

BECHANGE-EFFEKTEN

EN SLUTRAPPORT FRÅN ”BECHANGE-
KOLDIOXIDBANTA MED KLIMATTERAPI”©



Studie
främjandet


LULEÅ KOMMUN


earth

KLIMAT
KLIVET
Lokala klimatinvesteringar. Mätbara resultat.

SAMMANFATTNING

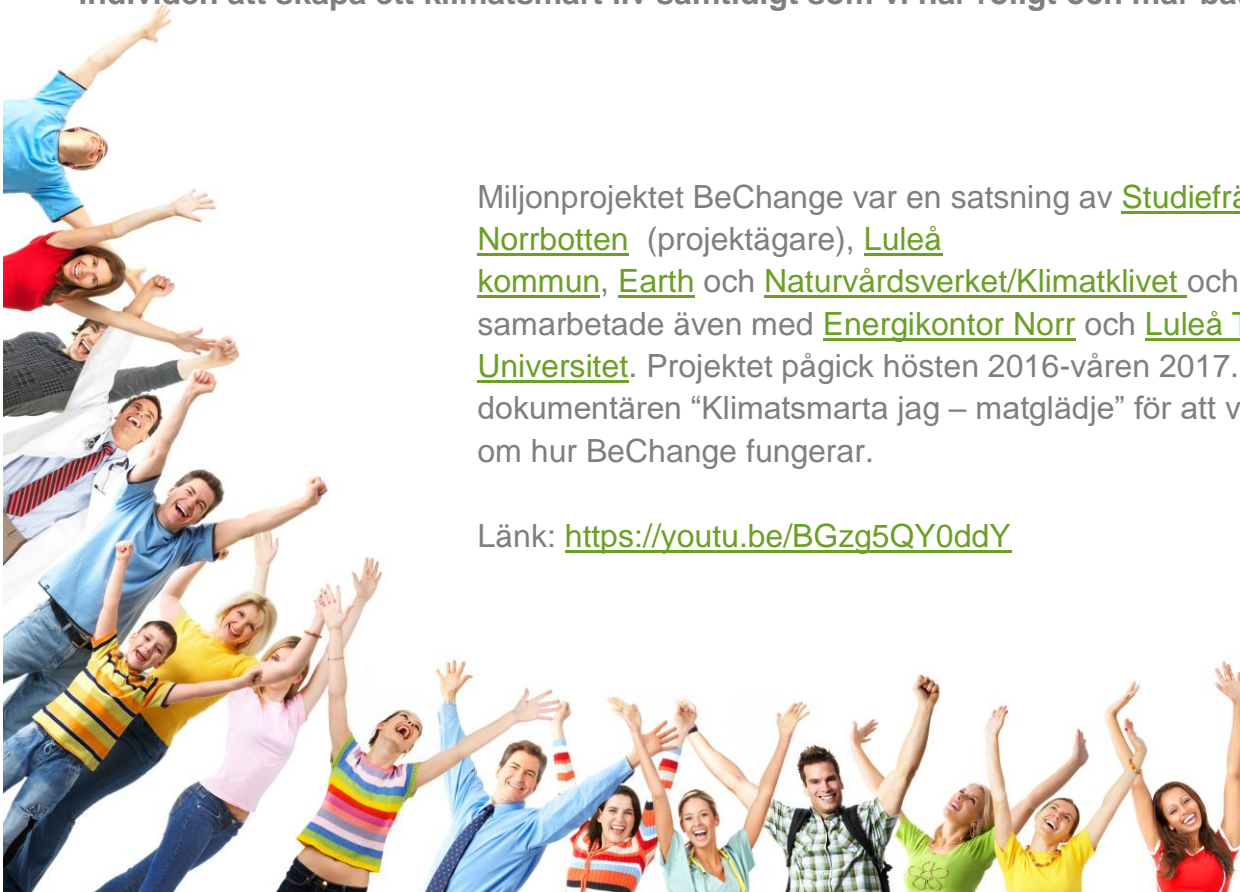
I pilotprojektet ”BeChange – koldioxidbanta med klimatterapi” har 21 deltagare från Luleå genomgått en nio månader lång resa för att minska de koldioxidutsläpp deras livsstil står för. I BeChange ingår både mental coachning - ”klimatterapi” och ”koldioxidbantning” med direkta åtgärder för att strategiskt minska deltagarnas utsläpp inom de tre största utsläppskällorna för privatpersoner ”bilen, biffen och bostaden”.

Projektet uppnådde sitt mål genom att deltagarna minskade sina koldioxidutsläpp med 5 ton per person och deras hoppfullhet om att det går att skapa en hållbar värld ökade med 30% samtidigt som klimatångesten minskade med 24% och att deras livskvalitet ökade.

BeChange är en social innovation av Stina Sundqvist, Omställningsverket och Ann Murugan, Earth, som tillsammans också är ägare till metoden. Den unika med BeChange är att den använder sig av både inre och yttre verktyg för att hjälpa individen att skapa ett klimatsmart liv samtidigt som vi har roligt och mår bättre.

Miljonprojektet BeChange var en satsning av [Studiefrämjandet Norrbotten](#) (projektägare), [Luleå kommun](#), [Earth](#) och [Naturvårdsverket/Klimatklivet](#) och samarbetade även med [Energikontor Norr](#) och [Luleå Tekniska Universitet](#). Projektet pågick hösten 2016-våren 2017. Se dokumentären ”Klimatsmarta jag – matglädje” för att veta mer om hur BeChange fungerar.

Länk: <https://youtu.be/BGzg5QY0ddY>



DET HÄR ÄR VI SOM JOBBAR MED BECHANGE©



Foto: Sandstén media.

Stina Sundqvist, projektledare och klimatrådgivare. Social innovatör inom omställning och hållbar livsstil

Stina, fil. Mag. i ekolog och coachar människor att koldioxidbanta och leva mer hållbart. Hon har byggt upp en kunskapsbank med klimatsmarta val för en hållbar livsstil. Hon ger lösningsorienterad klimatrådgivning till privatpersoner.

Ann Murugan, projektoperatör och mental coach. Social innovatör inom hållbar utveckling och klimatpsykologi

Ann, fil. Mag i hållbar utveckling, utbildning som mental coach och studerat psykologi. Hon har en flerårig forskningskarriär inom hållbar utveckling och har skapat en metod för att effektivisera miljöarbete med hjälp av mentala verktyg.



Foto: Sandstén media.



Projektägare

Studiefrämjandet Norrbotten är ett partipolitiskt och religiöst obundet studieförbund med ett brett utbud av studiecirklar, utbildningar, kulturarrangemang och föreläsningar. Vi bedriver folkbildningsverksamhet och våra profilmråden är hållbar utveckling, natur, djur, miljö och kultur.

INLEDNING – EN METOD SER DAGENS LJUS

Miljö- och klimatdebatten kretsar idag mycket kring negativitet, katastrofscenarier och skuldbeläggning av individer och olika beteenden. Att bära på icke-bearbetad miljöoro har visat sig leda till att livslågan och hoppet sjunker, och med den också ens ork att engagera sig för olika lösningar (Ojala, 2007, 2013; Cheavens et al, 2005; Scheier & Carver, 1986,1992; Feldman och Dreher, 2011). Obearbetad klimatångest hindrar alltså omställningsarbetet. När vi istället fokuserar på det positiva vi åstadkommer och arbetar tillsammans mot gemensamma mål får vi en mycket snabbare omställning och ett mer effektivt klimatarbete.

Det är detta som är kärnan i BeChange metoden; en positiv framtidsvision och ett konkret arbetssätt. Metoden förmedlar steg för steg de viktigaste livsstilsval som har störst klimateffekt inom transport, matvanor och boende och tar samtidigt personer från klimatångest till en känsla av hopp och framtidstro. Det nya och världsunika i den här metoden är att den kopplar ihop mentala verktyg med personlig klimatrådgivning och uppmuntrar till kraftfulla livsstilsförändringar för att minska sin klimatpåverkan och må bättre.

Metodens unika förhållningssätt:

- Fokuset ligger på hur deltagarna kan skapa ett liv som är ännu bättre än det de har idag samtidigt som de lever klimatsmart.
- Eftersom skrämseltaktik inte fungerar och människor redan har tillräcklig kunskap om klimatproblematiken får deltagarna uteslutande lära sig om de gröna möjligheterna, fokusera på lösningarna, vägen framåt och hur en sådan omställning skulle påverka deltagaren positivt.
- Deltagarna arbetar fram sin personliga vision på hur de vill att deras liv ska se ut, i samklang med ett klimat i balans. Att bära på en tydlig vision hjälper deltagarna att med glädje och fokus gå i rätt riktning.

Tre fokusområden

Koldioxidbantarna går tillsammans genom flerstegsprogrammet och utmanar sina förutfattade meningar om hur livet ska vara, ändrar sina vanor och stöttar varandra med vägledning av coacherna. Föreläsningar, studiecirkelgrupper samt individuella coachningar varvas under programmets gång.

- Koldioxidbantarna får praktisk klimatrådgivning, både i grupp och enskilt, om hur de kan ställa om sina liv för att bli lågförbrukare av CO₂. Bantningen inriktas fokus på de tre största koldioxidslukande områdena; **Bilen**, **Biffen** och **Bostaden**.
- Deltagarna klimatterapi för att med optimism och glädje topprestera och nå sina mål. Coachning både i grupp och enskilt med fokus på **Tankar**, **Känslor** och **Kommunikation**. De mentala verktygen tar deltagarna från ett tillstånd av miljöångest till en känsla av hopp och framtidstro.

METOD - HUR GJORDE VI?

Rekrytering av deltagare

Foto: Sandstén media.



Vi satte samman ett digitalt annonsmaterial för facebook och pressmeddelande med flera pressbilder för projektet. Vi gick ut i media med det färdiga bildmaterialet samtidigt som vi lade ut annonser på facebook som guidade in intresserade till hemsidan.

På hemsidan (www.studieframjandet.se/bechange) fanns ansökningsformuläret och mer information om projektet. Luleå kommun hjälpte även till med spridning via egna kanaler. Vi affischerade även på stan och hade tillfällen där intresserade kunde komma och ställa frågor till oss. 63% av de som sökte hörde talas om det via Facebook, 21% via tidningar och radio, 6.5% en vän berättade till mig. 62 st sökte men endast 27 började. Det visade sig att ett åtagande att träffas varannan vecka i nio månader var svårt att få ihop för nutidsmänniskan, därav det stora bortfallet.

De som hoppade av innan de ens hade börjat angav i feedback enkäten vi bad dem fylla i att anledningen till att de tackade nej var 79% tidsbrist, 46% förändrade omständigheter t ex nytt jobb/nya arbetstider/ förändrade familjeförhållanden. På frågan vilket annat kursupplägg som skulle kunna passa dem/vara intressant för dem i framtiden svarade 83.3% ”att möjligheten att delta i BeChange© online i en digital utbildning.



Foto: Sandstén media.

BeChangeprogrammet©

Invägning

Att väga in sig mentalt var det första deltagarna fick göra, detta så att de inte skulle ha hunnit bli påverkade av BeChangeprocessen. Innan kick-offen och innan de fått någon information om BeChange eller vägt in sin koldioxidvikt fick de komma till Studieförändringskontoret och svara på den mentala enkäten och väga in sin koldioxidvikt på webben. Eftersom det här var ett pilotprojekt fick deltagarna även väga ut sig efter varje avsnitt; biffen, bostaden och bilen. Detta för att följa utvecklingen och säkra att den inre processen utvecklade sig som den skulle och att koldioxidvikten gick stadigt nedåt. När de gjorde sin slutliga utvägning (efter bilen i juni 2017) så började de som vanligt med den mentala enkäten före koldioxidutvägningen och innan de visste gruppens resultat.

