



"DET ER EN KURS, IKKE EN KUR"

Speciale i sociologi, 10. semester 2021
Aalborg Universitet

Vejleder: Lektor Anders Petersen

Maria Malene Brandt Schøler - 20192123

Nanna Østerlund Dyhr - 20192118

Antal anslag: 176.804

Indholdsfortegnelse

ABSTRACT	3
1. INDLEDNING	5
2. LITTERATURSTUDIE	8
2.1 HVORFOR BESKÆFTIGER SOCIOLOGER SIG MED BÆREDYGTIG OMSTILLING?	8
2.2 HVORFOR ER DET SVÆRT AT FORHOLDE SIG TIL KLIMAFORANDRINGERNE?	11
2.3 VORES BIDRAG TIL LITTERATUREN	15
3. METODE	17
3.1 VIDENSKABSTEORETISK STÅSTED	17
3.2 EN KVALITATIV UNDERSØGELSE AF DET GODE LIV I DEN BÆREDYGTIGE OMSTILLING	19
3.2.1 <i>Udvælgelse af respondenter</i>	20
3.2.2 <i>Dataindsamling</i>	24
3.3 DATABASEHANDLING	26
3.4 ANALYSESTRATEGI	27
3.5 VALIDITET, RELIABILITET OG ETISKE OVERVEJELSER	29
4. ANALYSE	32
4.1 HVERDAGSVALG MED ET NORMATIVT OVERSKUD	33
4.1.1 <i>Afkalkning af det normative kompas</i>	37
4.2 AT UDFØRE OG FASTHOLDE EN BÆREDYGTIG OMSTILLING	40
4.2.1 <i>Konfrontationer i omstillingen</i>	41
4.2.2 <i>'Det er en kurs, ikke en kur'</i>	44
4.2.3 <i>Begrænsning for at holde kursen</i>	49
4.3 OMSTILLINGENS AFLEDTE EFFEKTER	51
4.3.1 <i>Forbrugsfrihed</i>	53
4.3.2 <i>Anerkendende og resonante relationer</i>	57
4.3.3 <i>Frihed i relationen til tid</i>	61
5. DISKUSSION	66
6. KONKLUSION	70
LITTERATURLISTE	72

Abstract

This master thesis addresses the pressing, yet sociologically deprioritized issue of how individuals adapt to climate change. Research shows that relating to climate change can be a challenging endeavor and can result in anxiety, despair, and distress, due to the concerning actuality of the changing climate. The present thesis examines what we recognize as a limitation in the literature on individuals' adaptation to climate change, as we understand that these emotional challenges may also cause barriers in a sustainable transition of individuals' everyday life. Therefore, we want to explore how a sustainable transition can be made while still upholding a good life. To do this we apply an inductive and hermeneutic approach to a qualitative interview study of ten people's experiences of the sustainable transition of their everyday life. These respondents have been chosen in order to examine how they experience to carry out a sustainable transition while at the same time creating what they perceive as a good life. To do this, we have interviewed them about the processes and strategies they have adapted to and applied as part of their transition. The processing of data and the analysis is the result of an explorative approach to the aspects that the respondents emphasise as important to remain in a continuous sustainable transition, in what they perceive as a good way. Sociological theories are introduced and applied continually in the analysis and consists of selected theories and concepts from; Axel Honneth, Hartmut Rosa, Rasmus Willig & Anders Blok, Zygmunt Bauman and Ulrich Beck. The analysis is structured according to the various processes that the respondents' transition consists of, which are interrelated and essential for their positive experience of creating a good life in the transition. Hereby the analysis first addresses the motivation that the respondents' transition is driven by, followed by the conflicts in the transition and how the respondents navigate in these. The motivation is analyzed as evoked due to a recognition of the surplus of validity that arguably exists in sustainable actions, which the respondents continuously aim to act in accordance with. The conflicts in the transition refers to structural, cultural, and social normative challenges, and the respondents' navigation of these is analyzed as an overall focus on making the transition process livable in the long term. Finally, the analysis shows how the sustainable transition can lead to unexpected positive effects for the respondents' lives, which hold significant relevance as to how they can create a good life in their sustainable transition. The respondents specifically experience positive effects by distancing themselves from norms of consumption, which gives them a feeling of freedom and possibilities. Furthermore, the

respondents experience positive effects as a result of choosing to engage in more recognizing social relations and communities, which gives them the possibility of experiencing resonance. Finally, the respondents experience an increased feeling of freedom in their relation to time, which they now to a higher degree prioritize on what is important to them. The thesis concludes that the respondents' normative motivation, their navigation of conflicts in order to make the transition liveable in the long term and especially the positive effects, are essential in order to create a good life in a sustainable transition.

1. Indledning

Det har længe været kendt, at en bæredygtig omstilling er nødvendig for at tage hensyn til planetens grænser og de eksisterende og presserende klima- og biodiversitetskriser (IPCC, 2007; 2014; 2018). Naturvidenskabelige forskere er i den forbindelse kommet med klare udmeldinger om, at vi på globalt plan er nødsaget til få vendt den negative forandring af jordens klima, natur og biodiversitet. For at kunne gøre dette, foreligger der et presserende behov for en omstilling af vores samfundsliv og levevilkår til det, som nogle vil betegne som en klimastat, økologisk modernisering eller en bæredygtig stat (Ibid.; Boström & Sandstedt, 2004; Willig & Blok, 2020). *"Climate change is widely agreed to be one the greatest challenges facing society today. Mitigating and adapting to it is certain to require new ways of living."* (Shove & Spurling, 2013: forord). Med en bæredygtig omstilling henvises der til, at alle niveauer af samfundslivet skal være med til at facilitere, at der bliver taget grønnere valg, som kan bringe ressourceforbruget og den globale udledning til et niveau, der stemmer overens med jordens grænser. En omstilling mod en bæredygtig stat vil derfor både omfatte det institutionelle niveau, marked og civilsamfund samt individniveau. Her kan sociologien, i vores optik, give et vigtigt bidrag til at forstå og afhjælpe de presserende problemstillinger, da klimakrisen og en omstilling af samfundet ikke blot kan spises af som problematikker af teknisk karakter, men i lige høj grad af kulturel, social og samfundsmæssig karakter (Boström & Davidson, 2018). I dette speciale beskæftiger vi os med omstillingen på individniveau, fordi vi anser, at når en omstilling af samfundslivet er nødvendig, må dette ligeledes betyde omfattende ændringer af hverdagslivet for os alle. Hvordan skal vi forholde os til denne omstilling? Når man søger svar i den sociologiske litteratur, som beskæftiger sig med hvordan individer, der har viden om klimaforandringerne og anerkender alvorligheden af problematikken, forholder sig til dette, bliver det tydeliggjort at der kan være udfordringer. Her ses det, at klimaforandringerne kan fremkalde vanskelige følelser som bekymringer for fremtiden, fortvivlelse og klimaangst. Endvidere viser noget litteratur også, at det at forholde sig til klimaforandringerne kan medføre sociale udfordringer samt en følelse af tab af den natur man kender og tab af fremtidsmuligheder (Norgaard, 2006; 2011; Fritze et al., 2008; Searle & Gow, 2010; Ojala, 2013, Pihkala, 2018; Ojala & Bengtsson, 2019). Overordnet set konkluderer litteraturen, at det for mange individer er vanskeligt at forholde sig til klimaforandringerne. Derfor antager vi, at en omstilling der må ske på baggrund af vanskelige følelser som bekymring og fortvivlelse og på en præmis om tab, må fremkalde

udfordringer. På trods af, at der findes en række litteratur omkring de vanskelige følelser og de udfordringer som klimakrisen og en omstilling hertil kræver, er løsninger på hvordan man overkommer disse fortsat begrænset i litteraturen (APA Task Force, 2009; Reser & Swim, 2011; Aronsson & Schöb, 2014; Helm et al., 2017; Davidson, 2018). Vi har derfor svært ved ikke at stille os undrende overfor, hvorfor den sociologiske litteratur omkring bæredygtig omstilling på individniveau til vores kendskab er begrænset i at afdække, hvordan individet overkommer de påviste udfordringer for at kunne lave en omstilling. Hvis samfundslivet skal omstille sig for bæredygtigheden, hvordan kan man så undlade at adressere de sociale og følelsesmæssige udfordringer som vil opstå hos de individer, der skal være med til at udføre og vedligeholde en omstilling på længere sigt? Kan en omstilling være bæredygtig og holdbar, hvis individerne er udfordrede i at vedligeholde den? For at vi som samfund kan opretholde en vedvarende bæredygtig omstilling, der kan hjælpe os ud af klimakrisen, vil vi argumentere for, at det er afgørende, at individer kan trives i en omstillingsproces. Derfor har sociologien et vigtigt bidrag at give i forståelsen af, hvordan en omstilling kan være vedvarende for de individer, der skal være med til at udføre den. Som specialestuderende i sociologi mener vi, at det har en berettigelse at undersøge, hvorvidt viden om de sociale forhold og de følelsesmæssige udfordringer, kan være med til at gøre omstillingsprocessen vedvarende for individerne. Derfor ser vi os motiverede for at lave en undersøgelse af, hvordan man kan trives på en sådan måde, at man kan opleve at inkorporere det gode liv i den bæredygtige omstilling. Dette speciale udarbejdes på baggrund af følgende problemformulering:

Hvordan skaber ti personer det gode liv i deres bæredygtige omstilling?

Det gode liv må siges at være individuelt og vanskelig at definere, og derfor undlader vi at opstille betingelser for, hvordan man objektivt definerer det gode liv. I stedet vægter vi en empirisk forankret forståelse af dette ud fra respondenternes beskrivelser af, hvordan de oplever, at deres liv er godt i deres bæredygtige omstilling. Problemformuleringen undersøger hvordan respondenterne forsøger at skabe det gode liv i deres bæredygtige omstilling som en fortløbende proces, da vi har en forståelse af, at denne er kontinuerlig og at der vil være udefrakommende faktorer som respondenterne ikke kan kontrollere. Endvidere må det tydeliggøres at vi beskæftiger os med omstillingen på individniveau, forstået som den omstillingsproces der udspiller sig gennem hverdagslivets mange valg. Specialet er derfor udformet som en dybdegående undersøgelse af respondenternes fortællinger om deres oplevede omstilling, og udføres som et induktivt interviewstudie

med en hermeneutisk videnskabsteoretisk tilgang. De ti respondenter består af mænd og kvinder i alderen 25-35 år, og er udvalgt ud fra deres oplevelse af at have omstillet hele eller dele af deres liv, og at trives i dette. Formålet med interviewstudiets dybdegående tilgang er at kunne konkludere på respondenternes oplevelser af at forsøge at skabe det gode liv i deres bæredygtige omstilling, men desuden også at generere og diskutere analytisk overførbare perspektiver til videre sociologisk arbejde.

2. Litteraturstudie

Litteraturstudiet vil give et indblik i den litteratur, vi har udvalgt som værende relevant forskning, der relaterer sig til specialets erkendelsesinteresse. Litteraturstudiet har til formål at give indblik i vores forforståelser og specialets positionering i forhold til eksisterende litteratur, for dermed at give læseren samme forståelsesgrundlag som os. Litteraturstudiet afdækker dermed også det vidensgrundlag, der er baggrunden for vores motivation for at lave denne undersøgelse. Enkelte steder vil litteraturen derudover bidrage med perspektiver som anvendes i analysen, hvilket tydeliggøres undervejs. Den udvalgte litteratur afdækker emner vedrørende hvorfor der ses et behov for en bæredygtig omstilling, og hvilke udfordringer der kan være ved at skulle foretage en omstilling på individniveau. Slutteligt tydeliggøres det, hvor vi oplever, at litteraturen er begrænset og vores begrundelse for specialets relevans vil således blive fremlagt.

Den udvalgte litteratur inkluderer både nyfunden og tidligere anvendt litteratur, som har været en del af vores 7. og 8. semesterprojekter, hvor vi i tråd med specialets emnefelt undersøgte, hvordan forskellige individer forholder sig til klimaforandringerne. Derudover må det nævnes, at specialets problemformulering i høj grad er inspireret af Rasmus Willig og Anders Bloks bog 'Den Bæredygtige Stat', som udkom i slutningen af 2020. Bogen anvendes som en væsentlig del af forståelsesgrundlaget bag specialets motivation, da denne efter vores erfaring, på trods af dens relevans og anvendelighed, viser sig mangelfuld i at adressere, hvordan man som individ kan fastholde en vedvarende omstilling på en god måde. Derfor henviser større dele af første afsnit i litteraturstudiet til perspektiver fra denne bog.

2.1 Hvorfor beskæftiger sociologer sig med bæredygtig omstilling?

FN's klimarapporter har i flere år påpeget, at den måde store dele af befolkningen lever deres liv på, ikke stemmer overens med jordens evne til at regenerere ressourcer og optage drivhusgasser (IPCC 2007; 2014; 2018). Derfor ser vi i dag en ubalance i økosystemet, og får vi ikke nedbragt det globale CO₂ aftryk; *"(...) risikerer vi, at der startes en række irreversible kædereaktioner (tipping points), der ikke blot vil medføre staters og samfunds, men måske i sidste*

ende hele vores civilisations kollaps." (Willig & Blok, 2020: 8). Klimaforandringerne har været kendt i mange årtier, og det er løbende blevet understreget, at der er behov for internationale samarbejder og indsatser, for at modvirke klimaforandringernes globale konsekvenser (IPCC, 2007; 2014; 2018). I takt med den øgede bevidsthed og anerkendelse af problematikken opstod der løbende en forståelse af, at der er behov for at anlægge en større omstilling på samfundsplan for at imødekomme disse konsekvenser (Ibid., Boström & Sandstedt, 2004; Boström & Davidson, 2018; Willig & Blok, 2020;). Indenfor samfundsvidenskaben adresseres denne komplekse problemstilling af sociologer med en interesse for miljøsociologi, som beskæftiger sig med det sociale aspekt af problematikken, og med hvordan individer forholder sig til klimaforandringerne. Med en argumentation forankret i udmeldinger fra naturvidenskabelig forskning skriver de udvalgte sociologer, som vi kender til, sig ud af en debat om, hvorvidt behovet for en bæredygtig omstilling står til diskussion (Ibid.). Ifølge den litteratur vi har udvalgt, argumenteres der for at sociologien spiller en vigtig rolle i løsningen af denne komplekse problemstilling. Sociologiens rolle fremhæves, fordi en bæredygtig omstilling på samfundsplan vil kræve omfattende kollektive ændringer; *"(...) af såvel statens institutioner som markedets funktionsmåde og civilsamfundets livsformer i retning af en bæredygtig stat."* (Willig & Blok, 2020: 7). Kært barn har mange navne, og en sådan omstilling er både refereret til som en økologisk eller grøn modernisering, hvor der er tale om, at vi bør omstille os mod en 'grøn velfærdsstat', 'bæredygtig stat', 'klimastat', og antageligvis flere endnu (Dryzek et al., 2003; Eckersley, 2004; Boström & Sandstedt, 2004; Shove & Spurling, 2013; Boström & Davidson, 2018; Willig & Blok, 2020). Et perspektiv som fremhæves i litteraturen om bæredygtig omstilling er en kritik af de eksisterende ideologier og statsformer. Her argumenteres der for, at historisk set har både velfærdsstaten og konkurrencestaten vist sig mangelfuld, hvis ikke direkte destruktiv, i at respondere på vores planetære grænser og behovet for omstilling i et tilstrækkeligt omfang (Boström & Sandstedt, 2004; Shove & Spurling, 2013; Davidson & Boström, 2018; Willig & Blok, 2020). Velfærdsstaten har et beslutningsgrundlag baseret på solidaritet, øget velstand og social lighed og en normativ fordring om, at de ressourcestærke bør understøtte de resourcesvage. Konkurrencestaten har derimod fokus på at styrke konkurrenceevnen og individets frihed, med en normativ fordring om at belønne produktivitet og effektivitet (Boström & Davidson, 2018; Willig & Blok, 2020). Begge statsformer besidder brugbare normative fordringer, som har til formål at passe på os og fremme samfundets velstand, men den udvalgte litteratur påpeger alligevel, at ideologierne fejler i at tage højde for klimakrisens problemstillinger. Samtidens ideologier kan derfor siges at have fungeret som et slags benspænd, der fastholder vores samfund i at

regne økonomisk vækst og social lighed som vigtigste grundlag for beslutninger, hvilket sker på bekostning af klimaet. Hvis man lytter til naturvidenskabens udmeldinger om, at vi har ganske kort tid, til at vende den negative udvikling for klimaforandringerne, har vi ifølge litteraturen ikke længere råd til at lade os fastholde i disse statsformer.

“For a long time most of the wider literature on environmental protection judged favourably on the role of the state, as it was seen as a vital institution in protecting collective environmental goods, often against (globalizing) market forces and private profit. But this simple scheme seems no longer valid and is certainly no longer common sense.” (Boström & Davidson, 2018: 119)

Konkurrencestatens negative påvirkning på klimaet understreges af sociologer ved ideologiens legitimering af unødvendigt og ikke bæredygtigt ressourceforbrug, såfremt det har betydet øget vækst og effektivisering (Willig & Blok, 2020). Ligeledes er en negativ påvirkning på klimaet anskuet i velfærdsstatens solidaritet, som har været lokalt begrænset i den forståelse, at solidariteten ikke har omfattet den globale natur, klimaet eller folkefærd i udsatte områder af verden (Ibid.; Boström & Davidson, 2018). Tilbage står man med en erkendelse af, at vores velfærds- og konkurrencestat er forældet og ikke længere lever op til løfterne om at sikre borgernes frihed og lighed, som nu kompromitteres af klima- og miljømæssige risici og fremtidige usikkerheder. I stedet må vi, ifølge den udvalgte litteratur, bevæge os hen imod at alle samfundsniveauer tager ansvar for, at planetens grænser overholdes og forbedres (Boström & Sandstedt, 2004). Dette vil kræve en omstilling til et bæredygtigt samfund, som beror på en række nye imperativer og kulturelle normer. Disse må have det tilbagevendende formål at understøtte planetens mulighed for at regenerere ressourcer, men ligeledes også at sikre befolkningens evne til at reproducere sig selv; *“(…) hvilket i dag primært vil sige til at overleve klima- og biodiversitetskriserne på et rimeligt velstandsniveau.”* (Willig & Blok, 2020: 13-14). Den sociologiske litteratur, som adresserer behovet for en bæredygtig omstilling, argumenterer desuden for, at en omstilling af samfundet ligeledes besidder muligheden for at opretholde borgernes frihed og lighed i højere grad, da disse i så fald ikke vil være truet af klimakrisen (Ibid.). Da klimakrisen afspejler et overlap mellem miljømæssige og sociokulturelle problemstillinger, ses der derfor en nødvendighed i at kombinere naturvidenskaben og samfundsvidenskaben i løsningen af denne:

" (...) we all need to reach a better transdisciplinary interchange on the terms, concepts and discourses that shape our thoughts and communication (or lack of thought and communication) on environment-society relations." (Boström & Davidson, 2018: 15)

Her italesættes behovet for at inkorporere forståelsen af de sociale og samfundsmæssige strukturer i studierne og håndteringen af de fysiske klimamæssige udfordringer. Den måde vi spiser, arbejder, forbruger og generelt lever vores liv på, vil være præget af sociale normer og strukturer, som igen påvirker de økosystemer, vi er en del af. *"Miljöfrågan aktualiserar alltså frågan om förhållandet mellan natur och samhälle (red.: på dansk 'samfund') (...) eftersom vi har att göra med samhällsförändring."* (Boström & Sandstedt, 2004: 14). Der argumenteres derfor, i den udvalgte litteratur, at det ikke er normativt forsvarligt at reproducere de hverdagspraksisser som overskrider de økologiske grænser, fordi de ikke kan siges at være selvopretholdende i klimakrisens kontekst (Willig & Blok, 2020). Her ses et interessant perspektiv omkring den bæredygtige omstillings berettigelse som fokuserer på de normative fordringer både som argument, men også som fundament og drivkraft for udviklingen til en bæredygtig stat. De danske sociologer Rasmus Willig og Anders Blok påpeger, i deres bud på hvordan fremkomsten af en bæredygtig stat kunne se ud, at der foreligger et stort 'uforløst normativt overskud' i en omstilling, hvilket også understøtter dennes berettigelse. De påpeger, at normer som tilgodeser bæredygtighed, allerede eksisterer i mange af vores hverdagspraksisser, og at deres regulerende karakter eksempelvis ses ved, at vi som folkefærd spiser mindre kød og flyver mindre, end vi gjorde for bare fem eller ti år siden (Ibid.). Disse normer bevidner, ifølge Willig og Blok, om en kollektiv erkendelse af, at klimakrisen er blevet nødvendig at agere på, hvilket er blevet mere normativt legitimt. Her argumenterer de for, at denne kollektive forståelse giver et indtryk af, at de 20. århundredes statsformer ikke længere har svaret på det 21. århundredes klima- og biodiversitetskriser. Vi desuden valgt at inddrage perspektivet omkring det normative overskud i den bæredygtige omstilling, som teoretisk begreb i vores analyse.

2.2 Hvorfor er det svært at forholde sig til klimaforandringerne?

I ovenstående afsnit blev det slået fast, at der i den udvalgte litteratur fremlægges et presserende behov for en bæredygtig omstilling af vores samfund hen imod det, man kan betegne som en bæredygtig stat (Boström & Sandstedt, 2004; Shove & Spurling, 2013;

Boström & Davidson, 2018; Willig & Blok, 2020). Så hvorfor er en sådan omstilling ikke allerede godt på vej til fordel for bæredygtigheden? Dette ses der flere årsager til, når man studerer en række undersøgelser, som viser, at det er vanskeligt at forholde sig til klimaforandringerne på et emotionelt og socialt plan (Norgaard, 2006; 2011; Fritze et al., 2008; Searle & Gow, 2010; Ojala, 2013; Pihkala, 2018). Det påpeges blandt andet, at de individer som anerkender klimaforandringernes aktualitet, oplever at problemstillingerne påvirker det mentale helbred.

“While a heightened level of concern can be seen as an appropriate response to the issues surrounding climate change, some individuals are experiencing intense worry that leads to distress and/or interferes with daily living.” (Searle & Gow, 2010: 362)

Hos disse individer fremkalder problematikken følelser som fortvivlelse, bekymring og sorg over tabte muligheder. Disse følelser og bekymringer som i overvejende grad kan anses som negative adresseres blandt andet med det overordnede begreb ‘eco-anxiety’, som på dansk oversættes til klimaangst (Nobel, 2007; Pihkala, 2018; APA Task Force, 2009). Begrebet klimaangst dækker over den frygt og angst individer kan føle for klimaforandringernes forventede konsekvenser, som er svære at gennemskue. Et andet begreb som anvendes til at definere de svære følelser, som klimaforandringerne medfører, er solastalgia (Albrecht, 2007, Albrecht et al., 2011). Begrebet dækker over en nostalgisk sorg over tabt natur og tabet af det man kender. Dele af den udvalgte litteratur påpeger, at der anses at være en relativt stor gruppe af befolkningen, for hvem klimaforandringerne fremkalder disse vanskelige følelser (APA Task Force, 2009, Searle & Gow, 2010; Pihkala, 2018; Willig & Blok, 2020).

