



Samverkan för minskad konsumtion?

Magnus Boström, Professor i sociologi, Örebro Universitet

Kvällens föreläsning och diskussion

- Vår ohållbara masskonsumerande livsstil - varför?
- Möjligheter/Utmaningar att utveckla mer hållbara livsstilar
- Samverkan kommun/civilsamhälle



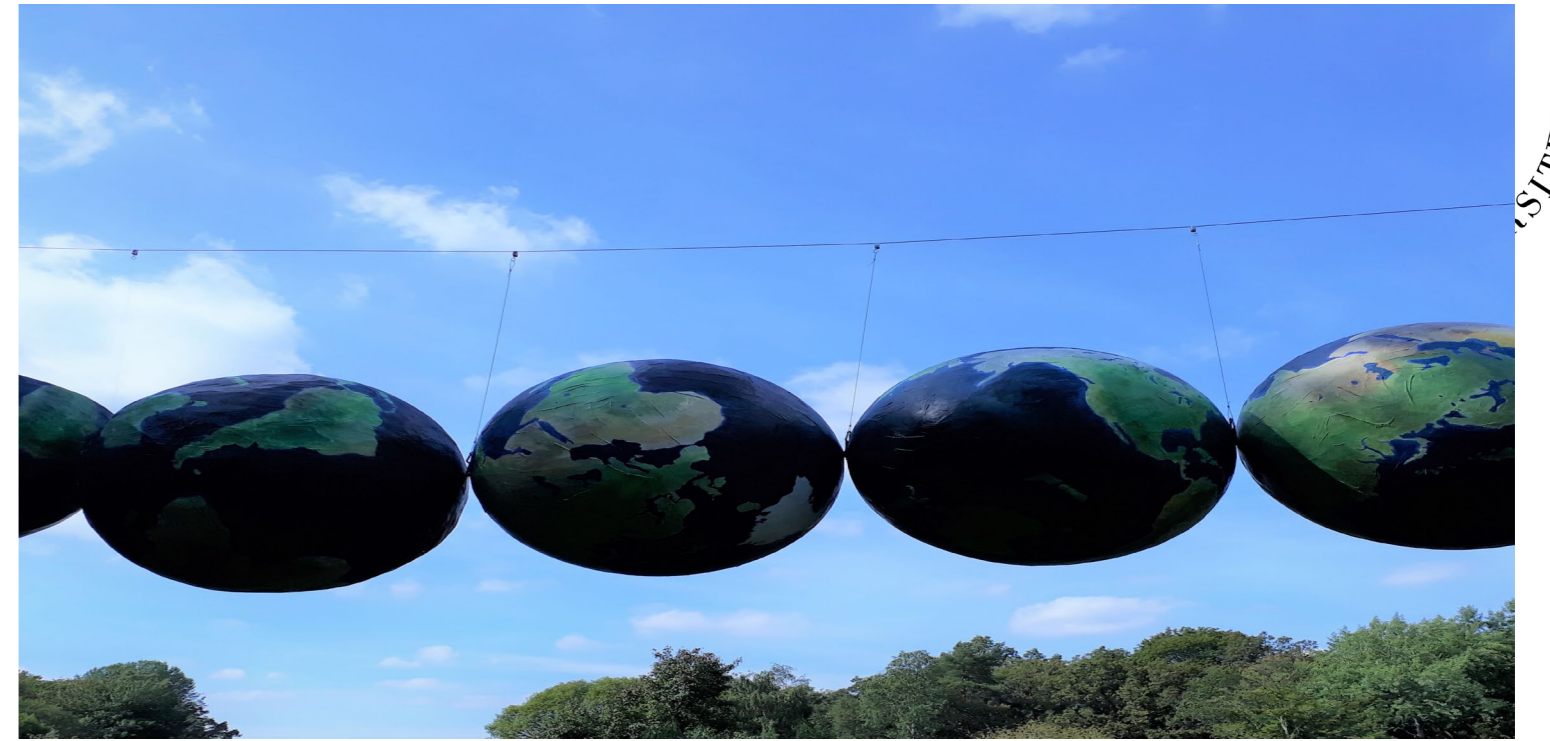
Mina aktuella studier

- Genomgång av forskning historiskt och samtid
- Intervjustudier: människor som frivilligt/ofrivilligt (pandemin) minskar konsumtion
- På gång: Fokusgrupper om delningsekonomi (inom Klimatneutrala Örebro 2030)

Livsstilsomställning en utmaning, men...

Minskad konsumtion är förenligt med hög
livskvalitet och välbefinnande!

