



27-03-2018 11:42 CEST

## 4 enkle tips for å bli litt mer miljøvennlig i hverdagen (uten at det handler om plikt og tvang)

En del av samtalen om å leve grønt og miljøvennlig har noe «Spis opp grønnsakene dine!» over seg. Noen ganger gis du nærmest en følelse av at du må slutte med alt du liker, og snu hverdagen på hodet, for ikke å være en *klimasynder*. Dårlig samvittighet-kortet spilles flittig.

Sånn trenger det ikke å være.

– Man må fortelle seg selv de positive historiene om det man *kan* gjøre, og ikke henge seg opp i dommedagsprofetier om alt man *ikke* skal gjøre, sier Martine Kveim, en av gründerne bak den norske miljøorganisasjonen [Choose](#).

Det er i samarbeid med Choose at Hafslund Strøm har lansert verdens første klimapositive strømregning. Når du betaler strømregningen, kjøper Hafslund Strøm utslippskvoter gjennom Choose, tilsvarende over en dags gjennomsnittlig CO2-utslipp. Choose sletter kvotene, slik at de blir utilgjengelige for tungindustrien. Disse får dermed forurensning mindre – og tvinges på sikt til å bli mer miljøvennlige.

Med andre ord: Den dagen du betaler strømregningen, er du klimapositiv – uten at det er til noe bry. På samme måte finnes det flere andre, helt enkle grep du kan ta for å få en litt mer miljøvennlig hverdag.

Her er Choose og Martine Kveims beste tips:

### **1) Tenk litt mer som Per Espen Stoknes**

Martine Kveim anbefaler å lese boken til psykolog, forsker og politiker Per Espen Stoknes, «Det vi tenker på når vi prøver å ikke tenke på global oppvarming». Eller – om du bare har 15 minutter – å se foredraget [How to transform apocalypse fatigue into action on global warming](#), som Stoknes holdt på TED Global i New York i september.

– Vi i CHOOOSE er store Stoknes-fans og liker godt hans tilnærming til klimaendringene. Han mener vi må slutte å gi folk skyldfølelse, men heller motivere positivt, sier Kveim, og fortsetter:

– Som Geir Ramnefjell skrev i en [kommentar i Dagbladet](#): «Det er fullt mulig å stoppe klimaendringene. Alt vi trenger er å vri hodene våre og tenke litt mer som Per Espen Stoknes».

### **2) Unn deg selv å fråse i pannekaker**

– Kos deg med pannekake-fråse-tirsdager med blåbær. Det smaker best uten kjøtt, sier Kveim.

– Og har du tenkt på alle fordelene du får ved å bruke noe annet enn bil til jobb? Det gir deg ikke bare god helse, det er også mye å spare på å la bilen stå. Det blir for eksempel cirka seks ganger dyrere for deg og samfunnet om du velger bilen i stedet for sykkel.

Med andre ord: Du trenger faktisk ikke være sunn, en gang, de gangene du velger bort kjøtt. Du kunne levd godt som vegetarianer uten å være i nærheten av en tørr salat. Og det er bra for både helsa og lommeboka å sykle. Poenget er uansett det samme: Prøv noe annerledes, gjør det til noe positivt, og gjør om på ditt eget narrativ.

### **3) Husk på de 550 DNT-hyttene før du bestiller Sydenferien**

Kveim trekker frem at det er 550 DNT-hytter over hele Norge, hvorav 42 er betjente. DNT-hyttene er fine besøksmål, uavhengig av årstid. Du kan kanskje ha en vel så fin ferie der som i Syden?

– Gå fra hytte til hytte og få masse god mosjon, eller bo fast på en betjent hytte. Det er rimelig, man kan oppleve nye steder, få nye venner og minner for livet.

### **4) Se etter tiltak med lav kost og høy effekt**

Vil du gjøre noe mer aktivt for klimaet, finnes det mye du kan gjøre som har stor effekt uten at det koster deg mye penger eller krefter.

– Det er veldig kult at du som Hafslund Strøm-kunde nå blir klimapositiv den dagen du betaler strømregningen, sier Kveim, og legger til at hun selvsagt også vil tipse om å bli en «[Chooser](#)» på heltid.

Hun forteller at Choose i fjor sto for CO<sub>2</sub>-kutt på 35 000 tonn, som tilsvarer cirka 5 prosent av Norges samlede CO<sub>2</sub>-kutt i 2017.

– Du kan bli klimapositiv selv, gi det bort i gave eller oppfordre de du har rundt deg. Det å bli klimapositiv noe av det mest effektive man kan gjøre med lav barriere, liten kost og veldig høy effekt.