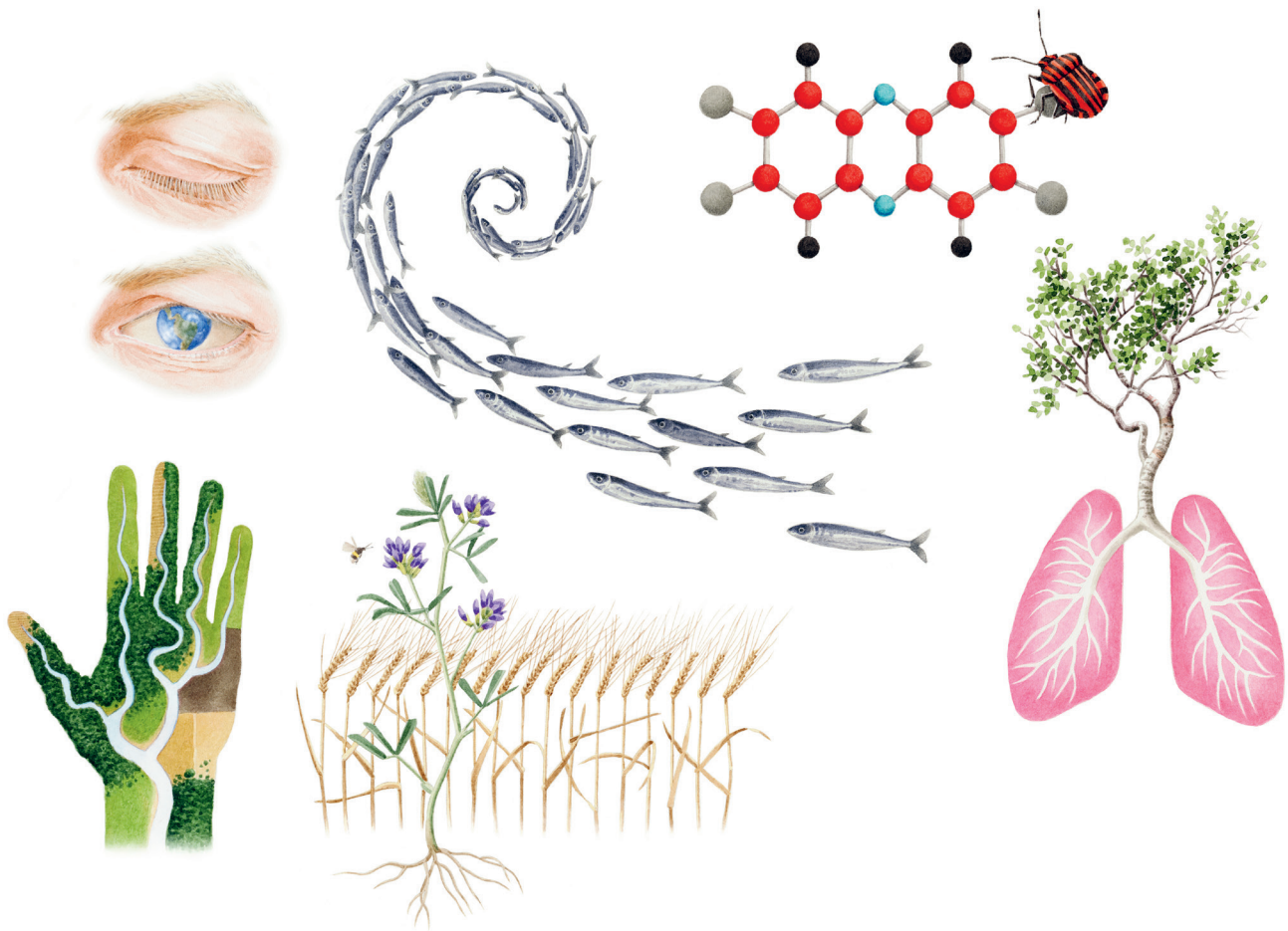


Studieplan

Ett hållbart liv

Av Johanna Stål





Upplägg studieplanen

Välkomna till studieplanen *Ett hållbart liv*, som är baserad på boken *Ett hållbart liv – 365 råd*, skriven av Johanna Stål och Naturskyddsföreningen. Studieplanen är gjord av Johanna Stål i samarbete med – och med stöd av Studieförbundet Väst. Studieförbundet Väst stödjer studiecirkeln som en metod för att under demokratiska former möjliggöra ett mer hållbart samhälle.