“Although climate change may cause direct psychological and existential impacts, vast numbers of people already experience indirect impacts in the form of depression, socio-ethical paralysis, and loss of well-being. This is not always evident, because people have developed psychological and social defenses in response, including “socially constructed silence”.” (Pihkala, 2018: 545)

I den udvalgte litteratur påpeges der desuden, at de individer som oplever vanskelige følelser, må anlægge forskellige håndteringsstrategier for at kunne forstå og forholde sig til klimaforandringernes alvor. Nogle undersøgelser påpeger, at selvom de vanskelige følelser kan være de samme, kan håndteringsstrategierne variere i deres sociale synlighed. Med dette menes, at det varierer hvor meget klima og bæredygtighed er en synlig inkorporeret

del af individers hverdag, uanset omfanget af individets bekymring (Ibid.; Norgaard, 2006: 2011). Groft sagt kan der inddeles to kategorier af håndteringsstrategier; de 'synligt' bekymrede og de 'usynligt' bekymrede. De mest 'synligt' klimabekymrede håndterer deres svære følelser ved at omlægge deres liv i en sådan grad, at bæredygtigheden bliver et fokus i mange hverdagspraksisser, hvilket er omfattende for individet og dennes hverdag (Albrecht et al., 2007; Albrecht, 2011, Searle & Gow, 2010, APA Task Force, 2009; Pihkala, 2018). De individer der kan betegnes som mere 'usynligt' bekymrede oplever ligeledes ubehagelige følelser ved at skulle forholde sig til klimaforandringerne, men håndterer disse ved at undertrykke følelserne i hverdagen. Her påpeges, at sociale normers regulerende karakter skaber en dissonans mellem disse individers viden og bekymring om klimaforandringernes alvor, og resulterer i en begrænset respons på dette (Norgaard, 2006; 2011; Pihkala, 2018). Det betyder, at de mere 'usynligt' bekymrede ikke umiddelbart har inkorporeret bæredygtighed som en synlig del af deres hverdag. Der argumenteres for at denne dissonans mellem viden og handling, blandt andet kan betegnes som et ønske om at beskytte sig selv fra ubehagelige følelser og sociale konfrontationer (Norgaard, 2006; 2011). I den udvalgte litteratur påpeges der blandt andet, at de mere 'usynligt' bekymrede dermed er med til at reproducere en kollektiv praksis af benægtelse, som bliver normativt accepteret.

"Not only were these emotions unpleasant in themselves, the feelings that thinking about global warming raised went against local emotion norms. Feeling rules and emotion norms tell us what we ought to feel—they prescribe the appropriate range, intensity, duration, and targets of feelings in different situations." (Norgaard, 2006: 379)

Denne benægtelse kan resultere i en distancering fra klimaforandringernes virkelighed og gøre det vanskeligt at få social anerkendelse for at tale om sin bekymring. Begge håndteringsstrategier gør det kompliceret at lave en bæredygtig omstilling for individet, fordi de indebærer emotionelle og sociale udfordringer.

Når man søger litteratur omkring, hvordan man som individ bedst muligt overkommer disse udfordringer for at kunne lave en bæredygtig omstilling, ses der dog et overvejende fokus på hvilke økonomiske og teknologiske løsninger dette vil kræve. I litteratursøgningen har vi gennemgået en række litteratur, som undersøger, hvordan man tilpasser sig de fysiske konsekvenser af klimaforandringerne, såsom tørke, oversvømmelser eller orkaner (O'Brien et al., 2006; Iwama et al., 2016). Vi har her fundet litteratur, som har et overvejende

fokus på, hvordan individer kan opnå økonomisk og fysisk sikkerhed og trivsel i klimakrisen. Vi oplever dog disse studier som mangelfulde i forhold til at inddrage de førnævnte vanskelige følelser som klimakrisen medfører og som også vil påvirke forudsætningerne for at lave en vedvarende omstilling (Ibid.; Lamb & Steinberger, 2017). Når man søger svar på, hvordan man kan overkomme de førnævnte vanskelige følelser, ses der derudover et overvejende fokus på at adressere emotionelle udfordringer som en reaktion på konkrete fysisk oplevede klimaforandringer. Et eksempel herpå kan være litteraturens fokus på at adressere, hvordan man bedst håndterer det emotionelt, hvis man oplever oversvømmelse eller tørke (Hayes et al., 2020). Dog findes der også en begrænset litteratur, som har øje for, at man ligeledes kan opleve emotionelle udfordringer som konsekvens af klimaforandringerne, selv hvis ikke man har fået oversvømmet sit hus eller på anden måde mærker klimaforandringerne på egen krop. *“Even for individuals who are not immediately and directly affected by climate change, the problem can seem catastrophic, overwhelming and impossible to control.”* (Benson, 2008: 30). Her ses, at de samme følelser som tab af muligheder samt frygt og usikkerhed over egen fremtid kan fremkaldes af indirekte oplevede klimaforandringer (Ibid.; Norgaard, 2006: 2011; Pihkala, 2018). Der konkluderes i den udvalgte litteratur, at disse følelser kan fremkaldes hos alle mennesker, og ikke er afhængige af fysisk synlige konsekvenser af klimaforandringerne i eget nærmiljø. Heraf tydeliggøres det, at klimaforandringerne også har en mere indirekte negativ påvirkning på individer som anerkender problematikken, uanset om de oplever direkte konsekvenser af klimaforandringerne i deres hverdag (Ibid.; Ojala, 2019). For dette speciale er det vores oplevelse, at en skelnen mellem direkte og indirekte oplevede konsekvenser af klimaforandringer er underordnet i forståelsen af, hvordan man kan skabe det gode liv i en bæredygtig omstilling. Vi er opmærksomme på, at der eksisterer en lang række af undersøgelser, som påpeger at der kan følge mange vanskelige følelser såsom klimaangst, solastalgia og klimadepression ved at skulle forholde sig til klimaforandringerne. I vores optik er det dog ikke relevant at gå i dybden med forskelligheden af følelserne og reaktionerne på klimaforandringerne, til fordel for et fokus på respondenternes oplevede omstilling i vores empiriske undersøgelse.

2.3 Vores bidrag til litteraturen

Den præsenterede udvalgte litteratur har påvist en række vanskelige følelser, som kan følge med klimaforandringerne, og dette må derfor antageligvis også medføre udfordringer i at lave en bæredygtig omstilling. Det begrænsede fokus på at overkomme disse udfordringer for at kunne lave en bæredygtig omstilling ser vi ligeledes i dansk kontekst i Willig og Bloks teoretisering af den bæredygtige stat. Sociologerne berører kortfattet følelsernes rolle i den bæredygtige omstilling og påpeger, i overensstemmelse med den fremlagte litteratur, at langt de fleste mennesker er bekymrede for klimaforandringerne (Willig & Blok, 2020). De tilføjer, at man bliver glad af at handle bæredygtigt, fordi dette kan fremme en følelse af mening i livet som følge af det normative overskud, som de argumenterer for at fremkomsten af den bæredygtige stat besidder (Willig & Blok, 2020). Som et led i deres fremhævelse af det uforløste normative overskud argumenterer de for, at bæredygtige handlinger skaber en slags positiv 'dominoeffekt'. Kort sagt, jo mere bæredygtigt man handler, jo gladere bliver man, og jo mere mening giver livet. Her konkluderer Willig og Blok, at en omstilling til en bæredygtig stat derfor kan medføre positive følelser for individet. *"Det er således et vigtigt afsæt for os, at dette overskud må forventes at kunne blive indhøstet med stor gevinst for såvel økologi som livskvalitet."* (Willig & Blok, 2020: 12). I overensstemmelse med vores litteraturgennemgang om de svære følelser som klimaforandringerne kan medføre, kan man være tilbøjelig til at stille spørgsmålstejn ved, om denne glæde og følelse af mening ved at agere bæredygtigt, snarere viser et flygtigt øjebliksbillede frem for en umiddelbar stigning i livskvalitet (Searle & Gow, 2010; Ojala, 2013; Pihkala, 2018). Fremkomsten af begreber og potentielle nye diagnoser som 'klimaangst' og 'klimadepression', vidner dog om, at den umiddelbare følelsesmæssige respons for et stigende antal individer derimod kan medføre en forringet livskvalitet (Ibid.; Fritze et al., 2008; Clayton et al., 2017). Denne følelsesmæssige respons som kan opleves når man anerkender klimaforandringernes alvor, adresseres ikke af Willig og Blok i deres bog om den bæredygtige stat. Derfor kan man stille spørgsmålstejn ved, hvorfor der ikke inddrages et mere nuanceret perspektiv på den positive 'dominoeffekt' der fremlægges i bogen. Dette speciale kan derfor, som nævnt, ses som et ønske om at bidrage med yderligere empirisk undersøgelse, til perspektiverne vedrørende bæredygtig omstilling fra både Willig og Blok og den resterende udvalgte litteratur. Dette gør vi, for at understrege vigtigheden af at overkomme de vanskelige følelser, som litteraturen fremlægger, for at forstå, om det er muligt at skabe det gode liv i omstillingen, så denne kan være vedvarende for både individet og for klimaet. Ud fra litteraturen stilles der spørgsmålstejn ved,

hvorvidt en bæredygtig omstilling kan være holdbar på længere sigt, hvis individerne er udfordrede i at vedligeholde den: *“Vi har ställt oss frågor som: Bidrar miljöreformer och miljöprojekt verkligen till att förbättringar sker i miljövänlig riktning?”* (Boström & Sandstedt, 2004: 16). Her adresseres der, at det ikke rækker bare at lave miljøreformer og statsomlægning - vi må også have individerne med. Dette forudsætter en håndtering af de emotionelle udfordringer ved at forholde sig til klimaforandringerne, for at kunne gennemføre og vedligeholde en bæredygtig omstilling (Boström & Sandstedt, 2004; APA Task Force, 2009; Aronsson & Schöb, 2014; Davidson, 2018). For at kunne gøre dette, er man nødt til at adressere de følelsesmæssige barrierer, som vanskeliggør omstillingsprocessen for individet: *“Adapting to and coping with climate change is an ongoing and ever-changing process that involves many intrapsychic processes...”* (APA Task Force, 2009: 7). Disse barrierer omfatter, som tidligere nævnt, de følelsesmæssige udfordringer, men omfatter derudover også de sociale, kulturelle og strukturelle udfordringer et individ kan opleve, når denne må lave en bæredygtig omstilling. Vigtigheden af at adressere disse barrierer, tydeliggøres fordi individer ikke kan holde til at fortsætte i en omstilling, hvis denne sker på baggrund af konstante udfordringer (Ibid.). Disse barrierer eksisterer som en uundgåelig betingelse i vores samtid, og vigtigheden af at kunne tilpasse sig disse for at kunne lave en bæredygtig omstilling, understreges i den udvalgte litteratur:

“A critical issue today is whether and how we can adjust our social systems in ways that adapt to the inevitable impacts of climate change, and eliminate the anthropogenic processes that contribute to further climate change.” (Davidson, 2018: 378)

Derfor ses der i den udvalgte litteratur en efterspørgsel på flere samfundsvidenskabelige undersøgelser omkring, hvordan man kan skabe rammerne for at individet kan lave en vedvarende bæredygtig omstilling på en god måde (Reser & Swim, 2011; Aronsson & Schöb, 2014; Helm et al., 2017; Davidson, 2018). Som nævnt afdækker gennemgangen af den udvalgte præsenterede litteratur ligeledes vores forforståelser for specialet. Derfor har vi på samme måde svært ved ikke at stille os undrende overfor, hvorfor litteraturen fremstår begrænset i at undersøge, hvordan man overkommer og håndterer en omstilling på individniveau i en sådan grad, at denne kan være holdbar. Derfor er formålet med dette speciale at forsøge at give et lille bidrag til denne begrænsning, ved at undersøge, hvordan specialets respondenter skaber det gode liv i deres bæredygtig omstilling.

3. Metode

I dette afsnit vil vi gå i dybden med, hvordan undersøgelsen er blevet udført, og hvilke metodiske overvejelser der ligger bag vores valg. Dette vil omfatte både videnskabsteoretisk ståsted, overvejelser omkring udvælgelse af respondenter, dataindsamlingsmetode og vores tilgang til databehandlingen. Derefter vil vi forsøge at udvise transparens omkring, hvordan analysestrategien er blevet til, og slutteligt vil vi præsentere de overvejelser omkring validitet, reliabilitet og etiske refleksioner som undersøgelsen indebærer.

3.1 Videnskabsteoretisk ståsted

Vores tilgang til dette speciale har været præget af et hermeneutisk videnskabsteoretisk ståsted. Specialets hermeneutiske tilgang har haft til formål at indgå som et metodisk redskab i analysen, hvor analysestrategien og den fortolkningsaktivitet som dette indebærer, kan forklares som et udtryk for den hermeneutiske cirkel (Berg-Sørensen, 2012). Her har vi bestræbt os på at være bevidste om vores bevægelse mellem del og helhed, for at kunne gå i dybden med og forstå meningen med de elementer vi analyserer på, ud fra den kontekst de er en del af. Vores analyse af respondenternes fortællinger foregår på et mikrosociologisk niveau, samtidig med at vi anerkender de strukturer, som på makrosociologisk niveau kan siges at være udfordrende for respondenterne og udenfor deres kontrol. Analysen af hvordan respondenterne skaber det gode liv i deres bæredygtige omstilling, kan derfor i grove træk ses som et resultat af, at vi analyserer på, hvordan respondenterne erfarer deres omstillingsproces som værende overvejende positivt, på trods af en kontekst der kan anses som udfordrende.

Vores vidensgrundlag for at opstille problemformuleringen for specialet bygger på en aktiv brug af vores forforståelser fra tidligere erfaringer. Vores erfaringshorisont indebærer blandt andet, at vi de seneste to år på sociologistudiet har beskæftiget os med forskellige individers tilgange til klimaforandringerne. Her har vi henholdsvis undersøgt unge kvinder som bekymrede sig i så høj grad, at bæredygtighed var den altoverskyggende faktor i deres liv, og har undersøgt midaldrende mænd som følte sig fremmedgjorte og

distancerede overfor klimaforandringerne. Fælles for de to målgrupper er, at ingen af dem havde nået til at lave en omstilling eller at skabe et godt liv i dette, modsat hvad der gør sig gældende for specialets ti respondenter. Specialet og de tidligere projekter opererer indenfor samme undersøgelsesfelt, men hver undersøgelse har taget udgangspunkt i nye vinkler og på baggrund af nye spørgsmål, som er opstået som følge af det akkumulerede vidensgrundlag. Disse tidligere forforståelser har været bidragende og understøttende for specialet. Det har de, da specialets respondenter ligeledes har fortalt om både en fremmedgørelse og distancering, samt en altoverskyggende bekymring som faktorer der har påvirket deres forhold til klimaforandringerne forinden deres omstillingsproces. Dermed har vores akkumulerede vidensgrundlag fra tidligere projekter bidraget med en forståelse af, hvad der er gået forud for respondenternes omstilling. Vi har dog ikke før beskæftiget os med, hvordan individer skaber det gode liv gennem deres bæredygtige omstilling, eller med hvad en bæredygtig omstilling indebærer, og derfor har specialets data bragt meget, for os, ny viden med sig. Derfor kan vores forforståelser ses som viden, vi anvender for at kunne forstå den proces, der går forud for respondenternes omstilling, men ikke som viden der bruges i den empiriske analyse af, hvordan specialets ti respondenter skaber det gode liv i deres bæredygtige omstillingsproces.

Som det vil blive tydeliggjort senere i metodeafsnittet, har vi med en hermeneutisk tilgang valgt aktivt at inddrage vores forforståelser i vores dataindsamling. Dette har blandt andet resulteret i en mere struktureret interviewguide og en mere struktureret tilgang til interviewene, end vi har gjort brug af før. Dette valgte vi at gøre fordi vi erfarede, at tidligere respondenter som bekymrer sig og går op i klimaet, gerne vil tale længe og uddybende om problematikens alvor. Derfor strukturerede vi interviewguiden og lod vores respondenter kende til vores forforståelser som en introduktion til interviewene. Dette gjorde vi, for at gå målrettet til spørgsmålene der vedrører specialets problemformulering, hvilket for os fortsat var ubekendt, nemlig hvordan de skaber det gode liv i deres omstilling.

Vi har gjort aktivt brug af den hermeneutiske cirkel i det hermeneutiske fortolkningsarbejde efter hvert interview, hvor vi har noteret interessante gentagende tendenser fra de forskellige respondenter. Alle respondenter fortæller naturligvis deres egen historie, og har haft mulighed for at fortælle om det, som for lige netop dem har været relevant. Efter hvert interview ses der dog i overvejende grad lignende tendenser som er gået igen på tværs af respondenternes fortællinger, og forskelligheden i måden respondenterne fortæller disse

på, har dermed bidraget til en bedre og mere nuanceret forståelse. Vores akkumulerede viden efter hvert interview har derfor tilladt os allerede i interviewene at se nogle mønstre og sammenhænge, hvorfor kodningsprocessen allerede har taget form undervejs i dataindsamlingen.

Specialets videnskabsteoretiske tilgang har været præget af en hermeneutisk ontologisk forståelse af, at den sociale virkelighed adskiller sig fra naturens (Juul, 2012). Dette tydeliggøres ved at specialets problemformulering afspejler ønsket om at opnå viden om respondenternes oplevelse eller fortolkning af, at skabe det gode liv i deres bæredygtige omstilling. Vi bestræber os ikke på at opnå en endegyldig sandhed i positivistisk forstand, men anerkender respondenternes fortællinger som deres gyldige sandhed. Specialets hermeneutiske epistemologi skal ses som et akkumuleret vidensgrundlag på baggrund af tidligere forforståelser og som et samspil mellem data og teori, hvilket kan ses som et udtryk for den hermeneutiske cirkel (Berg-Sørensen, 2012). Her erkender vi ligeledes, at den viden vi analyserer os frem til i princippet fortsat, vil være åben for kontinuerlig revision. Desuden inviterer vi til, at andre sociologer reviderer og arbejder videre med emnet, på baggrund af det, vi argumenterer for, er en nedprioriteret og presserende relevant problemstilling for samtiden.

3.2 En kvalitativ undersøgelse af det gode liv i den bæredygtige omstilling

Specialet er blevet udformet som et kvalitativt interviewstudie. Da motivationen for at skrive specialet tager udgangspunkt i en oprigtig undren og en lyst til at udforske og forstå problemfeltet, er specialets empiriske grundlag baseret på en eksplorativ og induktiv tilgang frem for en deduktion eller efterprøvelse af hypoteser (Kvale & Brinkmann, 2015). Den kvalitative undersøgelsesmetode er valgt, fordi specialets erkendelsesinteresse har fordret et ønske om at kunne udspørge respondenterne til de erfaringer og oplevelser, de har fået gennem deres bæredygtige omstilling. Med den kvalitative metode og induktive tilgang har vi haft mulighed for at lave en dybdegående undersøgelse af det, som af respondenterne opleves som relevant for den omstillingsproces, de gennemgår (Brinkmann & Tanggaard, 2020). Vores analytiske konklusioner er dermed et resultat af vores empiriske undersøgelse. Henfører en hermeneutisk videnskabsteori er vores analyse et resultat af et

samspil mellem teoretiske og erfaringsbaserede forforståelser (Juul, 2012). Den eksplorative tilgang har desuden været nødvendig, fordi vi, som det fremgår i litteraturstudiet, har oplevet den eksisterende litteratur indenfor problemfeltet som forholdsvis sparsom, hvilket dermed efterlod os uden en forventning til udfaldet for undersøgelsen.

Med en hermeneutisk tilgang har vi valgt at gøre brug af interviewstudiet som metodisk redskab, da vi har søgt efter viden om respondenternes oplevede erfaringer, praksisser og forståelseshorisonter (Berg-Sørensen, 2012). I interviewstudiet har vi haft en interesse i at lave en dybdegående tilgang til den mikrosociologiske analyse af respondenternes fortællinger om deres omstilling. Respondenternes oplevede omstilling er så at sige det fænomen, vi går i dybden med, og derfor har vi ikke været interesserede i at undersøge varians eller at opnå en repræsentativ generaliserbarhed. Derfor har det ikke været interessant for os at fokusere på respondenternes forudsætninger for deres omstilling, hvilket har betydet et fravalg af at diskutere emner som privilegium og demografiske forskelle. Formålet med undersøgelsen er derimod at kunne lave en analytisk overførbarhed, ud fra det vi analyserer i dybden, og det vi dermed har et lille udsnit af viden om. Med en analytisk overførbarhed menes, at vi antager, at der må være nogle elementer i vores analyse, som må siges at kunne gå igen, hos andre individer end lige præcis vores respondenter. En videre diskussion af hvordan specialet kan invitere til en overførbarhed og videre arbejde, vil blive uddybet senere i metoden og i diskussionsafsnittet.

3.2.1 Udvalgelse af respondenter

For at kunne besvare vores problemformulering, har vi søgt respondenter som; *“føler at de har omstillet hele eller dele af deres liv til fordel for klima og bæredygtighed.”* (Bilag 2). Da omstilling er et dynamisk begreb, og derfor er noget respondenterne fortsat er i gang med, henviser den sproglige formulering til at respondenterne selv har opfattelsen af, at de har truffet så tilpas mange hverdagsvalg til fordel for det, de anser som bæredygtigt, at de nu lever et ændret hverdagsliv. Derfor anvender vi begrebet omstilling, som dækker over en mere omfattende livsændring, og indebærer akkumulerede ændringer i deres hverdagsvalg. Vi har valgt at vægte den subjektive oplevelse af at have omstillet sit liv som vigtigste udvælgelseskriterium, da vi har været interesserede i den oplevede omstilling snarere end at opstille nogle kriterier for, hvornår man har gennemgået en bæredygtig

omstilling. Det var ikke et krav til vores respondenter, at de skulle have omstillet alle aspekter af deres liv, men det var et krav at de følte at de havde gennemgået eller fortsat gennemgår en omstilling til fordel for bæredygtighed. Dermed har vi besluttet, at det ikke var relevant at udvælge respondenterne ud fra køn, geografi eller beskæftigelse. Alderen på vores respondenter har vi afgrænset til 25-35 år, for at kunne fokusere på de unge voksne, som i vores optik, er en del af en generation, hvor bæredygtighed i højere grad har været i fokus, og som sandsynligvis bliver en del af en kommende bæredygtig omstilling på samfundsplan.

Da vi har søgt respondenter under en pandemi, har vi opsøgt disse gennem grupper på Facebook, som har haft fokus på bæredygtighed i deres beskrivelse af gruppen (Bilag 2). Vi er klar over at Facebook grupper ikke afspejler sociale grupper i virkeligheden, men vi har anvendt Facebook som udvælgelses platform, da vi har erfaret at man via dette sociale medie kan nå ud til mange mennesker indenfor en begrænset tidsperiode og uden smitterisiko. Retrospektivt er vi opmærksomme på, at vores kritiske tilgang til hvilke Facebook grupper respondenterne kommer fra har været minimal. Vores fokus har været at opsøge respondenter, der har en oplevelse af at leve et bæredygtigt liv og undergå en bæredygtig omstilling, og ikke på hvilke grupperinger de indgår i på Facebook. Derfor er vi blevet opmærksomme på, at vi til fremtidigt arbejde skulle have lavet en mere kritisk udvælgelse og inddrage mere reflekterede overvejelser omkring risiko for eksempelvis homogene og ikke repræsentative grupperinger ved at anvende Facebook som udvælgelses platform.

Vi har i alt afholdt tolv interviews, men fravalgte at inkludere to interviews med respondenter, som vi oplevede, havde svært ved at besvare vores spørgsmål.

Den ene respondent sad henholdsvis først på arbejde, hvor vedkommende arbejdede undervejs i interviewet og havde kollegaer i baggrunden, og sad derefter i bilen midt i eftermiddagstrafikken. Hertil skal det nævnes, at vi for alle respondenter har ladet dem vælge, hvilket tidspunkt de ønsker at blive interviewet på. Vi oplevede, at omstændighederne for dette interview forstyrrede vedkommendes lyst til at tale om personlige erfaringer og gå i dybden med besvarelsen af vores spørgsmål. Vi forsøgte at imødekomme dette ved at vente med at spørge nærmere ind til de personlige spørgsmål, til når vedkommende sad alene i bilen, men dette virkede ikke efter hensigten, da respondenterne virkede fraværende og forstyrret i interviewsituationen. Derfor takkede vi mange gange for vedkommendes tid, men valgte ikke at anvende interviewet som data for

specialet. Det andet interview som blev fravalgt, var med en respondent, som i vores optik var ukomfortabel ved at svare dybdegående på vores spørgsmål. Dette oplevede vi som en meget stille respondent, der ofte gav udtryk for at være i tvivl om, hvordan vedkommende skulle svare på vores spørgsmål. Vi forsøgte at imødekomme dette ved at stille spørgsmålene fra interviewguiden på en anden måde, og forsøgte at formulere andre spørgsmål som muliggjorde andre svar, som vedkommende måske var mere tryk ved. Vi forsøgte også at afvige fra vores aftalte interviewroller, og deltog begge som interviewende parter, for at forsøge at få en mere flydende dialog i gang. Dette virkede i vores optik heller ikke efter hensigten, og derfor takkede vi endnu engang, men fravalgte ligeledes at anvende dette interview som data for specialet. Derfor består specialets empiriske grundlag af data fra ti kvalitative interviews.