Det praktiska mätverktyget – koldioxidvikt per år

Vi valde att väga in koldioxidvikten (hur mycket koldioxid CO₂ en människa förbrukar genom ens livsstil under ett år) med hjälp av Klimatkontot. Klimatkontot är ett webbaserat verktyg som är fritt för alla att använda på www.klimatkontot.se. Klimatkontot har tagits fram av IVL Svenska Miljöinstitutet med stöd av bla Naturvårdsverket. Genom att svara på frågor om transporter, mat, boende och övrig konsumtion ger du programmet information som sedan används för att beräkna dina utsläpp av växthusgaser. När du fyllt i alla delar får

du ett snabbt och lättförståeligt resultat fördelat på de olika posterna bilen, biffen, bostaden och övrig konsumtion. Du får även veta hur du ligger till jämfört med medelsvensken, om du når en hållbar nivå och vissa tips på vad du kan ändra för att bli mer hållbar.

Det finns två olika nivåer att svara på. ”Snabba svar” ger ett snabbt ungefärligt resultat mer baserat på schabloner. Vår bantare fick även fylla i ”Fler frågor tack” då det kan skilja flera ton i resultatet om du svarar på fler ingående frågor. De fick även skapa användarkonton för att kunna spara sina vägningar för att kunna se förändringen över tid då vi vägde dem flera gånger under bantningen.

Stöd vid vägningarna: Vi lät våra deltagare titta på bilder på mat med olika vikter. Detta för att många av frågorna som handlar om mat är utformade så att du anger hur många gånger i veckan en äter 100gram av olika livsmedel. När vi testade olika mätverktyg innan invägningen märkte vi att många svarar att de äter ungefär en tredjedel till hälften av den mängd mat de faktiskt äter i verkligheten. Det kan bero på att det är svårt att uppskatta vikt på mat generellt men även så kan tallrikens storlek lura ögat att tro att vi äter mindre. Att få diskutera tillsammans med stöd av klimatrådgivaren och varandra underlättade mycket för deltagarna att komma fram till hur mycket de äter under en vecka.

Vid första invägningen i september fick deltagarna väga sig i hur de hade levt ett år bakåt från och med programmets start. Mellanvägningarna under programmets gång såg vi mer som ögonblicksbilder där bantarna fick väga hur de levde exakt den veckan. Detta eftersom det är svårt att väga ett helt år mitt under en förändringsprocess. Vid utvägningen i juni fick de väga sig från och med det datumet och ett år framåt enligt den personliga planen för deras nya klimatsmarta liv. Vi har varit noga med att deltagarna fyllde i frågorna efter samma metodik som vid invägning så att resultatet visar på den faktiska förändringen och inte på att du tolkat frågan olika vid vägningarna eller räknat på ett annat sätt. Om de vid utvägningen hade en



The screenshot shows a digital interface for a climate account. At the top, there are three buttons: "Snabba svar!", "Fler frågor tack!", and "Resultat". Below these is a header "Mitt Klimatkonto". The main content is a table with three columns: "Område", "Besvarade kategorier", and "Mina utsläpp". The table lists four categories: Bostad (3 av 3, 0.8 ton CO2e), Resor (6 av 6, 0.2 ton CO2e), Mat (9 av 9, 0.5 ton CO2e), and Konsumtion (8 av 8, 0.2 ton CO2e). A "Totalt" row shows 26 av 26 categories with a total of 1.7 ton CO2e. Below the table, there is a disclaimer in Swedish: "Offentlig konsumtion är inte inräknat i ditt resultat och inkluderar de utsläpp som orsakas av produktion av sådant som finansieras med skattemedel. Dessa utgör ca. 2 ton CO2e per person och år (Naturvårdsverket 2008). Dessa utsläpp kan individen främst påverka indirekt, t.ex. genom röstsedeln."

Område	Besvarade kategorier	Mina utsläpp
Bostad	3 av 3	0.8 ton CO ₂ e
Resor	6 av 6	0.2 ton CO ₂ e
Mat	9 av 9	0.5 ton CO ₂ e
Konsumtion	8 av 8	0.2 ton CO ₂ e
Totalt	26 av 26	1.7 ton CO₂e

Offentlig konsumtion är inte inräknat i ditt resultat och inkluderar de utsläpp som orsakas av produktion av sådant som finansieras med skattemedel. Dessa utgör ca. 2 ton CO₂e per person och år (Naturvårdsverket 2008). Dessa utsläpp kan individen främst påverka indirekt, t.ex. genom röstsedeln.

förändring som de inte var helt säkra på att de kommer att hålla fast vid eller införa enligt planen tex flytta, byta bil, byta elavtal, så räknade vi inte med den förändringen i den utvägda vikten.

Vårt syfte med BeChange är att i första hand få igång människor till att göra förändringar och skapa ett bättre liv. Klimatkontot och listorna med siffror över utsläpp som vi använder oss av i bantningen är för att veta på vilka områden en person kan göra förändringar för att uppnå mest effekt. Vi använder oss av statistik och uträkningar som redan finns, som är väl grundade i forskning och samtidigt är enkla att använda. Det viktigaste är att förändringarna sker och inte att uträkningarna är exakta. Självklart ska de vara rättvisande men ju mer exakt en försöker vara i beräkningarna desto svårare blir verktygen att använda och då kan inte ”vanliga” människor genomgå programmet på ett kostnadseffektivt sätt.

Det mentala mätverktyget – klimatångest och hoppfullhet

Klimatterapin baseras på den egenutvecklade metod som Ann Murugan har tagit fram och använder inom företaget [Earth](#). Metoden är baserad på Anns verklighetsbaserade kunskap på området, hon har själv upplevt miljöångest och djup oro på grund av miljösituationen. Med hjälp av tekniker från personlig utveckling, mental träning och mindfulness lärde hon sig att hantera de känslorna och tankarna och göra något positivt med dem. I metoden används tekniker från mental träning och mindfulness samt kunskap från klimatpsykologi.



För att mäta deltagarnas mentala förändring används en självskattnings enkät (skapad av Ann Murugan, [Earth](#)). Helst hade ett redan standardiserat enkätverktyg använts men eftersom det inte finns så fick ett skapas. För att säkerställa att enkäten mäter vad den ska mäta, stämde Ann av med deltagarnas respons under individuella coachningarna med enkätverktygets resultat. Under BeChange första del (biffen) gjordes en del justeringar då Ann under de individuella coachningarna märkte att enkätverktyget överlag mätte att de kände mindre oro och högre hoppfullhet än vad de egentligen gjorde och att deras känslor var lite för positiva jämfört de känslor de faktiskt bar på. Då ändrade Ann graderingen på flera av svarsalternativen som då blev mer rättvisande till deltagarna verkligen kände sig.

Enkäten är inte tillgänglig för allmänheten eftersom varje svar i dagsläget räknas ut manuellt. Dock kan klimatångest-delen av enkäten göras av allmänheten på [Earth hemsida](#). Förhoppningen är att en automatisk enkät öppen för allmänheten kommer att finnas online inom de närmaste 12 månaderna. Det är önskvärt att även privatpersoner som inte är med i BeChange ska kunna "väga sig" mentalt online, hemma, precis som vid koldioxidinvägningen eftersom det skapar en ökad kännedom och medvetenhet.

Så hur är mätverktyget uppbyggt? I självskattningsenkäten får deltagarna själv ranka hur de känt/tänkt/mått runt omkring klimat och miljöfrågor den senaste månaden i områdena 1) nivå av hoppfullhet över att mänskligheten kommer att lyckas skapa en hållbar värld, 2) Tron på sin egen förmåga att skapa ett klimatsmart liv 3) Miljökänslornas allmäntillstånd 4) Nivå av oro och klimatångest. Enkäten består av 30 frågor där frågornas svarsalternativ ger olika nummer (1-5), deltagarnas genomsnittliga poäng inom varje område ger resultatet, där 0-1 är



Målet är att hamna mellan 3-5. Där 4-5 är det idealiska tillståndet där vi känner oss upplyfta, starka och hoppfulla i vårt klimat/miljöarbete, vilket är ett idealiskt tillstånd för att topprestara (dvs lyckas i sitt omställningsarbete). Typiska uttryck från personer som befinner sig mellan 4-5 är: "Det känns roligt att skapa en hållbarare livsstil och värld." "Jag är övertygad om att jag, samhället och världen har vad som krävs för att skapa en hållbar värld." "Jag förstår miljöproblematiken men jag fastnar inte i den", "Jag gör vad jag kan med de förutsättningar jag har, och det är gott nog." " Jag är inte fördömande mot dom som väljer

att leva annorlunda jämfört med mig. Jag förstår att det finns en tid och en plats för allt (köra bil-cykla, flyga-åka tåg etc).”

Personer som ligger mellan 0-2 brukar tänka och säga så här: ”Det spelar ingen roll vad jag gör när resten av världen är som den är”, ” Jag orkar inte göra mer för klimatet, det är för tungt och ångestladdat.”, ”Jag känner mig arg på mina vänner, kollegor och familjemedlemmar som flyger/äter kött och påpekar ofta ´felen´ dom gör”.

Enkäten är inte statistiskt validerad (än) så resultatet ska tolkas som en indikation i vilken riktning deltagarna förflyttat sig mentalt och hur deras inre landskap förändras under förändringsprocessen. Uttrycket i ansiktet kopplat till den färgen är ett lämpligt sätt att tolka resultatet.

Kick-off – fira att vi startar

Inom omställningsrörelsen är det viktigt att fira in nya saker och även fira när ett mål är nått för att bryta ned arbetet i delmål och för att se allt bra som händer. Vi hade en föreläsare Staffan Lindberg som föreläste, sjöng och inspirerade om hur det kan vara att koldioxidbanta. Vi gav ut goodie bags, inte med en massa saker, utan med upplevelser tex med vackra höstlöv, uppmaningar om att göra saker som gör en glad tex skogs promenad, att se det fina runtomkring dig, affirmationer och en fairtradechoklad – för att det ska vara gott att leva! Se en hälsning från kick-offen här <http://tinyurl.com/BeChangekickoff>



Foto: Sandstén media.

Individuell rådgivning

Koldioxidbantning: Utifrån deras invägning gick vi igenom deras svar och resultat och gjorde en plan för olika klimatsmarta lösningar de ville prova. För att deltagarna skulle känna att programmet är lustfyllt istället för tvingande eller betungande fokuserade vi endast på lösningar som fungerade för bantarna själva i deras liv just då. Lösningarna kan se olika ut för alla och dessutom passa vid olika tidpunkter. Att ha ett tillåtande förhållningssätt gjorde att bantarna inte sköt ifrån sig råden som inte fungerade för dem. De kunde vid ett senare tillfälle när livet förändrats återgå till ett sådant råd och genomföra det när det passade för dem.

Eftersom vi jobbar med en helhetssyn fick bantarna själva styra vad de ville satsa på. Nån ville tex banta mer på Biffen, en annan på Bilen och en tredje på Bostaden. Det vi fokuserade på att få in i planen vid rådgivningen var i följande ordning lösningar som 1. Var enkla att genomföra och gjorde stor skillnad i utsläpp 2. Var enkla att genomföra men gjorde mindre skillnad i utsläpp. 3. Var svårare att genomföra men gjorde stor skillnad. Vi gick alltså på de stora utsläppen först som var enkla att förändra. Sen arbetade vi oss mot de mindre och sedan större utsläppen med mer komplexa lösningar. De områden vi ofta fokuserade på blev då att planera mera tågsemester och flyga mindre, cykla mera och åka mer buss istället för bil, äta mer vegetariskt och minska på köttet och att byta elavtal. Dessa är enkla lösningar där en kan testa sig fram till vad som fungerar för en själv.

