



Sammanfattning och diskussionsunderlag till föreläsningarna på Hållbarhetsveckan 2026

Hållbarhetsveckan

– sammanfattning och reflektionsfrågor

På de följande sidorna hittar du korta sammanfattningar av de seminarier som hölls under Hållbarhetsveckan 2026. Syftet är att lyfta fram några av de viktigaste budskapen, idéerna och råden från föreläsningarna.

Till varje sammanfattning finns också några reflektionsfrågor. De är tänkta som ett stöd för egna funderingar, samtal i föreningen, diskussioner i studiecirkel eller tillsammans med vänner och familj. Förhoppningen är att de ska inspirera till nya perspektiv och konkreta steg mot en mer hållbar vardag.

Innehåll

Plast och kemikalier	3
Hållbar mat	3
Energiförsörjning	5
Hållbar ekonomi.....	6
Digitala produktpass	7
Digitaliseringens möjligheter och utmaningar	8
Hitta rätt bland miljömärkningar	9

Plast och kemikalier

I den här föreläsningen guidar Maria Hammarling, sakkunnig på Sveriges Konsumenter, dig genom plastens möjligheter och utmaningar och ger dig en ökad förståelse för hur våra konsumtionsval påverkar en hållbar utveckling. Fokus ligger på praktiska råd som är enkla att använda i vardagen.

Huvudpunkter

- Plast finns överallt – i förpackningar, köksutrustning, textilier och hygienprodukter.
- Vissa plaster och kemikalier kan läcka skadliga ämnen, särskilt vid upphettning eller slitage.
- Kemikalier i vardagsprodukter kan påverka hormonsystemet, allergier och miljön.
- Genom att välja rätt produkter kan man minska exponeringen betydligt.

Konkreta råd som lyfts

- Undvik att värma mat i plastförpackningar – använd glas eller porslin.
- Välj produkter märkta med Bra Miljöval, Svanen, EU Ecolabel eller liknande.
- Byt ut slitna plastredskap, särskilt sådana som används vid matlagning.
- Satsa på naturmaterial när det går (trä, metall, glas, bomull).
- Läs innehållsförteckningar på hygienprodukter – undvik onödiga tillsatser.
- Minska engångsplast och välj återanvändbara alternativ.
- Delta i Plastkampen hos Sveriges Konsumenter

Övergripande budskap

Små förändringar i vardagen kan göra stor skillnad. Genom att vara medveten om vilka material och produkter man använder kan man skydda både sin egen hälsa och miljön.

Diskussionsfrågor:

- Vilka plastprodukter i din vardag skulle kunna ersättas med mer hållbara alternativ?
- Vad kan vi göra för att undvika skadliga kemikalier?
- Vad tar du med dig från föreläsningen och varför?

Hållbar mat

Föreläsningen hålls av Anna Wahlberg, matexpert på WWF, och handlar om hur våra matval påverkar klimatet, hälsan och den biologiska mångfalden. Hon visar på hur vi genom relativt små förändringar kan bidra till en mer hållbar framtid. Anna presenterar bland annat One Planet Plate, som är ett koncept som visar hur en måltid kan sättas samman för att klara en klimatbudget och vara bra val för biologisk mångfald.

Huvudbudskap

- Maten är en av de största klimatpåverkarna i vår vardag – större än många tror.
- Genom att välja mer växtbaserat, mindre men bättre kött, och råvaror i säsong kan vi kraftigt minska vår klimatpåverkan.
- Biologisk mångfald är lika viktig som klimatet – hur och var maten produceras spelar stor roll.
- WWF:s Matguide och olika miljömärkningar kan hjälpa oss att göra bättre val.

Konkreta råd som lyfts

- Ät mer grönsaker, baljväxter och fullkorn.
- Välj svenskt naturbeteskött när du äter kött – det gynnar biologisk mångfald.
- Undvik rött kött och chark som vardagsmat.
- Välj MSC/ASC-märkt fisk.
- Minska matsvinnet – det är en av de enklaste klimatinsatserna.
- Följ säsongskalendern för frukt och grönt.