Hvem har vi fundet?

Specialets respondenter er henholdsvis fire mænd og seks kvinder i alderen 25-35 år, som er bosat forskellige steder i Danmark. I det følgende vil der komme en kort introduktion til hver respondent. Denne introduktion består overvejende af respondenternes egne beskrivelser, som de har medsendt når de har kontaktet os og meldt sig som respondenter (Bilag 2). Respondenterne har godkendt at deres medsendte beskrivelser fungerer som en introduktion her i metodeafsnittet. Disse beskrivelser er suppleret med den overordnede forståelse vi har fået om respondenterne ud fra de enkelte interviews.

Første respondent, Charlotte, er en kvinde på 32 år, som bor i hus med sin kæreste og to børn. Hun er uddannet sygeplejerske, og hendes omstilling startede i 2016, hvor hun bevægede sig hen mod minimalisme og minimalistisk forbrug, og med hendes egne ord stødte hun i den forbindelse uundgåeligt på bæredygtighed. Charlotte beskriver, at hendes bæredygtige omstilling er noget hun gør alene og ikke sammen med hendes familie eller mand.

Anden respondent er Rune på 35 år, som bor med sin kone og deres to børn på et landsted med høns og kat. Han er uddannet kemiingeniør, og beskriver at han altid har interesseret sig for natur og teknik, hvilket har ført til en bevidsthed om klima og miljø. Rune er meget optaget af at implementere bæredygtige og energibesparende løsninger for sit hus.

Tredje respondent er Camilla som er 32 år, som bor i hus med sin mand og deres 5 delebørn. Camilla beskriver, at hende og hendes familie de sidste mange år har ændret deres levevis fra at være meget traditionel, til at bæredygtighed er et naturligt omdrejningspunkt for familien.

Fjerde respondent er Karl på 35 år, som bor i lejlighed alene, og har sin datter på deltid. Han føler i høj grad, at han har ændret sit liv for bæredygtigheden blandt andet ved at stoppe sin karriere som fotograf til fordel for at starte på en uddannelse indenfor by- energi- og miljøplanlægning.

Femte respondent er Karen på 34 år, som bor i hus med sin mand og tre børn. Hun beskriver, at omstillingen startede for tre år siden efter hende og familien kom hjem fra en jordomrejse. Her fik de indsigt i hvordan andre kulturer og oprindelige folk levede helt anderledes med færre ting, og fik således en øjenåbner for, hvordan de selv levede deres liv.

Sjette respondent er Bertha på 30 år, som er mor til snart to og har en kandidat i klimaforandringer. I sommers flyttede hende og hendes familie til et bofællesskab på en gård, hvor planen er at de skal blive så selvforsynende som muligt og gerne med tiden kunne leve lidt af deres regenerative jordbrug.

Syvende respondent er Mads på 31 år, som arbejder og bor på en efterskole sammen med sin kæreste og deres nyfødte datter. Han startede omstillingen med at blive, det han selv italesætter som, klima-vegetar for to år siden, og har siden tænkt klima og bæredygtighed ind i de fleste valg særligt omkring transport og materielt forbrug.

Ottende respondent er Signe på 25 år, som er nyuddannet miljøingeniør. Hun fortæller, at hendes studie som har omhandlet miljø, klima og bæredygtighed har smittet af på hende, og derfor har hun omlagt sit liv på godt og ondt.

Niende respondent er Ida på 30 år, som blev vegetar for 2 år siden. Hun beskriver, at hun tilvælger plantebaseret kost og forsøger at træffe de mest bæredygtige valg, der hvor hun kan inden for rimelighedens grænser.

Tiende respondent er Andreas som er 25 år og studerer miljøbiologi og fortæller, at han er ret frustreret over hvor galt det går med naturen og klimaforandringerne. Han prøver derfor at gøre hvad han kan for at leve mere bæredygtigt, ved at gå meget op i genbrug og spise så lidt kød som muligt.

Vores fokus på den oplevede omstilling som udvælgelseskriterium, har vist sig at give de respondenter vi søgte. På trods af at respondenterne har haft forskellige udgangspunkter for at tilgå deres bæredygtige omstilling, hvor nogen har haft bæredygtighed med sig fra barnsben og hvor det for andre er kommet til for nylig, spiller det ingen rolle for deres oplevede omstillingsproces. På trods af vi anerkender at der vil gælde individuelle partikulære oplevelser for hver enkelt respondent, tegnes der fortsat et sammenligneligt mønster på tværs af deres fortællinger. Her har vi, som tidligere nævnt, alligevel fundet tendenser som går igen for alle eller for de fleste respondenter, hvor de supplerer hinanden i at fortælle om hvordan de har omstillet sig og hvilke 'afledte effekter' omstillingen har medført. Respondenterne kan alle, i vores øjne, overordnet set betegnes som relativt privilegerede, forstået på den måde at de alle har mulighed for at tilvælge eksempelvis at købe økologiske fødevarer eller at finde den mest bæredygtige måde at rejse på. Vi anerkender dette privilegium som en betingelse for respondenternes omstillingsproces, men vælger at lade dette træde i baggrunden til fordel for den dybdegående undersøgelse af deres oplevede omstilling, som vi anerkender som det mest interessante for specialet. Derfor er det stadig vores forståelse at specialets respondenter, på trods af den fravalgte efterstræbelse på at gøre undersøgelsen repræsentativ, kan bidrage med brugbare erfaringer om hvordan de har oplevet at skabe det gode liv i deres bæredygtig omstilling.

3.2.2 Dataindsamling

Vi har indsamlet data gennem semistrukturerede enkeltinterviews og vores data består derfor af transskriberede og kodede interviews og interview noter. Vi har valgt at gøre brug af enkeltinterviews, for at kunne gå i dybden med den enkelte respondents oplevede omstilling og erfaringer (Brinkmann & Tanggaard, 2020). Inden dataindsamlingen havde vi en forventning om, at vi ville få nogle meget forskellige historier om, hvordan man kan gribe en bæredygtig omstilling an. Derfor så vi det ikke relevant at afholde eksempelvis fokusgruppeinterviews, fordi vi havde en antagelse om at dette ikke ville have givet os muligheden for at kunne gå i dybden med den enkelte respondents oplevelser og

omstillingsprocesser (Ibid.). Dog viste der sig at være et mere tydeligt mønster i respondenternes oplevelser end vi havde forventet, og skulle man videreudvikle på specialet, ville det sandsynligvis give mening at følge op med fokusgruppeinterviews. Grundet corona pandemien er interviewene foregået online. For at gøre interviewsituationen hyggelig og tryk for respondenterne på trods af den fysiske afstand, havde vi valgt på forhånd at bestille lidt sødt til dem fra deres lokale bageri. Dette fungerede godt, og gav både et smil på læben, og gav samtidig også et fælles samtaleemne til at starte interviewene ud med. Denne 'icebreaker' var brugbar i interviewsituationen, da der kan opleves visse udfordringer ved det online interview, som opsætter en række barrierer for at aflæse kropssprog, stemninger, ansigtsmimik med videre, i samme omfang som ved et fysisk interview (Lo Iacono, Symonds & Brown, 2016). Vi har dog valgt aktivt at gøre brug af de redskaber, som den online ramme muliggør, og er blevet positivt overraskede over, hvordan det har fungeret. Dette har blandt andet betydet en meget tydelig rollefordeling, hvor kun interviewerens havde mikrofonen tændt under interviewet. Derfor har den observante part haft rig mulighed for at skrive noter og supplere den skriftlige interviewguide i Google Docs med opfølgende spørgsmål undervejs i interviewet, uden at respondenterne følte sig 'studeret' eller observeret. Dette har givet et godt flow mellem interviewer og respondent, og oplevelsen er, at det har højnet kvaliteten og udbyttet af interviewene. Den observante part skrev noter ned fra hvert interview, omkring hvad respondenterne fortalte at han eller hun oplevede som vigtigt i deres omstilling. Efter hvert interview gennemgik vi sammen noterne, og talte om mulige mønstre eller tendenser, som den pågældende respondent havde fortalt om. Dette gjorde vi for hvert interview, hvilket henfører vores hermeneutiske tilgang har betydet, at vi for hvert interview har fået akkumuleret vores forforståelser, som endeligt har bidraget til vores analyseproces (Juil, 2012). Henfører en hermeneutisk videnskabsteoretisk tilgang og vores aktive brug af forforståelser fra tidligere undersøgelser på sociologistudiet har vi blandt andet anvendt en mere struktureret interviewguide, samt en mere struktureret tilgang til interviewene end vi har gjort brug af før. Interviewene er stadig forløbet som uformelle samtaler, og har haft plads til, at respondenterne kunne præge samtalen med det, de syntes var vigtigt at fortælle, men den mere strukturerede tilgang har haft til formål at specificere samtalefeltet og undgå tydelige overlap fra tidligere undersøgelser. Gennem vores tidligere projekter indenfor samme undersøgelsesfelt fik vi en indsigt i, hvor altoverskyggende klimabekymring opleves at være for nogen, og at der kan være et stort behov for at tale omfattende om disse svære følelser. Denne forforståelse har vi ladet specialets respondenter vide, at vi har haft som en introduktion til interviewene både for at udvise transparens overfor

respondenterne, men særligt med henblik på at rette interviewene mere specifikt mod specialets emnefelt. Resultatet har været målrettede interviews med væsentligt mindre udenomssnak, end vi har oplevet før, og at respondenterne i højere grad har svaret mere konkret på vores spørgsmål og holdt sig inden for interviewguidens spørgeramme.

Interviewguiden har haft fokus på at afdække den oplevede omstilling, og hvordan respondenterne har erfaret omstillingsprocessen. Vi har spurgt ind, til hvordan respondenterne har haft det, når de har implementeret en ny bæredygtig ændring, hvordan de har gjort det, og om de har mødt modstand eller medvind undervejs (Bilag 3). Vi har spurgt til, om de føler at de trives i deres omstilling og hvordan de trives, og spurgt til om der er forskel på deres trivsel nu, sammenlignet med første gang, de lavede en ændring for bæredygtigheden. Derudover har vi stillet spørgsmål om, hvorvidt respondenterne føler, at de har været, og stadig er, 'herre' over deres egen omstilling, eller om der er nogle ting, de ikke føler sig i stand til at kontrollere. Slutteligt har vi spurgt ind til hvad de ville betegne som de vigtigste parametre for at kunne trives i en bæredygtig omstilling. Hvert interview har haft en varighed på 50-60 min. Vi har været overraskede over, at der ikke har været større variation i længden af hvert interview, men oplever dette som endnu et positivt afkast af vores mere strukturerede tilgang til dataindsamlingen.

3.3 Databehandling

De optagede interviews er blevet transskriberet og kodet. Vi har udformet en transskriberingsnøgle, hvor vi har fravalgt at transskribere lyde som ikke har haft en betydning for konteksten og direkte udenomssnak, hvilket er noteret undervejs i transskriberingen. I transskriberingen har vi valgt at anonymisere respondenterne, som derfor i analysen optræder med pseudonymiserede navne. Hidtil har vi i tidligere projekter gjort brug af kodningsværktøjet Nvivo, til at overskueliggøre dataen i kodningsprocessen. Programmet har mange fordele, men en afgørende ulempe er, at det ikke tillader, at man deler et dokument mellem flere computere, hvilket i en corona pandemi giver væsentlige udfordringer, da mange af vores arbejdsdage er foregået online. Programmets fordele har derfor ikke opvejet dets ulemper, hvilket er årsagen til, at vi har valgt at kode i Google Docs. Vi har derfor valgt at gøre aktivt brug af vores erfaringer fra Nvivo, og har på vores egen måde overført programmets brugbare metoder til at kategorisere data, til Google Docs.

Hermed har vi på samme måde som i Nvivo, oprettet dokumenter for hver kode, og har senere inddelt disse dokumenter i overordnede mapper som symboliserer overkoderne. I interviewene blev vi overraskede over mange af vores fund, og første kodningsrunde foretog vi derfor med en eksplorativ og datastyret tilgang for at få identificeret de vigtigste parametre for det respondenterne fortæller som vigtigt i deres omstilling (Kristiansen, 2020). Anden kodningsrunde bar præg af en mere analytisk tilgang til de mønstre vi så, hvor vores interviewnoter har indgået som indledende forståelses- og kodningsgrundlag. Vores anden kodningsrunde og databehandling har derfor båret præg af en kontinuerlig vekselvirkning mellem forforståelser og data, hvor hver vekselvirkning, eller databehandlingsproces, har bidraget med en dybere analytisk forståelse af dataens elementer (Ibid.). Denne proces kan trække tråde tilbage til den hermeneutiske cirkel som metodisk værktøj, hvor vi aktivt gør brug af teoretiske- og erfaringsbaserede forforståelser. Databehandlingsprocessen har således skabt en akkumuleret forståelse for de mønstre, der gik igen på tværs af alle interviews. Slutteligt må det nævnes, at specialets empiriske grundlag tager udgangspunkt i andenhånds fortællinger om respondenternes oplevede omstilling. Henfør en hermeneutisk ontologi anerkender vi, at respondenterne oplever denne fortælling som deres gyldige sandhed (Berg-Sørensen, 2012). Da vi ikke anser det som vores opgave at afdække om denne fortælling er positivistisk sand eller ej, men snarere at afdække, hvordan respondenterne oplever deres omstilling, bliver dette også den sandhed som specialets analyse tager udgangspunkt i.

3.4 Analysestrategi

For at kunne besvare specialets problemformulering, beror vores analysestrategi overordnet set på et ønske om at lave en dybdegående mikrosociologisk analyse af respondenternes omstillingsproces. Derfor erkender vi de makrostrukturer som respondenterne fortæller, de føler sig udfordrede af, men for denne analyse ønsker vi at lade dette træde i baggrunden til fordel for en mere dybdegående analyse af deres oplevelser af omstillingen på hverdagsplan. Analysen tager udgangspunkt i det vi anskuer som overførbare mønstre eller tendenser som samtlige eller de fleste respondenter nævner. Dermed lader vi det partikulære for hver enkelt respondent træde i baggrunden. Vores interviewnoter, vores kodningsproces og alle vores snakke og diskussioner undervejs i databehandlingen og i analyseprocessen har resulteret i akkumulerede forståelser for, hvad

der har været mest gældende for respondenternes fortællinger om deres bæredygtige omstilling. Kodningsprocessen og diskussionerne imellem os, ser vi som en afgørende del af analysens endelige udformning. Disse var særligt brugbare til at få identificeret og analyseret det som driver respondenterne i deres omstilling, og de komplekse processer som de har gennemgået for at kunne fastholde deres bæredygtige omstilling på en måde, hvor de samtidig kan skabe, det de erfarer som, det gode liv. Som følge af timers diskussioner har vi dermed fået udformet strukturen og strategien for første og anden del af analysen. Interviewnoterne og kodningsprocessen bidrog særligt til at identificere de 'afledte effekter' som respondenterne fortæller om, og hvilket var ny viden for os. Disse har vist sig at spille en afgørende faktor for, at respondenterne oplever at have skabt det gode liv i deres bæredygtig omstilling, og udgør det sidste afsnit af analysen. For hele analysestrategiprocessen har samspillet mellem den eksplorative datastyrede tilgang, og vores både individuelle og fælles akkumulerede forforståelser, spillet en vigtig rolle for analysens udformning. Dette kan endnu engang ses som et udtryk for en induktiv hermeneutisk proces (Juul, 2012; Berg-Sørensen, 2012).

Specialet indeholder ikke et separat teori-afsnit, da teorier og begreber bliver præsenteret og anvendt løbende i analysen. Dette har vi valgt ud fra egne erfaringer om, at det kan gavne læserens forståelse og analysens helhedsindtryk at have fokus på teoriernes anvendelse frem for en redegørelse og historisk gennemgang af den udvalgte teori. Vi anvender teorier og begreber fra sociologer og samfundsteoretikere som Axel Honneth, Rasmus Willig & Anders Blok, Hartmut Rosa, Ulrich Beck og Zygmunt Bauman. I analysen præsenterer vi løbende de udvalgte teoretiske perspektiver i det omfang vi erfarer, at læseren har brug for, for at forstå vores anvendelse af teorien. I overvejende grad beskæftiger de anvendte teorier sig primært på et makrosociologisk plan, idet de af diagnostisk karakter kritiserer deres samtids samfundsstrukturer og konsekvenser heraf. Disse teorier inddrages for at kunne analysere på den kontekst, respondenterne fortæller, at de påvirkes af i deres omstillingsproces, for deraf at kunne analysere på, hvordan de navigerer i denne kontekst på individniveau. Vi har udvalgt teorier på baggrund af et udvælgelseskriterium om, at teorierne skal kunne løfte analysen og bidrage med en ny eller udvidet forståelse for det gældende empiriske fænomen der analyseres. Undervejs i analysen bestræber vi os på at tydeliggøre de overvejelser vi har haft omkring, hvorfor den givne teori er inddraget, og hvad denne forventes at kunne bidrage med. Vi har grundet vores teoretiske udvælgelseskriterium derfor fravalgt teoretiske begreber og perspektiver, når de ikke har bidraget med et løft af analysen, som dataen ikke allerede gav i forvejen. Dermed har vi

som følge af vores induktive og datastyrede tilgang, hvilket ligeledes vil fremgå i analysen, flere steder anvendt empiriske begreber fra dataen som analytisk værktøj i sig selv, frem for at anvende teori for teoriens skyld. Dette har medvirket til, at vi har gennemgået og fravalgt at anvende teoretiske perspektiver fra blandt andet Sara Ahmed, Kari Marie Norgaard, Elizabeth Shove, Nicola Spurling, Juliet B. Schor, Charles Taylor, Erich Fromm, Ole Riis og Emilé Durkheim.

3.5 Validitet, reliabilitet og etiske overvejelser

Dette afsnit har til formål at afdække vores overvejelser omkring undersøgelsens validitet og reliabilitet, som følge af de valg vi har taget undervejs i udformningen af specialet. Derudover adresseres også vores etiske overvejelser i relation til specialets respondenter.

Først må det nævnes, at enhver undersøgelse af den sociale virkelighed har sine begrænsninger, da de af natur ikke vil kunne betegnes som fuldstændig objektive (Jacobsen, Lippert-Rasmussen & Nedergaard, 2012). Vores hermeneutiske tilgang kan ses som en accept og en erkendelse af, at vi som tidligere nævnt ikke søger en positivistisk sandhed, men at undersøgelsens sandhed vil være baseret på fortolkninger. I forlængelse heraf anerkender vi, at det er en generel betingelse for interviewstudier, at konstruktionen af interviewspørgsmål medfører en vis grad af påvirkning på respondenternes svar (Bergen & Labonté, 2020). Vi har erkendt at vi som hermeneutikere, til en vis grad vil være med til at forme respondenternes svar, blandt andet også fordi vi har gjort brug af vores forforståelser i udformningen af interviewspørgsmålene. Vi har dog med en induktiv tilgang, i videst muligt omfang, bestræbt os på at lave åbne interviewspørgsmål, der ikke fordrer en bestemt type af svar, og har dermed forsøgt at imødekomme muligheden for social desirability bias (Ibid.). Derudover kan vores induktive og datastyrede tilgang siges at afspejle et ønske om at højne den interne validitet, netop fordi vi ikke har haft noget ønske om at forme det som respondenterne fortæller os, da dette har været den sandhed vi har søgt. Derfor har vi i analysen forsøgt at gengive respondenternes fortællinger så konkret som muligt, særligt ved at påvise datanære analytiske pointer og ved til tider at anvende respondenternes egne ord som analytiske begreber i sig selv (Kvale & Brinkmann, 2015). Gennem hele specialets udformning har vi desuden bestræbt os på at udvise transparens omkring vores tilvalg, fravalg og begrundelser herfor. Dette kan ses som et ønske om at

højne undersøgelsens reliabilitet, da det inviterer til at der både kan stilles spørgsmålstejn undervejs ved vores valg og processer, eller til at man kan efterligne vores undersøgelse, såfremt man ønsker det.

Et perspektiv som har påvirket undersøgelsen, er vores samtids 'new normal' betingelse nemlig corona pandemiens begrænsninger. Havde vi haft mulighed for det ville vi gerne have været ude ved respondenterne for at møde dem i person og have foretaget interviewene på en afslappet og naturlig måde. Havde vi haft denne mulighed for at foretage fysiske interviews kunne vi have udvidet vores dataindsamling med en højere grad af observationsnoter. Dette ville antageligvis kunne have højnet den interne validitet, da vi ville have haft mere forskelligartet data til at supplere hinanden og understøtte samme undersøgelsesfelt (Kvale & Brinkmann, 2015). At føre samtaler og interviews via en computerskærm har vi under corona-nedlukningen erfaret som værende ganske krævende, så denne metodiske beslutning afspejler ikke vores foretrukne valg, omend vores forståelse er, at vi har formået at få det bedste ud af omstændighederne (Lo Iacono, Symonds & Brown, 2016).

Det må nævnes, at vi naturligvis har haft etiske overvejelser med undervejs i dataindsamlingen. Som følge af disse overvejelser har vi tydeliggjort over for respondenterne, at de ville fremstå anonyme i specialet. En etisk overvejelse i relation til de online interviews har desuden været, at vi i højere grad end ved fysiske interviews har skrevet noter og reflekteret over respondenternes udtalelser, undervejs i interviewet. Vi har som en introduktion til interviewene tydeliggjort rollefordelingen overfor respondenterne, og hermed tydeliggjort at den observerende part ville skrive noter, men vi har ikke gjort det klart overfor respondenterne, hvad vi ville skrive noter omkring eller observere på. Vi har ikke mulighed for at sige noget om, hvordan respondenterne har oplevet dette, men vores erfaringer er, at interviewene har forløbet som hyggelige samtaler med et naturligt flow. Vi har desuden afsluttet hvert interview med at takke respondenterne for de interessante perspektiver, og har tydeliggjort at samtalen har været givende for os og specialet. Denne udtalelse har respondenterne gengældt, og har ligeledes fortalt, at samtalen også har været givende for dem. Derfor har vi ikke et indtryk af, at respondenterne har følt sig utrygge, under observation eller at de har oplevet, at samtalen har sat dem i en sårbar position (Brinkmann, 2020).