Klimatterapi: I den mentala coachningen gick Ann igenom deras resultat inom området hopp, självförtroende, miljö känslor och klimatångest. Öppna frågor ställdes som t ex ”Hur har det känts sen du började din hållbarhetsresa?”, Hur hoppfull känner du dig att du kommer att bli klimatsmart? Hur hoppfull känner du dig att vi kommer att kunna skapa en hållbar framtid? Oroar du dig/har du ångest för framtiden på jorden? Utifrån det invägda resultatet och samtalet under coachningen gick Ann in i det området som ”skavde” som mest just då med konkreta exempel på hur deltagaren kan jobba för att komma över just den delen. Alla fick en individuellt anpassad uppgift att ta med för att göra hemma. T ex aktivt söka upp positiva nyheter om allt gott som händer i världen, ta fram en målbild över hur sitt ultimata klimatsmarta liv ser ut, släppa ut gamla känslor som ligger under ytan, att använda affirmationer etc.

Föreläsningar

Under de praktiska föreläsningarna gavs ingen klimatkatastrofinformation. Fokus låg på hur olika val påverkar och vilka klimatsmarta lösningar och hur olika livsstilar kan se ut. Tex vilken påverkan olika livsmedel har på klimatet, vilket kött som är bättre att äta, hur hänger närproducerat, ekologiskt och klimat ihop, hur jag kan spara ström i hemmet, vilket elavtal är bäst, alternativ för semesterresan, ägodelande av bil mm. Lösningarna vävdes ihop till olika förslag på livsstilar.

Under de mentala föreläsningarna gick Ann igenom tre olika områden: tankar, känslor och kommunikation. Syftet med föreläsningarna var att öka deltagarnas förståelse över hur deras inställning, fokus, tankar och känslor påverkar deras förmåga att ställa om och vad de kan göra för att optimera den förmågan och samtidigt må bättre. I delen om miljökommunikation var syftet att deltagarna skulle bli tryggare och effektivare i sitt sätt att kommunicera miljöfrågorna. Det visade sig att kommunikation gav upphov till mycket frustration bland deltagarna och det var deltagarnas önskemål att ha med det ämnet i BeChangeprocessen. Eftersom BeChange är en social innovation så tillgodosågs deltagarnas behov.



Foto: Sandstén media.



Studiecirkelgrupper

Här fick deltagarna leta recept tillsammans med inspirerande vegetariska eller veganska rätter och sedan laga mat tillsammans till en buffé. De fick prova elcyklar och elbilar, planera tågresor till Europa med en tågresa-byrå. De fick även prata med kommunens energi- och klimatrådgivare om bostaden och hur den kan anpassas för att bli mer klimatsmart, samtala i grupp om hur deras målbild kan se ut för boendet på lång sikt. Hälften av cirkelgupperna var avsatta till det mentala arbetet. Här pratades det om hur det går, om det är något som känns



Foto: Sandstén media.

tungt? Vad har känts lätt? Något som varit totalt misslyckat? Vad har fungerat bra? Här fick deltagaren en chans att dela med sig av sin förändringsprocess till andra samt dela med sig av sina kunskaper. Även mindfulness övningar som att visualisera sitt ultimata klimatsmarta liv samt ekoterapi ute i naturen ingick i dessa träffar.

Avslutningsfest

I juni 2017 hade vi en avslutningsfest för att fira framgångarna som vi haft tillsammans med koldioxidbantarna. Bubbel, snittar och klassisk gitarr satte stämningen i Luleås anrika kulturcenter Ebeneser. Där presenterades projektets resultat med en prisutdelning till koldioxidbantarna för att de varit med i programmet, samt speciella priser för de som bantat mest och de som skapat de största mentala förändringarna. Firandet var öppet för alla för att visa Luleå vad vi åstadkommit i projektet.



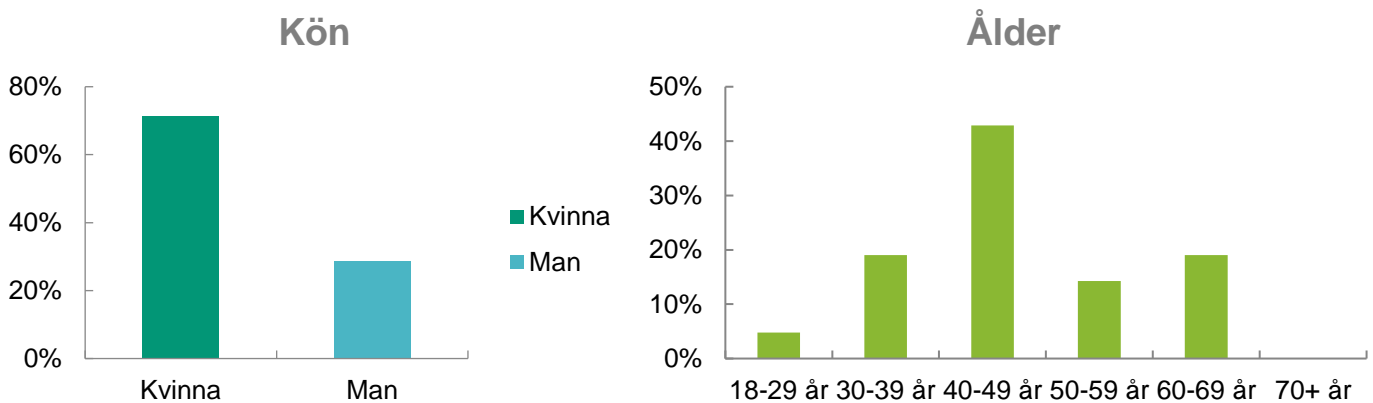
Underlag till Luleå kommun - Från ord till handling

Under förändringsprocessens gång fick deltagarna fylla i en feedbackenkät som ger kommunen underlag för hur samhället kan anpassas för att fler ska kunna bli klimatsmarta lättare. Det fanns även med frågor om hur deltagarna upplevde BeChange och hur de tyckte att programmet kan utformas för att fungera ännu bättre.

RESULTAT

Deltagarna

Det var 27 deltagare som började BeChange i September 2016. Av dessa var det 4 stycken som hoppade av första månaden pga sjukdom i familjen, graviditet, nytt jobb med nya förutsättningar. Två till föll bort under en senare del av processen på grund av tidsbrist. Vi hade alltså 21 deltagare som fullföljde programmet. I den gruppen såg fördelningen ut som så att det var 70% kvinnor och 30% män och flest i åldern 40-49 år.



Hur tolkningsbart är resultatet?

Trots att det statistiskt sett ”bara” är 21 personer bakom våra data så är det meningsfullt att tolka resultatet, detta på grund av att resultatet hos deltagarna är väldigt jämna. Alltså små variationer. T ex så var det ingen deltagare som gick bakåt eller stod still varken i det praktiska eller mentala. Alla gick framåt. I det praktiska ligger det individuella intervallet mellan 29-75% minskning av koldioxidvikt. I det mentala ligger det individuella intervallet mellan 10-50% förbättring.



Hur gick det med Koldioxidbantningen?

Den utvägda koldioxidvikten låg på i snitt 6,5 ton, istället för tidigare 11,5. Detta innebär att deltagarna har bantat bort 42% av sin koldioxidvikt. I denna beräkning ingår den offentliga konsumtionen där resurser används via skattsedeln till tex vägbyggen, vård och omsorg, skola mm. Om vi inte räknar in den offentliga konsumtionen utan endast räknar in de områden vi jobbar med i BeChange - biffen, bostaden, bilen och övrig konsumtion (möbler, hudvård mm) så har deltagarna bantat 47%. Vi valde att låta deltagarna jobba med den övriga konsumtionen även om vi inte gav någon information om detta på föreläsningar eller studiecirkelgrupper eftersom deltagarna var motiverade att göra det själva.

Biffen: Deltagarna vägde in på 1,8 ton per person på Biffen. Under den första delen av programmet minskade deltagarna sin koldioxidvikt med 0,8 ton per person. Deltagarna var optimistiska och tyckte det var kul med nya recept.

De bantade inte lika mycket som planerat, men fortsatte banta på biffen under resten av programmet för att totalt banta 0,9 ton och landa på 0,9 ton per person. De flesta gick från vanliga köttätare till att bli flexitarianer, dvs att äta mindre mängd kött och välja ett mindre klimatbelastande kött vid de flesta måltider. Flera blev vegetarianer och en vegan.



Bostaden: Hemmets påverkan låg vid invägningen på 2,1 ton per person. I snitt minskade koldioxidvikten under bostaden med 1,4 ton per person. Bantarna trodde det skulle bli svårt att förändra hemmets påverkan. De trodde att de var tvungna att göra stora investeringar i villan eller inte kunna påverka hyresvärd/bostadsförening. Men genom att de bytte elavtal

och gjorde beteendeförändringar minskade de ändå betydande och vägde ut på 0,7 ton per person. Bantarna kände i efterhand att de ansträngt sig minst på bostaden.

Bilen: Den tyngsta posten vid invägningen var deltagarnas transporter, 4,4 ton per person. Flyget stod för hälften eller mer av deras vikt på denna del. Men här skedde också den största minskningen, 2,1 ton per person, i hela koldioxidbantningen. En stor del på grund av minskade flygresor. Slutvikten blev 2,6 ton per person. Dock hade än mer kunnat bantas om vi hade haft snabbare och mer tillförlitliga tågförbindelser till Norrbotten.

Det var svårt för många att minska mer på flygandet då tågförbindelsen anses vara för långsam och osäker på tidspassning. Att eventuellt missa en halv arbetsdag på grund av tågstrul gjorde att många bantare valde flyg vid vissa inrikes resor fastän de inte ville.



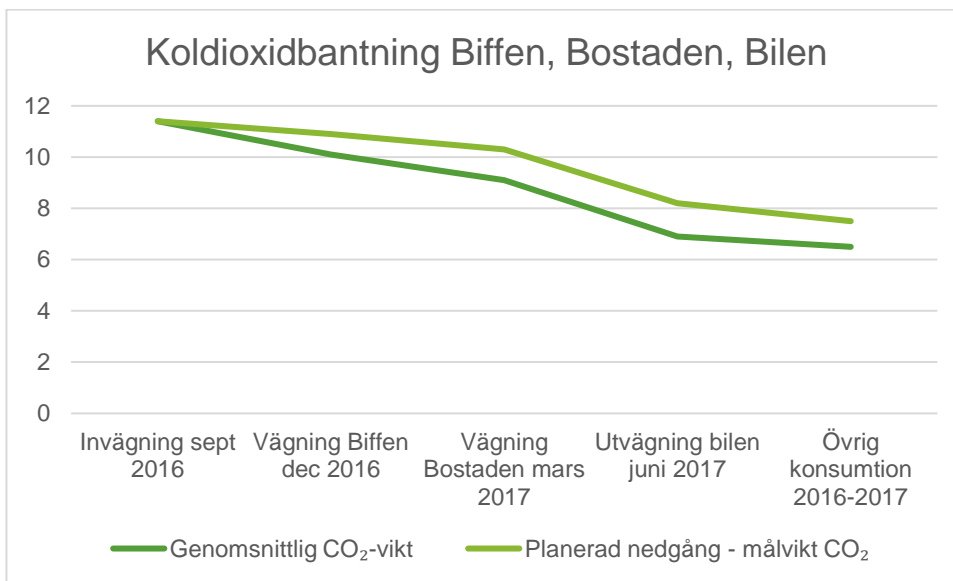
Foto: Sandstén media.

Övrig konsumtion: Övrig konsumtion som tex husdjur, hygienartiklar, kläder, möbler. elektronik mm, var inte en del som det lades någon större uppmärksamhet på vid föreläsningar och coachningar. Däremot gjorde bantarna desto mer själva då de kände att de ville. Invägningsvikten låg i snitt på 1,2 ton. Under biffen minskade deltagarna den övriga konsumtionen med 0,6 ton. Till och med den sista utvägningen hade de minskat totalt 0,8 ton och vägde ut på 0,4 ton per person.