”Default-knappen” inställd på
att överkonsumera



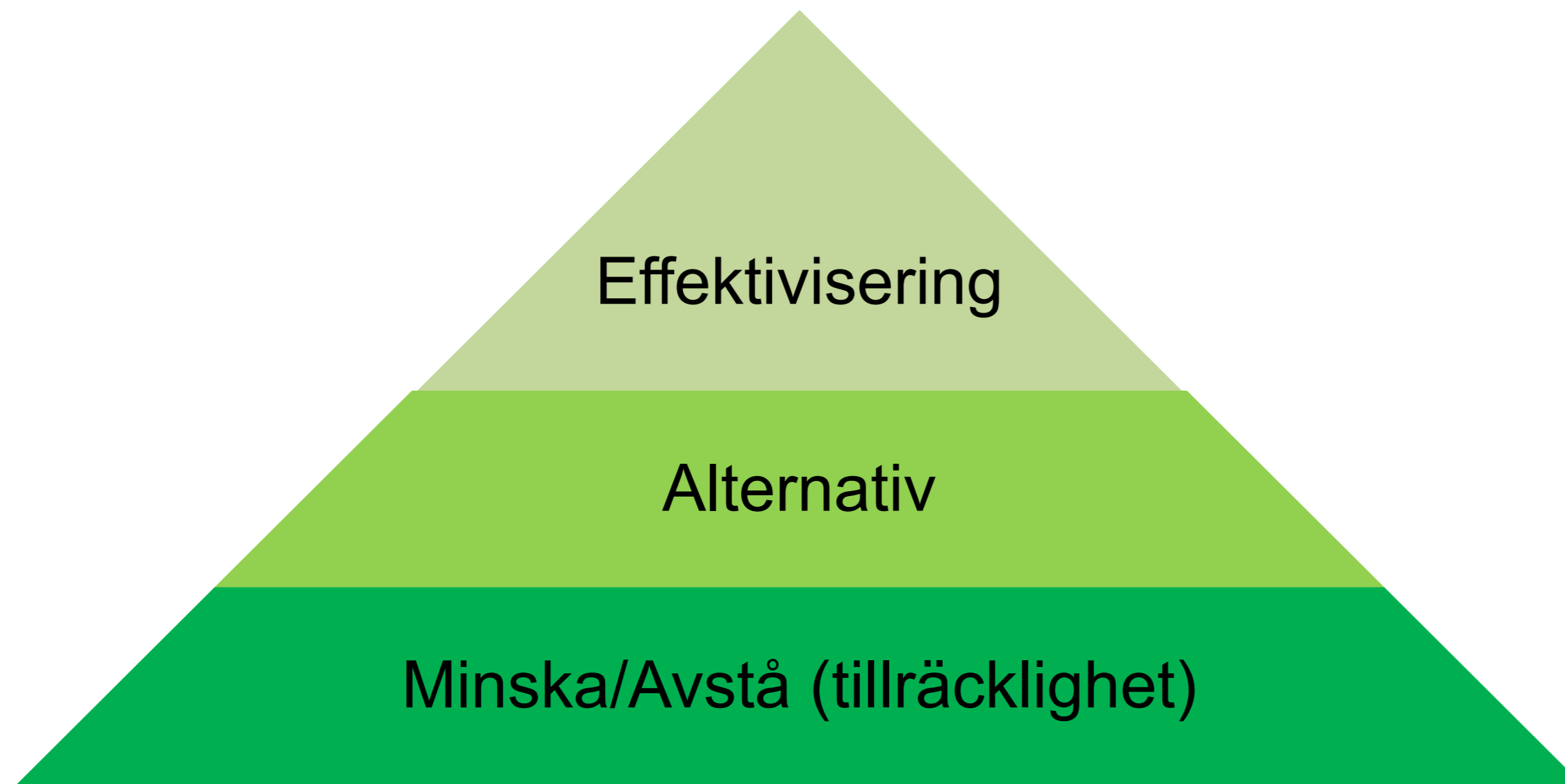
SHOPPING

LIKE TO SHOP?
YOU'LL LOVE IT HERE!

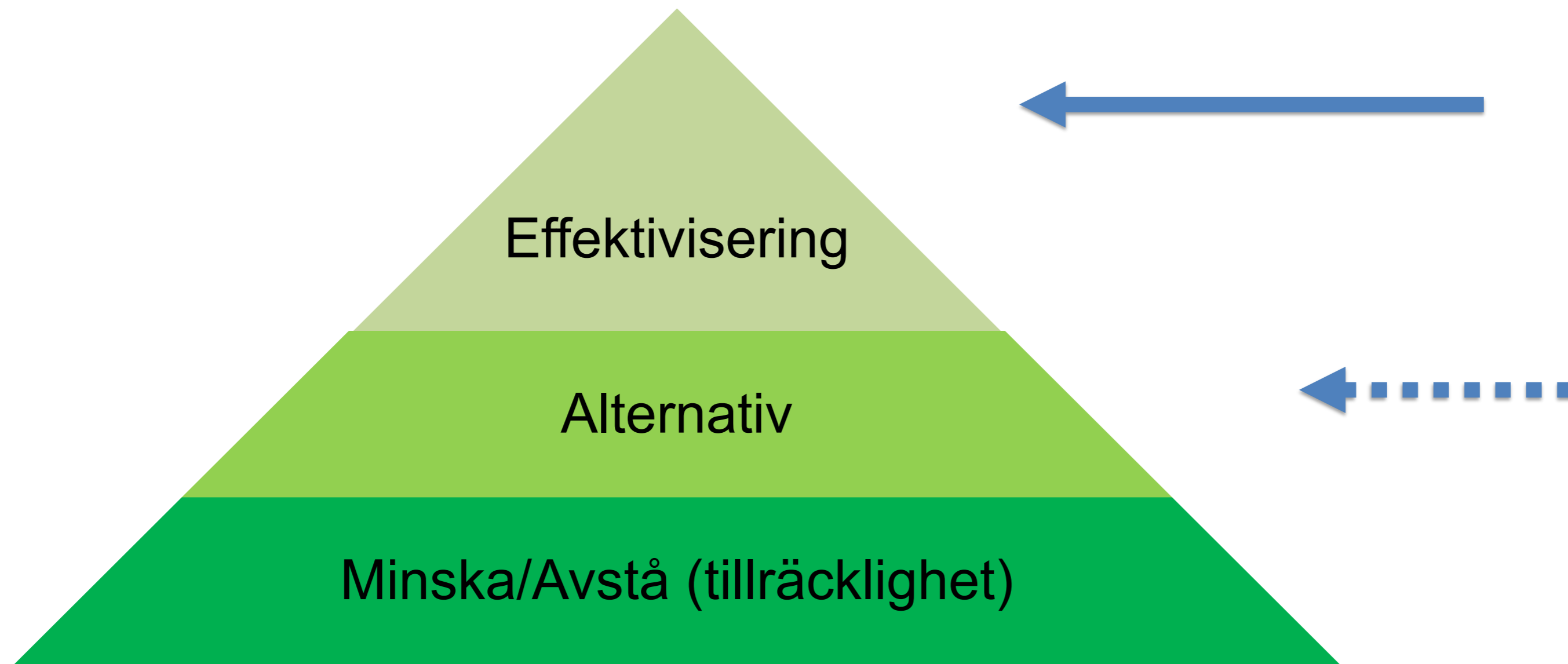
High street chains, one-off independents and quirky
specialists – they're all waiting for the shopaholic



