



VOSS HERAD

KLIMAPSYKOLOGI OG BÆREKRAFT

17-2-2022

DR. KNUT IVAR KAREVOLD

Innhold

1. Hva er klimapsykologi og hvem er klimapsykologene?
2. Hvorfor er bærekraft så viktig?
3. Hva er psykologien i bærekraften?
4. Hvorfor er klimaproblemet så negativt?
5. Hvordan er bærekraft en så positiv løsning for folk og firmaer?

Innhold

- 1. Hva er klimapsykologi og hvem er klimapsykologene?**
2. Hvorfor er bærekraft så viktig?
3. Hva er psykologien i bærekraften?
4. Hvorfor er klimaproblemet så negativt?
5. Hvordan er bærekraft en så positiv løsning for folk og firmaer?

Hvem er Klimapsykologene?



www.klimapsykologene.no
post@klimapsykologene.no

 Institutt for Klimapsykologi
Klimapsykologene

Hvem er Klimapsykologene?



**Dr. Per Espen
Stoknes**



**Dr. Knut Ivar
Karevold**



**Dr. Gry
Stålsett**



**Dr. Ragnhild
Nilsen**

Fra ego til øko

Fra bærekraft til værekraft

Hva er klimapsykologi?



Hvordan
oppfattes
klimaproblemet?

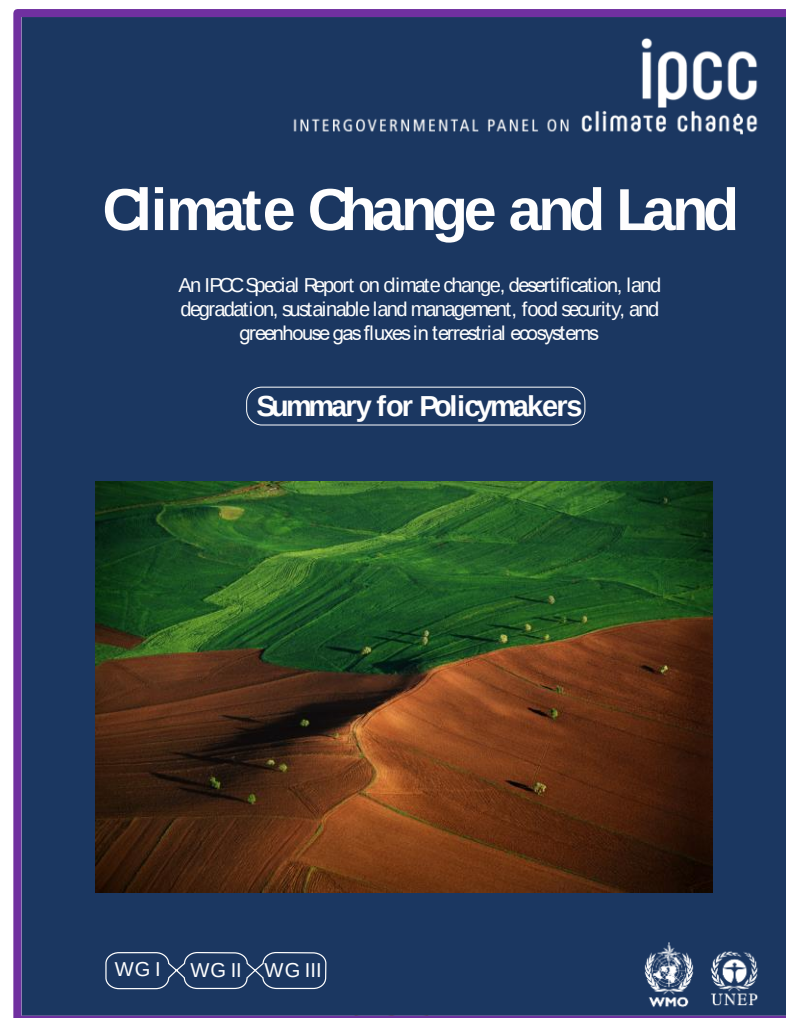
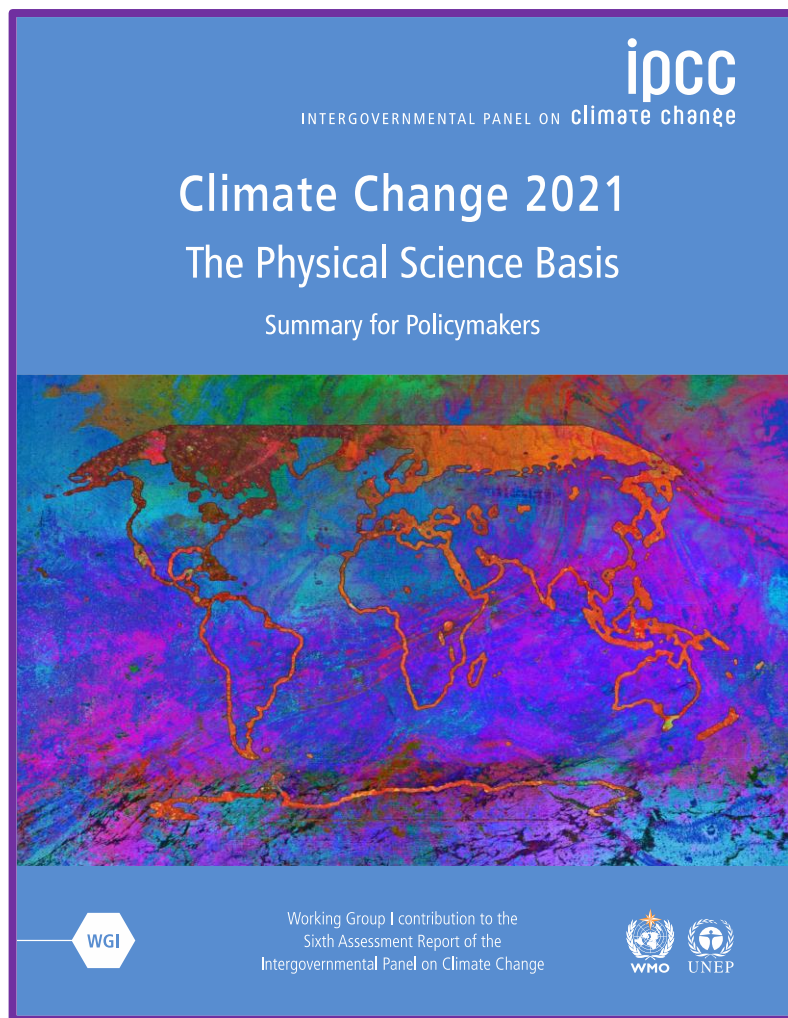
Hvordan påvirke
til klimavennlige
valg?

