



## Agneta och Carl Larsson om vikten av samtal, kunskap och om att alla har viktiga roller i den hållbara omställningen

Agneta och Carl är med i projektet Klimat- och energismart hemma som pågår mellan mars och december 2023. Vid starten träffades de medverkande hushållen och det gavs ett föredrag av klimatpsykologen Kata Nylén. Sen har de haft hembesök av energirådgivaren och lade in sina värden i en klimatkalkylator för att mer tydligt se hur stor koldioxidförbrukningen är. Deltagarna har också fått böcker och motivationssamtal. Syftet är att dela tankar om hållbarhet i en tid där tempot kring frågorna behöver öka. Intervjuer med deltagarna sker också. Det innebär komplexa frågor att ställa om till ett hållbart samhälle och en av idéerna med projektet är att just dela insikter och goda exempel med varandra.

Snön faller tyst omkring mig i kvällsmörkret när jag pulsar fram utmed gångbanan i norra Mariestad. Strax är jag framme hos Agneta och Carl som välkomnar mig in i värmen. Jag drar av mig mössan och skorna och vi slår oss ner i vardagsrummet medans snön stadigt fortsätter att, flinga för flinga, täcka varje millimeter därute.

Paret kör elbil och Carl hade redan en klimatkalkylator när projektet började. De gick båda in i projektet med ett innevarande intresse för ämnena. - Vi hade redan gjort en del men var nyfikna på om vi kunde komma ännu längre med omställningen, berättar Carl. Och det har varit spännande att vara med. Agneta konstaterar att projektet har gett en bra grund för att prata mer om de här ämnena hemma. I början av projektet genomfördes motivationssamtal där man som deltagare fick skatta vart på en skala man befann sig gällande ett hållbart liv. Samtalet gick också ut på att identifiera vad som finns i glappet mellan den befintliga skattningen och målbilden.

- Jag känner att vi har gjort en del saker utifrån vårt inledande samtal, säger Carl. Vi äter mer vegetariskt och mindre rött kött idag. Fast vi är inte nere på mindre än 350 gram kött per person i veckan ännu. Vi köper mer kyckling och fisk och försöker förbruka färre koldioxidekvivalenter. Men vi har kanske inte kommit hela vägen i mål än.
- Barnen har alltid haft en hel del ärvda kläder för att vi har tur och får det av vänner och släkt. Det är lyckade omständigheter, säger Agneta. Att sopsortera är också en sak som är enkelt att göra och så undviker vi matsvinn. Fler saker som vi gör är att vi redan innan projektet planterade pollinerarvänliga blommor i trädgården, för den biologiska mångfaldens skull. Carl berättar att de har appen Tibber som visar när det är bäst tid och pris för elförbrukning. – Vi kör till exempel tvättmaskinen med hjälp av timer om nätterna.

Jag undrar om de saknat något i projektet? - Vi är nyfikna på energifrågorna och hade nog gärna haft ännu mer kunskapspåfyllning om det, säger Carl. Och jag hade gärna haft mer utbyte med de andra deltagarna, fyller Agneta i. Boken Energismart är bra men hade nog varit ännu bättre just när man hade flyttat in i ett hus, konstaterar Carl. - Boken Naturskyddsföreningens guide till ett hållbart liv som ingått i projektet innehåller en hel del bra grejer, säger Agneta. En positiv insikt utifrån den är också att vi redan gör mycket av det som står i boken. Får också en tanke nu om att kanske bocka av det som vi redan gjort i boken för att mer tydligt se vad vi inte gör. Jag köpte också boken Klimatpsykologi av bland andra Kata Nylén. Den är





jättespännande! Tack vare hennes föredrag och boken förstår jag mer om motståndet kring de här frågorna.

