

STÄRKA SÅ FRÖ SPRIDA SNABBA PÅ



Välkomna dialogen

– Handboken för coachning
och dialog i hållbara resor

MONA MODIN
ANNA RYDBERG



Innehåll

Förord

1. Bakgrund – så formades coachningen
2. Styrkebaserad utveckling
3. Nya beteenden och nya vanor
4. De 4 Hållbarhetspilarna
5. Kommunikation och inbjudningar
6. Coachning och dialog
7. Övningar
8. Fakta
9. Hantering av förslag och åtgärder
10. Fördjupning och referenser

Efterord



Välkomna dialogen

Det här är handboken för dig som vill coacha i en digital dialog om hållbara resor. Den bygger på styrkebaserad utveckling, en dialogmetod rekommenderad av Sveriges Kommuner och Regioner (SKR). Handboken är till för alla, även om den bygger på att det är kommunen som är organisatör. Coachningen stärker de som vill göra hållbara resor, får dem att vara ambassadörer och så frön om nya tankar hos andra. Det snabbar på klimatomställningen.

Transporter står för en tredjedel av Sveriges utsläpp. Bilen är norm i samhället och är därför en vana som är svår att förändra. Gång, cykel och buss ger många vinster för hälsan, ekonomin, miljön och kraftig minskning av koldioxidutsläppen.

När vi i tanken kan förflytta oss till någonting nytt, till ett samhälle där bilen inte är norm, skapar vi målbilder och önskvärda lägen. Det blir ett mål att sträva mot. Glädjande nog är vi många som byter till hållbara resor. När ännu fler byter resvanor och pratar om det sprids det hållbara resandet och normen ändras. Och där kommer dialogen in, som ett ytterligare verktyg att använda. Vi hoppas att du har stor glädje och nytta av handboken. Lycka till!

/ Mona Modin och Anna Rydberg

1

Bakgrund – så formades coachningen



Bakgrund - så formades coachningen

Alla som någon gång har avgett ett nyårslöfte för att börja träna eller gå ner i vikt vet hur svårt det är. Tanken kom om att forma en coachande dialog som stärkte individerna att göra och hålla fast vid ett hållbart resande. När många individer ändrar beteenden så uppstår en ny social norm. En samhällsnorm där hållbart resande är norm.

Bilen är dagens samhällsnorm

Bilen är en samhällsnorm. I över 50 år har våra samhällen formats för att kunna ta sig fram på ett enkelt sätt med bilen. För många är bilen en viktig statussymbol som ger frihet att resa när man vill, oavsett väder eller fysisk förmåga. Sen en tid tillbaka försöker vi forma samhällen som bjuder in till att gå, cykla och ta bussen. I samhället används ofta Mobility managementåtgärder för att stödja en ändring av resvanor. Det handlar ofta om att bygga eller forma

strukturer för att skapa hinder för bil eller underlätta för gång, cykel eller buss. Även aktiviteter för beteendeförändringar ingår. Det sker till exempel i form av nudging, som innebär att genom att förändra valsituationen få människor att agera på ett önskvärt sätt. Med små förändringar i omgivningen görs det lättare för människor att göra "rätt" val för att främja hållbart beteende. Trots detta får inte det hållbara resandet spridning tillräckligt fort. Det blir ett glapp mellan åtgärder och önskad effekt.



Grupper ändrar samhällsnormer

För att lyckas med klimatomställningen, som är storskaliga och systematiska förändringar av samhällsnormer, behövs sociala strategier, menar psykologen Per Espen Stoknes (2015). Först när tillräckligt många åsikter har ändrats, har både en ny samhällsnorm och en ny kultur skapats. En ändring av samhällsnormen är en förändring av vår kultur. Dialogen blir i sig ett socialt sammanhang där en grupp människor tillsammans delar positiva visioner och lösningar för klimatomställningen med varandra. Genom att visa individers små och stora steg ges kraft till den kulturella förändringen av samhällsnormer som klimatomställningen.



*Först när tillräckligt
många åsikter har
ändrats, har både en
ny samhällsnorm och
en ny kultur skapats*

Fröet till handboken såddes hösten 2022. Mona Modin och Anna Rydberg studerade på Mittuniversitetet och skapade De 4 Hållbarhetspilarna, en metod för att synliggöra hållbarhet. En drivande fråga var; Hur kan människor motiveras att göra klimatomställning? Östersunds kommun höll samtidigt på att ta fram ett åtgärdsprogram för luft, för centrala staden. Många av åtgärderna handlade om att få människor att ändra resvanor, att lämna bilen hemma när de åker till jobbet. Men det saknades något för att stärka och sprida vanor, ändra normer. Här kom idén om coachning.

Många komplexa utmaningar

DEMOKRATI OCH TILLIT

Klimatomställningen är bara en av flera komplexa utmaningar i samhället. Minskad tillit till myndigheter och demokrati samt en orolig omvärld är några andra.