Med den här studieplanen vill vi inspirera, uppmuntra och skapa nya hållbara vanor. För den som vill finns också möjligheten att fördjupa sig mer kring varje ämne och vi har valt ut några tips på böcker och länkar som är favoriter på de olika områdena.

Tanken med studiecirkeln är att sätta igång att ställa om ditt liv, men givetvis täcker den inte alla förändringar du kan göra. Därför har vi också lagt till lite tips på slutet för de som vill gå vidare, antingen tillsammans med andra eller på egen hand.

UPPLÄGG:

På varje träff diskuterar ni under majoriteten av tiden den föregående träffens tema och det ni gjort under veckan fram till den aktuella träffen. Framgångar, motgångar, hinder, möjligheter och lösningar – studiecirkeln är till för att dela med er och framförallt – lyssna och lära av de andras erfarenheter.

Här är exempel på uppföljningsfrågor:

- Hur kändes det?
- Vad var svårt? Vad var lättast?
- Hur reagerade andra/vänner/familj etc.
- Fick du någon respons?
- Skulle du vilja fortsätta? Vad skulle behövas för att du ska kunna göra detta till en vana?

Lägg sedan ungefär 15 minuter på att gå igenom kommande veckas utmaning och eventuella förberedelser och tips och knep som finns för att lyckas bättre. Gruppen väljer tillsammans en eller flera utmaningar under veckan, som man kommande vecka diskuterar med hjälp av uppföljningsfrågorna. Det kan vara så att en deltagare bara vill göra en utmaning, eller allihop – anpassa efter var och ens tid och förmåga. Den inre hållbarheten är viktig och att alla känner att de hänger med.

Studieplanen omfattar 8 träffar. Varje träff är förslagsvis cirka 1,5 timme.



Träff 1: Resor

Som inledning till första träffen, läs på om de globala målen och lägg lite extra vikt vid mål 12: Hållbar konsumtion och produktion.

Låt var och en av deltagarna göra en uträkning av sina utsläpp på någon av följande klimatkalkylatorer: Svalna.se, Klimatkontot (IVL) eller Klimatkalkylatorn (WWF).

Diskutera gemensamt vilka som blev de största utsläppsposterna och varför. Fundera på vad det skulle innebära om alla människor på jorden släppte ut lika mycket som vi. (Obs. Det här är ingen tävling i vem som är bäst utan handlar om att var och en ska se efter sina egna förutsättningar vart man ska lägga mest fokus)

INLEDNING TILL TEMAT RESOR:

Bilen

En av de saker som påverkar miljön allra mest är bilåkande och flygresor. Många av de resor vi gör med bil är slentrianresor som vi gör bara för att bilen finns. Vi tar bilen till affären trots att vi kanske skulle kunna cykla eller gå. Vi skjutsar barn till skolan för att det "är på vägen" istället för att gemensamt cykla eller gå. Att fundera över sin användning av bilen är både en miljösmart investering såväl som en åtgärd som kan spara pengar och främja hälsan.

När det kommer till att minska bilåkningen gäller det att förbereda sig. Titta över möjligheterna i området till samåkning. Har din cykel pumpade däck eller behöver du lämna in den för en uppblåsning? Skulle du kanske behöva en elcykel för att orka cykla till jobbet? Vill du testa en elcykel, besök en elcykelbutik eller låna av en vän som har en – det kan kännas lite ovant i början. Måste du ändå åka bil till jobbet? Kanske kan du köpa en mindre bil, typ en fyrhjulig elmotorcykel- betydligt billigare och gör att du slipper trängselskatter om du ska in i storstäderna.

Är bilen som jag har anpassad efter de behov jag har? Skulle jag kunna ha en mindre bil som drar mindre bränsle eller som går på el eller biogas? Kan vi sälja bilen, eller en av bilarna och gå med i en bilpool istället? Eller skulle en lastcykel täcka våra behov?

Flyget

För många av oss är flyget det svåraste att avstå. Vi är vana att resa billigt och enkelt till stora delar av världen och tycker att det tillför mycket glädje och kunskap. Men tyvärr till en väldigt stor kostnad för planeten och kommande generationer. Diskutera vilken typ av upplevelser som flygresorna ger oss och hur vi skulle kunna få dem på ett annat sätt. Går det att få lokalt eller skulle en tågresä resa vara intressant?

