

Den Bæredygtige Psykologpraksis

Earth Overshoot Day nåede vi i Danmark den 28.03.2023. Den dag havde vi danskere, ifølge eksperterne ved www.overshootday.org, opbrugt vores andel af jordens ressourcer. Også FN's Klimarapport, som udkom samme måned, havde dystre meldinger om at vi halter bagud ift klimamålet om en maksimal temperaturstigningen på 1,5 grader – herunder også bagud ift. den fortsat alt for store affaldsproduktion, ift. overforbrug af naturens ressourcer, og ift. beskyttelse af vores natur...

Styrelsen i SPS vil derfor gerne slå på tromme for at også vi selvstændige psykologer gør os umage med at holde den grønne line – så vi ikke bare undgår en forværring af klodens tilstand, men så at den med vores bidrag (om muligt) bedres. Her nogen bud på hvor vi kan tage fat:

- mindsket internetforbrug
- mindsket digital lagring
- mindsket papirforbrug
- mindsket elforbrug
- mindsket varmemeforbrug
- mindsket forbrug, generelt
- isolering af bygninger
- affaldssortering (særligt plastik)
- genbrug
- tilvalg af økologisk, lokalt, og bæredygtigt indkøb
- tilvalg af miljøvenlige energikilder, ift. el og varme
- tilvalg af miljøvenlig transport
- tilvalg af miljøvenlige servere, datacentre, mv.
- tilvalg af miljøvenlig pensionsordninger og investeringer

Internettet er en overset energisluger – faktisk producerer internettet globalt 1,7 milliarder ton CO₂, svarende til mere end den globale flytrafik. Dvs. mellem 2-3,9% af det samlede globale CO₂ udslip. Og hele 8-9% af verdens samlede elforbrug.

CO₂-belastningen fra internettet er kompleks at beregne, da den involverer klimabelastningerne fra netværk, servere og datacentre. Men også fra vores egne fysiske enheder, som fx vores computer, vores smartphones eller tv (m.v.).

Til sammenligning – hvor meget CO₂ udledes der..?

En SMS udleder i gennemsnit 0,01 g. CO₂, uanset om du bruger GSM eller 3G. Det er ikke særligt meget. Faktisk udleder de 13 milliarder SMS'er, danskerne sender årligt, ikke mere drivhusgas end 32 køer.

En googlesøgning udleder mellem 1-7 g. CO₂ (*Ingenøren, 2009*).

En APP – udleder gennemsnitligt 1,4 g. CO₂ pr. minut – en timer udleder 84 g. CO₂ (<https://24tech.dk>).

En kort e-mail udleder ca. 100 g. CO₂, og med en vedhæftning på mailen stiger udledningen tre gange til 300 g. CO₂. Mere end 500 millioner korte mails udleder ca. 4 ton CO₂ årligt – det svarer til det årlige CO₂ udslip fra én ko.

En times virtuelt møde – med kamera udleder mellem 150 og 1.000 g. CO₂ – og slukker vi kameraet sparer vi 90% af energiforbruget.

En hjemmeside med 10.000 visninger om måneden, udleder mere end 2 tons Co₂ (2.000.000 g.) - svarende til en køretur fra Århus til Rom og tilbage igen, to gang! En visning udleder ca 200 g. CO₂.

Et e-Boks-brev fylder i gennemsnit 100 kb, hvilket svarer til en udledning af 0,2 g CO₂

Alle de gemte sms'er, mails, og anden digital post vi ikke forholder os til, giver et estimeret CO₂ udslip på globalt plan på 6,4 millioner ton CO₂ (6.400.000.000.000 g.).

Produktionen af fx en Appel iPhone 12 bruger 75.000 g. råstoffer (hvoraf de fleste ender som affald), og udleder 70.000 g. CO₂.

Produktionen af en bærbar computer genererer 1.200.000 g. affald og et udslip på 280.000 CO₂.

- & ift. Transport: Forskel i udledning på en tur mellem København og Aalborg med hhv. el-bil: 8.000 g. CO₂, bus: 12.400 g. CO₂, tog: 19.000 g. CO₂, bilfærge: 29.000 g. CO₂, fly: 43.000 g. CO₂, eller en benzinbil: 45.000 g.

CO₂ (self. afhængig af, hvor langt bilen kører på literen).

En dieselbil, en benzinbil og en hybridbil udleder hhv. 142 g. CO₂, 129 g. CO₂ og 33,1 g. CO₂ pr. km.

En gennemsnitsdansker udleder ca. 7.500.000 g. CO₂ årligt – og Danmark i alt årligt ca. 44 mill ton (44.000.000.000.000 g.) CO₂ (tal fra 2021).

& Regeringen ønsker Danmarks CO₂ udslip reduceret med 4.300.000.000.000 g. CO₂ inden 2030 (= 725.860 g. CO₂ pr. dansker).

Gode råd ift. internetvaner – leveres her, af Forbrugerrådet Tænk, Energiforumdanmark, Boligus.dk, m.fl.:

1. Hold øje med din videostreaming

- Sluk for autoplay.
- Overvej, om du altid har brug for den høje opløsning, når du streamer videoindhold.
- Undgå at høre radio og musik på dit tv.
- Se film sammen med andre i stedet for at sidde 3-4 i familien og streame hvert jeres indhold.