	<i>Invägning sept</i>	<i>Mål satt av deltagare</i>	<i>Utvägning juni</i>
<i>Biffen</i>	<i>1,8</i>	<i>1,1</i>	<i>0,9 (-0,7)</i>
<i>Bostaden</i>	<i>2,1</i>	<i>1,4</i>	<i>0,7 (-1,4)</i>
<i>Bilen</i>	<i>4,4</i>	<i>2,3</i>	<i>2,6 (-2,1)</i>
<i>Övrig konsumtion</i>	<i>1,2</i>	<i>0,5</i>	<i>0,4 (-0,8)</i>
<i>Offentlig Konsumtion</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>
<i>Total vikt</i>	<i>11,4</i>	<i>7,3</i>	<i>6,5</i>
<i>Bantning/person</i>	<i>-</i>	<i>4,1</i>	<i>4,9</i>
<i>Vikt totalt</i>	<i>240</i>	<i>153</i>	<i>137</i>

När skedde störst förändringar?

Mellanvägningarna bostaden och biffen får ses mer som indikationer än konkreta resultat då endast 17 respektive 20 bantare vägde sig vid varje tillfälle. Av respekt för deltagarnas tid och privatliv valde vi att inte ha mellanvägningarna tvingande. Att vi ändå vågar påstå att dessa resultat går i linje med verkligheten är för att de stämmer överens med våra observationer av deltagarnas aktiviteter, bantning, diskussioner med deltagarna och deras egna upplevelse av koldioxidbantningens framåtskridande.



Den största minskningen skedde i slutet av programmet, dels för att bilen, som var den största posten var sist ut men även för att de fortsatte att minska på biffen, bostaden och övrig konsumtion. Koldioxidbantarna gjorde stora insatser på de olika delarna när vi jobbade aktivt med dom. Men de fortsatte även att göra små justeringar med tiden. Och det är så det måste få vara. Förändringar i livsstilen tar tid. Övrig konsumtion är sist på kurvan för att den inte hade en egen del i programmet. Däremot pågick den minskningen hela tiden. Den fick dock en egen post för att delarna visuellt ska gå att skilja åt.

Ringar på vattnet – familjen hänger på!

Koldioxidbantarnas familjer var av förståeliga skäl olika motiverade. I vissa fall var familjen mer drivande än bantaren. Vi har haft konsultationer med intresserade familjemedlemmar, familjer har följt med på träffar i BeChange, kickoff och avslutning. Effekterna av deras deltagande i BeChange påverkade familjerna i stor utsträckning. Vissas sambos/makar och barn var i början emot förändringen men hittade olika ingångar till ett intresse för koldioxidbantning. Vissa genom mat, andra genom nya tekniska lösningar.

Överlag ökade familjens intresse för ett klimatsmart liv under projektets gång. Det viktigaste tror vi i denna utveckling var att metoden har ett tillåtande och lösningsorienterat sätt. Familjen behövde inte känna att de måste ställa upp på bantningen. De kom med i den takten de ville. Många förändringar gick dock automatiskt för familjen. Om tex hushållets elavtal byts så minskar utsläppen för alla i familjen osv.

Våra bantare har sambo och i snitt 1 barn hemmaboende. Därför räknar vi nu med att övriga medlemmar i hushållet minskar sina utsläpp med 30% av deltagarens minskning. Det motsvarar ungefär 3,5 ton. Det är ganska fort gjort och lätt bantat. De flesta familjer till våra bantare gjorde betydligt större förändringar än detta, så vi känner oss trygga med följande exempel som grund för beräkning och antagande att familjen faktiskt minskat dessa ton utan att vi vägt dom;

Svensken gör i snitt 3 utlandsresor per år (Klimatkontot, 2017) En av de mest populära utlandsresorna är Stockholm- Spanien, vilket ger ett utsläpp på 1,4 ton (Naturvårdsverket, 2015). Märk väl att vi räknar lågt då vi inte har räknat med utsläppet för transferflyget Luleå- Stockholm. Vi räknar med att varje familj väljer bort en flygresor per år (I BeChange valde varje familj bort 2–3 inrikes och utrikes flygresor per år), vilket ger en minskning på 1,4ton/person.

Ändras elavtal till grön el minskar varje person i hushållet automatiskt 1,7 ton varje hushåll i lägenhet använder i snitt 12 000kwh/år (villor 25 000 men vi räknar lågt på 12 000). Att byta från vanlig el till ursprungsmärkte el ger då ett minskat utsläpp på 1,7 ton (Energirådgivaren, 2017). Våra bantare började äta betydligt mer vegetariskt. Om vi räknar lågt och byter ut 2 rätter av 14 i veckan med 150gr nötkött (3,9kg co2) mot 150gr bönor (0,1kg co2) så minskar varje person 3,8*2kg per vecka, vilket ger 0,4ton co2 (Röös, 2014). Totalt ger detta en minskning på 3,5 ton.

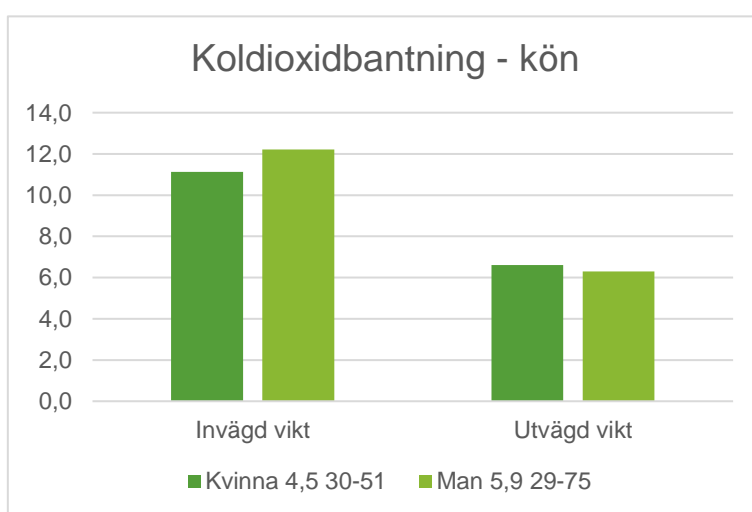
Bantat totalt/år	103 ton
Bantat totalt/år + 30% påverkan på två familjemedlemmar	165 ton
Bantat för BeChangedeltagare + 30% för familjemedlemmar i 20 år	3302 ton



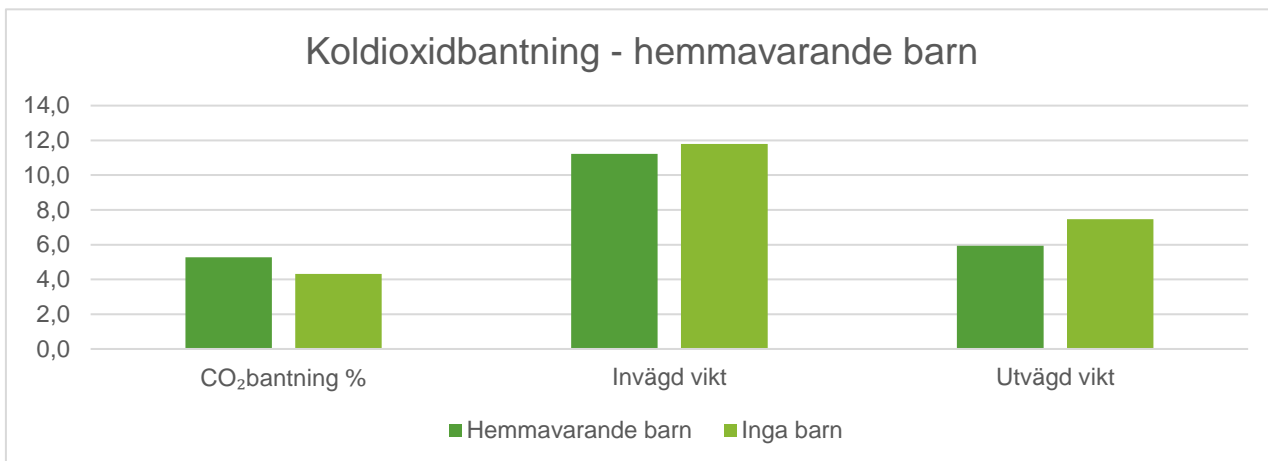
Foto: Sandstén media.

Lyckades någon grupp bättre än andra med bantningen?

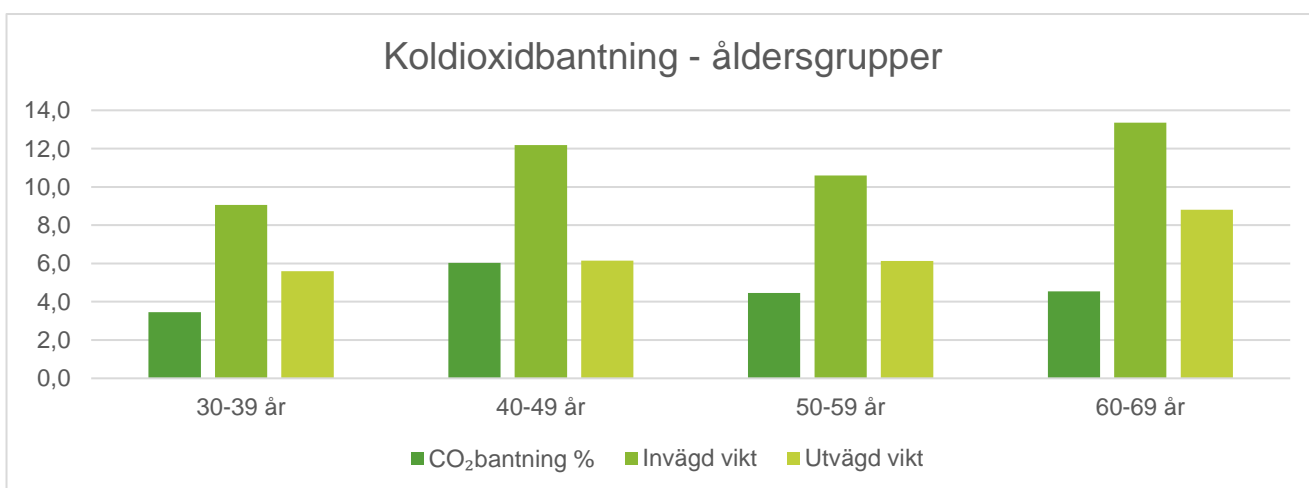
Männen hade betydligt större spridning i invägd och utvägd vikt än kvinnorna. De vägde också i snitt 1 ton mer och bantade även lite drygt 1 ton mer än kvinnorna. De var alltså tyngre än kvinnorna vid invägning och lättare vid utvägning. Generellt brukar män använda mer resurser än kvinnor i olika mätningar. Vi har inte gått djupare in i detta utan konstaterar att det var även fallet hos våra bantare. Intressant är dock att männen bantade mer. Dock har vi för få deltagare för att slå fast att detta gäller generellt. Det vore intressant att titta mer på detta.



De med hemmavarande barn vägde 0,6 ton mindre vid invägning än de utan barn, men bantade ändå 1ton mer. Många av våra deltagare kände sig extra motiverade för att visa för sina barn hur en hållbar livsstil kan se ut. Kanske har det påverkat dem att banta lite extra.



Åldersgruppen 40-49 år vägde mest vid invägning och bantade mest. Att gruppen 40-49 år även bantade mer än 30-39 år trots att de hade barn hemma i lika stor utsträckning är intressant. Detta är vår största målgrupp om vi ser till klick på facebook, ansökningar till programmet mm. En kommunikationsinsats gör alltså störst skillnad för de som är i åldern 40-49 år enligt dessa siffror. Men dock är det för få deltagare för att kunna fastslå att det stämmer. För mer information om resultaten se bilaga 1.





Hur gick det med Klimatterapin?

Grundtanken bakom klimatterapin är att precis som för elitidrottare så kräver optimala miljöprestationer rätt inställning. Med mental träning och inre förändringsprocesser har deltagarna kunnat prestera optimalt i koldioxidbantningen och samtidigt må bättre.