Utmaningar:

- Se över din fordonspark och din bilanvändning.
- Kan du ta dig till jobbet via samåkning/kollektivtrafik eller cykel i alla fall en gång i veckan?
- Hur ofta flyger du och varför? Går det att minska/göra färre men istället stanna borta lite längre på dina resor? Fundera kring nästa semester och hur den skulle kunna göras klimatsmartare.
- Flyger du i arbetet och är det svårt att ta bort? Går det att flyga bara ena vägen och ta tåget andra vägen? Går det att ibland närvara via videolänk?
- Påverka staden till att förbättra cykelbanorna och kollektivtrafiken, skriv brev till ansvariga politiker eller kontakta en tidning och be dem skriva om exempelvis problemet med bristfälliga cykelbanor.

Tips ur boken: 211–223, 227, 266–267

Fördjupningar:

- Globalamalen.se
- På Folkbildning.net – finns studiematerial och tips kring de globala målen
- naturvardsverket.se/Sa-mar-miljon/
- wwf.se/rapport/living-planet-report/
- Kortspelet Klimatkoll
- ”Klotet” Sveriges radio P1
- Podd ”Klimatskolan” med WWF
- Beräkna vad din semesterresa släpper ut och få förslag på alternativa semestrar på: klimatsmart-semester.se
- gronabilister.se
- *Mobilisten* – goda idéer för moderna bilister av Johanna Grant
- *Tågsemester* – redaktör Susanna Elfors samt facebooksidan ”tågsemester”
- Podden ”Nästa hållplats” av Västtrafik om resor, stadsplanering m.m.



Träff 2: Hemmet

I hemmet är uppvärmningen den största klimatboven. Det här kan vara en snårig och tråkig uppgift som lämpar sig väldigt bra att se över ihop med andra. Att byta uppvärmningskälla kan också vara en investering som inte alla har råd med, men att minska sin elanvändning är något alla kan göra och dessutom spara pengar. Som att sänka temperaturen inomhus en grad, att lufttorka kläder istället för att torktumla, byta glödlampor till LED-lampor

Diskutera vilka olika uppvärmningskällor det finns och vilka hinder det finns för de olika teknikerna. I dag är solceller populärt – hur gör man om man vill installera solceller, vad är första steget?

För att minska boendets klimatpåverkan kan du också tänka smart:

Kan du hyra ut ett rum eller en del av din bostad? Ju fler som bor på en yta, desto mindre fotavtryck per person. Eller gör en snabb och enkel förbättring genom att byta ut ditt elabonnemang till ett som är Bra Miljövalmärkt.

Utmaningar:

- Kontakta ditt elbolag och byt till Bra miljövalmärkt el.
- Gå igenom ditt hus stora energianvändare för att få ner elanvändningen, byt ut tätninglistor kring fönster och dörrar eller köp en ny kyl/frys.
- Testa att sänka temperaturen en grad i hemmet.
- Fundera kring hur uppvärmningen skulle kunna bli bättre: solceller, bergvärme, luftvärmepump eller investera i vindkraft. Bor du i hyreshus – kontakta din hyresvärd och fråga om elen som används till uppvärmning är miljömärkt. Kolla om du kan få egen elmätare i din lägenhet så kan du både styra över elleverantör och din egen elfaktura!

Tips i boken: 10, 16, 26, 30, 36–37, 39–61

Fördjupningar:

- Lär mer om energieffektivisering i hemmet: energimyndigheten.se/energieffektivisering
- Hitta energieffektiva produkter: toptensverige.se



Träff 3: Maten

Mat är en av de saker som påverkar vår planet mest. En fjärdedel av hushållens klimatpåverkan kommer från maten, enligt Livsmedelsverket. Det finns några saker forskarna är överens om som är bra för klimatet: Att minska sin mejeri- och köttkonsumtion, äta mer växtbaserat och minska matsvinnet. Att välja ekologiskt odlad mat och kött hjälper dessutom den biologiska mångfalden och bidrar till mindre kemikalier i naturen och antibiotika i köttet.

Testa Matkalkylatorn (WWF) och se hur stor miljöpåverkan din måltid har. Dela med er av era bästa tips kring att få in mer grön i maten, hur man kan få barnen att gilla vegetarisk/vegansk mat. Ta med lite kokböcker om vegetarisk eller mer miljöbra mat till denna träff som ni kan bläddra i – se tips nedan.

