
Større trivsel med mindre klimabelastning

Hovedrapport

Menneskets adfærds- og forbrugsvaner er en helt afgørende faktor for, om vi lykkes med omstillingen til et klimamæssigt bæredygtigt samfund. På grundlag af en tværfaglig syntese af klimavidenskab og psykologi, fokuserer dette projekt på, hvordan faktorer som trivsel og meningsfuldhed relaterer sig til vores individuelle klimabelastning.

På grundlag af en række interviews og portrætter af fem familier konkluderer denne hovedrapport, at familierne via en række indsatser og livsstilsvalg, der opleves meningsfulde for dem, er i stand til at oppebære både en høj grad af trivsel og en relativt højere bæredygtighed end den gennemsnitlige dansker. Dermed udfordres udbredte forestillinger om, at det ikke er muligt at leve godt med lavere klimabelastning og at det er svært at gøre en personlig forskel i forhold til klimaudfordringen.

Rapporten afdækker dog også en række udfordringer som kræver adfærdsregulerende politisk handling gennem eksempelvis klimamærkning, afgifter på klimaskadelige varer og skattefradrag på reparation af elektronik og andre forbrugsgoder.

Rapport

Udgivet: Januar 2017

Forfattere: Mikael Bellers Madsen og Simon Elsborg Nygaard

Støttet af: VILLUM FONDEN

Indhold

| | |
|---|----|
| Indhold | 2 |
| Indledning | 3 |
| Sammenfatning | 6 |
| Teori og Metode | 8 |
| Måling af trivsel | 8 |
| Måling af bæredygtighed | 10 |
| Forbehold | 11 |
| Udvælgelse af respondenter | 12 |
| Interviewfasen, interviewguide og begrebet meningsfuldhed | 14 |
| De fem familier | 16 |
| Konklusion og anbefalinger | 17 |
| Kilder | 22 |
| Livsstilskataloget | 27 |

Indledning

Danmark er kendetegnet ved en høj grad af trivsel i befolkningen forstået som gennemsnitlig lykke og livstilfredshed (Helliwell, Layard & Sachs, 2016). Nogle peger på, at vores høje trivsel og borgernes lykke og livstilfredshed er forbundet med frihed til selv at vælge, hvordan vi vil bo, transportere os, forbruge, og mange af de andre ting vi gør i vores dagligdag. Kort sagt, retten til at vælge egen livsstil.

Bagsiden er imidlertid det meget høje ressourceforbrug, som ofte er nødvendigt for at opretholde denne samme livsstil.

Globalt peger forskning på, at der er en meget stor diskrepans mellem, hvor mange ressourcer vi har til rådighed, og hvor mange vi som verdensborgere bruger. Der peges på en stadig større belastning og overskridelse af de planetære grænser (Richardson et. al. 2009, Arnold Tukker 2014 & Rockström & Klum, 2015).

Den enkelte danske forbruger ligger meget højt i sit individuelle forbrug. For eksempel vurderer et stort EU projekt, at danskerne er verdens 7. mest CO₂-udledende folkefærd (Arnold Tukker, 2014). Set i det perspektiv er Danmark som grønt foregangsland en sandhed med modifikationer.

Vores store forbrug kan eksemplificeres fra forskellige sektorer. Det handler blandt andet om vores boliger og sommerhuse, som stiger i størrelse, vores bilpark, som vokser, vores stigende strømforbrug og vores store private forbrug af alt fra flyrejser og tøj til elektronik og animalske fødevarer, alt sammen varer som kræver enorme mængder af ressourcer (Politiken, 2016; Danmarks Statistik, 2016). CONCITO har beregnet, at den gennemsnitlige dansker udleder ca. 19 ton CO₂ om året som følge af vores livsstil. Heraf udgør den fælles udledning til blandt andet veje, institutioner, hospitaler, osv. ca. 6 ton CO₂ (CONCITO, 2010).

For at minimere de potentielle skader ved den globale opvarmning, er verdens lande i FN-regi blevet enige om, at den globale gennemsnitstemperatur højst må stige med 2 grader. Hvis vi skal have en realistisk chance for at overholde denne målsætning, må samtlige verdensborgere, ifølge FN's Klimapanel IPCC, i 2050, højst udlede 2-3 tons CO₂ årligt. Kravet i 2100 er faktisk en nul-udledning. Det vil kræve meget af den danske forbruger, det vil sige af os alle.

Sat på spidsen, er vi via vores livsstil er i gang med at underminere vores eget grundlag for trivsel i en fremtidig verden, hvor klimaforandringerne, givet en uændret livsstil i Danmark og globalt, vil påvirke vores levedygtigheder særdeles negativt. Derfor skal vi som samfund og individer udforske og (op)finde levede måder, som udover at understøtte nutidig trivsel for os selv, også understøtter langsigtet trivsel for vores børn og børnebørn. Det kan man kalde bæredygtig trivsel. Og det er dette mål, vi skal nå, hvis vi vil bevare både nutidig og fremtidig menneskelig trivsel i en klima- og miljømæssig bæredygtig ramme (Nygaard & Tønnesvang, 2013).

Formål

Dette projekt skal inspirere borgerne til en mere klimavenlig livsstil ved at vise, hvordan et klimafodaftryk, der ligger under det nuværende årlige gennemsnit på ca. 19 ton per borger, opnås af en række familier uden at gå på kompromis med deres livskvalitet og trivsel. Dermed skal det rykke ved den gældende diskurs om, at det ikke er muligt at leve godt med en lavere klimabelastning samt give konkrete eksempler på, hvad familierne gør i praksis for at leve mere bæredygtigt.

Projektets indhold

I projektets kerne - **livstils-kataloget** om "Større trivsel med mindre klimabelastning" - portrætterer vi fem familier. Her har vi fokus på mulighederne som, håber vi, kan inspirere til meget af det vi kan gøre selv og sammen, frem for ofte kun at se begrænsningerne i den fremtid vi står overfor. Vores eksempler synes at vise, at klimahensyn og trivsel ikke udelukker hinanden, men i mange tilfælde er forbundet med meningsfuldhed, begejstring, nærvær og dynamik i familierne.

Vores fokus er det enkelte menneske og den enkelte familie. Men det er ikke vores intention dermed at postulere, at samfundet, staten og politikerne ikke har et ansvar for omstillingen. Det har de selvfølgelig. Blot har vi i denne rapport valgt at analysere og forstå begreberne *bæredygtighed* og *trivsel* gennem den personlige linse.

I livstils-katalogets kapitel om "Faldgruber og potentialer for klimavenlig adfærd" peger vi på de udfordringer og faldgruber, som familierne står overfor i deres bestræbelser på at leve mere bæredygtigt. Kapitlet opstiller dog også de potentialer, der findes for at undgå faldgruberne eller mindske deres negative virkning.

I hovedrapportens kapitel om **teori og metode** redegør vi for de anvendte data. Endvidere giver vi en definition af de begreber vi gør brug af samt de grænseværdier, vi har sat op for disse, og som har betinget udvælgelsen af de medvirkende personer og familier.

Udover bæredygtighed og trivsel gør vi brug af begrebet *mening*. Konkret fokuserer vi på oplevelsen af *mening* og *meningsfuldhed* som brobygger imellem trivsel, klimamæssig bæredygtighed og dagligdagens aktiviteter. Begrundelsen for at inddrage mening samt vores forståelse af begrebet fremlægges også i dette kapitel. Endelig vil læseren i dette kapitel selv kunne teste sin trivsel.

I hovedrapportens kapitel om **konklusion og anbefalinger** giver vi et samlet bud på, om det er muligt at leve mere bæredygtigt uden at det går ud over livskvalitet og trivsel samt anbefalinger til politikerne.

Projektet er gennemført af projektleder i CONCITO Mikael Bellers Madsen i samarbejde med psykolog og ph.d.-stipendiat Simon Elsborg Nygaard fra Psykologisk Institut på Aarhus Universitet.

Stud. M.Sc.(HA) pol. Anders Enggaard Bødker, BA i antropologi Marie Lange Hansen og Cand.soc. i erhvervsøkonomi og psykologi Karina Hvilsom Bækhøj Jensen har bidraget med dele af analysearbejdet. Tak for det.

Mange tak til de fem deltagende familier Benny og Agnes Plesner, Sie og Andreas Bohn Grube, Jan Ohrt Nissen, Gregers Andersen og Pernille Bødker Andersen samt Charlotte Weitze og Jacob Antvorskov. Projektet kunne ikke være gennemført uden deres beredvillighed til at stille op og bidrage med kommentarer undervejs.

Også tak til Danmarks Tekniske Universitet (DTU) for faglig sparring vedrørende beregningsmetoder til måling af bæredygtighed og til CONCITOs forbrugs- og adfærdsgruppe, som har bidraget med værdifulde kommentarer og input til rapporten. Rapporten er alene udtryk for CONCITO-sekretariatets faglige vurdering og CONCITO bærer således al ansvar for projektets metodetilgang og konklusioner.

Projektet er finansieret af VILLUM FONDEN.

Sammenfatning

Den globale klimaudfordring diskuteres ofte i regi af en overordnet omstilling af vores energiforsyning eller som ændringer af produktionsmønstre indenfor forskellige sektorer som industri, transport og landbrug andre. Hovedaktørerne her er ofte staten eller beslutningstagere inden for organisationer, brancher eller virksomheder.

I dette projekt tager vi imidlertid udgangspunkt i den enkelte borger. Det gør vi ved at fokusere på det private forbrug af varer og tjenesteydelser. For det er et ofte overset faktum, at det private forbrug spiller en afgørende rolle for klimaforandringerne. Den enkeltes valg af fødevarer, de ting vi køber og hvor ofte vi udskifter dem samt vores valg af boform, transportmiddel, måden vi rejser på og meget andet har således stor betydning for størrelsen af vores CO₂-fodaftryk.

Formålet med projektet er at undersøge om det er muligt for borgeren at leve mere bæredygtigt uden at det går ud over livskvalitet og trivsel samt at inspirere til handling på området. I livsstilskataloget portrætterer vi fem familiers måde at leve på i deres hverdag og fritiden. Vi måler desuden deres bæredygtighed i form af personlig CO₂-udledning og trivsel.

For alle fem familier gælder det, at de opfylder betingelserne for en høj trivsel med en livstilfredshedsscore over landsgennemsnittet på 68 point i WHO's trivselstest samt en høj eller meget høj score på over 30 point i Dieners trivselstest.

Ydermere er de relativt mere bæredygtige i en sammenligning med på den ene side gennemsnitsudledningen pr. dansker på 19 ton samt i forhold til tilsvarende indkomstsegment i projektets datagrundlag, som består af information fra 1200 respondenter, der er blevet spurgt til trivsel og forbrugsvaner:

- Familien Weitze og Antvorskov fra Vallekilde udleder ca. 14 ton CO₂ pr. år pr. familiemedlem.
- Familien Andersen fra Hvidovre udleder ca. 12 ton CO₂ pr. år pr. familiemedlem.
- Familien Grube fra Gammel Rye udleder ca. 14 ton CO₂ pr. år pr. familiemedlem.
- Jan Orht Nissen fra Sorø udleder ca. 10 ton CO₂ pr. år.
- Familien Plesner fra Ry udleder ca. 20 ton CO₂ pr. år pr. familiemedlem. Det er 1 ton mere end gennemsnitsdanskeren, men stadig noget under den forventelige gennemsnitsudledning i samme indkomstsegment.

Samlet set kan det konkluderes, at de fem familier via en række indsatser og livsstilsvalg, der opleves meningsfulde for dem, er i stand til at oppebære både en høj grad af trivsel og en relativt højere bæredygtighed sammenlignet med den gennemsnitlige udledning af drivhusgasser pr. dansker pr. år.

Familierne udfordrer således en udbredt myte om, at det ikke er muligt for almindelige mennesker at leve godt med en lavere klimabelastning eller at de personlige konsekvenser vil være for store i form af nedgang i velstand og velfærd. Derudover udfordrer de forestillingen om, at det er svært at gøre en personlig forskel. Familierne opnår mål-bare personlige CO₂-besparelser, nogle endda markante besparelser. Så den personlige indsats *gør* en forskel.

Dermed giver projektet også konkret viden om og inspiration til, *hvordan* det er muligt at øge egen trivsel og klimamæssig bæredygtighed på samme tid. Hvad *gør* familierne, og hvad kan vi andre lære?

Samtidig møder familierne også en række udfordringer, som kræver handling på samfundsplan, både gennem konkrete politikker, men også ved, at politikerne tænker velfærd og trivsel ind i en bredere klima- og miljømæssig ramme.

Familierne efterlyser bl.a. en række politiske tiltag, der kan adfærdsregulere indkøb og gøre det bæredygtige forbrug nemmere og billigere gennem eksempelvis klimamærkning, afgifter på klimaskadelige varer og skattefradrag på reparation af elektronik og andre forbrugsgoder.

På et bredere strategisk plan kan FN's verdensmål bruges som løftestang for indsatsen, og herunder særligt mål 12 om ansvarligt forbrug og produktion. På et operationelt plan handler det om, at skabe optimale rammer for at udnytte og fremme de ressourcebesparelser som nye forretningsmodeller og cirkulære produktionsmåder åbner op for, bl.a. ved at gå foran med grønne offentlige indkøb.

Teori og Metode

Måling af trivsel

Som nævnt i indledningen er dette projekt gennemført i samarbejde mellem CONCITO og Aarhus Universitet. På Psykologisk Institut har psykolog Simon Elsborg Nygaard i sit phd-projekt analyseret sammenhængen imellem bæredygtighed og trivsel. Et centralt spørgsmål for hans projekt er, hvorvidt og hvordan det er muligt at leve med bæredygtig trivsel, forstået som en kombination af høj trivsel og en mere bæredygtig livsstil. For at besvare spørgsmålet er der gennemført en stor spørgeskemaundersøgelse, hvor 1206 mennesker har besvaret et 35 sider langt spørgeskema. Her i indgår målinger af deres trivsel, bæredygtighed samt associerede psykologiske faktorer, herunder oplevelse af meningsfuldhed forbundet ved at gøre ting som fremmer bæredygtighed.

I spørgeskemaet måles trivsel som blandt andet: 1) Glæde og positive følelser og 2) livstilfredshed.

Denne fremgangsmåde og relaterede spørgeskemaer til måling af trivsel gør vi også brug af i denne rapport. Her følger derfor først, hvordan vi har målt trivsel.

Trivsel målt som glæde og positive følelser

Denne form for trivsel er målt med Verdenssundhedsorganisationen WHO's spørgeskema for psykisk trivsel, som er udviklet af professor Per Bech for WHO (Bech, 2012).

Glæde og positive følelser er en subjektiv oplevelse, som er mulig at måle med blandt andet spørgeskemaer (OECD, 2013). Her vurderer deltageren gennem 5 spørgsmål sin oplevelse af glæde og positive følelser i de seneste 2 uger. Dette angives på en skala fra 0 (på intet tidspunkt) til 5 (hele tiden).

Efter en kort introduktion til spørgeskemaet svarer man (og respondenterne i denne rapport) på følgende spørgsmål:

| I de sidste 2 uger ... | Hele tiden | Det meste af tiden | Lidt mere end halvdelen af tiden | Lidt mindre end halvdelen af tiden | Lidt af tiden | På intet tidspunkt |
|--|------------|--------------------|----------------------------------|------------------------------------|---------------|--------------------|
| 1 .. har jeg været glad og i godt humør | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 2 .. har jeg følt mig rolig og afslappet | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 3 .. har jeg følt mig aktiv og energisk | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 4 .. er jeg vågnet frisk og udhvilet | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 5 .. har min dagligdag været fyldt med ting der interesserer mig | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |

I WHO5 udregnes den endelige score ved at lægge tallene sammen, hvorefter summen ganges med 4. Således er den mindste score 0, mens den maksimale score er 100. Jo flere point deltageren får, jo højere personlig trivsel antages deltageren af have.

Målingen af livstilfredshed som udtryk for trivsel

Måling af *Livstilfredshed* som udtryk for trivsel måles med Diener's The Satisfaction With Life Scale (Diener, Emmons, Larsen & Griffin 1985). Denne måler deltagerens oplevelse af tilfredshed med livet mere generelt. En persons livstilfredshed refererer til personens kognitive og subjektive bedømmelse af, om hun eller han overordnet er tilfreds med sit liv på tværs af forskellige domæner som fx arbejde og familieliv. I spørgeskemaet vurderer deltageren via 5 spørgsmål, hvor tilfreds med sit liv man er, hvor hver svarmulighed går på en skala fra 1-7. Konkret skal deltageren på en skala fra 1-7 vurdere, hvor enig eller uenig han eller hun er i forskellige udsagn angående tilfredshed med livet.

Efter en kort introduktion til spørgeskemaet svarer deltagerne (og respondenterne i denne rapport) på nedenstående spørgeskema. Den samlede score for livstilfredshed fås ved at lægge alle tallene fra hvert af spørgsmålene sammen til én samlet score. Da der er 5 spørgsmål, hvor man kan svare fra 1-7 ses det således, at minimumsscoren er 5 mens maksimumscoren er 35.

På baggrund af respondenternes besvarelser af disse spørgsmål (hhv. spørgsmålene om *glæde og positive følelser* og *livstilfredshed*) fås et billede af personens samlede trivsel.

| | | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Jeg kunne ikke tænke mig at ændre noget ved mit nuværende liv | | | | | | |
| Meget uenig | Uenig | Lidt uenig | Hverken enig eller uenig | Lidt enig | Enig | Meget enig |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Jeg er tilfreds med mit nuværende liv | | | | | | |
| Meget uenig | Uenig | Lidt uenig | Hverken enig eller uenig | Lidt enig | Enig | Meget enig |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Mit nuværende liv er ideelt for mig | | | | | | |
| Meget uenig | Uenig | Lidt uenig | Hverken enig eller uenig | Lidt enig | Enig | Meget enig |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Mine nuværende livsbetingelser er fortrinlige | | | | | | |
| Meget uenig | Uenig | Lidt uenig | Hverken enig eller uenig | Lidt enig | Enig | Meget enig |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Jeg har de vigtigste ting, som jeg ønsker lige nu | | | | | | |
| Meget uenig | Uenig | Lidt uenig | Hverken enig eller uenig | Lidt enig | Enig | Meget enig |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Måling af bæredygtighed

Bæredygtighed er i afhandlingen målt indenfor forskellige bæredygtigheds-parametre, eksempelvis "agricultural land occupation", "fossil depletion", "freshwater ecotoxicity", "human toxicity", "water depletion", "climate change", mm.

Vi har i denne rapport valgt at fokusere på bæredygtighed defineret i forhold til klimapåvirkningen, hvorfor parametret "climate change" er valgt. Dette parameter måles i CO₂e-udledning. "Climate change" dækker således i denne rapport over individets (respondenternes) udledning af drivhusgasser i bred forstand. Det er normalt udtrykt som CO₂e (e for equivalents – på dansk ækvivalenter), men for læsevenlighedens skyld vælger vi her blot at skrive CO₂.

Der er ikke altid sammenhæng mellem "climate change" og andre miljøparametre, men som vi har konkluderet i en tidligere rapport (CONCITO, 2012), vil der i de fleste tilfælde være en høj grad af overensstemmelse mellem de to. Denne overensstemmelse understøttes i datasættet ved en positiv sammenhæng mellem "climate change" og den endelige "single score", som i afhandlingen er et indikator mål for respondentens samlede

bæredygtighed. Således er det hensigtsmæssigt, også i nærværende rapport, at fokusere på klimapåvirkningen, repræsenteret ved kg. CO₂, både som parameter for klimaforandringer samt et indikatorparameter for respondenternes individuelle bæredygtighed (CONCITO, 2012).

Respondenternes CO₂-udledning er således et mål for deres ressourceforbrug. Der bliver i spørgeskemaet spurgt til deres faktiske forbrug såsom el, varme, flyrejser, årlig kørsel, osv. samt monetært forbrug som fx hvor mange penge respondenter månedligt bruger på produkter. Dette omregnes til nominelle CO₂e-værdier ved hjælp af "Personal Metabolism" LCA-metoden. Dette betyder, at der findes tal for respondenternes udledning indenfor forskellige områder såsom bolig, energi- og varmekonsum, transport, ferier, mad, forbrug af produkter og services. For at finde hver respondents samlede aftryk, lægges udledningen fra alle områderne sammen til et enkelt tal, som indikerer hvor meget CO₂ respondenternes levevis "koster" (for uddybning se Kalbar, Birkved, Kabins & Nygaard, 2016).

Dette tal er for de udvalgte respondenter kvalificeret og suppleret ved gennemregning af deres CO₂-udledning efter input/output metoder, som CONCITO benytter sig af. Input/Output metoden fokuserer på udledning pr. krone indenfor forskellige produktgrupper (en top-down tilgang) og inkluderer typisk flere elementer end den procesbaseret LCA metode (en bottom-up metode). Det er derfor ikke usædvanligt at et CO₂-aftryk beregnet ved input-output metoden er højere end hvis beregnet med den procesbaseret LCA metode alene, da der i denne sidstnævnte metode ofte opereres med et cut-off kriterium på 2% ud fra tanken om at relativt få processer står for størstedelen af det samlede CO₂-aftryk (en uddybet forklaring heraf findes i CONCITO, 2012 – se også note nedenfor)¹. Da LCA metoden skaber overblik og Input/Outputmetoden har mere med, og også kan beregne udledning fra ikke-materielle ydelser som fx service, supplerer disse to metoder hinanden. Ved at kombinere dem i en såkaldt hybrid LCA mener vi yderligere at have kvalificeret de udvalgtes familiers CO₂-udledning.

Forbehold

Ikke desto mindre må der tages visse forbehold for de tal for bæredygtighed og trivsel, der lægges frem i denne rapport.

De CO₂-tal, der præsenteres er generelt baseret på hovedprodukttyper, fx biler, rødt kød, tøj, osv. Der kan dog være store variationer i CO₂ udledning af produkter afhængig af producent, produktmærke, produktionsmetode, materialer osv. For at opnå mere præcise tal for respondenternes udledning, ville det have krævet en intensiv gennemgang af familiernes husholdning i en detaljegråd, der har ligget udenfor denne rapport

¹ Ved beregning af fx en families samlede udledning vil en procesbaseret LCA tilgang ofte ikke medtage det ressourceforbrug, der betyder mindre end 2% af familiens samlede udledning. Tilgangen vil have fokus på det store overblik. En Input/Output-metode med fokus på CO₂ pr. krone vil også inkludere alle disse mindre dele af ressourceforbruget, hvorfor CO₂ udledningen typisk kommer ud højere. Der er også visse andre forskelle på metoderne.

muligheder og egentlige sigte. Familiernes CO₂-udledningstal er således baseret på gennemsnitlige udledninger for opdelt hovedprodukttyper.

Med henblik på at kunne sammenligne respondenternes udledning med danskernes gennemsnitsudledning, har vi i rapporten taget udgangspunkt i en årlig gennemsnitsudledning på 19 ton pr. dansker. Dette tal er beregnet af CONCITO primært med afsæt i Input/Output metoden (CONCITO, 2010). Andre tal kan fremkomme ved brug af andre beregningsmetoder, ex. LCA, som vi redegjorde for ovenfor. Desuden er tallet 19 ton et øjeblikstal, der ændres over tid. Fx vurderes den økonomiske krise at have haft en betydning for danskernes forbrug (lavere udledning) ligesom et grønnere energimix i vores energiforsyning kan spille ind på tallet. I CONCITO-rapporten "Annual Climate Outlook" (Concito 2014) optræder således tallet 17 ton for gennemsnitsdanske udledning, hvilket også fremtræder i andre senere CONCITO-publikationer. I denne rapport tages der ikke desto mindre afsæt i sammenligningen med en årlig udledning på 19 ton CO₂ pr. dansker/år², da beregningen, der ligger til grund for dette tal, stadig er den mest detaljerede CONCITO har udført.

Familiernes udledning sammenlignes også i forhold til deres indkomstsegment. Dette indkomstsegmenttal er fremkommet ved at sammenligne alle respondenter fra datasættet med samme indkomst og beregne et gennemsnit. Det skal dog anføres her, at de ca 1200 respondenter i spørgeskemaet *ikke* er repræsentativt udvalgt, og derfor ikke nødvendigvis afspejler et nøjagtigt gennemsnit for pågældende indkomstsegment.

CO₂-udledningstallene, såvel familiernes som sammenligningstal, er således fremkommet ved forskellige metoder og skal derfor ikke tages for en komplet og præcis angivelse, men mere som en retningsangivelse.

Hvad angår målingen af trivsel, er den baseret på selvrapporeringen af en subjektiv tilstand, som naturligvis kan ændre sig over tid. På trods af disse forbehold, er det videnskabeligt muligt at måle trivsel (OECD, 2013)

Disse samlede forbehold taget i betragtning, hviler denne rapport på et solidt teoretisk og metodisk grundlag og giver et godt generelt billede af, hvor langt respondenterne er kommet for at opnå en højere grad af bæredygtig trivsel.

