles using financial transactions](#). Journal of Cleaner Production
- Andersson, D., Linscott, R., & Nässén, J. (2019). [Estimating car use rebound effects from Swedish microdata](#). Energy Efficiency
- Andersson, D., & Nässén, J. (2025). [Low-carbon lifestyles deliver broad climate benefits, strengthened by environmental self-identity](#). Research Square.
- Video: [Om du inte flyger, kör du mer bil då?](#) David Andersson, Chalmers.

Denna forskning är finansierad inom ramen för
forskningsprogrammet Mistra Sustainable Consumption.

Se vidare här: www.sustainableconsumption.se

Referens till denna text

Andersson, D., Nässén, J. (2025). *Äts klimatvinster av hållbara beteenden upp av ny konsumtion?* I Finnveden, G., Larsson, J., Ekdahl, M., Järbel, J. (redaktörer) (2025). *Konsumtionens gränser. Resultat från forskningsprogrammet Mistra Sustainable Consumption 2018–2025*. Mistra Sustainable Consumption – rapport 2:5. Stockholm: Kungliga Tekniska högskolan

