

Konsumtion

- från begär till behov

För årskurs 7-9

2025-12-08

Konsumtion

Att ha det senaste kan kännas viktigt – en ny mobil, en snygg jacka eller kanske en mopedbil som visar vem man är. Reklam och sociala medier påminner oss hela tiden om att uppdatera oss själva genom att uppdatera våra prylar. Men bakom varje ny sak döljer sig också en annan berättelse: om råvaror som bryts, fabriker som producerar och resurser som tar slut. Vad skulle hända om vi började se våra saker för vad de egentligen är – små bitar av jordens framtid?

Vad betyder konsumtion?

Ordet konsumtion betyder att vi använder upp eller förbrukar varor och tjänster. När vi köper en ny tröja, äter en hamburgare eller streamar en film så konsumerar vi. Konsumtion handlar alltså både om prylar vi äger och om upplevelser vi betalar för. I vardagen märks det mest i vår shopping – kläder, mat, teknik och fordon – men konsumtion omfattar allt som kräver resurser för att produceras och levereras.

Överkonsumtion – när det blir för mycket av det goda

Vi lever i en tid där prylar, kläder och teknik finns bara ett klick bort. En ny mobiltelefon? Beställ idag, leverans i morgon. En ny jacka? Tre snabba tryck på mobilen och du kan få hem den i olika färger och storlekar. Men frågan är: behöver vi verkligen allt det här?





Visste du detta...

... om din dator?

En bärbar dator orsakar i snitt 200–400 kg koldioxid vid tillverkning – beroende på modell och komponenter.

Det motsvarar ungefär att flyga tur och retur mellan Luleå och London.

80 % av klimatpåverkan sker innan du ens packar upp datorn, alltså i produktion och transporter.

**Gå in på
konsumtionskom-
passen.se
och titta
hur just ditt bo-
stadsområde
konsumerar.**

Överkonsumtion handlar om att vi köper och använder mer än vad planeten egentligen klarar av. Det är inte bara kläder som fyller våra garderober. Teknikprylar, mopeder, datorer och till och med bilar och skotrar köps i allt högre takt, ibland långt innan de gamla gått sönder. Resultatet? Vi tömmer jordens resurser, och det sker mycket snabbare än de hinner återskapas.

Hur mycket konsumerar vi ?

Varje år räknar forskare ut Earth Overshoot Day, den dag då mänskligheten har använt upp årets andel av jordens resurser. År 2025 inträffade den 27:e juli för världen men redan 3:e april för Sverige – efter det lever vi på "kredit" resten av året. Det betyder att Sveriges konsumtion är värre än många andra länders. Om alla på jorden konsumerade som vi i Sverige skulle det behövas ungefär fyra jordklot för att resurserna skulle räcka.

Vi ser det också i siffrorna över vårt avfall. Enligt siffror från Avfall Sverige slänger varje Luleåbo i genomsnitt över 434 kilo hushållsavfall per år. Det motsvarar ungefär vikten av en häst – per person! Lägg till elektronik, bilar och textilier som byts ut i onödan, så blir bilden tydlig: vi köper mer än vi behöver och hinner använda.

Varför vill vi alltid ha det senaste?

Det är lätt att lockas av glänsande nyheter. En ny mobil känns snabbare, en ny dator snyggare och en ny mopedbil mer statusfylld. Men varför är det så svårt att vara nöjd med det vi redan har?

Psykologer menar att en stor del handlar om status och identitet. Vi vill signalera att vi hänger med, att vi är en del av gemenskapen. Reklam och sociala medier förstärker känslan – överallt visas människor upp som har det allra senaste. Att säga nej till nyköp kan nästan kännas som att tacka nej till att vara med i gruppen.

Naturskyddsföreningen pratar ibland om "monstret i garderoben". Det är inte ett verkligt monster, utan en bild för allt det som döljer sig bakom våra konsumtionsval: barnarbete, kemikalier, koldioxidutsläpp och avfall. Varje gång vi köper något nytt "matar" vi monstret. Men vi kan också välja att svälta ut det genom att tänka efter: behöver jag verkligen den här prylen, eller är det bara reklamen som lurar mig?