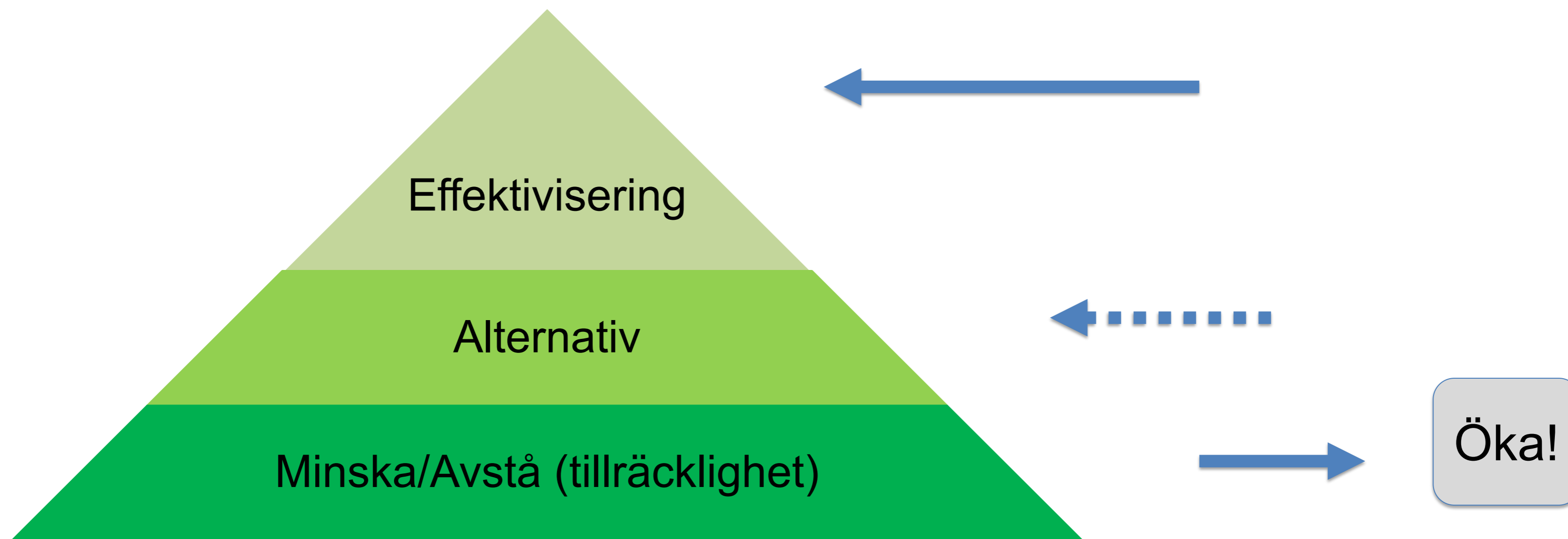
Hållbar konsumtion?



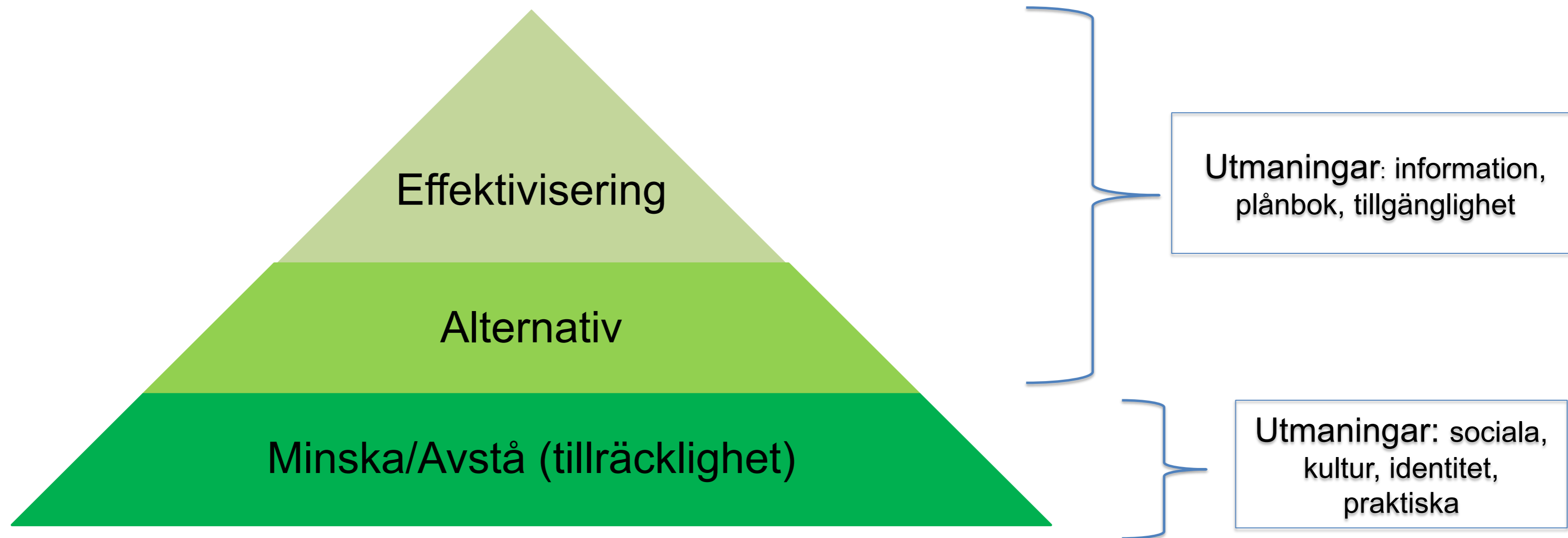
Hållbar konsumtion?



Hållbar konsumtion?



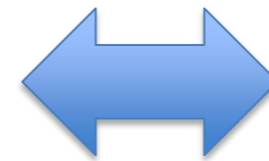
Hållbar konsumtion?