SYSTEMEN

För att klara klimatomställningen behövs både ändrade system och individuellt ansvar. Kommunen kan endast ändra några få system, till exempel gator och vägar, parkeringar, till viss del kollektivtrafiken för att göra förenkla för individer att göra förändringar. Så klimatomställningen görs av individer, både inom organisationer och utom organisationer. Inom organisationer kan vi stödja individer som medarbetare genom chefer, strukturer, system, stödjande policydokument och annat. Utom organisationer kan vi inte supporta individerna på samma sätt. Dialogen är ett sätt att stödja individer.

SAMHÄLLSKONTRAKT OCH RELATIONER

Hållbara resor är inte bara ett individuellt val utan en del av ett större samhällskontrakt. När kommunen

erbjuder medborgare en dialog, lyssnar på förslagen, samverkar för förbättringar och återkopplar, så skapas relationer.

*Hållbara resor är en
del av ett större
samhällskontrakt*

MÖTEN MED PÅVERKANSEFFEKT

Coachande dialoger är en form av ”öga-mot-öga”-möten. Denna form av möten är kostsamma, men också det som har störst påverkanseffekt, eftersom det kan ge en lokal prägel på argument och möjlighet att bemöta motargument. Mötet får också en stor symbolisk betydelse, genom att öppenhet och lyhördheten blir så påtaglig (Palm & Åkerström, 2019).

VINSTERNA

Genom att stärka individens roll och engagemang bidrar kommunen inte bara till minskade klimatutsläpp, utan även till ökad demokrati och tillit. Vinsterna med coachning och dialog för hållbara resor kan bli många.

Människor vill göra klimatomställning

*Coachning för att
stärka individer att
göra obekväma
förändringar är klokt*

Många vill göra förändring, men tror inte att det är så många andra som vill, och då upplevs det som att det är ingen mening. För en person gör ingen skillnad. En studie bland 130 000 personer och 120 länder visar att ca 90 % vill ha och göra klimatomställning, väldigt lika som i Sverige. Samma undersökning visar också att man förväntar sig att politiken gör mer, men politiken vågar bara göra om de får stöd av individerna. Dialogen blir därför också ett sätt att ge politiker och tjänstepersoner stöd i att göra förändring.

Obekväma klimatomställningsfrågor behöver mer dialog, eftersom

samskapandet med medborgarna är (kanske den enda) vägen att gå. Att arbeta med beteendeförändring inom hållbart resande kan fungera som modell för andra områden, såsom matvanor och cirkulär ekonomi.

*Klokare är att stärka
individerna att våga
vara ambassadörer
och förebilder, så att
de sår frön och
snabbar på
klimatomställningen*

Dessa personer blir förebilder för andra som ser dem. Om de dessutom vågar vara ambassadörer och så frön hos fler, skulle fler kunna ändra till hållbara resor. Med en större spridning av nya resvanor kan också klimatomställningen snabbas på.

Handboken och dialogprocessen

Handboken bjuder på lärdomar och praktisk handledning för att tryggt kunna göra dialog. Dialogprocessen är i sig en utmaning, och det gäller att hitta intresserade coacher. Olika kompetenser kan med fördel leda och coacha tillsammans.

*I Sverige är vi
jättemånga, typ 90%,
som är oroliga för
klimatförändringarna,
det kan vara bra att
komma ihåg*

Handboken är skriven och utformad under en förstudie, ett projekt kallat MEDmobilitet – medborgardialog för hållbar mobilitet finansierat av Energi-myndigheten och Östersunds kommuns

Mobility management-pengar. När det hänvisas till projektet är det förstudien som menas. När det står om processen är det dialogprocessen som menas.

Dialogen är formad utifrån tjänstedesign och Styrkebaserad utvecklingsmetod, och grundad i beteendeförändringspsykologi samt forskningen och vetenskap. Formen liknar till stor del den svenska demokratiska traditionen studie-cirkel, som är ett lärande tillsammans under samtal. Förslagen hanteras av kommunen i en tydlig process och förverkligas på olika sätt i form av aktiviteter.

*440 människor har
interagerat med
kommunen under
dialogen*

Digitala dialoger

Den breda erfarenheten av distansmöten gjorde att tiden var mogen för att också testa digitala dialoger. Det gav några insikter.

DELTAGANDET KAN ÖKA

Småbarnsföräldrar och de med andra åtaganden, som till exempel tvättstugetid, kunde komma på digital träff. De hade inte kunnat komma på den fysiska träffen.

Kommunen har i övrigt erbjudit digitala informationsträffar vardagar klockan 20-21, vilket har fungerat bra och varit uppskattat.

Digital dialog kräver teknisk utrustning och bredbandsuppkoppling, vilket inte behövs på ett fysiskt möte. För vissa socioekonomiska målgrupper kan det därför vara bra att överväga en fysisk dialog.