Övergripande slutsats

Ja – vi kan faktiskt äta oss till en bättre planet. Det handlar inte om perfektion, utan om att göra fler bra val oftare. När många gör små förändringar blir effekten stor.

Diskussionsfrågor:

Mat och hur vi väljer att äta är för många både en känslig och personlig fråga.

- Vilka förändringar tycker du är rimliga att göra i vardagen?
- Anna Wahlberg lyfter fram att biologisk mångfald är lika viktig som klimatet. Hur kan vi som konsumenter ta hänsyn till båda dessa perspektiv när vi handlar mat?
- Hushållen står för nästan hälften av allt matsvinn. Hur kan du bidra till att mindre mat slängs? Kom gärna med konkreta tips.

Energiförsörjning

Föreläsningen hålls av Maria Stenström från 2030-sekretariatet, som arbetar för att Sverige ska nå målet om fossilfria transporter och energisystem. Hon ger en aktuell och konkret bild av vad som krävs för att Sverige ska bli fossilfritt, vilka utmaningar som bromsar utvecklingen och vilka möjligheter som redan finns.

Huvudpunkter

- Sverige har ambitiösa klimatmål, men omställningen går inte tillräckligt snabbt.
- Transportsektorn är den största utmaningen – den står för en stor del av utsläppen och kräver både tekniska lösningar och beteendeförändringar.
- Energisystemet måste bli mer flexibelt, med bättre lagring, smartare användning och utbyggd fossilfri produktion.
- Elektrifiering är en nyckel – men kräver utbyggd kapacitet i elnätet och stabil tillgång på fossilfri el.
- Biobränslen och vätgas kan spela viktiga roller där elektrifiering inte räcker.
- Kommuner och regioner behöver ta större ansvar för lokal energiomställning och planering.
- Privatbilismen står för den största del av utsläppen inom transportsektorn.
- Individer kan bidra genom val av transporter, energianvändning och konsumtion.

Konkreta insikter och lösningar

- Mer laddinfrastruktur behövs för att elektrifieringen av fordon ska fungera i hela landet.
- Energieffektivisering i hem och företag är en av de snabbaste vägarna till minskade utsläpp.
- Flexibla elnät och smart styrning kan minska behovet av dyr ny produktion.
- Fossilfria bränslen är viktiga för tunga transporter, flyg och industri.
- Samarbete mellan stat, kommuner och näringsliv är avgörande för att få fart på omställningen.

Övergripande budskap

Sverige *kan* bli fossilfritt – men det kräver snabbare beslut, tydligare styrmedel och bred samverkan. Tekniken finns, men takten måste öka. Varje nivå i samhället har en roll: staten, kommunerna, företagen och vi som privatpersoner.

Diskussionsfrågor:

- Vad tycker du var den viktigaste som förmedlades under föreläsningen och varför?
- Privatbilismen står för det största utsläppet av koldioxidekvivalenter på transportsidan på vilket sätt kan du själv vara med och bidra till att utsläppen minskar?
- Om ni var ansvarig för energiplaneringen i er kommun, vilka satsningar skulle ni prioritera för att minska utsläppen och stärka energiförsörjningen?

Hållbar ekonomi

Föreläsningen hålls av Jakob König, projektledare för Fair Finance Guide, som granskar hur hållbart banker och pensionsbolag investerar våra pengar. Han förklarar hur våra sparpengar – ofta mer än vi tror – påverkar klimat, miljö och mänskliga rättigheter, och hur vi som konsument kan styra utvecklingen i rätt riktning.

Huvudbudskap

- Sparande är en klimatfråga. Pengarna vi har på banken och i pensioner investeras i företag som kan vara mer eller mindre hållbara.
- Bankerna skiljer sig stort i hur de hanterar hållbarhet, etik och klimatpåverkan.
- Transparens och granskning är avgörande – många banker har förbättrat sina riktlinjer tack vare konsumenttryck.
- Du som kund har makt. Genom att välja rätt bank, ställa frågor och flytta sparande kan man påverka både avkastning och planeten.