Hvordan mestre
psykologiske
reaksjoner til
klimakrisen?

Innhold

1. Hva er klimapsykologi og hvem er klimapsykologene?
- 2. Hvorfor er bærekraft så viktig?**
3. Hva er psykologien i bærekraften?
4. Hvorfor er klimaproblemet så negativt?
5. Hvordan er bærekraft en så positiv løsning for folk og firmaer?

Hva skjer i verden? Hva skjer med verden?

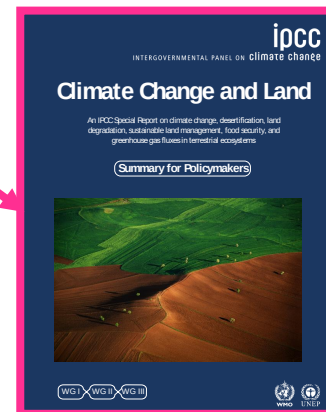
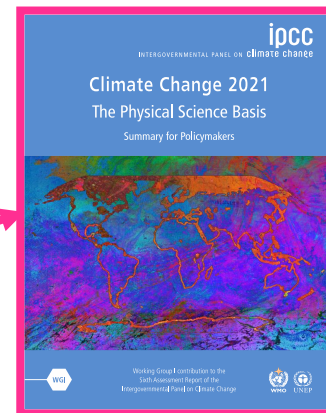


Hvorfor har vi klima- og naturproblemer?

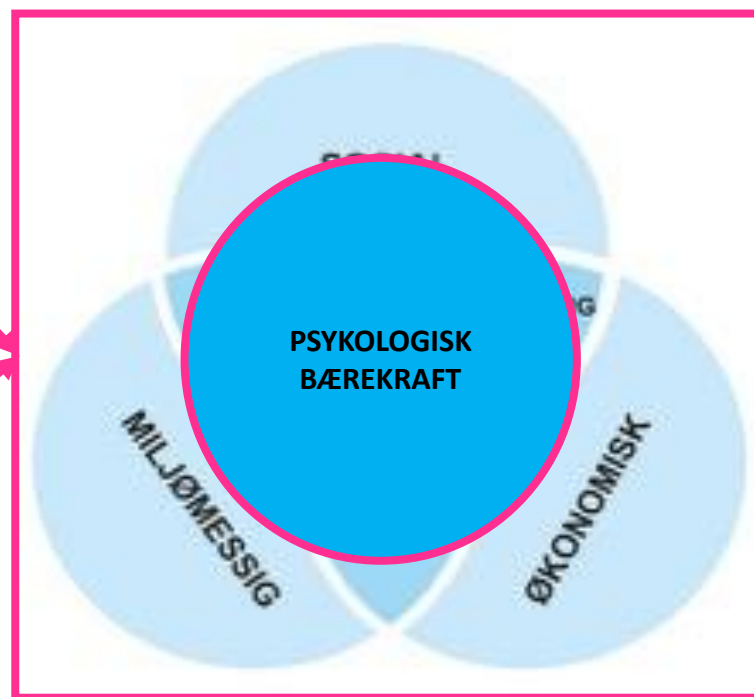
**Valg
Atferd**



**Konsekvenser
Kostnader**



Hva er den mest effektive løsningsstrategien?



Hvordan måle bærekraft?



Økonomi:

- Hva er folks forhold til penger og forbruk?
- Hva firmaers forhold til økonomisk verdiskaping?

Miljø:

- Hva er folks forhold til natur og miljø?
- Hva er firmaers forhold til natur og miljø?

Sosialt:

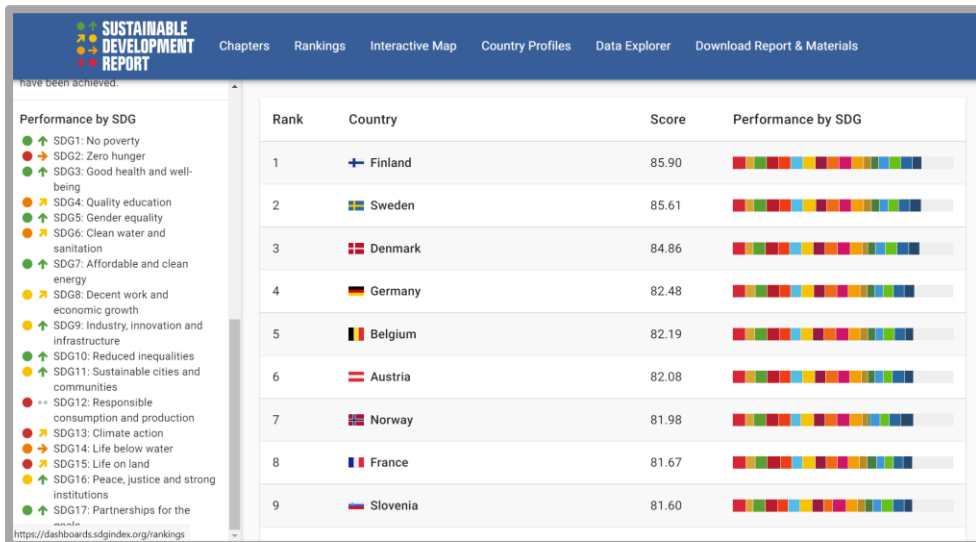
- Hva folks forhold til andre folk?
- Hva er firmaers forhold til folkene sine?

