

Shoppingsjuk?

1 Är det ett behov eller ett begär?

Behöver jag verkligen den här produkten? Om jag klarar mig utan produkten är det inte ett behov, utan mera ett begär som driver mig. På vilket sätt kommer prylen att öka min livskvalitet? Hur mycket och hur länge kommer jag att använda den?

2 Hur påverkar produkten naturen och människorna?

Vilka material är produkten framställd av och varifrån kommer den? Har produktionsprocessen varit skonsam mot naturen och mot människorna som tillverkat den? Skadar produkten mig eller miljön medan jag använder den? Hur ska jag göra mig av med den då jag använt produkten färdigt?

3 Är produkten värd pengarna?

Pengar är tid. Hur många arbetstimmar kostar produkten? Hur lång tid kommer jag att uppskatta och vara glad för produkten? Vad består varans pris av? Varar värdet? Vad skulle jag istället kunna göra för pengarna?

tips när du shoppar

- Kvalitet

Unna dig hellre få vackra saker av god kvalitet framom mycket slit och släng-grejer. Blir du mer kräsen vässar du också din stil och köper färre men mer personliga saker.

- Betänketid

När köplusten drabbar dig – vänta en stund, gör något annat och se om habegäret bleknar. Eller skjut upp köpbeslutet en hel vecka eller två.

- Köpstopp

Vilka saker gör verkligen skillnad för dig? Testa tidsbegränsad köpstopp för t.ex. kläder, kosmetika, småsaker. Frigör du pengar och tid till annat? Vad längtar du efter?

- Eko och reko

Ekologisk mat är redan självklar för många, men vet du hur och var dina skor och kläder är producerade? Titta och fråga efter och miljö- och rättvisemärkt.

- Kreativitet

Behöver du verkligen köpa nytt eller kan du lösa ditt behov på annat sätt? Fynda på loppisar och second hand-butiker. Ordna "bytarkvällar", samäg, låna och ge vidare det du inte behöver.

visste du att...

- Konsumtionen har tredubblats de senaste femtio åren i västvärlden.
- Vi i dag köper i genomsnitt 24 kg textilier och kläder per person och år. För ca 15 år sedan handlade man ca 15 kg.
- Vi idag bor på i snitt 58 kvadratmeter per person. 1960 var boytan hälften så stor.
- En femtedel av jordens befolkning använder 86% av jordens resurser.
- Studier visar att människor inte känner sig lyckligare när den materiella levnadsstandarden ökar, snarare tvärtom. Bara de allra fattigaste blir lyckligare av högre välfärd, alltså de som lever på svältgränsen.
- Overshoot-day, dvs. den dag då vi konsumerat upp vår ranson av jordens resurser kommer tidigare varje år. År 2007 var det den 7 oktober, år 2008 var det den 23 september.

Källor:

Gregow, SNF: Hur många svenska tål världen?

Linde: Lev enklare – idéer för en hållbar livsstil

Warberg & Larsson: Rik på riktigt

Sanne, KTH: Att mäta det goda livet