Konkreta råd som lyfts

- Kolla din banks hållbarhetsbetyg via Fair Finance Guide.
- Välj fonder med tydliga hållbarhetskriterier, till exempel fossilfria eller Svanenmärkta fonder.
- Undvik fonder med stora innehav i fossilbolag om du vill minska klimatpåverkan.
- Ställ frågor till banken – kundtryck är en av de starkaste drivkrafterna för förändring.
- Se över tjänstepensionen – där ligger ofta de största pengarna och den största påverkan.
- Kom ihåg att hållbara investeringar inte behöver ge lägre avkastning.

Slutsats

Hållbart sparande handlar om att låta pengarna arbeta för både plånboken och planeten. Genom att göra medvetna val kan du bidra till en mer hållbar ekonomi – utan att ge avkall på avkastningen.

Diskussionsfrågor:

- Vad tycker du var det viktigaste som förmedlades under föreläsningen och varför?
- Hur viktigt är det för dig att dina sparpengar och pensioner investeras på ett sätt som tar hänsyn till klimat, miljö och mänskliga rättigheter? Varför?
- Vilka hinder tror ni gör att fler människor inte engagerar sig i hur deras pengar investeras, och hur skulle dessa hinder kunna minska?

Digitala produktpass

Föreläsningen hålls av Laura Linnala från Svenska Institutet för Standarder som förklarar vad digitala produktpass är, varför EU inför dem och hur de ska hjälpa oss som konsumenter att göra smartare, mer hållbara val. Fokus ligger på hur produktpassen ska ge tydlig information om innehåll, ursprung, livslängd, reparation och återvinning.

Huvudbudskap

- Digitala produktpass blir ett EU-krav för många produkter de kommande åren.
- Syftet är att skapa transparens: vi ska kunna se vad en produkt består av, hur den är tillverkad och hur den kan tas om hand när den är utsliten.
- Produktpassen ska göra det enklare att reparera, återanvända och återvinna produkter – en nyckel för att nå en cirkulär ekonomi.
- Företag får tydligare krav på spårbarhet, vilket minskar risken för greenwashing och ökar konsumentens trygghet.

Information som ett digitalt produktpass kan komma att innehålla

- Material och kemikalier
- Tillverkningsland och leverantörskedja
- Energiförbrukning och hållbarhetsdata
- Reparationsmöjligheter och reservdelar
- Instruktioner för återvinning
- Produktens klimatpåverkan över livscykeln

Vad det betyder för dig som konsument

- Du får bättre beslutsunderlag när du köper produkter.
- Enklare att välja hållbart, undvika riskmaterial, hitta produkter som håller längre.
- Information om komponenter och reservdelar blir tillgänglig.
- Återvinning blir mer effektiv när avfallshanteringen får korrekt materialdata.

Övergripande slutsats

Digitala produktpass är ett av EU:s viktigaste verktyg för att skapa en cirkulär och hållbar framtid. De gör det lättare för både konsumenter och företag att ta ansvar – och för samhället att minska avfall och klimatpåverkan.

Diskussionsfrågor:

- Vad ser du för möjligheter och utmaningar med digitala produktpass?
- Vilken information i ett digitalt produktpass skulle vara viktigast för dig när du ska köpa en produkt, och varför?
- Tror du att du skulle välja annorlunda produkter om du enkelt kunde se hur de har tillverkats, hur länge de håller och hur de kan repareras? Varför eller varför inte?

Digitaliseringens möjligheter och utmaningar

Dino Viscovi, medieforskare vid Linneuniversitetet, beskriver hur digitaliseringen både skapar möjligheter och utmaningar för äldre. Krångliga och ojämlika digitala tjänster riskerar att utesluta många från samhällsservice, vård och vardagsfunktioner. Samtidigt visar Dino att tekniken kan ge stor nytta för äldre. För att skapa ett digitalt samhälle för alla behövs bättre design, mer stöd och politisk vilja.