Som vi tidligere har tydeliggjort, bestræber specialet ikke at udforme en repræsentativitet for at kunne overføre undersøgelsens fund til samtlige individer, der har gennemgået en bæredygtig omstilling. Derfor må vi konkludere, at undersøgelsen kan siges at have en lav ekstern validitet (Kvale & Brinkmann, 2015). Vi forestiller os dog alligevel, at undersøgelsen kan bidrage med en analytisk generaliserbarhed, fordi vores analyse af respondenternes omstillingsproces måske kan siges at afspejle mere almenmenneskelige processer, som individer kan gennemgå, når de skal foretage en bæredygtig omstilling. Det vi mere konkret antager som analytisk overførbart er, at der, som det vil blive tydeliggjort i analysen, eksisterer nogle udefrakommende faktorer, som er svære at kontrollere, hvilket gør at omstillingen opleves som en proces, fordi individerne hele tiden må revurdere omstillingen igennem deres hverdagsvalg. I undersøgelsen af hvordan respondenterne skaber det gode liv i deres bæredygtige omstilling, åbner analysen op for, hvad der for os er et nyt begreb, nemlig det respondenterne selv beskriver som omstillingens positive afledte effekter. Hvis vi skal adressere de partikulære elementer for analysen, er privilegium muligvis den barriere, som afgør om andre individer ligeledes kan opleve positive afledte effekter af en bæredygtig omstilling. Respondenternes aktive valg om at tilvælge den bæredygtige omstilling kan i sig selv anskues som et privilegium. Som det vil fremgå af analysen, indebærer dette også et aktivt tilvalg af en begrænsning i deres forhold til forbrug, sociale relationer og tid, og dette er muligvis en partikulær omstændighed, som kan være afgørende for at respondenterne oplever positive afledte effekter. Vi kan ikke sige det med sikkerhed, men det kunne være interessant at undersøge yderligere. Vi håber dette kan give et bidrag til videre arbejde, i form af at man analytisk kan videreføre dette perspektiv, i undersøgelsen af hvordan man skaber positive afledte effekter i en ellers udfordrende kontekst. En udvidet refleksion omkring de analytisk overførbare elementer af vores analyse ønsker vi at udfolde i diskussionsafsnittet.

4. Analyse

Analysen er opdelt i tre dele. Første afsnit 4.1 har til formål at afdække og analysere på respondenternes drivkraft for deres bæredygtige omstilling. Næste afsnit 4.2 har til formål at analysere på hvordan respondenterne udfører og vedligeholder deres bæredygtige omstilling. Tredje og sidste afsnit 4.3 analyserer på det, respondenterne selv beskriver som omstillingens positive afledte effekter. Nedenfor vil der forinden første afsnit blive præsenteret en begrebsafklaring omkring, hvordan omstillingsbegrebet må forstås for denne analyse. Analysens forskellige afsnit har samlet set til formål at besvare problemformuleringen omkring, hvordan specialets ti respondenter skaber det gode liv i deres bæredygtige omstilling.

Alle respondenter som vil blive præsenteret i den følgende analyse, har fortalt, at de oplever, at de er i gang med at gennemgå en bæredygtig omstilling af hele eller dele af deres hverdagsliv. Som det er blevet tydeliggjort, beskæftiger vi os, i denne analyse med en dybdegående tilgang til respondenternes fortællinger om deres oplevede bæredygtige omstilling som genstandsfænomen. Derfor opererer vi med omstillingsbegrebet på individ- og hverdagsniveau. Omstilling på hverdagsniveau henviser til hverdagslivets mange valg, som respondenterne fortæller, at de konstant vurderer til fordel for det, de anser som værende bæredygtigt. For respondenterne er det langt de fleste hverdagsvalg som hele tiden revurderes til fordel for bæredygtighed. Da disse akkumulerede hverdagsvalg samlet set opleves som et ændret hverdagsliv, anvender vi begrebet omstilling. Disse hverdagsvalg dækker både over de små 'mikrovalg' eksempelvis i indkøbssituationer, hvor respondenterne forholder sig til produkters ingredienslister og produktions- og distributionsforhold, men dækker også over 'større' hverdagsvalg såsom valg af boligtype og arbejdsforhold. Disse hverdagsvalg som udgør respondenternes omstilling, er præget af betingelser. Først og fremmest er det en betingelse i omstillingen, at denne sker i mødet med udefrakommende faktorer, som er ude af respondenternes kontrol, hvilket opleves som udfordringer eller konfrontationer i omstillingen. Hermed må det forstås, at respondenternes omstilling er dynamisk og processuel, fordi den fortløbende må revurderes i mødet med udfordringer.

4.1 Hverdagsvalg med et normativt overskud

For specialets ønske om at lave en dybdegående analyse af respondenternes oplevede omstilling og hvordan de kan fortsætte denne på en god måde for dem selv fokuserer vi på hvad der driver respondenterne i deres omstilling. Kun få respondenter kan sætte en finger på, hvornår og hvorfor de begyndte at ændre valg til fordel for det, de opfatter som bæredygtigt. For de fleste respondenter gælder det, at ønsket om at tilgodese bæredygtigheden er kommet løbende gennem hele deres liv. Når vi spørger ind til, hvad der har drevet alle respondenter til at ændre hverdagsvalg for bæredygtigheden, fortæller de, at deres omstilling blandt andet fører tilbage til et ønske om at have god samvittighed overfor deres børn og kommende generationer: *“Jeg har lyst til at fortælle mine børn, at jeg gjorde hvad jeg kunne.”* (Signe: 84). Respondenternes fortæller, at denne erkendelse kan føres tilbage til en viden om og forståelse af, at alle hverdagsvalg har en større eller mindre påvirkning på klimaet; *“(...) for det er jo alting man skal tænke over når man gerne vil gøre det bæredygtigt”* (Rune: 33). I takt med at respondenterne løbende har opnået denne forståelse, har de følt sig drevet af at forsøge at undgå klimaskadende praksisser i deres hverdagsvalg. Dette har de i overvejende grad, fordi respondenterne er overbevist om, at disse klimaskadende praksisser i sidste ende kan medvirke til, at fremtiden for deres børn bliver mere usikker. Derfor har respondenterne en normativ forståelse af, at nogle hverdagsvalg er mere ‘rigtige’ end andre, fordi nogle hverdagsvalg er mindre skadende for klimaet end andre. Respondenternes forståelse af hvad der er mere rigtigt at gøre, er løbende blevet mere tydelig for dem, i takt med at de opsøger og opnår viden om de potentielle klimaskadende konsekvenser ved deres hverdagsvalg. Dette resulterer i implementeringen af flere hverdagsvalg, hvor bæredygtigheden tilgodeses:

“Jeg vil beskrive at jeg sidder midt i en bæredygtig omstilling, for jeg synes vi har gjort meget og hele tiden tænker meget på hvad vi kan gøre, men der er også nogle steder der mangler endnu. Det er noget der kører løbende, det er slet ikke noget vi er færdige med, det bliver man måske heller ikke, men jeg kan mærke at det er noget der fylder mere og mere når man får åbnet døren til det. Det spreder sig bare, man finder hele tiden en lille ny ting.” (Karen: 54)

Denne løbende implementering af flere bæredygtige hverdagsvalg kan siges at afspejle en akkumulation og forankring af respondenternes normative forståelse af, hvad der er mest rigtigt at gøre. Respondenterne fortæller os, at de ikke altid har haft en forankret forståelse af hvad det normativt rigtige er, og at de er i tvivl om hvad der tidligere har styret deres

beslutningsprocesser forinden de påbegyndte deres omstilling. På det tidspunkt hvor vi taler med respondenterne, er denne forståelse blevet så tydelig, at de ikke længere føler sig i tvivl om, hvad der er normativt rigtigt og forkert i relation til klimaet. Denne normative forståelse kan metaforisk set analyseres som en form for 'afkalkning af deres normative kompas'. Med dette henvises til, at respondenterne fortæller, at de oplever, at de har fået fjernet de forstyrrende elementer i deres normative kompas, som er styrende for deres hverdagsvalg. Disse forstyrrende elementer beskriver respondenterne blandt andet som forbrugsnormer, de tidligere har fulgt mere eller mindre ubevidst, hvor de eksempelvis gik op i at købe den nyeste smartphone eller den flotteste sofa, som i dag er normer de anser som klimaskadende og normativt forkerte. Disse normer som respondenterne oplever som forstyrrende elementer for deres normative kompas, vil blive uddybet nærmere i næste afsnit, samt i sidste del af analysen om forbrugsfrihed. Denne afkalkningsproces symboliserer ligeledes deres påbegyndte bæredygtige omstilling. På trods af at denne afkalkningsproces har medvirket en højere grad af tydelighed for, hvad respondenterne anser som normativt rigtigt, udvikles denne forståelse fortsat, da omstillingen, som nævnt, er dynamisk og processuel. I næste afsnit vil vi gå i dybden med denne kontinuerlige afkalkningsproces. Som følge af afkalkningen af respondenternes kompas har den forankrede tydelighed omkring det normativt rigtige, resulteret i det, flere af respondenterne selv omtaler som en kompromisløshed. Dette virker for respondenterne som en drivkraft, der går udover dem selv, fordi de bæredygtige hverdagsvalg, ifølge respondenterne, er det mest rigtige at gøre.

"Nogle gange kan vi godt have svært ved at finde os til rette i vores omgivelser, fordi vi er blevet lidt kompromisløse med nogle ting, og synes måske vi er et par skridt videre eller i hvert fald i en anden retning end andre folk omkring os." (Karen: 55)

Respondenterne forklarer, at denne kompromisløshed stammer fra forståelsen af, at ved ikke at gøre det rigtige for klimaet, kan det have afgørende konsekvenser blandt andet for deres børn og kommende generationers fremtid. For at kunne analysere på denne kompromisløshed overfor bæredygtige handlinger som det mest rigtige, henter vi inspiration fra et essentielt begreb i Willig og Bloks teoretisering af den bæredygtige stat, nemlig det normative overskud som denne beror på (Willig & Blok, 2020). Begrebet er tidligere blevet præsenteret i litteraturstudiet, og nu ønsker vi at uddybe forståelsen, og anvende begrebet som analytisk værktøj. De to danske sociologer har givetvis videreudviklet begrebet om det normative overskud efter Axel Honneth, som beskriver, at

nogle normer besidder et større potentiale end andre (Honneth, 1992; Willig, 2012). Honneth beskriver at normer er samfundsskabende og beskyttende på den måde, at de virker adfærdsregulerende i usynlig forstand i mange aspekter af vores hverdag. Honneth påpeger endvidere i et interview med Rasmus Willig: *"I assume that what we can reasonably call 'justice' today is largely contained in the normative principles that underlie and lend legitimacy to the constitutive spheres of action in our societies."* (Willig, 2012: 147). Normer forbliver ikke statiske, men udvikler sig kontinuerligt, og legitimiteten omkring hvordan man skal begå sig og hvad der er rigtigt eller forkert, ændrer sig således hele tiden. Normers kontinuerlige udvikling kan siges at afspejle selvsamme udvikling i samfundet, og begrebet normativt overskud vil derfor være et udtryk for det normative udviklingspotentiale, som et samfund besidder (Ibid.; Honneth, 1992; Willig & Blok, 2020). Vores analysestrategi beror på et ønske om at lave en dybdegående mikrosociologisk analyse af respondenternes oplevelser af, at lave en bæredygtig omstilling, og de hverdagsvalg som dette indebærer, hvilket også er det specialets interviewdata kan understøtte. Derfor anerkender vi normernes såkaldte præsriptive forhold, men for denne analyse ønsker vi at lade det træde i baggrunden, hvordan normer produceres og reproduceres til fordel for en analyse af, hvordan disse påvirker respondenterne i deres bæredygtige omstilling. Normers påvirkning på respondenterne kan derfor bidrage til en analyse af, deres oplevelse af løbende at være blevet mere normativt tydelige omkring, hvad de opfatter som rigtigt og forkert. Denne udvikling af respondenternes normative forståelse understøttes af den kontinuerlige udvikling af normers legitimitet, som Honneth beskriver (Ibid.). Hermed kan en årsag til, at respondenterne oplever en udvikling i deres forståelse af det normativt rigtige ved at leve bæredygtigt, forklares ved, at normer hele tiden udvikles, således at gamle normer videreudvikles og erstattes af nye. Et eksempel på denne udvikling kan ses i forbrugsnormer, som respondenterne i flere år har været påvirket af og medvirkende til at reproducere. *"Der er jo meget der ændret sig. Jeg køber ikke nyt tøj mere og jeg har ikke spist kød i mange år."* (Signe: 79). Dette ubevidste og unødvendigt forbrug, hvilket af respondenterne betegnes som en klimaskadende praksis, har tidligere været anset som efterstræbelsesværdigt for dem. Denne udvikling i respondenternes forhold til forbrugsnormer vil blive tydeliggjort i sidste del af analysen. Løbende erfarer de nemlig, at handlinger der tilgodeser klimaet, besidder en normativ overlegenhed, og respondenterne vælger derfor i højere grad at forsøge at efterleve bæredygtigheden i deres hverdagsvalg. *"Fra det jeg kom fra før, for eksempel i 2016, hvor jeg bare var totalt ligeglad og købte The Body Shop Body Butter hele tiden, og det kunne jeg aldrig drømme om at købe i dag."* (Charlotte: 17). Respondenternes udvikling i deres normative forståelse af hvad der er rigtigt, stemmer

overens med Honneths perspektiv på, at nogle normer har et større potentiale for udvikling end andre (Honneth, 1992). Nogle normer er så at sige 'mere rigtige', mere rationelle eller mere holdbare end andre. Honneth bruger her begrebet 'Geltungsüberhang', der på engelsk har været oversat til 'surplus of validity' eller 'excess validity', og som på dansk ville kunne betegnes som 'normativt overskud' (Honneth, 2015: 221). Willig og Blok formår at anvende begrebet i en specifik kontekst til den bæredygtige omstilling, og påpeger, at der foreligger det de kalder et stort uforløst normativt overskud i en omstilling til en bæredygtig stat. Med begrebet refererer de tilbage til Honneths beskrivelse, og understreger, at der *"(...) allerede findes visse normer, som har et "overskud", som kan overskrides, udbredes eller videreføres."* (Willig & Blok, 2020: 12). Willig og Blok anvender begrebet som en del af argumentationen for, hvorfor og hvordan de mener, vi bør gennemgå en bæredygtig omstilling på alle niveauer i samfundet. Det er denne tilgang vi er blevet inspirerede af, for på individniveau at kunne analysere, hvilken betydning det har for respondenterne at træffe det, de anerkender, som det mest bæredygtige hverdagsvalg. Vi ser, at det normative overskud som begreb bidrager til at tydeliggøre den drivkraft, der går ud over respondenterne selv, som en etik og en normativ forståelse der for dem ikke er til diskussion. Respondenterne fortæller at det udelukkende er denne normative drivkraft, som har medført at de påbegyndte en bæredygtig omstilling. Normativt overskud kan som begreb bidrage til vores analyse af respondenternes drivkraft på samme vis som normers generelle kontinuerlige legitimitetsudvikling (Honneth, 1992). Begrebet kan således også bidrage til en analyse af, hvorfor respondenterne har oplevet deres normative forståelse udvikle sig, som en løbende forankring af bæredygtige handlingers normative overskud:

"Der sker noget når man er i gang med at forstå at man kan tage nogle andre bæredygtige valg, og man forstår den her med, world-overshoot-day. Det her med at man en dag har opbrugt jordens ressourcer, en dag der bare kommer tættere og tættere på hvert år. Så begynder man at tænke, nu skal vi faktisk ikke købe mere eller bruge mere. Det kan vi ikke længere tillade os." (Charlotte: 38)

Som Honneth skriver, er nogle normer mere holdbare og brugbare end andre, og derfor kan udviklingen i normers legitimitet blandt andet siges at være styret af legitimiteten af deres beskyttende karakter (Honneth, 1992). Normer om at vægte bæredygtighed højt tilgodeser samtidig økosystemer, fremtidige generationer og det liv vi kender i dag, og disse kan dermed siges at besidde et stort normativt overskud. Normer om at tilgodese bæredygtige handlinger kan siges at besidde en beskyttende karakter fordi klimavenlige handlinger er med til at beskytte vores fremtid, og er dermed også i eksistentiel forstand

med til at passe på os. Normer der lægger vægt på at passe på klimaet, kan derfor ikke forventes at blive udkonkurreret, fordi det at passe på vores jordklode og det liv vi kender, ikke ophører med at være aktuelt (Willig & Blok, 2020). Omend disse normer fortsat vil være i kontinuerlig udvikling, kan man tale om at disse normer er selvopretholdende. Dette skal forstås på den måde, at normer om bæredygtige handlinger indebærer en beskyttende karakter overfor både klima og mennesker, hvilket ikke kan forventes at ophøre med at være legitimt. Hermed vil vi argumentere for, at normer om bæredygtighed besidder et af de størst mulige former for normativt overskud. Dette bekræftes af respondenternes normative forståelse af bæredygtighed som forblivende legitimt: *“Samfundet kommer jo aldrig til at stoppe med at skulle fokusere på klimaet, tværtimod, det går jo kun en vej.”* (Bertha: 65). Disse normers selvopretholdende effekt fortæller respondenterne, at de er blevet opmærksomme på, da de første gang erfarede, at det rigtige at gøre var at handle til fordel for bæredygtigheden. De fortæller endvidere, at denne erfaring er kommet for at blive, forstået på den måde at ingen af respondenterne kan forestille sig at gå tilbage og ophøre deres forsøg på at efterleve det normative overskud. Denne drivkraft opleves for respondenter hverken som negativ eller repressiv, som det måske kan forstås. Dette kan forklares ved, at det normative overskud som teoretisk begreb altid vil bero på en mulighed for at indløse positive effekter og potentialer (Willig & Blok, 2020).

“Jeg er faktisk ret optimistisk egentlig, selvom alle prognoserne viser at det ser dårligt ud. Jeg går ikke rundt og er bekymret for fremtiden, det er slet ikke det jeg er styret af, jeg tror mere det er sådan et ønske om at gøre det rigtige. Og det her er bare det helt rigtige.” (Ida: 91)

Det normative overskud som begreb hjælper os med at forstå, at drivkraften for respondenternes omstillingsproces er forankret i en, for dem, indiskutabel legitimitet. Respondenternes omstillingsproces kan derfor ses som en proces, hvor de kontinuerligt er i gang med at indløse det normative overskud, der ligger i bæredygtige handlinger.

4.1.1 Afkalkning af det normative kompas

Som følge af, at respondenterne erfarer, at der eksisterer et normativt overskud i bæredygtige handlinger, påbegynder de som nævnt en metaforisk afkalkningsproces af deres normative kompas. Respondenternes normative kompas er det der afgør hvilket hverdagsvalg de træffer i en given situation, og dette styrer således deres navigering i

hverdagslige beslutningsprocesser. Respondenterne fortæller at dette normative kompas tidligere var sløret af eksempelvis forbrugsnormer, som de oplevede at de fulgte mere eller mindre ubevidst. Vi anser derfor dette, som at deres indre kompas har været 'kalket' til, grundet den ubevidste navigering i hverdagsvalgene. Dette kommer til udtryk ved, at respondenternes kompasnål tidligere ikke har peget rent i den retning som var vigtigst for dem, men i stedet pegede mod eksempelvis forbrug, som de fortæller, ikke var deres eget anerkendte mål for hvad der var vigtigt. Efter de erfarede dette, har respondenterne bestræbt sig på at påbegynde en afkalkningsproces, som ligeledes symboliserer deres påbegyndte bæredygtige omstilling. Dette udtrykker respondenterne som en implementering af en kontinuerlig revurdering, som en del af deres beslutningsproces omkring deres hverdagsvalg: *"Er det vigtigt at have en ny telefon, er det den der skaber min identitet? Eller er det i virkeligheden ikke så vigtigt?"* (Camilla: 39).

Som nævnt, er det en betingelse for respondenternes afkalkningsproces, og deraf omstillingsproces, at den er styret af deres forståelse for, at alle hverdagsvalg har en større eller mindre påvirkning på klimaet. Respondenternes afkalkningsproces er dermed betinget af deres viden om klimaskadende hverdagspraksisser, hvilket kommer til udtryk ved at respondenterne kun kan 'afkalke' kompasset for en hverdagspraksis, hvis de har en viden om, hvad det bedre alternativ for klimaet er. Det der går igen hos alle respondenterne er, at de alle har brugt og fortsat bruger, meget tid på at læse og sætte sig ind i klimaskadende og klimaforbedrende praksisser. Respondenterne er forskellige steder i deres omstilling og derfor også i deres afkalkningsproces. De italesætter dog alle, at de har valgt at blive enten vegetarer eller veganere, de har alle skåret ned på deres brug af fly- og biltransport og deres generelle materielle forbrug.

"Jeg startede med at være flexitar, og så blev jeg mere vegetar, og nu prøver jeg at spise så vegansk som muligt..." (Mads: 72)

"Så ja, altså min omstilling den er jo sådan nu, at jeg blandt andet overhovedet ikke flyver..." (Karl: 45)

"Det er bare sådan nogle små ting, såsom at jeg aldrig kunne drømme om at købe vand i en plastflaske, medmindre jeg var ved at dø af tørst og var langt væk hjemmefra..." (Charlotte: 13)

"Og jeg fandt bare ud af at alle dem omkring mig, det de sætter højest, det er fede ting og dyrt tøj

som man kan vise frem. Og det begyndte jeg at blive lidt træt af, og ville gerne gå lidt imod, så derfor køber jeg nærmest kun genbrugt.” (Andreas: 95)

Disse valg afspejler respondenternes viden om, at eksempelvis plantebaseret kost er bedre for klimaet end at spise kød. Disse eksempler repræsenterer samtidig også det, respondenterne fortæller som de initiale store skridt i afkalkningsprocessen, som alle respondenterne har gennemgået. Det er disse skridt, der gør, at respondenterne nu vil beskrive, at de har omstillet hele eller dele af deres hverdagsliv, samtidig med at de føler, at omstillingen aldrig vil være fuldendt. Disse første skridt beskrives blandt andet af respondenterne som de ‘lavt hængende frugter’, men afkalknings- og omstillingsprocessen er kontinuerlig og forudsætter, at de bliver ved med at få viden, om flere bæredygtige hverdagsvalg de kan omstille. *”Man skal acceptere at man aldrig bliver færdig med den bæredygtige omstilling.”* (Signe: 80). På trods af at respondenterne har gennemgået en omfattende afkalkningsproces, og på nuværende tidspunkt har en erkendelse af, at de har omstillet store dele af deres hverdagsliv til fordel for bæredygtigheden, fortæller de, at de fortsat revurderer deres viden om hverdagsvalgene. Dette gør de for at fastholde afkalkningsprocessen af deres normative kompas. Dette betyder, at de kun kan omstille deres hverdagsvalg til fordel for det, de anser for bæredygtigt, der hvor de har en viden om konsekvensen af deres valg. Det vil sige, at først når de erfarer at eksempelvis palmeolie produceres under miljøskadelige forhold, kan de inkorporere deres viden til et fravalg af produkter med palmeolie i indkøbssituationer. Dette henviser desuden til det førnævnte perspektiv omkring, at respondenterne befinder sig i en omstillingsproces, som er dynamisk og kontinuerlig. Processen udvikles i takt med at respondenterne får viden og kan gennemskue mulighederne i deres hverdagsvalg, som hermed er med til at fjerne ‘kalk’ på kompasset, så det kan pege den normativt rigtige vej for respondenterne. Denne kontinuerlige proces beskrives af alle respondenterne, men en af dem anvender en interessant metafor, hvor hun beskriver omstillingsprocessen som et computerspil:

”Jeg føler lidt det bliver et computerspil hvor man kan låse nye levels op. Som sådan en bæredygtig trappe hvor man hele tiden kan hoppe et trin op. (...) Så alle de levels jeg har klarer, er jo kun lette fordi jeg har implementeret det i mit liv, men derfor er det stadig svært for mig at gå et skridt eller et level videre op, for hvert skridt er jo samme højde. Jeg har jo taget de lavt hængende frugter og de ting jeg så skal ændre nu føles sværere at gennemskue. Der er altid mere man kan gøre - trappen er jo på en eller anden måde uendelig, og så må man jo vælge det man har lyst og overskud til.” (Signe: 85)

Respondenternes afkalkning af deres normative kompas kan altså ses som en proces, der fordrer, at de hele tiden må implementere nye bæredygtige hverdagsvalg, i takt med at de opnår mere viden. Her må det forstås, at på trods af at respondenterne erfarer omstillingen som det rigtige at gøre, og som også er givende for respondenterne at være i, er det en vanskelig proces for dem, fordi den aldrig ophører. På trods af udfordringerne ved denne proces, hvilket vil blive uddybet og analyseret i næste afsnit, fortæller respondenterne, at det er det normative overskud i bæredygtige handlinger, som fastholder dem i deres bæredygtige omstillingsproces.