Tips i boken: 19, 21, 113–140, 144–145, 147–157

Utmaningar:

- Laga minst två olika vegetariska/veganska rätter under en vecka.
- Ät bara rester och saker du har i skafferiet under en vecka.
- Försök att handla mat som är odlad så lokalt som möjligt.
- Hör av dig till barnens skola/din arbetsplats och fråga om de kan införa mer vegetariskt/mer ekologisk mat eller arbeta mer med att minska resterna.
- Påverka din lokala matbutik att ta in mer närodlat och ekologiskt. Fråga dem vad de gör med matsvinnet.

Fördjupning:

- *Rädda Maten* av Paul Svensson Christofer Ekman
- *Maträddarna* på SVT-play har små klipp med recept på hur man tar till vara restmat.
- *Vego i världsklass* av Anna Richert, Linda Bakkman, Gustav Johansson,
- *Den stora bilden* av Gunhild Stordalen
- *Eat Good* av Johan Rockström och Gunhild Stordalen.
- *Den stora ätstörningen* av Gunnar Rundgren.
- *Matens pris* av Malin Olofsson & Daniel Öhman
- *Svinnlandet* av Andreas Jakobsson
- wwf.se/mat-och-jordbruk/one-planet-plate/



Träff 4: Trädgården

Det finns mycket du kan göra i din trädgård för att förbättra den biologiska mångfalden, minska luftföroreningar eller binda koldioxid. Har du ingen egen trädgård eller balkong kanske det finns möjlighet att påverka en gemensam grönyta utanför hyresrätten/bostadsrätten.

Genom att vara lite lat i trädgården och låta vilda blommor få växa upp, eller genom att odla ätbara perenner som återkommer år efter år så sparar du på krafterna samtidigt som du gör en miljöinsats (och får nyttiga godsaker att äta).

För den som vill gräva mer i självhushållning och en hållbar trädgård, så kan det vara bra att lära sig lite om jord och permakultur; ett sätt att designa trädgårdar så att man nyttjar dess potential till max.

Saker som går lite snabbare att göra är att bygga vildbihotell, fågelholkar, insektsbad eller att plantera fjärilsfrämjande blommor.

Tips i boken: 304–327

Utmaningar:

- Bygg ett bihotell. Alternativt köp ett om du inte är så händig.
- Är det vinter så kan du bygga en fågelmatare och mata småfåglarna.
- Är det en varm sommar, se till att ha ett insektsbad någonstans i trädgården där de kan dricka.
- Plantera blommor och buskar som gillas av insekter och fjärilar, såsom lavendel, prästkrage, citron-timjan eller höstflox.
- Skala bort en bit av gräsmattan och så in ängsblommefrön från vilda växter. Finns att köpa på nätet eller samla vid slättern från en slätteräng där du bor.

Fördjupning:

- *Naturligtvis* av Justine Lagache.
- *Trädgårdsboken om jord* av Håkan Wallander, Elisabeth Svalin m.fl.
- *Permakultur, Framtiden i din trädgård* av Ylva och Johan Johansson.
- *Stefans lilla svarta* av Stefan Sundström.



Träff 5: Kroppen

Behöver vi verkligen alla de produkter som marknaden vill att vi ska köpa? Tvål är ett bra sätt att döda bakterier på och gör att vi skyddas mot sjukdomar, men i övrigt är det inte mycket vi behöver. Kroppen exponeras varje dag för många olika kemikalier och vi vet inte riktigt hur denna kemikaliecocktail påverkar oss. Men det kan vara bra att vara lite försiktig.

Att kemikaliebanta innebär att köpa produkter med kortare innehållsförteckning, med mer ingredienser från naturen och/ eller miljömärkt. Det kan handla om att göra sina egna produkter eller att rensa hemmet från mjukgörande plastprodukter som kan innehålla ftalater.

Titta efter Svanen- eller Bra Miljöval-certifiering när du köper städ- och hygienprodukter, allt från tvål och tvättmedel till tamponger och blöjor. Det finns även många andra certifieringar, men de flesta har alltför låga krav gällande miljöhänsyn.

Många produkter vi har i skafferiet går också bra att använda i kroppsvård:

Kokosolja som deodorant, olivolja för intimtvtätt och ättika för att skölja håret och som sköljmedel i tvättmaskinen.