Udvælgelse af respondenter

Projektet præsenterer i alt fem udvalgte personer og deres respektive familier. Tre af disse personer er identificeret gennem spørgeskemaet fra Psykologisk Institut, Aarhus

² Tallet 19 ton adskiller sig fra den officielle danske opgørelse, da CONCITO medtager udledningen fra de varer vi importerer, og som danskerne forbruger i dagligdagen (biler, elektronik, osv.) og fratager de produkter som vi eksporterer. Den officielle danske opgørelse baserer sig alene på udledningen fra den indenlandske produktion og viser at udledningen er 7,3 ton CO₂ pr. dansker/år (Energistyrelsen, 2014). Vi medtager også udledningen fra importerede produkter ved beregningen af respondenternes udledning.

Universitet. Herudover har vi valgt yderligere at præsentere to personer, hvis professionelle arbejde med klimaspørgsmål har medført ændringer i deres personlige livsførelse, heraf også nye og inspirerende perspektiver på, hvordan livet også kan indrettes.

Disse fem personer har det tilfælles, at de formår at leve med en høj trivsel for et resourceforbrug, som er relativt mere klima- og miljømæssigt bæredygtigt end landsgennemsnittet og/eller for deres økonomiske segment (se nedenfor). Dermed er de på vej mod det, vi som samfund skal lykkes med – at leve med en højere grad af bæredygtig trivsel.

I følgende afsnit redegør vi for den metode, der ligger til grund for udvælgelsen af disse fem personer. Her forklarer vi, hvorfor netop de er blevet valgt, og hvordan de adskiller sig fra andre.

Tre personer fra datasættet

I datasættet og i litteraturen er der en gennemsnitlig sammenhæng mellem trivsel og indkomst (jo højere indkomst, jo højere trivsel) samt mellem indkomst og bæredygtighed (jo højere indkomst, jo mindre bæredygtighed). Derfor er respondenterne opdelt efter "indkomst". Respondenterne er i datasættet opdelt i følgende indkomstgrupper: 0-120.000, 120.000-240.000, 240.000-360.000, 360.000-480.000, 480.000-600.000, 600.000-900.000 og 900.000-1.200.000.

Med henblik på projektets formål er indkomstgrupperne efterfølgende sorteret efter deres bæredygtighed og dernæst trivsel. Først blev de 20 mest bæredygtige indenfor hvert indkomstsegment udvalgt og de resterende frasorteret. Dermed blev de respondenter, som ikke kunne siges at være relativt bæredygtige, udelukket. Dernæst blev der blandt de tilbageværende respondenter, udvalgt personer med en livstilfredshedsscore (Diener skalaen) over landsgennemsnittet på 68 point og en WHO5-score der af Bech defineres som "høj" (25-29 point) eller "meget høj" (30-35 point). Resultatet var en bruttogruppe på 20 personer i alt, der alle opfyldte kriteriet; at leve med en høj grad af bæredygtig trivsel sammenlignet med andre fra deres indkomstsegment.

Baseret på telefoninterviews blev tre personer og deres respektive familier i sidste ende udvalgt til at deltage i de efterfølgende interviews og til at indgå i livsstilskataloget. En familie er udvalgt fra et højindkomstsegment. De er lidt ældre, har akademisk baggrund, og har større børn, hvoraf et er flyttet hjemmefra. En anden udvalgt familie er fra et middelindkomstsegment, har mellemlange uddannelser, er noget yngre end den første familie og har små hjemmeboende børn. Endelig er den sidste respondent fra et lavere indkomstsegment, netop færdiguddannet og lever alene uden børn. Således repræsenterer de udvalgte personer/familier et relativt mangearartet udsnit af befolkningen.

Det skal bemærkes her, at et særligt forhold gør sig gældende for personen fra højindkomstsegmentet. Denne opfylder kriterierne for trivsel, men kommer ud med en noget højere CO₂-udledning end landsgennemsnittet. Når respondenterne alligevel medtages, er det fordi han for sin indkomstgruppe er relativt bæredygtig. Som angivet ved vi fra teoretisk og empirisk arbejde, at jo højere indkomst, jo højere er forbruget og klimapåvirkningen normalt. Respondenten og hans familie har ikke desto mindre foretaget nogle valg, som så at sige gør dem "mindre ubæredygtige" end sammenlignelige personer. Hvad er det denne familie kan, hvor er de på vej hen og er der noget vi og andre, fx. mennesker med samme indkomst, kan lære? Det synes vi kunne være interessant at præsentere.

To "eksterne" personer

Vi har yderligere valgt at medtage to personer og deres familier i vores Livsstilskatalog. De to respondenter udmærker sig begge ved at arbejde med bæredygtighed som en del af deres professionelle virke. Den ene er kulturforsker på Københavns Universitet og beskæftiger sig hovedsageligt med klima i litteraturen. Han har netop udgivet en debatbog om sammenstødet mellem det moderne liv og klimahensynet. Den anden er skønlitterær forfatter og er også bogaktuel med en satirisk fremtidsfortælling om et samfund midt i en klimakatastrofe. Begge de to har offentligt tilkendegivet, at deres arbejde med og interesse i klima har ændret deres måde at leve og tænke på i deres personlige liv. Ændringer og tanker som måske kan inspirere andre, hvorfor vi fandt det interessant også at lade dem indgå i Livsstilskataloget.

Med henblik på at sikre os, at disse "eksterne" personer (valgt udenfor ph.d.-afhandlingens datasæt) og deres familie også lever med en højere grad af bæredygtig trivsel, lod vi de to voksne i hver familie udfylde de to trivselsmålinger samt et CO₂-spørgeskema, byggende på Input/Output metoden. Begge familier opfylder vores kriterier for høj trivsel og relativ høj bæredygtighed.

Interviewfasen, interviewguide og begrebet meningsfuldhed

Med afsæt i ønsket om at forstå hvordan de udvalgte personer formår at leve med bæredygtig trivsel og med antagelsen om, at de har elementer i deres livsstil, som kan være inspirerende og motiverende ønskede vi at interviewe deltagerne. Som interviewform besluttede vi at udføre kvalitative semistrukturerede interviews. Det vil sige interviews, hvor interviewerens på den ene side formulerer en række overordnede spørgsmål i en interviewguide, men samtidigt er meget åben for, hvad der opstår af relevante tematikker i interviewsituationen, som interviewerens spontant kan forfølge (Kvale & Brinkmann, 2009).

Vi besluttede, at startgrundlaget for interviewene skulle være trivsel. Vi bad således inden interviewet samtlige personer om at overveje "3 ting, der bidrager til familiens

trivsel". Dette for både at belyse netop trivslen i familierne, men også for at kunne vurdere, om det, der fremmer trivslen også er relateret til det at leve mere bæredygtigt.

Trivsel og bæredygtighed var ankerpunkter for interviewguiden. Men vi fokuserede også på et yderligere begreb; *oplevelse af mening og meningsfuldhed*, og mere specifikt på "*oplevelse af mening ved at gøre ting, som fremmer trivsel og klima- og miljømæssig bæredygtighed*".

Psykologisk set hænger oplevelse af mening sammen med, at man forbinder sig til noget, som er større end en selv (Seligman, 2011). Da bæredygtighedsproblematikken og klimaudfordringen vedrører hele menneskeheden og dens fremtid, og dermed fremstår større end det enkelte individ, er dette en udfordring, hvor mange vil opleve det meningsfuldt at gøre en indsats. Også fordi bæredygtige handlinger eller livsstil ofte knytter sig til fællesskaber, kan individet herigennem forbinde sig til noget, som er større end det selv er og derfor skabe mening.

Endvidere er oplevelse af mening noget, som giver hverdagslivet retning og indhold samt motiverer til handling (Hansen, 2001). Derfor er det forventeligt, at de mennesker som oplever bæredygtighed som meningsfuldt også har en højere grad af motivation og bæredygtig livsstil.

Samtidigt ved vi, at oplevelse af mening og meningsfuldhed hænger sammen med en højere grad af personlig trivsel. Når mennesker oplever mening, vil de alt andet lige også opleve en højere grad af personlig trivsel (Hansen, 2001; Seligman, 2011). Derfor er der teoretisk belæg for at hævde, at oplevelse af bæredygtighed som meningsfuldt vil hænge sammen med både trivsel og en øget motivation for at leve mere bæredygtigt.

Disse teoretiske antagelser blev bekræftet, da vi afprøvede hypotesen på datasættet fra Aarhus Universitet. I datasættet svarer deltagerne på, hvorvidt de er enige i udsagnet, at "Det er meningsfuldt for mig at gøre ting, som fremmer bæredygtighed". Dette udsagn kan de besvare på en skala som går fra 1 i form af "meget uenig" til 9 i form af "meget enig".

Analyserne viser for det første, at der er en positiv sammenhæng imellem at synes, at bæredygtighed er meningsfuldt, og så det at leve bæredygtigt. Deltagere som finder bæredygtighed meningsfuldt har således et signifikant lavere CO₂-aftryk. Samtidigt har de samme respondenter også en signifikant højere grad af personlig trivsel målt som beskrevet ovenfor (WHO5 og Diener). Dette gjorde sig også gældende, når man via partielle korrelationsanalyser kontrollerede for betydningen af deltagernes personlige indkomst og alder). Det vil sige, at deltagere som oplevede en høj grad af meningsfuldhed ved at "gøre ting som fremmer bæredygtighed" stadig havde en gennemsnitligt højere grad af både bæredygtighed og personlig trivsel, selvom der blev taget højde for, at noget af sammenhængen på den ene eller anden måde kunne skyldes fx indkomst- eller aldersforskelle.

Samlet set betyder dette, at der både er teoretisk og empirisk belæg for at bruge begrebet meningsfuldhed som et psykologisk paraplybegreb i interviewene til at forstå deltagernes livsstil, livsførelse og sammenhængen imellem deres trivsel og grad af bæredygtighed.

Under interviews spørges der således til deltagernes oplevelse af mening ved deres valg og handlinger.

De fem familier

Samlet repræsenterer de udvalgte respondenter, en gruppe af danskere, som er på en rejse mod en større grad af bæredygtighed, med alt hvad det indebærer af gode tiltag og faldgruber. Og ikke mindre vigtigt, synes familierne at trives på rejsen. At finde frem til disse mennesker har været centralt for projektet, da vi mener, at de kan bidrage med positive erfaringer til den grønne omstilling. De er ikke i mål, langt fra, men på vej imod noget bedre, heraf titlen på vores rapport. De kan alle noget, vi som samfund skal løse i fremtiden – at ændre på vores ressourceforbrug, så vi på sigt kan sikre at de ressourcemæssige grænser ikke overskrives og samtidig fremmer både vores egen og fremtidige generationers trivsel.

I den følgende konklusion diskuteres, hvilke samfundspotentialer, der kan ligge i at følge nogle af de erfaringer, som vore respondentfamilier har gjort sig med henblik på at kunne øge graden af bæredygtighed og trivsel bredt, herunder oplevelsen af meningsfuldhed.

Konklusion og anbefalinger

Formålet med dette projekt er at undersøge om det er muligt at leve mere bæredygtigt uden at det går ud over livskvalitet og trivsel.

Til det formål har vi til portrætterne i nedenstående livstils-katalog udvalgt og interviewet fem familier om den måde de lever på, i deres hverdag og i fritiden. Vi har målt deres bæredygtighed i form af personlig CO₂-udledning, såvel som deres oplevelse af livskvalitet forstået som trivsel. For at belyse sammenhængen mellem trivsel og bæredygtighed, gør vi i rapporten ydermere brug af begrebet mening og oplevelsen af meningsfuldhed.

Det kan konkluderes, at familierne, via en række indsatser og livsstilsvalg der opleves meningsfulde for dem, opnår en høj grad af trivsel og en større bæredygtighed i forhold til den tilsvarende gennemsnitlige danskers udledning af drivhusgasser.

Familierne udfordrer således den diskurs, eller den myte, der synes at være udbredt både på det politiske plan og blandt borgere, nemlig at det ikke er muligt for almindelige mennesker at leve godt med en lavere klimabelastning - at de personlige konsekvenser vil være for store i form af nedgang i velstand og velfærd. Dette behøver ikke at være tilfældet.

Endvidere slår vore respondenter hul på en anden myte – at det er svært at gøre en personlig forskel. Familierne opnår faktiske målbare personlige CO₂-besparelser, nogle på knap 50%, andre på mellem 25 og 30%. Det er meget signifikante CO₂-besparelser. Det viser, at vi ikke bør lægge alt ansvar over på andre aktører. Den personlige indsats *gør* en forskel, og bør bringes i spil.

Familierne er *ikke* statistisk repræsentativt udvalgt. Det har ikke været formålet med projektet. Men de udvalgte familier er almindelige mennesker - de følger deres børn i skole, køber ind, laver mad, går på arbejde og holder fri. De tilhører forskellige segmenter, hvad angår uddannelse, arbejde, indkomst og alder og kommer fra forskellige dele af landet. Men de formår alle via aktive tilvalg og fra valg i deres dagligdag at skabe en mere bæredygtig klima- og miljømæssig ramme for deres liv og de trives med det.

Dermed når vi frem til et andet formål med dette projekt - at give læseren konkret viden om og inspiration til, hvordan det er muligt at øge egen trivsel og klimamæssig bæredygtighed på samme tid.

Familierne er almindelige mennesker, der træffer ualmindelige valg. Dermed er de forandringsagenter, der kan vise nye måder at gøre tingene på. I deres dagligdag handler de nogle gange bevidst ud fra et klimahensyn og andre gange er handlinger drevet af andre hensyn som sundhed, dyrevelfærd, eller simpelt hen fordi et stort materielt forbrug ikke giver mening. Resultatet er som oftest det samme - et mere klimavenligt forbrug.

Men udover en mere klimavenlig dagligdag ses også nogle underliggende temaer, der tegner familiernes livsstile. Flere udtrykker, at klimaudfordringen kan forekomme stor og kompleks og somme tider føre til en følelse af afmagt. Men stillet overfor denne følelse, vælger familierne at gøre noget selv og på denne måde tage magten tilbage. Det gør familierne ved på forskellig vis at efterse og gøre op med gamle vaner. Som en respondent udtrykker det: "Vi skal turde gøre op med hverdagsfundamentalismen". Og at gøre tingene på andre måder og finde på nye kreative løsninger fører til nye kompetencer, større tilfredshed. Men andre ord, større trivsel.

Således er familierne både drevet af nogle praktiske valg i dagligdagen og nogle underliggende temaer for måden at skabe en meningsfuld tilværelse på. Hvad vad kan vi andre lære af familierne? Det håber vi projektet generelt og livsstilskataloget specifikt giver gode svar på.

Brug for politisk handling

Men vi konkluderer også med dette projekt, at familierne møder en række udfordringer. De kan ikke gå hele vejen selv, og er som almindelige borgere og forbrugere indlejret i nogle strukturer, der beforder de klimaskadelige valg frem for de klimavenlige. Det kan være prisstrukturer som fx den billige flybillet overfor den dyre togbillet, når ferien skal planlægges. Det får mange til at fravælge toget, hvilket blot medfører, at flere og flere togruter nedlægges.

Vores varige forbrugsgoder er nu så billige, ofte fordi kvaliteten er blevet ringere, at det ikke kan betale sig at reparere. Og ønsker man alligevel at gøre det, kan det være en både besværlig og dyr proces. Således fremstår det nemmere nyindkøb som både nemmere og billigere. Og som familierne fremhæver, er det dagligdags indkøb meget ofte uigennemskueligt. Disse forhold, og en række andre, hæmmer familiernes og den almindelige forbrugers potentiale for at kunne leve mere bæredygtigt. Derfor er der behov for nye teknologiske løsninger på eksempelvis transportområdet og for nye incitamentstrukturer for såvel det private som det offentlige vareindkøb. Og så er der brug for, at vi tænker i nye institutionelle baner.

Samlet fordrer det, at vi indretter samfundet, så det i langt højere grad kan facilitere en produktion og et forbrug, der kan fremme borgerens bæredygtige valg snarere end at hæmme dem. At det politiske niveau også kommer i spil er således nødvendigt, hvis vi vil sikre, at velfærd og trivsel ikke bare kommer til at gælde for os selv i dag, men også for kommende generationer i morgen.

Anbefalinger til politikere

Denne rapportes omdrejningspunkt har været hvad man selv som borger kan gøre for at blive mere bæredygtig. I denne hovedrapport opsummerer vi, hvorfor den individuelle indsats er nødvendig. Og i livsstilskataloget ligger anbefalingerne til borgerne. Det viser, at det kan lade sig gøre at sænke sin CO₂-udledning og hvordan.

Klimabarometeret 2016 fra CONCITO viser, at godt halvdelen af vælgerne mener, at politikerne bør gøre mere for at afbøde klimaforandringerne. Og det gælder på tværs af det politiske spektrum (CONCITO 2016b).

Og familierne i livsstilskataloget efterlyser hjælp til at kunne leve mere bæredygtigt i hverdagen. De fremhæver bl.a. en række reguleringsmekanismer, der kan adfærsregulere indkøb og gøre det bæredygtige forbrug nemmere. Det gælder eksempelvis:

- Klimamærkning af produkter, så den enkelte ikke hele tiden skal tænke over, hvad der mon er klimavenligt
- Lavere priser på klimavenlige varer
- Bedre kvalitet og mere holdbare produkter.

Politiske tiltag, der sigter mod et mere bæredygtigt forbrug kan eksempelvis inkludere:

- Mærkning af fødevarer og varige forbrugsgoder
- Afgifter på klimaskadelige varer, fx animalske fødevarer
- Differentieret moms
- Skattefradrag på reparation af elektronik og andre forbrugsgoder
- Skattefradrag på klimavenlig kørsel, fx samkørsel
- Genindførelse af afgiftsfritagelse for elbiler og
- En generel opprioritering af den offentlige trafik.

Brug for helhedsorienteret politik

Hvis der for alvor skal støttes op om en fremtidig bæredygtig livsstil, skal politikerne tænke den grønne omstilling langt bredere end blot "drejen på knapper". Det er nødvendigt, at politikerne arbejder med bæredygtighed langt mere helhedsorienteret.

Det er ikke længere muligt at tænke det gode liv udelukkende i en ramme af materiel velstand, jf. de planetariske grænser, vi refererer til i indledningen. Politikerne og alle os andre skal derfor have fundet ud af, hvordan vi kan leve det gode meningsfulde liv på en bæredygtig måde og med ansvar overfor både mennesker andre steder på jorden nu og her, men også i forhold til fremtidige generationer.

Ligesom familierne, der gerne vil tænke i nye vaner, må politikerne, med miljø- og klimamæssig bæredygtighed som grundlag, tænke i nye måder at indrette samfundet på. Alene FNs målsætning om, at enhver verdensborger skal ned på en udledning på 2-3 ton pr. år i 2050, vil kalde på nytænkning af den måde, vi indretter samfundet på.

Verdensmålene et naturligt omdrejningspunkt

På et bredere *strategisk* plan handler det om at bruge FNs nye Verdensmål som løftestang for at kanalisere det meget høje danske privatforbrug ind i en mere bæredygtig ramme. Verdensmål 12 om ansvarligt forbrug og produktion forpligter alle lande til at

opstille strategier og målsætninger for, hvordan man omstiller til langt mindre ressourcekrævende forbrugsmønstre og produktionsmåder. Netop det store danske privatforbrug er en udfordring i forhold til at få bragt Danmarks samlede CO₂-udledning ned. Verdensmålene er således ikke kun noget udviklingslandene skal leve op til.

I juni 2017 skal landene mødes i FN-hovedkvarteret i New York. Her skal Danmark fremlægge sine planer for, hvordan vi har tænkt os at implementere målene – især på de områder, hvor vi står svagt. Det betyder, at der nu er et momentum til at kickstarte forandring og bæredygtig omstilling til et mindre ressourcekrævende forbrug. Det gælder globalt, på EU-niveau, men også her i Danmark. På forbrugsområdet er vi *ikke* et foregangsland.

Nye forretningsmodeller kan bane vejen

På et bredere *operationelt* plan handler det om, at Danmark for eksempel udnytter de muligheder for ressourcebesparelser, som nye *forretningsmodeller*, hvis brugt rigtigt, åbner op for. Det gælder både udmøntningen af EUs cirkulære pakke fra december 2015 i forhold til indførelsen af cirkulære produktionsmåder og krav.

Og så handler det også om at skabe overordnede juridiske og økonomiske rammer for fremme af deleøkonomien. Uagtet at sider af deleøkonomien ikke har det store klimapotential (se CONCITO 2015), så er der meget at hente, herunder en bedre deling indenfor fx. transport og elektronik. Men rammerne og den politiske vilje skal være til stede før en opskalering kan finde sted.

Udover de politiske og juridisk/økonomiske rammer handler det tillige om teknologiske løsninger, der kan understøtte et mere genanvendelsesorienteret ressourcekredsløb. Det er danske virksomheder i gang med, ikke mindst fordi det kan betale sig økonomisk. Mere effektive politiske rammer kan speede denne udvikling op.

Tilsvarende operationelt skal vi gøre offentlige indkøb grønnere. Offentlige myndigheder køber hvert år ind for ca. 310 mia. kroner i Danmark (CONCITO, 2016d). Hvordan den offentlige sektor vælger at købe ind, har derfor ikke alene stor betydning for vores samfundsøkonomi, men også for klima og miljø. Og så har det betydning for om forbrugerne kan agere mere bæredygtigt.

Region Hovedstaden har i et klimaregnskab fastslået, at 80 pct. af regionens samlede udledning af drivhusgasser kommer fra den udledning, der knytter sig til fremstilling, transport, brug og bortskaffelse af varer og tjenesteydelser.

Som det fremgår under hvert portræt i livsstilskataloget pålægges alle borgere for eksempel sin andel af udledningen fra det offentlige forbrug i opgørelsen af det personlige fodaftryk. Dette tal varierer over tid, men i denne rapport er det sat til ca. 6 ton.

Det har derfor stor betydning for klima og miljø, hvordan offentlige myndigheder køber ind. Det handler fx. om den offentlige transport staten og kommunerne stiller til rådighed. Skal det være dieseldrevne tog og busser eller måske snarere et grønt eldrevt system? Og hvad med den mad, der serveres i daginstitutioner, skoler, plejehjem og så videre? Kan man forestille sig en mindre kødholdig kost, der både vil forbedre klima og sundhed? Hertil kommer de møbler og anden inventar, der indkøbes til offentlige institutioner og som vi som borgere benytter. Det offentlige vedligehold af veje, broer og anden infrastruktur er meget ressourcetungt og skal fremover indgå i langt mere cirkulære processer, hvad angår fremstilling, anvendelse og bortskaffelse. Det vil gøre os forbrugere af offentlige goder mere bæredygtige.

Det er helt centralt, at det offentlige går foran, og at politikerne skaber optimale rammer for klimavenlig adfærd, hvor de kan. En mere ambitiøs klimapolitik vil kunne gøre den offentlige andel af den enkelte borgers udledning mindre. Men endnu vigtigere vil klimaudfordringen blive mere tydelig for borgerne og både muliggøre og animere til en større egenindsats.

Politikerne skal derfor have modet til normativt at adressere borgernes private forbrug; måden vi forbruger på, hvad vi forbruger og mængden af det vi forbruger. I kombination med borgernes idérigdom og drivkraft kan dette bringe os et stort skridt i retning af det gode meningsfulde liv med klimavenlig trivsel.