4.2 At udføre og fastholde en bæredygtig omstilling

Som tydeliggjort i forrige afsnit, har respondenterne fået afkalket deres indre kompas som følge af, at de ønsker at gøre det rigtige og indløse det normative overskud i de bæredygtige hverdagsvalg. Denne afkalkningsproces har metaforisk set medført, at de nu har fået 'udstukket kursen' for deres normative kompas, som peger dem hen imod et liv, de opfatter som mere bæredygtigt. Respondenterne oplever dog konfrontationer i at holde denne kurs. For at de kan fastholde kursen, uden det bliver en lidelse, må respondenterne anvende metoder og håndteringsstrategier til at udføre deres bæredygtige omstilling. For at kunne analysere på hvad der sker i de givne konfrontationer, som udtrykkes ved udfordringer eller konflikter, kommer dette afsnit til at handle om de metoder, respondenterne gør brug af, for at navigere i disse. Dette afsnit vil ikke gå i dybden med, hvilke specifikke udfordringer eller konflikter den enkelte respondent møder, eller hvorfor og hvordan disse produceres. Ud fra specialets erkendelsesinteresse og ønske om at lave en dybdegående mikrosociologisk analyse, finder vi det derfor mere interessant at analysere på, hvordan de forholder sig til og håndterer disse konfrontationer. Tilsammen vil dette bidrage til en forståelse af, hvordan respondenterne udfører og fastholder deres bæredygtige omstilling, på en måde hvor de samtidig oplever at skabe det gode liv.

4.2.1 Konfrontationer i omstillingen

I respondenternes ønske om at efterleve det normative overskud, oplever de i nogle situationer, at det skaber udfordringer at skulle træffe det mest bæredygtige hverdagsvalg: *“Det burde jo være det nemmeste og det billigste at tage det bedste valg for os alle sammen, det burde være meget mere besværligt at tage det dårlige valg, og det er det bare ikke lige nu.”* (Signe: 80). Udfordringerne kan, som tidligere nævnt, ses som en betingelse for respondenternes bæredygtige omstilling. Det kan siges at være en betingelse fordi de laver en bæredygtig omstilling i et, så at sige, ikke-bæredygtigt samfund, hvor normer og strukturer endnu ikke fuldstændigt understøtter individer i at foretage en bæredygtig omstilling (Willig & Blok, 2020). Dette giver respondenterne udtryk for, at de accepterer som en præmis for deres omstilling, og at de har en forståelse af, at; *“(...) sådan er det jo bare nu, det er jo en del af gamet.”* (Camilla: 43). Vi anvender derfor i overvejende grad begrebet konfrontationer for at uddybe og forklare udfordringernes betingelse i omstillingen, frem for den mere entydige negative betoning som begrebet udfordring i vores optik, lægger op til. Ganske vist opleves disse konfrontationer jævnligt udfordrende for respondenterne, hvilket vil blive analyseret gennem dette afsnit. Da respondenterne dog giver udtryk for at være afklarede omkring, at denne betingelse indgår som en del af deres omstillingsproces, finder vi, at begrebet konfrontationer giver en mere brugbar forståelse for udfordringerne som betingelse. Disse konfrontationer henviser til, at respondenterne ofte møder noget, som adskiller sig fra deres egen normative forståelse af, hvad der er det rigtige at gøre. Disse konfrontationer fortæller respondenterne, at de overordnet set oplever i mødet med udefrakommende strukturer og i kulturelle og sociale sammenhænge. Respondenterne oplever konfrontationerne som ‘bump på vejen’, når de ønsker at foretage bæredygtige hverdagsvalg. I disse konfrontationer aktiveres respondenternes ønske om at indløse det normative overskud, ved at tage afstand fra de hverdagspraksisser som kan skade klimaet. Mødet med disse konfrontationer betyder, at respondenterne enten skal gennemgå en eksempelvis social konflikt for at fortsætte med at gøre det rigtige for klimaet, eller at de skal gennemgå en normativ konflikt ved at skulle gå på kompromis med det, de erfarer som, normativt rigtigt.

Respondenterne fortæller, at de særligt oplever konfrontationer i sociale og kulturelle sammenhænge. Et eksempel der fremhæves af flere respondenter, er i gavegivningssituationer, hvor deres ønske om slet ikke at give materialistiske gaver, eller at give mere bæredygtige gaver, risikerer ikke at stemme overens med modtagerens forventning.

“(...) alligevel er det meget svært at gå på kompromis med for eksempel hvis man skal give en gave eller en buket blomster, hvor jeg tænker ‘ej jeg kan simpelthen ikke få mig selv til at købe de afskårne blomster, kan vi give en gave fra genbrug?’” (Karen: 55)

For at kunne analysere på, hvorfor respondenterne oplever eksempelvis en konfrontation mellem forskellige forventninger til en gavegivningssituation, inddrager vi Honneths teori om anerkendelse (Honneth, 1992; 2003). Honneth forsøger med sin anerkendelsesteori at forklare hvilke betingelser der er nødvendige for, at individer oplever at leve det gode liv. Ifølge Honneth er disse betingelser afhængige af individers muligheder for at opnå selvrealisering gennem anerkendelse i de sociale rammer. Her opererer Honneth med tre sfærer af anerkendelse; den private, den retslige og den solidariske sfære. Den solidariske anerkendelsessfære henviser til en social anerkendelse af individers kvaliteter, og det er Honneths perspektiv på anerkendelse i denne sfære, vi kan anvende for at analysere på respondenternes sociale konfrontationer. Honneth beskriver netop, at forudsætningen for anerkendelse i den solidariske sfære er, at individerne har en fælles værdihorisont, som de kan anerkende hinandens præstationer indenfor (Honneth, 1992). Respondenternes fortællinger om, at gavegivningssituationer kan give anledning til sociale konfrontationer, analyserer vi derfor som et udtryk for konfrontationer som følge af en forskellig værdihorisont. Dette udspiller sig i de situationer, hvor respondenterne oplever en kulturel og social forventning om, at der bliver givet gaver, hvilket eksempelvis er til jul og fødselsdage. Her oplever de derfor en udfordring, da de har en normativ forståelse af, at det at give gaver, alene fordi det er en kulturel praksis, er overforbrug, som de anser som klimaskadende. Derfor ønsker de ofte ikke at give materielle gaver, eller at give materielle gaver som de anser som mere bæredygtige, hvilket eksempelvis beskrives af respondenterne som hjemmelavede gaver eller gaver fra genbrug. Konfrontationerne opstår, hvis respondenternes omgangskreds forventer at få en materiel gave, som de ikke får, eller hvis de modtager hjemmelavede eller genbrugte gaver, som de ikke anerkender som værdifulde. I den situation opstår der, som følge af forskellige værdihorisonter, en konfrontation hvor forventningerne fra begge parter ikke stemmer overens eller anerkendes.

“Og til jul, var det faktisk lidt svært, fordi jeg ikke ville bidrage til et overforbrug og det kan godt blive lidt svært med hensyn til gaver synes jeg. (...) Men så tog jeg jo alligevel gaver med fordi det

ligger så indgroet i vores kultur og man vil jo gerne vise at man holder af folk, så det er nogle gange en balancegang.” (Ida: 91)

Når respondenterne oplever en konfrontation grundet forskellige værdihorisonter i sociale eller kulturelle sammenhænge, opstår der derfor det, vi vil analysere som en normkonflikt. Som nævnt tidligere er normer ifølge Honneth i kontinuerlig udvikling. Respondenternes oplevede normkonflikter kan derfor ses som et resultat af, at deres anerkendelse af det normative overskud i bæredygtige handlinger afviger fra de eksisterende normer, som endnu ikke anerkender bæredygtighed som normativt gyldigt i alle situationer (Honneth, 1992, Willig & Blok, 2020). Disse normkonflikter kan derfor muligvis ses som et udtryk for, at normerne i vores samfund er i gang med at ændre sig. Respondenterne refererer ofte til at de oplever normkonflikter i sociale relationer, og her kan disse normkonflikter ses som et udtryk for, at respondenternes normative forståelse har udviklet sig fra den normative forståelse, de engang var en del af. Nedenfor ses et eksempel på, hvordan respondenterne fortæller at normkonflikterne udspiller sig, som følge af, at deres normative forståelse har ændret sig:

“Når vi for eksempel får forældre på besøg og laver vegetarisk mad, og min far der kommer med en kommentar om ‘ej kan vi nu blive mætte af det’, og jeg bliver bare sådan lidt ‘kan vi ikke godt snart finde et fælles ståsted? Jeg prøver at lave 10 vegetariske retter for at der er noget til alle, men der kommer altid en kommentar. Og når vi så er på besøg hos dem, så serverer de stadig røde bøffer, og jeg tænker bare ‘hvorfor gør i det?’, de kan bare ikke forstå at der er vi slet ikke mere og det har vi ikke lyst til. Men de tror at de forkæler os, men det er jo slet ikke sådan det føles for os. Så der er bare nogle steder hvor vi går fejl af hinanden.” (Karen: 59)

Det må nævnes at disse normkonflikter, som følge af de udviklende normer og forskellige værdihorisonter, også indgår som en del af de sociale konfrontationer, der som før nævnt er en betingelse for respondenternes omstilling. For at kunne håndtere at skulle træffe bæredygtige hverdagsvalg under disse betingelser, anvender respondenterne derfor metoder, for at undgå at skulle være i konstante konfrontationer og normkonflikter. Disse håndteringsmetoder fortæller alle respondenter, er en nødvendighed, for at kunne holde til at være i deres omstillingsproces på lang sigt. Respondenterne fortæller nemlig, at det kan være hårdt at være i disse konfrontationer, som de oplever i mange aspekter af hverdagen, da de udover ønsket om at gøre det normativt rigtige, også ønsker et godt og sammenhængende liv: *“Jeg har opgivet at sidde og gruble for meget over hver lille ting, men mere*

tænke hvordan kan jeg skabe et sammenhængende liv, som jeg også føler giver mening for klimaet." (Bertha: 64). På trods af, at det ifølge respondenterne, ville være det normativt rigtige at tilgodesee bæredygtigheden i alle hverdagsvalg, må de anlægge håndteringsmetoder, for ikke at være i konstant konflikthåndtering. Hvis de kun efterlevede det normative overskud i alle hverdagsvalg, er det vores analyse ud fra respondenternes udtalelser, at de ville risikere at føle en form for konflikttræthed eller omstillingstræthed. Perspektivet låner vi fra begrebet 'decision fatigue', som beskriver, hvordan individers evne til at træffe gode beslutninger falder, jo flere beslutninger man er nødsaget til at træffe (Pignatiello et al., 2020). Teorien bag begrebet beror på en forståelse af, at man kan opleve beslutningstræthed på baggrund af alle beslutninger ikke kun store og vanskelige beslutninger. Ud fra denne teori kan man forstå beslutningstagning som en begrænset ressource der kan udtømmes, hvilket sker, når individer skal forholde sig til mange beslutninger i løbet af en dag: *"Akin to muscle fatigue after exertion, humans deplete internal resources when performing acts of self-regulation, such as processing information to formulate a decision."* (Ibid.: 1). På samme måde analyserer vi, at de mange konfrontationer i omstillingen kan medføre, at respondenterne ikke kan vælge deres kampe med omhu eller skelne mellem 'vigtigheden' af, hvilke konflikter de skal gå ind i. Derudover risikerer respondenterne, hvis de oplever omstillingstræthed, at de ikke kan fastholde omstillingen på sigt: *"Når man hele tiden bliver konfronteret, kan man mærke at man hurtigt banker hovedet mod en mur. Man bliver nødt til at bøje sig lidt eller trække sig lidt, hvis man ikke bare vil indordne sig.* (Karen: 60). For at minimere risikoen for at respondenterne oplever det vi analyserer som konflikt- eller omstillingstræthed, som følge af de mange konfrontationer de møder i deres omstilling, må de anlægge håndteringsstrategier. De kan ikke undgå konflikterne helt, men de kan forsøge at undgå omstillingstræthed ved at nedtone graden af konflikter til et acceptabelt niveau. Det betyder, at samtidig med at de forsøger at gøre det rigtige for klimaet, nedtoner de graden af konflikt, ved også at acceptere de ikke kan gøre det bedste for klimaet i alle situationer. Derfor fravælger de bevidst at efterfølge det normative overskud i de situationer, hvor de erfarer at graden af konflikter ved at gøre det rigtige for klimaet, vil være så høj at det risikerer at medføre omstillingstræthed.

4.2.2 'Det er en kurs, ikke en kur'

"Jeg er meget indstillet på, at jeg gør hvad jeg kan, og det skal ikke være en lidelse, fordi så er det heller ikke bæredygtigt. Det skal jo være noget jeg kan holde til. Det er jo en kurs, ikke en kur." (Karl: 52). Som titlen på dette afsnit også henviser til, anvender vi fremover respondenternes egne

ord, til at beskrive, at en bæredygtig omstillingsproces ifølge respondenterne er en *'kurs, ikke en kur'*. Dette betyder, at respondenternes håndteringsmetode, for at undgå omstillingstræthed beror på en bevidsthed om, at de er nødt til at kunne fastholde omstillingen på lang sigt. Alle respondenter giver udtryk for dette på deres egen måde. Her bruger de forskellige ord for, hvordan de forsøger at gøre omstillingen *'tålelig'*, *'bæredygtig'* eller *'holdbar'*, og *"kurs, ikke en kur"* inddrages derfor som en metafor, der dækker over denne tilgang til at anlægge en vedvarende bæredygtig omstillingsproces. Denne tilgang er en vigtig del af respondenternes fortællinger om deres omstillingsproces, som de ofte referer tilbage til. Flere af respondenterne bruger også selv metaforer for, hvordan omstillingen må være en vedvarende proces, de kan holde til at være i på lang sigt.

"Jeg sammenligner det lidt med en kur, det skal ikke være en januar kur eller et quickfix at leve bæredygtigt. Forestil dig netop at være på en kur hvor du aldrig nogensinde må spise slik eller sukker, det er der jo ikke nogen der kan holde." (Signe: 84)

Som nævnt tidligere vil vi ikke gå i dybden med samtlige konfrontationer som respondenterne potentielt kan møde, eller hvorfor disse opstår, da dette ikke er specialets erkendelsesinteresse, og fordi det ikke ville være muligt at afdække med vores interviewdata. Derfor fokuserer vi udelukkende på, hvordan respondenterne håndterer konfrontationer i deres omstilling, og hvilke håndteringsmetoder de anlægger som et led i at forstå, hvordan respondenterne formår at gøre omstillingen til en vedvarende kurs. Respondenterne fortæller os, at de anlægger håndteringsmetoder både i mødet med strukturelle, kulturelle og sociale konfrontationer i deres bæredygtige omstilling. Som i forrige afsnit vælger vi særligt at fokusere på, hvordan respondenterne håndterer konfrontationer som følge af normkonflikter, der udspiller sig i sociale og kulturelle situationer, hvor de møder modstridende normer hos deres omgangskreds. Dette gør vi, fordi det er disse konfrontationer, respondenterne oftest fremhæver. Ud fra respondenternes udtalelser er det vores forståelse, at de anvender lignende håndteringsmetoder i mødet med strukturelle konfrontationer. Da denne proces er sammenlignelig, bestræber vi os på at danne en analytisk generaliserbarhed, således at læseren kan forstå, at samme håndteringsstrategi anvendes, også når respondenterne møder strukturelle udfordringer. Denne håndteringsmetode beskrives med respondenternes egne ord blandt andet som at inkorporere en balance i omstillingen, således at de kan forsøge at gøre det rigtige for klimaet i en grad der er overskuelig uden at risikere omstillingstræthed:

“Jeg gør det dog meget sådan ‘alt med måde’, fordi det er ikke sådan at jeg for eksempel aldrig tager fly, og nogle gange kan jeg finde på at spise fisk hvis mine venner inviterer mig på sushi. Det er jo også en måde man kan gøre det liveable på. For mig er det ikke sort hvidt.” (Ida: 87)

For at kunne opretholde en vedvarende kurs anvender respondenterne en metode, hvor de ved enhver given konfrontation i deres omstilling laver en afvejning af, hvordan de kan nedtone graden af konflikt således, at det er mere behageligt at være i. Denne metode er essentiel for, at respondenterne kan opretholde en vedvarende omstillingsproces eller med andre ord; for at omstillingen kan opleves som en ‘kurs, ikke en kur’. Metoden henviser til, at respondenterne laver en afvejning, hvor de på den ene side anerkender eksisterende sociale normer, som også er vigtige for dem i deres sociale relationer og på den anden side ønsket om at efterleve det normative overskud i bæredygtige hverdagsvalg. Dette betyder, at hver gang respondenterne laver en afvejning og træffer et valg, vil det medføre en gensidig påvirkning mellem de ting, som er vigtige for dem. Et konkret eksempel kan være, når respondenterne vælger at anerkende de sociale normer, som fordrer, at det gode samvær og fællesskabet omkring et måltid tilgodeses, på trods af at måltidet hos deres venner og familier, ifølge respondenterne, ofte ikke kan betegnes som bæredygtigt. Når respondenterne laver en afvejning og vælger at tilgodesse de sociale normer som udspiller sig ved middagsbordet, spiser de villigt den serverede mad, og undlader at italesætte det klimaskadende ved måltidet.

“Jeg spiser stort set ikke kød eller mælkeprodukter i det omfang jeg kan. Men hvis jeg besøger mine forældre, så spiser jeg bare hvad der bliver serveret for ikke at skulle diskutere det, men ellers prøver jeg at spise så lidt kød som muligt.” (Andreas: 95)

Denne afvejning som respondenterne anvender, for at kunne fastholde omstillingen som en kurs frem for en kur, analyserer vi som en proces, der udspiller sig i et kontinuum af handlemuligheder. For respondenterne er det kun nødvendigt at anvende denne metode i de situationer, hvor de møder konfrontationer i deres omstilling. De anvender derfor deres kontinuum af handlemuligheder som en form for værktøjskasse, de kan gøre brug af i konfrontationerne, hvilket blandt andet bidrager til at de kan undgå omstillingstræthed. Med andre ord kan de gøre brug af deres kontinuum af handlemuligheder, for at træffe det bedst mulige valg i den givne situation, med det formål at kunne fastholde omstillingen som en kurs frem for en kur. Groft sagt kan man i dette kontinuum af handlemuligheder se det normative overskud som det ene yderpunkt og de sociale normer som det andet

yderpunkt. Her kan handlemulighederne ses rangeret efter graden af normkonflikt og graden af kompromis over for det normative overskud. Da handlemulighederne udspiller sig på et kontinuum, vil respondenterne kunne til- eller fravælge forskellige grader af enten det normative overskud eller sociale normer. Det er aldrig enten eller, men kan snarere ses som en processuel afvejning af, hvad der er rigtigt i den givne situation. Dette kan ses som en processuel afvejning, da respondenterne ikke altid har en fast 'opskrift' på, hvordan de skal foretage denne afvejning. Dermed er afvejningen aldrig statisk, da respondenterne hele tiden laver nye vurderinger på baggrund af den givne kontekst, de befinder sig i.

"Selvom jeg nok altid lidt har fornemmelsen af, at jeg burde gøre mere, og tit når jeg køber et eller andet, så kan jeg godt nogle gange have lidt dårlig samvittighed over det. Men samtidig, vi har behov for at få hvad det nu måtte være, for at hverdagen kommer til at fungere, og så gør jeg det alligevel og har det fint med. Så forsøger jeg selvfølgelig bare at købe noget, som jeg tror på kan være den bedste løsning." (Rune: 26)

Når respondenterne laver en afvejning, hvor de i overvejende grad tilgodeser de sociale normer, laver de samtidig en grad af bevidst undertrykkelse af det normative overskud. Omvendt, når de laver en afvejning, hvor de i overvejende grad tilgodeser det normative overskud, laver de ligeledes en grad af bevidst undertrykkelse af at efterleve sociale normer. Dermed er det en betingelse for respondenternes kontinuum af handlemuligheder, at deres valg forudsætter en grad af bevidst undertrykkelse. En respondent fortæller et konkret eksempel herpå, som udspiller sig, når hun besøger sin svigermor: *"Så går det nok også at få komælk i kaffen når man er besøg hos svigermor fordi det var det hun havde i køleskabet. Det skal helst ikke blive ekstremt, det bliver nødt til at være en balance i det."* (Camilla: 40). Vi anvender begrebet bevidst undertrykkelse, for at tydeliggøre at respondentens tilvalg af eksempelvis komælk, hvilket af dem anses som en klimaskadende praksis, er et bevidst tilvalg, som respondenterne har afvejet som det bedste valg i situationen, for at kunne fastholde omstillingen på en god måde. Dermed må undertrykkelse ikke forstås i entydig negativ forstand, sådan som begrebet måske betoner. Vi analyserer den processuelle afvejning som en metode, der forudsætter en grad af undertrykkelse af noget, der ellers er vigtigt for dem, hvilket indgår som en del af respondenternes kontinuum af handlemuligheder. Dette sker, når respondenterne i overvejende grad fravælger de sociale normer til fordel for det normative overskud, eller omvendt. Et konkret eksempel fortæller nogle af respondenterne ved, at de ændrer deres spisevaner, når de er ude, hvor de bevidst vælger

at undertrykke deres normative forståelse af det klimaskadende ved eksempelvis animalske produkter, for ikke at skabe konflikter omkring måltidet.

“Jeg har været hjemme-vegetar i lang tid, hvor jeg ikke selv købte noget kød.” (Ida: 87)

“Når jeg er ude af huset, så plejer jeg at sige at jeg er vegetar, og ikke veganer, for det kan godt nogle gange være lidt bøvet for folk tænker jeg.” (Mads: 72)

Afvejningsmetoden og den dertilhørende bevidste undertrykkelse sker som en håndteringsstrategi, for at beskytte dem selv mod ubehagelige normkonflikter og omstillingstræthed. Hermed anvender respondenterne bevidst undertrykkelse som en metode til at undgå, at omstillingen bliver en lidelse, hvilket bidrager til at gøre omstillingen til en vedvarende kurs for respondenterne. Når respondenterne på samme måde anlægger undertrykkelse mod de sociale normer, er dette ligeledes med til at gøre omstillingen til en vedvarende kurs. Da det som nævnt er en betingelse, at respondenterne møder konfrontationer i deres omstilling, accepterer de, at det er okay at benægte det normative overskud i nogle hverdagsvalg, da de følger en ‘kurs, ikke en kur’. *“Så det er en hårfin balance mellem hvad der fungerer og hvad man gerne vil. Hvis der ikke er noget alternativ, så må man bare acceptere det.”* (Charlotte: 16). Kursen er som nævnt styret af respondenternes normative kompas, som peger mod, at de fremfor at skulle gøre det normativt rigtige i enhver given situation, i stedet bør sikre at kunne fastholde kursen på den lange bane. For at kunne gøre dette og samtidig undgå omstillingstræthed, må de derfor til tider nedtone graden af konflikt, ved at navigere i deres kontinuum af handlemuligheder og afveje, hvilken beslutning der sikrer, at de kan holde kursen. Respondenternes metode med at fokusere på at holde en kurs frem for en kur fungerer for respondenterne, fordi de formår at acceptere den normative konflikt og skyldfølelse, som ellers ville opstå, når de undertrykker og går på kompromis med det normative overskud. Det kan de gøre, fordi de anerkender, at det normativt rigtige er at gøre omstillingen vedvarende på den lange bane. Dette betyder, at i de i de givne situationer laver en afvejning af, hvad der vil være mest bæredygtigt dog ikke kun for klimaet, men også for dem selv, deres relationer og deres liv. Derfor er kursen aldrig ‘snorlige’, men kræver en kontinuerlig afvejning på respondenternes kontinuum af handlemuligheder, for at kunne holde den vedvarende kurs for deres bæredygtige omstilling.