Vad driver masskonsumtionen? Makro/Mikro

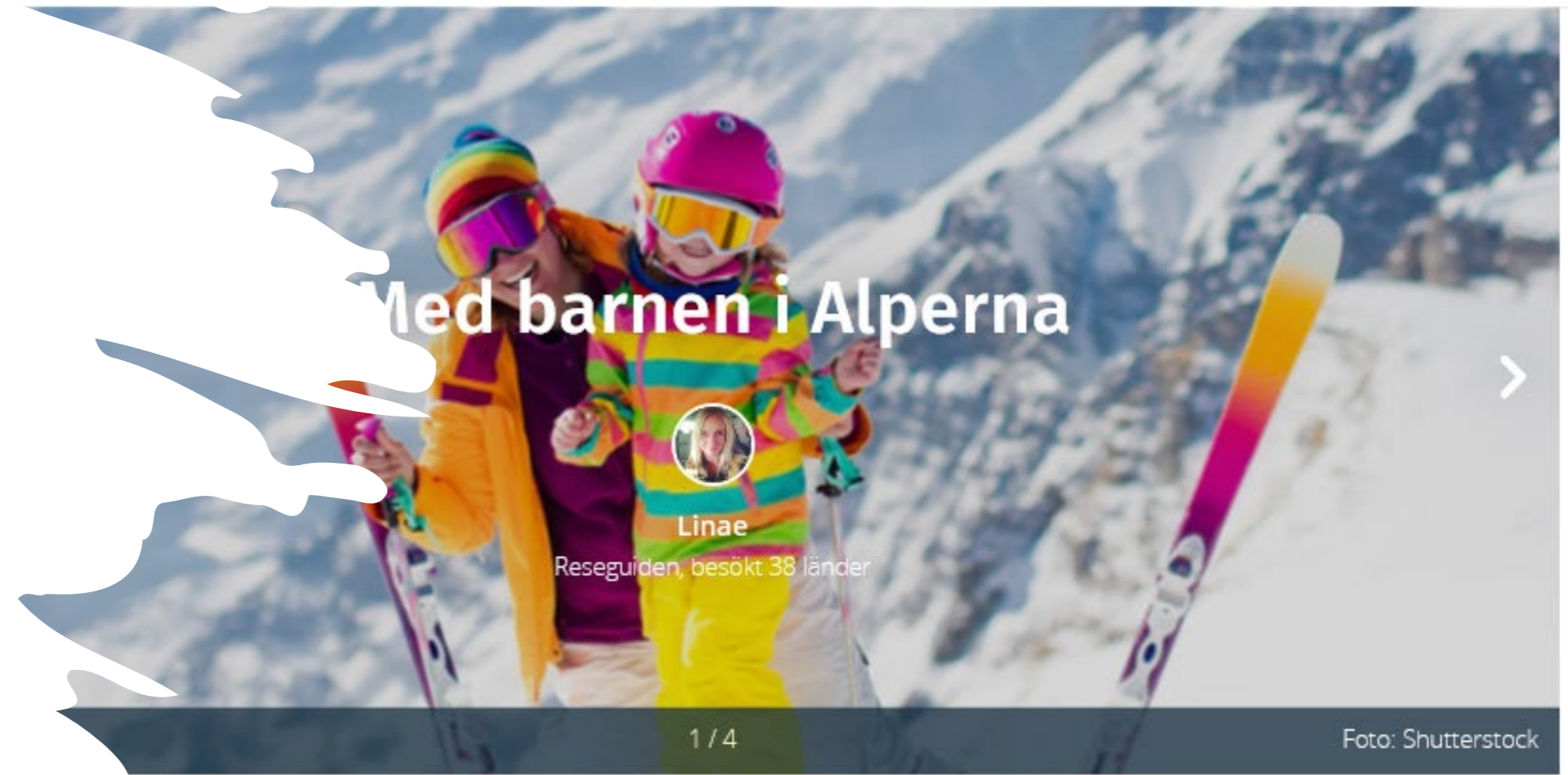
Samhälle (Makro)

- **Kapitalism:** “Expandera”
- **Industri/teknologi:** Ökad produktivitet
- **Infrastruktur:** Staden, Shoppingcentret
- **Tillväxtpolitik:** “Tillväxt skapar jobb och välfärd”
- **Konsumtionskultur:** “Konsumtion ger lycka”



Individens sociala liv (Mikro)