Kilder

- Bech, P. 2012. Clinical Psychometrics. Clinical Psychometrics. John Wiley and Sons.
- Berlingske Business, 2009, Danskerne aner ikke hvad SP-penge skal bruges til, fundet på: <http://www.business.dk/oekonomi/danskerne-aner-ikke-hvad-sp- penge-skal-bruges-til>
- Borgar, Aamaas, Glen P. Peters, The climate impact of Norwegians' travel behavior, Travel Behaviour and Society, Volume 6, January 2017 (I tryk), side 10-18, ISSN 2214-367X,
- Brown, K. W., & Kasser, T. (2005). Are psychological and ecological well-being compatible? The role of values, mindfulness, and lifestyle. Social Indicators Research, 74(2), 349-368.
- Brown, B. (2007). The Four Worlds of Sustainability. Drawing upon four universal perspectives to support sustainability initiatives. <http://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnG=Search&q=intitle:The+Four+Worlds+of+Sustainability+DRAWING+UPON+FOUR+UNIVERSAL+PERSPECTIVES+TO+SUPPORT+SUSTAINABILITY+INITIATIVES#o>
- CONCITO (2016a). En tredje vej til et landbrug i balance med naturen. Fundet på: <http://concito.dk/blog/tredje-vej-landbrug-balance-naturen>
- CONCITO (2016b). Klimabarometeret 2016. <http://concito.dk/klimabarometeret2016>
- CONCITO (2016c). Klimavenlig kost <http://concito.dk/udgivelser/klimavenlig-kost>
- CONCITO (2016d). Grønne offentlige indkøb <http://concito.dk/udgivelser/groenne-offentlige-indkoeb>
- CONCITO. (2012) Carbon Footprint – den ideelle opgørelse og anvendelse. CONCITO: http://concito.dk/files/dokumenter/artikler/rapport_gcfr_endelig.pdf
- CONCITO. (2010) Forbrugerens Klimapåvirkning. CONCITO: http://concito.dk/files/dokumenter/artikler/rapport-forbrugerens_klimapaavirkning_udgivelser_21_3706498019.pdf
- Corral-Verdugo, V. et. al. (2011). Happiness as correlate of sustainable behavior: A study of pro-ecological, frugal, equitable and altruistic actions that promote subjective well-being. Human Ecology Review, 18(2), 95-104.
- Corral Verdugo, V. (2012). The positive psychology of sustainability. Environment, Development and Sustainability, 14(5), 651-666.
- Danmarks Statistik, (2016), Stigningen i bilsalget fortsatte i februar, fundet på: <http://www.dst.dk/da/Statistik/NytHtml?cid=20472>

- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E. (2006) Understanding Scores on the Satisfaction with Life Scale. Downloaded fra <http://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/SWLS.html> 14. maj, 2016.
- Dittmar, H., Bond, R., Hurst, M., & Kasser, T. (2014). The relationship between materialism and personal well-being: A meta-analysis. *J Pers Soc Psychol*, 107(5), 879-924.
- Energistyrelsen, (2014), Danske nøgletal, fundet på: <http://www.ens.dk/info/tal-kort/statistik-nogletal/nogletal/danske-nogletal>
- FødevarerWatch. 2016. Tænk tank: Økologien rammer klimaet ekstra hårdt. Fundet på http://fodevarewatch.dk/Landbrug_Fiskeri/article8613147.ece
- Grouzet, F. M. E., Kasser, T., Ahuvia, A., Dols, J. M. F., Kim, Y., Lau, S., Ryan, R. M., et al. (2005). The structure of goal contents across 15 cultures. *Journal of personality and social psychology*, 89(5), 800-816.
- Hansen, J. T. (2001) Selvet som rettethed – en teori om noget af dét, der driver og former menneskeliv (kap. 13). Aarhus. Klim.
- Hayden, A., & Shandra, J. M. (2009). Hours of work and the ecological footprint of nations: an exploratory analysis. *Local Environment*, 14(6), 575-600.
- Heinonen, J.; Junnila, S. "A Carbon Consumption Comparison of Rural and Urban Lifestyles". *Sustainability* 2011, 3, 1234-1249.
- Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. (2016). *World Happiness Report 2016, Update (Vol. I)*. New York: Sustainable Development Solutions Network.
- Hellweg, S., & Milà i Canals, L. (2014). Emerging approaches, challenges and opportunities in life cycle assessment. *Science (New York, N.Y.)*, 344(6188), 1109-13. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24904154>
- Holmberg, J., Larsson, J., Nässén, J., Svenberg, S., & Andersson, D. (2012). Low-carbon transitions and the good life. Fundet på: The Swedish Environmental Protection Agency
- Hurst, M., Dittmar, H., Bond, R., & Kasser, T. (2013). The relationship between materialistic values and environmental attitudes and behaviors: A meta-analysis. *Journal of Environmental Psychology*.
- Information, 2014, Nu satser også supermarkeder på lokale fødevarer <https://www.information.dk/indland/2014/09/satser-ogsaa-supermarkeder-paa-lokale-foedevarer>
- Jackson, T. (2005). Live better by consuming less? Is there a "double dividend" in sustainable consumption? *Journal of Industrial Ecology*, 9(1-2), 19-36. <http://dx.doi.org/doi:10.1162/1088198054084734>

Kaiser, F. G., Doka, G., Hofstetter, P., & Ranney, M. A. (2003). Ecological behavior and its environmental consequences: A life cycle assessment of a self-report measure. *Journal of Environmental Psychology*.

Kalbar, P. P., Birkved, M., Kabins, S., & Nygaard, S. E. (2016). Personal Metabolism (PM) coupled with Life Cycle Assessment (LCA) model: Danish Case Study. *Environment International*, 91, 168-179. <http://doi.org/10.1016/j.envint.2016.02.032>

Kasser, T. (2011). Cultural Values and the Well-Being of Future Generations: A Cross-National Study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 42(2), 206-215. Fundet på <http://jcc.sagepub.com/cgi/doi/10.1177/0022022110396865>

Kasser, T. (2009). Psychological need satisfaction, personal well-being, and ecological sustainability. *Ecopsychology*, 1(4), 175-180. Retrieved from <http://online.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/eco.2009.0025>

Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Aspiration Index.

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). Interview – introduktion til et håndværk. Hans Reitzel.

Landes, X., Unger, C., Andsbjerg, K., Frank, K., & Wiking, M. (2015). Sustainable Happiness: Why Waste Prevention May Lead to an Increase in Quality of Life. Miljøministeriet.

Landquist, Birgit, Nordborg, Maria & Hornborg, Sara. 2016. Litteraturstudie av miljöpåverkan från konventionellt och ekologiskt producerade livsmedel. Livsmedelverket.

Mont, Oksana, Heiskanen, Eva, Power, Kate & Kuusi, Helka, 2013, Improving Nordic policymaking by dispelling myths on sustainable consumption, Nordic Council of Ministers

Nygaard, S. E., & Tønnesvang, J. (2013). Bæredygtig trivsel - Et integrativt perspektiv. *Psyke & Logos*, 34(2), 312-334.

O'Brien, C. (2008). Sustainable happiness: How happiness studies can contribute to a more sustainable future. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(4), 289-295. Retrieved from <http://www.scopus.com/inward/record.url?eid=2-s2.0-58449135596&partnerID=tZOtx3y1>

OECD (2013), OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-being, OECD Publishing. <http://dx.doi.org/10.1787/9789264191655-en>

Politiken (2016), Børnefamilie skar ned: Man kan godt bo 4 på 65 kvadratmeter. Fundet på: <http://politiken.dk/forbrugogliv/boligogdesign/ECE3105056/boernefamilie-skar-ned-man-kan-godt-bo-4-paa-65-kvadratmeter/>

Rockström, J., & Klum, M. (2015). *Big World Small Planet: Abundance Within Planetary Boundaries*. (P. Miller, Ed.). Stockholm, SE: Bokförlaget Max Ström.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.

Rockström, J. et. al. (2009). Planetary boundaries: Exploring the safe operating space for humanity. *Ecology and Society* 14(2): 32.

<http://www.ecologyandsociety.org/vol14/iss2/art32/>

Seligman, E. P. M. (2011). *Flourish . A New Understanding of Happiness and Well-being – and how to achieve them*. Simon & Schuster. New York.

Sheldon, K. M., & Hilpert, J. C. (2012). The balanced measure of psychological needs (BMPN) scale: An alternative domain general measure of need satisfaction. *Motivation and Emotion*, 36(4), 439-451.

Sheldon, K. M., Nichols, C. P., & Kasser, T. (2011). Americans Recommend Smaller Ecological Footprints When Reminded of Intrinsic American Values of Self-Expression, Family, and Generosity. *Ecopsychology*, 3(2), 97-104.

Tukker, Arnold et. Al., (2014), *The Global Resource Footprint of Nations*. The Netherlands Organisation for Applied Scientific Research – NL- 2628 XE Delft; Leiden University, NL-2300 RA Leiden; Vienna University of Economics and Business, A-1020 Vienna, Norwegian University of Science and Technology, NO-7491 Trondheim

Venhoeven, L. A., Bolderdijk, J. W., & Steg, L. (2013). Explaining the paradox: How pro-environmental behaviour can both thwart and foster well-being. *Sustainability* (Switzerland). MDPI AG.

WWF. (2014). *Living Planet Report 2014. Species and spaces, people and places*.

http://wwf.panda.org/about_our_earth/all_publications/living_planet_report/



CONCITO er en uafhængig tænketank, der formidler klimaviden og -løsninger til politikere, erhvervsliv og borgere.

Vores formål er at medvirke til en lavere udledning af drivhusgasser og en begrænsning af skadevirkningerne af den globale opvarmning.



CONCITO

DANMARKS GRØNNE TÆNKETANK

Større TRIVSEL
med mindre
KLIMABELASTNING



Vores livsstil bidrager til klimaforandringerne

Mennesket og vores personlige adfærd, herunder hvad og hvordan vi forbruger, er en helt afgørende faktor for, om vi lykkes med omstillingen til et klimamæssigt bæredygtigt samfund. Derfor er det nødvendigt at rette fokus mod den menneskelige side af omstillingen.

Dette livsstilskatalog er den centrale del af CONCITO-projektet "Større trivsel med mindre klimabelastning". Projektet er udarbejdet af projektleder i CONCITO Mikael Bellers Madsen i samarbejde med psykolog og ph.d.-stipendiat fra Psykologisk Institut på Aarhus Universitet Simon Elsborg Nygaard og kombinerer således solid naturfaglig klimavidenskab samt viden om teknologi og strukturer med psykologiens viden om psykiske faktorer og menneskelig adfærd.

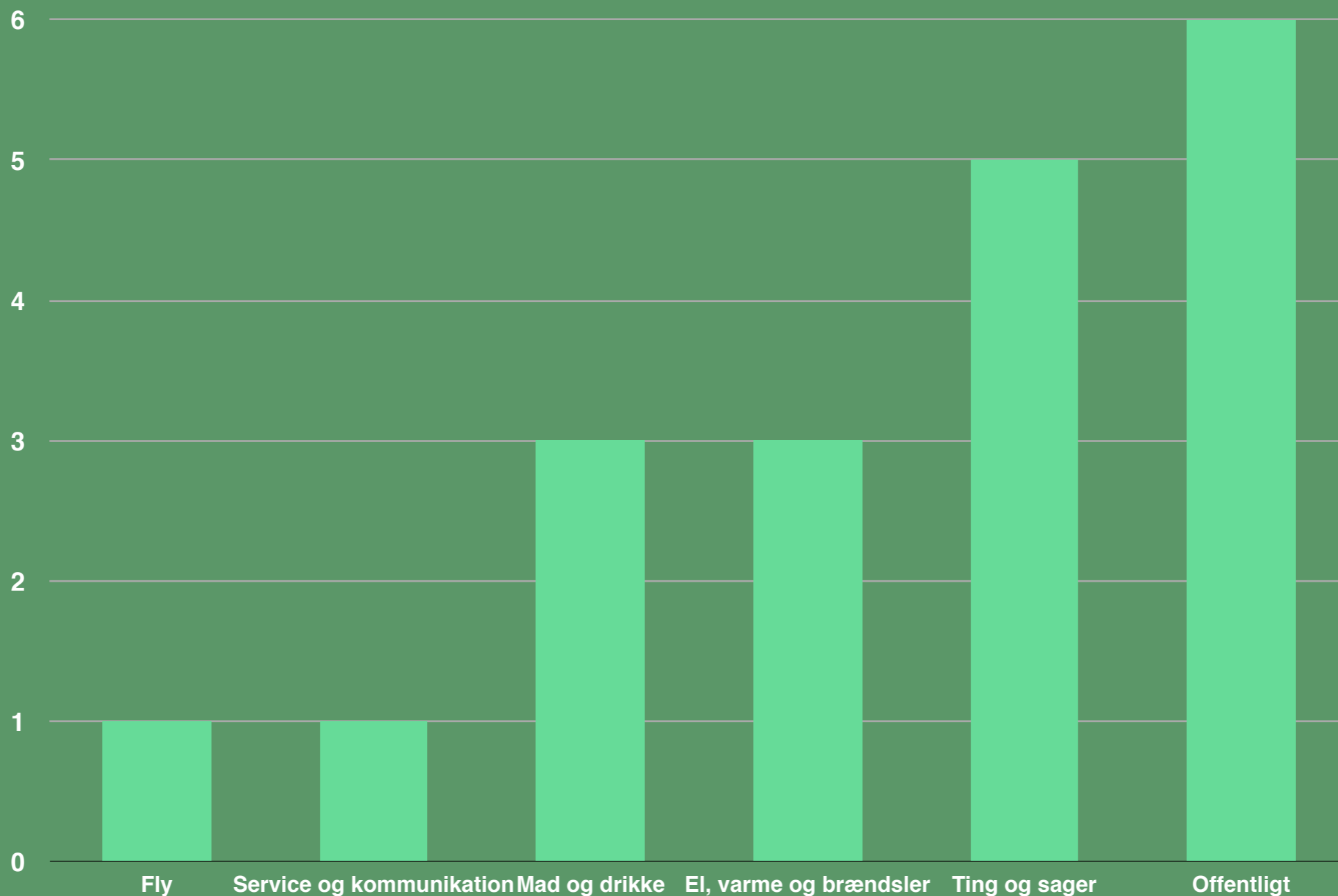
Det gør vi ved at tegne et portræt af fem familier med et formål om at vise, at det er muligt at leve mere bæredygtigt og samtidig oppebære en høj grad af trivsel.

I projektets hovedrapport findes meget mere information om, hvordan vi definerer såvel bæredygtighed som trivsel og mening samt, hvordan vi har beregnet familiernes udledning af drivhusgasser og målt deres trivsel. Her findes også en mere uddybende baggrund for projektet samt konklusion og anbefalinger til politikere.

Danmark er kendetegnet ved en høj grad af trivsel i befolkningen forstået som gennemsnitlig lykke og livstilfredshed. Nogle peger på, at dette hænger sammen med vores frihed til selv at vælge, hvordan vi vil bo, transportere os, forbruge og mange af de andre ting vi gør i vores dagligdag. Kort sagt, retten til at vælge egen livsstil.

Imidlertid står det i stigende grad klart, at vores livsstil er baseret på et ikke-bæredygtigt ressourcegrundlag. For eksempel har et stort EU-projekt konkluderet, at danskerne er verdens syvende mest CO₂-udledende folkefærd, selvom vi ofte tænker på Danmark som et grønt forgangland. Den ringe placering beror på en højt udledende livsstil, hvor vores indkøb af alt fra flyrejser, biler, boliger, elektroniske apparater og tøj – bidrager til et enormt ressourceforbrug. Vi fokuserer på trivsel og meningsfuldhed, samt hvordan disse to begreber hænger sammen med bæredygtighed målt som klimabelastning.

Drivhusgasudledning pr. dansker: 19 ton



Note: Kategorierne i dette første søjlediagram adskiller sig fra kategorierne i søjlediagrammer under hver familie. Dette skyldes, at familieudledninger er beregnet i en kombination af en bottom-up proces LCA analyse og top-down Input/Outputmetode. Dette første søjlediagram er udelukkende beregnet af CONCITO via Input/Outputmetoden. Referencepunktet på 19 ton er imidlertid det samme. Læs mere under metode i Hovedrapporten.

CONCITO har beregnet, at hver dansker årligt i gennemsnit udleder ca. 19 ton CO₂-ækvivalenter (se faktaboks). På figuren på forrige side ses, hvordan udledningen fordeler sig på forskellige forbrugstyper. Den offentlige udledning stammer fra hele vores fælles infrastruktur i form af veje, institutioner, hospitaler, mm. Det vil sige noget vi alle deler og derfor også "betaler" for med en udledning på ca. 6 ton pr. dansker pr. år.

FN's klimapanel IPCC vurderer, at hvis den globale opvarmning skal begrænses til under 2 grader, skal vi globalt ned på en udledning, der svarer til ca. 2-3 ton CO₂ pr. verdensborger i 2050. Det står dermed klart, at den danske livsstil på nuværende tidspunkt ikke er bæredygtig. Teknologiske løsninger, der reducerer udledningerne vil være afgørende, men vil ikke løse problemet. Det er tvingende nødvendigt, at vi ændrer vores forestilling om det gode liv som snævert forbundet

med materiel velstand og et stort ressourceforbrug, hvis ikke vi vil sætte fremtidige generationers mulighed for at leve et godt liv over styr. Vi skal som samfund og individer finde måder, hvorpå vi kan leve bæredygtigt og samtidig trives.

Det kan lyde som en stor mundfuld, og det er det også. Men det er muligt at tage fat på udfordringen i mindre bidder. Det er det, de fem familier, som vi præsenterer i dette livsstilskatalog, gør. De er ikke i mål, men de er på vej.

For alle fem familier gælder det, at de opfylder betingelserne for en høj trivsel. Ydermere er de relativt mere bæredygtige i en sammenligning med på den ene side gennemsnitsudledningen pr. dansker på 19 ton samt i forhold til tilsvarende indkomstsegment i projektets datagrundlag. Dette består af indsamlet information fra ca. 1200

CO₂-ækvivalenter

Ved produktion, transport og udførelse af varer og tjenester dannes forskellige drivhusgasser. Det handler fortrinsvis om kuldioxid (CO₂), metan (CH₄), og lattergas (N₂O). Disse gasser har forskellige grader af klimaeffekt.

En vares eller tjenestes udledning i CO₂-ækvivalenter (CO₂e) beregnes som summen af de enkelte gassers bidrag omregnet til CO₂ per enhed (kg, ton, km osv.). Alle angivelser af CO₂-udledning og drivhusgasudledning i denne udgivelse er i CO₂-ækvivalenter.

| Drivhusgas | Relativ klimaeffekt |
|------------------|---------------------|
| CO ₂ | 1 |
| CH ₄ | 34 |
| N ₂ O | 290 |

respondenter, der er blevet spurgt til trivsel og CO₂-udledning og som samtidig er grupperet i indkomstsegmenter. Det skal understreges, at respondenterne ikke er repræsentativt udvalgt, og derfor ikke nødvendigvis afspejler et nøjagtigt gennemsnit for danskerne i pågældende indkomstsegment, men de giver en strømpil. Læs mere om metode og datagrundlag i hovedrapporten.

Vi håber med portrætterne af de fem familier at inspirere læseren til selv at tage nogle skridt hen imod en mere klimavenlig livsstil, og vise, at det gode liv godt kan leves uden, at det sker på bekostning af trivsel. Måske kan nye vaner endda bidrage til at skabe mere trivsel og en mere meningsfuld hverdag.

Rigtig god læselyst!

Fem familier

De fem familier i dette livsstilskatalog er forskellige i forhold til deres bopæl i landet, uddannelse, arbejde, alder og indkomst, og det har været en målsætning for dette projekt, netop at kunne portrættere en divers gruppe af mennesker, der har forskellige tilgange til det at leve mere bæredygtigt. De er imidlertid ikke repræsentativt udvalgt, og repræsenterer derfor ikke alle familietyper i Danmark.

Selvom familierne er forskellige, har de til gengæld det til fælles, at de er helt almindelige mennesker - de følger deres børn i skole, køber ind, laver mad, går på arbejde og holder fri. Og så foretager alle familierne nogle valg og gør nogle ting, som giver dem en lavere udledning af drivhusgasser. Samtidig giver familiernes valg mening for dem, og understøtter dermed det, som familierne selv opfatter som det gode liv.

Vejen til større bæredygtighed er imidlertid ikke en lige landevej, og det kan være vanskeligt at navigere rundt i, hvad der reelt fører til en bæredygtig livsstil. Sidst i livsstilskataloget følger derfor en beskrivelse af de faldgruber, som både familierne og vi andre kan falde i, når vi forsøger at spare på ressourcerne. Samtidig viser vi, at der er veje udenom disse faldgruber, og at der ikke er nogen grund til at give op, hvis man falder i. Det er ikke altid nemt, men de svære ting og opgør med gamle vaner kan give anledning til nye kompetencer, ny viden og mere dynamik i dagligdagen.

De fem familier er:

Charlotte og Jacob er hhv. forfatter og lærer og bor med deres to børn i Vallekilde.

Gregers og Pernille er hhv. kulturforsker og socialrådgiver og bor med deres to børn i Hvidovre.

Sie og Andreas er hhv. pædagog og tømrer og bor med deres to børn i Gammel Rye.

Jan er netop blevet færdig som som cand.mag. i læring og forandringsprocesser og bor i Sorø.

Benny og Susanne er hhv. ingeniør og biolog og bor med to af deres tre børn i Ry.

Charlotte Weitze og Jacob Antvorskov

1. Det første indtryk
2. Portræt af familien
3. Her sparer familien CO₂
4. Potentialer for klimavenlig trivsel
5. Tre lærerige erfaringer

Kreative vaner og lokale løsninger



● Det første indtryk

Turen til Vallekilde i Vestsjælland tager en times tid fra København. Det er en rejse som egentlig burde kunne tages på samme tid, hvad enten man kører til eller fra Vallekilde.

Men, som Charlotte konstaterer, så synes der for københavnere at være uendelig meget længere til Vallekilde end turen den anden vej til København.

Vi kører forbi marker og små byer. Vi når til Hørve og suser igennem den lille by, ind i en endnu mindre by, forbi Vallekilde højskole, hvor vi når til et lille lysegråt hus med orange teglsten. Her bor Charlotte Weitze sammen med sin mand Jacob Antvorskov og deres to døtre Silje og Linnea. Huset ligger lige ud til Vallekildevej, der løber som hovedvej igennem byen. Et lille stakit adskiller vejen og den ca. halve meter hen til husets hvide hoveddør.

Jacob står udenfor og vinker os velkommen. Han ser festlig ud med en mønstret skjorte i blålige farver og mørkeblå jeans. Håret er rødligt, tindingerne høje og smilet stort. Vi parkerer bilen, hilser, og træder om bag stakittet. Og her ser vi det første tegn på, at der er noget på færde her i huset. På en træstolpe ses et lille rundt klistermærke. "Giftfri have" står der med sirlige bogstaver, illustreret med en gren, der kravler op og understreger giftfri. Ovenover står der "Danmarks Naturfredningsforening". Vi læser senere op på det,

og finder ud af det er en kampagne, hvor den enkelte haveejer kan registrere sin have som fri for plantegift.

Det skal vise sig, at denne lille diskrete markør måske meget godt illustrerer Charlottes og Jacobs engagement i klima og miljø. Der er absolut holdninger til tingene – men de vil ikke være højtråbende, hellere virke i det stille. Det handler om at gøre noget selv og i egen dagligdag. Men det handler ikke om at pådutte andre noget. Og så må man håbe, at man inspirerer andre ved det gode eksempel.

"Vallekilde er nærmest én stor deleøkonomi"

Charlotte kommer ud af hoveddøren, iført en stribet, mørkegrøn og sort langærmet bluse, jeans og strømpesokker. Hun hilser på os, glad og rolig, og snakken går. Charlotte åbner den hvide havelåge og foran os åbner sig en stor dejlig have, som vi slet ikke var forberedt på: Der er masser af små frugttræer og bede. Der hænger to gynger, hvoraf den ene er lavet af en gammel, rød bøjle, og så er der tre små kaninbure, hvor fem kaniner futter rundt. Bagerst i haven er der et hønseshus med tre høns og en stor trampolin til børnene. Der står nogle kompost-kasser rundt i haven. Der er lidt rodet, på den måde, som viser, at der rent faktisk bor mennesker her.

I havens venstre side er der en aflang bygning i samme form og størrelse som en skurvogn. Det er Charlottes arbejdsrum, hvor hun sidder hver dag og skriver. Der står en stor grøn sofa på langs, og i den ene ende er Charlottes skrivebord. Hendes kontorstol blev solgt

gennem Den Blå Avis og er nu i stedet skiftet ud med en stor pilatesbold. Gulvet har en særlig historie, som Jacob begejstret fortæller om: brædderne hentede de hos et nedrivningsfirma, som var ved at reovere en gammel sportshal. Først havde han tænkt sig at slibe brædderne ned, men inspireret af nogle unge han mødte på stedet, lod han de gamle banemarkeringer blive. Således er der striber på kryds og tværs på Charlottes arbejdsgulv. Genbrug og kreativitet præger hjemmet, og tingene må gerne være skæve.

Interviewet er allerede i fuld gang i haven og i Charlottes arbejdsrum. Parret er glade for deres hus, og har siden springet fra en lejlighed i København været i gang med at gøre det mere energivenligt. De har sat solceller og – fangere op på både huset og Charlottes kontor, og de har isoleret og udskiftet vinduerne.



Familien Weitze og Antvorskov



Charlotte Weitze er forfatter. Hendes mand, Jacob Antvorskov, er lærer på en produktionsskole i Svinninge og leder en maritim afdeling på en anden produktionsskole.



Charlotte og Jacob har døtrene Silje på 11 og Linnea på 9 år. De bor sammen i et hus i Vallekilde i Vestsjælland.

Er de glade for huset, er de ikke mindre glade for lokalområdet. "Vallekilde er nærmest én stor deleøkonomi," griner de. De deler græsslåmaskine med naboen, får kartofler, gulerødder og salat nede hos "Anker", cyklen kan en tredje ordne, og man kan endda finde én, som kan fikse iPhones! Og så er der "grejbanken", som er et initiativ, Jacob er i gang med at starte.

Meningen er, at man skal kunne dele værktøj og alt muligt andet fremfor at skulle købe alt hver for sig. Vi snakker lidt om kommunikationsmulighederne – der er en del ældre mennesker i landsbyen, som ikke bruger Facebook, og at de måske derfor kan få svært ved at følge med i grejbankens beholdning og udlån. "Men det løser vi," siger Jacob.

Vi bliver færdige med den lille foto-session og snakken udenfor og træder ind i stuen. På spisebordet er der dækket op med brød, ost, marmelade, kaffe og vand.

● Portræt af familien

Charlotte Weitze er aktuell med romanen „Den Afskyelige“, som er en satirisk og eventyrlig fremtidsroman om et fremtidssamfund, hvor mennesker og natur er stærkt præget af klimaforandringerne.

Vi er nysgerrige efter at vide, om det professionelle engagement i klimasagen også har en effekt på hendes personlige liv. Vi kommer ikke langt ind i samtalen, før vi får bekræftet det, og før vi finder ud af, at hendes mand Jacob er mindst lige så engageret i emnet som Charlotte.

Charlotte har skrevet på sin roman gennem de sidste år, men familiens opmærksomhed på klima startede længe forinden. Charlotte uddyber: “Vi fulgte med i nyhederne om emnet, men jeg tror, at der fulgte en følelse af større personligt ansvar med, da vi fik vores børn.” Jacob nikker og folder engagementet ud: “Så da topmødet i 2009 kom, var vi bevæbnet til tænderne.” Familien deltog i mange af de aktiviteter, der var knyttet til FN’s Klimatopmøde i København dengang i 2009.

