

Nog!?

En utforskning av
tillräcklig och rättvis
energianvändning genom
design

Maria Håkansson
RISE Research Institutes of Sweden



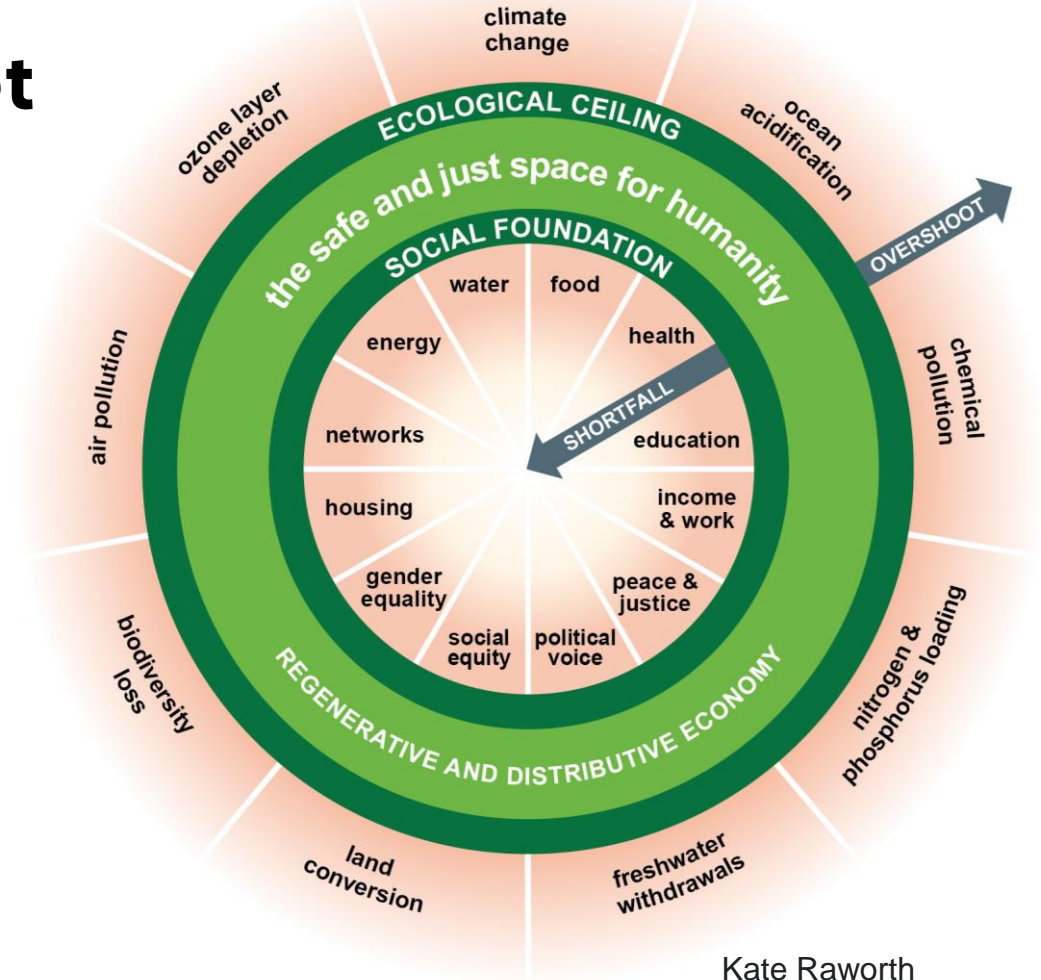
Tillräcklighet

“It's about having enough but not using too much. It's about doing things differently; about living well, within the limits.”

- Energy Sufficiency Project, Progress within boundaries

Bakgrund till tillräcklighet

- Tillräcklighet tar hänsyn till **behov, social rättvisa och planetära gränser.**
- Anpassa t ex energi- och resursanvändning för att alla ska få ett gott liv inom planetens gränser.