Teknik, prylar och nya fordon

Ta en mobiltelefon som exempel. En ny modell släpps nästan varje år, trots att din gamla ofta fungerar i minst fyra–fem år. Produktionen av en enda mobil kräver gruvbrytning av metaller som litium, kobolt och guld – ofta under hårda arbetsförhållanden i andra delar av världen. Tillverkningen och transporten leder till utsläpp av växthusgaser, och till slut blir mobilen avfall som måste hanteras på rätt sätt.

i Du kan läsa mer om gruvdriften och dess påverkan på miljön i texten "Bilens livscykel".

Visste du att...

att producera en ny mobiltelefon orsakar ungefär 70 kilo koldioxidutsläpp?

Det är ungefär lika mycket som att köra en bil hela vägen från Luleå till Stockholm. Bara för en enda mobil!

Samma sak gäller skotrar, EPA-traktorer och mopedsbilar som blivit populära bland unga i Sverige. Det är lockande att köpa nytt, men produktionen av varje nytt fordon innebär utsläpp och resursanvändning. Ett begagnat fordon däremot kan förlänga livslängden på redan använda resurser och minska klimatavtrycket rejält.

Reklam och notiser – mer än du tror

Ungdomar idag utsätts för hundratals, ibland tusentals reklamtryck varje dag – ofta utan att ens märka det. Det kan vara annonser i sociala medier, sponsrade inlägg, pop-ups i appar, notiser om "erbjudanden" eller influencers som visar upp produkter. Samtidigt plingar mobilen ständigt med notiser som vill stjäla din uppmärksamhet: nya videos, nya meddelanden, nya trender och nya saker du "måste" se eller köpa.

Hjärnan får aldrig vila – vilket gör det lättare att impulshandla, jämföra sig med andra eller känna att man alltid ligger steget efter.

Så kan du minska reklam och få mer lugn:

- Stäng av notiser för allt som inte är viktigt (Snap, Tiktok, Instagram, spel, shoppingappar).
- Använd webbläsare med adblock eller aktivera "Begränsa spårning" på mobilen.
- Ta bort shopping- och rabattappar du inte behöver.
- Avfölj konton som får dig att känna stress eller köpsug.
- Gör en "telefonpaus" – lägg undan mobilen när du pluggar, tränar eller hänger med kompisar.

Små ändringar räcker långt. När du tar tillbaka kontrollen över mobilen blir det lättare att tänka själv, spara pengar och känna sig mer i balans.

Små val, stor skillnad

När vi pratar om överkonsumtion kan det ibland kännas tungt. Siffrorna är stora, problemen är globala och reklamen skriker efter vår uppmärksamhet dygnet runt. Men mitt i allt detta finns något viktigt att komma ihåg: du har mer makt än du tror.

Varje gång du väljer att använda något längre, köpa begagnat eller tacka nej till onödiga prylar gör du skillnad. Du minskar utsläppen, sparar resurser och visar att hållbar konsumtion faktiskt är möjlig – här och nu. Tillsammans kan vi bryta mönster som skadar både människor och miljö.

Genom att förstå hur reklam fungerar, känna igen dropshipping och våga stå emot impulsköp blir du en smartare och mer medveten konsument. Du slipper prylar som går sönder snabbt, sparar pengar och får mer tid och energi till sådant som faktiskt betyder något.

Framtiden är inte förutbestämd. Den formas av våra val – stora som små. Och generationen som växer upp idag har redan visat att den kan tänka nytt, dela mer, laga mer och konsumera mindre utan att förlora livskvalitet. Tvärtom: många upptäcker att det känns bättre att leva på ett sätt som är snällt mot både planeten och plånboken.

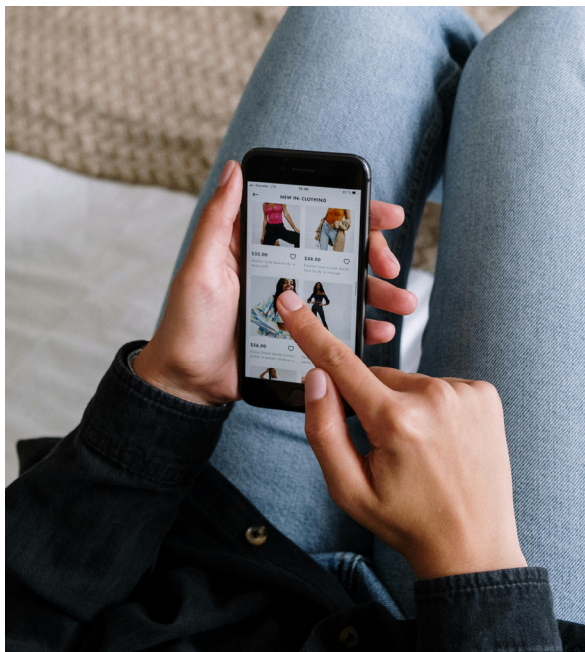
Så nästa gång du funderar på att köpa något nytt, ställ frågan: "Behöver jag det här – eller finns det ett smartare sätt?"

