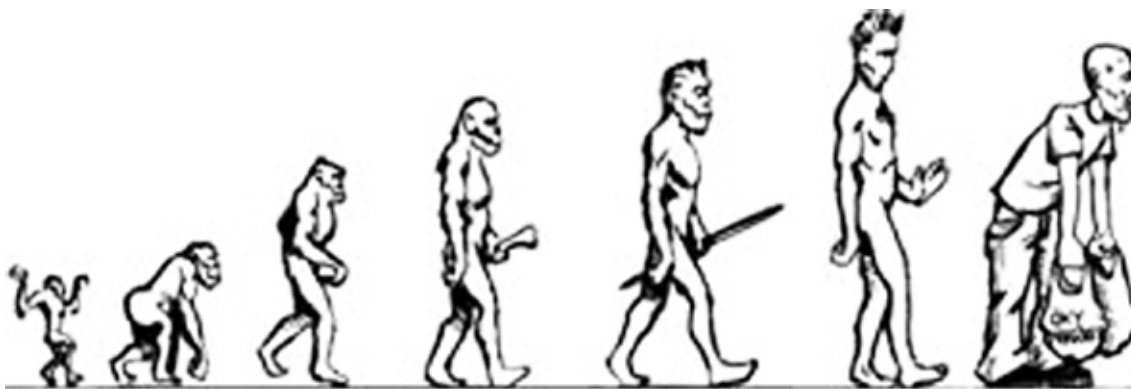


# Två veckors köpstopp!

Detta uppdrag är det inte meningen att du ska göra något aktivt -utan snarare tvärtom. Den mest ekologiska varan är den du aldrig köper! Därför är uppdrag 8 ett två veckor långt köpstopp där du bara köper sådant som är nödvändigt. Köpstoppet inleds den 13/11 och avslutas den 27/11. Passande nog är lördagen den 27 november en "Internationell köpfri dag".



## Traktat under köpstoppet

Före köpstoppet bör du skriva ner vad som är nödvändiga konsumtionsvaror för dig/er i ett traktat. Det fungerar sedan som stöd under tiden med köpstopp.

Traktatet ska innehålla sådant du behöver till exempel:

- Livsmedel, mat till husdjur etc.
- Drivmedel
- Hygienartiklar: tandborstar, hudkräm, rakhyvlar etc.
- Förbrukningsartiklar: topapper, blöjor, frimärken etc.
- Medicin

Sedan är det upp till dig att definiera vad som är nödvändig konsumtion och om traktatet ska inkludera t.ex. uteluncher, biobesök, chipspåsar, alkohol, massage etc. Att veta vad som är lagom konsumtion och överkonsumtion är svårt och dessutom ett högst personligt beslut. Vi har alla olika behov och förutsättningar och vad som är "lagom konsumtion" för en person kan vara spartanskt för annan och överflöd för en tredje person. Diskussionen är dessutom moraliskt laddad. Exakt vad ditt traktat innehåller är inte det viktiga i uppdraget. Huvudsaken är att du funderar över vad som är nödvändigt för just dig!

## **Du får själv välja hur du vill redovisa uppdraget denna gång**

Antingen kan du bli uppringd av konsumentvägledaren i din kommun (Inger Rosendahl i Borlänge eller Veronica Lidman-Ek i Falun) och berätta hur du upplevde köpstoppet i en kort intervju. Eller så kan du e-posta en kort text till någon av dem.

## **Vi vill ha din redovisning senast måndag 6 december!**

Svara på de här frågorna om du redovisar skriftligt:



Hur du upplevde köpstoppet och vad du köpte medan det pågick?



Vad anser du vara nödvändig konsumtion?



Hur många kronor har du sparat under de två veckorna med köpstopp?