Kate Raworth
Doughnut Economics

Tillräcklighet från två perspektiv

Energi- och klimatrådgivare

Intervjuer

12 EKRer, från Skåne till
Norrbotten

T ex hur ser EKRer på
tillräcklighet? Jobbar EKRer
med tillräcklighet idag?

Hushåll

Intervjuer + ”provotyper”

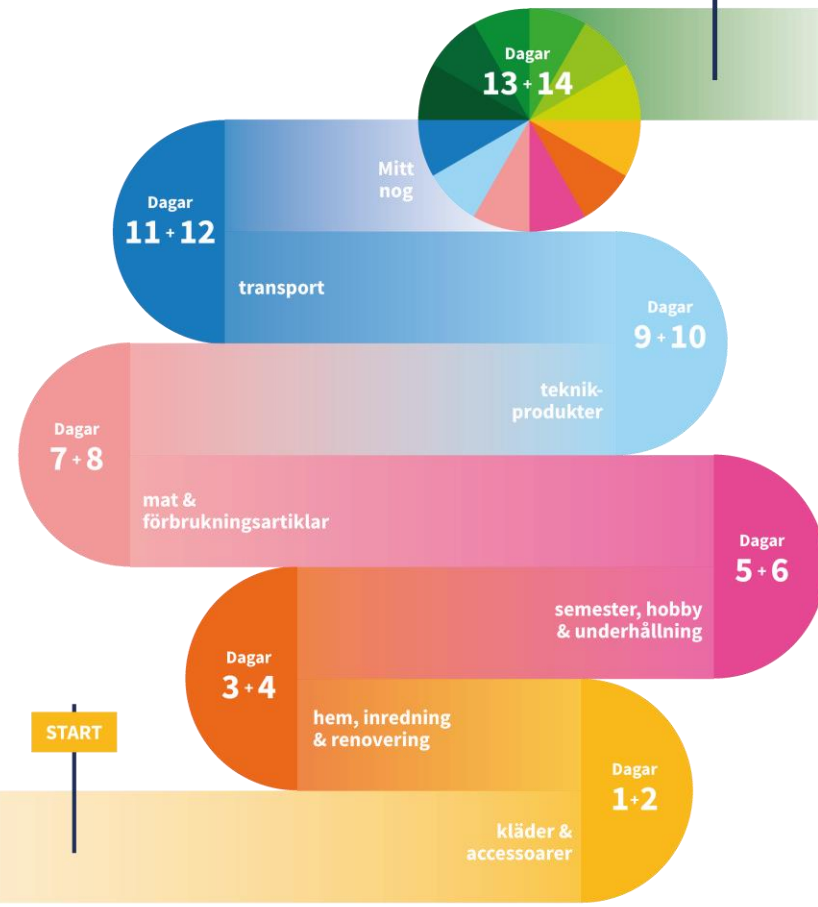
17 personer från olika hushåll
(familjer, unga par, äldre par,
singelhushåll)

”Provotyp” = ett utforskande
verktyg för att ställa frågor och
utmana normer.