Den frågan, från dig och tusentals andra, kan faktiskt förändra framtiden. Och det är precis där hoppet ligger.

Visste du att ... val du gör som elev faktiskt räknas — även för importerade varor

När du köper något – kläder, prylar, sportutrustning – bidrar du till konsumtionsbaserade utsläpp, även om varan är importerad. I många fall sker utsläppen långt borta, men påverkan räknas fortfarande.

Det innebär att även om du bor långt bort från fabriker och gruvor – så påverkar ditt köp faktiskt människor och miljö någon annanstans. Då kan det kännas bra att välja medvetet.



Dropshipping – när billigt blir dyrt för planeten

Många webbshoppar och annonser i sociala medier säljer i dag produkter genom dropshipping. Det innebär att företaget som "säljer" prylen inte har den i lager. Istället skickas varan direkt från en fabrik eller ett billigare grossistföretag – ofta i Asien – först efter att du beställt. För konsumenten kan det skapa flera problem.

Så känner du igen dropshipping

Det kan vara svårt att se vid första ögonkastet, men det finns några tydliga varningssignaler:

Extremt låga priser eller "för bra för att vara sant"-erbjudanden.

- Långa leveranstider, ofta 2–6 veckor.

- Otydliga kontaktuppgifter – ingen adress, bara ett mejlformulär.

- Få eller inga riktiga recensioner, eller recensioner som verkar kopierade.

- Bilder som ser generiska (inte specifika) ut, samma som syns på till exempel AliExpress, Temu eller Wish.

- Oklara returvillkor eller dyra returkostnader.

- Om du ser flera av dessa punkter är det nästan alltid en dropshipping-butik.

Varför ska man vara försiktig?

Att beställa från dropshippingföretag kan låta lockande – billigt, trendigt och lättillgängligt. Men som konsument behöver du känna till riskerna:

1. Sämre kvalitet

Många produkter är gjorda av billigare material och håller inte länge. Det gör att prylen snabbt blir avfall – vilket både kostar dig pengar och belastar miljön.

2. Svårt att reklamera eller få tillbaka pengar

Företagen finns ofta i ett annat land eller saknar kundservice. Om något går sönder, aldrig kommer fram eller inte stämmer med bilderna är det vanligt att det är svårt att få hjälp.

3. Höga dolda kostnader

Returer kan kosta mycket, och ibland får konsumenterna betala tull eller extra avgifter utan att ha blivit informerade.

4. Långa fraktsträckor och hög klimatpåverkan

Varorna skickas ofta direkt från fabriker på andra sidan jorden, en och en, i små plastförpackningar. Det skapar stora utsläpp för väldigt billiga och kortlivade produkter.

5. Överkonsumtion uppmuntras

Dropshipping bygger på att locka dig att köpa snabbt – impulsivt – genom hype, rabattkoder och viral reklam. Det gör att många köper saker de inte behöver och som inte håller.

Som konsument är det smart att vara extra uppmärksam när du handlar online. Om priset är extremt lågt, leveransen jättelång och webbshoppen känns vag – då är det ofta dropshipping. Genom att välja kvalitetsprodukter, gärna begagnade eller från butiker med tydlig information och bra kundservice, slipper du både strul och onödiga klimatutsläpp. Det är bättre för både plånboken och planeten.

Tips för smartare konsumtion

1. Vänta en vecka, eller sov åtminstone på saken. Om du fortfarande vill ha prylen – köp den. Suget går ofta över om du väntar lite.