Psykologisk:

- Hva slags forestillinger har folk om et lykkelig, godt og utviklende liv?
- Hva slags forestillinger har ledere og firmaer om hvordan firmaer både trenger og skaper lykke og utvikling?

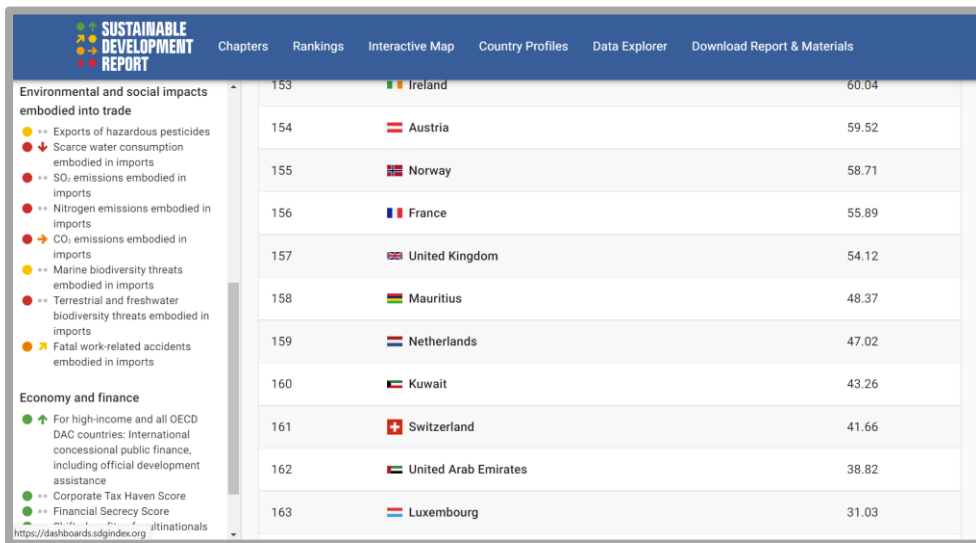
Hva med oss i Norge? Verdens beste som vanlig?

Hvor ligger problemet? Hva er løsningen?



Norge er bra!

Fordi forbruket er produsert i utlandet og måles der



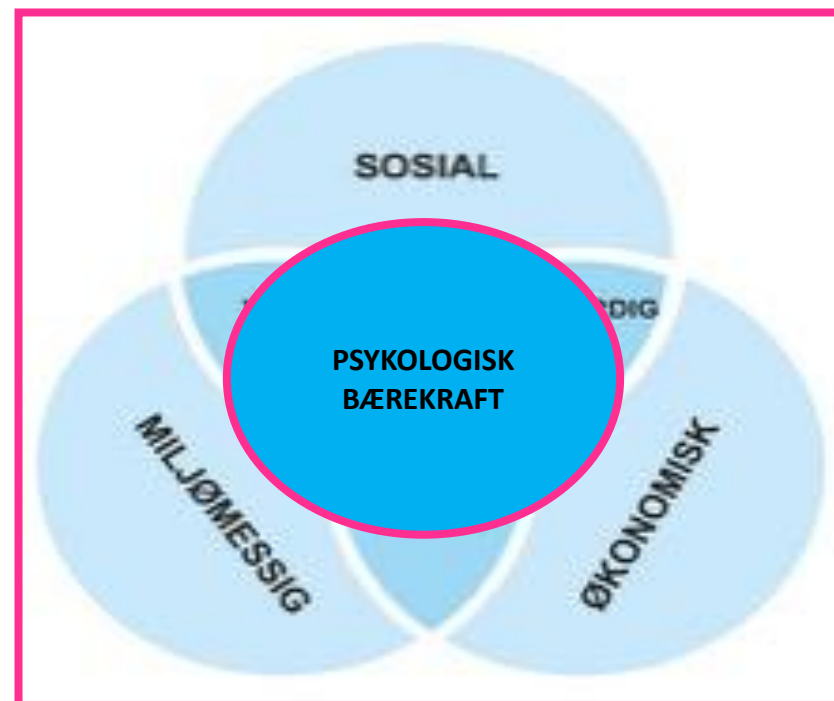
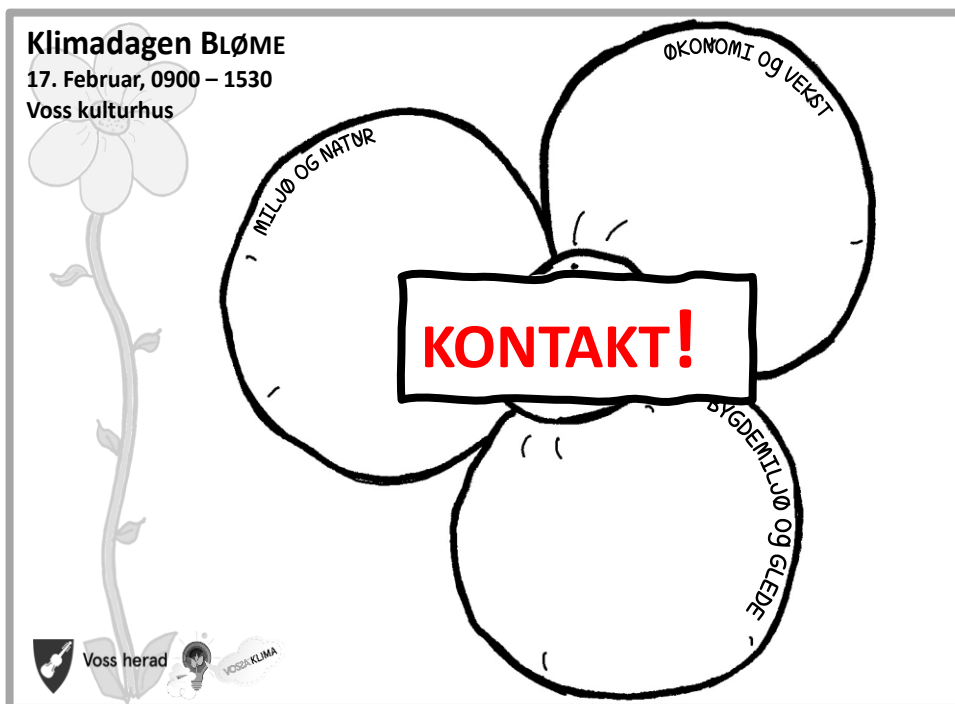
Norge er dårlig!