Tips i boken: 158–160, 165–178

Utmaningar:

- Titta över vad som gömmer sig i badrumsskåpet. Gör en plan för att använda upp det som finns och att sedan kemikaliebanta.
- Skriv till smink- eller hygienjättarna och be dem sluta med exempelvis PFAS, glittersmink, zinkpyriton, triclosan eller någon annat miljöfarligt innehåll som finns i någon av dina produkter.
- Testa att städa ditt hem med bara miljömärkt diskmedel eller tvättsåpa.
- Använd ättika istället för sköljmedel till kläderna. 0,25 dl per tvätt räcker och gör tvätten mjuk.
- Testa att göra din egen deo (tips nr 175 i boken), bodyscrub (tips nr 174) eller läppbalsam (tips nr 173).

Fördjupning:

- *Badskumt – gifterna som gör dig ren, fräsch och snygg* av Katarina Johansson.
- *Giftfri – ett rent liv utan tillsatser* av Martina Johansson och Fanny Lindqvist.
- *Tio sätt att undvika farliga kemikalier hemma* av Naturskyddsforeningen
- naturskyddsforeningen.se/vad-du-kan-gora/gron-guide/tio-satt-att-undvika-farliga-kemikalier-hemma



Träff 6: Konsumtion

Att shoppa kan likna ett beroende och följer ofta ett mönster eller en vana – kanske går du alltid på stan med sina vänner på lördagen eller så slinker du in i den där affären på vägen hem från jobbet för att kolla in det senaste. Precis som alla vanor och rutiner kan det krävas tid och stöd för att ändra.

Reflektera lite kring om du konsumerar mer än du behöver? Shoppar du som nöje, tröst eller belöning? Dregglar du över läckra instagrbilder på ny inredning, snygga bilar eller nya skönhetsprodukter? Fundera kring hur det får dig att känna dig: otillräcklig, att du inte duger eller att du är tråkig?

Hur skulle det kännas att stänga av sociala medier under en vecka, slänga motor- eller inredningstidningarna och istället ta en promenad när suget efter inspiration och intryck sätter in? Även om det kanske inte låter så spännande så är det väldigt bra för din hälsa, plånbok och planeten.

Tips i boken: 3–14, 23, 24, 31–36, 64, 106, 181–210

Utmaningar:

- Brukar du shoppa med vänner på helgen? Föreslå att ni gör något annat denna helg – gå och tränar, vandrar i skogen eller lagar kläder tillsammans?
- Säg upp nyhetsbrev och sms från butiker som uppmuntrar till shopping, eller avfölj dem på sociala medier.
- Sätt upp en "nej tack till reklam"-märke på din brevlåda.
- Påverka politiker i staden eller skriv en debattartikel om att införa strängare regler mot reklam i offentligheten.
- Testa att leva "zero waste" under en vecka. Dvs. att inte göra av med något avfall. Skriv ner vilka saker du slänger mest av.
- Testa köpstopp under en vecka eller mer.
- Lämna in kläder och andra trasiga saker för reparation till en lokal skraddare/skomakare/snickare/ telereparatör med mera.
- Testa en delningstjänst: i dag finns allt från bibliotek till cykelpooler och klädbibliotek. Prova hur det känns att låna istället för att köpa.
- Testa att byta kläder. Naturskyddsföreningen arrangerar klädbytdagar runtom landet under varje vår.

Fördjupning:

- storyofstuff.org
- *Vi är vad vi köper* av Jacob Östberg och Katarina Graffman.
- *Slow fashion* av Jenny Johansson och Johanna Nilsson.
- *Ägodela Köp mindre – få tillgång till mer* av Naturskyddsföreningen.
- *Lappar & lagat* av Kerstin Neumüller.



Träff 7: Påverka mera

Bli en mer aktiv medborgare. Förutom att ändra din livsstil så är det viktigt att engagera sig i samhället på olika sätt. Det kan handla om att vara aktivist och demonstrera men det kan också handla om att engagera sig i lokalsamhället genom att exempelvis arrangera en skräpplockardag eller driva en Skogsmulle/Natursnoks-grupp. Gillar du att baka kanske dina kunskaper kommer som bäst till användning genom att baka till ett medlemsmöte i en miljöförening? Gillar du att snacka och socialisera dig med grannarna kanske det handlar om att inspirera till att installera solceller i kvarteret, dela på verktyg eller gå ihop och sätta upp bikupor på ett gemensamt område. Fundera över var just du har dina styrkor och var du kan lägga dem. Det är inte meningen att det ska vara tråkigt och alltför jobbigt att engagera sig – då kommer du inte fortsätta. Hitta en lagom nivå och var enträgen.