4.2.3 Begrænsning for at holde kursen

"Jeg synes faktisk på en eller anden måde at lukke valgmuligheder ude fungerer ret godt for mig. Finde nogle brands eller butikker hvor jeg kan handle i, og så ved jeg at det er godt for mig og miljøet, så jeg har nogle få gode go-to steder hvor jeg kan træffe nogle nemme valg der er bæredygtige." (Ida: 93)

Respondenterne fortæller, at der er rigtig mange muligheder og valg at forholde sig til, når de gerne vil træffe bæredygtige hverdagsvalg. De mange valg som de har tilgængelige, er for respondenterne forstyrrende for deres normative kompas, fordi det gør det vanskeligt for dem at gennemskue, hvilke handlinger der er bedst både for klimaet, men også for at de kan holde en vedvarende omstillingsproces. Som før nævnt har respondenterne en erfaring af, at alle hverdagsvalg har en større eller mindre påvirkning på klimaet, og derfor er det i hverdagsvalgene vigtigt for dem at træffe et valg, som skader klimaet mindst muligt. Omfanget af mulighederne i deres hverdagsvalg er derfor udfordrende for respondenterne, fordi resultatet af et forkert valg kan være, at handlingen er skadelig for klimaet: *"(...) når man står nede i supermarkedet kan man blive helt skør i hovedet over alle de valg man skal tage for at være bæredygtig."* (Andreas: 96). For at kunne fastholde omstillingen som en kurs fremfor en kur, anlægger respondenterne derfor endnu en metode. Denne metode handler om at reducere deres valgmuligheder, og vi omtaler derfor denne som en begrænsningsmetode. For at kunne forstå respondenternes behov, for at anlægge begrænsningsmetoden, inddrager vi Ulrich Becks perspektiv på, at det mest gældende aspekt ved vores samtid er, at vi omgiver os med usynlige risici, som er vanskelige at regne ud (Beck, 1999; 2010). Beck beskriver, at moderniseringen og industrialiseringen har skabt både forhøjede levestandarder og flere muligheder for individet, men også en forhøjet andel af risici som en betingelse for det moderne liv. Vi lever derfor i det, Beck betegner som risikosamfundet, hvilket indebærer konstante risici, som individer skal navigere i (Ibid.). For respondenterne opleves dette som vanskeligt, fordi de kan have svært ved at gennemskue konsekvenserne af deres valg, og særligt fordi den værst mulige konsekvens ved et forkert valg kan være, at det skader klimaet. *"Fordi der er eddermame også meget greenwashing derude."* (Rune: 34). Når konsekvenserne eller risiciene ved respondenternes valg ikke er kendte og ikke er kalkulerbare, bliver det en udfordring for dem at forsøge at gennemskue de klimamæssige konsekvenser af deres egne hverdagsvalg. Dette understreger respondenterne særligt, at de oplever i forbrugssammenhænge og indkøbs-situationer:

“Det er vigtigt at have dimensionerne med sig, for når folk eksempelvis snakker danske tomater versus spanske tomater, så er det faktisk bedre at vælge de spanske fordi de vokser i et klima hvor der ikke er brug for opvarmning, også selvom de skal transporteres, for transport fylder så lidt i det regnskab.” (Signe: 84)

Der er derfor utrolig mange valgmuligheder tilgængelige for respondenterne, som alle er forbundet med et krav om, at de må sortere i meget viden, som kan være svært at forstå og gennemskue (Beck, 1999; 2010). Disse mange valg kan virke uigennemskuelige for respondenterne i deres forsøg på at efterleve det normative overskud, og virker derfor også forstyrrende for respondenternes forsøg på at holde omstillingens vedvarende kurs. Respondenterne håndterer dette ved, at når de skal træffe et valg, hvor det er svært at gennemskue graden af klimaaftrykket, laver de en grundig videnssøgning, for at blive bedst klædt på, til at træffe det de erfarer som det bedst mulige valg i den givne situation. *“Når jeg får viden om tøjindustrien der brænder tøj af, så bliver jeg nødt til at retænke det, for så kan jeg ikke bare lige gå ned i H&M og købe en masse billigt øko tøj...” (Camilla: 40).* Herefter begynder begrænsningsmetoden at danne sig for respondenterne således, at næste gang de eksempelvis skal købe tomater, ved de, at de spanske ikke-økologiske udleder mindst CO₂, så det er dem de vælger. Derfor er de danske økologiske tomater ikke længere en valgmulighed for respondenterne, og de har dermed begrænset deres valgmuligheder i forhold til lige netop tomater. Det må nævnes, at denne metode anvender respondenterne for samtlige hverdagsvalg altså ikke kun for køb af tomater, men også for køb af tøj, valg af transport og så fremdeles. Vi analyserer, at denne metode for respondenterne handler om at begrænse deres valgmuligheder og dermed begrænse graden af nødvendig navigation i de usynlige risici (Beck, 1999; 2010).

“Jeg kan jo ikke kontrollere alt. Og det er i virkeligheden den mest praktiske betydning af kontrollere, altså fordi jeg kan kontrollere alle produkter jeg køber, hvad deres baggrund er, og hvordan de er produceret, alle de der ting. Derfor må man jo skære noget fra så godt man kan.” (Karl: 52)

Metoden kan føres tilbage til respondenternes behov for at undgå omstillingstræthed, og nødvendigheden af at kunne fastholde omstillingen som en vedvarende kurs. Denne metode må de anvende, fordi jo flere valg respondenterne skal gennemskue, jo sværere bliver det at træffe det rigtige valg, da de risikerer at miste evnen til at gennemskue, hvad der er vigtigt, og hvad der ikke er vigtigt (Pignatiello et al., 2020). Respondenterne kan

derfor risikere at befinde sig i omstillingstræthed, når de i enhver given situation skal overveje rigtig mange muligheder og de tilhørende implicitte risici, for at gennemskue, hvad der er det bedst mulige valg. Derfor bruger respondenterne videnssøgning, til at udelukke nogle valgmuligheder, for at undgå omstillingstræthed, som følge af de risici der er forbundet med hverdagsvalgene. Respondenterne har alle, i kraft af deres videnssøgning, en forståelse af, at kødproduktionen udleder meget CO2 og er skadeligt for klimaet. Derfor har alle respondenter i overvejende grad skåret valgmuligheder omkring kød fra, og har alle besluttet at være vegetarer eller veganere, for at udelukke nødvendigheden af at skulle gennemskue kødproduktionssystemer for størst mulige risici. Når denne metode er inkorporeret, er kød derfor ikke længere en valgmulighed for respondenterne, hvilket gør at de i overvejende grad kan undlade at skulle forholde sig til det. Dermed undgår de risikoen for at træffe det forkerte valg af kød, som kan medføre konsekvenser for klimaet. Denne metode analyserer vi som respondenternes forsøg på at gennemskue det, Beck beskriver som risikosamfundets betingelser om usynlige risici (Beck, 1999; 2010). Når respondenterne har inkorporeret begrænsningsmetoden, opleves det som en lettelse for dem, fordi de undgår at skulle forholde sig til de mange uigennemskuelige valgmuligheder.

“Faktisk det med at være vegetar, det har virkelig gjort mange ting nemmere for mig. Når jeg er på restaurant, skal jeg ikke sidde og kigge på alle retterne, jeg koncentrerer mig bare om dem der hedder vegetar. Det har været et valg der virkelig har gjort det godt og nemt.” (Ida: 88)

Eksemplet med respondenternes fravalg af kød er kun ét eksempel på respondenternes begrænsningsmetode, og kan som nævnt overføres til mange af deres andre hverdagsvalg. Som det også er nævnt, er omstillingsprocessen dynamisk og når ifølge respondenterne aldrig et fuldendt mål. Derfor appliceres denne metode fortsat i flere hverdagsvalg, i takt med at respondenterne får afkalket kompasset, og opnår viden om de mulige risici ved deres valgmuligheder.

4.3 Omstillingens afledte effekter

For at opsummere analysens vigtigste pointer hidtil, kan respondenternes bæredygtige omstilling ses som en proces der er drevet af det normative overskud i bæredygtige

handlinger, hvilket har medført en afkalkningsproces af deres normative kompas. Herefter har de måttet navigere i mødet med konfrontationer som en betingelse for deres omstilling, hvilket er sket med et overvejende fokus på at gøre den bæredygtige omstilling til en 'kurs, ikke en kur'. Dette har de gjort ved at anlægge en afvejningsmetode og en metode til at begrænse deres valgmuligheder. Analysens sidste del vil analysere på det interessante ved, at på trods af at omstillingen sker i mødet med konfrontationer, medfører den også noget positivt for respondenternes liv. Respondenterne oplever i kraft af deres omstilling det, som nogle af dem selv betegner, som 'afledte effekter';

"Mange gange så snakker min mand og jeg om det og bekræfter hinanden i, jamen vi har altså det liv vi gerne vil leve og vi synes det giver sindssygt meget mening at leve som vi gør. Og så kommer der nogle afledte effekter ud af at leve klimavenligt, som vi også sætter rigtig meget pris på." (Bertha)

De afledte effekter må ses som en direkte følgevirkning af respondenternes bæredygtige omstillingsproces, forstået på den måde at respondenterne beskriver at de først har oplevet disse effekter efter omstillingen er påbegyndt. Den mest overordnede afledte effekt er, som citatet understreger, at respondenterne har en forståelse af, at omstillingen har medført at de nu lever det liv de ønsker at leve. Dette analyserer vi som et resultat af, at de både lever et liv hvor de følger deres normative kompas og at de gør det på en måde hvor de kan holde til at være i det på lang sigt. Alle respondenter giver på deres egen måde udtryk for, at de erfarer deres liv som bedre nu, end inden de påbegyndte deres omstillingsproces. Vi finder det interessant og overraskende, at en omstilling der sker på baggrund af betingelser som konfrontationer, udfordringer og konflikter, kan medføre et bedre liv. Det er vores erfaring, at disse afledte effekter også har været overraskende for respondenterne, da de udelukkende har påbegyndt deres omstilling ud fra en normativ drivkraft med en indiskutabel legitimitet. De har derfor antageligvis ikke indgået i en bæredygtig omstilling med en forventning om at der ville være muligheder for at de kunne opnå afledte effekter som medvirker til at de lever et bedre liv.

"Og så alle de her afledte effekter man får af at leve bæredygtigt, det giver noget godt. Det havde jeg faktisk ikke helt regnet med. Jeg synes også det har været med til at give mig nogle nye muligheder og føle at man faktisk også gør noget." (Mads)

"Jeg synes helt sikkert jeg trives. Jeg savner slet ikke noget. Men hele det her med at have brugte møbler og cykle til ting, det giver så mange andre ting, det er bedre for miljøet, det er godt for din

krop, det giver lidt luft osv. Jeg synes næsten alle bæredygtige valg jeg har taget, de har også givet andre fordele, og har egentlig bare givet mig mere overskud og bedre samvittighed.” (Andreas)

Respondenterne fremhæver særligt tre former for afledte effekter, som er det vi ønsker at udfolde i dette sidste afsnit af analysen. Disse kommer særligt til udtryk som en frihed fra forbrugsnormer, en frihed i at opleve resonans og anerkendelse i deres fællesskaber og sociale relationer og en frihed i relationen til deres egen tid. Fælles for disse tre former for afledte effekter er, at de beror på en frihed der opstår som følge af begrænsninger. Disse afledte effekter er for respondenterne i overvejende grad positive og har en stor betydning for deres oplevelse af at skabe det gode liv i deres bæredygtige omstilling.

4.3.1 Forbrugsfrihed

Som tidligere beskrevet i analysen fortæller respondenterne, at de som følge af deres afkalkningsproces i højere grad oplever, at de har fået fjernet de forstyrrende elementer, når de skal træffe hverdagsvalg. Disse forstyrrende elementer beskriver respondenterne, at de særligt oplevede i praksisser omkring forbrug, hvor de tidligere følte sig styrede af normer om ubevidst at forfølge det nyeste, smarteste og hurtigste. Respondenterne har derfor, i kraft af deres omstilling og deres afkalkningsproces, ændret deres forhold til forbrug:

“Jeg gik simpelthen så meget op i det, og jeg skulle altid have det nyeste. Og så tror jeg bare en dag, da jeg havde sparet op til en smartphone i virkelig lang tid, og jeg så endelig fik den, så havde jeg den i hånden, og så var det fedt i 2 dage, og så ville jeg jo gerne have en endnu federe en. Det var der jeg begyndte at opdage, at det er jo et hamsterhjul og sådan er hele vores samfund jo lidt, at vi skal hele tiden have nyt og mere. Der er jo en begrænsning på hvor mange ressourcer der kan produceres naturligt, så det giver ikke nogen mening.” (Andreas: 96)

Disse forbrugsnormer som respondenterne henviser til, at de tidligere følte sig styrede af, vil vi argumentere for kan overføres til det, Zygmunt Bauman beskriver som forbrugssamfundet (Bauman, 2007). Bauman beskriver, at i forbrugssamfundet skal forbrug ses som et påtvunget kald i livet, som kræver at blive hørt og efterlevet, hvilket gør det svært, hvis ikke direkte umuligt, at undslippe forbrugsnormer. Forbrugssamfundet påvirker dermed individerne på alle måder, og manipulerer deres måder at spise, drikke,

bo og holde ferie på (Ibid.; Jacobsen & Poder, 2012). Respondenternes oplevelser af tidligere at have følt sig draget mod forbrug kan derfor muligvis forklares ved hjælp af teorien om forbrugssamfundet, hvor forbrug foregår grundet en normbaseret vane eller længsel (Ibid.). Bauman beskriver, at individer i forbrugssamfundet vil anlægge en forbrugsattitude, hvor man i enhver given situation eller problematik vil føle en længsel efter at kunne forbruge sig til en løsning. Respondenterne italesætter med deres egne ord, at forbrugsnormerne har været udfordrende særligt for deres afkalkningsproces, da de har erfaret, at de tidligere følte en længsel efter at forbruge, uden de har været klar over hvorfor. Forbrugsnormerne er derfor en væsentlig del af de forstyrrende elementer, som afkalkningsprocessen har haft til formål at 'afkalke' respondenternes normative kompas for. Respondenterne fortæller derfor, at nogle af de vigtigste skridt i deres omstillingsproces har været at tage afstand fra det de selv betegner som overforbrug, fordi de erfarer dette som skadeligt for klimaet: *"Fordi sådan som jeg ser det, så langt hen af vejen, så er det jo altså vores forbrug, som er det store problem."* (Karl: 45). Med overforbrug henviser respondenterne til materielt forbrug af vane eller af normbaseret længsel, som ikke foregår på baggrund af en reel nødvendighed eller et dybtfølt ønske. Afstanden fra overforbruget må de anlægge som en del af deres bæredygtige omstillingsproces, fordi overforbrug, ifølge respondenterne, ikke besidder en normativ legitimitet, da det sker på unødvendig bekostning af naturens ressourcer. Vi analyserer derfor, at overforbrug i modsætning til bæredygtige handlinger ikke besidder et normativt overskud, men snarere hvad der kan betegnes som et underskud. Dermed medfører respondenternes afstandtagen fra forbrugsnormerne, at de i højere grad kan skabe det forhold til forbrug de ønsker at have, og som de erfarer som mere normativt rigtigt. Herigennem oplever respondenterne en frihed i at kunne træffe mere normativt rigtige forbrugsvalg som stemmer overens med deres normative kompas, fordi de også erfarer at overforbrug ikke bidrager til at de lever det, de erfarer som et godt liv.

"Ikke nok med, at det med hele tiden at købe nyt og mere ikke giver nogen mening overfor planeten, så tror jeg heller ikke det gør os mere lykkelige eller mere tilfredse, jeg tror faktisk det gør præcis det modsatte. Man bliver aldrig lykkelig af at købe." (Andreas: 96)

Respondenterne har dermed taget afstand fra det, de erfarer som overforbrug for at gøre det normativt rigtige, men opdager, at dette har nogle afledte effekter, som i overvejende grad kan ses som positive for respondenterne. Modsat hvad man kunne tro, om at en afstandtagen fra forbrug ville betyde et afsavn respondenterne, oplever de en frihed i denne afstand fra overforbrug og forbrugsnormer. Dermed italesætter alle respondenter denne

afstandtagen som positivt, og flere bruger ord som, at det er en frihed, en lettelse eller en ro: *"Og så i takt med at man kan skære de her ting fra og finder ud af at der ikke er nogen af de her ting der er med til at skabe ens identitet, så begynder det at blive en frihed."* (Camilla: 39). Denne frihed oplever de særligt som en frihed fra de sociale praksisser forbundet med forbrug, som en frihed til at kunne træffe egne forbrugsvalg og som en frihed og en ro, fordi de undgår at skulle overveje normer omkring forbrug. Ro og frihed fra sociale praksisser og normer om forbrug henviser til, at respondenterne fortæller, at de tidligere har brugt meget tid og energi på at overveje forskellige typer af forbrug. Nu finder respondenterne derimod frihed i hverken at skulle overveje eller bruge tid på at købe eksempelvis nyt tøj eller kropsplejeprodukter, de ikke har brug for:

"Det er jo et livsvalg jeg har taget, og jeg synes det er helt vildt nemt at leve i. Jeg skal ikke hele tiden prøve at opnå et eller andet, som andre er i. Jeg behøver ikke gå ud og købe dyre cremer, det har jeg ikke behov for, det gjorde jeg førhen, og jeg har ikke behov for at have en ny og stor bil. Jeg har affundet mig med at jeg ikke er der hvor mange andre er, hvor de prøver at få det nyeste og det bedste." (Charlotte: 21)

Respondenternes følelse af frihed som følge af deres afstandtagen til det normbaserede overforbrug kan analyseres som en frihed fra de betingelser, der præger forbrugssamfundet. Disse betingelser er ifølge Bauman en; *"(...) universal human duty that knows of no exception."* (Bauman, 2007: 55). Respondenternes oplevelse af frihed til at træffe egne forbrugsvalg kan derfor analyseres som en frihed fra forbrugssamfundets repressive imperativer. Bauman beskriver, hvordan forbrugeren bliver manipuleret til at tro, at det foretager et selvstændigt valg ved at forbruge, og i kraft af respondenternes afstandtagen til netop dette, har de mulighed for at mindske graden af manipulation og kan i højere grad træffe et forbrugsvalg som de synes, er det rigtige. Derfor finder vi Baumans teoretisering af forbrugssamfundet anvendelig for at kunne forstå, hvad respondenterne oplever en frihed fra i kraft af deres afstandtagen fra dette. Vi anerkender Baumans tydeliggørelse af, at det ikke er muligt at løsrive sig helt fra forbrugssamfundet, og det må derfor nævnes, at respondenterne fortsat må ses som underlagt forbrugssamfundet til en vis grad. Det må også nævnes, at på samme måde som at alle aspekter af omstillingen er en proces, må denne afstandtagen ligeledes beskrives som en proces, hvor respondenterne løbende bevæger sig hen imod et mindre forbrugende liv, eller et liv hvor de i overvejende grad forbruger af nødvendighed. Deres oplevede frihed som afledt effekt analyserer vi som et resultat af, at de løbende formår at lægge en afstand til forbrugsnormerne og til forestillingen om at

forbrug er meningen med livet, i det omfang det er muligt for dem. Et konkret eksempel på hvad denne frihed kan give, beskrives af en respondent nedenfor:

“Det er befriende at finde ud af hvor lidt man har brug for, hvis bare man har mad i munden, en seng og tag over hovedet. Men i virkeligheden så de ting der får lov til at fylde, det bliver også de vigtige ting. For så får man mulighed for at få oplevelser med hinanden, og der er plads til at lave noget i stedet for at man bliver trængt op i krog med bekymringer om gavegivning og penge og præstationer.” (Camilla: 38)

Udover at føle lettelse, frihed og ro ved at kunne træde et skridt tilbage fra forbrugsnormerne, i det omfang det er muligt for dem, muliggør deres afstandtagen fra forbrug også, at de ændrer fokus og får øjnene op for andre sociale praksisser, som nu kan få lov at fylde mere. Her er det særligt mange ‘gratis’ oplevelser som vigtige for dem og som nu kan få lov at fylde mere, og respondenterne fremhæver eksempelvis gåture i naturen eller tid med familien. Hermed analyserer vi, at der i respondenternes begrænsning overfor forbrug opstår nye muligheder. Dette betyder, at når respondenterne begrænser sig, bliver de opmærksomme på andre muligheder, som er positive for dem. Det må naturligvis endnu engang nævnes, at denne frihed i deres begrænsning overfor forbrug må ses som en fortløbende proces, som respondenterne bevæger sig længere hen imod i takt med deres bæredygtige omstilling.

“Førhen da jeg ikke var minimalist og ikke havde ændret mit forbrug, der var mit hjem altid rodet. Jeg kunne ikke bare have gæster forbi fordi jeg skulle rydde op. Nu kan folk komme og ringe på døren og komme indenfor, på trods af at vi har to børn. Det er en kæmpe forskel og en kæmpe frihed. Det er giver en ro i sindet at vi har hvad vi skal bruge og ikke behøver en masse ekstra ting.” (Charlotte: 21)

Endvidere må det slutteligt nævnes, at forbrugsfriheden og de dertilhørende muligheder er bidragende til at respondenterne, som afledt effekt af deres bæredygtige omstilling, oplever at kunne skabe et liv, som de erfarer som godt.

4.3.2 Anerkendende og resonante relationer

Respondenterne fortæller, at nogle af deres sociale relationer har ændret sig i kraft af deres bæredygtige omstilling. Dette kommer til udtryk som konfrontationer, fordi de i kraft af deres omstillingsproces og afkalkede normative kompas har ændret deres værdier, som nu ikke længere stemmer overens med værdierne hos nogle af deres tidligere relationer. Derfor oplever respondenterne som et resultat af deres forskellige værdihorisonter jævnligt konfrontationer med de sociale relationer, som ikke deler samme anerkendelse af bæredygtige handlingers legitimitet og normative overskud (Honneth, 1992). Her er det igen respondenternes forståelse af, at omstillingen skal være en kurs frem for en kur, der styrer dem, og derfor har respondenterne indset, at de i kraft af deres omstilling løbende må genoverveje, hvordan de skal forholde sig til nogle af deres relationer og fællesskaber. *“De venner jeg har holdt fast i, er måske folk som har meget samme værdisæt som mig selv. Det er vigtigt for mig at jeg kan dele det med nogen.”* (Mads: 77). Respondenterne applicerer derfor deres afvejningsmetode, hvor de overvejer deres tilgang til deres sociale relationer ud fra deres kontinuum af handlemuligheder. Dette gør de både for deres relationer til enkeltpersoner, men også for de større fællesskaber de indgår i, hvorfor vi anvender begge begreber. Her må respondenterne overveje, hvor meget de må gå på kompromis med deres normative overskud, for at være i relationen og samtidig, hvor vigtig relationen er for dem. Hermed kan kontinuummet ses, som graden af kompromis overfor det normative overskud på det ene yderpunkt og vigtigheden af den givne relation på det andet. Hvis konfrontationerne udspiller sig i respondenternes nære relationer, eksempelvis hos familiemedlemmer, bruger de afvejningsmetoden, til at acceptere en nedprioritering af det normative overskud, og undlader derfor i højere grad at gøre de forskellige værdihorisonter til en konflikt. Her tilgodeser respondenterne ofte familielivet og fællesskabet, til fordel for efterlevelsen af det normative overskud i denne relation.