Fordi det vi produserer forbrukes i utlandet, men måles her

Innhold

1. Hva er klimapsykologi og hvem er klimapsykologene?
2. Hvorfor er bærekraft så viktig?
- 3. Hva er psykologien i bærekraften?**
4. Hvorfor er klimaproblemet så negativt?
5. Hvordan er bærekraft en så positiv løsning for folk og firmaer?

Hvor er psykologien i bærekraften?



Hva er de psykologiske årsakene til svak bærekraft?

Mentalitet Virkelighetsforståelse

Folk

- Kjøpt lykke= forbruk!
- Det ytre!
- Selvinnsikt?
- Relasjoner?
- Natur?

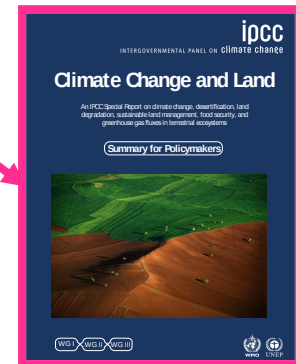
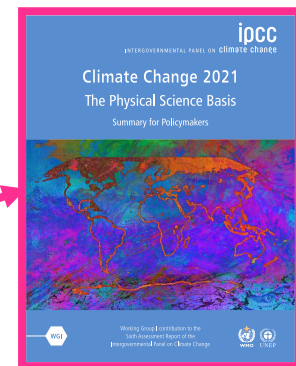
Firmaer

- Vekst! Vekst!
- Teknologi!
- Folk og relasjoner?
- Miljø og natur?

Valg Atferd



Konsekvenser Kostnader



Hvordan er klimaproblemet et bevissthetsproblem?



- Mekanistisk og dualistisk verdensbilde
- Vitenskapelig og teknologisk optimisme
- Brutt forbindelse til naturen
- Egostyrte valg
- Vekst for enhver pris
- Økofilosofi og bærekraft som løsning

Innhold

1. Hva er klimapsykologi og hvem er klimapsykologene?
2. Hvorfor er bærekraft så viktig?
3. Hva er psykologien i bærekraften?
- 4. Hvorfor er klimaproblemet så negativt?**
5. Hvordan er bærekraft en så positiv løsning for folk og firmaer?

Hva er vanlige psykologiske reaksjoner?

How do people react to climate change?

New and emerging climate-related mental states

Climate...

- Anxiety
- Vulnerability
- Depression
- Anger
- Apathy and denial
- Shame and guilt

New and emerging nature and ecology related mental states

Nature and ecology...

- Fear
- Sorrow
- Pain
- Depression
- Anger
- Shame and guilt

- Climate- and ecology feelings and mental states are relatively new conditions
- Uncertain fact-base, but clearly emerging conditions that need to be taken seriously
 - Anecdotal stories in media
 - Reports from psychologists, psychiatrists and other clinical professions
 - Some surveys and research
- Nature and climate reactions are somewhat different, but also related reactions

How common is climate anxiety?



<https://www.bath.ac.uk/announcements/government-inaction-on-climate-change-linked-to-psychological-distress-in-young-people-new-study/>



<https://www.bbc.com/news/world-58549373>



Source: <https://climate-adapt.eea.europa.eu/metadata/publications/climate-anxiety-mieli-mental-health-finland>

- International studies and reports suggest that climate anxiety and other negative climate reactions are a growing concern

Hvorfor er klimaproblemet psykologisk vanskelig?

Nettavisen Norsk debatt. Nyheter Økonomi Sport Livsstil Norsk debatt Meny

FNs klimareport

Hva gjør du når klimakrisen blir så negativ at du ikke orker å forholde deg til den?