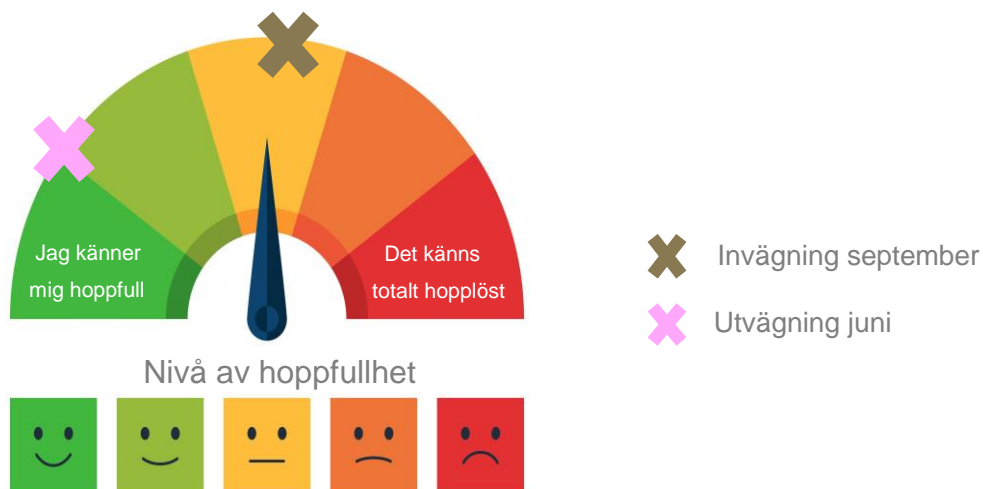


Hoppfullhet – att det går att skapa en hållbar värld

Under BeChange nio månader blev deltagarna 30% mer hoppfulla om att det går att skapa en hållbar värld (se diagrammet nedan). De gick från  till . Deltagarnas uppmätta nivå av hoppfullhet är baserat på ett flertal frågor som är vägda på olika sätt.

Hoppet har stor betydelse för att må bra och kunna topp-prestera i sitt klimatarbete. Utan tro att det finns en chans, är det svårt att hitta motivationen att ens försöka.

Deltagarnas hoppfullhet om att det går att skapa en hållbar värld:



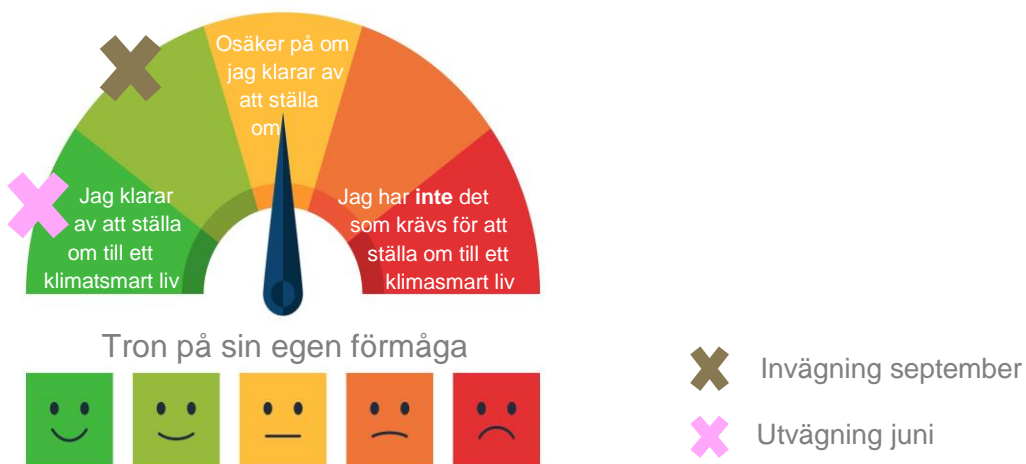
Tron på sin egen förmåga att ställa om

Redan innan BeChange började kände sig deltagarna rätt så säkra på sig själva och sin förmåga att ställa om till en klimatsmartare livsstil. Och under BeChange blev de ännu

säkrare, (21%, se diagram nedan). De gick från  till . Deltagarnas uppmätta tro på sin egen förmåga är baserat på ett flertal frågor som är vägda på olika sätt.

Att tro på sig själv och sin förmåga att ställa om hjälper till på flera sätt. Tror man inte att man kan, är det liten chans att ens våga ta steget att vara med i ett program som BeChange. Har man bristande självförtroende vågar man inte anta lika stora utmaningar jämfört om man har tron att man klarar det. Målsättningarna blir högre med ett högre självförtroende, vilket påverkar slutresultatet.

Deltagarnas tro på sin förmåga att ställa om:



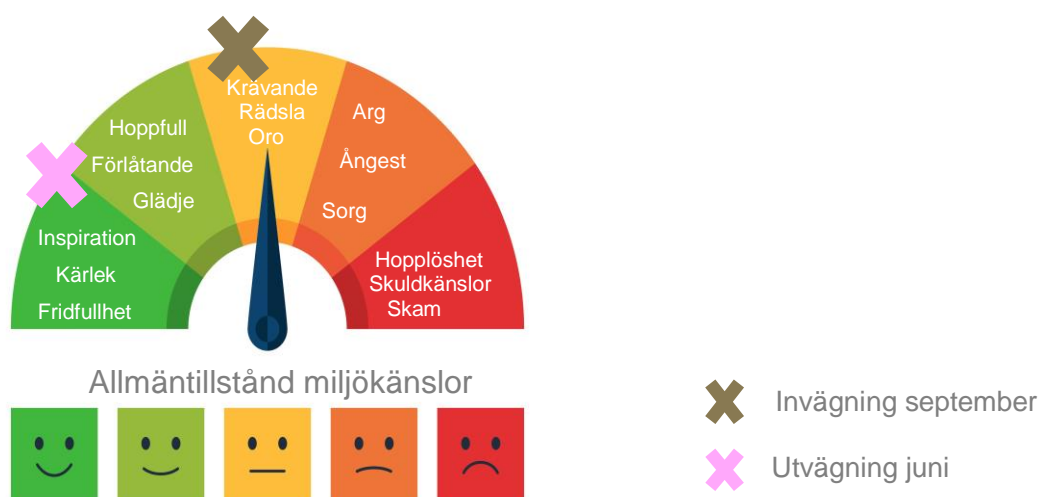
Känslor

Deltagarna gick från att regelbundet uppleva känslor som oro och rädsla samt ha ett krävande och fördömande förhållningssätt både mot sig själva och andra, till att känna sig inspirerande, förlåtande och glädjefulla. Deras känslotillstånd förbättrades med 26%. De gick

från  till  (Se diagram nedan). Deltagarnas uppmätta nivå av allmänna känslotillstånd är baserat på ett flertal frågor som är vägda på olika sätt.

Som människa är det helt normalt att känslorna svänger hit och dit. Det är ett friskhetstecken att vi reagerar på saker som händer i vår omgivning, så känslor som oro, frustration och sorg är helt normala reaktioner på dagens miljösituation. Men om de tunga känslorna tar överhanden och/eller håller i sig under en längre tid, då påverkar de både vårt mående och förmåga att skapa hållbarhet negativt. Därför är det viktigt att lära oss hantera våra miljö känslor genom att känna dem, äga dem och ta hand om dem. På så vis optimeras möjligheten att vårt känslomässiga allmäntillstånd är inspiration och glädje.

Deltagarnas allmäntillstånd gällande sina miljö känslor:



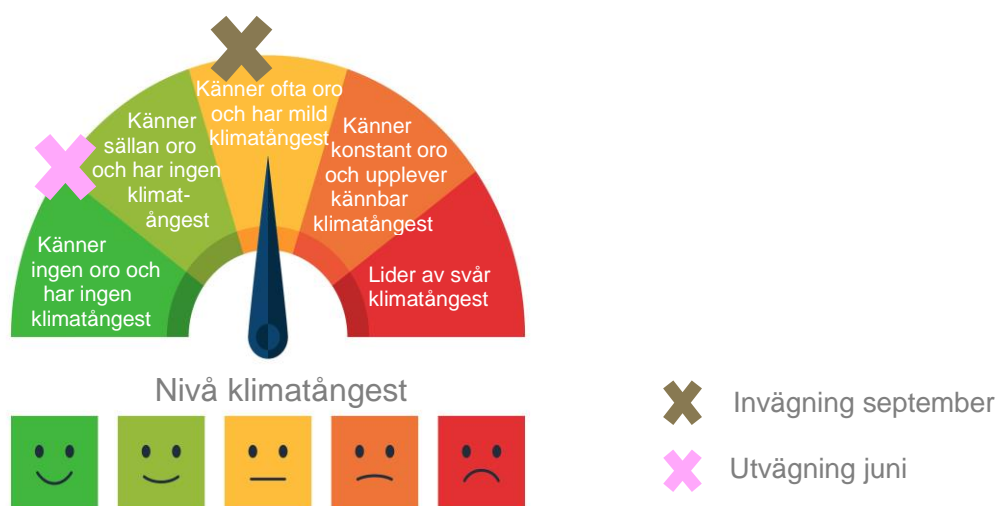
Klimatångest

När deltagarna vägde in sig upplevde de ofta oro och hade mild klimatångest. När de vägde ut sig i juni tillhörde det ovanligheten att oroa sig och de hade ingen klimatångest. Deras oro

och klimatångest minskade med 24%. De gick från  till  (Se diagram nedan). Deltagarnas uppmätta nivå av oro och klimatångest är baserat på ett flertal frågor som är vägda på olika sätt.

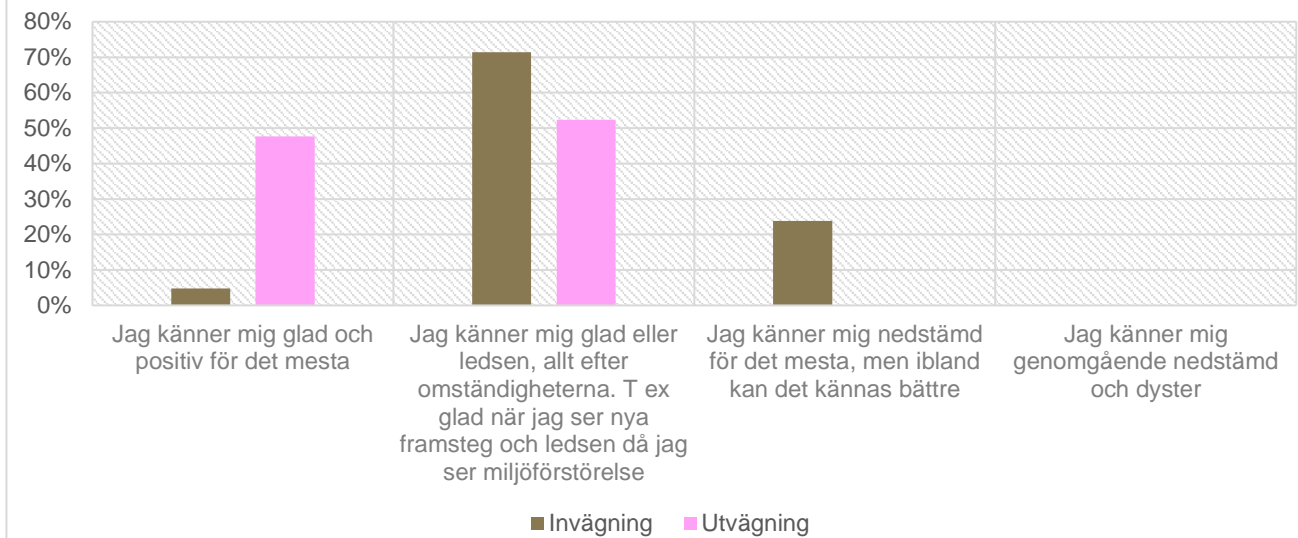
Varför är det inte bra att ha klimatångest? Jo, det är för att när vi upplever mer eller mindre konstant oro och/eller klimatångest påverkar det oss negativt genom att tynga ner oss och lägga osunt mycket kraft, energi till det vi vill undvika. Dvs det vi är oroliga över. Under BeChange får deltagarna träna sig på att förflytta sig från oro till allt gott som händer i världen (för det händer massor med fantastiska saker varje dag det är bara massmedia som inte tar upp det) till att tänka på hur man själv vill ha det och de steg/förändringar man kan göra just nu för att komma dit. Detta arbete gör att oro och klimatångest minskar.

