

Livskvalitet over luksus – kan vi leve bedre med mindre?

Kortere arbejdstid, mindre forbrug og levende lokalsamfund kan få både mennesker og planet tilbage i trivsel. Det er budskabet i bogen ”Nok – fra overflod til trivsel” skrevet af Toke Haunstrup, ph.d. og seniorforsker ved Aalborg Universitet.

Trods vindmøller, solceller og elbiler forbruger danskerne stadig, hvad der svarer til fire jordkloder. Samtidig stiger andelen af mennesker, der mistrives.

Det er uholdbart. Derfor er vi nødt til at gentænke måden, vi lever på. Men hvordan?

Cyklede gennem Danmark for at genfinde livskvaliteten

I jagten på nye løsninger cyklede ph.d. og seniorforsker ved Aalborg Universitet Toke Haunstrup gennem Danmark for at tale med mennesker, der har sat livskvalitet over velstand og forbrug. Samtidig dykkede han ned i forskningen bag *sufficiency*, der handler om at leve et godt liv på måder, som kan rummes inden for klodens økologiske grænser.

Det er der kommet en bog ud af: ”*Nok – fra overflod til mistrivsel.*”

I bogen viser Toke Haunstrup, hvordan kortere arbejdstid og mindre forbrug er en effektiv strategi til at mindske klimabelastning og forbruget af ressourcer. Samt hvordan det samtidig vil skabe større trivsel for os mennesker.

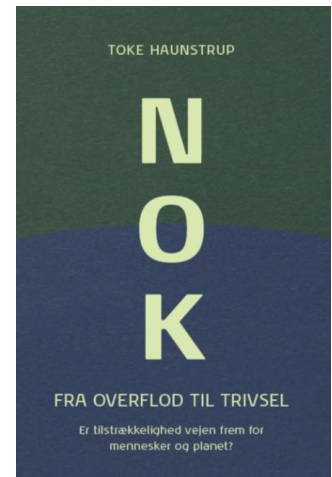
Bogen er samtidig den første danske introduktion til forskningen i *sufficiency* (tilstrækkelighed) og et møde med mennesker, der lever *sufficient* – altså med livskvalitet over luksus.

Læseren møder blandt andre Anders Boisen, som er flyttet i et selvbygget og selvforsynende Tiny House i en skov på Djursland og nu lever for næsten ingenting. Og Nanna Hyldgaard Hansen, der på grund af et stresset arbejds- og familieliv har barberet familiens forbrug og udgifter ned, så hun og manden kan arbejde på deltid og dermed have mere overskud og tid til det, der er vigtigst; familien og hinanden.

Færre luksuskøkkener og mere velfærd

Skiftet til en hverdag baseret på tilstrækkelighed kommer dog ikke uden torne:

”Fra politikere, økonomer og erhvervslivet lyder det igen og igen, at danskerne skal arbejde mere for at sikre velfærden og fremtiden. Det er jeg ikke enig i. Mindre forbrug og kortere arbejdstid går faktisk i spænd med et højt velfærdsniveau, især hvis vi prioriterer hænderne i de sektorer og erhverv, som er



Nok – fra overflod til trivsel

249 sider, illustreret.

Forlaget Satis

Udkommer 11/9

Vejl. udsalgspris: 249 kr.

Læs mere [her](#)

Kontakt

Toke Haunstrup, Langåsen 21, 4450 Jyderup. Telefon 6070 3839. E-mail thc@build.aau.dk

vigtigst for samfundet og for menneskers trivsel. Den gode fremtid er mulig! Det er en fremtid med færre luksuskøkkener, men større velfærd. Omstillingen til sufficiency kræver politiske reformer og en fælles samtale om, hvordan vi indretter samfundet til gavn for mennesker og planet. Mit håb er, at bogen vil åbne for den debat med viden og nye perspektiver,” siger Toke Haunstrup.



Toke Haunstrup er seniorforsker ved Institut for Byggeri, By & Miljø, Aalborg Universitet i København. Gennem en lang årrække har han forsket i forbrug, hverdagsliv og grøn omstilling. Han har tidligere været redaktør på tidsskriftet *Nyt Fokus*, udgivet af Miljøbevægelsen NOAH, og er i dag frivillig i den foreningsdrevne biograf Mørkøv Kino, hvor han sælger popcorn og billetter. Født og opvokset i Tollund ved Silkeborg, bor i dag i skoven ved Jyderup på Vestsjælland.

Vil du vide mere om bogen?

Vil du vide mere om bogen, Toke Haunstrup eller interviewe ham om sufficiency?

Så svarer han på:

Mail: thc@build.aau.dk

Telefon: 6070 3839

Læs mere om bogen, menneskene og sufficiency-begrebet på:

<https://sufficiency.dk/>

Kontakt

Toke Haunstrup, Langåsen 21, 4450 Jyderup. Telefon 6070 3839. E-mail thc@build.aau.dk