Agneta funderar lite på det här med att vilja agera hållbart, men att inte alltid lyckas hela vägen. - Jag tänker att vi ska göra sådant vi är bra på. Men vi får inte bara stanna där. Jag är till exempel dålig på att cykla till mataffären. Jag prioriterar istället tiden som jag sparar genom att ta bilen. Jag vet att jag gör "fel," fast samtidigt vet jag också att jag kanske kommer till en ny punkt framigenom. En annan sak som är viktig på vägen framåt är samtal med andra, säger Agneta. Det är viktigt med samtal där man inte är värderande mot varandra, utan inspirerande. Det finns mycket skuld och skam kring vissa saker. Det är ju lätt att tänka att vissa beteenden är så mycket bättre än andra. Men det är komplexa frågor så det är inte alltid enkelt att veta som är helt bra. Hur ska vi egentligen komma vidare till att göra saker i en hållbar riktning, som man inte är sugen på? - När vi inte ändrar oss kanske det behövs andra sätt. Samhället kan också påverka, genom ekonomiska styrmedel säger Carl. Han funderar vidare på arbetsgivares roll, och vilken roll näringslivet kan ta i omställningen exempelvis genom resepolicyer. Alternativa färdmedel än flyg och krav på elbilar vid tjänsteresor är några exempel.

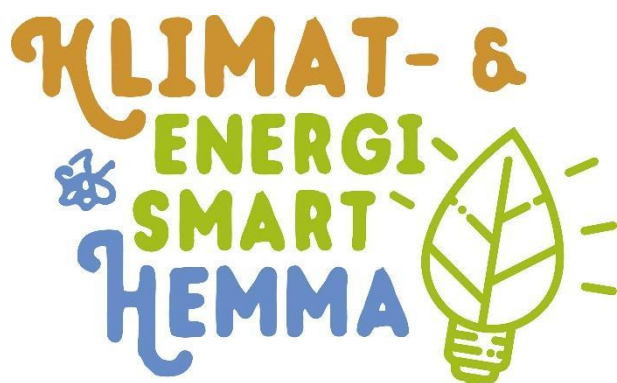


Om vi blickar framåt, vilka utvecklingsområden ser ni? - Målsättningen är att dra ner konsumtionen, säger Carl. - Om 5 år har vi solceller, har bytt dörrar och fönster, fortsätter Agneta. Och så har jag börjat cykla då. Sen så kommer vi att byta ut till mer energisparande vitvaror, men det lönar sig inte att byta ut dem innan de går sönder. Paret tänker lite annorlunda när det gäller resor numera, än vad de gjorde förr. - Jag och en kompis pratade om att flyga till London, berättar Agneta. Men kom ju på att det är bättre för alla att ta tåg till Köpenhamn istället. Carl tittar på Agneta. - Det skulle faktiskt gå att åka Tesla till London! konstaterar han. - Det tar tid, men det går!

Projektledare,  
Sofia GuldbRAND  
Unesco Biosfärområde Vänerskärgrården med Kinnekulle

*Klimat- och energismart hemma är ett projekt som pågår hela 2023. 10 hushåll runt om i Lidköpings- Götene och Mariestads kommuner deltar i aktiviteter som lockar till nya hållbara steg framåt. Projektet bygger på samverkan mellan energi- och klimatrådgivningarna i biosfärkommunerna och Unesco Biosfärområde Vänerskärgrården med Kinnekulle. Medfinansier är Västra Götalandsregionen.*





## Carl Larsson om koldioxidavtryck, appen GoLow och att gå från att använda fossilt bränsle till mer miljövänliga alternativ (maj 2023)

Jag träffar Carl i familjens villa i Mariestad en sensommardag. Hushållet är ett av tio som är med i projektet "Klimat- och energismart hemma". Det pågår i Lidköpings- Götene och Mariestads kommuner mellan mars och december 2023. Intervjun en del av projektet. Fler moment är en inledande träff med övriga deltagare, en föreläsning med en klimatpsykolog, hembesök av en energi- och klimatrådgivare, läsning av litteratur och motiverande samtal. Syftet med intervjuerna är att sprida deltagarnas tankar och idéer om ett hållbart liv till fler människor i Unesco Biosfärområde Vänerskärgrården med Kinnekulle.

Det visar sig snabbt att Carl har ett stort engagemang för frågor som handlar om att bidra till ett bättre klimat. Projektet uppmuntrar bland annat deltagarna att göra en klimatkalkylator för att mäta sina koldioxidavtryck, men en sådan har redan Carl använt i tre år.