“Vi troede, at der var styr på klimaudfordringen fra politisk hold, men det har vist sig, at det var der overhovedet ikke.” Det lader det heller ikke til, at der er i dag, følger Charlotte op. “Vi sad måske tilbage med en følelse dengang efter mødet af, at det er svært at ændre noget i det store perspektiv.”

I er flyttet på landet – er det nære nemmere end det store, mere fjerne perspektiv?

Ligesom en bil, der accelererer, kommer engagementet tilbage i stemmerne. “Virkeligheden er her,” siger Charlotte og sigter både til fællesskabet i Vallekilde og deres egen lille familie. Parret siger nærmest i kor: “Vi havde jo heller ikke styr på, hvordan vi selv kunne leve mere bæredygtigt.” Da de begyndte at læse mere om klimaet, og hvor meget rige vesterlændinge udleder, begyndte de at reflektere; “Her gik vi og troede, at vi havde bedre vaner. Det var en øjenåbner.” Vi er allerede godt i gang med at tale om det, der giver familien trivsel. Charlotte henter et lille stykke papir, som hun har skrevet nogle ting ned på.



Familiens fodaftryk

De fire familiemedlemmer udleder ca. 14 ton CO₂ per år per familiemedlem (inkl. 6 ton fælles offentlig forbrug). Det er til sammenligning med landsgennemsnit på ca. 19 ton CO₂ pr. dansker pr. år.

At flytte på landet har givet dem en frihed. Det gælder fx meget konkret i form af mere luft i økonomien. Charlottes indtægter som forfatter kan svinge meget fra år til år, og dermed svinger husstandsindkomsten også. "Det er billigere på mange måder at bo og leve her, og nu er vi ikke så budgetlåste", siger Jacob.

Det gør nu, at de fx. kan købe sig til noget rengøring og på den måde frikøbe tid til andre ting, de gerne vil. Det skal vi vende tilbage til.

Er der andre gode ting ved at være flyttet på landet?

Jacob fremhæver de muligheder, der ligger i nærmiljøet. Blandt andet er dialogen meget tættere på nu. "Vi kender naboerne, forældrene i børnenes skole, de lokale landmænd og de ansatte i butikkerne, og man kan engagere sig i alt muligt og meget hurtigere. (...) Jeg taler fx. med Fakta om at få mere økologi på hylderne." Charlotte tilføjer: "Vi taler med de lokale landmænd og finder praktiske løsninger på små problemer i dagligdagen – fx. smider de ikke gylle på markerne lige op til en lokal konfirmation," griner Charlotte. "Og så køber vi det lokale kød, også når jægerne har skudt råvildt," føjer Jacob til. Han kender godt til problematikken om, at lokalproduceret kød ikke nødvendigvis er mere bæredygtigt end kød langvejs fra, men han ser en værdi i at styrke det lokale fællesskab, og at pengene bliver, og jobs skabes lokalt. Derfor vil de heller ikke køre langt for at købe mere økologisk.

"I vores personlige liv vil vi hellere gøre ting, som kan inspirere, frem for bare at tale"

Jacob ser generelt et problem i tendensen til centralisering, og det gælder også i en klimamæssig forstand. "De lokale skoler og arbejdspladser lukker, og folk pendler mere og mere, hvilket stiller krav om flere biler og flere veje." Familien ser en værdi i at lægge energi i nærområdet. Charlotte arbejder hjemme og underviser på den lokale Vallekilde Højskole. Jacobs arbejdspladser er også tæt på hjemmet. Det er tydeligt, at lokalsamfundet på mange planer giver mening og trivsel for dem.

I fremhæver dialogen med de lokale. Prøver I at påvirke folk med jeres holdninger, fx til miljø og klima?

"Ja og nej" – Parret er meget enige om, at de ikke ønsker at løfte pegefingre. De ville ikke trives med konfrontationen.

Er det ikke lidt paradoksalt for en forfatter ikke at ville stikke ud?

Charlotte fortæller: "Det kan du sige, men folk må selv tolke på min bog, og i vores personlige liv vil vi hellere gøre ting, som kan inspirere frem for bare at tale. (...) Det er vigtigt for os, at hvis du kritiserer noget, så må du komme op med alternativer - med løsninger."

Hvilke løsninger kunne det være?

“Sammen med et forældrepar foreslog vi skolens ledelse, at skolens pakkekalendergaver skulle erstattes med genbrugsgaver indpakket i genbrugspapir. På den måde sparede vi verden for 170 nye plasticdimser hvert år. Kvaliteten af gaverne viste sig ikke at være dårligere end de andre år. Ingen led afsavn, for alle havde masser af ting i kælderen, som de kunne bruge som gaver.”

Jacob og Charlotte ser en sammenhæng mellem deres større økonomiske råderum og muligheden for at skabe mere mening i deres tilværelse. Og det giver mening for dem at forsøge at gøre deres liv mere bæredygtigt og vise sig selv og andre, at det er muligt “at gøre noget”.



De har som familie altid lagt planer, og nu har de lagt en 2030-plan. De griner. Titlen refererer lidt ironisk til EU's 2030 Plan. Med deres egen plan vil familien vise, at folk selv må tage ansvar, hvis ikke regeringen er

ambitiøs nok. Ikke mindre ironisk er deres plan skrevet bag på et Anders And-blad. Men der er alvor bag.

Det er en plan for, hvordan de kan blive mere bæredygtige over tid. Uagtet, at der gjort plads til planen mellem talende ændrer, er denne sirligt inddelt i tiltag, aktivitet, pris og tilbagebetalingstid.

Og nogle af målsætningerne er allerede eksekveret som fx. en bedre isolering af huset, solceller til elektriciteten og solfangere til det varme vand. Planen er budgetteret til en halv million kr., og fremtidige investeringer skal være jordvarme og elbil, dyre ting, som det kræver tid at spare op til. Men udover det økonomiske, er det vigtigt for dem at gøre tingene i et roligt tempo. Charlotte sætter ord på: “Klima har et tidsperspektiv – klima tager tid.”

Hvordan tid?

“Vi indså, at vi havde dårlige vaner, i måden vi gjorde tingene på. Men det tager tid at ændre vaner, og nogle mere end andre,” siger Charlotte videre. Det er tydeligt, at det at give deres handlinger en retning og at kunne se en udvikling, er en kilde til mening.

Hvad gør I, mens I venter på opsparingen?

Det skinner igennem deres svar, at bæredygtigheden godt må være kreativ, og at alvorlige ting også gerne må være en leg. Charlotte kalder kærligt Jacob for en gammel kregler, der elsker at bytte, reparere og udveksle tjenester. Sådan har Jacob altid gjort, men det er ikke blevet

mindre meningsfuldt at sætte det ind i en bæredygtighedsramme. "Det giver mening, at tingene 'går i cirkler'," som han siger. Når han køber ting, skal de helst være brugte, og så går han efter kvalitet, så det også kan videresælges med tiden. Som han fremhæver: "Man kan ikke videresælge en børneseng fra et lavprisvarehus." Han reparerer til stadighed på deres meget gamle stereo-anlæg og har ombygget et halvgammelt B&O-fjernsyn, så det kan tage digitalTV og AppleTV. Jacob rev også selv en gammel mur ned, som stod i haven. Murstenene blev solgt gennem Den Blå Avis og blev hentet af en gruppe asatroende; "Balder hentede vores mursten", siger han med et stort smil. Parret køber langt de fleste ting brugt: "bare at gå ud og købe nyt virker åndssvagt, og vi beholder tingene i flere år." Deres TV er gammelt, og det er DVD-afspiller og forstærkeren også." Og de fortæller: "Vores iPhones er måske ikke 20 år, men de er købt brugt."

Men der er også plads til hjertesuk. De har en bil, men prøver at tage bus, tog og cykel så meget de kan, selvom det ofte kræver længere rejsetid. De elsker at rejse og har venner i udlandet, men ved jo godt "det med fly", så rejser kræver mange overvejelser og nogle bliver ikke til noget. "Vi har venner i udlandet, og det er jo svært, men noget kan klares med toget," og senest har familien været i Berlin og Nordsverige med tog. Familien er på vej, men Charlotte medgiver: "Vi bliver nødt til at bide nogle sure ting i os og sikkert mange flere, hvis dette skal lykkes

- vi taler om vores nye 'inconvenience vaner'." Med det sigter Charlotte og Jacob til, at de bevidst lægger nogle benspænd ind, både i hverdagen og i ferieperioder, i form af mindre bilkørsel, længere transporttid, fravalg af visse feriedestinationer og meget andet.

"Vi bliver nødt til at bide nogle sure ting i os og sikkert mange flere, hvis dette skal lykkes - vi taler om vores nye 'inconvenience vaner'."

Charlotte siger videre: "Noget er sjovt, og cykling i hverdagen giver en masse god motion, men vi kan ikke gøre alt det klimavenlige udelukkende ud fra en positiv motivering. Noget bliver hårdt og vil kræve stædighed og vilje til omstilling. Vi kan klare noget som familie, men ikke det hele endnu."

Men familien har omstillet sig. Ikke i forhold til at nå ned på kun at udlede 2 ton CO₂ per person/årligt, men for at være nået et stykke. De har taget springet fra hovedstaden og ud på landet

for blandt andet at kunne få mere luft i økonomien. Ikke for at kunne købe mere, men for at kunne forbruge mindre, blandt andet energi. Man kan sige, at den geografiske rejse også har været en rejse i mental forstand: væk fra det overvældende, som de store klimaudfordringer kan virke som. "Det er for langt væk. Vi lærer i det nære, fordi problemerne bliver synlige og nærværende herude." (...) "Men så kan man gøre noget ved dem." Familien vil være praktisk orienteret – der skal handles. De vil være langsigtede, og forsøger at være det med en

2030-plan, og i dagligdagen forsøger de med alt det kreative og nye vaner. Familien lægger vægt på at anvise praktiske alternativer til andre, men også at lære tilbage. Ikke mindst er det vigtigt at vise deres børn, at der er løsninger.

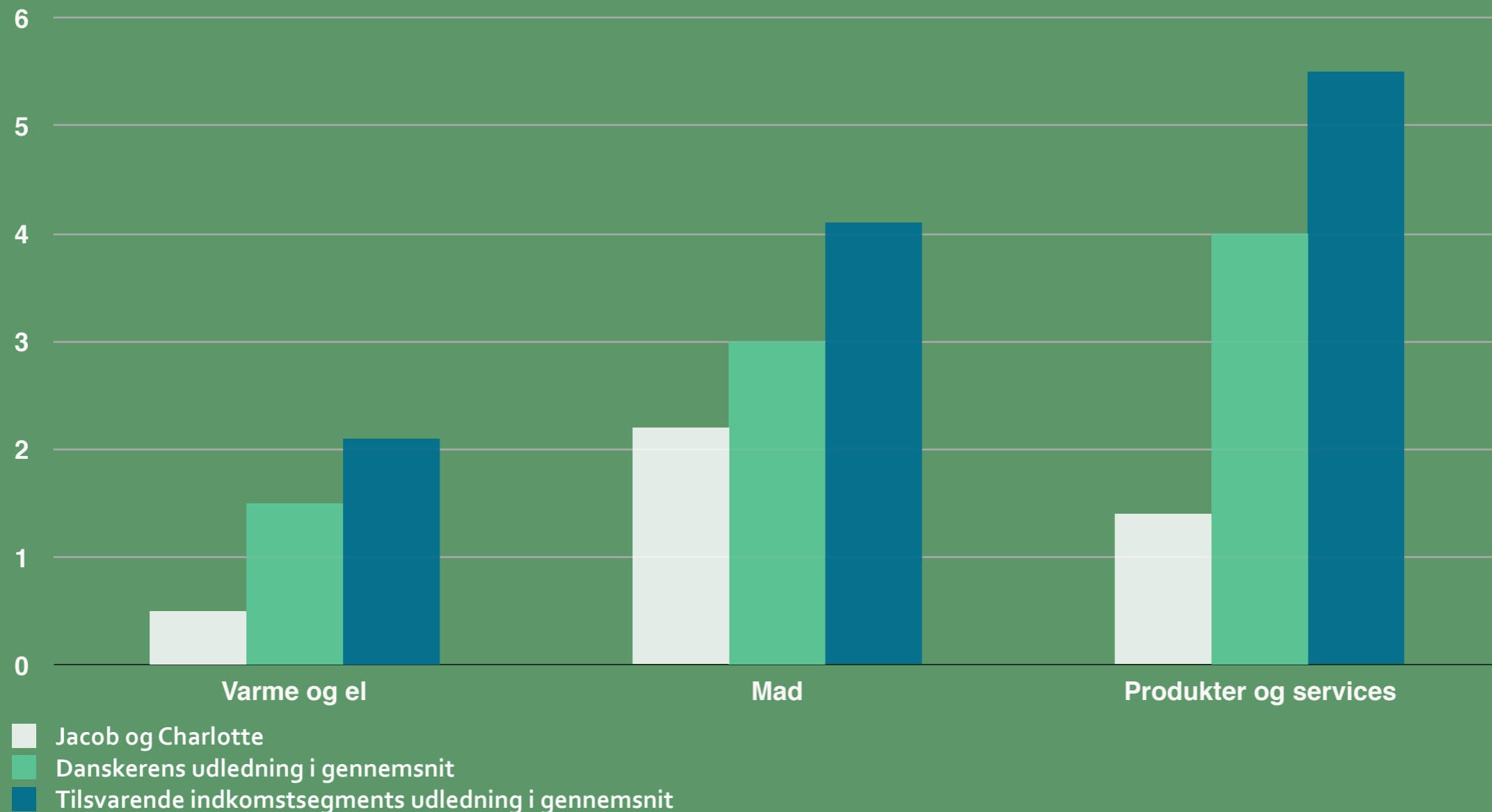
Sådan kan klimasagen gøres mere nærværende og relevant. Det giver mening og trivsel for familien.

Her sparer familien CO₂

Charlotte og Jacob udleder årligt ca. 14 ton CO₂ hver, hvilket er ca. 5 ton mindre end gennemsnitsdanskeren, der som nævnt udleder 19 ton CO₂ i gennemsnit. Personer inden for det samme indkomstsegment udleder i gennemsnit ca. 23 ton CO₂ årligt, og Jacob og Charlotte

udleder altså ca. 9 ton mindre i forhold til andre personer inden for samme segment. Derfor er det også interessant at se på, hvor familien særligt gør det godt. Som det fremgår af ovenstående figur er det særligt på varme & el, mad og produkter & services at familien "sparer" CO₂.

Ton CO₂ årligt - Jacob og Charlotte





VARME OG EL

Charlotte og Jacob har været gode til at energirenovere deres bolig, og de opnår derfor en markant besparelse på varme og el. Familien har udviklet og fulgt investeringsplaner, der har haft til hensigt at gøre deres bolig og energiforsyning mere grøn, og det har båret frugt.



MAD

Familien har også nedsat sit kødforbrug og har flere dage i ugen, hvor de kun spiser lidt eller slet intet kød. Familien ser dette som en positiv, kulinarisk udfordring. Dette er kombineret med meget lidt madspild, hvilket har bidraget til at reducere deres udledning på mad.



PRODUKTER OG SERVICES

Familien reparerer deres ting, så de holder længere. Møbler, tøj, elektronik, og andet køber familien gerne brugt. Det giver samlet en solid CO₂-besparelse indenfor produkter og services.

Potentialer for klimavenlig trivsel

Familien er stærkt bekymret for klimaforandringerne, men de forsøger at bruge bekymringen som en positiv drivkraft for mange af familiens handlinger. De er flyttet på landet af flere forskellige grunde, bl.a. for at frigøre økonomiske ressourcer til at lægge en klimastrategi, en 2030 plan, som de kalder den. Det er en plan som skal gøre familiens energiforbrug og transport mere bæredygtig. De har allerede isoleret huset og sparer op til elbil og jordvarme. Men det handler ikke kun om de store ting – de vil gerne ændre på måden de selv og andre tænker på. Som Jacob siger: "Vi er opdraget til at se efter kød, når vi køber ind, vi er opdraget til at transportere os med motor til arbejde og så cykle derhjemme, og vi er opdraget til at smide ting ud og købe nye. Kort sagt; vi er opdraget til et usmart forbrug."

De vil gerne vende tankegangen om at gøre forbruget smartere og sjovere, og det skal gøres sammen med børnene, der skal lære andre måder at gøre ting på fra starten. Den personlige omstilling bliver ikke nem, erkender Charlotte, og meget bliver faktisk svært. Derfor har familien også indført nogle "inconvenience vaner", der både gælder i hverdagen ved fx at tage den offentlige trafik mere men også ved at spørge sig selv, hvordan ferier og andre større forbrugsvalg kan gøres mest klimavenligt.

Således er familien meget reflekteret over sammenhængen mellem bæredygtighed og de handlinger, de foretager. Ønsket om at gøre noget som familie og sammen med naboerne i lokalområdet er også karakteristisk for familien. Ting kan løses, og det giver trivsel og mening.



● Tre lærerige erfaringer



LAV EN PLAN

En klimavenlig livsstil bliver af mange set som uoverskuelig. Der skal gøres op med "dårlige" vaner, ligesom en ny livsstil kræver nogle investeringer. For at imødekomme denne udfordring har Charlotte og Jacob lavet en 2030-plan. På den måde kan større adfærdsændringer eller investeringer deles op i bidder og blive lettere at give sig i kast med.



DEL TINGENE

Charlotte og Jacob behøver ikke deres egen græsslåmaskine eller andet værktøj. Familien deler gerne tingene med naboer og andre venner i en fælles grejbank. Det sparer ressourcer.



ALT KAN FÅS BRUGT

Charlotte og Jacob både køber og sælger de fleste ting brugt. Mursten fra en tidligere mur blev hentet af nogle, som stod og manglede mursten. Charlotte har videreført tanken om det brugte i sit engagement i den lokale skole. Her har de indført brugte gaver i pakkekalendre. Det har sparet mange "plastikdimser".



Gregers og Pernille Andersen

1. Det første indtryk
2. Portræt af familien
3. Her sparer familien CO₂
4. Potentialer for klimavenlig trivsel
5. Tre lærerige erfaringer

Stå fast - det personlige ansvar og selvforandringens aktivisme



● Det første indtryk

Vi er på gåben fra Hvidovre station på vej til at besøge Gregers og Pernille. Det er en flot, varm dag, træerne er sprunget ud. Der er stille på villavejene. Vi når til huset, som de lejer. Huset er nærmest skjult bag et stort bøgetræ, der vokser op i haven. Går man lidt længere ned ad fortovet, bliver det fine hus synligt. Røde mursten, orange teglsten og mørkeblå vinduer. Forhaven er forholdsvis stor og med masser af grønt. Forskellige planter vokser helt op til huset, og kravler endda op ad den røde mur. Den åbne carport til højre for huset ligner så mange andre – men alligevel studser vi lidt over den, uden først helt at forstå hvorfor. At der ikke holder nogen bil derinde, er jo meget normalt her om formiddagen. Men det går op for os, at der jo nok slet ikke kan være en bil derinde. De to cykler, cykelanhængerne til børnene, samt to store, grønne skraldespande ser ud til at være permanent placeret på den plads, hvor så mange andre familier parkerer deres bil.

Carporten er det første billede på Gregers og Pernilles klimavalg. Muligheden for det konventionelle er til stede. Det ville være så nemt, lige at køre en bil ind i den dertil egnede carport, og familiens indkomst kunne sagtens tillade en bil. Alligevel har de valgt, at carporten i stedet skal være fuld af cykler og affaldssorterings-venlige skraldespande. Deres hus er ikke bygget efter det klimavenlige valg.

Carporten er standardudstyr til de fleste huse, så Pernille og Gregers har været nødt til at selv at omforme standarden til noget, der passer til deres livsanskuelser.

Gregers kommer ud og møder os. Han er iført en beige t-shirt og grå shorts. Det lyse, lidt brune hår er trimmet helt kort, det samme med skægget. Efter hurtigt at have hilst på os, undskylder han. Han bliver nødt til at lave noget arbejde. Hans nye bog "Grænseløshedens Kultur" er udkommet for nyligt, og Gregers skal gennemlæse et interview, som en avis netop har gennemført med ham. Han håber, at det er okay, at vi taler lidt med Pernille i de 10-15 minutter, det vil tage. Det er det selvfølgelig, og vi følger med ind i huset. Der er også noget sjovt ved huset – der er få møbler og ting i det hele taget. Væggene har mange skæve vinkler, og huset er generelt ret utraditionelt. I det hele giver det indtryk af afslappethed. Vi er ikke indenfor længe – Pernille kommer

ned af trapperne, og sammen går vi om i baghaven. Pernille har en sort kjole på, sandaler og håret er lyst og klippet i en kort page.

Vi går lidt rundt i haven og taler. I den ene ende af baghaven er køkkenhaven. Den er afgrænset af en lav hæk, og der vokser alle mulige planter – mest ukrudt, viser det sig. På sigt vil de gerne dyrke grøntsager og urter og lave en ordentlig køkkenhave. Det er en af deres fremtidsvisioner at blive lidt mere selvforsynende. Der står også yderligere to skraldespande her i baghaven. Fire containere har vi nu fundet. De siger senere, at de først for nyligt er begyndt at affaldssortere, og egentlig blev overrasket over, hvor meget affald de rent faktisk fik samlet sammen i de forskellige containere. Det har været en øjenåbner.

Gregers kommer ud fra huset og slutter sig til os. Vi starter interviewet.

Familien Andersen



Gregers er forsker på Københavns Universitet, og Pernille arbejder som socialrådgiver i Kriminalforsorgen Vestegnen. De er gift, og sammen har de børnene Silje på 6 og Kajsa på 3.

De fire familiemedlemmer bor til leje i et hus på 95 m² i Hvidovre.

● Portræt af familien

For at forstå hvorfor Pernille og Gregers gør, som de gør, må man først forstå deres syn på samfundet, herunder hvordan det er indrettet, og hvordan det burde indrettes.

Den røde tråd gennem interviewet synes at være, at Gregers og Pernille er overbeviste om, at et øget samfundsfokus på udviklingen af menneskelig trivsel skal være med til at løse klimaudfordringen. Det giver derfor mening for dem at forstå trivsel for den enkelte og for familien som tæt forbundet med bæredygtighed. En bæredygtighed, som, for familien at se, synes at halte på samfundsplan. Gregers udtrykker det sådan her: "Vi forfølger som samfund og borgere mange dårlige logikker, der ikke er til fordel for menneskelig trivsel."

Hvilke dårlige logikker er det, I mener, vi som samfund og som borgere forfølger?

Gregers svarer, at "hvis det er rigtigt, hvad naturvidenskaben fortæller os om klimaforandringerne og de enorme konsekvenser, det vil få for os alle sammen, så mener jeg, at vores viden gør os etisk ansvarlige for livsbetingelserne på kloden langt ind i fremtiden." Gregers mener desuden, at vi derfor både som samfund og borgere har pligt til at

handle. Men det er som om, uddyber han videre, "at samfundsnormerne i vores del af verden socialiserer os ind i nogle logikker, nogle dårlige vaner, der binder os til forbrugsmønstre, som ikke er bæredygtige."

"Hvis det er rigtigt, hvad naturvidenskaben fortæller os om klimaforandringerne og de enorme konsekvenser, det vil få for os alle sammen, så mener jeg, at vores viden gør os etisk ansvarlige for livsbetingelserne på kloden langt ind i fremtiden."

Hvordan det?

"Samfundet bliver fx. mere og mere domineret af en hastighedslogik," synes både Pernille og Gregers. "Vi skal hurtigt på ferie med fly, vi skal hurtigt på arbejde med bil og hurtigere, når vi er på arbejdet. (...) Derfor får vi også ny teknologi hele tiden." Gregers fremhæver paradokset i, at vi skal bevæge os hurtigere og hurtigere for at kunne nå frem til det gode liv, der jo er målet. I den proces er der mange, der får stress: "De får det altså dårligt i

bestræbelsen på at få det godt." Det giver meget lidt mening for Gregers og Pernille. I forbindelse med deres arbejde bruger de teknologi i alle mulige sammenhænge, "men det er da igen et paradoks, at den teknologi, som skulle hjælpe os og på sigt måske oven i købet give os rum til at arbejde mindre, sandsynligvis får os til at arbejde mere."



Familiens fodaftryk

De fire familiemedlemmer udleder ca. 12 ton CO₂/år per familiemedlem (inkl. 6 ton fælles offentlig forbrug). Det er således 7 ton mindre end landsgennemsnittet, og i forhold til deres indkomstsegment, udleder de ca. 11 ton mindre CO₂ årligt.

I sin nye bog citerer Gregers den engelske økonom John Maynard Keynes, som i 30'erne forestillede sig, at hans børnebørn i fremtiden kun ville arbejde få timer ugentligt. "Det er gået lige omvendt: arbejdspladserne giver os hele tiden de nyeste teknologiske produkter. Det begrundes med fleksibilitet, som ses som et gode, men i realiteten er vi nu på arbejde hele tiden, også når vi er hjemme."

Hvad har hastighedslogikken med klima og bæredygtighed at gøre?

