

Lugnare liv med konsumtionsfasta

Simple living, down-shifting ooh frivillig enkelhet – alltfler rörelser som propagerar för en mer hållbar livsstil med färre prylar. Vi träffade Ann-Sofi som testat konsumtionsfasta och Ann-Christin som haft köpstopp i ett helt år.

Fasta är mest förknippat med religion, och innebär att avstå från viss mat för att rena kroppen och själen och komma närmare Gud. Men familjen Högstedt-Holm i Solna har prövat en ny sort: Konsumtionsfasta. Under tre dygn var de utan media, godis, kött och långduschar – sånt som de annars unnar sig.

- Barnen led inte så mycket av det, för de får ändå bara godis på lördagar och de missade bara Bolibompa. Men för oss vuxna var det faktiskt kännbart, berättar Ann-Sofi Högstedt.

Tre dygn och tre sorters offer – ett för kroppen, ett för själen och ett för miljön. Så tänkte sig Ann-Sofi och maken Tom Holm det hela. För miljön innebar det mindre bilåkande, snålduschar och inget kött, mer ekologiskt och vegetariskt. Kroppen fick avstå från socker, vilket Ann-Sofi tyckte var lite jobbigt. För när barnen gått och lagt sig på kvällarna brukar nämligen godiset åka fram. Men mest effekt gav nog den själsliga fastan. Ingen tv, ingen dvd eller dataspel eller tidningssurfande på nätet.

- Jag brukar ofta koppla av framför tv:n eller datorn, och sen blir jag sittande där. Nu pratade vi med varandra eller så läste jag en bok, och märkte skillnaden direkt. Jag kände mig mycket mer närvarande i nuet, och min sömn blev mycket bättre när jag inte matat hjärnan med en massa flimrande bilder det sista jag gör på kvällen, konstaterar Ann-Sofi Högstedt.

En läxa hon tänker försöka fortsätta jobba med. Och apropå närvaro, så hade maken Tom i hemlighet tagit sig an ytterligare en sorts fasta – att vara extra lyssnande och öppen. Detta efter att ha diskuterat saken med en vän som var ortodox präst, som funderat över hur svårt vi människor har att verkligen engagera oss aktivt i andra, i ödmjukhet.

- Jag är en person som ofta ifrågasätter och diskuterar. Nu satsade jag verkligen på att lyssna, vara öppen och ha förståelse, och prövade att bara göra det andra bad mig om. Jag blev mindre stressad och mer fokuserad. Det var verkligen nyttigt, och definitivt något som jag försöker fortsätta tänka på.

Ann-Sofi, som är van vid att Tom ofta är stressad och trött efter jobbet som lärare, märkte direkt en förändring. Och att vårda relationerna måste man också göra med miljön, menar Tom. Att helt enkelt inte alltid sätta sig själv först. Miljöfastan med ekologiska produkter blev dyr, men fick som resultat att de ändå försöker välja ekologiskt i större utsträckning. Nu när semestern är slut så

ska Tom undvika att använda bilen till jobbet, något han slarvat med tidigare.

- Jag tror att den utbredda individualismen i samhället bidrar till att vi har så svårt att avstå. Dessutom bygger ju hela konsumtionssamhället på att vi ständigt ska vara missnöjda, alltid vilja ha mer, konstaterar Tom.
- Ja, vi är inte längre medborgare i samhället, vi är *konsumenter*, som ska ta ställning till tusen olika val. Det är mycket ansvar som läggs på oss, säger Ann-Sofi, och lägger till:
- De flesta av oss kan göra massor för miljön, oavsett inkomst. Men samtidigt är det lite en klassfråga – vissa har mer pengar att spendera, de har flera bilar, renoverar ofta, slösar mer. Därför har de också ett lite större ansvar tycker jag.

Hon och Tom tycker att fasteprojektet både blev en pausknapp i tillvaron, och en tankeställare. De har inte förändrat sina liv på något radikalt sätt – de har länge levt ganska snålt på en inkomst medan Ann-Sofie utbildat sig till lärare. Men båda tänker efter mer. ”Behöver jag verkligen köpa detta” och ”hur vill jag leva, vad är viktigt” är frågor som de ofta ställer sig. Och båda tror att framtiden kommer att innebära förändringar i vårt sätt att leva.

- Där måste staten gå före med skatter och lagar, för valfriheten måste ha en gräns. Men jag tror absolut att vi kommer att vänja oss, säger Tom.

Köpstopp under ett helt år, går det? Ann-Christin Gramming i Göteborg blev nyfiken när hon läste en recension i Dagens Industri av boken ”Not buying it”, där amerikanskan Judith Levine provat just detta. Hon pratade med sina kompisar, och alla ställde sig frågan: Skulle man klara av att inte konsumera mer än det absolut nödvändigaste under ett år?

- Jag bestämde mig för att testa, och det var faktiskt inte så svårt som jag trodde, konstaterar Ann-Christin.

Hon jobbar mitt i köpcentrumet Nordstan som bibliotekarie på ett företag, är gift, har två barn och lägenhet i stan. De är hyfsat välbeställda och har råd med luncher på stan, utlandssemestrar och annat de vill unna sig.

