

Vi Har Behov for Mere Bæredygtig Adfærd

– Hvor Finder Man Gode Råd om Bæredygtige Glæder?

Forfatter

Af Henrik Wøhlk Larsen, Læreruddannelsen, VIA University College, Silkeborg, Danmark

**Denne artikel er fagfællebedømt (peer-reviewet) og indgår i et temanummer af SITE:
Fremtidsorienterede pædagogikker i praksis: Innovation og handlekraft**

Publiceret april 2026

Abstract

Hvad kan vi lære om bæredygtig adfærd hos en professor i adfærdsdesign, en japansk oprydningseksper, en italiensk økonom, Mr. Bean, en sejlsportsstjerne, Julius Cæsars arkitekt eller en glad gammel svensk gubba?

Den danske befolkning bruger for mange ressourcer, hvordan ændrer vi det?

Befolkningen i Danmark bruger cirka 4 gange så mange ressourcer som vi burde, jf. ”World overshoot day”. Allerede den 20. marts i 2026 havde den danske befolkning brugt den andel af klodens fornybare ressourcer Danmarks befolkningsstørrelse berettiger til. Vi ser, at fattige mennesker lever mere bæredygtigt end rige. Fattige mennesker er ikke råd til at forbruge så mange ressourcer. I Danmark havde vi en bæredygtig adfærd før industrialiseringen, men i takt med at vi har fået større velstand forbruger vi også flere ressourcer. Udfordringer er derfor hvordan kan vi forbruge færre ressourcer, men bevare eller øge vores livsglæde.

Bæredygtig adfærd kan føles som en sur pligt. Den oplevelse kan være forklaringen på at vi har svært ved at gøre noget ved vores overforbrug. Mennesker gør oftest det som de har ”lyst til og det som er

nemt” – det er konklusionen fra professor i Adfærdsdesign på Stanford B.J. Fogg (Fogg, 2025). Derfor følger en række råd om adfærd som skaber glæde hos mennesker og samtidigt reducerer vores ressourceforbrug.

Det man ejer, skal skabe glæde...

Som det første kan vi se på hvad vi omgiver os med. Den japanske oprydningseksperter Marie Kondo (Kondo, 2019) foreslår at vi aktivt tager stilling til hver genstand i vores hjem: Vækker denne genstand glæde? Kun genstande som vækker glæde bør være en del af ens hjem og liv. Og samtidigt argumenterer hun for at skille sig af med alt som man ikke har umiddelbart behov for i bogen: ”Magisk oprydning – en simpel, effektiv metode, der skaber plads til det du elsker”.

Så Marie Kondo kan inspirere til en mere bæredygtig adfærd – man skal omgive sig med genstande som vækker glæde – og skille sig af med dem som ikke skaber glæde. Ved at reducere mængden af ejendele og fokuserer på det meningsfulde, formindskes ressourceforbruget samtidigt med at livskvaliteten forøges.

Noget skaber mere værdi og glæde end andet...

Når vi først har ryddet op, kan vi med fordel overveje værdien af det vi beholder. En italiensk ingeniør og økonom Vilfredo Federico Damaso Pareto har lagt navn til et begreb: ”Pareto-fordelingen” (Pareto, 1896/nyere fortolkninger). At en stor del af værdien skabes af en mindre del af indsatsen. Et fænomen som også omtales som 80/20-reglen, at 20% af arbejdet skaber 80 % af effekten. Eller når man i dameblade konstaterer at man bruger 20 % af sin garderobe 80% af tiden. I denne sammenhæng kan det inspirere os til at undersøge og forstå hvilke 20% af vores forbrug som skaber 80% af vores glæde og derfor opleve at vi kan reducere vores forbrug uden at opleve et stort tab.

Skab eller køb noget, som er nyttigt, holdbart og smukt...

Når vi har fokus på værdi, bliver kvalitet vigtigere end kvantitet. Vitruvius, med det formodede fulde navn Marcus Vitruvius Pollio, arbejdede som militær ingeniør og arkitekt for Julius Cæsar og kendes i dag for ”De architectura” – et værk om hvordan man bygger god arkitektur (Vitruvius, ca. 15 f.Kr./2005). Han citeres for ”Man kender først værdien af en bygning efter 500 år”. Målet for god arkitektur er i lyset af citatet ikke overraskende holdbarhed (firmitas), men også to andre forhold: nytte (utilitas), men også skønhed (venustas). Genstande som er både nyttige, holdbare og smukke, har større sandsynlighed for at blive brugt, genbrugt og værdsat over tid. Hermed mindskes ressourceforbruget.