Gregers uddyber: "Den nye teknologi er sjældent ny særlig længe, og må derfor udskiftes stadig hurtigere, hvilket kræver rigtig mange ressourcer. Og så gør den nye teknologi, at vi kan være forbrugere 24/7 – fra arbejdet, hjemme fra, fra hotellet på ferien eller på arbejdsrejsen. Det har aldrig været nemmere at være forbruger, og det udnytter vi."

Hverken Gregers eller Pernille, der begge er i trediverne, fremtræder som teknologiforskrækkede. Det ligger dem dog stærkt på sinde at understrege, at selve samfundsindretningen til tider kan blokere for bæredygtigheden. Det kan eksempelvis være gennem krav om, at vi forbruger mere og mere og i en stadig tidligere alder.

I den forbindelse fortæller Pernille, at en pædagog i vuggestuen, hvor tre-årige Kajsa går, en dag havde trukket hende til side, og lidt alvorstungt sagt: "Kajsa er ikke så god til iPad." Pernille forstod, at det blev opfattet som en selvfølge i institutionen, at hjemmet var i besiddelse af en iPad, og at barnet øvede sig på den. Man kan mærke, at det gør Pernille vred, og hun er kritisk overfor både brug af IT så tidligt og den forbrugskultur, der også ligger i det.

Til- og fravalg

Interviewet drejes ind på, hvad samfundet bør gøre, og hvad man selv kan gøre. Hvad betyder parrets fokus på den enkeltes ansvar overfor fællesskabet? Vi hæfter os ved, at det næsten er definerende for Gregers og Pernille, at de ting, de ikke vil og ikke gør, er deres måde at forbedre verden på og tage ansvar. Og de vil gerne



forbedre verden: "især for vores børns skyld – og mange ville gøre det samme, hvis de vidste, hvad der virkelig er på spil."

Gregers understreger pointen: "Fravalg giver mening og giver os faktisk trivsel." Pernille følger op: "Vi har ikke bil, og vi har nu valgt at reducere vores flyrejser – den sidste flyrejse vi var på var til Grækenland i 2014."

Hvad gør man så, når man skal på ferie, når interviewereren næsten at tænke, men Gregers og Pernille ved godt, at spørgsmålet kommer – de har stået i dialogen med andre undrende mennesker før:

"Vi var på Bornholm sidste og forrige år. Vi cyklede rundt på øen, og det er de bedste ferier, vi har haft.

Og de har været på ferie andre steder i landet. Landskaberne er faktisk meget forskellige i Danmark, men det tænker man jo ikke over." Og jo, familien ved jo godt, at mange vil tænke: Vent bare til ungerne bliver større. Men de håber på, at en opdragelse, der fokuserer på anderledes rejsemønstre og i det hele taget et anderledes forbrug, kan inspirere børnene, når de bliver ældre. De peger på, at vi alle bliver socialiseret ind i dårlige eller gode vaner hele tiden, men at børn måske tidligt kan få indlejret et hensyn til klima og miljø eller i det mindste en evne til at reflektere over det.

"Men nu behøver det hele jo heller ikke at handle om det danske." Vi mærker en forskrækkelse hos Gregers for pludselig at lyde som en

hjemmefødsel eller måske frelst. "Der er jo også toget, og det er også muligheder vi vil udforske. For vi kan da godt savne fremmede kulturer, men dem finder man jo ikke kun på den anden side af jorden, og man kan komme langt i tog."

Forbrugs- og madvaner

Hvilke andre konsekvenser oplever I i hverdagen, ud fra den måde I forstår trivsel, bæredygtighed og ansvar på?

Pernille fortæller: "Min telefon er 10 år gammel." Begge voksne har gamle telefoner, og ingen af dem er smartphones. Pernille møder kollegaer, der undrer sig over, at hun kan nøjes med en gammel trykknaptелефон, og hvordan hun overhovedet kan fungere, men hun har

ikke lyst til at udskifte den, før den er gået i stykker.

Det er i det hele taget typisk for familien, at tingene skal gå i stykker, før de køber nyt, ligesom de i det hele forsøger at købe så lidt nyt som muligt. Det gælder fx på tøjområdet, hvor køb af brugt tøj nu fylder mere end tidligere. Den Blå Avis bliver flittigt brugt. Og så køber de en del af deres tøj gennem Naturfredningsforeningens tøjport, hvor de via deres medlemskab kan få rabat på tøj som er produceret mere bæredygtigt.

På madsiden er de begyndt at lave en madplan for hver uge. Det hjælper dem til at udforske den vegetarmad, som de bliver stadig bedre

"Det er i det hele taget typisk for familien, at tingene skal gå i stykker, før de køber nyt!"



til at lave. På den måde handler de også på klimaudfordringen, ved at indtænke maden på en ny måde. Pernille fortæller også, at ved at lave madplaner "kommer man ikke pludselig til at tage det lette kødvalg, fordi man ikke lige kan komme på andet i supermarkedet." De

er ikke holdt op med at spise kød, men har valgt at skære kraftigt ned på oksekødet – max 1 gang om ugen. Pernille erkender sin og børnenes svaghed for spaghetti med kødsovs, men tænker, at hvis man spiser kød sjældnere smager det så meget desto bedre.

Hvad er nemt, og hvad er svært ved de ting, I gør?

Pernille og Gregers siger samstemmende, at det har været forbavsende let at opgive flyveturen. Her føler de ikke, at de mister noget.

Tværtimod synes familien at mene, at man vinder noget, især hvis man er kreativ og opsøger de gode steder i Danmark og i togafstand. "Det kan give fantastiske oplevelser, fremfor altid at tage det lette flyvalg sydpå."

Det har også været nemt at spise mere vegetarisk. Men udfordringen ligger blandt andet i det daglige indkøb og ved køb af varige forbrugsgoder. "Hvilken vaskemaskine eller andre maskiner skal vi købe – hvilke frugter, grøntsager, hvilket vaskemiddel er klimavenligt? (...) Vi har brug for en guideline – en klimamærkning af produkterne. (...) Det vil gøre vores dagligdag så meget nemmere. Så behøver man ikke at vide så meget på forhånd, men kan følge anvisningerne."

Udfordringer

Hvad er ellers svært?

Her drejer interviewet sig ind på samfundsnormer og forventninger. Pernille fremhæver, at det kan være svært at håndtere situationer, hvor børnene indgår. I princippet ville de gerne blive vegetarer, men spiser stadig noget kød, måske også for at give børnene mulighed for selv at vælge, når de bliver lidt ældre. "Og hvad stiller vi op med gaver til fødselsdage i skolen eller gaverne i forbindelse med fødselsdage og jul i familien, hvor forventningerne fra andre familiemedlemmer til børnenes gaver kan være helt anderledes?" Vi mærker, at vi nu kommer til noget af det mere vanskelige for familien. Dialogen med andre om klimaspørgsmålet. De er enige om, at man ikke skal putte med sine holdninger, hverken overfor familien eller kollegaer og venner. De ser samtalen som et møde og en mulighed for at påvirke folk. Pernille mener, at det er vigtigt "at stå fast", og som hun uddyber det: "Man må gerne skille sig ud, og det er vigtigt at sætte et eksempel." Alligevel er de måske lidt forskellige. Gregers vil gerne tage konfrontationen. For

ham er klimadebatten blevet for kandiseret og for pæn: "Tingene skal siges, som de er, og den enorme udfordring og konsekvenserne skal gøres klart for folk." Pernille vil også gerne tale om klimaet, men hun vil samtidig gerne virke ved eksemplets magt. Derfor er de sommetider uenige i håndteringen af fx familiesituationer, men, fremhæver de, "konfrontationen kan være hård eller blød, men hvis ikke vi tager den, så kommer vi i hvert fald ingen vegne." Pernille tilføjer med et smil, at den øvrige familie godt kan se dem som lidt fanatiske, men at de faktisk oplever en stigende forståelse for klimaforandringens betydning blandt de andre familiemedlemmer. Så dialogen synes at virke.

Hvordan håndterer man hele denne kompleksitet? Kan man ikke sommetider blive overmandet af håbløshed eller synes, at tingene går alt for langsomt?

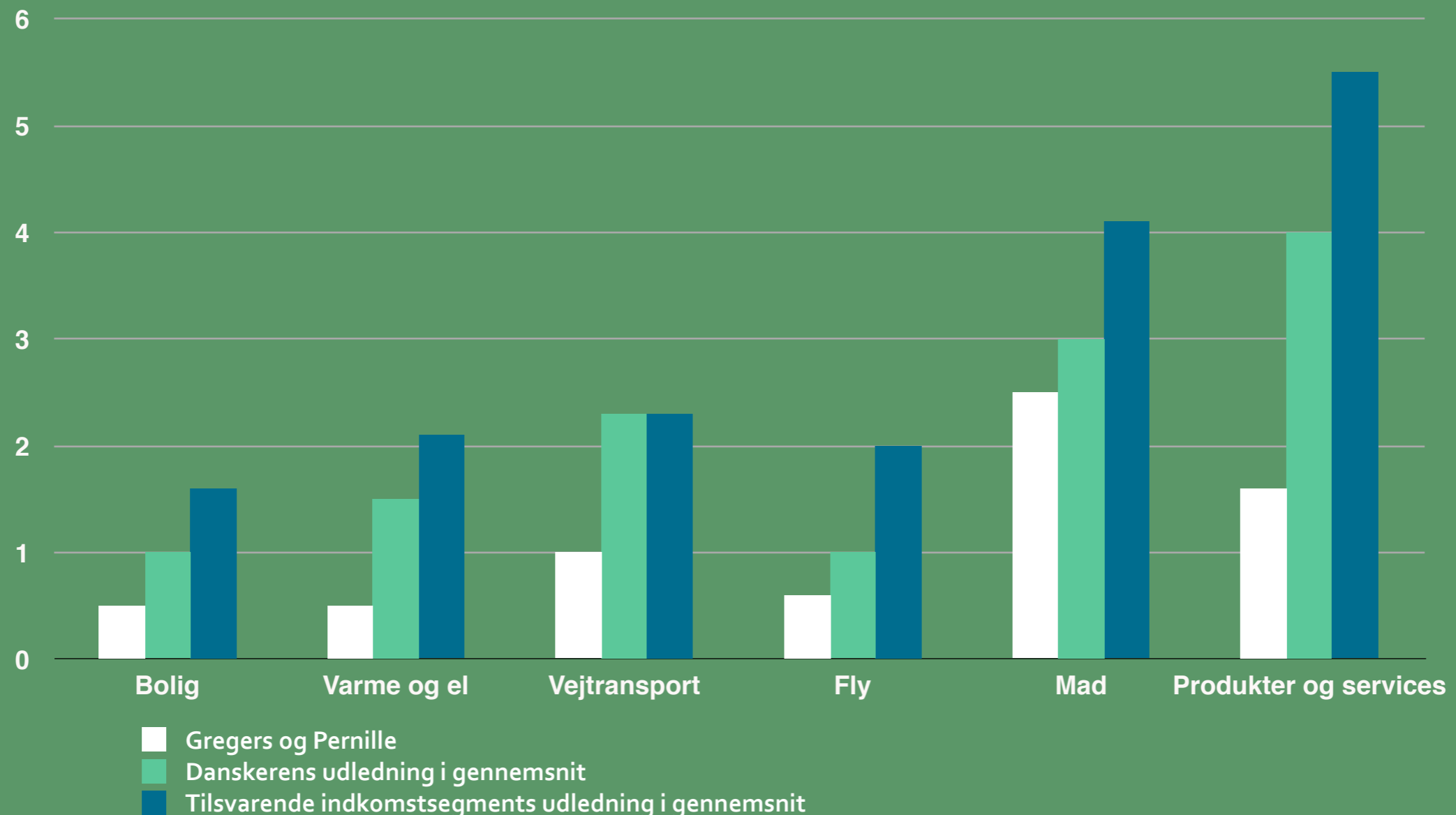
Gregers rykker sig frem i stolen. "Måske kan håbløsheden netop bruges som et positivt forandringsredskab." Men det kræver, at man kan skabe overskud til at handle. De er enige om, at balance mellem fx arbejde og fritid er centralt for familien. Gregers er gået ned i tid, og de er begge enige om ikke at tage arbejde med hjem. De taler om fylde – at fylde i hverdagen ikke behøver være lig med arbejde og forbrug. At insistere på at langsommelighed fx giver mening, ikke som ineffektivitet, men som udtryk for balance og modvægt til hastighedslogikken. Og tilgangen er med til at give familien overskud til at forsøge sig med en omstilling til noget mere meningsfyldt og bæredygtigt. Og det trives familien med.

Her sparer familien CO₂

Familien udleder i gennemsnit ca. 12 ton CO₂ pr. familiemedlem årligt. Dette er betydeligt mindre end gennemsnitsdanskeren samt de andre respondenter i datagrundlaget, der tilhører samme indkomstsegment (henholdsvis ca. 7 ton og 11 ton). Familien lykkes således med at trives med en lavere CO₂-udledning. Derfor er det interessant at se på, hvor

familien lykkes med at "spare" CO₂, og hvordan de opnår denne "besparelse" på ca. 1/3 af gennemsnitsdanskerens udledning. Som det fremgår af ovenstående figur er det særligt indenfor overskrifterne hus, varme, el, vejtransport, fly, mad, produkter og services at familien opnår deres CO₂-besparelse.

Ton CO₂ årligt - Gregers og Pernille





BOLIG

Familien har prioriteret at bo relativt småt og føler ikke noget stort behov for mange kvadratmeter. Dette giver familien en mindre udledning indenfor bolig. Med bolig menes afskrivning af CO₂ fra byggematerialer samt vedligehold.



PRODUKTER OG SERVICES

Derudover trives Gregers og Pernille med at beholde deres ting, til de går i stykker. Familien køber sjældent nye møbler, nyt tøj eller elektronik. Deres telefoner er flere år gamle og skal ikke skiftes, før de ikke virker mere, det gælder også familiens computere. Børnene har



VEJTRANSPORT

Familien cykler til arbejde og skole, og de tager toget engang i mellem. De prioriterer at cykle og bor i cykelafstand fra både skoler og arbejde. Familien får motion og de sparer udgifter og bekymringer, der er ved bilejerskab. Cyklen trumfer bilen i byen, og familien kan ikke se, hvad de skulle med en bil.



MAD OG DRIKKE

Familien har af klimahensyn valgt at spise mere grønt og mindre kød. De oplever ikke dette som noget afsavn. De gør desuden meget for at smide så lidt ud som muligt. Dette bidrager til den lavere udledning på "mad".



FLY

Når familien skal på ferie vælger de ofte danske destinationer. De omtaler de nyligt afholdte ferier på Bornholm, som "de bedste ferier vi har holdt". De har en erklæret målsætning om at ville flyve på ferie meget sjældnere. Dette bidrager til en betydelig CO₂-besparelse.



VARME OG EL

Det er også fordi familien bor småt, at de har en mindre udledning indenfor varme og el. Med en udledning på blot 0,5 ton CO₂ årligt fra varme og el, ligger familien derfor 1 ton under Danmarksgennemsnittet på 1,5 ton.

● Potentialer for klimavenlig trivsel

Pernille og Gregers ser ikke deres bestræbelser på at spare CO₂ som en mekanisk øvelse løsrevet fra deres livssyn i øvrigt. De stiller krav til sig selv og vælger ting fra og ikke mindst til som deres personlige reaktion på klimaforandringerne. Det skaber trivsel for dem at kunne handle og kunne se resultater. Stillet overfor afmagten i forhold til de store spørgsmål, som foregår på det politiske plan, finder familien mening og trivsel i, hvad Gregers kalder selvforandringens aktivisme. "Nogen har en interesse i at frame det klimavenlige valg som en tilbagevenden til jordhulen, men det behøver det jo helt åbenlyst ikke at være. Tværtimod kan det frigøre en masse kreativ kraft." At tage det personlige ansvar på sig kan flytte noget og bidrage til den nødvendige omstilling, mener Pernille og Gregers. Det er det, familien sigter mod med selvforandringens aktivisme. Det giver mening for Gregers og Pernille at gøre noget, og det giver overskuddet til at tage dialogen med andre. Heri ligger et potentiale i form af familiens rolle som eksemplets magt.



● Tre lærerige erfaringer



DYRK LANGSOMMELIGHEDEN

Familien ser en klar sammenhæng mellem den stigende hastighed, som kendetegner vores tilværelse, med stigende CO₂-udledninger. Hastigheden skaber et pres for konstant nyforbrug: ny elektronik og hurtige rejser. Familien har i stedet valgt at dyrke "langsommeligheden". De rejser med tog, beholder deres ting i lang tid, og de søger balancen mellem arbejde og familieliv.



VÆLG BILEN FRA

Familien har bevidst valgt at bruge cyklen eller den kollektive transport til deres daglige transport. De har et almindeligt arbejdsliv og to børn, men synes at behovet for den "nødvendige" bil er stærkt overdrevent. Børnene skal lære at cykle. De har ikke behov for bilen i det daglige, så hvorfor have en stående i garagen?



TAG ANSVAR

Familien mener, at det også er op til den enkelte at tage ansvar igennem handling. For parret er det at påtage sig selv et ansvar en måde at bekæmpe handlingslammelse på – "selvforandringens aktivisme," kalder de det. Det giver mening.



Sie og Andreas Bohn Grubbe

1. Det første indtryk
2. Portræt af familien
3. Her sparer familien CO₂
4. Potentialer for klimavenlig trivsel
5. Tre lærerige erfaringer



*"Nyd hvor du er,
og det du har"*

● Det første indtryk

Vi er ankommet til Gammel Rye, der er en lille landsby i Østjylland, som er omkranset af vand og skov. Vi ankommer til familien Grubbes hus, der med en lang forhave ligger tilbagetrukket oppe på en bakke, som fører videre op til et smukt naturområde med lynghmarker. Andre huse ligger tæt på. I Gammel Rye er der kort afstand til naboen, børnehaven, indkøb og et fælleshus med alle mulige aktiviteter for beboerne. Det er fællesskabet og naturen, der har trukket Sie og Andreas hertil.

Vi går op mod huset langs stien. I haven står græsset frodigt, og der ligger legetøj rundt omkring. På vejen op bemærker vi solcellerne på taget af skuret. Der står også en solfanger, men den er ikke tilsluttet endnu. Og så er der skraldespande til affaldssortering.

Sie og Andreas modtager os i døren. Vi bemærker med det samme Sies store mave: "Jeg er gravid", griner hun. Deres treårige datter Johanne ser nysgerrigt på os gæster, men hun holder sig tæt på forældrene. Vores interview var aftalt til kl. 16, og Sie har på forhånd advaret os om, at vi nok ville ramme "ulvetimen", hvor ungerne kunne blive utålmodige.

Men når nu vi selv havde bedt om et interview en søndag eftermiddag, hvor hele familien var hjemme, så måtte vi også tage hele "familiepakken" med børn og legetøj på gulvet og i haven med.

Familien og kærligheden til hinanden viser sig som et centralt tema gennem hele interviewet, hvor der også bliver tid til at tegne med børnene, reparere Harry Potters tryllestav for den ældste og lave snacks til den mindste for at holde den værste sult stangen.

Vi bliver ført videre ud i det lille hyggelige køkken, der støder op til en lidt større stue, hvor ungerne leger. Rundt om spisebordet starter vi snakken.

● Portræt af familien

Klima er ikke et centralt tema i Sie og Andreas' liv. Faktisk var de overraskede over, at vi kontaktede dem: "Vi troede, at I måske havde fået fat i nogle forkerte."

Ikke desto mindre kommer I fint ud på CO₂-området i forhold til andre respondenter - og med en høj trivsel. Er I sådan en slags forkerte klimahelte?

Der bliver grinet. Familien synes ikke, at de er noget særligt på klimaområdet. Faktisk ser Sie og Andreas ikke klimahensyn som styrende for deres valg og fravalg, men snarere som praktiske handlinger, der giver mening i hverdagen. "Sund fornuft", som Andreas senere udtrykker det. Alligevel fremhæver Sie, at familiens handlinger bindes sammen af nogle værdier. "Man skal undgå at bruge unødvendigt mange ressourcer" og at "man skal tænke sig om". At være glad for det man har, er helt tydeligt vigtigt for familien.

Trivsel og gode rammer

Vi har på forhånd udsendt et spørgsmål om, hvad der får familien til at trives. Men Sie og Andreas vender den om og understreger flere gange under interviewet, at familien er selve trivslen. De venter deres tredje barn, og det er de lykkelige for. "Og så er Andreas ham, jeg helst vil være sammen med - han er min bedste ven", siger Sie.

Andreas griner let og siger hurtigt, at "så må jeg jo hellere skynde mig at sige det samme."

De er begge humoristiske i deres understregning af vigtigheden af familien og godt naboskab. Og de ting behøver ikke en voldsom ressourcekrævende ramme. Derfor er det heller ikke tilfældigt, at de bor i Gammel Rye. De er flyttet hertil fra Aarhus, og de har mødt mange naboer, der også er tilflyttere med ønske om et anderledes fællesskab. "Det er tætheden til andre mennesker, fælleshuset, de mange foreninger, og så er det den fantastiske natur, der trækker folk til", siger parret samstemmende. Vi bruger naturen sammen og møder de andre

lige uden for døren. Foreløbigt går de mest ture i skoven og lyngområdet lige bagved, hvor de plukker bær. Lyngområdet er blevet købt af en fond ejet af beboerne fra området i fællesskab. Her er der arbejdsdage med naturpleje, som børnene dog stadig er lidt for små til. Sie siger, at de vil deltage i det, når børnene er blevet store nok. Andreas fortæller om nabohjælp og alt det sociale. "Og så kan man købe lokale råvarer fra producenter i nærområdet." Andreas' forældre bor også i landsbyen. Det giver børnene en nærhed til bedsteforældrene, hvilket familien er lykkelige for.

Familien Bohn Grubbe



Sie er pædagog og arbejder i en integreret institution i Hørning.



Andreas og Sie er gift. Andreas er tømrer og arbejder i Aarhus.



Der er to børn i familien: Likas på 7 og Johanne på 3 år.



Sammen bor de fire i et hus på 100 m² i Gammel Rye, ca. 35 km. vest for Aarhus.

Ferier

Der er også en anden grund til, at de trives i Gammel Rye – friheden. Huset er ikke så stort og har ikke været særligt dyrt. "Vi købte huset, mens Sie var studerende," fortæller Andreas, "og også dengang havde vi råd til det." Det giver frihed ikke at købe for meget og sætte sig for hårdt. Ingen af dem behøver at være bange for at blive fyret. Det er rart at kunne sætte penge på pensionsopsparingen og kunne bruge lidt ekstra penge på økologi eller at gøre noget ved huset.

Bruger I også penge på rejser? Hvor er I henne, når I ikke nyder naturen i Gammel Rye eller Ry?

"Så er vi på Ærø" – Sie får glød i stemmen. Andreas' forældre har et lille sommerhus på øen, i byen Ommel.

Byen har ingen butikker, men ligger mellem to havne. Ærø har en historie for skibsfart og der ligger masser af store skibe. Familien køber friskfanget fisk fra de lokale, og stranden ligger lige om hjørnet. Øen lægger også plads til en årlig jazzfestival.



Familiens fodaftryk

De fire familiemedlemmer udleder i gennemsnit 14 ton CO₂ årligt per familiemedlem, mens gennemsnitsdanskeren udleder ca. 19. De 5 ton CO₂, der er 'sparet', svarer til en tur i bil på ca 35.714 km!

Familien er på Ærø hver sommer og gerne også et par gange

mere over året. Sie udtrykker det sådan: "Hvor er vi heldige, at vi har mulighed for at være sammen på denne måde, i stedet for at tænke på, hvor vi ikke er."

I er jo en familie med to jobs og en almindelig familieindkomst – får I aldrig lyst til at skeje ud, rejse sydpå, forbruge mere?

"Jo da," siger Andreas. "Vi var på Mallorca med fly sidste år i en uge", og det er ikke nogen indrømmelse for familien, men blot en konstatering. "Jeg er imod, hvis klimasagen bliver hellig, og kommer til at handle om

alt det, man ikke må", pointerer han. "Det var dejligt, og vi vil da ikke udelukke, at vi vil gøre det en anden gang (...) Men at rejse langt er omvendt heller ikke et must, og slet ikke hvert år." Rejsen til Mallorca var familiens første flyrejse i fem år. Sie siger, at det ikke handler så meget om, hvor de er, men om at være sammen og have det godt.

Gode vaner

Snakken om at have det godt, fører Sie over til at tale om forbrug og mad. I Gammel Rye er der ikke så langt til indkøb - det betyder noget for familien, ligesom de går op i at planlægge deres indkøb: "Vi laver madplaner og mad til flere dage samtidigt," fortæller Sie.

"Med madplaner bliver man ikke så fristet af impulskøb i butikken – man ved, hvad man skal have." Og ved at lave mad til flere dage giver det ro og overskud i familien, når de bare skal varme maden. Derudover formindsker det også madspildet, fortæller parret, da den madansvarlige skal regne lidt mere på portionsstørrelserne.

Udfordringen er så at få lavet noget spændende, som man gerne vil spise flere dage i træk, "og selvfølgelig kan det blive en trist omgang", griner de. Men familien prøver, om de kan vende madlavningen til en sjov udfordring, – "hvem kan være mest kreativ?", og børnene inddrages naturligt i madlavningen.

