



diakonia

MÄNNISKOR SOM FÖRÄNDRAR VÄRLDEN

Enkel livsstil

EN HANDBOK AV DIAKONIAAKTIVISTERNA I UPPSALA



Livsstil och värderingar

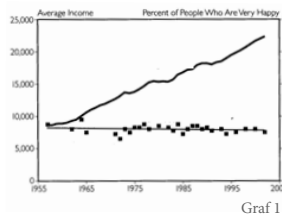
Svårt att leva enkelt? Att leva enklare ses ofta som en jobbig uppoffring, något som endast naiva gröngölingar är tillräckligt galna för att prova. Men det fina med enkel livsstil är att det just är... enkelt. Det som är svårt är att leva upp till konsumtionssamhällets krav på ständigt växande bankkonto, hus och status. Om vi hoppar ur ekorrhjulet och strävar efter förnöjsamhet istället för evig tillväxt, kommer vi inte bara göra världen bättre för andra, utan också för oss själva.

Hur många jordklot har vi?

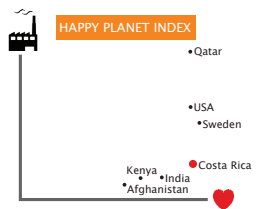
Sverige är faktiskt inte den miljösuperhjälte vi ofta tror att vi är. Vi har världens tionde största ekologiska fotavtryck, vilket innebär att om alla levde som svenskar skulle det krävas 3,7 jordklot. Samtidigt dör 16 000 barn varje dag på grund av hunger. Något är fel här!

Rika - men inte lyckliga

Graf 1 visar hur antalet människor som känner sig "mycket lyckliga" i USA inte alls har ökat med den ökade rikedom sedan 1955.



Graf 1



Graf 2

Världens bästa land

Costa Rica hamnar på nummer ett i Happy Planet Index (graf 2). De har en lycklig befolkning, högre medellivslängd än USA och låga växthusgasutsläpp. Låt oss leva som costaricaner!

Voluntary Simplicity av Duane Elgin
The Simple Living Handbook av Lorilee Lippincott
Den oemotståndliga revolutionen av Shane Claiborne
Välfärd utan tillväxt av Tim Jackson

annakarins.com
 becomingminimalist.com
 thesimpleway.org
 www.happysimpleliving.com



Mat och hälsa

Ät lokalt

En enkel tumregel för att minska sina växthusgasutsläpp är att köpa närodlad. I regel innebär mindre transporter mindre miljöpåverkan, men för att undvika närproducerade varor som odlats i fossildrivna växthus bör man också försöka hålla koll på vilken mat som passar vilken säsong. Säsongsmat är ofta både billigare och hälsosammare också.

Ät köttfritt

Visste du att vårt köttätande orsakar ca. 18 % av de globala utsläppen av växthusgaser, och att FN:s miljöprogram UNEP uppmanar till en ökad vegansk konsumtion av hänsyn till både miljö- och hungerproblemen? Precis som säsongsmat är vegetarisk och vegansk mat många gånger också billigare och hälsosammare. En köttfri måndag klarar alla av, prova på och se hur det känns!

Ät nyttigt

Att skära ned på skräpmat, snacks och alkohol är en viktig miljöinsats på grund av att det är bra för din hälsa. Färre resurser går åt till att producera onödiga saker som du ändå bara mår sämre av. När du mår bra mår miljön bra!

Ät certifierat

Visst finns det många märkningar att hålla reda på nu för tiden, men dessa två är faktiskt superviktiga! Krav garanterar att varan är ekologiskt odlad utan gifter och miljöförstöring. Fairtrade garanterar bra arbetsvillkor och rättvis handel!



Besök Bondens egen marknad på Centralstationen eller odla själv på en av Uppsalas många kolonilotter. Här finns också flera caféer, restauranger och små livsmedelsbutiker som specialiserat sig på ekologiskt och Fairtrade - kolla in Ekoguiden Uppsala.

klimatmat.se
fruktkartan.se
säsongsmat.nu
kottfrimandag.se



Kläder och Second Hand

Genom att handla på Second Hand återanvänder vi kläder, möbler och annat som annars skulle ha kastats och på så sätt sparar vi på miljön. Hos flera Second Hand butiker går pengarna dessutom till olika biståndsprojekt och människor i behov. Det är inte bara när du handlar på Second Hand som du hjälper till att spara på miljön. Nästa gång du rensar ur garderoben eller ser något där hemma som du inte behöver, lägg det i en kasse och ta med till Second Hand butiken så kan någon annan få använda det du inte längre behöver.

Laga, behåll och dela

Har du kläder där hemma som du inte använt på länge? Är du intresserad av att förnya garderoben på ett sätt som inte skadar miljön? Häng då med på klädbyttardag! Där kan du byta ut det du inte använder mot något nytt, helt gratis!

Minska konsumtionen

Officiellt minskade Sveriges utsläpp av växthusgaser mellan 1993 och 2006, men Uppsalaforskare har visat att man då inte räknar med vår konsumtion från utlandet. Inkluderar man detta ökade i själva verket utsläppen med 20 % under denna period. Hur man än vrider och vänder på det bör vi alltså konsumera mindre.

Köp certifierat

Klädindustrin kännetecknas ofta av väldigt dåliga arbetsvillkor och mycket skadlig miljöpåverkan, därför är det toppen att till exempel Fair Trade Shop Globalen i Uppsala har kläder i Fairtrade-bomull! Ännu mer finns att få tag på via Internet.