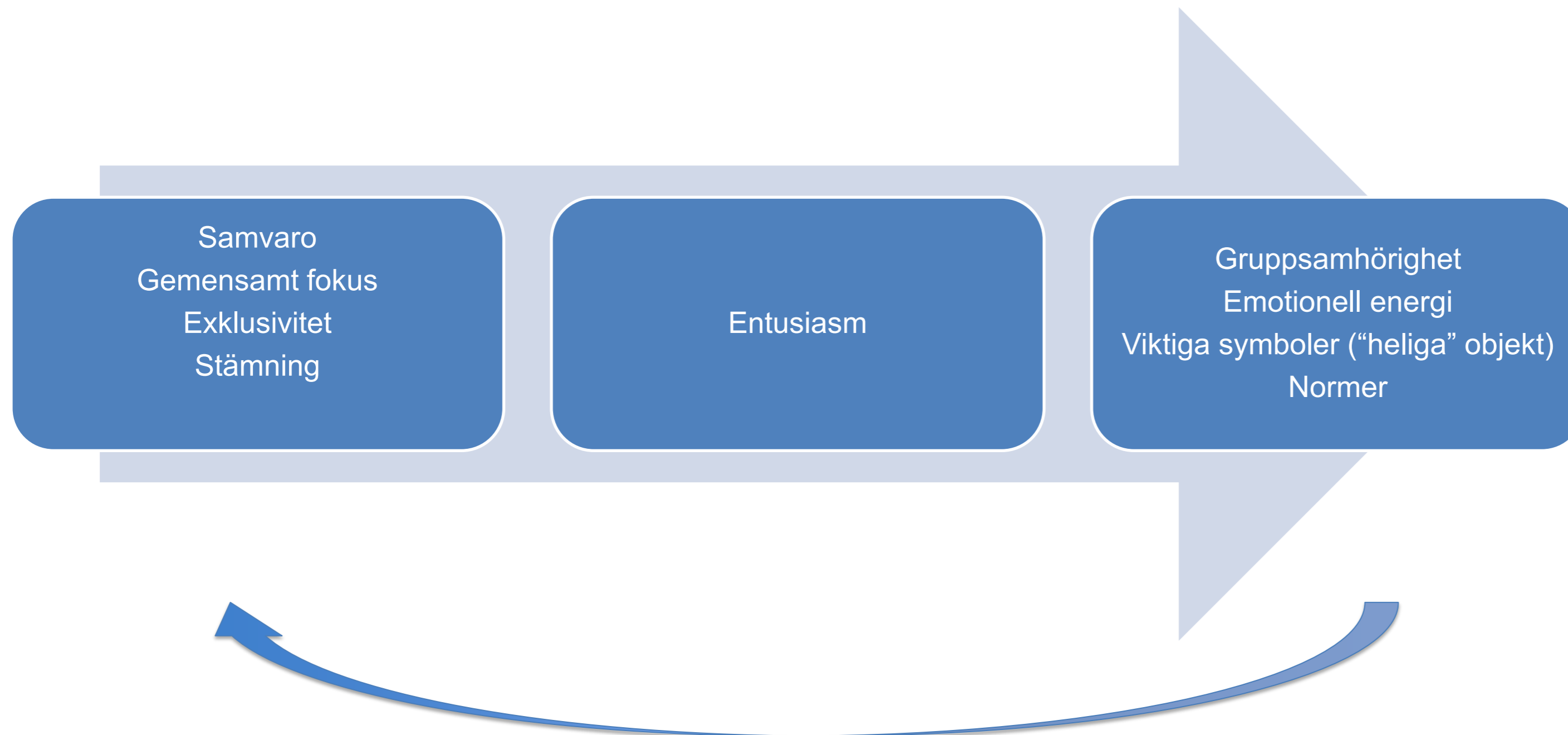
- **Sociala relationer**
- **Sociala jämförelser**
- **Tiden:** Livspusslet, Nyhetens behag
- **Platsen:** Hemmet, Arbetet
- **Tänkandet:** Normalisering, Okunskap, Rättfärdiganden



1(5) Sociala relationer



Ritualer bygger och bekräftar relationer



Ritualer bygger och bekräftar relationer

A: Konsumtion som gemensamt fokus (före, under och efter köp)

Samvaro
Gemensamt fokus
Exklusivitet
Stämning

Entusiasm

Gruppsamhörighet
Emotionell energi
Viktiga symboler (heliga objekt)
Normer

B: Konsumtionsobjekt som, t.ex. viktiga symboler (t.ex. logos) som måste respekteras (konsumtionsnormer)

C: Konsumtion för att skapa kontext/rekvisita för ritualerna

Diskussion:

Transformativt lärande

- Ifrågasätta det som tagits för givet
- Nya referensramar som styr ens tänkande, kännande, beteenden

Hur skapar vi ritualer (samvaro, gemensamt fokus, positiv emotionell energi mm) som positivt upprätthåller relationer men som inte (i lika hög grad) bygger på konsumtion?

Fundera: gjorde ni något annorlunda under Covid-19 pandemin som innebar minskad konsumtion men var positivt för sammanhållningen?

Resultat från intervjuer och forskning:

Utmaningar

- Gruppnormer kring objekt
- Ritualer kring firande, semester
- Glädjedödaren
- Konflikter inom släkt och vänner
- Mobbing, förlorade vänner
- Barnens jämförelser