- Jag har följt den globala utvecklingen och vill försöka leva på ett sätt som kan bidra till att vända den tråkiga utvecklingen som pågår gällande miljön. Det finns en vilja att göra rätt. Efter att vi fick barn så känner jag också ännu mer för de här frågorna. Klimatförändringarna är påtagliga. Sedan är det väldigt svårt att förändra de här sakerna, det märker man ju, säger Carl. Den globala utvecklingen följer jag via nyheterna och så tittar jag också i DN som tydligt visar hur det går med de globala målen.



Carl beskriver att det ibland uppstår samtal om de här frågorna i vardagen. - Vi har elbil och det väcker lite frågor hos en del. Min ambition är att visa att det går att agera i en bra riktning men en del tycker om att prata om brister. Det kan finnas funderingar på om det verkligen är så bra med elbil. Jag har varit intresserad av bilar sedan långt tillbaka. Numera tycker jag nästan att det är provocerande när bilar står och bränner fossilt bränsle. Jag ser det som ett experiment att agera miljövänligt, att se hur långt vi kan gå. Man måste ju försöka!

Projektet Klimat- och energismart hemma har bidragit till lite fler perspektiv på de här frågorna. - Det var jättebra att vid starten träffa andra och prata om de här frågorna. En del får ju till exempel klimatångest, det hade jag hört om men det var ändå nytt för mig. Det ska bli intressant att se vad deltagarna kommer fram till, inte minst de som undrar hur vi kan framföra det här med insatser för klimatet till fler!

- En annan sak som projektet medfört var besöket av energirådgivaren som kom hem till oss. Han tyckte att vi kunde se över isoleringen kring fönstren. Solceller föreslogs också. Vi behöver byta tak, så om solceller ska upp så behöver förändringen ske i två steg. Han föreslog också att vi kan ta tillvara på värmen bättre vintertid. Det handlar förstås om avvägningar. Vi använder grön el sedan flera år tillbaka, men hembesöket gav oss fler tips.

Så, i den bästa av världar, vart är samhället om några år? frågar jag Carl. Det är förstås en stor fråga som han funderar lite grann på innan han svarar. - Då har vi försökt ställa om industrin så att den släpper ut mindre koldioxid. Våra privata resor har också förbättrats. Det är förstås komplicerade frågor – vi vill ju ha nya grejer... fast jag tror att vi kommer att släppa ut mindre om 5-10 år.

---

*Jag kan tycka att det finns ett ansvar hos alla. Man behöver inte läsa alla artiklar men man kan ju läsa några om hur läget är. Tänk om man kunde få alla att fylla i den här klimatkalkylatorn. Då kunde man i alla fall ha en bra diskussion.*

---

Jag undrar vilka Carls råd är till personer som är i startgroparna med att agera mer hållbart?

- Jag gillar att fylla i kalkylatorn i appen GoLow! Den visar tydligt vad man förbrukar. Den visar också utmaningar och konkreta exempel på hur jag kan komma vidare. Här föreslås till exempel att jag inte ska äta animaliskt. Det står också att jag ska konsumera mindre. Idag står jag för 2,2 ton koldioxidutsläpp. Det är tydligt i appen och det tycker jag är bra! En lite kul sak är att man också kan se andra i sin omgivning och hur det går för dem och det är ganska kul att få utmaningar! Jag kan tycka att det finns ett ansvar hos alla, funderar Carl. Man behöver inte läsa alla artiklar men man kan ju läsa några om hur läget är. Tänk om man kunde få alla att fylla i den här klimatkalkylatorn, säger han hoppfullt. Då kunde man i alla fall ha en bra diskussion.

Projektledare,  
Sofia Guldband  
Unesco Biosfärområde Vänerskärgrården med Kinnekulle

*Klimat- och energismart hemma är ett projekt som pågår hela 2023. 10 hushåll runt om i Lidköpings- Götene och Mariestads kommuner deltar i aktiviteter som lockar till nya hållbara steg framåt. Projektet bygger på samverkan mellan energi- och klimatrådgivningarna i biosfärkommunerna och Unesco Biosfärområde Vänerskärgrården med Kinnekulle. Medfinansier är Västra Götalandsregionen.*



Med stöd från