"Vi køber da noget nyt, især til børnene", men lidt ligesom med maden er det blevet til en sport at købe brugt, og det er noget, de håber, smitter af på børnene – "det skal være en helt naturlig vane at genbruge tingene"

I det hele taget spiller det med maden en rolle for familien. Som Sie siger: "Jeg har det godt, når jeg har lavet et helt måltid af økologiske varer – det er da fedt"! Og det er ikke kun på grund af miljøet og sundheden, men også fordi familien går op i dyrevelfærd. "Vi gør det ikke godt nok i landbruget for dyrene" mener Sie.

Familien vil gerne spise mindre kød, og de spiser generelt vegetarisk to gange om ugen og fisk to andre dage. Og så er de på vej til at få høns, så de kan blive selvforsynende med æg – "en af dem skal hedde Sommerfugl, har Johanne bestemt," fortæller Sie og smiler. Hun mener, at det kan øge børnenes forståelse for, hvor maden kommer fra.

Er der andre dele af jeres indkøb I går op i?

"Ja" siger Sie, og bliver ivrig: "Jeg elsker at gå på loppemarked og i det hele taget købe brugt." Sie får et "rush" ud af det fede genbrugskøb, fx pænt tøj til børnene eller et møbel til huset. "Det tilfredsstiller rigeligt den købelyst, vi alle har (...) Vi køber da noget nyt, især til børnene", men lidt ligesom med maden er det blevet til en sport at købe brugt, og det er noget, de håber, smitter af på børnene: "Det skal være en helt naturlig vane at genbruge tingene", mener de.

Kan det blive for meget med økologi, genbrugsindkøb og ferie lokalt?

"Jo", medgiver familien og tager tråden op igen om ikke at være for frelste eller stærkt ideologiske. De vil helst ikke stikke ud, "være

hellige”, men hellere gøre tingene i praksis i hverdagen. For Andreas handler det grundlæggende om “at opføre sig ordenligt”. “Og klimasagen må ikke kun blive for den ene side af folketingsalen – det er en fælles sag.” Han gentager: “Det er fx. ikke fordi, vi ikke vil flyve, men vi har heller ikke så meget behov for det.” Og han medgiver, at man i det lille samfund i Gammel Rye generelt ikke går så meget op i tøj, mode og i materielle ting: “Det gør det måske lidt lettere at dyrke de ting her.” Omvendt er det også en medvirkende grund til, at de bor her.

Sie vender tilbage til den frihed huset i Gammel Rye giver. Det åbner for nogle muligheder. Sie vil gerne ned i tid på sit arbejde og konvertere det til mere uddannelse. Og det bliver snart aktuelt, når hun begynder at læse relationspsykologi, som hun kan bruge som pædagog i vejledningen af forældre og andre pædagoger. “Og så kan det godt være, at vi så må skære lidt ned på nogle ting i en tid, men sådan er det.”

Gør I ting i øvrigt, som kan forbindes med klima og miljøhensyn?

Sie fortæller om sin far: “Han har ting og sager, som han har haft hele sit liv – hvorfor smide noget ud, når det stadig holder, som han siger.” Det synes Sie, har lært hende at købe kvalitet, når der er mulighed for det. Andreas supplerer med, at han i opvæksten har lært, at passe på tingene og reparere, når man kan. Likas, deres store dreng, kan godt lide at lave ting selv og forældrene opmuntrer ham.

Mens ungerne får snacks, taler vi om, hvad familien mener, politikerne kan gøre for at fremme klimahensynet. De giver bud på forskellige tiltag, som ville passe ind i deres dagligdag. “Der bør fx være momsfrigtagelse på klimavenlige varer, og dårligere alternativer til de miljøvenlige produkter skal være dyrere og sværere tilgængelige. Eksempelvis i supermarkedet. (...) Der skal være færre valg og bedre vejledning – det er meget svært sommetider at købe ind - hvorfor skal tingene være så indviklede?”

De mener altså, at det skal gøres langt nemmere at være klimavenlig forbruger. Og så skal elbiler være billigere!

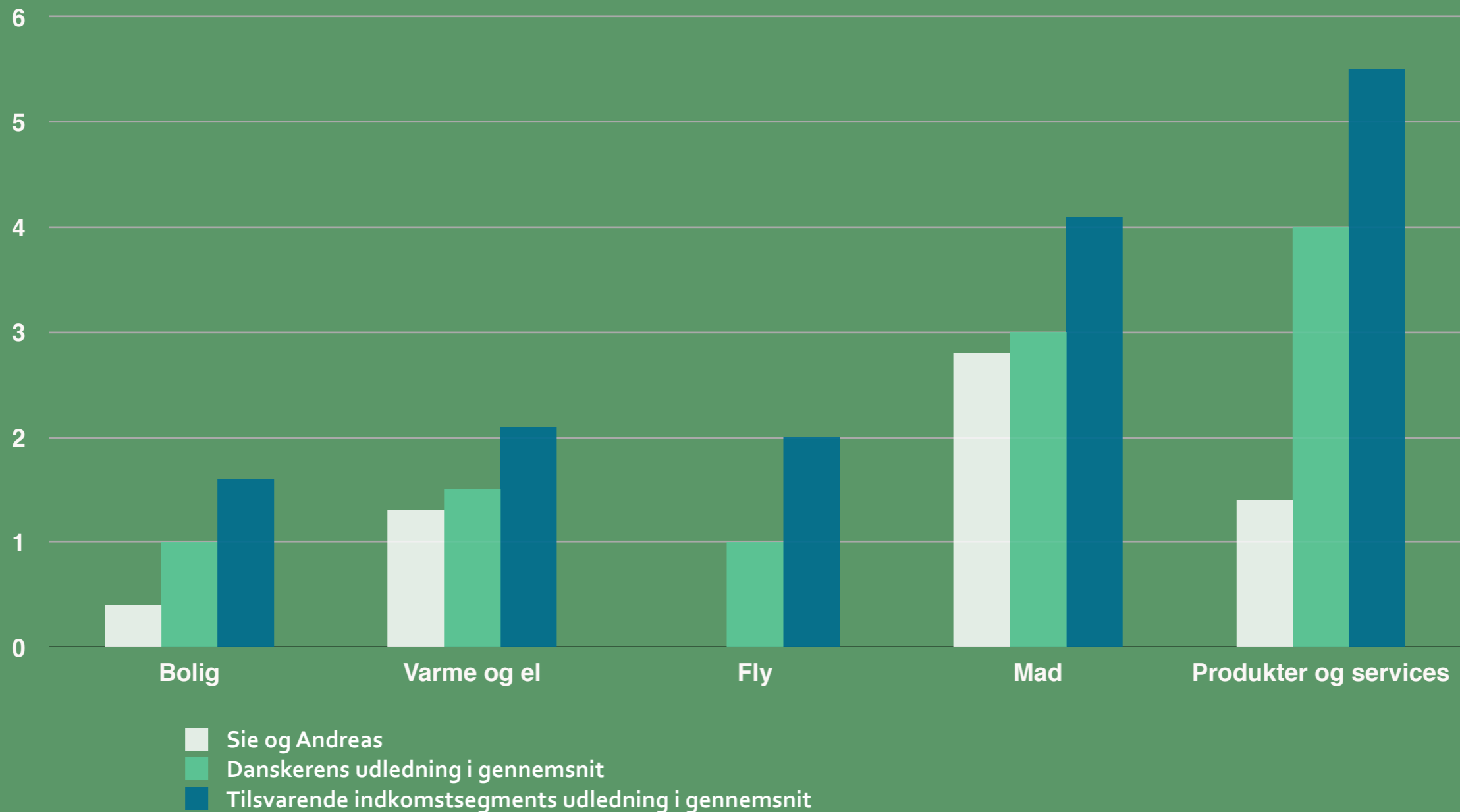


Her sparer familien CO₂

Sie, Andreas og deres to børn udleder ca. 14 ton CO₂ årligt pr. familiemedlem. Dette er betydeligt mindre end både gennemsnitsdanskeren og gennemsnittet for andre personer, der tilhører samme indkomstsegment, som udleder henholdsvis 5 ton og 9

ton mere årligt. Derfor er det interessant at se på, hvor familien gør det særligt godt. I figuren nedenfor kan man se, hvordan familiernes CO₂-udledning ligger i forhold til gennemsnitsdanskeren og indkomstsegmentet. Som det fremgår, er det især indenfor kategorierne bolig, varme, el, fly, mad, produkter og services, at familien opnår en CO₂-besparelse.

Ton CO₂ årligt - Sie og Andreas





BOLIG

Andreas og Sie ligger lavt i udledningen fra deres hus. I denne kategori, er det afskrivningen af CO₂ fra byggematerialer og vedligehold, der menes. Da de bor i et relativt lille hus, er deres udledning på denne kategori derfor lav, set i forhold til gennemsnittet.



MAD

Familien har desuden valgt at spise mere grønt og fisk samt at lave madplaner. Det betyder færre impulskøb og mindre madspild, og det bidrager til en mindre udledning.



VARME OG EL

På el og varme sparer Sie og Andreas en del udledninger, da de bor fire mennesker på relativt lidt plads. Besparelsen ligger altså i, at deres hus ikke kræver så meget energi og el til brug og opvarmning.



FLY

Familien flyver sjældent. Blot at være sammen på ferien vægtes højere, og de foretrækker at holde ferie sammen på Ærø, hvor familien har sommerhus. De sparer således meget CO₂ i forhold til både gennemsnittet for befolkningen og deres indkomstsegment ved at prioritere at holde deres ferie i Danmark. Da udledning fra fly er beregnet som et fem-årigt gennemsnit, og da de kun har været afsted én gang i perioden, er deres udledning her sat til 0.



PRODUKTER OG SERVICES

De går meget op i genbrug og ser en værdi i at reparere og vedligeholde deres ting. Det giver en besparelse på denne kategori.

● Potentialer for klimavenlig trivsel

Nogle af de overskrifter, man kan sætte på familien, er taknemmelighed, nøjsomhed og harmoni. Sie og Andreas synes nemlig at lykkedes med at "holde af hverdagen". Selvom det ved første øjekast ikke har så meget med klima og klimahensyn at gøre, kan en sjovere hverdag og større omtanke for ressourcer i høj grad være med til at mindske udledningen af drivhusgasser - og dette endda måske på en mere positiv måde.

På klimaområdet fremstår familien som pragmatikere. Klimahensynet indgår ikke som noget ideologisk i deres liv, men snarere som noget naturligt og praksisnært. Klimahensynet handler med andre ord om sund fornuft og om at opføre sig ordenligt og ikke at spilde ressourcer. Det vil Sie og Andreas gerne lære deres børn i forhold til mad, med tøj og ting og sager. For dem er det meningsfuldt at kunne favne det gode enkle liv. Det betyder ikke, at familien er stillestående og uden planer og drømme for fremtiden. Sie vil eksempelvis gerne ned i tid for at kunne uddanne sig mere, selvom det vil koste materielt, og Andreas, der er fagligt aktiv og tillidsmand, ønsker forandring i måden, hvorpå vi indretter vores samfund - også i forhold til klima og miljø.

De er dog ikke frelste: der er dejligt på Mallorca og sikkert også mange andre steder, men der er ligeså dejligt på Ærø og i Gammel Rye, og der trives familien.

● Tre lærerige erfaringer



SAMVÆRET

Samværet er det vigtigste på ferien. Det betyder derfor ikke alverden for familien, om deres ferier foregår på den anden side af jorden eller på Ærø. På denne måde opnår de en betydelig CO₂-besparelse. En langt mindre rejseafstand giver mere tid til og fokus på familien, hvilket bidrager til deres trivsel.



KØB BRUGT

Familien gør en stor dyd af at købe brugt. Særligt leder de efter brugt tøj, møbler og legetøj på loppemarkeder. Ydermere sætter de pris på, hvad de har, fremfor det de ikke har, hvorfor deres forbrug af produkter og services er relativt lavt. Derfor har de en betydeligt lavere udledning på produkter og services.



KØB TID

Familien planlægger at "købe" fritid i form af reduceret arbejdstid. Sie vil uddanne sig yderligere. Denne "måde" at bruge pengene på – at "købe" tid til sig selv er en af de mest klimavenlige måder at bruge sine penge på.



Jan Ohrt Nissen

1. Det første indtryk
2. Portræt af Jan
3. Her sparer Jan CO₂
4. Potentialer for klimavenlig trivsel
5. Tre lærerige erfaringer



"Du skal udfordre dig selv – gør op med hverdags-fundamentalismen"

● Det første indtryk

Toget fra hovedbanen til Sorø tager kun godt en time, men det er alligevel en helt anden verden, vi ankommer til på Sorø station. Selvom vi kun lige har forladt stationen, kan vi fornemme, at området er dejligt: det er omkranset af skov, og med en sti vi kan følge langs søen. På den anden side af søen er der grønt, og der er en lang række træer mellem os og vejen. Vi nærmer os en majestætisk bygning, der nærmest ligner et lille gods. Det er Sorø Akademi. Jan bor lige overfor, og fem minutter i fire står vi inde i en lille baggård og ringer på dørklokken. Vi skal op på 2. sal, hvor Jan står og venter med et stort smil på læberne. Under velkomsten griner han begejstret, og snakken går med det samme. Bare det at komme ind ad døren tager os nærmest fem minutter.

Vi kan først ikke placere hans dialekt, men det viser sig, at Jan er fra Lolland, søn af en polsk mor og en far, som er dansk lollik. Forud for besøget ved vi ikke, hvad vi skal forvente af Jans udseende, for i telefonen har han præsenteret sig som et "levn fra 90'erne". Men da vi ankommer, ser han ser helt normal ud: 32 år, nyklippet hår og klædt i mørkeblå jeans og matchende strik og i sutsko, men som han understreger: "Jeg har også mit pæne tøj på."

Lejligheden er på ca. 40 m² og er spartansk indrettet. Væggene er hvide, her er ingen plakater eller billeder. Det eneste billede i lejligheden står på hans skrivebord: et scanningsbillede. Oven på fotorammen er der påklisset et gult stykke papir med en dato. Jans kæreste er gravid, og senere i år vil de flytte sammen i en noget større lejlighed i Sorø.

På skrivebordet, lejlighedens eneste bord, står der en stationær computer med en sort kontorstol foran. En en-mands seng er klemmt ind i et indhak i væggen. Foran den står en rødlig lænestol med en blød skammel til at have fødderne på. Til højre for døren er en lille gang, hvor der er et beskedent badeværelse til den ene side og et lille bart køkken til den anden. På badeværelset under spejlet er der en håndsæbe, en tandbørste og tandpasta. Intet andet. Mellem hoveddøren og stuen er 'garderoben': et meget småt indbygget skab, der indeholder Jans samlede tøjbeholdning.

Det skal vise sig under interviewet, at Jans begrænsede materielle husholdning kun i mindre grad har at gøre med hans snarlige sammenflytning med kæresten Michelle og barn. Selvom han ikke vil udelukke, som han tilføjer med et smil, at husgeråd og hjemmets møblement og udsmykning nok vil udvide sig en smule til den tid, så handler det om en grundlæggende modstand mod det gængse, det vi tager for givet. Det kommer han ind på under interviewet.

Jan byder på noget at drikke, og beklager at han ikke har så meget at byde på udover en kop Earl Grey te. Teen serveres i forskellige slags kopper. Én af os spørger om et glas vand, men her i lejligheden kan man ikke "drikke te og vand på samme tid." Jan har simpelthen ikke kopper nok. I mangel på spisebord og stole bænker vi os med vores te på kontorstol, seng og gulv. Vi starter interviewet.

Jan Ohrt Nissen



Jan bor alene i en et-værelses lejlighed i Sorø, men flytter senere i 2016 sammen med sin kæreste Michelle og deres kommende barn ind i en 3-værelses lejlighed, også i Sorø. Han har en professionsbachelor i ernæring og sundhed og har siden hen bygget ovenpå med en kandidatgrad og er nu cand.mag. i læring og forandringsprocesser. Han er ansat som adjunkt og underviser på University College Sjælland, Ernæring og Sundhedsuddannelsen.

● Portræt af Jan

Ligesom i de øvrige interviews har vi på forhånd spurgt Jan, hvad der får ham til at trives.

I svaret på disse indledende spørgsmål finder man nøglen til, hvorfor Jan går så lidt op i det materielle og derfor også lander på en relativt lav CO₂-udledning. Det er tydeligt, at han ikke skal grave længe efter svarene. Trivsel og mening er noget han interesserer sig for på et filosofisk plan, og som han i praksis forsøger at skabe i sin hverdag, hver dag.

“Når I spørger mig, hvad der giver mig trivsel, så vil jeg sige, at det handler om at gøre op med hverdagsfundamentalismen. Der er så mange ting, vi gør i vores hverdag, som vi måske slet ikke har lyst til, men føler os forpligtet til, som vi gør af vane eller af hensyn til andre. Vi er underlagt mange normer.”

Hverdag og fundamentalisme er en sjov sammensætning, hvad betyder det mere konkret?

“Når vi taler om oprør og opgør, tænker vi altid på de store ting som revolutioner, samfundsomvæltninger, osv., men det giver mening for mig at spørge mig selv, hvorfor jeg gør tingene på en bestemt måde i

min hverdag og ikke på en anden måde.(...) Jeg elsker at udfordre mig selv, og måden jeg lever på – det gør mig glad.”

Grønne kostvaner

Kan du give eksempler på, hvordan du udlever det i hverdagen?

Jan forklarer, at han siden 2004 har været plantespiser. Det ligger ham på sinde at bruge betegnelsen “plantespiser”, da han ser veganisme

som en mere omfattende ideologisk tilgang, der, ifølge ham, også omfatter fravalg af fx dundyner og lædersko. Og dér er han ikke. Hans valg er ikke ideologisk betinget af fx dyrevelfærd eller klima. Han uddyber: “Jeg havde indtil da elsket at spise kød, hvilket jeg havde gjort hele min barn- og ungdom. Mit skifte var simpelt hen for at udfordre mig selv og hverdagsfundamentalismen.” Faktisk sagde Jan til sig selv, at nu ville han prøve at være plantespiser i tre måneder, men han regnede ikke med, at det skulle vare

længere end som så. “Men nu har jeg været det i 12 år”, siger han og griner.

Er du stødt ind i andre argumenter for at være plantespiser hen over årene?

“Når vi taler om oprør og opgør, tænker vi altid på de store ting som revolutioner, samfundsomvæltninger, osv., men det giver mening for mig at spørge mig selv, hvorfor jeg gør tingene på en bestemt måde i min hverdag og ikke på en anden måde.”



“Ja. I første omgang gjorde jeg det jo ikke af hensyn til klima eller dyr. Men nu har jeg været medlem af Danmarks Vegetarforening længe. Her har jeg mødt mennesker med vidt forskellige begrundelser for at være vegetarianer, også klimahensynet.” Det er gået op for mig, hvor meget kød

betyder for klimaforandringerne, og hvor skidt dyr bliver behandlet i det konventionelle landbrug.”

Det er vigtigt for Jan at få med, at man trods alt også skal vide noget, om det man gør. Det virker som om, han taler til sit unge jeg 12 år tilbage – “ellers er man jo bare kontrær.” Med sin uddannelse i kost og ernæring ved han meget om de næringsstoffer, vi har brug for, og hvordan man kan leve sundt. Hans valg om at udfordre sig selv på madområdet var måske alligevel ikke grebet ud af den blå luft. Han vil gerne pille ved myten om, at vi som mennesker skal have kød for at få alle næringsstoffer med og for at kunne leve et aktivt liv. Selv lever han fint uden kød og har energi til masser af sport. Jan dyrker nemlig både triatlon, løber maraton og ultraløb.

En spartansk livsstil

Har du andre eksempler på dit opgør med hverdagsfundamentalismen?”

Jan kommer ind på danskernes store rejselyst. “Jeg kan jo se, hvor meget venner og bekendte rejser.” Selv var Jan for nogle år siden i USA, “og det var da fedt, men så har jeg prøvet det.” Han fortsætter: “Vi har en tendens til at se kultur som noget, vi skal besøge andre lande for at opleve. Men kulturen er alle steder, og eventyret kan ligeså godt ligge i Aldi eller Holstebro.”

Hvor rejser du og kæresten så hen, når I rejser, og hvordan rejser I?

“Indtil vi flytter sammen sidst på året, har vi pendlet mellem Sorø og Aarhus (...). Vi har været en tur i Hamborg sammen, men ellers har vi besøgt min familie på Lolland eller hendes familie i Aarhus.” Alle ture er blevet taget med tog, da parret ikke har bil. Selvom Jan har kørekort, har han ikke set nogen mening i at anskaffe sig en bil. Han cykler de ca. tre km., der er mellem nuværende lejlighed og arbejdet, og selvom arbejdspladsen nu rykker til Slagelse, vil han fortsat cykle.

“Vi kan jo ikke undgå at bemærke, at din lejlighed er meget spartansk indrettet – har det også noget med hverdagsfundamentalismen at gøre?”

Jan overvejer lidt. “Ja, men måske ikke helt så fundamentalt som med det at blive plantespiser.” Han købte for nogle år siden et spisebord, fire stole og bestik til 12 personer. “Men så synes jeg pludselig, at det var helt åndssvagt. Jeg havde jo bare gjort det, fordi andre mennesker



Jans fodaftryk

Da Jan kun udleder 10 tons CO₂ per år, er hans fodaftryk hele 9 ton mindre end gennemsnitsdanskeren. Når han sparer 9 ton CO₂ svarer det til ca. 64,285 kilometer kørt i bil.

forventer det, eller fordi jeg tror, at andre mennesker forventer det. Og bordet og stolene stod jo bare der og gloede på mig, og så solgte jeg det." Jan fortæller videre om sociale relationer og andres forventninger. "Ofte bliver man jo inviteret til familiefester, eller man forventes at deltage i store begivenheder som bryllupper og begravelser. Men hvad nu hvis man ikke altid har lyst? Eller hvad hvis man hellere vil give en pose kartofler til en begravelsesreception fremfor at købe en blomst til kisten - blomster som jo enten kommer fra et drivhus, eller som er fløjet hertil?" Han forestiller sig, at den afdøde nok vil være ligeglad. "Og det er vel også normer og forventninger, både dem vi selv har og som andre har, der gør, at vi tænker vores liv som en fiasko, hvis vi fx ikke kommer på skiferie hvert år."

Du nævner, at du som plantespiser er blevet opmærksom på klima. Har det fået dig til at tænke mere over denne problematik?

Jan tager sig til hagen og tøver, før han svarer. Han har mødt andre i veganerkredse, for hvem bæredygtigheden er et vigtigt emne. "Jeg var nok også opmærksom på klimaspørgsmålet før og satte fx. æggeuret for at kunne tage kortere bade, undgik sølvpapir og den slags. De ting gør jeg stadig, men jeg er blevet mere opmærksom på, hvor lidt de små ting betyder i forhold til de store som kød og fly."

Han synes klimaudfordringen er stor og meget kompleks, og, at der skal sættes ind på mange fronter. Men han synes også, at vi har et personligt ansvar: "Den enkelte kan måske forledes til at sige, at jeg gør nok, men med udfordringens størrelse er det måske vigtigere at spørge: Kan jeg ikke gøre mere? Men de små ting gør mig dog alligevel glad. Man skal jo ikke heller ikke svine med klimaet i hverdagen."

Men når nu klimaspørgsmålet er så stort og komplekst, hvordan kommer vi så videre – kan vi overhovedet blive enige med hinanden om at bevæge os i en mere klimavenlig retning?

Jan kommer ind på en anden ting, som skaber trivsel for ham i dagligdagen. Dialogen med andre mennesker. "Helt grundlæggende er jeg nysgerrig i forhold til andre menneskers meninger og at indgå i dialogen." For Jan handler det om at skabe, hvad han kalder "et dialogisk rum", hvor man tager andre menneskers bevæggrunde, for at handle og leve som de gør, alvorligt. "Hvis man objektgør mennesker –

gør dem til genstand for en ensidig og ensrettet information, fx med en top-down, faglig klimainformation, så risikerer man at tabe dem. Jeg kan ikke overbevise mennesker om det gode ved at spise planter ved at holde lange foredrag, men hvis vi møder hinanden, hvor vi nu er holdningsmæssigt, så kan vi måske komme længere gennem dialogen.”

Om fx en mindre kødholdig diæt?

”Ja, ofte vil dialogen være ulige, fremhæver han, sommetider vil jeg vide mere om et emne og andre gange er det omvendt. Men her kan uligheden være frugtbar, for så er der noget at lære fra den anden. Og det er også om, hvad der er vigtigt i hans eller hendes dagligdag.” Jan spørger kækt: ”Har I prøvet at snakke med kassedamen i supermarkedet?” Vi griner, og Jan griner med, men man aner pointen: at turde indgå i dialogen med den anden.

Det lyder abstrakt. Kan du se nogle potentialer for en større klimabevidsthed gennem en bedre dialog med andre mennesker? Nyttede det noget?

Spørgsmålet samler op på nogle fundamentale ting, der giver stor mening for Jan og indrammer interviewet. Han tager sig tid til at svare. Han mener, at dialog også kan virke i en klimamæssig sammenhæng.