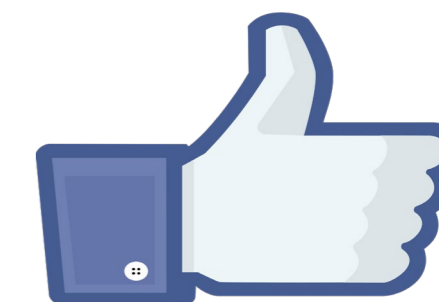
Möjligheter

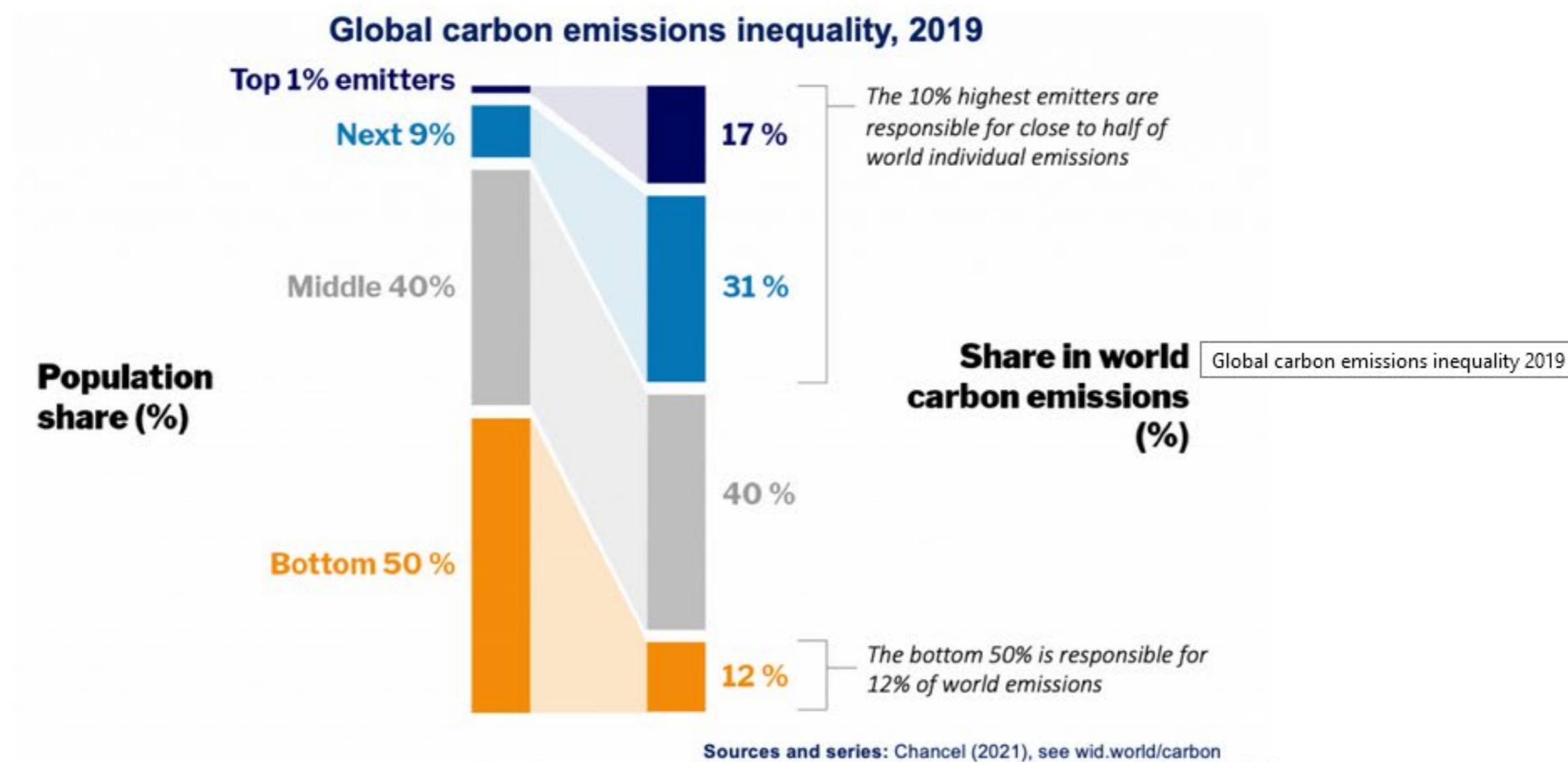
- Ny normer, kontakter, referenser
- Ny gemensamma aktiviteter: odling mm
- Alternativa presenter och sätt att fira
- Tågsemester, hemester, utflykter lokalt
- Gemensamma promenader
- Vikten av att bara ses
- Lärande: sociala relationer viktigare än materiella ting



2(5) Sociala jämförelser i ett skiktat samhälle

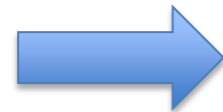
- Identitet
- Status
- Ojämlighet





Hur sociala skillnader/ojämlighet spär på ...

Problem:
Ökade
skillnader



- Status genom "extension of self"
- Höjer referensramarna (t.ex. via influencers)
 - Sprider överkonsumerande ideal
 - Rädsla att falla i statushierarkin
- Rädsla för underprestation och stigma
 - Känsla av "relativ fattigdom"
- Kollektiva dilemman (andras ansvar att...)



"Problemlösning":
konsumism
materialism

Hur kan vi minska betydelsen av sociala jämförelser, kopplat till konsumtion, i det sociala livet?

Särskild utmaning för föräldrar med barn:

”mycket av min konsumtion handlar om mina barn, och där har jag inte riktigt klurat ut ett bra, jag försöker förstås hålla igen men jag köper betydligt mer, eller vi köper betydligt mer än vad jag skulle önska. Och det är också väldigt mycket en fråga om jämförelser, där andra barn får mer och där har jag inte, jag har inga nycklar på hur jag ska komma fram i den, i den tanken där. Utan jag vill inte att mina barn ska känna sig eftersatta eller åsidosatta, eller sämre behandlade av andras barn. Det är liksom en väldigt öm punkt”

3(5) Tidsdimensionen



Livspusslet: Arbete och Fritid

- Fritid = tid att konsumera! (belöning, retreat, fylla på energi)
- Arbetsrikt, tidsfattigt socialt liv:
 - Högre inkomst = mer konsumtion
 - Tidsbrist = efterfrågan på snabbhet och bekvämlighet (mer klimatbelastande konsumtion)
 - Köpa nu för drömmar om framtiden (stuga, hobbyutrustning..)



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-SA](#)

Möjlighet: Kortare arbetstid, mer hemarbete

- Mindre att spendera
- Tid att tänka
- Tid att uppleva
- Tid för långsammare alternativ (cykla, tåg, odla, laga mat, reparera...)
- Tid att testa, lära sig, utbilda sig, engagera sig (socialt, civilsamhälle)

Diskussion:

Påverkar tidsbrist din konsumtion?

Vilka faktorer skulle underlätta "långsamma" (mer ekologiskt hållbara) lösningar?