2. Brug kun dine elektriske apparater, når du bruger dem

- Sluk helt for computer og tv, når du er væk fra dem i længere tid (i mere end to timer).
- Indstil dvalefunktionen til gå i aktion, når du er væk i kortere perioder.

3. Slå en wi-fi-forbindelse til, når det er muligt – eller brug kablet internetforbindelse

- Wi-fi er mindre energikrævende end at bruge mobilnetværket.
- Men du sparer op til 30% af energiforbruget ved at bruge kablet internetforbindelse, frem for wi-fi-forbindelsen !

4. Lav om på dine e-mailvaner

- Begræns brugen af "svar alle".
- Afmeld nyhedsbreve, som du ikke længere finder interessante.
- Ryd jævnlige op i e-mail-arkivet.
- Komprimér store dokumenter, inden du sender dem.
- Overvej opløsningen på vedhæftede fotos – måske kan mindre gøre det.

5. Vælg udstyr med et lavt energiforbrug, når du køber nye elektriske apparater

- Overvej, hvilke funktioner du har brug for. Måske kan det meget mere, end du kommer til at udnytte.

6. Spar på videoer på de sociale medier..

- Før du deler en video på de sociale medier, så spørg dig selv, om den virkelig er så vigtig, at den skal deles med dine venner/ kollegaer/ kunder og gemmes i et energikrævende datacenter til evig tid.

7. Vælg en klimavenlig søgemaskine / sky / datacenter..

- Brug den teknologiske virksomhed, hvor energiforsyningen til deres datacentre i høj grad kommer fra vedvarende energi. Appel og Google ligger fortsat i front, på den konto..

8. Sluk for opladeren, når din elektroniske enhed er fuldt opladt

- Sluk for stikkontakten eller tage opladeren ud, når enheden er opladt - uanset hvad. Opladerne bliver stadig mere energibesparende, når de ikke oplader deres apparat. Men de bruger stadig lidt strøm. Boligus.dk skriver at *ifølge Europa-Kommissionen kan vi på EU-basis fra 2030 årligt spare 4,3 milliarder kWh og 1,45 millioner ton CO₂ samlet set, hvis alle eksterne strømforsyninger blot lever op til de nyeste maksimumskrav på 0,1 watt i ubelastet tilstand.* Men "trækker du stikket" bliver det til endnu mere !

9. Ryd ud i dine mails, sms'er, og digitale post min. én gang årligt

- Fx den 1. oktober. Eller på den internationale **Digital Cleanup Day** – som var her den 18. marts 2023, og igen den 16. marts 2024. Hvor du også kan få givet gammelt it væk til nogen, der kunne få brug for det. <https://www.digitalcleanupday.org/> .

10. Få en bæredygtig hjemmeside – fx via :

- www.co2webbalance.dk
- www.sustainableweb.dk
- www.ingenco2.dk
- ?

11. Få et generelt overblik over din virksomheds samlede CO2-forbrug, samt hjælp til at reducere det - fx via www.climaider.com

12. Lav klimavenlige kompenserende investeringer – fx ved <https://ecotree.green/da/> eller www.climaider.com

13. START med at ændre én vane ad gangen..

Referencer:

<https://taenk.dk/forbrugerliv/baeredygtighed/saa-meget-paavirker-dit-internetforbrug-klimaet>

<https://www.energiforumdanmark.dk/app-magasiner/2020/april-tema-har-vi-en-plan-for-klimaet/internettet-er-bade-gron-livline-og-overset-klimasynder/>

<https://www.bolius.dk/hvor-meget-kan-du-spare-ved-at-slukke-for-opladeren-6979>

www.Plasticchange.dk

www.youtube.com/watch?v=7eivTQkBYvo&list=PL0X7o64mKogdxtqINaQd1nmg545LuOHH0

<https://ing.dk/artikel/professor-en-soegning-paa-google-udleder-7-gram-co2>

<https://ing.dk/artikel/online-moeder-og-streaming-topper-video-udgoer-90-procent-af-klimaaftrykket>

<https://ing.dk/artikel/glemte-data-udleder-store-maengder-co2>

<https://itb.dk/nyheder/ryd-ud-i-dine-mails-og-bidrag-til-et-bedre-klima/>

<https://cyberworldcleanupday.fr/welcome.html>

FN's Klimarapport 2023: <https://www.ipcc.ch/report/ar6/syr/>

https://greenpeace.at/uploads/2022/11/gpeu_failingnature_final.pdf

<https://www.niras.dk>

www.greenmatch.dk

<https://www.dst.dk/Site/Dst/Udgivelser/nyt/GetPdf.aspx?cid=34728>

<https://www.greenpeace.org/denmark/udgivelse/klimaforandringer/clicking-clean/>

<https://gylle.dk/greenpeace-rapport-europa-og-danmark-dumper-i-beskyttelsen-af-naturen-op-til-globalt-topmoede-om-biodiversitet/>

I tråd med FN's anbefalinger siden 2015, om en bæredygtig udvikling i alle sektorer, samt trenden sat for erhvervslivet siden da - og nu igen med opråbet fra FN, her i foråret 2023..

Grønne hilsner,

Styrelsen i Selvstændige Psykologers Sektion

April 2023