- Vår familj är nog den typiska målgruppen för tidningen Mama. Fast jag var med i Fältbiologerna när jag var liten och har nog alltid haft ett slags latent miljöintresse. Dessutom hade jag hört talas om rörelsen Frivillig enkelhet och gillade de idéerna.

Ann-Christin Grammings köpstopp gäller hela 2007 men är hennes eget projekt. Maken är inte med, men enligt Ann-Christin har hans konsumtion automatiskt minskat, eftersom det delvis också påverkar barnens konsumtion och sådant de gör gemensamt.

Köpstoppet innebär inga uteluncher eller fika, inga tidningar, böcker eller kläder som tidigare varit Ann-Christins favoritobjekt när det gäller shopping. Inga leksaker till barnen, behöver de kläder försöker de låna av vänner eller handla begagnat. Ska familjen göra saker tillsammans blir det picknick, utflykter till

Botaniska eller Slottsskogen, eller umgänge med vännerna. Och jo, i början var det lite jobbigt, erkänner Ann-Christin Gramming. Men det blev snabbt en vana.

- Dessutom handlar det om att undvika frestelser. Jag går alltid direkt hem från jobbet, stannar inte för att kolla i affärer. Vi åker aldrig in till stan på helgerna för shopping som tidsfördriv, som det lätt blev förut. Jag är storkund på biblioteket nu istället för att köpa, och visst är det lite meck att stå på kö, men å andra sidan lär jag mig att vänta och längta efter saker, och det känns jättebra!

Som till exempel när hon gärna ville ha en yogamatta. Så fick hon en i present, och blev lika jublande glad som den gången hon fick en cykel när hon var liten. För de flesta är ju vana att kunna köpa det mesta man vill ha eller ser, utan att ens tänka efter om man verkligen behöver det, menar Ann-Christin. På det viset tappar sakerna sitt värde, och man dras med prylar man sällan använder.

- Just detta att tänka efter både två och tre gånger – det kommer jag att ha med mig i framtiden. Liksom tålamodet.

Hon har bloggat på nätet om sitt projekt, och fått många positiva kommentarer. På jobbet är folk nyfikna på hur hon klarar det, vilket lett till många diskussioner om vad man egentligen behöver när det gäller materiell välfärd.

- Folk tycker inte de har råd att vara föräldralediga särskilt länge, men lägger å andra sidan pengar på platt-tv eller utlandsresor utan att blinka. Att konsumera saker behöver inte vara fel, bara vi är medvetna om våra prioriteringar – vilket vi sällan är.

För familjen Gramming har Ann-Christins köpstopp lett till att hon och maken gör mer saker tillsammans med barnen. Liksom att de sparat minst tre-fyratusen kronor i månaden, men det har mest varit en positiv bieffekt, och inte själva drivkraften.

- Det har varit nyttigt att se vad mycket man klarar sig utan.

Nästa år funderar Ann-Christin på ha ett slags fasteprojekt, där hon varje månad ska avstå från något. Till exempel alkohol, tv, choklad eller mobiltelefon.

- Jag ser fasteprojektet som ett annat sätt att utmana mig själv och mina gränser. Det är spännande att förändra sitt liv och se vad det innebär.

Publicerad i Femina

Vill du läsa Ann-Christins blogg, gå in på www.notbuying.blogspot.com

Kolla också in www.amazon.com/Give-Up-Year-Learning-Better/dp/0060789808

Vill du veta mer om rörelsen Frivillig enkelhet, gå in på www.frivilligenkelhet.nu.

Lästips om konsumtion:

”Keynes barnbarn – en bättre framtid med arbete och välfärd” av Christer Sanne (Formas förlag)

”Vill ha mer – om barn, tid och konsumtion” av Katarina Bjärvall (Ordfront förlag)

”Rik på riktigt – en värdefull vardag är möjlig” av Fredrik Warberg och Jörgen Larsson (Natur och Kultur)

NÅGRA SVENSKA KONSUMTIONSAKTA:

- **De senaste femtio åren har lönerna tredubblats medan arbetandet bara minskat med en fjärdedel.**
- **I valet mellan att arbeta mindre eller få högre lön, svarar mer än hälften att de skulle vilja arbeta mindre.**
- **Mellan 1950 och 2000 tredubblades konsumtionen.**
- **I Sverige läggs årligen över 50 miljarder på reklam, vilket är lika mycket som undervisningen i grundskolan kostar.**

Källa: Christer Sanne

VI HAR RÅD ATT JOBBA MINDRE

Den amerikanska nationalekonomen Juliet Schor menar att de flesta människorna i västvärlden utan problem skulle kunna kapa sin konsumtion med 20 procent. Den svenske civilekonomen och sociologen Jörgen Larsson har använt sig av Konsumentverkets schabloner för att räkna ut hur mycket vi behöver jobba för att klara oss rent fysiskt. För att täcka basbehoven när det gäller mat, kläder, telefon, barnomsorg och lägsta godtagbara bostadsstandard, behöver en typfamilj med en vuxen och ett barn en disponibel inkomst på ungefär 9 600 kronor per månad. Två vuxna och två barn behöver 14 700. Medellönen för svenska heltidsanställda är 13 000 efter skatt. Läger man dessutom till barnbidrag skulle en genomsnittlig ensamstående förälder med ett barn klara sig på 70 procent av sin lön. Två vuxna med två barn skulle klara sig om de arbetade halvtid.