”Jeg kan ikke overbevise mennesker om det gode ved at spise planter ved at holde lange foredrag, men hvis vi møder hinanden, hvor vi nu er holdningsmæssigt, så kan vi måske komme længere gennem dialogen”

For ”hvad har vi ellers?”. ”Vi er jo ikke biologisk determinerede, mennesket er ikke statisk, vi er adaptive, og vi lærer.” Derfor mener Jan, at der er al mulig grund til ”at gå på opdagelse i andre mennesker.” Men

det kræver, at vi tør udfordre os selv først og vores egne vaner, og at vi skal lade os udfordre af andre. Det kræver, at vi tør sætte spørgsmål ved det normale i alle livets forhold. Han mener, at vores samfundsudvikling i høj grad er kulturelt defineret, og at vi derfor også kan lave ting om. Han peger eksempelvis på, hvad vi har opnået gennem tiden, store ting som små: Større tolerance overfor etniske og seksuelle minoriteter, eller, på et mere dagligdagsplan, vores indsats i forhold til at begrænse rygning og øge folks brug af

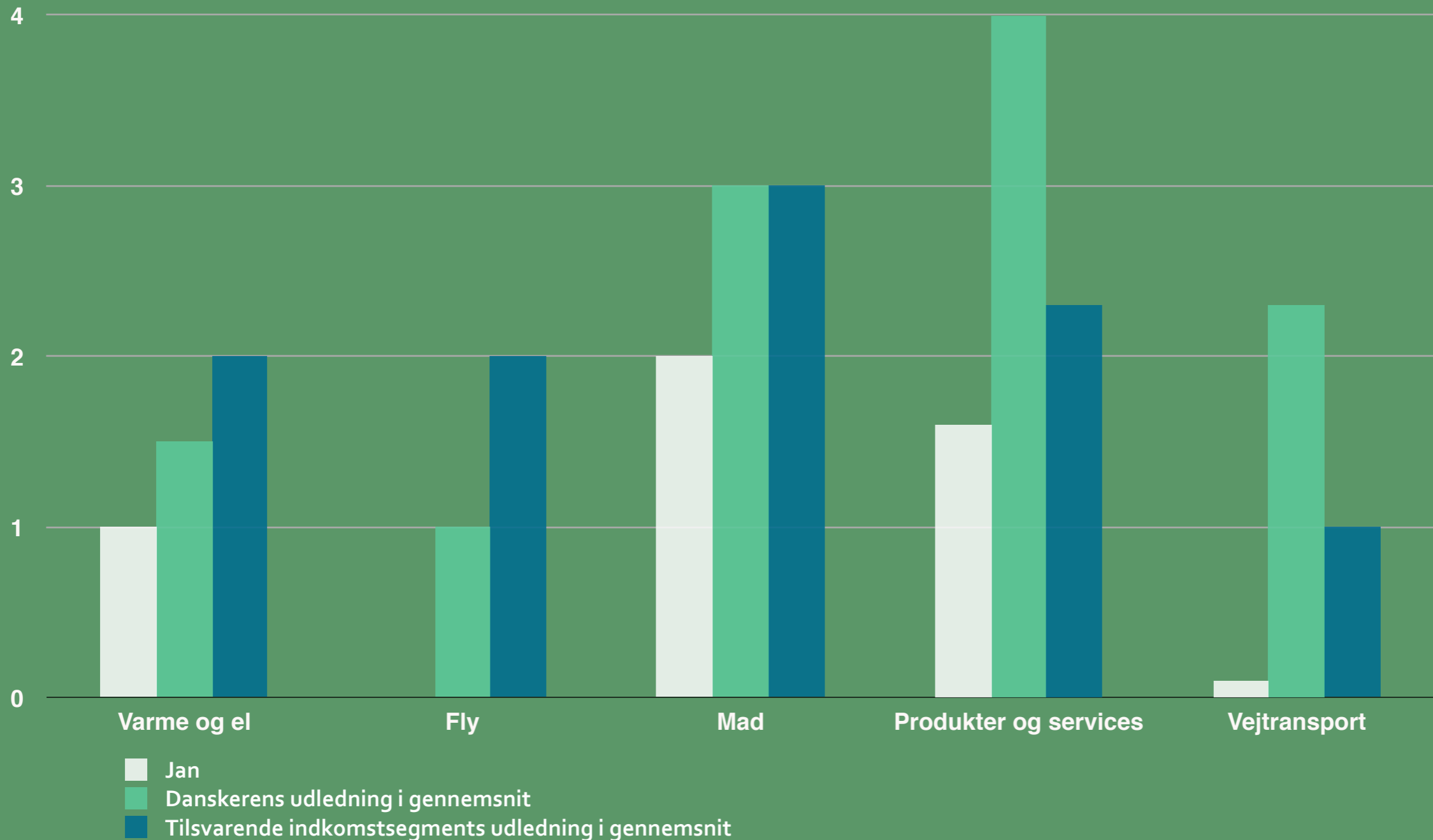
sikkerhedsselen. Og når vi voksne er blevet socialiseret ind i nogle bestemte rejse- og forbrugsmønstre, der er klimaskadelige, så må vi også kunne socialisere vores børn og os selv i en anden retning. For Jan kræver det, at vi tør overskride nogle magtstrukturer, herunder vores egne vaner og normer.

Her sparer Jan CO₂

Jan udleder ca. 10 ton CO₂ pr. år og udleder således betydeligt mindre end gennemsnitsdanskeren samt respondenterne, der tilhører samme indkomstsegment. Helt præcist udleder han ca. 9 ton mindre end

gennemsnitsdanskeren og ca. 5 ton mindre end samme indkomstsegment. Jan foretager således adskillige valg i sin dagligdag, der reducerer hans klimapåvirkning. Det er særligt indenfor varme, vejtransport, fly, mad, produkter og services, at Jan sparer CO₂.

Ton CO₂ årligt - Jan





PRODUKTER OG SERVICES

Jan køber ikke mange møbler, og han følger ikke med i nyeste tøjmodeskift. Han har ikke fjernsyn (ser TV på computeren "og hvorfor så eje et TV"?) eller køkkenmaskiner. Til gengæld er han passioneret motionsdyrker og selvom han slider to par løbesko op hvert år, er det en meget CO₂-venlig hobby.



VARME OG EL

Da Jan bor i en mindre lejlighed, ligger hans udledning på 1 ton årligt sammenlignet med gennemsnitsdanskeren, der udleder 1,5 ton ca.



FLY

Jan foretrækker i høj grad at holde sine ferier i og omkring Danmark, hvorfor han ikke flyver. Hans har derfor slet ingen udledning på kategorien "fly".



MAD

Jan karakteriserer sig selv som "plantespiser", og han laver gerne spændende grøntsagsretter med inspiration fra andre kulturer. Han spiser derfor ikke kød og kun mejeriprodukter i sjældne tilfælde. Da det er disse fødevaregrupper, som har de største klimaaftryk, resulterer tilvalget af grøntsager, bælgfrugter, osv. i en betydelig udledningsreduktion.



VEJTRANSPORT

Jan ejer ikke en bil. Når han i weekenderne besøger kæresten, som bor i Aarhus, tager han toget, og hans udledning fra transport er derfor lav.

● Potentialer for klimavenlig trivsel

Jan har gjort det til en vane at udfordre sine vaner. Han gør op med "hverdagsfundamentalismen", som han kalder det. Med det mener han alle de hverdagspraksisser, som er blevet til indlejrede sandheder om "de rigtige måder" at gøre tingene på. Det har handlet og handler fortsat om alt muligt andet end miljø og klima, men dog også om det. Jan er ikke antimaterialist, men han går bare ikke så meget op i ting. Han er heller ikke imod at rejse, heller ikke med fly, men selv betragter han det ikke som noget, der behøver at være mere spændende, end det, man kan opleve i Danmark eller lige nede om hjørnet. Og så er han med egen betegnelse "plantespiser". Disse ting gør, at han har en udledning, der ligger langt under gennemsnitsdanskeren.

Man kan tale om en ubevidst klimainsats, selv om Jan med årene er begyndt at reflektere meget mere over klimaproblematikken. Men tilgangen bringer ham under alle omstændigheder langt i forhold til det bæredygtige liv. Måske kan det inspirere andre til at turde efterprøve egne måder at gøre tingene på og udfordre gamle vaner. De færreste familier kan måske nøjes med tre kopper og en enkelt kontorstol, men Jan viser, at den personlige indsats kan flytte noget, så måske kan man gå noget af vejen.



● Tre lærerige erfaringer



UDFORDR TINGSNORMEN

Man skal turde udfordre tingsnormen. Mange af de ting vi anskaffer os, køber vi mere eller mindre bevidst, fordi det er det "normale" at gøre. Ligesom det er blevet en norm, at man skal eje et bestemt antal af noget; 4 stole, 6 eller 12 vinglas, bestik til 24, osv. Har vi brug for alle de ting, som vi sjældent benytter? Jan forsøger at gøre op med den struktur – og sparer CO₂.



SNAK MED KASSEDAMEN

Jan bruger metaforen som en opfordring til en større dialog om de ting, der er svære - også klimaforandringerne. Det kan være fristende at skubbe tingene væk, når familierne mødes eller i mødet med kollegaerne. "For man orker det ikke" – måske skal vi orke noget mere.



SPIS FLERE PLANTER

Jan har valgt at blive "plantespiser" og har derved helt fravalgt animalske produkter. Han har derfor en betydeligt mindre udledning inden for mad end den gennemsnitlige borger. Man behøver dog ikke at blive veganer eller "plantespiser" for at bidrage positivt til klimaregnskabet. Med kødfrie dage kan man opnå en stor effekt. Det vil være et godt sted at starte.



Familien Plesner

1. Det første indtryk
2. Portræt af familien
3. Her sparer familien CO₂
4. Potentialer for klimavenlig trivsel
5. Tre lærerige erfaringer

● Det første indtryk

Efter en kort gåtur fra Ry station i strålende forårssol ankommer vi til familien Plesners villavej, der ligger som en sidevej til hovedgaden i Ry. Vi ved ikke rigtig, hvor mange fra familien, der vil være hjemme, men det er faren Benny, der har svaret på spørgeskemaet. Vi får øje på ham inde i huset. Han vinker os ind, da han ser, at vi er ved at gå forbi.

Benny har kortklippet, gråt hår og er slank og atletisk bygget. Det er tydeligt, at vi har at gøre med en mand, der er aktiv, og vant til at være i bevægelse. Hans tøj afspejler det med Fjällräven bukser og en fleecetrøje. Han er hæs efter, hvad han muntert kalder, en forårsforkølelse. Familien har en have, hvoraf en køkkenhave fylder det meste. Bag ved er der næsten åbent ud til et stort grønt område med fodboldbaner. Benny fortæller, at han har været ude at løbe nede ved søen denne morgen.

Mens Benny laver kaffe, får vi tid til at se os om i det lille hus. På deres store bogreol bag ved spisebordet står der mange bøger om flora og fauna. En anden del af reolen bugner af rejsebøger. Natur og rejser er vigtige temaer i familien Plesners liv.

*Ansvar for naturen
og frihed fra ting*



Til kaffen serverer Benny hjemmelavede boller, og senere til frokost får vi hjemmelavet grøntsagstærte. Der er forskellige oste til bollerne – herunder ost fra det lokale Them Mejeri, som han begejstret fortæller om. Selv om arbejdspladserne ligger et andet sted, har familien tilvalgt Ry, både for områdets natur, men i lige så høj grad for de muligheder for sociale fællesskaber, som byen og opland giver. Benny er med i det lokale kogræsserlaug, hvorfra familiens oksekød kommer, lammekød hentes hos en anden lokal producent og osten fra Them Mejeri.

Marmeladen laver de selv af havens frugter. Benny fortæller energisk. Han holder meget af sin egn. Familien er ofte på udflugt på cykel, til fods eller på de gamle Nimbus-motorcykler, som er familiens hobby: "Naturen her er fantastisk," fortæller Benny. Og da vi skal gå et par timer senere, viser han os et kort over området og udpeger ivrigt de seværdigheder, han synes vi skal se, når vi nu er kommet langvejs fra. I det mindste bør vi køre en omvej, for at kunne se mere af området. Det lover vi at gøre.

Familien Plesner Nielsen



Familien Plesner Nielsen består af fem mennesker, hvoraf det ældste barn Stinne er flyttet hjemmefra. De resterende fire familiemedlemmer, Benny, hans kone Susanne, datteren Agnes på 19 år og sønnen Marinus på 13 bor i et mindre hus i Ry – en by ca. 35 km vest for Aarhus. Benny er uddannet maskiningeniør og arbejder som afdelingschef i Herning Vand, en arbejdsplads, der ligger 60 km. fra deres bopæl i Ry. Susanne er uddannet biolog og arbejder som miljøplanlægger i Skanderborg Kommune.

● Portræt af familien

Vi starter interviewet med Benny alene. Datteren Agnes slutter sig til lidt senere. Benny er velforberedt med noter, som han fortæller ud fra. Han har blandt andet en udskrift af deres bankkonti, som han har kategoriseret efter deres forskellige typer af forbrugsudgifter. Og dem vil vi gerne tale om, fordi der er nogle ting i familien Plesners liv, som vi gerne vil forstå bedre. Som med de øvrige familier har vi på forhånd regnet på familiens CO₂-udledning. Og Plesnerfamilien ender de med en udledning, der ligger nogenlunde på landsgennemsnittet for danskernes udledning pr. år (20 ton i forhold til gennemsnit på 19 ton).

Men familien tilhører et højt indkomstsegment i forhold til gennemsnitsindkomsten i Danmark. Det ville normalt tilsige, at de ville have et meget højt forbrug på de fleste områder, og dermed ville de også have en meget høj CO₂-udledning. Men familien har faktisk en lavere udledning end gennemsnitsdanskeren på nogle områder, og meget peger på, at de også ligger lavere i forhold til samme indkomstsegment. Det vender vi tilbage til nedenfor. Men derfor er det interessante spørgsmål måske ikke, hvor meget de forbruger, men hvorfor de ikke forbruger og udleder meget mere end gennemsnitsdanskeren (19 ton).

Frihed og ansvar

Det skal vise sig, at det helt praktisk har noget at gøre med måden, de bor på. Og så handler det også om, hvordan de bruger, og passer på de

ting de har. De skifter sjældent deres ting ud og køber nyt. Frihed er et ord Benny bruger i den forbindelse og sigter her blandt andet til frihed fra at binde økonomien fast til afbetalingen på ting.

Ansvar er også vigtigt for Benny. Det handler om ansvar overfor den natur, som familien holder så meget af. Både Benny og datteren Agnes efterlyser en større viden, en større nysgerrighed og også glæde ved at være i naturen. "Hvis ikke man ved, hvad naturen er, vil man heller ikke føle ansvar for den." Vi starter med friheden.

Hvad mener du med frihed, og hvordan skaber det trivsel for dig?

"Vi har et lille hus og et endnu mindre sommerhus. Der er ikke meget vedligehold, og det er begrænset, hvor mange ting, vi kan proppe ind i dem. Vores daglige hus har oprindeligt kostet 720.000 kr. og så har vi for nylig lavet en tilbygning i træ på 40 m² til 300.000 kr., dvs. ca. en million i alt. Vi har én mindre bil og nogle gamle hobbymotorcykler, som vi går og skruer på. Alt sammen er betalt ud, og det giver en kæmpe frihed."



Familiens fodaftryk

Familien Plesner udleder i gennemsnit 20 ton CO₂ per familiemedlem per år. Det er 1 ton mere end gennemsnitsdanskeren, men de har dog alligevel en mindre udledning en gennemsnitsdanskeren på nogle områder.

Det er mest Susanne, der bruger familiens ene bil, men også for hende bliver det stadig mindre. Selv tager Benny toget til Herning hver dag. Han har lavet en udregning på, hvor mange penge han har sparet, og hvor meget motion han har fået ved at tage tog på arbejdet og cykle til og fra stationen frem for at tage bilen. "Jeg kender folk, der tager bilen til fitness for så at cykle intensivt dér – er det ikke lidt tosset?" Der er plads til sjov, og skæve vinkler på dagligdagsting, og det gør ham glad.

Benny uddyber: "Med vores indkomst kunne vi snildt købe en større og nyere bil eller to, men det ville ikke give nogen mening og slet ikke give os større trivsel (...). Når jeg ser en BMW, ser jeg ikke en stor bil, jeg ser en arbejdsdag om ugen, og hvorfor skulle jeg bruge mere tid på at betale af på ting, jeg ikke har brug for?" Familiens bank er ikke tilfreds. "Du betaler for meget i skat, fortæller min bankrådgiver mig. Og det forarger mig ærlig talt." Benny forstår ikke rationalet om at skulle købe unødvendige ting for at spare i skat. "Vi kunne også godt købe et meget større hus, men hvorfor?"



Er det det, man kalder nøjsomhed?

"Jo måske." Han vil helst ikke fremstå frelst.

Omtanke for tingene og naturen

Benny har tilbragt en stor del af sin barndom hos sine

bedsteforældre, og det vil han gerne fortælle om. "Min bedstefar hadede plasticposer, som kom frem dengang, men når de havde nogle, vaskede min bedstemor dem for bedre at kunne genbruge dem." Benny griner, og det er da også svært at overføre det billede til noget nutidigt. "De sagde ofte: "Det er ikke sådan at få noget nyt", og dermed mente de, forklarer han, at hvis man passer på det, man har, er der penge at spare. Man skal ikke smide det ud, der kan repareres. Og køber man kvalitet, kan det holde længe. Tankegangen har slået rod i familien. "I vores dagligdag forsøger vi at vedligeholde tingene, så de ikke går i stykker. Det er lige fra at give et hængsel olie, til at male udhæng, give cyklen olie inden vinteren, tømme filtret i opvaskemaskinen, give udluftningsskruen på bilen olie, når nu hjulet alligevel er taget af, og afrime fryseren inden der er for meget rim i den. Hvis lynlåsen er træls, får den et klem og lidt silikone, og vi skyller salt af bilen om vinteren. Benny trækker vejret efter den lange remse "det giver en stor tilfredsstillelse af have haft ting i mange år, der stadig bare fungerer."

Og så fortsætter han: "En stor del af familiens møbler er købt brugt. Jeg har købt nogle rigtig gode reoler til en fjerdedel af nyprisen, bordet med stole er et arvestykke, og sengen har jeg selv lavet."

Hvorfor er alt dette forbundet med frihed for jer?

"Det er det, fordi man altså kan holde en ret god og skattefri timeløn ved at passe på tingene, og det giver frihed til at kunne gøre noget andet."

Som hvad for eksempel?

“Vi tager f.eks. på nogle rejser. To gange har jeg taget selvbetalt ferie. Den ene for at tage med Agnes på en far-datter tur Skotland rundt på motorcykel og den anden med Stinne til Polarcirklen i Norge. Vi har været i Canada, USA og med den transsibiriske jernbane sammen alle sammen. Vi flyver typisk en gang om året.”

Benny medgiver, at familien har en udfordring her. “Det er klart i snakken herhjemme, at det med fly er den helt dårlige samvittighed, virkelig! For os opvejes det på samvittighedskontoen lidt af, at vi bliver på steder i længere tid, vi tager ikke på nogen smutture. Og at turene stort set altid er forbundet med naturoplevelser, hvor vi vandrer med telt, eller på anden vis er i naturen.”

For familien er det en vigtig del af opdragelsen af børnene, at de får en viden om naturen i Danmark og i udlandet, der kan give dem en livskvalitet og en viden om sammenhænge, der kan ruste dem til at tage gode valg.”

Under snakken er Agnes stødt til. Hun tager tråden op og fortæller, at hun fornylig er kommet hjem fra USA, hvor hun har gået ca. 2.800 km af the Pacific Crest Trail - den over 4.000 km lange naturroute ned langs den amerikanske vestkyst. “Jeg valgte den tur, fordi jeg har fået naturen ind med modermælken. Fra vi var børn har naturen været sjov og leg.”

“Folk er blevet afkoblede fra at tage ansvar”

Det gav hende modet og lysten til at vandre på ruten, og hun gik den alene. Det er noget, hun nu holder foredrag om.

Det virker som om, natur giver trivsel og mening for jer. Er det rigtigt?

“Ja, og vi skal passe på den, der hvor vi er.” “Det er som om, at det med miljø og klima er blevet så komplekst,” siger Benny. “Folk er blevet afkoblede fra at tage ansvaret. Hvis man i gamle dage ikke passede på nærmiljøet havde det en direkte negativ effekt på dig selv og dine

omgivelser, men nu siger folk, “at der nok er nogle andre, der tager sig af det.” Vi kan ikke længere se konsekvenserne af vores handlinger.”

Benny mener ikke nødvendigvis, at vi kan løse problemerne hver for sig. Den enkelte har ansvar, men det har fællesskabet også. “Vi er nødt til at passe på de ting, vi har, ellers hæver vi penge på en konto, som vi ikke kan sætte ind på igen.”

Men som noget typisk for familien må det ikke forblive ved det abstrakte. Når de trives i



naturen, er det netop fordi, de er i den. Naturen er noget, der skal røres ved og smages på. De har valgt at bo nær naturen for at kunne bruge den. Susanne er biolog, og Benny er vokset op på en gård. De har begge en stor kærlighed og respekt for naturen, som de gerne vil give videre til børnene. Mange weekender bliver brugt med udeliv, hvor de plukker bær, laver bål og overnatter. "Det handler om at lære noget om naturen, men læringen skal være praksisnær: noget, der netop kan ses, lugtes, smages og røres ved. Det føles meningsfyldt for Benny at forbinde ansvaret for naturen ved at være i den. "Ord som vibe, lærke, ugle og fasan giver jo kun mening, hvis man har set dem, ligesom det med at kende årstidernes afgrøder og frugter ved at spise dem, når de er der." Den meningsfuldhed har tilsyneladende lejret sig i børnene. Agnes tager det op – "naturen er blevet en vane, og jeg har aldrig tænkt over det, fordi det blev indlært tidligt. For mig og de andre (Agnes' søskende Stinne og Marinus, red.) er naturen en konstant i livet, der vil følge os."

Hvordan tror du, Agnes, at man kan overføre det til andre børn og unge?

Agnes mener, at bæredygtighed skal sættes på skoleskemaet, og på dagsordenen herhjemme fremhæver Benny. Tænk også over de små ting og udlev eksemplet: Genbrug, reparer, brug cyklen og sluk for strømmen."

Far og datter er enige om, at vi har alle de materielle forudsætninger for at kunne gøre noget ved problemerne, og også for at trives i Danmark -

men vi er nogle gange lidt fremmedgjorte, overfor det vi gør. Derfor vil Agnes gerne, "at hensyn til miljø og natur som udtryk for bæredygtighed gøres nærværende i skolen, opleves." Ellers risikerer man at tabe eleverne.

Familien mener, at nærvær og nærhed er en betingelsen for ansvar, som er en nøgle til at kunne handle på udfordringer – også de globale. Og det er på samme tid en kilde til trivsel og mening.



Her sparer familien CO₂

Nedenstående figur viser familiens udledning pr. person sammenlignet med gennemsnitsdanskerens udledning på udvalgte områder. På grund af for få personer indenfor Bennys indkomstsegment i datagrundlaget har det ikke været muligt at sammenligne med udledningen fra andre personer i indkomstsegmentet. Som før beskrevet udleder familien lidt over gennemsnitsudledningen (20 ton ift. 19 ton). Men givet familiens

indkomstsegment ville det være forventeligt at de ville have en endnu højere udledning. Fra den empiriske forskning kan vi se, at jo højere indkomst, jo større CO₂ udledning har man. Endvidere ved vi, med forbehold for beregningsmetoder, fra andre CONCITO analyser, at familier med tilsvarende indkomster ligger markant højere. At familien Plesners totale udledning "kun" er ca. et ton højere end gennemsnitsdanskeren er således positivt, og det er et tegn på, at familien gør nogle ting rigtigt.

Ton CO₂ årligt - Benny





VARME OG EL

Det er særligt indenfor varme, el, produkter og services, at familien har en lavere udledning. Det skyldes, at familien har valgt at bo i et mindre hus. Som Benny siger: Vi har råd til at bo i et meget større hus, men hvorfor skulle vi det"? Her hentes en betydelig reduktion.



BOLIG

Med bolig menes afskrivning af CO₂ fra byggematerialer samt vedligehold. Her vil mennesker i samme indkomstgruppe også normalt ligge betydeligt højere som følge af flere m², men familien Plesner ligger endda under gennemsnittet på dette område.



PRODUKTER OG SERVICES

Familien henter en betydelig reduktion på produkter og services. De lægger stor vægt på at passe på deres ting og forebygge slid. Ting udskiftes ikke, før de er gået i stykker, og hvis "nye" møbler eller andre forbrugsgoder kan anskaffes brugt eller laves selv, så vælges det fremfor blot at købe fabriksnyt.

● Potentialer for klimavenlig trivsel

Familien er god til at finde på og anvise alternative handlemåder – de tager gerne toget og cyklen, både kort og langt, også i regnvejr. "Og det er da helt tosset, at forældre kører deres børn til fritidsaktiviteter, når de sagtens kan cykle." De bruger naturen aktivt, både som familie og sammen med andre, såvel som når de arrangerer teltture med børnenes skoleklasser. De sparer sig til frihed for at kunne være sammen. De engagerer sig i lokale fællesskaber, hvor Benny eksempelvis har taget initiativ til et lokalt kogræsserlaug, hvorfra familien nu får deres oksekød. "Det handler for mig om bedre dyrevelfærd, om nærhed til produktionen og om at styrke det lokale."