ANNONSE

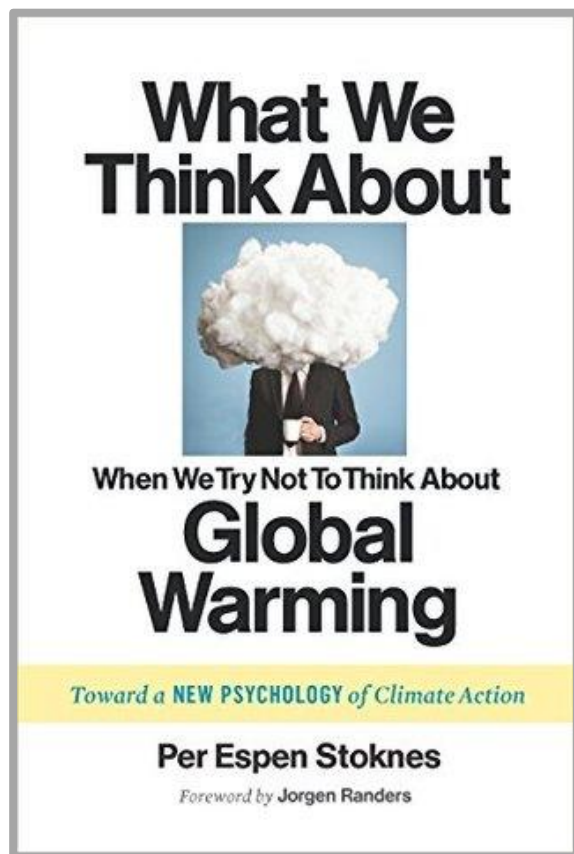


NEDSLÅENDE FREMTIDSPERSPEKTIVER: – De psykologiske konsekvensene av klimakrisen står i konflikt med hva folk liker å tenke, føle og gjøre, skriver Knut Ivar Karevold. (Illustrasjonsfoto: Klima- og miljøminister Svendung Rubevold møtter FNs klimareport). Foto: Anika Byrø/RTB

Klimapsykolog, Knut Ivar Karevold, forklarer hvorfor klimakrisen er vanskelig å ta inn over seg, og hvordan man best kan takle den «nye» hverdagen.

- Usikkert
- Utrygt
- Uforutsigbart
- Ubehagelig
- Urettferdig

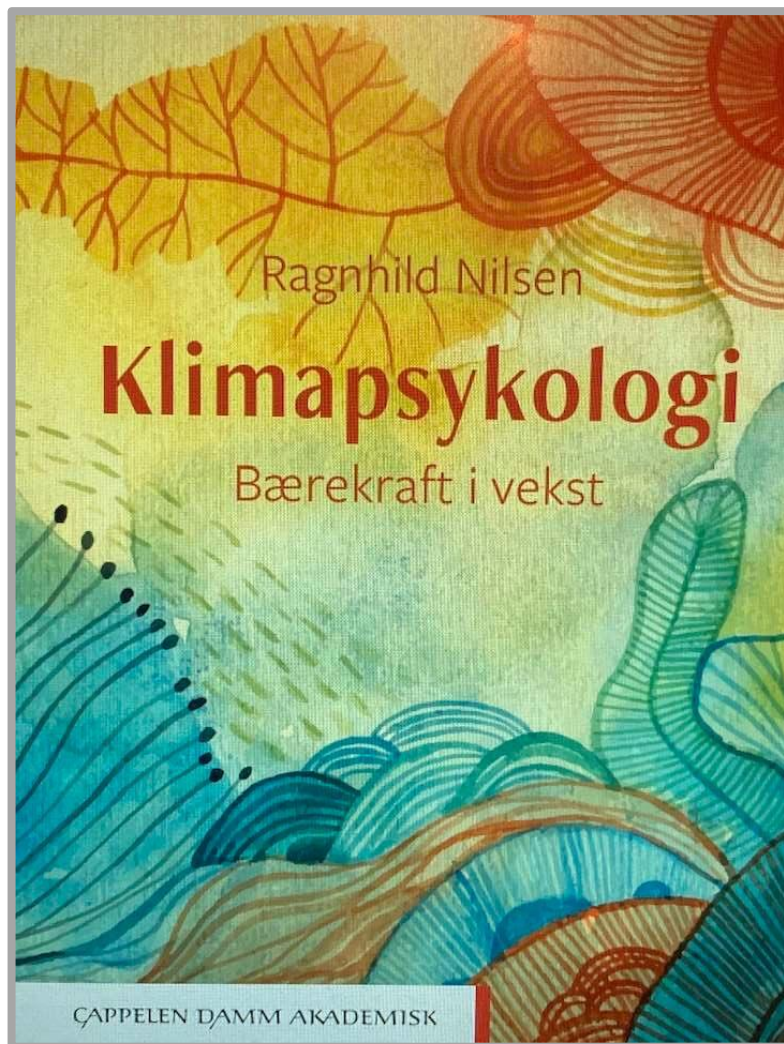
Hvordan gjør klimakommunikasjon problemet større?



- Distance
- Doom
- Dissonance
- Denial
- IDentity



Hvordan gjør folks psykologi problemet større?



De fire negative magnetene:

- Maktesløshet
- Mas
- Motstand
- Mangel

Hvorfor vanskelig å få gjort noe med problemet?

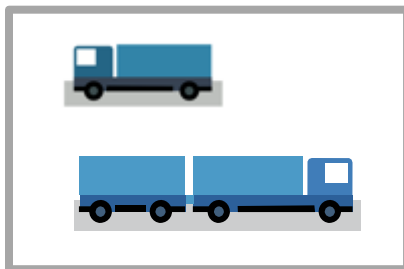
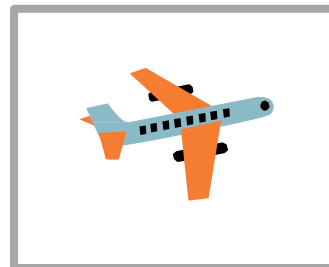
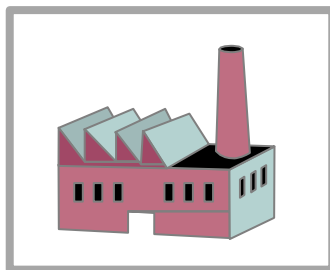


- Uklart hva teller mest
- Svak klimamuskel
- Negative løsninger
- Demotiverende sparing

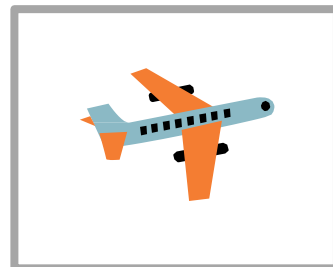
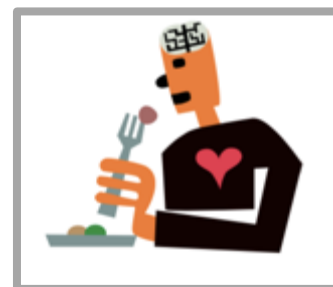
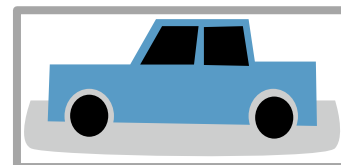
Hvem skal bli mer bærekraftige og klimavennlige?