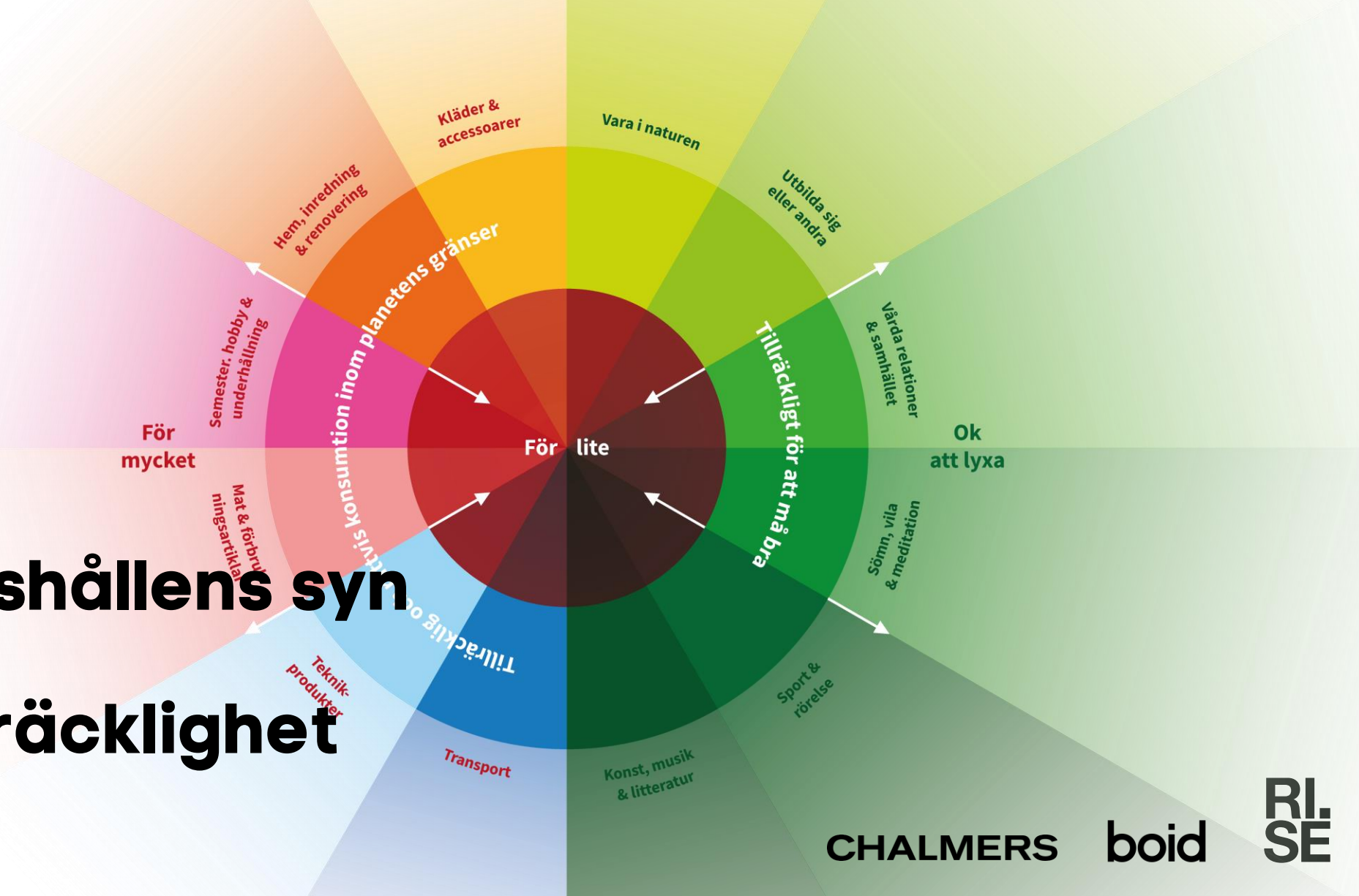


NOG!?-magasinet och NOG-resan

TILLRÄCKLIGHET



Hushållens syn på tillräcklighet



Stor boyta som lyx

- Stor boyta uppfattas som positivt men inte nödvändigt – lyxigt att ha gästrum och plats för t ex middagsbjudning, högtider med släkten, och hobbies
- Större yta gör att rum bara får en funktion: sovrum, kontor eller träningsrum
 - *"Där uppe är sovrum, barnrum och ett rum där jag sitter och jobbar. Men det känns nästan lite onödigt just nu. Jag skulle också kunna sitta här och jobba."*
- Handlar ibland mer om möjligheten till ett dedikerat rum än faktiskt tid som spenderas i rummet.

Yta som bostadskarriär och förvaring

- Väljer inte alltid yta – väljer t ex trädgård/natur och ytan blir en konsekvens
 - *"En stor anledning var också det där med trädgården och att vara nära naturen. Och så får man ju det på köpet med ett hus. Att det blir större."*
- Ytan behöver fyllas eller kan fyllas och tillslut fylls den upp...
 - *"Vi bodde i lägenhet på 95 kvadrat innan. Men det går inte att köpa små hus. Sen har vi lyckats fylla upp det när vi flyttade hit."*
- ... och då innebär en flytt till mindre yta en utmanande utrensning!