Det er karakteristisk, at de har mange ting, de "gør", frem for at de bare gøre mindre af, hvad man "ikke må gøre". Det er tydeligt, at det føles meningsfuldt for dem at handle, og de er som oftest passionerede, i det de gør.

Som med vores øvrige familier er det ikke alle deres handlinger, der er lige klimavenlige, hvilket vi berører ovenfor og skal komme tilbage til i afsnittet om "Faldgruber og potentialer for mere klimavenlig trivsel". Men nogle af deres handlinger er klimavenlige. Og familien reflekterer over udfordringerne, også klimaforandringerne, og de vil gerne gøre mere. Her ligger der et potentiale. Familien Plesner er en familie på vej.

● Tre lærerige erfaringer



TAG TOG, BUS ELLER CYKEL

Benny tager dagligt toget og cyklen til arbejde og til diverse gøremål. Han nyder cyklen, den friske luft og den motion, der følger med cyklen. Han bruger tiden i toget på at arbejde, således bliver den daglige transport ikke spildtid.



TAG ANSVAR FOR NATUREN

Familien sætter stor pris på naturen og har formet familietraditioner med udgangspunkt i naturudflugter, madlavning, overnatninger og meget andet. Da de forbinder naturen med positive oplevelser, går de meget op i at passe på den. Det er en værdi, som Benny og Susanne har givet videre til deres børn, som i dag kan sætte navn på de planter og dyr, de møder.



REPARÉR DINE TING

For Benny er nøjsomhed en værdi. Selv om vi har råd til mange ting i Danmark, giver det ingen mening for familien at udskifte til nyt hele tiden. Pas på tingene og reparer dem, hvis de skulle gå i stykker.



Temaer for mere klimavenlig trivsel

Et vigtigt mål med projektet og ovenstående portrætter har været at vise, hvad familierne gør i praksis for at øge deres bæredygtighed, og hvordan det påvirker deres liv. Familierne giver på forskellig vis udtryk for, at det giver mening "at gøre noget" for at blive mere bæredygtige, og vi ved fra psykologien, at en følelse af meningsfuldhed bidrager til livstilfredshed og trivsel. Læs mere om dette i Hovedrapporten.

I respondenternes tilgang til bæredygtighed og trivsel er der en række temaer, som i særlig grad synes at give mening. De konkrete, mere hverdagsnære handlinger knytter sig til disse temaer og står at læse i de konkrete portrætter.

● Magt og afmagt

Som en rød tråd gennem vore interviews med familierne er der en fælles følelse af afmagt overfor det store og komplekse ved klimaforandringerne. Flere efterlyser politisk handling på makroplan, ligesom flere har svært ved at skulle forholde sig til tal, grafer og gletchere, der smelter. Det er ikke virkelighedsnært og vejen til den enkeltes handlemuligheder virker meget lang.

Men familierne synes omvendt at have et stort engagement og vilje til at transformere "klimakampen" til noget, der giver mening på familieplan og i nærmiljøet. Charlotte og Jacob giver udtryk for, "at virkeligheden er her", og det er "her", de kan gøre noget.

Engagementet på det nære plan skubber til en anden udbredt diskurs, der ofte gør sig gældende ved såvel middagselskaber som i større politiske debatter, nemlig at den enkelte ikke kan gøre noget og måske ligefrem ikke har noget ansvar, men "at man må vente på politikerne eller på, at kineserne gør noget."

Vores familier udfordrer denne diskurs. De vil gerne handle. Gregers og Pernille taler om "selvforandringens aktivisme" som en måde at bryde med den afmagt eller håbløshed, der kan føre til handlingslammelse. Ved at handle i familien, "forandre sig selv" og måden man gør tingene på, tager man noget af magten tilbage og

● Vaner

Flere af familierne har fokus på "gode og dårlige vaner". Jan fortæller, at et centralt element i hans liv er et kontinuerligt opgør med, hvad han benævner "hverdagsfundamentalismen" – et opgør, der fordrer konstant at spørge sig selv, hvorfor man gør tingene på en bestemt måde eller hvorfor man køber bestemte ting. "Skal man have 12 kopper og 12 glas? (...) "Har man et spisebord med tilhørende stole - og endda flere stole, end man er i familien - fordi andre har en forventning om, at det er sådan man spiser?" Charlotte spørger: "Skal man købe nye gaver til pakkekalenderen i klassen" – kan man ikke genbruge legetøj, der bare ligger hjemme? Benny spørger, om det er særlig logisk at køre i bil til fitness for så "at cykle helt vildt dernede". Måske er der nyt land at vinde ved at gøre tingene på en anden måde.

● Kreative løsninger

Uanset om respondenternes nye vaner bliver sat ind i ramme af tilvalg eller fravalg, så giver det at udfordre sig selv anledning til øget motivation og kreativitet. Nogle af familierne giver udtryk for, at de simpelt hen er blevet dygtigere. Dygtigere kokke ved at tvinge sig selv ud i alternativer til "den nemme kotelet" på panden. Dygtigere til at tænke i nye løsninger til boligindretning og tøjindkøb - "Jeg får et kick ud af at finde det gode genbrugskøb," siger Sie. Og familierne er blevet mere "kreative ferieplanlæggere". Der skal tænkes mere over ferien, hvis det nemme fly skal fravælges, men "man kan komme langt i tog, og der er dejligt på Bornholm, i Aarhus og på Ærø." Selv dialogen med andre, der til tider godt kan være lidt hård, kan være en drivkraft for nogle af respondenterne. Det giver en tilfredsstillelse "at stå fast" og insistere på det personlige ansvar, som Pernille siger.

● Benspænd og udfordringer

Men der er også en erkendelse af, at klimahensynet kan være svært. En familie har sat benspænd op for sig selv med nye "inconvenience vaner". Ligesom hos flere andre familier skal offentlige transportmuligheder benyttes oftere. Hvis tingene kan købes brugt eller repareres, så gør man det frem for det nemme nykøb, antallet af flyrejser skal reduceres, og alternative rejsemål og transportmidler skal udforskes.

Flere familier slås med netop "flyvningen". For nogle af familierne betyder det ikke så meget, og har faktisk aldrig rigtig gjort det, mens andre af familierne bakser med de svære beslutninger om køb af flybilletten. Flere har venner i udlandet. Ingen af familierne har droppet flyvningen helt, men alle reflekterer de over det og nogle finder nye løsninger for at løse "ferieknuden".

Der er en generel erkendelse af, at der er en grænse for, hvor langt den enkelte kan nå. I bestræbelserne på at finde nye løsninger, at være

mere bæredygtige, giver familierne udtryk for, at de mangler støtte fra politikerne. På et mere overordnet plan efterlyses en mere grundlæggende politisk stillingtagen til gældende samfundslogikker som balance mellem arbejde og fritid, hastighedskrav på arbejdspladsen og mekanikker, der ansporer til irrationelle forbrugsmønstre, som fx. når tog- og skibsruter nedlægges. I hverdagen efterlyser respondenterne, at eksempelvis offentlige transportvalg gøres nemmere og billigere, men også at politikerne gør indkøb mere gennemskuelige. Familierne har ofte svært ved at finde ud af, hvornår noget er bæredygtigt eller det modsatte. Det gør, at de sommetider havner i faldgruber.

Se også konklusion og anbefalinger til politikere i Hovedrapporten.

Faldgruber og potentialer for mere klimavenlig trivsel

Som det fremgår ovenfor opnår alle respondenter betydelige CO₂-besparelser. Det gør de på forskellige områder, som er forbundet med deres forestillinger om det gode liv og i forhold til, hvad der får dem til at trives. De foretager livsstilsvalg, som isoleret set er gode for klimaet. Eksempelvis vælger alle familierne at bo relativt småt. Nogle vælger kun at have en mindre bil, og andre vælger bilen helt fra. De er alle bevidste om den store CO₂-udledning, der er forbundet med at flyve, hvilket er en udfordring, som de har forskellige strategier i forhold til. Flere af familierne har nedsat deres kødforbrug, alle køber genbrugsprodukter, mange reparerer og passer på de ting, de ejer, og alle køber relativt få nye ting og sager.

Disse handlinger er gavnlige for vores personlige CO₂-udledning, da mad, bil og rejser samt de mange ting, vi køber og udskifter i et stadig hurtigere tempo, udgør en stor del af vores individuelle udledning af drivhusgasser.

Men processen frem mod en mere bæredygtig adfærd er langt fra enkel og entydig. Handlinger, som kan virke gavnlige for miljø og klima, og som kan være fornuftige af alle mulige andre grunde, kan alligevel i en klimasammenhæng vise sig at være uhensigtsmæssige og føre til en større udledning af drivhusgasser.

Nedenfor beskrives nogle af de faldgruber, familierne nogle gange falder i. Måske vil læseren kunne genkende nogle situationer fra eget liv og derfor blive mere bevidst om typiske faldgruber, som har negative klimaeffekter. Og måske vil læseren lade sig informere og inspirere til at følge nogle af de måder, hvorpå de typiske faldgruber kan undgås.

Endelig peges der på CO₂-kompensation som en løsning for de dele af vores forbrug, som kan være svære at vælge fra. Dette ikke som den "nemme" løsning, men som et supplement til en proces hen imod en reelt lavere personlig udledning.

Boomerang-effekten

Selvom det virker paradoksalt, kan der være klimaudfordringer forbundet med den klimavenlige handling. En stor udfordring er de penge, man sparer ved eksempelvis at bo småt, ikke at eje eller køre så meget i bil.

Udfordringen er, hvis de sparede ressourcer "veksles" til noget, som er mere klimaskadeligt. Her gælder det dilemma, at eksempelvis flyrejser, der for mange mennesker er en væsentlig kilde til trivsel, også for flere af vores respondenter, samtidig er noget af det klimamæssigt værste, man kan bruge sine penge på. Og måske gør det, at man bruger færre penge på ting og sager eller på en høj husleje, at man så har råd til at flyve mere. Paradoksalt nok kan man derfor ende med at udlede mere CO₂ ved at bo småt og bruge færre penge på ting, end hvis man havde bundet midler i et større hus eller en ny og dyr bil. Denne boomerang-effekt er en typisk faldgrube for mange mennesker, også for flere af vore respondenter, som gerne vil leve klimavenligt.

Men også potentiale

For at undgå eller mindske boomerang-effekten kan en løsning være at benytte de penge, man eventuelt sparer, på ting, der er mindre klimaskadelige. I en sammenligning med flyrejsen kunne det være at holde ferien med familien i Danmark eller andre destinationer, hvortil det er muligt at komme med tog. Hvis man vil flyve, kan det anbefales at foretage færre og kortere flyrejser. Man kan også vælge at benytte sparede midler på klimamæssigt neutrale eller ligefrem positive ting.

Boomerang-effekten

Boomerang-effekten, også kendt som "rebound-effekten", defineres i miljøøkonomisk teori som en reduktion af de forventede positive effekter af nye teknologier og løsninger på grund af adfærdsmæssige eller systemiske reaktioner. Disse reaktioner har en tendens til at modvirke de gavnlige effekter af de nye teknologier og tiltag. Når en bolig for eksempel isoleres bedre, medfører det mindre behov for energi i form af varme. Imidlertid vælger beboerne ofte i større eller mindre grad at udnytte en del af gevinsten ved den bedre bygning til at øge komforten ved at vælge en højere indendørstemperatur eller at opvarme en større del af bygningen.

Penge kan for eksempel bruges på opsparing, afbetaling på gæld, på at energirenovere huset, kunst eller til at "købe sig" tid. Dette sidste kan eksempelvis gøres ved at gå ned i arbejdstid eller ved at købe services, for eksempel hjælp til rengøring og derved skabe mere fritid.

Flere af vore respondenter benytter sig af disse klimagunstige alternativer. Nogle arbejder på at skabe mere balance mellem arbejde og familieliv ved at gå ned i tid, og andre vælger at købe sig til mere uddannelse. Atter andre vælger at holde familieferien hjemme eller i det nære udland. Familierne peger selv på, at sådanne aktiviteter ikke underminerer deres trivsel, men tværtimod er med til at øge den. "Det er sjovt at finde på nye løsninger," som flere giver udtryk for. Det er således muligt at undgå eller mindske "boomerang-effekten" og tage hensyn til både klima og trivsel ved at tænke i alternativer til en mere traditionel og mere klimaskadelig brug af sparede midler.

● Lokal mad og økologi

Som beskrevet i familieportræterne reflekterer familierne over deres madindkøb. Flere af vores respondenter handler således hos lokale producenter og køber ofte økologiske fødevarer ud fra hensynet til blandt andet bedre dyrevelfærd, nærhed til produktionen og for at styrke lokaløkonomien. Lokale indkøb giver god mening på en række parametre, eksempelvis i forhold til at skabe en bedre økonomi og flere arbejdspladser i lokalområdet og at opnå stærkere lokale sociale relationer.

Som for danskerne generelt forbinder flere af familierne imidlertid også lokalproduceret mad og økologi med bæredygtighed. Her er udfordringen imidlertid, at typen af fødevarer og produktionsmetoden betyder langt mere for udledningen af drivhusgasser end transporten af denne fødevarer, eller om den er økologisk. Eksempelvis er danske drivhustomater (også de økologiske) værre for klimaet end spanske frilandstomater, da drivhusene, som tomaterne er dyrket i, er meget energiintensive. For kød og mejeriprodukter gælder det, at de er de mest klimaskadelige fødevarer, hvad enten disse bliver produceret globalt eller lokalt. Transporten af fødevarer udgør som oftest under 5 % af fødevarens samlede klimapåvirkning, og en dansk ko udleder som udgangspunkt ligeså meget metan som en argentinsk. Når vores familier typisk handler kød og mejeriprodukter hos lokale producenter, er det i sig selv desværre en meget lille gevinst for klimaet.

Med hensyn til økologi, så er økologisk produktion ikke nødvendigvis mere klimavenlig end den konventionelle. Det hænger sammen med, at den giver et lavere udbytte pr. hektar (Landquist et. al, 2016) og derfor kræver mere jord for at kunne producere den samme mængde. Den økologiske produktion kræver endvidere dyrehold, så der kan gødes med gylle. Og økologiske dyr udleder lige så mange drivhusgasser som de konventionelle. Uagtet at der er andre gode virkninger ved økologiske produkter, gælder det derfor, at forestillingen om økologi som klimavenlig per definition kan være problematisk.

Men også potentiale

Da fødevarernes klimapåvirkning udgør en stor del af vores klimapåvirkning, er respondenternes refleksioner over deres fødevarervalg imidlertid positive. En stor bevidsthed om fødevarervalg og en vilje til at ville leve mere bæredygtigt kan være grobund for forandring.

Klimamæssigt handler det imidlertid i højere grad om at skifte sit forbrug af fødevarer fra animalske til flere vegetabiliske produkter. Hvis familierne (og danskerne) i højere grad valgte at spise korn, gryn, grøntsager, bælgfrugter og frugt fremfor animalske produkter, og tilmed fra lokalt friland, ville det resultere i en betydelig reduktion af vores klimapåvirkning. Et stigende antal studier kæder endvidere et reduceret indtag af animalske fødevarer sammen med bedre helbred

og reduceret risiko for udvikling af livsstilssygdomme. Dette gælder især, hvis man kan reducere det røde kød (okse, lam og svin). Sundhed er vigtig for trivsel, så på denne måde går det klimarigtige valg hånd i hånd med sundhed og trivsel. Og familierne er på vej. En enkelt respondent er, som han selv kalder sig, udelukkende plantespiser, mens andre eksperimenterer på forskellig vis med at reducere deres indtag af animalske produkter. De har forsøgt at udfordre sig selv med enkelte dage eller hele uger med udelukkende plantebaseret kost eller med at reducere mængden af kød i kosten.

Økologiske varer koster mere end konventionelle. Det har den positive effekt, at forbrugeren har færre penge at bruge på andet potentielt mere udledende forbrug. Ligeledes kan økologiske varer, blandt andet som følge af deres nuværende relativt høje pris, medvirke til at vi eksempelvis spiser mindre kød. Coop har eksempelvis påvist, at økologiske forbrugere spiser mindre kød.

Men i det hele er det vigtigere at vælge vegetabiliske varer fremfor animalske, økologiske eller ej, og at vælge kvalitet fremfor kvantitet.

● Små indsatser

Vores respondenter har det til fælles, at de gør mange ting, som understøtter et mere klimavenligt liv. De slukker elektroniske apparater, der ikke er i brug, tager korte bade, affaldssorterer, slukker lyset, o. lign. Disse handlinger er alle klimavenlige og ressourcebesparende. Der kan dog opstå en udfordring, hvis det, vi her kalder små indsatser, "forblænder" vores syn på vores faktiske klimabelastning, og at de små handlinger således får en "boomerang-effekt" i form af selvtilfredshed, som udløser "belønninger" i form af fx flyrejser eller mere kød. En sådan boomerang-effekt er blevet påvist i både norske og finske studier (Aamaas & Peters, i tryk). Det er derfor vigtigt at have proportionerne for øje. Som David MacKay fra Storbritanniens Energi- og Klimaforandringsministerium har sagt: "Don't be distracted by the myth that "every litte bit helps". If everyone does a little, we'll achieve only a little. We must do a lot."

Men også potentialer

Små hverdagspraksisser skal dog ikke ud fra dette perspektiv forkastes som nytteløse. De kan nogle gange i sig selv være et startskud for øget bevidsthed og villighed til at reducere på andre områder, hvor klimabelastningen er større. Derfor er løsningen selvfølgelig ikke at lade være med at udføre de små indsatser. Men de fører ikke langt, heller ikke selv om vi alle gør det. Det er derfor vigtigt at være bevidst om proportionerne, så disse handlinger ikke medfører ubegrundet tilfredshed med egen klimaindsats.

● Proportionerne

Og netop proportionerne og et fokus på de tiltag, der virkelig batter, er centralt. Hvis man ønsker at reducere sin udledning af drivhusgasser, er her en lille liste over de ting, vi gør/køber, som udleder mest, og som vi selv har mulighed for at ændre. Se i øvrigt nedenstående forslag til videre læsning for mere præcise udledningsangivelser.

Flyrejser har en høj drivhusgasudledning

Der er derfor store CO₂-besparelser at hente ved eksempelvis at reducere antallet af flyvninger. Herunder kan det nævnes, at skal man flyve, så anbefales det at opholdet bliver så tidsmæssigt langt som muligt. For eksempel vil en reduktion fra to årlige rejser på hver en uge til én årlig rejse på to uger resultere i en klimagevinst, der selvsagt bliver større, hvis man yderligere afstår fra at flyve hvert år. Med flyrejser gælder det desuden, at jo længere man flyver, jo mere CO₂ udledes der. Derfor anbefales eksempelvis flyrejser i Europa frem for oversøiske rejser. Der er en generel stor bevidsthed om dette blandt vore respondenter. Men det er et vanskeligt område, som vi også ser det hos danskerne generelt. Ikke desto mindre har nogle af vores respondenter fravalgt at flyve på ferie, mens andre har valgt at skære ned på antallet af flyrejser.

Mad

Vores personlige kost bidrager i høj grad til vores udledning af drivhusgasser. Det understreges ved, at klimabelastningen fra

gennemsnitsdanskerens kost er større end den samlede belastning fra personens forbrug af el, varme, benzin og diesel tilsammen (CONCITO, 2016). Ved at reducere indtaget af animalske fødevarer kan vi således reducere vores udledning af drivhusgasser betydeligt. Det vurderes, at mad står for ca. 25 % af vores personlige udledning. Flere af vores respondenter er i gang med at reducere deres kødforbrug.

Ting & sager, herunder elektronik, tøj, biler og andre forbrugsvarer står for størstedelen af vores personlige udledning

Det skyldes ikke mindst, at disse varer udskiftes hurtigt, og ofte inden de er udtjent. Der er derfor et betydeligt potentiale ved at reducere sit forbrug. Man kan sænke sin personlige udledning ved at reducere nyindkøb, købe genbrug og bruge de ting, man ejer i længere tid. Flere af de præsenterede familier har en udledning indenfor "ting & sager," der er væsentlig under gennemsnitsdanskeren. Det skyldes blandt andet, at de er kreative med at bruge brugte ting på nye måder, at købe genbrug, at reparere og generelt passe på de ting, de har.

Ændringer indenfor enkelte eller samtlige ovenstående områder, vil have en stor betydning for den personlige udledning. Det kan derfor "betale sig" i klimamæssig forstand, at fokusere sin energi på få store ting frem for at bruge tiden på mange små handlinger.

● Køb af CO₂-kompensation

Når alt dette er sagt, lever vi nu i en globaliseret verden. Det betyder, at mange f.eks. nu har familie eller venner i udlandet, og flere vil sandsynligvis få det. Eller måske bor man selv i udlandet og vil gerne hjem og besøge familien. Måske er man i en arbejdsfunktion, hvor man må rejse meget. I det hele indgår mange i ressourcetunge forbrugsprocesser, også i hjemmet.

Derfor kan køb af CO₂-kompensation (på engelsk; off-setting) være en mulighed, ikke som erstatning for en egen personlig indsats for at mindske sin udledning af drivhusgasser, men som et supplement.

Den grundlæggende idé er, at man så og sige "køber sin udledning tilbage" ved at opkøbe CO₂ gennem forskellige projekter. Det kan handle om at støtte projekter for vedvarende energi, træplantningsprojekter eller noget helt tredje. Nogle projekter eller indsatser vil være bedre end andre. Fx skal man være sig for blindt at følge flyselskabernes anbefalinger til opkøb af kvoter, fordi den mængde CO₂, man opkøber, ofte er for lille i forhold til, hvor meget ens flyrejse faktisk udleder.

Der er flere forskellige kompensationsordninger på markedet og i valget mellem dem, bør man være opmærksom på følgende kriterier.

Kompensationen skal være ægte.

Det vil sige, at kompensation bør købes gennem virkelige projekter, og ikke fra projekter, som ikke specificeres.

Kompensationen skal være additionel.

Når nu køberen, det vil sige os, har udledt en mængde CO₂, skal projektet, hvor igennem man køber, være et nyt projekt, der finansieres gennem køb af kompensation, og ikke være et projekt landet/organisationen ville have lavet alligevel.

Gode projekter laver en baseline.

Det vil sige, at man som køber kan læse sig frem til, hvor meget CO₂, der spares i forhold til, hvis projektet ikke var blevet gennemført. Det er ikke nemt, og man skal være varsom med at købe, hvis projektet lover urealistisk meget.

Projekter bør være bekræftet af uafhængige instanser, indgå i et register og løbende monitoreres under gennemførelsen af projektet.

Det gælder måske især bioprojekter, som er designet til at optage CO₂, som f.eks. skovrejsning. Her skal det kontrolleres, at skoven ikke fældes løbende, lovligt eller ulovligt.

Med disse kriterier ønsker vi at pege på, at køb af CO₂-kompensation ikke nødvendigvis er enkelt. Derfor er der også debat om anvendeligheden af kompensation generelt. Ikke desto mindre findes der projekter, der opfylder betingelserne for en reel begrænsning af drivhusgasudledningen. Af samme årsag kan det være en god løsning i situationer, hvor andre løsninger viser sig at være vanskelige. Se forslag til udvalgte CO₂-kompensation i vores forslag til videre læsning i næste kapitel.

Forslag til videre læsning og inspiration

Lær mere om CO₂-udledning og livsstil

[CONCITO-klimabrief om "Klimavenlig kost" \(2016\)](#)

[Tilbudssaviser fra CONCITO's virtuelle butikskæde CONTANT \(2012\)](#)

[CONCITO-rapporten "Forbrugerens klimapåvirkning" \(2010\)](#)

[Sustainable 2.0, undervisningsmateriale om forbrug og klima fra CONCITO's klimaambassade](#)

[Sustainable 2.0, undervisningsmateriale om mad og klima fra CONCITO's klimaambassade](#)

Lær mere om trivsel

[Test dig selv med de skemaer vi har brugt til at måle respondenternes trivsel på.](#)

[Se foredrag og artikler af psykolog og medforfatter Simon Elsborg Nygaard omhandlende psykologi, trivsel, klima og miljømæssig bæredygtighed.](#)

Reducér og kompenser for din klimabelastning

[Sustain Daily: Blogunivers med inspiration til bæredygtig livsstil](#)

[SparEnergi.dk: Energistyrelsens side om energibesparelser](#)

[Madpyramiden: Oplysning fra COOP om mad, sundhed og klima](#)

[Stop Spild af Mad](#)

Udvalgte muligheder for opkøb af CO₂-kompensation:

[Carbonfund.org](#)

[Atmosfair](#)

[myclimate](#)

[Natural Capital Partners](#)

Større trivsel med mindre klimabelastning

- livsstilskatalog

Udgivet: Januar 2017

Forfattere: Mikael Bellers Madsen og Simon Elsborg Nygaard

Studentermedhjælper: Anders Enggaard Bødker

Layout: Sophie Louise Gladov

Fotograf: Stefan Frank thor Straten

Støttet af: VILLUM FONDEN

De grafiske ikoner, der er brugt i livsstilskataloget, er fra nounprojects.com og krediteres til:

Boomerang: CombineDesign

Hus: Mani Amini

Fly: Tom Walsh

Hus: Richards Gromuls

Indkøbsvogn: Richard Wearn

Gulerod og æble: Creative Stall

Brusehoved: Creative Stall

Stik: Gregar Cresnar

Lyspære: Artworkbean