Myndighetene?



Virksomhetene?



Forbrukerne?

Hvordan kan folk forandre vanene når de ikke vet konsekvensene av hva de gjør?

OVERSKUDD SLUTTSEDDELEN

Sett opp ditt klimaregnskap

Vi hører stadig om hvordan klimaforandringene blir verre, og at alle må være med på å løse klimakrisen. Mange vil gjerne bidra, men hva kan vi egentlig gjøre? Uten et klart klimaregnskap er det faktisk vanskelig.

TV-serien «Luksusfellen» viser hvordan folk med lite penger bruker altfor mye. Løsningen er å sette opp budsjett og planlegge forbruket. Budsjett gir bedre valg. Årsbudsjett gir oversikt på lang sikt, mens ukes- og dagsbudsjett påvirker konkrete valg i hverdagen.

Pengevalg påvirkes også av subjektive budsjett. Forbruk styres av psykologiske forestillinger der pengenes verdi varierer etter hva vi kjøper. Noen sparer på matutgiftene for å unne seg dyre luksusvarer. Når man kjøper noe nytt og dyrt som hus eller bil, virker ikke 10 000–20 000 ekstra til musikkanskaffelse så mye, mens få ville brukt så mye på det ellers. Vi er alle økonomisk irrasjonelle på hver vår måte.

Når det gjelder klimakrisen, er vi i samme situasjon som deltagerne i «Luksusfellen». Vi vet vi bruker for mye, men har ikke gjort noe med det. Hvorfor? En forklaring ligger i hvordan vi fattet beslutninger i hverdagen. Psykologen og nobelprisvinneren Daniel Kahneman skiller mellom raske og gjennomtenkte valg. Hjernen har to forskjellige beslutningssystemer. Det raske, intuitive systemet fattet de fleste hverdagsvalgene uten at vi tenker oss så nøye om, men det analytiske systemet styrer de store og mer krevende beslutningene.

Raske beslutninger er kortsiktige og fokuserer på hva som umiddelbart lønner seg for hver av oss, mens klimabeslutninger skal lønne seg for alle og på lang sikt. Klimabeslutninger ligner derfor på beslutninger om sparing, slanking og trening, der vi må gå glipp av noe godt akkurat nå for å få det bedre på lang sikt.

Vi trenger den analytiske hjernen til klimabudsjett og mer bevisste valg. Men det er heller ikke så enkelt. Psykologen Per Espen



KNUT IVAR KAREVOLD,
organisasjonspesikolog

Stoknes forklarer at klimabeslutninger er negative fordi konsekvensene er langt unna og så katastrofale at vi ikke orker å forholde oss til dem. Det er lettest og best å nyte livet nå.

Hver dag fattet folk raske beslutninger med klimakonsekvenser, men uten å være klar over det.

Klimakonsekvensene av forbruket vårt er usynlige i valgets øyeblikk. De fleste er i praksis klimaubevisste. Deler av klimansvaret må derfor plasseres hos vareprodusenter og butikker som må selge oss de beste alternativene og opplyse om klimakostnadene.

Hvis vi skal sette opp klimabudsjett for 2020, hva skal konkret gjøres annerledes for mindre utslipp? Vi må jo gjøre noe med det som betyr mest – og noe som gir en rask effekt.

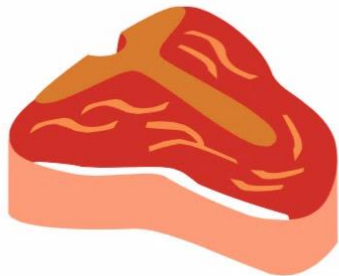
Nordmenn blir stadig mer klimabevisste, men det er uklart for mange hva som er viktigst å endre. Noen er opptatt av strømforbruk, men har ikke storparten av strømmen i Norge et grønt fotavtrykk? Andre vil bytte fra bensinbil til elektrisk bil, men tenker ikke på utslippene forbundet med produksjon av nye biler, slik at det kanskje er mest klimalønnsomt å kjøre litt mindre med bilen man allerede har? Andre vil spise mindre kjøtt, men har hørt at norsk kjøtt er bedre enn kjøtt fra utlandet? Usikkerhet skaper tvil, og gjør folk flest mindre handlekraftige.

Totalt sett er de største utslippskildene mat, transport og bygninger. Vi kan hver dag påvirke hva vi spiser, og hvordan vi beveger oss.

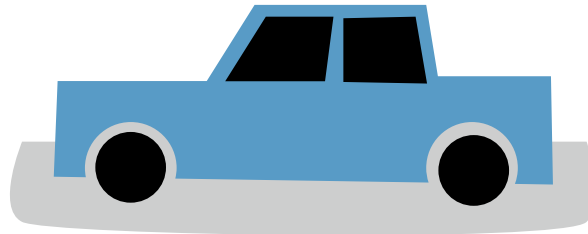
Den enkleste veien til mindre utslipp er derfor klimavennlig mat og transport. Lag deg en oversikt over vanene dine og hva de koster klimaet. Lag et budsjett for mer klimavennlig forbruk i 2020!