Sociala aspekter kring delad yta

- Husen är inte riggade för att dela outnyttjade ytor med utomstående...
 - *"Gästrummet behövs inte, men att ha någon som bor där känns inte så bra."*
- ... men kanske vänner och familj?
 - *"Vi har pratat om det [att ordna en lägenhet i källaren] inte i termer av kanske främmande hyresgäst men min pappa."*
- Olika behov av närhet och avskildhet, t ex vuxna och barn.
 - *"Var leker sexåringen? Han vill ju helst vara där vi är."*
 - *"Jag brukar gömma mig i tvättstugan ibland."*

Energi- och klimatrådgivarnas syn på tillräcklighet

För mycket

Mat & förtäring
ningsa

Teknik-
produkter

Transport

Kläder & accessoarer

Hem, inredning & renovering

Semester, hobby & underhållning

Tillräckligt inom planetens gränser
och rättvis konsumtion

För lite

Konst, musik & litteratur

Sport & rörelse

Sömn, vila & meditation

Vårda relationer & samhället

Ok att lyxa

Tillräckligt för att må bra

Vara i naturen

Utbilda sig eller andra

CHALMERS

boi

RI SE

(Uppvärmad) boyta

”Vi bor på många kvadratmeter per capita. Barnen kanske är utflugna, så bor de kvar i samma bostad. De har **väldigt många uppvärmda kvadratmeter per person**. Dessutom är oftast alla kvadratmeterna lika varma. Oavsett tid på året och oavsett behov. Ett tydligt exempel på det är att det är mer än tillräckligt.” - EKR

Lyx?

Fritids
boende

Lyx: Gästrum,
matsal, uppvärmda
uterum...

Komfort: "Tillräckligt hög
temperatur i kärnutrymmena
sovrums, kök, badrum och TV-rum."

Basala behov: Lagra och tillaga livsmedel, sköta
hygien, att det alltid finns vatten och avlopp...
kräver att det **alltid finns el**

Tillräckligt?

Tillräcklighet i praktiken

Zooma ut och prata om behov vid förändringstillfällen, t ex husköp

”Vilket liv vill man leva? Hur stor är familjen? Vill man bo kvar? Varför gör man den här förändringen? Ibland blir det så lätt att man direkt börjar prata om lösningen. Utan att man istället frågar, vad är bakgrunden till att ni ska göra så här?”

Begränsa användningen av nuvarande boende eller produkter

”Sen kan det ju vara en del som ringer oss och har kanske för bra liv. Det går så mycket ström och så har de en utepool eller något sånt där helt vansinnigt som används vintertid och då får man ju säga att du kanske inte ska kunna bada i februari.”

Avslutande medskick

- Behov av nya berättelser som starkare knyter positiva värden till mindre boenden – men utan att öppna för rekyleffekter (dvs ”med ett mindre boende sparar du pengar till annan konsumtion”)
- Djupare förstå och adressera centrala mänskliga behov – förvaring av såväl mat som saker, sociala ytor – vid nyproduktion och renovering
- Möjliggöra attraktiva/prisvärda alternativ till att bo kvar i stora hus
- Möjliggöra naturnära boende utan att det behöver innebära stor boyta
- Möjliggöra bättre samutnyttjande av befintliga lokaler och ytor, t ex för tillfälliga behov av stor yta som vid fest



- **Maria Håkansson, RISE, Sara Renström, RISE, Helena Strömberg, Chalmers, Katharina Merl, Boid**
- **Kontakt:** maria.hakansson@ri.se
- Projektet finansieras genom Energimyndighetens program "Design för en energieffektiv vardag" (koordineras av Stiftelsen Svensk Industridesign, SVID), pågår under december 2022 – mars 2025 och görs i samarbete med bl a energi- och klimatrådgivare
- **Nog!?-magasinet:** <https://designforenergi.se/portfolio/nog-en-utforskning-av-tillracklig-och-rattvis-energianvandning-genom-design/>

CHALMERS

boid

**RI.
SE**