

Studiecirkel: Att lära sig konsumera mindre – tillsammans

Att minska sin konsumtion är en utmaning i ett samhälle som ständigt uppmanar oss att göra tvärtom. Vid första anblicken verkar det omöjligt att konsumera mindre. Men som tur är finns det såväl personer som forskning som visat att det är möjligt – och att det dessutom ofta leder till en högre livskvalitet. Forskningen visar även på betydelsen av sociala sammanhang: vissa sammanhang lockar oss att konsumera mer medan andra sammanhang kan hjälpa oss att konsumera mindre.

I denna studiecirkel får du möjlighet att fundera över och samtala om vilka möjligheter och hinder det finns för att minska vår konsumtion. Utgångspunkten är att överkonsumtionen hotar både vår hälsa och vår miljö. Även om många förstår att den är ohållbar, är den fortfarande en stark norm i samhället. Konsumtionen är dessutom mycket ojämnt fördelat i världen: de rikaste 10% står för cirka hälften av världens klimatutsläpp – och 70% av Sveriges befolkning tillhör denna grupp.

Vi inleder vår studiecirkel med föreläsningen *Vägar mot en klimatsmart livsstil: utmaningar och möjligheter*, där Magnus Boström, professor i sociologi vid Örebro universitet, berättar om konsumtionens sociala drivkrafter och motkrafter.

Därefter följer fem cirkelträffar där vi fördjupar oss i olika sociala drivkrafter bakom vår konsumtion. Träffar leds av Rolf Lidskog, professor i sociologi vid Örebro universitet. Vid dessa träffar får vi tid för samtal och reflektion kring vilka hinder och möjligheter vi möter – som individer, grupper och samhälle – när vi vill konsumera mindre. Vi använder oss av studiematerialet *Att lära sig konsumera mindre – tillsammans*.

Studiecirkeln vänder sig till dig som funderar på hur vi kan skapa ett mer hållbart samhälle och hur vi kan hjälpa varandra till ett mer hållbart vardagsliv och livsstil.

Träff 1: Hur kan vi umgås utan att konsumera så mycket?

Vi handlar inte bara för att få saker – konsumtion är också ett sätt att visa omtanke och vara social. Vi ger presenter, äter tillsammans och reser på semester. Sådana vanor har blivit en del av hur vi umgås, men de kan också leda till att vi konsumerar mer än vi behöver. Hur kan vi förändra dessa vanor och hitta nya sätt att umgås som inte kräver att vi köper så mycket?

Träff 2: Hur kan vi stå emot gruppsyck och statusjakt?

Vad vi köper säger ofta något om vilka vi är och vilka vi vill vara. I ett samhälle där inkomst, utbildning och jobb spelar stor roll, används konsumtion för att visa tillhörighet eller status. Sociala medier och gruppsyck förstärker detta. För den som vill konsumera mindre kan det vara svårt att stå emot. Hur kan vi hantera den sociala pressen och undvika att köpa saker bara för att passa in?

Träff 3: Hur kan vi bli mer medvetna om vår konsumtion?

I västvärlden är det vanligt att konsumera mycket – så vanligt att vi ofta inte ens tänker på det. Det är en del av våra vanor och tankesätt, och vi ser sällan hur vår konsumtion påverkar människor och miljö globalt. Hur kan vi bli mer medvetna om detta och börja ifrågasätta varför vi konsumerar som vi gör?

Träff 4: Kan ett lugnare liv hjälpa oss att konsumera mindre?

När livet är stressigt vill vi att allt ska gå snabbt – att ta sig mellan jobb, aktiviteter och vänner. Då kan konsumtion bli ett sätt att spara tid eller belöna sig själv, till exempel genom att köpa färdigmat eller välja bilen i stället för bussen. Kan ett lugnare och mer lokal livsstil hjälpa oss att bryta dessa konsumtionsmönster?

Träff 5: Hur kan gemenskap och lokalt stöd göra det lättare att leva hållbart?

För att kunna leva mer hållbart behöver vi stöd från andra. Att dela saker, samarbeta i lokala grupper och ha ett socialt sammanhang som gör det lättare att leva enkelt kan hjälpa både praktiskt och känslomässigt. Hur kan vi bygga gemenskaper och platser som gör det lättare att leva gott med mindre konsumtion?

Föreläsning *Vägar mot en klimatsmart livsstil: utmaningar och möjligheter*, Magnus Boström. Magnus är professor i sociologi vid Örebro universitet. Ett av hans forskningsintresse är hur människor på olika sätt kan motiveras att ställa om sin livsstil, minska sin konsumtion och dela på resurser. Han har skrivit en bok om detta ämne: [*The Social Life of Unsustainable Mass Consumption*](#).

Cirkelträffarna leds av Rolf Lidskog. Rolf är professor i sociologi vid Örebro universitet och forskar om vetenskapens roll i internationell miljöpolitik, särskilt områdena klimatiförändring, biologisk mångfald och kemikaliespridning. Tillsammans med Magnus Boström har han nyligen publicerat boken [*Environmental Sociology and Social Transformation*](#).

Studiecirkel Att lära sig konsumera mindre – tillsammans

Föreläsare: [Magnus Boström](#), professor i sociologi, Örebro universitet

Cirkelledare: [Rolf Lidskog](#), professor i sociologi, Örebro universitet

Cirkelmateriel: [Att lära sig konsumera mindre – tillsammans](#).

Plats: Immanuelskyrkan, Karlsdalsallén 35

Upplägg: en öppen föreläsning följt av fem cirkelträffar om 2 timmar per tillfälle

Anmälan och pris: [Anmälningsslänk](#). Pris 100 kr inkl kaffe/te (fika finns att köpa till)

Datum och tema

- måndag 20/10 Föreläsning: *Vägar mot en klimatsmart livsstil: utmaningar och möjligheter*
- torsdag 30/10 Träff 1: *Hur kan vi umgås utan att konsumera så mycket?*
- torsdag 13/11 Träff 2: *Hur kan vi stå emot grupptryck och statusjakt?*
- torsdag 20/11 Träff 3: *Hur kan vi bli mer medvetna om vår konsumtion?*
- torsdag 27/11 Träff 4: *Kan ett lugnare liv hjälpa oss att konsumera mindre?*
- torsdag 4/12 Träff 5: *Hur kan gemenskap och lokalt stöd göra det lättare att leva hållbart?*