Hva teller mest?

Hva skal vi vi gjøre noe med?



1/3
Mat



1/3
Transport



1/3
Bygninger

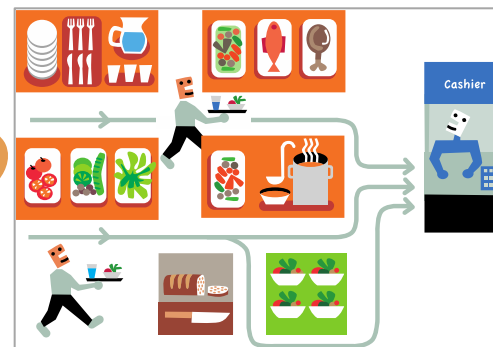
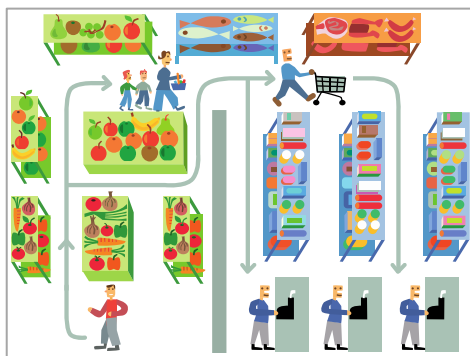
Tesla og burger på vei til hytta 10 mil unna?



SUV og salat på vei til hytta 10 mil unna?



Bedre ubevisste valg: Hvordan påvirke hva folk spiser?



**Attraktivt
produkt**

**Posisjon
Rekkefølge**

**Merking
Informasjon**

Pris

**Praktiskhet
Porsjon**

Bedre bevisste valg: Folk kan bruke pengene bærekraftig!

- Daglig forbruk
- Sparing og investeringer
- Støtte til miljø- og naturorganisasjoner
- Være en rollemodell – påvirke andre

OVERSKUDD

SLUTTSEDDELEN

Hvordan kan dine penger løse klimakrisen?

Flere har nylig fått øynene opp for de alvorlige konsekvensene av klimae
ndringene. Disse grepene kan du gjøre for å snu din egen økonomi i en
mer klimavennlig retning.

FNs klimarapport var nedslående med var
sler om mer ekstremvær, oversvømmelser,
tørke, branner og stormer. For å unngå at
situasjonen blir verre, trenger næringslivet
grønn omstilling, og forbrukerne må kjøpe
mer bærekraftig.

Bor klimakrisen påvirke hvordan vi spar
er og investerer – og kan vi bruke pengene
våre til å påvirke utslipp og bærekraft?
Kriser kan mobilisere folk til å tenke nytt,
men også skape fornektelse og apati. Noen
blir mer oppfinnsomme, andre stikker hodet
i sanden. Det er viktig å bruke anled
ningen til å tenke seg om og se fremover.
Klimakrisen skaper både muligheter og
problemer for investorer.

Det voldsomme været med flommer, stor
mer og branner har overrasket både fors
kere og folk flest. Klimaforandringene er
større og mer uforutsigbare, og de kommer
raskere enn hva vi trodde for. Dette betyr
økt risiko for økonomi og investeringer.

De som eier aksjer, kan derfor starte med
hvordan porteføljen er utsatt for klimarisik

ko. Det kan være lurt å sette seg inn i fakta
om hvordan klimakrisen kan påvirke ulike
bransjer på kort og lang sikt. Men klimapro
blemene er uforutsigbare, og det kan lønne
seg å tenke det utenkelige.

Klimakrisen skyldes at firmaer og næringsliv
ikke har tatt nok ansvar for miljø og utslipp.
Folk som investerer og sparer, kan påvirke
banker og finansvirksomheter til å inves
tere mer i bærekraftige firmaer. Firmaers
omstillingsvilje vil øke hvis eierens forvent
ninger dreies i klimavennlig retning. Vi som
kunder kan øke bankenes lyst til å satse på
grønne fond og bærekraftige sparepro
dukter ved å øke etterspørselen. I neste
omgang vil dette påvirke investeringene i
positiv retning.

Vi kan også påvirke ved hvordan vi bruker
pengene våre i hverdagen. Hvis hver av oss
kjøper mer av de bærekraftige produktene,
vil dette påvirke firmaer til å satse mer på
akkurat disse varene. Hvordan vi bruker
penger, påvirker hvor lønnsomme dagens
grønne produkter er, og hvilke nye som vil
utvikles i fremtiden.

Budsjetter og regnskap er verktøy for
gode økonomiske valg. Mange nordmenn
ønsker å leve mer bærekraftig, men synes
det er vanskelig i praksis. Det er fordi vi
ikke helt vet hvordan vi påvirker bærekraf
ten gjennom forbruket vårt. Det går an å

lage et enkelt regnskap som viser familiens
utslipp.

De største utslippene kommer fra mat,
transport og bygg. Mange kan dreie kost
holdet i bærekraftig retning gjennom mer
grønnsaker, frukt og fisk, og litt mindre
kjøtt. De fleste kan justere hvordan vi rei
ser, og hva slags ferier vi velger. Mange
ønsker seg ny hytte eller vil pusse opp den
de allerede har, og hvordan vi gjør dette,
påvirker også miljøet. Flere små endringer
i hverdagen trenger ikke føles som tap av
livskvalitet. Hvordan vi hver dag bruker
pengene våre, påvirker klima-utslippene.

Ledere eller firmaeiere kan påvirke egen
virksomhet til å opptre mer bærekraftig, og
også påvirke de ansattes klimavalg både på
arbeidsplassen og hjemme. Arbeidsgivere
kan spre kunnskap, inspirere og skape kli
mavennlige sosiale normer.