## **För redovisning av uppdraget eller stöd under Uppdrag 8 kontakta:**

Inger Rosendahl, konsumentvägledare Borlänge, 0243- 742 95, konsument@borlange.se

Veronica Lidman Ek, konsumentvägledare Falun, 023- 838 00, veronica.lidman@falun.se



### **Köpstoppstankar av Inger**

Köpstopp en hel vecka. Vad är det för tankar som poppar upp? Framförallt är det att man köper utan att tänka om man har behov av grejerna som man köper.

Jag behöver inte utnyttja kupongerna på Lindex och Esprit som svettas i min plånbok. Jag klarar vintern utan nya inköp. Mitt barnbarn på sju månader blir inte lyckligare av en massa nya leksaker när det finns plastbunkar och vispar. Är det mina tankar om resursslöseriet som gör att kommersen runt julen känns nästan obehaglig.

### **Vad köpte jag under min köpstoppvecka?**

Jag köpte nödvändig mat som fil, flingor, ost och ägg. Resten hittade jag när jag gjorde inventering i min frys. Vad gott med en gammaldags äppelkräm. Jag kunde inte motstå en fin liten tröja till mitt barnbarn, och sen var min hudkräm helt slut.

**Hur mycket har jag sparat genom att inte shoppa?** Cirka en tusenlapp, eftersom jag dels inte utnyttjade mina rabattkuponger och dels lagade billigare mat.



## Veronicas traktat och erfarenheter av köpstoppet

- Livsmedel ”som vanligt”, endast matlåda till jobbet.
- Förbrukningsvaror och nödvändiga hygienartiklar: toapapper, tandkräm, tvättmedel etc
- Mediciner, ögonlinser
- Bensin till bilen, om det blir nödvändigt

### Köpstoppstankar

Att åka till IKEA utan att få handla kändes märkligt. Köpstoppet var även mycket påtagligt när jag skulle besöka mina syskonbarn och inte kunde köpa med några presenter (läs: leksaker). Jag hade även behövt köpa en tjugig utstyrsel till en jubileumsfest, men fick nöja mig med något som redan fanns i garderoben. Jag tyckte att köpstoppet i stor utsträckning bidrog till tankar och medvetenhet om min egna konsumtion. Jag köper mer saker än vad jag behöver, det står mig helt klart.

### Vad köpte jag under denna vecka?

Jag köpte mat och nödvändiga förbrukningsvaror, men även vin (som ju inte är nödvändigt). Jag köpte 2-pack nylonstrumpbyxor, och det kändes faktiskt förfärligt fåfängt men ”nödvändigt” måste jag säga. Jag köpte en flaska foundation (smink). Min man ansåg att vi behövde köpa en slagborr, vilket vi gjorde fastän vi kanske hade kunnat låna en sådan av någon.

### Uppskattning av hur mycket jag sparat genom att inte shoppa:



Uppskattning av hur mycket pengar jag sparat genom att inte shoppa: Någon tusenlapp i alla fall, eftersom jag hade tänkt köpa festkläder. Säkert hade jag sparat mycket mer om jag hade haft ett längre köpstopp.



## Saras erfarenheter av köpstoppet

### Traktat

Mat (dock ej alkohol), hygienartiklar, förbrukningsvaror och bensin. Ev. också sådant som min dotter ev. tappar eller har sönder, vantar, galonbyxor, etc., (men då skulle jag i första hand försöka byta till mig, låna eller köpa sådant begagnat).

### Tankar kring köpstoppet

Min familj är redan ganska medveten om vad som inhandlas och min trearing ställer hittills inga större krav på att få saker.