“Så selvom jeg nogle gange synes min mands familie lever på en anden planet hvad angår det her, så lader jeg den tit bare ligge. For det bliver hurtigt sådan lidt en løftet pegefinger og så bliver der dårlig stemning og det er ikke det værd.” (Bertha: 68)

Oplever respondenterne derimod konfrontationer som følge af forskellige værdihorisonter i de relationer som har en mindre betydning for dem, vægter respondenterne til tider det normative overskud højere. Dette kan resultere i normkonflikter. I disse relationer har respondenterne nogle gange besluttet, at det bedste for at kunne holde deres vedvarende kurs er at skære relationen fra eller nedprioritere den, for at nedtone graden af

normkonflikter, de skal forholde sig til. Dette kan ses som et udtryk for, at respondenternes normative kompromisløshed overføres til deres relationer, hvilket på samme måde som omstillingen må anses som en kontinuerlig proces:

“Vores værdier har bare ændret sig. Vi er stadig ikke helt sådan faldet til i alle relationer. Vores gamle bekendtskaber de er løbet lidt ud i sandet, jeg ved ikke om man kan sige at det er på grund af bæredygtighed, men i hvert fald på grund af nogle værdier som vi står mere fast på nu.” (Karen: 55)

Her anvender respondenterne begrænsningsmetoden, for at gøre det lettere at holde kursen. Dette betyder, at respondenterne i nogle af deres relationer hvor værdihorisonterne er forskellige, anvender de begrænsningsmetoden, for at kunne indgå i en lavere grad af normkonflikter. Respondenterne har derfor fået sorteret nogle af deres mest ‘værdikonfliktende’ relationer fra, i form af venskaber og bekendtskaber som primært bidrog med kontinuerlige negative kommentarer omkring respondenternes bæredygtige omstilling. Med ‘værdikonfliktende’ henviser vi til det, som respondenterne italesætter som en relation, hvor forskellene i værdierne er så store, at det skaber en højere grad af konflikt, end hvad respondenterne kan acceptere at være i, for at kunne holde deres kurs. Ved at fravælge de mest værdikonfliktende relationer, fortæller respondenterne, at dette muliggør en større grad af tilvalg af de relationer som har den samme normative forståelse som respondenterne selv: *“Nu har vi også fundet et fællesskab omkring det her, fordi børnene går på den grønne friskole, hvor der er en overvægt af folk der tænker ligesom os...”* (Camilla: 36). Disse relationer beskriver vi som de mere ‘værdilige’ relationer, hvilket repræsenterer en relation, hvor værdihorisonterne er mere lige (Honneth, 1992). I disse relationer møder respondenterne færre konfrontationer, og behøver derfor ikke i samme grad at lave afvejninger på deres kontinuum af handlemuligheder. Med dette menes, at i disse relationer kan respondenterne tilgodese sociale normer og fællesskabet, og samtidig indløse det normative overskud i bæredygtige handlinger. I disse relationer undgår respondenterne derfor risikoen for at opleve normkonflikter på baggrund af deres bæredygtige omstilling, hvilket er meget vigtigt for dem: *“Det bedste har helt klart været at finde et fællesskab. Det der med at få nogen at snakke med om sine bekymringer hvor man ikke behøver pakke det ind.”* (Signe: 85). Nogle af respondenterne har fundet disse fællesskaber, ved at flytte i bofællesskab, starte på et klimaorienteret studie eller ved at starte i foreninger, og har derigennem fundet ligesindede, som de kan blive inspirerede af i deres bæredygtige omstilling. I disse fællesskaber oplever respondenterne at kunne finde støtte og sparring fra andre, og oplever at de mere frit kan efterleve deres normer og værdier. I de værdilige

fællesskaber finder respondenterne en frihed til at efterleve det normative overskud i flere af deres hverdagsvalg, og kan derfor efterleve det, de erfarer som det rigtige, samtidig med at de kan tilgodesee sociale normer i disse relationer, som er vigtige for dem. Her analyserer vi, at en stor del af årsagen til at respondenterne oplever frihed i de værdilige fællesskaber, er fordi de oplever solidarisk anerkendelse (Honneth, 1992). Med solidarisk anerkendelse refererer vi tilbage til Honneths perspektiv på den anerkendelse, der forekommer, når individer indenfor samme værdihorisont anerkender hinandens handlinger og livsformer. Det bliver dermed en afledt effekt for respondenternes omstilling, at deres begrænsning af nogle af deres relationer medvirker en højere grad af anerkendelse og frihed i de relationer, de vælger til i stedet. Gennem begrænsningen tilvælger respondenterne hermed flere muligheder, for at være i relationer, hvor de kan opnå anerkendelse for den måde, de gerne vil leve deres liv, hvilket ifølge Honneth kan beskrives som et essentielt element for det gode liv (Ibid.). Den solidariske anerkendelsesform bidrager til, at respondenterne oplever det, de selv italesætter som en anerkendelse for lige netop dem de er, og deres normative forståelse for hvad der er rigtigt:

“For dem jeg ses med og som holder af mig, de er fuldstændig ligeglade med om jeg har det ene eller det andet, for de er der for at se mig, og ikke min nye sofa eller telefon. Og det er dejligt, det er jo en befrielse, at man er velkommen og værdsat uanset om man har de rigtige bukser eller frisure eller hvad det kan være.” (Camilla: 39)

Som citatet påpeger, fortæller respondenterne, at de udover en højere grad af solidarisk anerkendelse desuden oplever endnu en afledt effekt af at tilvælge og indgå i mere værdilige fællesskaber. De fortæller, at ved at indgå i disse værdilige fællesskaber, føler de udover anerkendelse også en højere grad af blandt andet inspiration, energi, støtte og sparring. Dette betyder, at endnu en afledt effekt af respondenternes omstilling er, at de får mulighed for at vælge nye fællesskaber og relationer til, som i højere grad er meningsfulde og inspirerende for dem, og som de kan spejle sig i. For at kunne gå mere i dybden med denne afledte effekt, inddrager vi Hartmut Rosas perspektiv på resonans (Rosa, 2019). Rosa anvender begrebet resonans som et modsvar til hans teori om fremmedgørelse. Hans teori understreger groft sagt, at vores samtids primære betingelse er social acceleration, hvilket har den utilsigtede konsekvens, at individer oplever et mere fremmedgjort forhold til verden. Rosa definerer resonans som det modsatte af fremmedgørelse og ser disse som kontrastbegreber (Ibid.). Resonans henviser til en særlig måde, hvorpå individer relaterer til verden, præget af en følelsesmæssig kontakt som så at sige besvares tilbage. Affektion,

emotion og troen på egne evner er kerneperspektiver, når Rosa beskriver resonans, hvilket han påpeger kan opleves i mange forskellige situationer, eksempelvis på en vandretur i naturen, til et inspirerende foredrag eller ved at læse en god bog. Det må dog nævnes, at et vigtigt element for Rosas teoretisering af resonansbegrebet er, at man ikke kan forudsige, opsøge eller planlægge at opleve resonans. Resonans henviser til en særlig måde, hvorpå individer relaterer til verden, som er præget af genklang. Vi anerkender Rosas teoretiske begrebsapparat om acceleration og fremmedgørelse som en vigtig kontekst for resonansbegrebet, men vil ikke gå i dybden med de fremmedgørende eller accelererende praksisser, som respondenterne muligvis indgår i. For dette afsnit af analysen anvender vi en isoleret og simplificeret forståelse af resonansbegrebet, for at kunne analysere på respondenternes oplevelse af resonans som afledt effekt af deres tilvalg af mere værdilige fællesskaber. Respondenternes oplevelse af særligt at føle fornyet energi, inspiration og den anerkendende fællesskabsfølelse, som er vigtig for dem, vil vi derfor analysere som et udtryk for, at de får flere muligheder, for at opleve resonans i de værdilige fællesskaber.

“Nogle relationer har vi nok nedprioriteret. Man mister faktisk en lille smule en fællesskabsfølelse som var der før. Men måske også fordi det er vigtigt at være i nogle fællesskaber hvor man selv føler sig inspireret, og de bekendtskaber vi havde før, er ikke inspirerende mere. De her ting de fylder så meget for os, så vi bliver nødt til at søge fællesskaber et andet sted, hvor vi kan lide at være og vi synes at vi selv kan finde energi. Og det er jo også bare vigtigt for os at have fundet nogle at kunne spejle sig i.” (Karen: 56)

Rosa beskriver, at i de resonante relationer til venner og familie er resonante fænomener tæt knyttet til anerkendelse. Rosa mener endda, at anerkendelse i sig selv kan være en form for resonans, men kritiserer Honneth for at være for snæversynet i at antage, at social anerkendelse er menneskers primære motiv (Rosa, 2019). Rosa tilføjer, at i vores sociale relationer er der vigtigere elementer end anerkendelse: *“Friendships are not only and perhaps not even primarily important because they recognize and value us, but because they can respond to and affect us, and because we can reach them...”* (Rosa, 2019: 197). Dermed må det forstås, at fordi respondenterne har genovervejet deres relationer, oplever de mere end bare anerkendelse og frihed fra normkonflikter, men får som følge af den begrænsning de har lagt til nogle af deres relationer også flere muligheder for at opleve resonans. Rosa beskriver, at resonans har en transformerende egenskab, fordi man bliver rørt og i større eller mindre grad vil være ændret af sin resonante oplevelse. Dette analyserer vi udtrykkes gennem respondenternes betoning på, at de gennem de værdilige relationer blandt andet

oplever inspiration, men også oplever at inspirere andre, og oplever at kunne give noget videre til andre: *“Hvis nogen spørger til noget omkring bæredygtighed og minimalisme, og jeg rent faktisk kan komme med et råd, så indser jeg at jeg jo rent faktisk godt kan det her og at det nytter noget.”* (Charlotte: 18). Respondenterne oplever hermed, at de gennem disse fællesskaber både får ny viden, inspiration og geist til at fortsætte deres omstilling, og når de ligeledes kan hjælpe andre i deres værdilige fællesskaber, giver det dem en positiv følelse af at lykkedes med omstillingen. Vi analyserer, at disse oplevelser som respondenterne får gennem deres værdilige relationer, kan være et udtryk for resonante oplevelser. For at koble det yderligere til Rosas egne vendinger, beskriver nogle af respondenterne også at de i samspil med deres værdilige relationer som også anerkender bæredygtighed, i højere grad får en styrket deres mulighed for at ‘række ud til verden’:

“Der var det bare fedt at være sammen med de her mennesker, som godt var klar over de her ting, men det var ikke nødvendigvis det man skulle dvæle så meget ved. Det var jo også lige så meget at sige. Hvad kan jeg gøre? Som ikke bare handler om at sortere sit skrald rigtigt. Men lidt mere, hvordan kommer man ud over sit eget lille hverdagsliv og gør en forskel?” (Bertha: 63)

Respondenternes værdilige relationer og fællesskaber er derfor en vigtig drivkraft for, at de kan fortsætte deres bæredygtige omstilling på en måde, hvor de samtidig skaber det gode liv.

4.3.3 Frihed i relationen til tid

På nuværende tidspunkt i analysen har man som læser fået indsigt i, at respondenterne som følge af deres bæredygtige omstillingsproces har valgt at lægge en afstand til forbrugsnormer, og at de har lavet et tilvalg af mere værdilige relationer og fællesskaber, for at kunne holde omstillingen som en vedvarende kurs. Dette giver dem som nævnt en række afledte effekter, hvor de oplever en frihed grundet deres begrænsning i relation til forbrug, oplever en højere grad af anerkendelse, frihed fra normkonflikter og flere muligheder for at opleve resonans i deres mere værdilige fællesskaber. Dette sidste afsnit i analysen vil omhandle endnu en afledt effekt, hvilket respondenterne fortæller som en ændret relation til deres egen tid. Særligt oplever respondenterne, at dette kan ses som et resultat af deres føromtalt afstandtagen fra overforbrug. Fordi respondenterne har taget afstand fra forbrugsnormer, oplever de, at de ikke skal bruge samme mængde tid eller

energi på forbrugspraksisser eller på at overveje normer om forbrug, sammenlignet med før deres omstillingsproces.

“Og de der penge, dem vil man også gerne bruge. Det tager også noget tid. Så det der med at blive et meget mindre forbrugende menneske, det giver bare virkelig meget tid. Så det hænger helt fint sammen med at gå ned i indtægt og gå ned i tempo og gå ned i forbrug.” (Karl: 45)

Derudover oplever respondenterne også, at når de forbruger mindre end tidligere, påvirker det deres økonomi, da de naturligvis bruger færre penge. Som citatet ovenfor påpeger, oplever respondenterne, at der er en sammenhæng mellem, at de lever mere bæredygtigt og forbruger mindre, hvilket medfører, at de oplever at gøre mange ting i et langsommere tempo. Det ændrede tempo hænger blandt andet sammen med, at når respondenterne bruger færre penge, kan de ‘indløse’ disse som en mulighed for at få mere tid, hvilket de eksempelvis gør, ved at gå ned i tid på deres arbejde. Derfor oplever respondenterne, at de har fået frigjort en mængde tid, som de ikke havde før, og som de nu kan prioritere på det, der er vigtigt for dem. Derudover oplever respondenterne, som følge af deres bæredygtige omstilling, at de ofte vælger løsninger for deres hverdagsvalg, som tager længere tid, for at tilgodese bæredygtigheden. Det gør de, fordi respondenterne har en forståelse af, at de nemme hurtige løsninger til tider er bidragende til klimaskadende praksisser:

“Lige nu kigger jeg på nogle havestole, og kunne vi da ikke bare købe de flotte havestole uden at skulle til at skrive til alle bolighusene om de har bæredygtigt træ. Kan vi ikke bare tage de første og de bedste? Nej, det kan vi ikke. (...) Så den nemme løsning, den er godt nok nem, men vi ville faktisk ikke være glade for at vælge den. Så vi gør tingene lidt mere besværlige for os selv og det tager også længere tid, men det er jo også en rigtig god følelse.” (Karen: 56)

Som det er blevet fremhævet i afsnittet om afkalkningen af det normative kompas, må det nævnes at respondenterne løbende implementerer denne afstand fra de hurtige nemme løsninger, som de erfarer som klimaskadeligt. Dette sker i takt med at de opnår viden om flere bæredygtige alternativer for deres hverdagsvalg, hvilket er en del af deres afkalkningsproces. Når respondenterne fravælger de hurtige klimaskadende løsninger, opleves det af dem som positivt, da de i højere grad efterlever det normative overskud i de mere bæredygtige og langsomme løsninger. Respondenterne fortæller, at deres tilvalg af langsommere hverdagsvalg og deres mulighed for at gå ned i tid på deres arbejde samlet set er bidragende til, at de gennem deres bæredygtige omstilling oplever en ændret relation

til deres tid. Dette ændrede forhold til deres tid kan ses som en afledt effekt af deres bæredygtige omstilling, og kommer i overvejende grad til udtryk som en følelse af, at der åbner sig nye muligheder, hvori de også oplever en frihed. For at kunne analysere på hvorfor respondenterne oplever muligheder i denne ændrede relation til tid, inddrager vi Rosas teoretiske perspektiver om acceleration (Rosa, 2003; 2010). Som nævnt beror Rosas samtidsdiagnose på, at vi lever i et samfund drevet af acceleration. Rosas teori om accelerationssamfundet kan afdække endnu en del af konteksten for respondenternes omstilling, og inddrages for at kunne analysere på, hvorfor respondenterne oplever en stor frihed i den ændrede måde, de gør brug af deres tid. Ifølge Rosa er det ikke muligt at undslippe de accelererende normer eller at decelerere, når man er en del af accelerations-samfundet (Ibid.). Det må derfor forstås, at respondenterne er underlagt de samme krav som alle andre, eksempelvis gennem arbejdsforhold, økonomiske forpligtelser og uddannelsesinstitutioner, som er betinget af accelerationens logikker. Deres ændrede forhold til og forståelse af deres egen tid kan derfor ikke ses som en frakobling fra accelerationssamfundet, men som et ændret forhold til eller håndtering af accelerationen, i det omfang det er muligt for dem. Respondenterne må stadig ses som underlagt accelerationens logikker, men bestræber sig i deres søgning efter mere bæredygtige løsninger, på at begrænse de nemme klimaskadende løsninger i deres hverdagsvalg, i det omfang de kan. Vi analyserer derfor, at respondenterne tager afstand fra accelerations-samfundets logikker i det omfang, det er muligt for dem i deres hverdag:

“Altså, jeg vil gerne holde fast i, at man gør tingene på en lidt anderledes måde. Vi skal ikke ud at have to biler fordi det ville være nærmest i hverdagen og sådan nogle ting.” (Bertha: 68)

“Jeg er rimelig økonomisk uafhængig, så jeg har tid til ligesom at sætte mig ind i hvordan man laver et eller andet vegansk mad, så jeg behøver ikke at arbejde de der 40 timer.” (Karl: 52)

“Sidst vi skulle købe en bil, overvejede vi meget en elbil, men vi endte med at købe en elcykel i stedet for, og selvom det går langsommere, føles det som det rigtige...” (Mads: 72)

I kraft af det normative overskud i de bæredygtige hverdagsvalg som ofte foregår lidt langsommere, laver respondenterne i flere af deres hverdagsvalg et tilvalg af praksisser, som foregår med en begrænset påvirkning fra accelerationens logikker. Det eksempel der ofte fremhæves, er respondenternes forhold til transport, både i det daglige og på rejser, hvor de oftest vælger de langsommere transportformer, fordi disse er mindst klima-

skadende. Dette resulterer samtidig i et ændret fokus på brugen af deres tid, hvor det ikke længere handler om at udføre en praksis hurtigst og nemmest, men at gøre det mest bæredygtigt og normativt rigtigt. Dermed opleves tilvalget af de langsommere hverdagspraksisser ikke som et afsavn, men beskrives af respondenterne som positivt og givende. Gennem deres ændrede forhold til deres tid, oplever respondenterne dermed en afledt effekt ved, at de i højere grad formår at få det, de erfarer som det rigtige, ud af deres tid frem for at nå mest muligt på kortest tid. *“For eksempel da jeg tog bussen til Paris, og fordi jeg havde indstillet mig på at det var en lang tur, så var det faktisk rigtig hyggeligt, for så kunne jeg nå at læse en hel bog.”* (Ida: 89). Derfor oplever respondenterne en frihed i at vælge at prioritere deres brug af tiden, på det de erfarer som rigtigt.

“Økonomisk, så er det blevet en gulerod at der er plus på kontoen, når vi lever mere bæredygtigt. Når der er plus på økonomien, så giver det også mere luft i vores tid. Og vi lever meget efter det princip at vores tid er vores mest kostbare ressource. Vi køber os jo tid. Det bliver en selvfølgelig effekt. Når man laver et lille indgreb et sted, så ruller det også bare på de andre parametre - tid, liv, arbejdsliv, økonomi og bæredygtighed influerer på hinanden. Det er en meget positiv ting, som giver overskud i hverdagen.” (Karen: 57)

Udover at det for respondenterne er meget positivt, at de kan vælge at bruge deres tid på det, som er vigtigt og normativt rigtigt for dem, oplever de også, at der i deres ændrede måde at bruge tiden på er en frihed, fordi det åbner for nye muligheder. Respondenterne har den samme mængde tid til rådighed som før deres omstillingsproces, men i kraft af at de bruger den både anderledes oplever de, at de har fået mere frihed og flere muligheder i forhold til deres tid. Et eksempel kan være, at når respondenterne fravælger at have en eller to biler, tilvælger de at cykle på arbejde. Dette skaber noget mere tid på cykelturen, som af respondenterne opleves som positivt: *“Så bliver det en kæmpe stor tilfredsstillelse at være den der bare suser afsted forbi alle bilerne, og være glad for at man ikke skal sidde i kø der på ringvejen.”* (Karen: 57). På trods af, at det tager længere tid at cykle på arbejde, er det er noget respondenterne gør, fordi de anser det som det mest normativt rigtige, og det bliver samtidig også en oplevelse og en positiv afledt effekt for dem. På trods af, at respondenterne overordnet set har ændret deres forhold til tid, og har ændret temporaliteten af nogle af deres hverdagspraksisser, som nu foregår i et langsommere tempo, vil vi, i overensstemmelse med Rosas perspektiv, ikke argumentere for, at de har decelereret deres liv (Rosa, 2003; 2010). Det er dog umiddelbart heller ikke deceleration som

er efterstræbelsesværdigt for respondenterne. Det vigtige for dem er i stedet at få det rigtige ud af deres tid og opnå muligheder ved at gøre tingene på en langsommere måde.

“Jeg elsker virkelig bare at gå en langsom tur i skoven og nyde de her små ting som man ikke kan tjene penge på eller lave reklame på, og som måske ikke engang har et specifikt formål, du kan kun leve livet når du går en tur.” (Andreas: 99)

Flere af disse muligheder, såsom at gå en tur i skoven, hvor det eneste formål er at være, er muligheder, der opstår som følge af respondenternes ændrede forhold til tid. De eksempler der fremhæves fra respondenterne, hvor de udfører deres hverdagspraksisser på en anderledes måde, stemmer overens med de eksempler Rosa fremhæver som muligheder for at opleve flere resonante oplevelser (Rosa, 2019). Hermed vil vi analysere, at gennem deres ændrede forhold til tid, opnår respondenterne flere muligheder for at opleve resonans. Vi analyserer derfor, at respondenterne som en afledt effekt af deres omstilling har ændret temporaliteten af nogle af deres hverdagspraksisser, hvilket for dem skaber nye muligheder og bidrager til, at de har følelsen af at leve det, der for dem anses som det gode liv.

5. Diskussion

Dette afsnit har til formål at diskutere analysens fund ud fra nye vinkler, hvilket giver anledning til nye spørgsmål. Dette gør vi som et forsøg på at kunne viderebringe de analytiske fund vi har genereret et skridt videre end specialets empiriske ramme. Hermed ønsker vi i diskussionen at forsøge på at strække den 'sociologiske spændvidde' af vores fund lidt længere i en retning, som vi finder relevant at adressere i klimaforandringernes kontekst.

Som det er blevet nævnt og fremgår af analysen, oplever respondenterne konfrontationer og udfordringer i at lave en bæredygtig omstilling og vedligeholde den. Disse udfordringer møder de primært i form af normkonflikter, som opstår i mødet med eksisterende sociale eller kulturelle normer, der ikke anerkender bæredygtige handlingers normative legitimitet. Samtidens udfordrende normer er i overvejende grad også grunden til, at respondenterne er nødsaget til at anlægge metoder, for at kunne fastholde deres bæredygtige omstilling på en sådan måde, hvor de samtidig kan skabe det gode liv. Set i lyset af klimakrisens presserende behov for en omstilling af samfundslivet må det siges at være ganske negativt, at vi fortsat befinder os i en samtid som spænder ben for individer, der ønsker at omstille deres liv for bæredygtigheden. For gad vide hvordan respondenternes omstillingsproces havde forløbet, hvis de sociale normer som de møder, i stedet opfordrede til bæredygtige praksisser og til, at det normative overskud i bæredygtige handlinger efterleves i højest mulig grad? Mon vores respondenter havde været fri for at skulle applicere afvejningsmetoden og for at skulle holde fokus på at omstillingen må være en kurs frem for en kur? Mon de havde oplevet omstillingens afledte effekter i en højere grad, eller af en anden karakter, hvis de havde mødt normativ opbakning som en del af deres omstillingsproces?