Undgå designfejl, køb holdbare eller naturlige glæder...

Når kvalitet er i fokus, bliver det næste skridt at tænke i livscyklus for genstanden. - En ting skal kunne bruges igen og igen... Eller bare forsvinde tilbage i naturen. Det er udtryk for en designfejl hvis man skaber affald eller forurening. Så konkret tænker den tidligere sejlsportsstjerne Ellen MacArthur cirkulær økonomi (Ellen MacArthur Foundation, 2025). Hun ønsker genbrug og plantning

af mere natur. Ved at skabe eller købe genstande som er holdbare og kan nedbrydes naturligt uden at forurene kan vi nedbringe vores miljøpåvirkning markant.

Brug og genbrug, det du har...

Dette leder videre til vores forhold til allerede eksisterende produkter. Karakteren Mr Bean spilles af den engelske komiker, ingeniør og miljøforkæmper Rowan Atkinson. Han kører elbil, men vil i dag hellere have købt og kørt en allerede eksisterende brugt ældre dieselbil så lang tid som muligt. (Atkinson, 2025) Selvom en ny elbil bruger mindre energi end en ældre dieselbil, skal man vide at produktion af en ny elbil koster flere ressourcer end anvendelse af allerede eksisterende fossibiler og at elbilens batteri kun har en forventet levetid på 10 år. Pointen er enkel: den meste bæredygtige genstand er ofte den, der allerede er produceret.

Giv videre og skab glæde hos andre

Bæredygtighed handler også om relationer og deling. Den gamle glade gubbe Dag Ahlander (2016) giver det råd når man skal give gaver: giv noget du allerede ejer. Læg eventuelt en pengeseddel i den gamle krukke du giver videre til nye ejere, så er du sikker på at gaven vækker glæde. Det reducerer ressourceforbruget og kan samtidigt sikre en personlig og meningsfuld gave.

Fokuser på de små ikke ressourcekrævende glæder

Endelig kan vi rette blikket mod selve glæden. Ifølge filosofen Alain de Botton m.fl.s bog *Small Pleasures* (2016) er de store glæder i livet måske i virkeligheden summen af mange små glæder som er billige og nemme at finde. At holde et barn i hånden, mærke solen på sin kind eller tælle stjerner, tage et varmt bad, læse en bog, spise et æble, få en god kop kaffe eller the, gå en tur eller tale med en ven kræver få ressourcer, men skaber stor glæde. Ved at værdsætte disse øjeblikke mindsker vi behovet for materielt forbrug som kilde til lykke.

Afslutning

Bæredygtig adfærd behøver ikke at betyde færre glæder i livet. Tværtimod peger de forskellige perspektiver i denne artikel på, at et mere bevidst og reduceret forbrug kan føre til øget livskvalitet. Vælg at omgive dig med få, nyttige, holdbare smukke ting du elsker og bruger igen og igen... Og fyld dit liv med de små glæder som ikke koster ressourcer, men som har betydning.

Litteraturliste

Ahlander, D. S. (2016). *Håndbog for glade gubber: 109 gode råd til at nå livets højdepunkter*. People's Press.

Atkinson, R. (2025). Electric cars aren't the answer. *The Guardian Weekly*. Hentet 12. december 2025 fra <https://theguardianweekly.pressreader.com/>

de Botton, A., m.fl. (2016). *Small pleasures*. The School of Life.

Ellen MacArthur Foundation. (2025). The circular economy: Definition & model explained. Hentet 12. december 2025 fra <https://www.ellenmacarthurfoundation.org/>

Fogg, B. J. (2025). Behavior design. Hentet 12. december 2025 fra <https://www.bjfogg.com/>

Global Footprint Network. (2025). Country overshoot days. Hentet 12. december 2025 fra <https://overshoot.footprintnetwork.org/>

Kondo, M. (2019). Magisk oprydning: En simpel, effektiv metode, der skaber plads til det du elsker. Borgen.

Pareto, V. (1896). Cours d'économie politique. (Senere fortolkninger af 80/20-reglen).

Vitruvius, M. (2005). De architectura (opr. ca. 15 f.Kr.). Project Gutenberg. <https://www.gutenberg.org/>