Deltagarnas nivå av miljöoro och klimatångest:



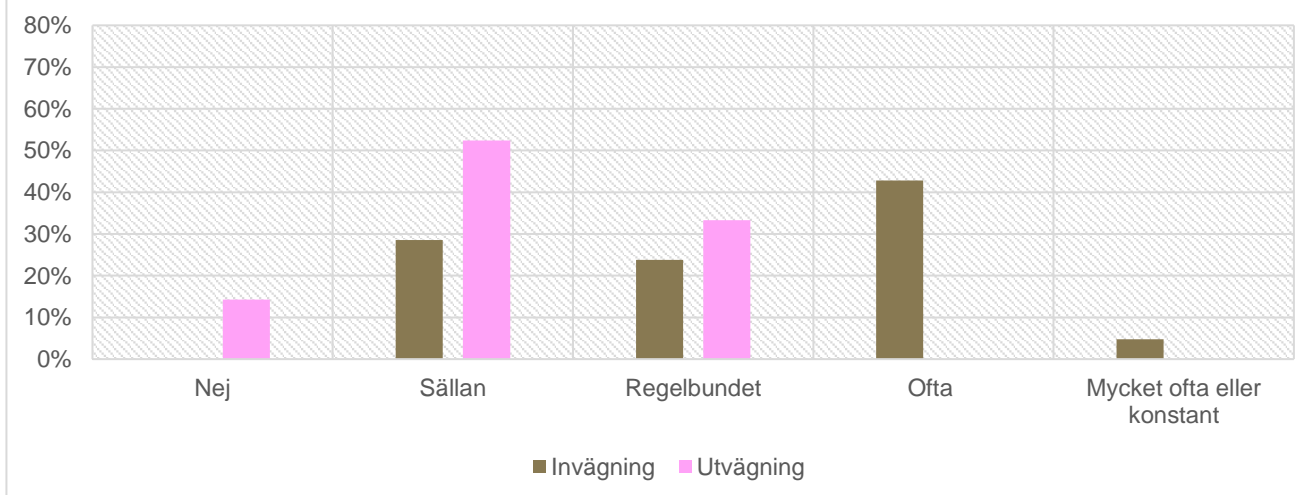
Diagrammet nedan visar hur deltagarna förflyttat sig till ett mer positiv sinnesstämning gällande miljösituationen på Jorden. Vid invägningen var det 23% som kände sig nedstämda för det mesta på grund av miljösituationen på Jorden. När de gått klart BeChange kände sig ingen nedstämd och dystert för det mesta. Efter BeChange känner sig 48% glada och positiva för det mesta (Vid invägningen i början på BeChange var det bara 5% som gjorde det).

Beskriv din sinnesstämning gällande miljösituationen på Jorden

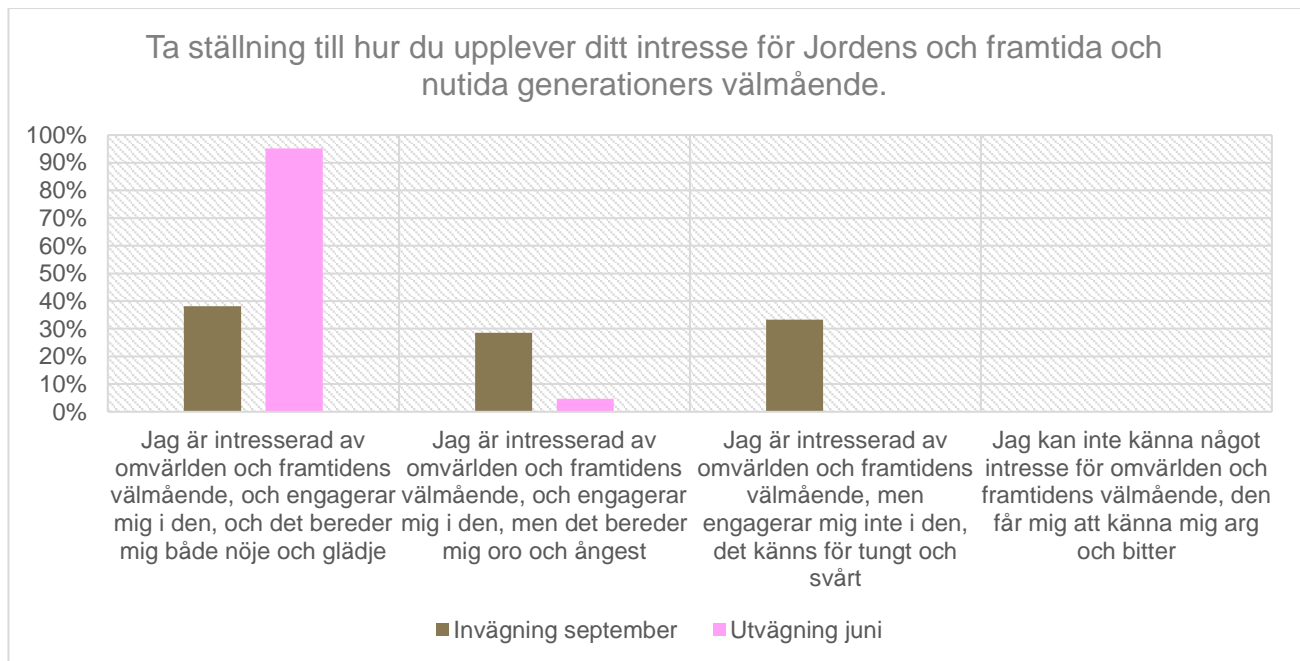


Diagrammet nedan visar att när deltagarna vägde in sig var det 5% som angav att de mer eller mindre konstant oroade sig för dagens miljösituation och 43% angav att de oroade sig ofta. Vid utvägningen var det ingen som angav att de oroade sig ofta eller konstant. Vid invägningen oroade sig majoriteten av gruppen ofta, och vid utvägningen var det flest som oroade sig sällan. Det här visar skiftet i vart tankarna befinner sig miljömässigt hos deltagarna. Att de lyckas skifta från ett tillstånd av oro som tar upp mycket tankeutrymme och energi till att förmodligen den tankeverksamheten och energin nu ligger på lösningarna och vägen framåt.

Känner du oro inför dagens miljöproblem

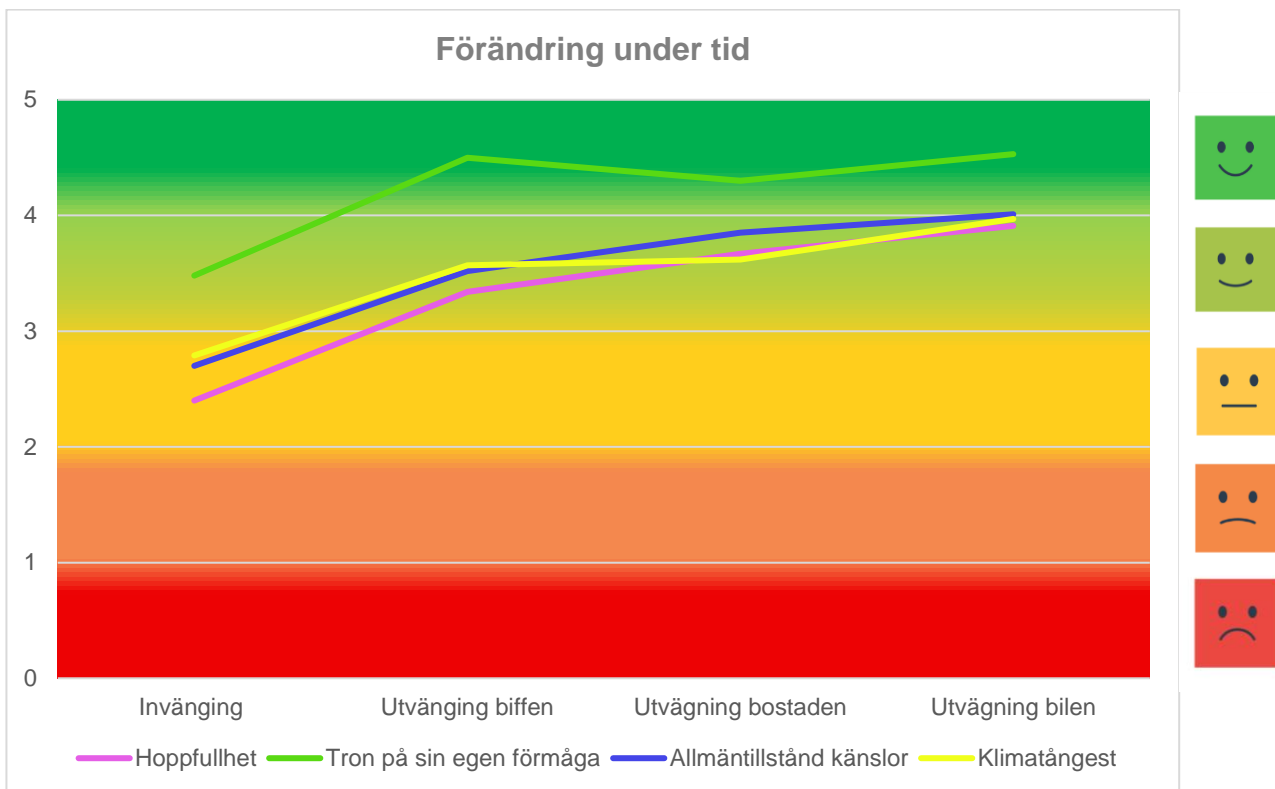


I diagrammet nedan visas hur deltagarnas känslomässiga engagemang förändrades under BeChange. Från att miljö och klimatarbetet vid invägningen kändes för tungt och svårt för att ens orka engagera sig för 33% av deltagarna och ge oro och ångest för 29% av deltagarna, till att när de vägde ut sig upplevde 95% av deltagarna att de engagerade sig i miljö och klimatarbetet och det ger både nöje och glädje.



När skedde störst förändringar?

I klimatterapidelen skedde störst förändringar (68%) under första tre månaderna (biffen) då deltagarna jobbade med sina tankar och sin grundinställning till omställningsprocessen (Se diagrammet nedan). Anledningen till att de största förändringarna skedde i början är förmodligen för att då jobbade deltagarna mycket med basala grundinställningar som är en förutsättning för en effektiv omställningsprocess och ett framgångsrikt hållbarhetsarbete. T ex att ta sig från oro och problemorienterat fokus till hoppfullhet, lösningarna och vägen framåt.



I alla områden (hoppfullhet, tron på sig själv, känslor och klimatångest) skedde störst förändring i början, förändringar som sen förstärktes och befästes (förankrades) i de senare delarna. När väl grundförutsättningarna har satts på plats är det mycket annat som börjar gå av sig själv.

Den del där minst förändring skedde var under bostaden, där klimatterapin handlade om känslor. Anledningen till att ”tron på sin egen förmåga att skapa ett klimatsmart liv” gick ner då kan vara att flertalet deltagare kände att det inte fanns så mycket de kunde förändra på bostaden, pga att förändringar i bostaden kan innebära stora förändringar som kräver både större budget, längre tid att genomföra och ett godkännande från sambo/familj/och ev. bostadsrättsföreningar. Sen visades sig i koldioxidutvägningen att de faktiskt ändå hade lyckas gå ner mycket i vikt i bostaden!