Formålet med denne diskussion er ikke at komme med endegyldige svar på, hvilken betydning normativ opbakning kan have for individers bæredygtige omstilling, men vi udfolder alligevel problematikken, ved at tage et kig på Elizabeth Shove og Nicola Spurlings perspektiver sociale praksisser (Shove & Spurling, 2013). Disse sociologer beskæftiger sig også med det sociale aspekt af klimaforandringernes problematikker, og påpeger blandt andet, at en bæredygtig omstilling må forstås som en omstilling af sociale praksisser. Her trækker vi tråde tilbage vores undersøgelse, der har fokus på blandt andet

respondenternes hverdagsvalg som praksisser, der udgør deres bæredygtig omstilling. Shove og Spurling påpeger, at alle former for forbrug lige fra mad, tøj, transport og materielle goder må forstås som en social praksis. Det må det i den forstand, at mennesker forbruger for at kunne opnå og indgå i sociale praksisser, og at en ændring i disse eksisterende forbrugsmønstre er essentiel i en tilpasning til klimaforandringerne. Dette ser vi ligeledes hos specialets ti respondenter, som har en erfaring om, at alle hverdagsvalg har en større eller mindre grad af påvirkning på klimaet, og at en ændring af disse er en forudsætning for, at de kan leve et mere bæredygtigt liv. Derudover påpeger Shove og Spurling, at en omstilling vil kræve en markant systemisk ændring af hvad folk gør, hvordan de forbruger og hvordan de lever deres hverdagsliv, og at samfundsvidenskaben derfor spiller en væsentlig rolle. Shove og Spurlings vigtigste perspektiv er således, at en bæredygtig omstilling må ske ud fra en kollektiv ændring af sociale praksisser (Ibid.). Hermed må det groft sagt forstås, at Shove og Spurling påpeger, at en omstilling ikke kan ske alene på baggrund af individuelle praksisser. Dette lyder umiddelbart ret positivt, gør det ikke? Hvis vi kunne nå en kollektiv anerkendelse af, at individet ligesom specialets respondenter i højere grad kunne fritages for at bære omstillingens byrde på egne skuldre, hvilket i forvejen foregår på baggrund af vanskelige følelser. Hvis der med en ændring af vores sociale praksisser også vil følge en udvikling af vores normer, kunne dette samtidig betyde en større grad af normativ opbakning for at indgå i bæredygtige praksisser. Hermed lyder det næsten som om, at vi har fundet løsningen på de udfordringer, som præger specialets respondenter i deres bæredygtige omstilling. Lad os lige prøve at udfolde dette perspektiv. For hvad ville det kræve? Hvorfor har vi ikke 'bare' gjort dette endnu?

Som det er blevet nævnt i analysen, anerkender vi, at normer er i kontinuerlig udvikling. Hvis vi følger i fodsporene på Honneths forståelse af normers udvikling, kan disse ses som forbundet med deres forskellige grader af legitimitet og udviklingspotentiale (Honneth, 1992; Willig, 2012). Shove og Spurling understreger ligeledes normers dynamiske udvikling og deres påvirkning på vores sociale praksisser og beskriver, at hvad vi i dag antager som normalen, vil ikke forblive sådan (Shove & Spurling, 2013). Et konkret eksempel på, at sociale praksisser omkring bæredygtighed allerede har udviklet sig, ses ved, at der i vores optik flourerer en stigende implementering af eksempelvis flere kødfrie dage og en større popularitet omkring genbrugskøb end for bare ti år siden. For ti år siden oplevede vi selv at være vidne til, at forståelsen af det gode liv ofte var koblet til en utilsigtet sammenhæng med klimaskadende praksisser. Hermed har vi, antageligvis som så mange andre, ubevidst været bidragende til at reproducere de daværende sociale normer og praksisser der

fordrede vaneshopping, køb af nyeste opdaterede iPhones, flyrejser til Thailand eller røde fredagsbøffer med familien. Disse praksisser som tidligere var socialt efterstræbelsesværdige, kan uden tvivl siges samtidig at ske med på en utilsigtet bekostning af klimaet. Modsat er det i dag vores erfaring, at der er en voksende og ændret normativ forståelse for mange af disse praksisser. Denne udvikling anser vi kan være et udtryk for, at vi som samfund allerede er i gang med at ændre vores sociale og kulturelle normer, således at de i højere grad tilgodeser bæredygtighed. I vores optik ser vi, at gennem en ændret popularitet omkring eksempelvis kødfrie dage afspejles der også et ændret fokus på at disse praksisser ikke kun skal understøtte mennesker nu, men også i fremtiden. Så vi er nok allerede godt i gang med at ændre vores normer og i stigende grad at indløse det normative overskud i bæredygtige handlinger og hverdagsvalg. Og dette er jo positivt. Så betyder det, at vores sociale praksisser allerede er ændret? Efter vores optik; til dels. Men der er lang vej igen, for mange hverdagspraksisser kan endnu ikke siges at stemme overens med klodens ressourcemæssige begrænsninger. Og derfor kommer kritikken; hvis det tager minimum ti år at gøre fredagsbøffen, som er fløjet ind fra New Zealand upopulær, hvor længe vil det så ikke tage, før alle sociale praksisser og normer i tilstrækkelig grad beror på et ønske om at indløse det normative overskud i bæredygtige handlinger? Og til næste spørgsmål; har vi overhovedet tid til at vente? Som det er blevet tydeliggjort, har vi ifølge naturvidenskabelige forskere en faktisk klimamæssig bagkant for, hvornår omstillingen skal være i mål, således at ressourceforbruget og udledningen bringes indenfor planetens grænser. Så svaret må være; nej, vi har ikke tid til at vente.

Så hvis vi ikke har tid til at vente på at normerne udvikler sig dynamisk af sig selv, så er vi måske nødt til at give dem et skub? Men hvordan gør vi så det? Hvis normers strukturering af vores tilværelse fungerer således, at normer er handlingsanvisende for individers sociale praksisser, men at disse normer samtidig reproduceres af individerne gennem deres sociale praksisser, så er det ikke bare sådan lige at skubbe til denne udvikling. Med et udgangspunkt i vores egen undersøgelse forsøger vi at adressere denne problematik, ved at fokusere på individernes muligheder for at påvirke normers udvikling. Her kan analysens fund omkring respondenternes oplevelser af omstillingens afledte effekter måske give et lille bidrag til forståelsen af, at en bæredygtig omstilling også indebærer noget positivt på trods af, at omstillingen også indebærer en høj grad af fravalg og begrænsninger. Måske kan dette have en betydning for normernes udvikling, hvis det i højere grad betones, at en bæredygtig omstilling ikke kun betyder tørre quinoabøffer og et afsavn af charterferier. Hermed kan vores undersøgelse bidrage med en indsigt i, at en bæredygtig

omstilling på individniveau også kan indebære muligheden for at opleve positive afledte effekter og en oplevelse af et bedre liv sammenlignet med før omstillingen. Disse afledte effekter kan muligvis gøre sig gældende for flere individer end kun specialets respondenter. Som det er blevet nævnt i metoden, har vi som følge af vores kvalitative undersøgelsesdesign ikke ønsket at opnå en repræsentativ generaliserbarhed. Dog er vi fortsat af den overbevisning, at vi kan overføre analysens fund, som et bud på én mulig måde at skabe det gode liv i en bæredygtig omstilling til andre individer. Hermed kunne dette også overføres til ét muligt svar på, hvilken motor omstillingen kan drives af, hvilket kan findes i en kombination af det normative overskud som drivkraft og i oplevelsen af de positive afledte effekter. Denne motor kan muligvis bidrage til, at flere individer bliver drevet mod at ændre deres sociale praksisser til fordel for bæredygtighed. Da normer kan skabes gennem sociale praksisser, kan denne motor muligvis også bidrage til at fremskynde hastigheden af, hvor hurtigt normerne kan nå deres normative potentiale? Det er i hvert fald et bud. Dermed har vores respondenter måske noget brugbart at fortælle os om, hvordan vi i højere grad kan og bør leve vores liv i overensstemmelse med både planetens grænser og vores egne oplevelser af det gode liv. Dette er en kompleks problemstilling, som fortsat bør afdækkes yderligere, og derfor inviterer vi til at flere forskere indenfor sociologien og samfundsvidenskaben tager problemfeltet og den førnævnte begrænsning i litteraturen op til videre undersøgelse.

6. Konklusion

I dette speciale har vi undersøgt, hvordan ti personer skaber det gode liv i deres bæredygtige omstilling. På baggrund af vores analyse kan vi konkludere på, hvad der har drevet respondenterne i deres omstilling, hvordan de har håndteret denne og hvilke afledte effekter dette har givet dem. Disse er alle elementer, som respondenterne fortæller, er vigtige for, at de kan skabe det gode liv i deres bæredygtig omstilling. Ud fra første del af analysen kan vi konkludere, at det, der driver respondenterne i deres omstillingsproces kan føres tilbage til, hvad der for dem er en indiskutabel legitimitet i bæredygtige handlingers normative overskud. Dette normative overskud er løbende blevet forankret i respondenterne, hvilket har medført at deres normative kompas, som er styrende for deres hverdagsvalg, kontinuerligt bliver afkalket fra forstyrrende elementer. Dette resulterer i, at respondenterne kan implementere flere bæredygtige hverdagsvalg som et led i deres omstillingsproces, i takt med at de får mere viden. I anden del af analysen kan det konkluderes, at respondenternes omstilling er betinget af mødet med konfrontationer, som opstår hver gang respondenterne møder normer, som ikke anerkender bæredygtige handlingers legitimitet, hvilket særligt udspiller sig som normkonflikter i sociale sammenhænge. For at respondenterne ikke skal være i konstant konflikthåndtering eller risikere at opleve omstillingstræthed, må de anlægge en metode, som overordnet set beror på en indstilling til, at omstillingen skal kunne opretholdes vedvarende. Dette beskriver respondenterne metaforisk som, at omstillingen skal være en 'kurs, ikke en kur'. For at kunne gøre omstillingen til en vedvarende kurs, må respondenterne i enhver given konfrontation lave en afvejning på et kontinuum af handlemuligheder, for at kunne træffe det bedst mulige valg ikke kun for bæredygtigheden, men også for dem selv. Dette kontinuum afspejler forskellige grader af benægtelse af det normative overskud til fordel for sociale normer, og omvendt. I takt med, at respondenterne opnår mere viden, anlægger de desuden endnu en metode, hvor de bestræber sig på at begrænse deres handlemuligheder, for dermed at kunne mindske risikoen for at træffe klimaskadende hverdagsvalg. I tredje og sidste del af analysen kan det konkluderes, at respondenterne på trods af mødet med konstante konfrontationer oplever afledte effekter af deres bæredygtige omstilling, som de i overvejende grad opfatter som positive. Af disse afledte effekter kan det først konkluderes, at respondenterne oplever en frihed i at tage afstand fra det, de erfarer som forstyrrende og klimaskadende forbrugsnormer, som de inden deres omstilling ubevidst har været drevet af. Denne afstandtagen oplever respondenterne som en stor

frihed, der både giver dem flere muligheder og følelser som lettelse og ro. Derudover oplever respondenterne positive afledte effekter i deres relationer og sociale fællesskaber, som følge af deres fravalg af de mest værdikonfliktende fællesskaber. Her kan det konkluderes, at ved at tilvælge mere værdilige fællesskaber, oplever respondenterne en større grad af anerkendelse og færre normkonflikter. Her finder respondenterne en højere grad af inspiration, energi og muligheden for at opleve resonans i deres tilvalgte relationer. Slutteligt af disse afledte effekter kan det konkluderes, at respondenterne som følge af deres omstilling oplever en ændret relation til deres egen tid. I kraft af forbrugsfriheden oplever respondenterne, at deres mindskede forbrug giver dem mulighed for at gå ned i tid på arbejde, fordi de bruger færre penge. Deraf oplever de at få frigjort en mængde tid, som de kan prioritere på det, der er vigtigt for dem. Det konkluderes, at det respondenterne vælger at bruge deres tid på, både er mere i overensstemmelse med deres normative kompas og også muliggør flere resonante oplevelser for dem. For alle tre former for afledte effekter har det særligt været respondenternes begrænsningsmetode og den dertilhørende frihed som opleves i begrænsningen, der har været vigtig for, at de kunne opnå positive afledte effekter. Samlet set kan det konkluderes, at respondenternes drivkraft, deres håndteringsmetoder og i særdeleshed de afledte effekter er medvirkende til, at de oplever at skabe det gode liv i deres bæredygtige omstilling, hvor flere af respondenterne endda erfarer deres liv som bedre end før de påbegyndte deres omstillingsproces.

Litteraturliste

- Adler, M. D., & Treich, N. (2015). Prioritarianism and Climate Change. *Springer Science*. 279-308.
- Albrecht, G., Sartore, G., Connor, L., Higginbotham, N., Freeman, S., Kelly, B., Stain, H., Tonna, A., & Pollard, G. (2007). Solastalgia: The distress caused by environmental change. *The Royal Australian and New Zealand College of Psychiatrists*.
- Albrecht, G. (2011). Chronic Environmental Change and Mental Health. I Weissbecker, I. (red.), *Climate Change and Human Well-Being: Global Challenges and Opportunities*. (43-56). Berlin: Springer SBM.
- American Psychological Association Task Force on the Interface Between Psychology and Global Climate Change (2009). *Psychology and global climate change: Addressing a multi-faceted phenomenon and set of challenges*.
- Aronsson, T., & Schöb, R. (2014). Climate Change and Psychological Adaptation: A Behavioral Environmental Economics Approach. *CESifo*.
- Bauman, Z. (2007) *Consuming life*. Polity Press.
- Beck, Ulrich (1999). *World Risk Society*, Polity Press.
- Beck, Ulrich (2010). *Risikosamfundet - på vej mod en ny modernitet*, Hans Reitzels Forlag, 1. udgave, 7. oplag.
- Benson, E. (2008). Society's grand challenges: insights from psychological science, global climate change.
- Bergen, N., & Labonté, R. (2020). "Everything Is Perfect, and We Have No Problems": Detecting and Limiting Social Desirability Bias in Qualitative Research. *Qualitative Health Research*, vol. 30(5), 783-792.

- Berg-Sørensen, A. (2012). 6: Hermeneutik og fænomenologi. I Jacobsen, M. H., Lippert-Rasmussen, & K, Nedergaard, P. (red.) *Videnskabsteori i statskundskab, sociologi og forvaltning*. Hans Reitzels Forlag. 2. udgave.
- Boström, M., & Sandstedt, E. (2004). *Är vi på rätt väg? Studier om miljöfrågans lösning*. Formas, Stockholm.
- Boström, M., & Davidson, D. J. (Red.) (2018). *Environment and society. Concepts and challenges*. Palgrave Studies in Environmental Sociology and Policy.
- Brinkmann, S. (2012). *Kvalitativ udforskning af hverdagslivet*. Hans Reitzels Forlag. 1. udgave.
- Brinkmann, S. (2020). 23: Etik i en kvalitativ verden. I Brinkmann, S., & Tanggaard, L. (red.). *Kvalitative metoder: En grundbog*. Hans Reitzels Forlag. 3. udgave.
- Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (red.) (2020). *Kvalitative metoder: En grundbog*. Hans Reitzels Forlag. 3. udgave.
- Chapman, D. A., Lickel, B., & Markowitz, E., M. (2017). Reassessing Emotion in Climate Change Communication. *Nature Climate Change* 7: 848–852.
- Clayton, S., Manning, C. M., Krygsman, K., & Speiser, M. (2017). Mental Health and Our Changing Climate: Impacts, Implications, and Guidance. *Washington, D.C.: American Psychological Association, and ecoAmerica*.
- Davidson, D. J. (2018). Rethinking adaptation: Emotions, Evolution, and Climate Change. *Nature and culture*, Volume 13, Issue 3, 378-402.
- Dryzek, J., Downes, D., Hunhold, C., Schlosberg, D., & Hernes, H. (2003). Green States and Social Movements: Environmentalism in the United States, United Kingdom, Germany and Norway. *Oxford: Oxford University Press*.
- Eckersley, R. (2004). The green state: Rethinking Democracy and Sovereignty. *Cambridge, MA: The MIT Press*.

- Fritze, J., Blashki, G., Burke, S., & Wiseman, J (2008). Hope, despair and transformation: Climate change and the promotion of mental health and wellbeing. *International Journal of Mental Health Systems*.
- Geiger, N., & Swim, J. K. (2016). Climate of silence: Pluralistic ignorance as a barrier to climate change discussion. *Journal of Environmental Psychology*, 47, 79-90
- Gough, I. (2015). Climate change and sustainable welfare: the centrality of human needs. *Oxford University Press*.
- Hayes, K., Poland, B., Cole, D. C., & Agic, B (2020). Psychosocial adaptation to climate change in High River, Alberta: implications for policy and practice. *Canadian Journal of Public Health; Ottawa*. Vol. 111, Iss. 6.
- Helm, S. V., Pollitt, A., Barnett, M. A., Curran, M. A., & Craig, Z. R. (2017). Differentiating environmental concern in the context of psychological adaption to climate change. *Global Environmental Change*, 48, 158-167.
- Homburg, A., & Stolberg, A. (2006). Explaining pro-environmental behavior with a cognitive theory of stress. *Journal of Environmental Psychology*, 26, 1-14. doi:10.1016/j.jenvp.2006.03.003
- Honneth, A. (1992). *Kamp om anerkendelse*. Suhrkamp Verlag Frankfurt Am Main.
- Honneth, A. (2003). *Behovet for anerkendelse*. Hans Reitzels forlag.
- Honneth, A. (2015). *Rejoinder*. Critical horizons, vol. 16 no. 2.
- IPCC, 2007: *Climate Change 2007: Impacts, Adaptation and Vulnerability. Contribution of Working Group II to the Fourth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change*, M.L. Parry, O.F. Canziani, J.P. Palutikof, P.J. van der Linden and C.E. Hanson, (red.). Cambridge University Press, Cambridge, UK, 976pp. Hanson, Red., Cambridge University Press, Cambridge, UK, 976pp.

IPCC, 2014: *Climate Change 2014: Mitigation of Climate Change. Contribution of Working Group III to the Fifth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change* [Edenhofer, O., R. Pichs-Madruga, Y. Sokona, E. Farahani, S. Kadner, K. Seyboth, A. Adler, I. Baum, S. Brunner, P. Eickemeier, B. Kriemann, J. Savolainen, S. Schlömer, C. von Stechow, T. Zwickel and J.C. Minx (Red.)]. Cambridge University Press, Cambridge, United Kingdom and New York, NY, USA.

IPCC, 2018: Summary for Policymakers. In: *Global Warming of 1.5°C. An IPCC Special Report on the impacts of global warming of 1.5°C above pre-industrial levels and related global greenhouse gas emission pathways, in the context of strengthening the global response to the threat of climate change, sustainable development, and efforts to eradicate poverty* [Masson-Delmotte, V., P. Zhai, H.-O. Pörtner, D. Roberts, J. Skea, P.R. Shukla, A. Pirani, W. Moufouma-Okia, C. Péan, R. Pidcock, S. Connors, J.B.R. Matthews, Y. Chen, X. Zhou, M.I. Gomis, E. Lonnoy, T. Maycock, M. Tignor, and T. Waterfield (red.)]. In Press.

Iwama, A. Y., Batistella, M., Ferreira, L. D. C., Alves, D. S., & Ferreira, L. D. C. (2016). Risk, vulnerability and adaptation to climate change: an interdisciplinary approach. *Ambiente & Sociedade*. p. 93-116.

Jacobsen, M. H., Lippert-Rasmussen, K., & Nedergaard, P. (2012). *Videnskabsteori i statskundskab, sociologi og forvaltning*. Hans Reitzels Forlag. 2. udgave.

Jacobsen, M. H. & Poder, P. (2012). *The sociology of Zygmunt Bauman: Challenges and critique*. Ashgate

Juul, S. (2012). 4: Hermeneutik. I Juul, S., & Pedersen, K. B. (red.) (2012). *Samfundsvidenskabernes videnskabsteori- en indføring*. Hans Reitzels Forlag. s. 107-148

Koch, M., & Fritz, M. (2014). Building the Eco-social State: Do Welfare Regimes Matter? *Journal of Social Policy*, 43(4), 679-703. doi:10.1017/S004727941400035X

Kristiansen, S. (2020). Kapitel 24: Kvalitative analyseredskaber. I: Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (red.) (2020). *Kvalitative metoder: En grundbog*. Hans Reitzels Forlag. 3. udgave.

- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Interview: Det kvalitative forskningsinterview som håndværk*. (3. udgave red.). København. Hans Reitzels Forlag.
- Lamb, W. F., & Steinberger, J. K. (2017). Human well-being and climate change mitigation. *Wiley Periodicals, Inc.*
- Lo Iacono, V., Symonds, P., & Brown, D. H. (2016). Skype as a tool for qualitative research interviews. *Sociological Research Online*, 21 (2), 1-15.
- McLaughlin, P. (2011). Climate Change, Adaptation, and Vulnerability: Reconceptualizing Societal–Environment Interaction Within a Socially Constructed Adaptive Landscape. *Organization & environment*. 269-291. doi: 10.1177/1086026611419862
- Nobel, J. (2007). Eco-anxiety: Something else to worry about. *The Philadelphia Enquirer*.
- Norgaard, K. M. (2006) People Want to Protect Themselves a Little Bit: Emotions, Denial, and Social Movement Nonparticipation. *Sociological Inquiry*, Side 372–396.
- Norgaard, K. M. (2011). *Living in denial - Climate Change, Emotions and Everyday Life*. Mit Press Ltd.
- O'Brien, K., Eriksen, S., Sygna, L., & Naess, L. O. (2006). Questioning Complacency: Climate Change Impacts, Vulnerability, and Adaptation in Norway. *Social Science Database*.
- Ojala, M. (2013). Coping with climate change among adolescents: Implications for subjective well-being and environmental engagement. *Sustainability*, 5, 2191-2209. doi:10.3390/su5052191
- Ojala, M & Bengtsson, H. (2019) Young People's Coping Strategies Concerning Climate Change: Relations to Perceived Communication with Parents and Friends and Pro-environmental Behavior. *SAGE publications*.
- Pignatiello, G. A., Martin, R. J., & Hickman Jr., R. L. (2020) Decision fatigue: A Conceptual Analysis. *Journal of Health Psychology, London*.

- Pihkala, P. (2018) Eco-Anxiety, tragedy, and hope: Psychological and spiritual dimensions of climate change. *Zygon*, vol. 53, no. 2.
- Rasmus Willig (2012) Grammatology of modern recognition orders: an interview with Axel Honneth. *Distinktion: Scandinavian Journal of Social Theory*, 13:1, 145-149, doi: 10.1080/1600910X.2012.648740
- Reser, J. P., & Swim, J. K. (2011). Adapting to and coping with the threat and impacts of climate change. *American Psychologist*, 66, 277-289. doi:10.1037/a0023412
- Rosa, H. (1998). On defining the good life: Liberal freedom and capitalist necessity. *Constellations* Vol. 5. No. 2. p.201-214.
- Rosa, H. (2003). Social Acceleration: Ethical and Political Consequences of a Desynchronized High-Speed Society. *Constellations* Vol. 10, No.1. p.3-33.
- Rosa, H. (2010). *Fremmedgørelse og acceleration*. Hans Reitzels Forlag.
- Rosa, H. (2018). Work and alienation, chapter 4. I Dörre, K., Mayer-Ahuja, N., Sauter, D., Wittke, V. (eds), *Capitalism and labour – towards critical perspectives*, Campus Verlag Frankfurt/New York.
- Rosa, H., & Henning, C. (red.) (2018). *The good life beyond growth. New perspectives*. Routledge
- Rosa, H. (2019). *Resonance: A Sociology of Our Relationship to the World*. Polity Press
- Searle, K. & Gow, K. (2010). Do concerns about climate change lead to distress? *Lowood, Australia: International Journal of Climate Change Strategies and Management*.
- Shove, E. & Spurling, N. (Red.) (2013). *Sustainable practices: social theory and climate change*. Routledge
- Swim, J. K., Clayton, S., Doherty, T. J., Gifford, R., Howard, G., Stern, P. C., & Weber, E. (2009). *Psychology & global climate change: Addressing a multifaceted phenomenon and set*

of challenges (A report of the American Psychological Association Task Force on the interface between psychology and global climate change).

Sørensen, M. P., & Christensen, A. (2013). *Ulrich Beck: An introduction to the theory of second modernity and the risk society*. Routledge.

Willig, R. (2012). Grammatology of modern recognition orders: an interview with Axel Honneth. *Distinktion: Scandinavian Journal of Social Theory*. 13:1, 145-149

Willig, R. & Blok, A. (2020). *Den Bæredygtige Stat*. Hans Reitzels Forlag

Wood, N., & Roelich, K. (2019). Tensions, capabilities, and justice in climate change mitigation of fossil fuels. *Energy Research & Social Science* 52 (2019) 114–122