Ett bra sätt är att gå via barnen och engagera dem, då följer föräldrarna oftast med. Kanske kan ni få några skolbarn att stå bakom en skräpplockardag eller en cykelutmaning och få dem att bjuda in andra på skolan. Använd lokala facebooksidor eller anslagstavlor till att inspirera till mer hållbarhet.

Utmaningar:

- Planera för att arrangera ett skräpplockarevent, klädbyttardag, cykelfest eller cykelutmaning. Håll Sverige Rent arrangerar varje år både skräpplockarveckor och strandstädardagar. Ett alternativ är att delta i dem!
- Starta en namninsamling i ditt område för en aktuell fråga: Förbättrade cykelbanor, sänkta hastighetsgränser, bilfria gator kring skolor, en naturstig etc.
- Starta en Natursnoks- eller Skogsmullegrupp. Eller bara arrangera träffar i naturen dit man kan komma och grilla/fika och umgås.
- Lägg ett inlägg i en lokal facebookgrupp om att du vill starta en miljögrupp. Kanske kan du hitta likasinnade?
- Testa på att vara aktivist genom att kontakta ett företag, en politiker eller en journalist med din hjärtefråga.
- Bjud in vänner/grannar till denna studiecirkel. Eller dra igång en ny i närområdet.

Tips i boken: 70–97 102–106, 299

TIPS! En del kommuner ger gratis påsar och handskar om man arrangerar en skräpplockardag. De kan också ofta hämta upp skräpet efteråt.

Fördjupning:

- *Aktivistens lagbok* av Åsa Ågren
- *Tror du att du kan förändra världen utan att anstränga dig* av Stina Oscarsson



Träff 8: Min roll i den stora bilden

Denna sista träff är mer av en diskussionsträff kring lärdomarna av de föregående veckorna och vad ni tar med er vidare.

Diskussionsfrågor:

- Vad är en meningsfull tillvaro?
- Vart lägger du din kraft i dag? Är det på det du tycker är viktigast?
- Vad kan du ha för påverkan i arbetet kontra privatlivet? Vill du påverka mest genom ditt jobb, eller skulle du vilja ägna dig mer åt självhushållning, familjen eller att engagera dig ideellt?
- Skulle du vilja och kunna gå ner i arbetstid eller byta till ett jobb där du har möjligheter att göra skillnad?
- Skulle du vilja flytta ut på landet eller flytta närmare ditt jobb?
- Kan du spara pengar genom att konsumera mindre? Vad skulle du i så fall göra med den lediga tiden; shoppa, resa, odla, träffa vänner, engagera dig politiskt?
- Vad är det första steget för att lämna ekorrhjulet?
- Vilka förändringar kan du göra redan i dag och vilka förändringar tar du med dig hem inför framtiden?

Fördjupning:

- *Odla ditt lagomliv* av Bella Linde.
- *Jag lämnar ekorrhjulet* av Åsa Axelsson.
- *Rik på riktigt* av Fredrik Warberg och Jörgen Larsson.
- *Ut ur ekorrhjulet* av Oscar Lindberg och Maribel Leander Lindberg.
- caminomagasin.se
- *Handbok för en hållbar människa* av Catarina Rolfsdotter-Jansson.
- *Omtänk*, Naturskyddsföreningens årsbok 2017.
- omställning.net

Förhoppningsvis har de här veckorna satt igång något i dig och gett dig en iver och lusta att fortsätta. Och det är meningen. Fortsätt gärna att träffas, utbyta erfarenheter och sporra varandra. Kanske kan ni arrangera en aktivitet tillsammans om ni bor på samma ort. Den planerade skräpplockardagen exempelvis. Det kan vara ett bra och enkelt sätt att börja.

För dig som vill fortsätta "studiecirkla" så finns det många fler utmaningar i boken *Ett hållbart liv* att utgå ifrån. Exempel på teman kan vara: Pengar och finanser, Barnen, Affären, Jobbet & skolan, Fritiden & Semestern, Festen & Högtiden, men det kan också vara andra områden som intresserar dig – hur du kan göra ditt fritidsintresse mer grönt, mer hållbar mat till dina husdjur osv.

Och du, lycka till!