Uppsala har en mängd olika Second Hand butiker, en samlad lista finns på www.vintagekartan.se/Uppsala. Håll utkik efter klädbyttardagar eller arrangera en själv!

www.jordklok.se
fairtradecenter.se
sykurser.se



Boende och återvinning

Hamnar allt man sorterar i samma hög ändå till slut? Tar rengöringen och transporterna av förpackningarna ut miljönyttan av återvinningen? Är det lika energieffektivt att lägga allt i brännbart som att sortera? Nej, allt detta är förstås myter. I själva verket är återvinning ett enkelt och viktigt sätt att minska sin miljöpåverkan på!

Egen el?

Sugen på att installera solpaneler eller till och med ett litet vindkraftverk? Kolla in Energimyndighetens tips på hur du kan producera egen el, eller gå in på egenel.etc.se. Kolla också in Johan Ehrenbergs "egen lilla el-bok".

Matsvinn

239 000 ton ätbar mat slängs av svenska hushåll varje år. Denna mat kostar uppskattningsvis 16-23 miljarder kronor och motsvarar utsläppen för 200 000 bilar. För att motverka detta: tänk långsiktigt när du handlar, ta vara på rester och använd frysen flitigt!

Vatten & dusch

Varje svensk gör av med ca 160 liter vatten per dygn men om man räknar in det virtuella vattnet som finns dolt i mat och kläder vi köper gör vi av med 6000 liter vatten per person och dygn. Kaffe, bomull och nötkött är exempel på törstiga varor.

Uppsala är välsignat med mängder av återvinningsstationer och återvinningscentraler, hitta din närmaste på www.ftiab.se och uppsalavatten.se/Hushall/Avfall-och-atervinning/Atervinningscentraler.

egenel.etc.se
stoppamatsvinnet.nu
www.ecofriendlyhouses.net



Resor och transport

Spring för att du har energi, gå om du har tid, cykla när du har bråttom, åk kollektivtrafik om du vill hålla kavaj eller klänning torr, kör bara om alla andra alternativ är körda.

Tuffa tåg

Har du sett norrsken? Provat att vandra i fjällen? Badat i en fjord? Det finns många spännande resalternativ närmare än du tror. Ta tåget dit! Boka i tid eller sista minuten, så kan du åka så långt som Göteborg eller Köpenhamn med tåg för 200 kr. Behöver du ändå flyga? Fundera på att klimatkompensera!

Cykeln drivs av fett



och sparar dig pengar

Bilen drivs av pengar



och gör dig fet

En liten utsläppsguide

För sträckan Stockholm - Göteborg släpper du ut så här mycket med följande färdmedel:

Fordon	CO ₂ /person	Miljön
Cykel	0	:-D
Fullsatt tåg	0,001	:-)
Fullsatt bil	24	:-(-
Fullsatt flyg	80	?-(-

Delandets ekonomi

Anledningarna att äga saker själv blir färre och färre i ett samhälle där vi har allt lättare att skapa arenor för gemensamt ägande. Du kan låna dina kläder på ett klädbibliotek, gå med i en bilpool eller resa med Skjutsgruppen när du behöver en bil, och köpa en bormaskin tillsammans med vänner istället för att ni ska äga en var.

Uppsala är en riktig cykelstad, och cykelpumpar finns utplacerade på flera ställen runt om i stan.

(Sök på cykelpumpar på Uppsala kommuns hemsida)

skjutsgruppen.nu
www.movebybike.se
www.schystresande.se



Engagemang och aktivism

Hellre aktiv än passiv. Engagera dig för en bättre värld i en grupp som delar dina visioner och värderingar! Samarbeta med andra är inte bara roligt utan också mycket effektivare än att slita ensam. Om det inte finns någon grupp som uppmärksammar globala frågor där du bor - starta en ny!

Handbokens syfte

För att få en rättvisare och mer hållbar värld behöver vi leva enklare. Vi ska absolut sätta press på politiker och företag, men vi kan också vara förändringen vi vill se i världen här och nu, genom att se över hur vi lever.

Om författarna

Vi som står bakom *Handbok för en enkel livsstil* är Diakoniaaktivisterna i Uppsala. Vi består av personer som inte accepterar att världen är orättvis utan vill vara med och förändra den!

Diakonia

Diakonia är en biståndsorganisation som bärs av kristna värderingar och arbetar tillsammans med lokala samarbetsorganisationer för en varaktig förändring för de mest utsatta människorna i världen. Arbetet sker i partnerskap med cirka 400 lokala organisationer, samfund och folkligt förankrade rörelser i ett 30-tal länder. Runt om i Sverige finns Diakonias aktivistgrupper. I Uppsala fungerar gruppen dels som en studiecirkel där vi tillsammans lär oss mer om globala frågor. Vi jobbar även utåtriktat för att informera och engagera andra i hur man kan vara med och förändra världen. Intresserad av att vara med? Kontakta oss via Diakonias hemsida diakonia.se/aktivist.

Varje höst arrangeras Engagemangsmässan i Uppsala där ideella organisationer informerar om sitt arbete och hur du kan engagera dig. Håll utkik i sociala medier för nästa tillfälle.

diakonia.se/aktivist
globalportalen.org/amne/klimat-miljo
www.klimathot.se



Vi lever i ett stressande konsumtionssamhälle, och oroas av klimatkriser, finanskriser, flyktingkriser och livskriser. Vi vet att vår livsstil är ohållbar och bygger på en försämrad miljö och ett utnyttjande av utvecklingsländer. Det kan kännas hopplöst och svårt att bryta. Men tänk om det är enkelt att leva enkelt? Tänk om vi redan idag kan välja en annan väg, mot en mer hållbar och rättvis värld? Den här handboken vill inspirera, utmana och uppmuntra dig som vill leva enklare. Du är inte ensam, och tillsammans kan vi förändra världen.