Klimaproblemet er også et naturproblem.
Naturødeleggelse forverrer klimaforand
ringene, og klimaforandringene forsterker
naturødeleggelse. Hver av oss kan bidra
til og støtte organisasjoner som jobber for
naturvern. Vi kan bruke pengene våre på
miljøorganisasjoner og klimaforkjempere.

Ved å spare smart kan vi påvirke hvilke
firmaer som får grønn vekst. Ved å kjøpe
bærekraftige produkter kan vi belønne de
grønne firmaene slik at de vokser videre. ■



**Hvordan vi bruker penger, påvirker hvor
lønnsomme dagens grønne produkter er,
og hvilke nye som vil utvikles i fremtiden.**

KNUT IVAR KAREVOLD, organisasjonspsykolog

DINE PENSER NR. 9/2021

20

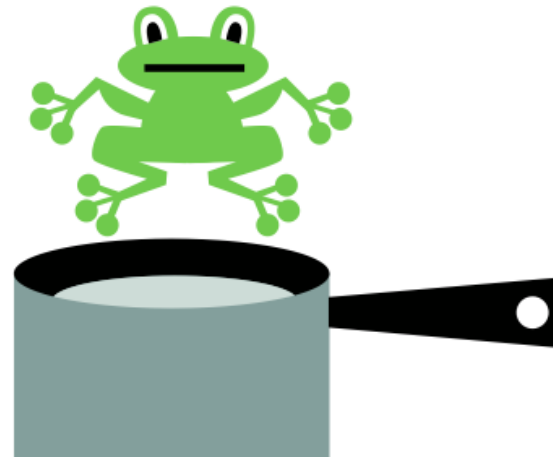
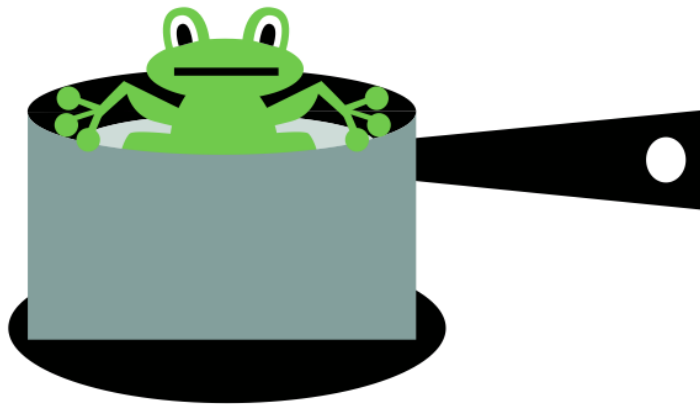
Hvordan er klimakrisen et sosialt problem?

- Dogmatisk tenkning
- Polarisering
- Prosjeksjon
- Grupper og sekter



Ubevisste valg = gradvis og stykkevis ødeleggelse

Kokende frosk syndromet

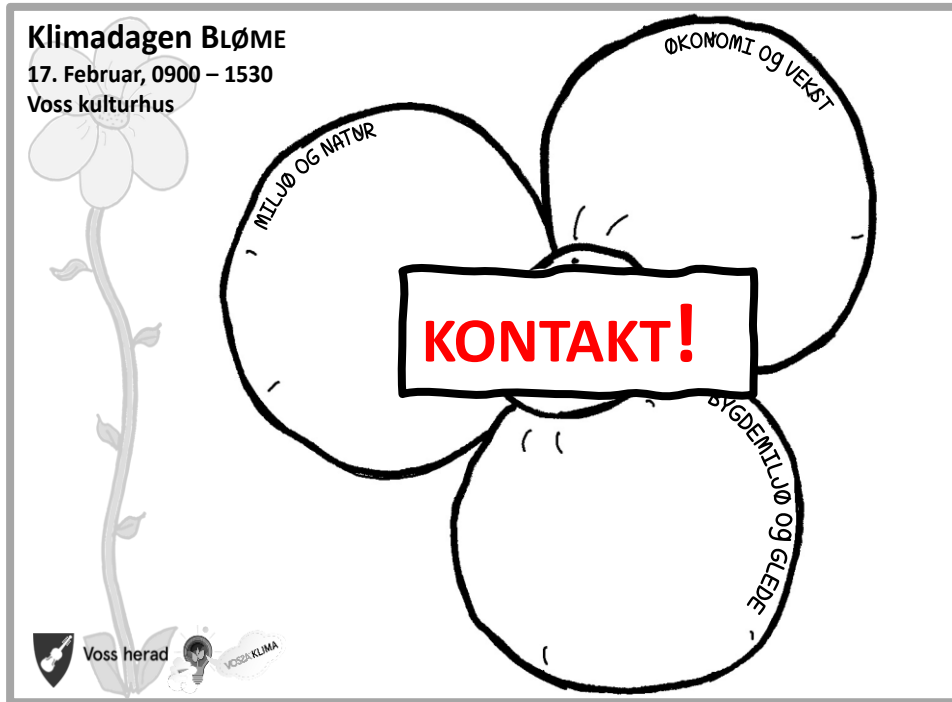


Innhold

1. Hva er klimapsykologi og hvem er klimapsykologene?
2. Hvorfor er bærekraft så viktig?
3. Hva er psykologien i bærekraften?
4. Hvorfor er klimaproblemet så negativt?
- 5. Hvordan er bærekraft en så positiv løsning for folk og firmaer?**

Hvordan er bærekraft en positiv løsning?

Hvordan er bærekraft viktig for folk og firmaer?



Takk for oppmerksomheten! Over til Ragnhild!



www.klimapsykologene.no
post@klimapsykologene.no