2. Köp begagnat först. Kolla Blocket, Tradera eller lokala köp- och säljsidor.

3. Byt och låna. Låna en skoter av en vän, byt kläder med en kompis eller ordna en "bytardag" i klassen.

4. Reparera istället för att ersätta. Laga mobilen, byt batteriet i datorn eller lämna in jackan till en skräddare.

Hur kan vi tänka annorlunda?

Att bryta köpmönster är inte lätt, särskilt när trycket från omgivningen är stort. Men det går. Ett steg är att ifrågasätta sitt eget beteende: "Behöver jag det här, eller vill jag bara ha det?" Ett annat steg är att prata med vänner om det – om fler vågar säga nej till onödiga nyköp blir det lättare att stå emot.

Att stå emot trycket

Att leva hållbart handlar inte om att sluta köpa allt eller att aldrig få något nytt igen. Det handlar om att bli medveten: att förstå hur prylarna vi använder påverkar världen och att kunna göra smartare val. Men i en vardag fylld av reklam, reor, influencers och kompisar som har "det senaste", kan det kännas svårt att göra tvärtom. Det är helt normalt. Det viktiga är inte att vara perfekt, utan att börja tänka efter och göra små förändringar som du själv tycker känns rimliga.

Ett av de starkaste verktygen du har är kunskap. När du vet att en mobil kräver 70 kilo råvaror att framställa, eller att en mopedbil motsvarar en bilresa till Spanien i utsläpp, blir det lättare att se igenom reklamerna som lovar att en pryl ska göra dig lyckligare eller mer "rätt". Det är också lättare att säga: "Nej tack, jag behåller det jag har."

Hur kan du stå emot reklam och överkonsumtion som elev?

Reklam är designad för att väcka känslor – inte för att du ska tänka efter. Därför gäller det att träna upp sin motståndskraft. Här är några strategier som funkar i vardagen:

1. Tänk på reklamen som en överdriven berättelse. När du ser en reklamfilm eller scroller förbi en influencer – påminn dig om att deras mål är att få dig att känna ett behov, inte att hjälpa miljön eller din ekonomi. Fråga dig: **Vad är syftet med den här reklamen?** Ofta räcker det för att bryta köpsuget.

2. Gör "kompis-testet".

Fråga dig själv: Skulle jag vilja ha den här prylen även om ingen annan visste om det? Om svaret är nej är det antagligen inte ett behov, utan gruppträck eller trend.

3. Prata med vänner om konsumtion.

Det är mycket lättare att göra smarta val om man är fler. Kanske kan du och dina kompisar bestämma att köpa mer second hand, ha bytesdagar eller hjälpa varandra att stå emot impulsköp. När normen förändras i gruppen blir det enklare att säga nej.

Nyköp vs Secondhand

Ny mobiltelefon:

- Tillverkning kräver ca 70 olika metaller och mineraler.
- 80 % av mobilens totala klimatpåverkan sker vid produktionen.

Begagnad mobil:

- Ingen ny produktion behövs – du använder det som redan finns.
- Klimatavtrycket blir upp till 90 % lägre jämfört med att köpa nytt.

Samma logik gäller för alla andra varor: ju mer vi kan återanvända desto mindre behövs nya resurser.

4. Följ konton som inspirerar – inte stressar.

Fyll ditt flöde med kreatörer som pratar om hållbarhet, återbruk, reparation och slow fashion. Avfölj sådant som får dig att känna att du "måste" köpa något för att passa in.

5. Använd fakta som superkraft.

Ju mer du vet, desto svårare blir det för reklamen att lura dig. Visualisera utsläppen, råvarorna och konsekvenserna – det gör valet tydligare och mindre känslostyrt.

Att vara mer än sina prylar

Till slut handlar konsumtion inte bara om miljö, utan om identitet. **Vem vill du vara?** Den som låter företag styra ens val – eller den som själv bestämmer vad som är viktigt? Det modigaste du kan göra är att gå emot strömmen när alla andra följer den. Det är faktiskt mer imponerande att våga tänka längre än nästa trend.

Genom att stå emot reklamtrycket, välja smartare och prata med andra om hur ni konsumerar, kan du påverka både dig själv och din omgivning. Små val, när många gör dem, blir till stora förändringar. Och när du väl ser monstret i garderoben – då vet du också hur du kan sluta mata det och gå från begär till behov.



Vill du veta mer? Gå in på naturskyddforeningen.se eller wwwf.se