**4(5) Platsen för
konsumtionen:
hemmet,
inköpsstället,
internet**



Det lyckliga hemmalivet

Socialisation och identitet

“Stig-beroende” konsumtion

Låna pengar



Konsumera kultur
hemifrån

Renovera och bygga
ut för både privata
och sociala
utrymmen

Status

Arbeta hemifrån

Bekvämlighet, renlighet, praktiskt

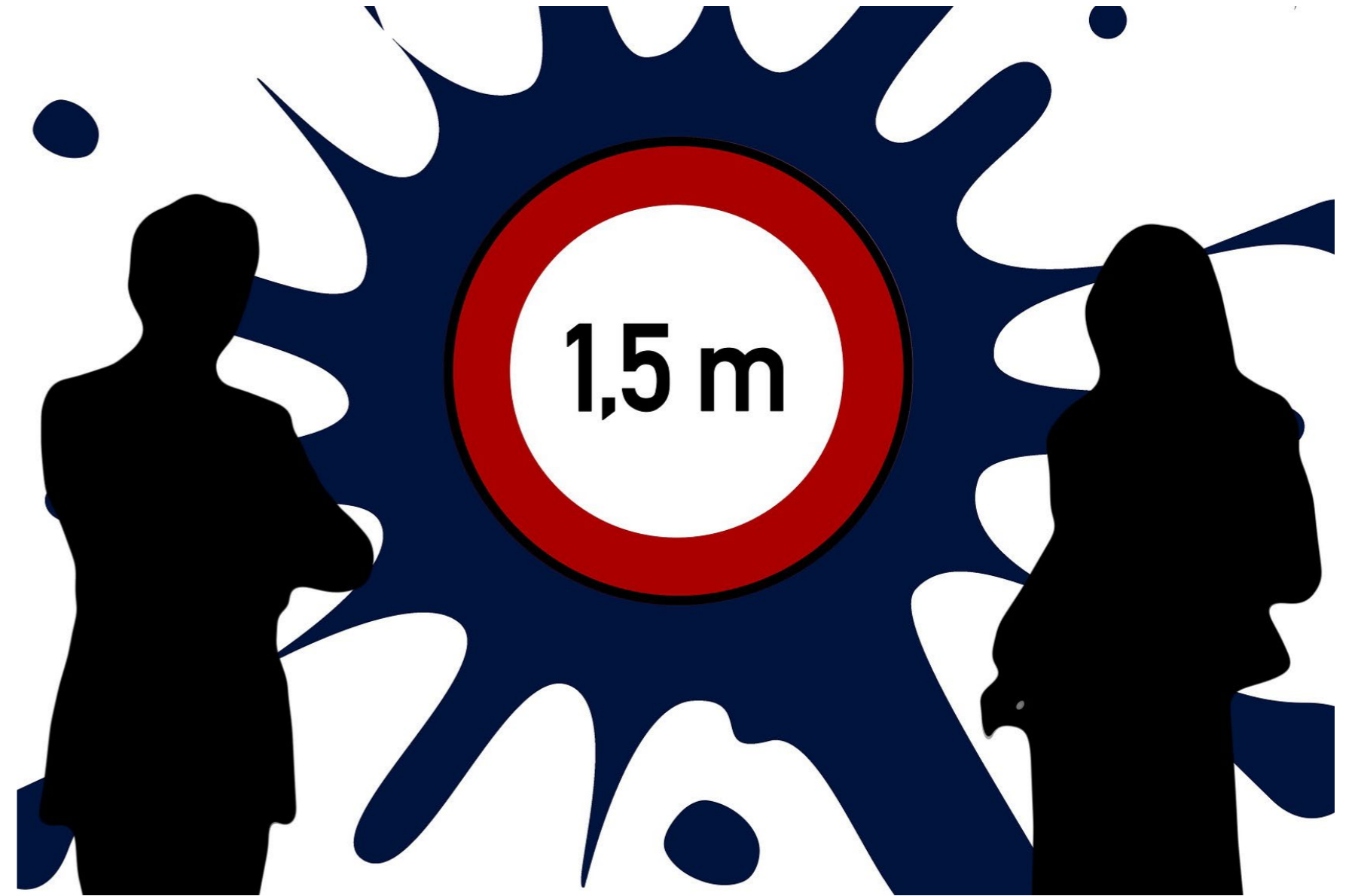
Förändring och lärande:

Hur kan hemmet skapa möjligheter för minskad konsumtion?

Finns det sociala normer kring hem som behöver brytas?

A photograph of a multi-lane highway shrouded in thick fog. The road markings are visible but the horizon is obscured. A sign on the right side of the road reads "Ausfahrt" (Exit). A few vehicles, including a car and a truck, are visible in the distance.

5(5) Normalisering, okunskap, rättfärdiganden



Vad tar vi för givet som normalt och naturligt?

Normaliserad överkonsumtion

Socialisation

Vanor

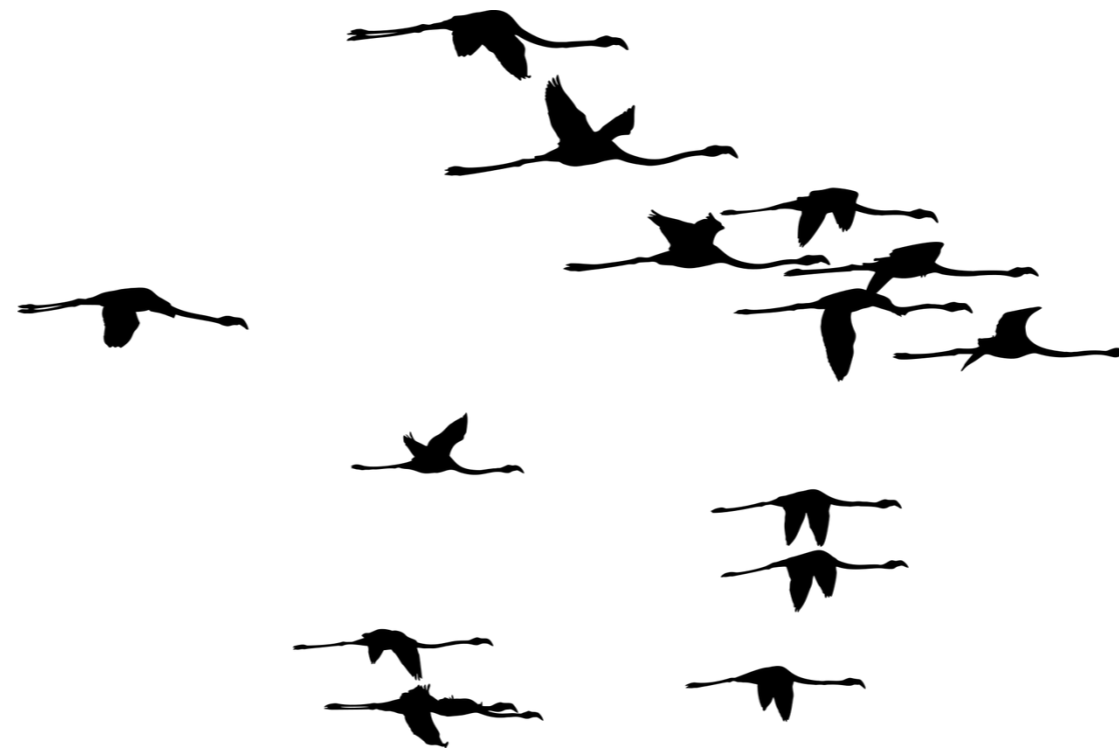
Kroppsminne

Normer och skam

Imitation

Tunnelseende

Levnadsstandard





Okunskap

- Distans till produktionen
- Komplexa produktkedjor
- Smal specialisering
- Förhärligande av produkter

Lärande och förändring:

Kommer du på något exempel när du plötsligt insett det onödiga i något du tidigare tänkt som nödvändigt, naturligt, normalt att köpa?