Huvudbudskap

- Digitalisering gör inte det automatiskt enklare – den kan både hjälpa och stjälpa.
- Många äldre använder digitala tjänster dagligen, men ingen är helt nöjd med allt.
- Äldre möter stora hinder: krångliga gränssnitt, ständiga uppdateringar, brist på support och otrygghet kring bedrägerier.
- Många saknar rätt utrustning, eller har för gamla enheter som inte fungerar med myndighetstjänster.
- En stor del av äldre är beroende av ”varma experter” – barn/anhöriga som hjälper dem.
- Strategin *Digitalt först* gör att telefonkontakt och fysiska möten försvinner, vilket skapar ojämlik tillgång till välfärd.
- Digitala tjänster är ofta otillräckligt testade och inte anpassade för äldre användare.
- För att digitaliseringen ska bli inkluderande krävs utbildning, support, enklare tjänster och politisk prioritering.

Vad som behöver förbättras

Flera konkreta åtgärder:

- Enklare och stabilare digitala tjänster – färre uppdateringar, tydligare gränssnitt.
- Obligatorisk användartestning med både yngre och äldre innan lansering.
- Lokala supportpunkter (till exempel bibliotek) med utbildad personal.
- Handledning och coachning för att stärka självförtroendet.
- Konsumentrådgivning om val av smartphone, dator och abonnemang.
- Politisk prioritering – digitalisering måste bli en samhällsfråga, inte bara en teknikfråga.

Slutsats

Digitaliseringen är här för att stanna – men den måste bli enklare, tryggare och mer inkluderande. Annars riskerar samhället att springa ifrån en stor del av sina medborgare, särskilt äldre som behöver välfärdstjänster mest.

Diskussionsfrågor:

- Vad i föreläsningen tycker ni är viktigast, varför?
- Vilka digitala tjänster använder du i vardagen, och vad fungerar bra respektive mindre bra för dig? Diskutera vilka hinder eller möjligheter ni har upplevt.
- Vad kan SPF Seniorerna göra för att digitalisering blir mer inkluderande för äldre som riskerar att hamna utanför?

Hitta rätt bland miljömärkningar

Föreläsaren Helena Byman från *Medveten Konsumtion* guidar tittaren genom den stora djungeln av miljömärkningar. Hon visar varför märkningar finns, vilka som är mest tillförlitliga och hur man som konsument kan använda dem för att göra smartare, mer hållbara val. Huvudbudskapet är att ingen märkning är perfekt, men rätt märkning kan ge värdefull information om miljö, klimat, djurvälstånd, kemikalier, arbetsvillkor och produktens livscykel.

Huvudbudskap

- Märkningar finns för att ge information vi inte kan se själva: kemikalier, arbetsvillkor, energiåtgång, livscykel, biologisk mångfald.
- Det finns över 230 hållbarhetsmärkningar i EU, många är otydliga eller saknar kontroll.
- Trovärdiga märkningar har tydliga kriterier, transparens, oberoende kontroll och krav som går längre än lagstiftningen.
- En grön symbol betyder ingenting i sig – det är systemet bakom som avgör värdet.
- Konsumenten behöver välja märkning utifrån vad som är viktigt för just henne eller honom: klimat, djurvälstånd, kemikalier, arbetsvillkor eller biologisk mångfald.

Viktiga märkningar som förklaras

- Svanen
- EU Ecolabel (EU-blomman)
- EU Ekologiskt & KRAV
- MSC & ASC
- Fairtrade
- OEKO-TEX
- GOTS
- FSC & PEFC

Hur du själv kan tänka i butiken

Enkel märkningskompass:

1. Finns det en märkning?
2. Vad betyder den? (Googla snabbt om du är osäker.)
3. Vem står bakom den?
4. Vilka kriterier kontrolleras?
5. Matchar den det som är viktigt för dig?

Slutsats

Miljömärkningar är ett verktyg – inte ett facit. De hjälper dig att göra bättre val, men du behöver veta vilken märkning som säger vad. Det viktigaste är att välja utifrån dina egna värderingar och att inte låta dig luras av enbart gröna symboler.

- Kan du ge exempel på när en märkning har fått dig att välja eller välja bort en produkt?
- Vilka hållbarhetsfrågor är viktigast för dig när du handlar, klimat, kemikalier, djurvälstånd, arbetsvillkor eller biologisk mångfald? Varför just dessa frågor?
- Om du fick välja en enda miljömärkning som alla produkter måste uppfylla, vilka krav skulle du vilja att den omfattade?
- Diskutera vilka hållbarhetsaspekter som är viktigast att kontrollera.