Mitt köpstopp på två veckor kändes därför inte särskilt påtagligt förrän jag och dottern skulle resa bort (på en sedan länge planerad resa där tågbiljetterna inhandlades före köpstoppet). Personerna vi skulle hälsa på har både gift sig och blivit med hus sedan vi sågs senast, så det var m.a.o. läge för presenter. Egentligen hade jag tänkt köpa med mig något ätbart, men det ville jag inte släpa med mig på tåget. Som tur hade jag några vackra handdukar i ekobomull och en ekologisk, handgjord tvål i mitt presentlager hemma. Sedan gjorde jag en miss redan köpstoppet första dag då jag gick ut och åt lunch på restaurang och sedan kom på att jag borde formulerat om sådant var tillåtet i mitt traktat. Jag var också svårt frestad att köpa kängor till dottern när mamma hittade fina, bra sådana på skorea (själv undvek jag butiker i den mån det var möjligt) och kände mig lite dubbelmoralistisk när jag insåg att jag förmodligen kommer att inhandla något liknande efter köpstoppets slut. Så här i efterhand tror jag att det behövts ett betydligt längre köpstopp för att det ska vara mer kännbart och sätta igång fler reflektioner kring lagom- kontra överkonsumtion.

### Vad köpte jag under de två köpstoppveckorna?

Förutom missen med den oövertänkta lunchen så köpte jag bara sådant som ingick i traktatet, bensin undantaget. Jag försökte vara bättre på att planera mina matinköp och ta vara på sådant som redan fanns hemma, t.ex. använda alla slattar med lösviktste som fanns i diverse burkar i skafferiet innan jag köpte nytt. Min sambo ropade in en bok och två pussel på Tradera inför vår dotters födelsedag. Det var sådana inköp som vi bara hade skjutit upp till efter köpstoppet slut och det kändes mer klimatsmart än att vi skulle ha köpt nya i affär.

### Hur mycket jag sparat genom att inte shoppa?

Svårt att uppskatta eftersom jag och dottern inte åt hemma under fyra dagar, men jag tippar på att jag sparade ungefär 600 kr på att inte köpa kängorna åt Hedda och planera inköpen av mat, samt ta vara på rester bättre under dessa två veckor.



## Inspirerande bok

Som inspiration inför och under Uppdrag 8 får alla KlimatPirater boken

*Växla ner!: 77 sätt att leva bättre på mindre* av Karin Lilja. Boken är sponsrad av Konsument Falun och Konsument Borlänge.

## Användbara länkar:

### Föreningen Medveten konsumtion

Ett nätverk av folk som hjälper varandra att ta mer medvetna konsumtionsbeslut:

[www.medvetenkonsumtion.org](http://www.medvetenkonsumtion.org)

### Medveten konsumtions blogg:

[www.medvetenkonsumtion.blogspot.com](http://www.medvetenkonsumtion.blogspot.com)

### Ann Christine Grammings köpstoppblogg

Ann Christine har haft köpstopp ett år och även skrivit *Köp inte den här boken* om de erfarenheter hon fick under året.

Ann Christines köpstoppblogg:  
<http://notbuying.blogspot.com>

**Buy nothing day:** <http://www.buynothingday.org>

**En köpfri dag.** Varje år i november firas En Köpfri Dag (Buy Nothing Day) världen över av miljoner människor som har fått nog av shopping- och konsumtionshets:

<http://www.bnd.nu/index.php>

**En köpfri dags blogg:** <http://enkopfridag.wordpress.com>

### En konsumentmiljörörelse

Carrotmob med ursprung i USA, där en grupp konsumenter går samman och lovar stödja en affär om den blir mer miljövänlig:

<http://carrotmob.org>

**Carrotmob Stockholms hemsida:** <http://stockholm.carrotmob.org>

## Utvärdering "Medveten konsumtion"

1. Jag är:             Man             Kvinna            Ålder: \_\_\_\_\_

2. Mina kunskaper om energisparande före uppdraget om

A. konsumtionens miljöpåverkan:

Stora             Små             Inga

B. efter köpstoppet:     Stora             Små             Inga

3. Jag tycker att Uppdrag 8 "Medveten konsumtion" var:

Intressant             Sådär             Ointressant

4. Jag har lärt mig:     Mycket             En del             Inget

5. Frågor till MedvetnaVal?

---

6. Synpunkter & Tips:

---

Sänd in formuläret i bifogat svarskuvert senast lördagen den 6 december.