Lärande och förändring:

Kommer du på något exempel när du plötsligt insett det onödiga i något du tidigare tänkt som nödvändigt, naturligt, normalt att köpa?

Vad var det som fick dig att haka till?

När vi utmanas av jobbig information/kunskap/påtryckning...

...ifrågasätta våra vanor?

eller

.... defensivt rättfärdigande?

Hur rättfärdigas överkonsumtion trots (viss) förståelse av problemet?

1. **Betydelselös.** "Det spelar ingen roll vad lilla jag gör" "Andra har mer ansvar"
2. **Omsorg.** "Mina barn blir mobbade om jag inte köper dessa saker"
3. **Sociala jämförelser.** "Andra konsumerar mer..."
4. **Skjuta upp.** "Jag kan inte nu, men kan förändra min livsstil senare"
5. **Rättighet.** "Jag förtjänar detta pga mitt hårda arbete" "Jag har laglig rätt att..."
6. **Liten skada.** "Ingen större skada om jag köper detta"
7. **Överskattad individualism.** "Jag har klimatkompenserat så att..."
8. **Fatalism.** "Det är kört, så jag kan lika gärna.."

Lärande och förändring:

Igenkänning?

Kan reflektion över våra rättfärdiganden ge nyckel för att hitta
alternativa vägar framåt?

Frivilliga konsumtionsminskare: Vad kännetecknar processen?

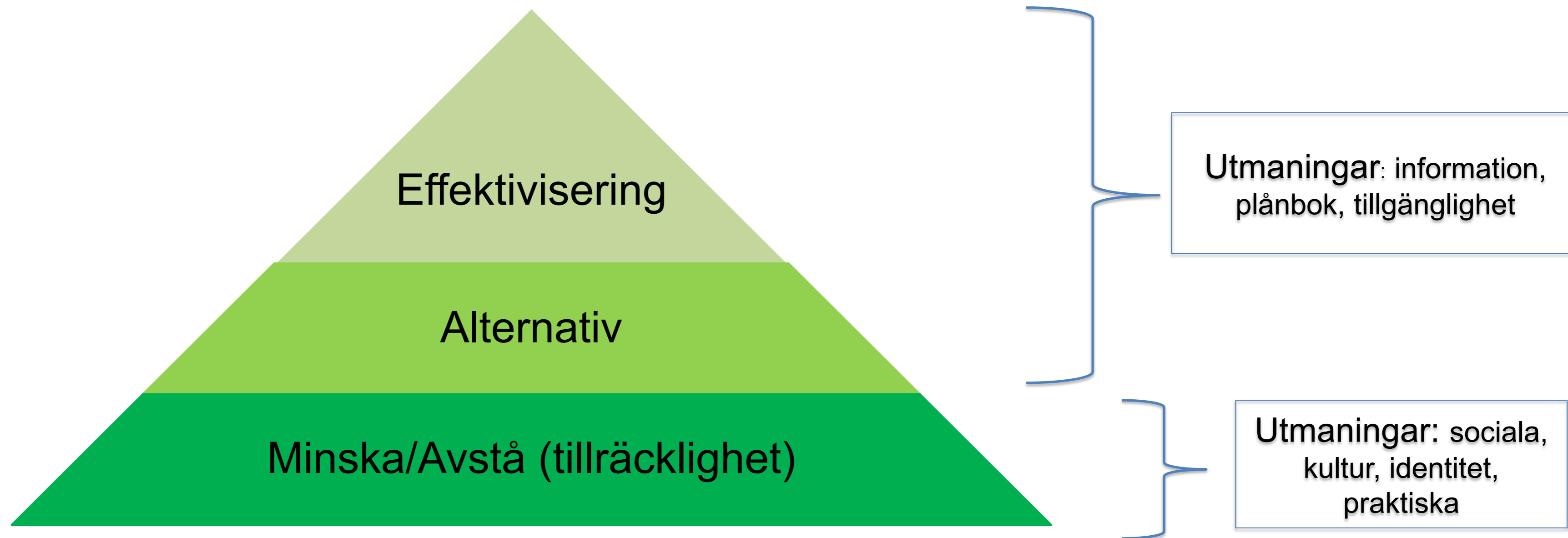
- **Initiala triggers:** nya insikter, dissonans, kritiska reflektioner, nya livsförutsättningar
- **En stegvis process:** först testar A, sedan B, sedan...
- **Ett "icke-köpa" tänk:** Utmana "default mode" att konsumera
- **En social process:** diskussion, kompromisser, stöttande, utmana normer
- **Vissa områden svårare än andra:** bilberoende, barn
- Många utmaningar (praktiska, sociala, tidsaspekter...), men upplevelser av **ökad livskvalitet** trumfar

Lärdomar av pandemin (fokus möjligheter):

- Relationer och upplevelser viktigare än materiella ting
- Positivt umgås utomhus med mindre fokus på konsumtion
- Positivt långsammare livstempo (bland dom som kunde!)
- Utrymme för reflektion och ifrågasättande: nöjd med det man har
- Vi kunde anpassa oss till en radikalt annorlunda situation

Lärdomarna viktig nyckel för kommande omställning!

Samverkan för hållbar konsumtion?



Kommun/Civilsamhälle

- Styra/påverka genom exempel
- Tillhandahålla resurser/tjänster, t.ex. fixotek, lokaler
- Möjliggöra/uppmuntra/utbilda till livsstilsförändringar
- Partnerskap
- Motverka

Hur få delningsekonomi att bli norm, det normala?