Innan slututvägningen trodde flera stycken deltagare att de inte skulle ha minskat i vikt då de kände att de inte gjort så mycket. Men de hade de visst det! Trots en känsla av att inte ha gjort så mycket så fick de bra resultat på minskningen av koldioxid. Efter att ha sett sin minskning i siffror och BeChange effektens kurva (som finns med i slutsatsen) gick de ut från utvägningen stärkta, upplyfta och hoppfulla. Det märktes efter de individuella

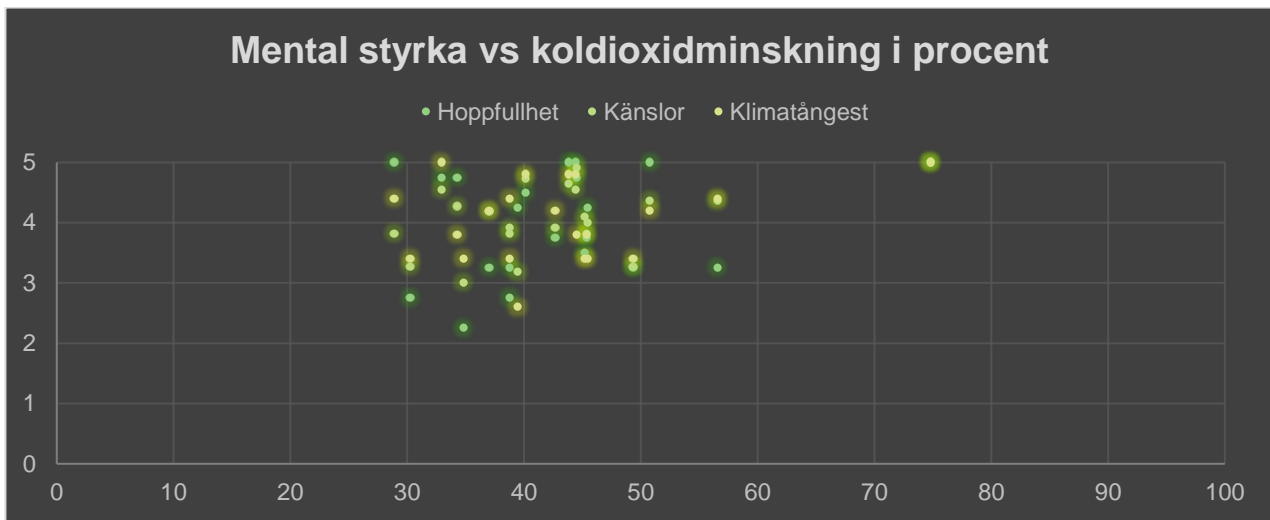
koldioxidutvägningarna och vid avslutningsfesten (då gruppens strålande resultat presenterades) att deltagarnas mentala tillstånd var ännu högre än vid den mentala utvägningen, men ingen data togs då in utan resultatet som presenterat här baseras på vart de befann sig mentalt oberoende av att veta resultatet av koldioxidbantningen i siffror både individuellt och i grupp.



Foto: Sandstén media.

Finns det någon korrelation mellan att vara stark mentalt med en framgångsrik koldioxidbantning?

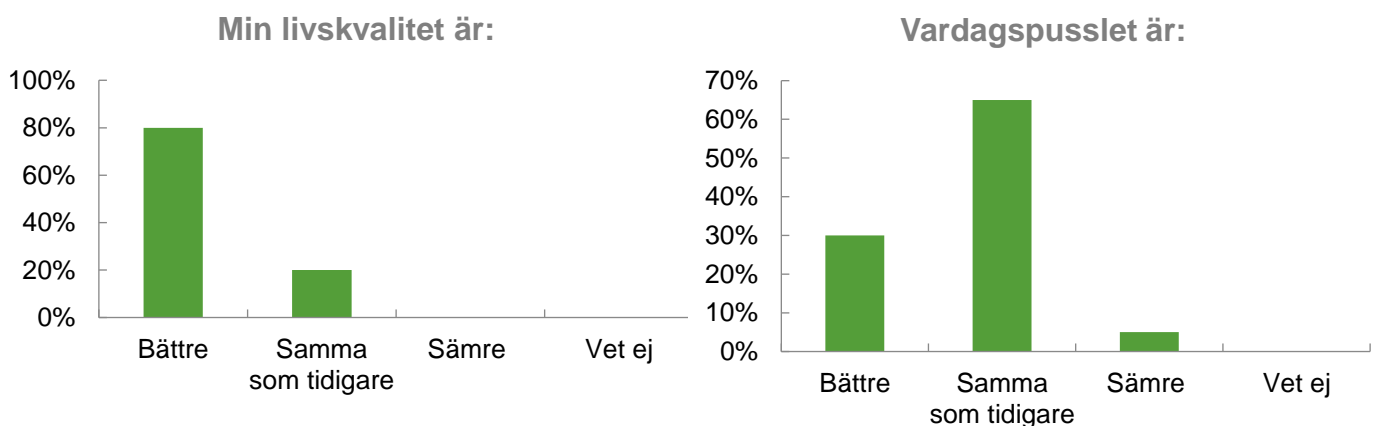
Det ser ut som att det finns en korrelation (se diagram nedan) men underlaget på 21 deltagare är för litet samt att det inte finns en kontrollgrupp med i den här studien och därför går det inte att göra tillförlitliga korrelationsanalyser. Men med tanke på resultatet att deltagarna bantat mycket i koldioxidvikt och blivit så pass hoppfulla så tror vi att det hänger ihop. En eventuell korrelation skulle kunna bevisa att det inre och det yttre hänger ihop. Vi är övertygade om att det är så men kan inte bevisa det än.



Förklaring till diagrammet: 0–5 mental styrka. Där 0 är svagast och 5 är man mentalt på topp. T ex för hoppfullhet är 5 helt hoppfullt och 0 är att det känns helt hopplöst. För känslorna är 5 att deltagarens allmäntillstånd för miljö känslan är inspirerande och glädjefyllt medan 0 är att deltagaren jämnt känner dåligt samvete och skuld känslor för miljön. Klimatångest visar att 5 så har man ingen klimatångest/oro och 0 att man lider av svår klimatångest 0–100 visar hur många procent deltagaren har gått ner i koldioxidvikt.

Vad säger deltagarna?

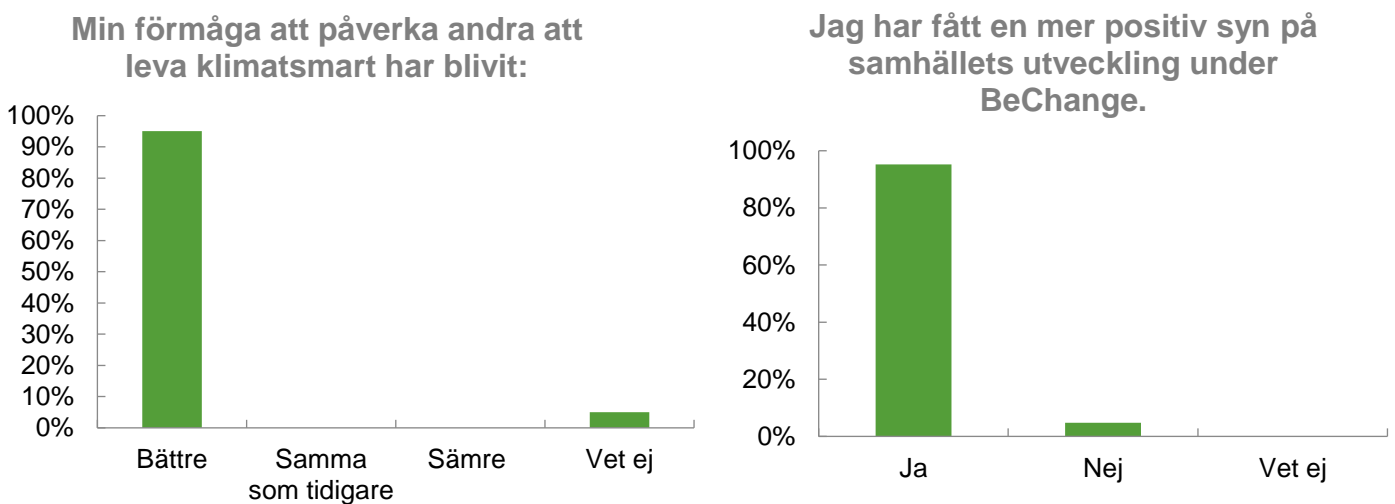
De 21 deltagarna i BeChange känner inte att de fått offra något i sin livsstil, tvärtom känner de av en positiv utveckling och många mår bättre. De upplever att omställningen har varit lätt och rolig, och att de klimatsmarta förändringarna inte har försvårat livspusslet, utan det är detsamma eller bättre. De anger att de fått en högre livskvalitet och fått en positivare syn på samhällsutvecklingen.



”Nu kan jag tänka på att göra en förändring och det känns inte ångestfyllt, jag har inte dåligt samvete för det jag inte gör. Det kommer när jag är redo.”, säger en av våra deltagare. En av deltagarna berättar att det har varit väldigt värdefullt att ha en handlingsplan, en deadline gör oss mer handlingskraftiga.

”Jag halverade min klimatpåverkan utan att känna att det var jobbigt, det var snarare kul. Speciellt roligt var att vi gjorde det tillsammans och att jag har fått lära känna många människor med samma mål. Mina förändringar är egentligen ingen stor grej för mig. Inte lika stor grej som det är för klimatet.” säger en annan deltagare.

Koldioxidbantarna har inte bara bevisat för sig själva att de kan vara med och bidra till minskad miljöpåverkan, utan också uppvisat för projektledningen att metoden verkligen ger resultat – alla förutsättningar finns för att vi ska klara klimatutmaningen tillsammans.



- 100% känner att det är **lätt och inspirerande** att vara med i BeChange
 - 95% känner att deras **förmåga att påverka** andra att leva klimatsmart är bättre. (5% vet ej).
 - 79% tycker att **livskvalitén** är bättre. (21% säger att den är samma).
- Att vara klimatsmart är alltså inte alls jobbigt eller begränsande, utan **upplyftande**.



De viktigaste faktorerna till en lyckad förändringsprocess

Baserat på data från invägningarna, feedbackenkäten, individuella coachningarna och studiecirkelgrupperna;

Inom metoden/BeChange:

- Lösningorienterat och tillåtande förhållningssätt (inga pekpinar eller skrämrel)
- Föreläsningar
- Individuell coachning
- Gemenskap
- En sak i taget
- Prova på – skapa nya vanor med babysteg
- Tid (att förändringarna fick ta tid)
- Att koldioxidbantningen och klimatterapin är sammanvävd tillsammans.

I projektet:

- Adekvat finansiering under lång tid
- Stark referensgrupp
- Goda samarbeten och utbyte av kunskap, resurser som t ex lokaler, nätverk etc

Hos deltagarna:

- Tid (att deltagarna hade tid i livet). Vi noterade att övertid och heltid på arbetet eller stora förändringar i livet kan vara ett hinder för omställning t ex skilsmässor, byte av jobb, byte av bostad.
- Stöd i hemmet från familjen

Referensgruppens betydelse för resultatet

Under projektet har vi haft återkommande möten med referensgruppen för få hjälp att tänka strategiskt och hur vi kan kommunicera vårt budskap att säkra resultaten i projektet.

Projektgruppen har varit värdefull för att diskutera vad som fungerat bra, vad som kan göras bättre.

Malin Lindberg, biträdande professor vid LTU har kontinuerligt bidragit med insikt och rådgivning till projektet för att stötta den sociala innovationsprocessen.

Luleå kommun har bidragit med lokaler, fika under träffarna, egen tid i form av expertkunskap inom energi-och klimatrådgivning för bostadens tekniska delar och hjälp med kommunikationsstrategier och spridning.

Energikontor norr har bidragit med egen tid i form av expertkunskap inom energifrågor och strategiska frågor för kommunikation inom hållbarhet.

Media - spridning

Under och efter programmets slut har vi arbetat med att sprida resultatet online, på möten, på föreläsningar och på konferenser. Spridningen har varit lyckad. Vi har haft artiklar i Studieförbundet Cirkeln, Landets Fria tidningar, NSD, Tidningen Extra 2 ggr, 2 gånger i radio P4Norrbotten (en i uppstarten och en i avslutet), ett inslag i TV4 Norrbottens serie om klimat, över 230 följare på BeChange facebook (ett av våra bättre inlägg nådde 4500 personer på ett dygn) samt spridits via projektägarens (Studieförbundet) och samarbetspartners (Earth, Luleå Kommun) hemsidor och/eller sociala medier. Vi har varit på Sveriges ekokommuners årsmöte i Luleå, Social Innovationskonferens i Piteå och är inbjuden till Klimatforum i november 2017.



BeChange blev dokumentär – ”Klimatsmarta jag – Matglädje”

SIDA finansierade dokumentären ”Klimatsmarta Jag – matglädje” för att visa hur vi jobbar med att nå de Globala målen. Den blev ett bra mervärde till projektet genom att över 1700 personer har sett dokumentären på Youtube. Den hade filmpremiär på Folkets Bio (fullsatt) och vi har haft privata filmvisningar på Luleå kommunhus, utbildningsförvaltningen i Luleå, Hälsodagen i Kalix kommun, Naturskyddsförening i Norrbottens årsstämma, Klimatpsykologernas nätverk i Stockholm.

Se dokumentären: <https://youtu.be/BGzg5QYoddy>

NÄSTA STEG

Många har tagit kontakt och vill använda BeChange på olika sätt. Vi planerar därför att skala upp och digitalisera materialet för att fler ska få tillgång till det. Vi undersöker även möjligheten att ta fram ett skolmaterial då även barn behöver stärkas i att bli mer klimatsmarta och hoppfulla (och vi har haft flertalet förfrågningar från utbildningsförvaltningar).

I framtiden skulle det vara mycket intressant att samarbeta med en forskarinstitution/ Universitet/doktorand för att göra mer validerade analyser och tester med kontrollgrupper etc. Vi har fått en förfrågan från universitet i Norge att analysera våra resultat som sedan ämnas publiceras i vetenskaplig journal eller dylikt.



SLUTSATS - EN SUCCÉ AV STOR VIKT FÖR KLIMATET OCH MÄNNISKAN

Vi har visat att BeChange är en effektiv klimatinvestering med enastående resultat. En av de stora slutsatserna från det här projektet är att när vi kombinerar ett praktiskt, lösningsorienterat och konkret arbetssätt med den inre förändringsprocessen som får deltagarna att arbeta med sin mänskliga psykologi, istället för emot den, så kan stora klimatvinster göras. Och att när vi jobbar på det här sättet är det varken tungt eller svårt att ställa om, utan snarare lätt och roligt. Många deltagare i BeChange beskriver att omställningen ”gick av sig själv”.

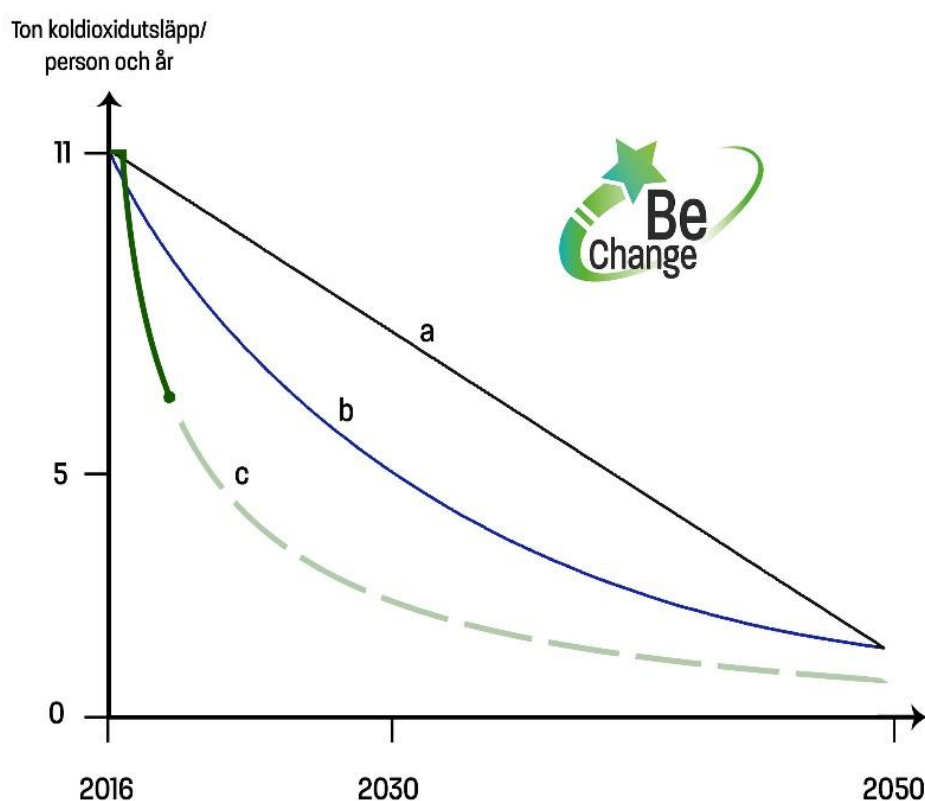
Deltagarna minskade sina koldioxidutsläpp med 42% (51% om vi räknar bort den offentliga konsumtionen) och de upplevde inte att de behövde försaka något gott eller meningsfullt i livet för att uppnå detta resultat. Utan att de snarare har berikats med en positivare framtidstro, större självkänedom och en ökad livskvalitet.



BeChange med i ekvationen för ett fossilfritt Sverige

För att Sverige ska bli den första fossilfria nationen i världen (uttalande av Statsminister Stefan Löfven, 2015-09-28) behövs riktade insatser som stöttar privatpersoners i deras livsstil. När BeChange metoden används kan koldioxidutsläpp minskas markant på kort tid samtidigt som människors livskvalitet ökar.

Trots de lite mer komplicerade förhållandena uppe i norra Sverige som uppkommer när det handlar om t.ex. uppvärmning av bostäder och tillgängliga transporter är resultaten imponerande. Våra deltagare har lyckats minska sina utsläpp till den grad att de överträffar både EUs och den svenska Miljömålsberedningens mål för utsläppsminskning om 40% till år 2030. Redan 2017. Åtgärderna har varit enkla och handlar om saker som deltagarna på egen hand kunnat påverka. Denna omställning klarade de av att göra på bara nio månader! Många känner att de kan göra ännu mer för att koldioxidbanta något ton till de närmsta åren. Det enda BeChange-deltagarna behövde för att halvera sina utsläpp var ett redan genomtänkt koncept, personlig plan, mätbarhet av ens resultat och gemenskap med andra.



Linje a) visar takten för utsläppsminskning enligt många myndigheter, bla EUs mål om 40% minskning till år 2030. Det ger mer än 2 grader ökning av medeltemperaturen. **Linje b)** visar hur vi kan minska utsläppen för att nå under 2 grader. Då ska vi enligt Naturvårdsverket använda max 5 ton år 2030 och 1 ton år 2050. **Linje c)** visar kurvan BeChange-deltagarna följer. Den streckade delen är av deltagarna planerade, men ännu ej uppmätta minskningar. Redan år 2017 ligger de på samma nivå som förväntas ca år 2025-2035 enligt kurva a och b. Att som BeChange snabbt minska utsläppen ger mindre klimatpåverkan.

Europa kan enkelt minska koldioxidutsläppen med flera miljarder ton

Naturvårdsverket räknar med att varje individ ska ha en klimatpåverkan på max 5 ton år 2030. Om alla i Luleå gjorde samma enkla resa som deltagarna i BeChange gjort skulle utsläppen minska med 354 200 ton om året, och om hela Sveriges befolkning följde exemplet skulle vi reducera utsläppen med 46 miljoner ton! Hela Europa då? Närmare 3,5 miljarder ton! Men allt kan inte ske på individnivå, och nu när vi visat att befolkningen kan, behöver vi också ledarnas stöd – hjälp invånarna att bli klimatsmarta genom rätt beslut! Ni vågar – för vi har bevisat att det går, och att det är lätt. Vi överträffade till och med den tuffaste önskvärda utvecklingen utan skatteväxlingar och klimatlagar. Om politiken och samhället stärker upp kommer vi att klara av mycket mer. Därför har BeChange några erfarenhetsbaserade rekommendationer till beslutsfattare världen över.

Fem rekommendationer till världens ledare:

- Lyft fram och fokusera på lösningarna och dess fördelar. Det tar oss till den framtid vi vill ha!
- Börja kommunicera hållbarhet på ett sätt som arbetar MED människans psykologi.
- Börja idag, vi kan ställa om redan nu, och det är lätt!
- Ta beslut som gör det enklare för individer att leva klimatsmart!
- Tro på människan – tro på att vi vågar och tro på att vi kan!

Foto: Sandstén media.



KÄLLOR

Cheavens, J.; Scott M; Elliott, S. (2005). Interdisciplinary perspectives on hope. (pp. 119-132). Hauppauge, NY, US: Nova Science Publishers, xii, 296 pp.

Energiradgivaren (2017). Medelelanvändning per hushåll: I lägenheten 12 000 kWh/år och i villa 25 000 kWh/år. I BeChange räknar vi lågt och räknar på siffrorna på lägenhet. Vi har använt klimatkontot.se för att räkna ut koldioxidförbrukningens förändring genom att byta från vanligt elavtal till grön el för 12 000kwh.

Feldman, D., & Dreher, D. (2011). Can hope be changed in 90 minutes? Testing the efficacy of a single-session goal-pursuit intervention for college students. Springer Science+Business Media B.V. 2011.

Klimatkontot (2017). Enligt klimatkontot.se ger en flygresor tur och retur ett koldioxidutsläpp på 1,4 ton koldioxid.

Naturvårdsverket (2015). <http://www.naturvardsverket.se/Sa-mar-miljon/Statistik-A-O/Klimat-antal-flygresor-per-invanare>

Ojala, M. (2007). Hope and worry. Exploring young people's values, emotions, and behavior regarding global environmental problems. Doktorands avhandling. Örebro Universitet.

Ojala, M. (2013) Emotional Awareness: On the Importance of Including Emotional Aspects in Education for Sustainable development (ESD). Journal of Education for Sustainable Development. September 2013 vol.7 no.2 167-182.

Röös, E. (2014). SLU, Mat-klimat-listan version 1.1, Rapport/Report 077 ISSN 1654-9406.

Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1986). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. Health Psychology, 4, 219–247.

Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. Cognitive Therapy and Research, 16, 201–228.

BILAGA 1.

Sammanställning av deltagarnas resultat och persondata.

Kön	Ålder	Invägd CO ₂ vikt	Utvägd CO ₂ vikt	Antal ton CO ₂ bantning	Antal % CO ₂ bantning	Hemmavarande barn	Sambo
kvinn	30-39	7,6	4,6	3	39	ja	ja
kvinn	30-39	9,1	6,1	3	33	nej	nej
kvinn	30-39	14	9,2	4,8	34	ja	ja
man	30-39	7,9	4	3,9	49	ja	nej
kvinn	30-39	6,7	4,1	2,6	39	ja	ja
man	40-49	12,9	5,6	7,3	57	ja	nej
kvinn	40-49	13,7	8,2	5,5	40	ja	ja
kvinn	40-49	13,4	8,2	5,2	39	ja	ja
kvinn	40-49	12,6	6,2	6,4	51	ja	ja
man	40-49	15,5	3,9	11,6	75	ja	ja
kvinn	40-49	15,5	8,7	6,8	44	ja	ja
kvinn	40-49	9	5	4	44	ja	ja
man	40-49	8,2	4,7	3,5	43	ja	ja
kvinn	40-49	8,8	4,8	4	45	ja	ja
kvinn	50-59	11,9	6,5	5,4	45	nej	ja
kvinn	50-59	11	6,1	4,9	45	nej	ja
kvinn	50-59	8,9	5,8	3,1	35	nej	ja
kvinn	60-69	10,4	5,7	4,7	45	nej	ja
kvinn	60-69	14,2	9,9	4,3	30	nej	ja
man	60-69	10,8	6,8	4	37	nej	ja
man	60-69	18	12,8	5,2	29	nej	ja