ANMÄLAN

Digitala dialogerna hade anmälan och länk till mötet skickades ut dagen innan mötet. Egentligen behöver inte digitala dialoger en anmälningsprocedur. Länk till mötet kan ligga öppet. Fördelarna med anmälan är

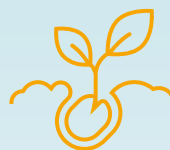
flera. Bland annat kunskap om hur många som kan komma, namn och kontaktuppgifter finns för att kunna skicka ut material.

De som anmälde sig och kom var personer som redan hade ändrat till hållbara resor. Därför upplevdes deras förslag också vara genuina och insiktsfulla.

Digitala träffar kan ge trygghet i att få sitta hemma, på många sätt. När det kommer till klimatfrågan är det få som vill ta en diskussion med hetsiga personer som är emot att göra en klimatomställning. Sitter man hemma minskar risken för att behöva bli konfronterad.

INBJUDAN STYR DELTAGANDET

När inbjudan var mer allmänt hållen om hållbart resande kom främst personer som var ointresserade till att ändra till hållbara resor. Det blev därför andra diskussioner än under dialogen. Ur ett dialogperspektiv var det bra att de var där så att frön till klimatomställningen kunde sås.



Dialog med coachning – inte medborgardialog

Under förstudien växte det fram att medborgardialog inte är den rätta formen för den här typen av dialoger, av flera olika anledningar.

Enligt SKR ska en medborgardialog uppfylla följande för att kallas en medborgardialog:

- Medborgardialoger anordnas i frågor som är påverkbara och där beslutsfattare är påverkbara.
- Frågan och målgrupp ska vara tydligt definierad liksom påverkbarheten.
- Det ska ske systematiskt och resultatet ska användas.
- Det är inte en medborgardialog när ett beslut redan är fattat, när förtroendevalda inte är beredda att ändra sin ståndpunkt utan mötet med medborgarna handlar om att informera om beslutet.

Medborgardialog är inte heller något som tjänstepersoner gör själva, det krävs att förtroendevalda är engagerade, fattar beslut och äger processen för att det ska bli på

riktigt, om något viktigt som skapar resultat. Inget parti är beredd att ändra på klimatmålen. Att då anordna medborgardialoger där det kan komma deltagare som ifrågasätter målen är inte rättvist då det inte finns en vilja att ändra på dessa. En dialog kan vara uppbygglig och stärkande. Medborgardialogen blir klar medan dialogen kan vara en pågående process. Dialogen har fokus på vad deltagarna själva kan bidra med, och samtidigt så får deltagarna stöd och coaching till att göra en förändring av sitt beteende.

Däremot har klimatomställningen, liksom andra komplexa frågor, allt att vinna på att det sker ordnade dialoger. Störst påverkanseffekt har "öga-mot-öga"-möten, vilket även digitala dialoger är, eftersom de ger en lokal prägel på argument och möjlighet att bemöta motargument. Mötet får också en stor symbolisk betydelse, genom att öppenhet och lyhördheten blir så påtaglig (Palm & Åkerström, 2019).

Coach och dialogledare

COACHEN

I kommunikationen med deltagare och intresserade finns det fördelar med att vara vänlig, engagerande, peppig, ödmjuk och tacksam. Vi vill alla bidra åt samma håll.

*Hitta stärkande ord.
Lyssna. Var ödmjuk.
Peppa. Ha en
värmande nyfikenhet*

ERFARENHET OCH BLANDNING

Som coach och ledare kan det vara en fördel om du har liknande erfarenhet som deltagarna. Det ökar förståelsen från din sida. För deltagarna ökar det tilliten. Erfarenheter kan vara olika saker, till exempel kön, livssituation, bostad, boendeplats, fritidsintressen, hälsostatus, kulturell och religiös bakgrund. Det är jättesvårt att få till alla delar, så klart. Bara att man tänker tanken att vi inte är lika och att vi inte har samma erfarenheter ger bättre förutsättningar till tillit och givande samtal.

Med flera coacher kan det lättare bli personer med mixade bakgrunder.

NYFIKENHET ÄR GOTT

Alla människor kommunicerar på olika sätt. När vi berättar och förklarar något så utgår vi från våra egna erfarenheter. Samma erfarenheter är också min grund när jag lyssnar på någon och försöker förstå och göra mig en bild av vad den personen säger. Ju mer lika erfarenheter, desto lättare att förstå vad den andre personen pratar om. Ett exempel är när en person säger till en annan; ”Tänk på ett träd.” Personen som pratar tänker på en stor och ståtlig tall, medan den som lyssnar får upp en bild av en ung och tanig björk. Båda har rätt, det är ett träd. Men båda kommer också att ha svårt att förstå varandras beskrivningar av träden, för de är så olika, och det den ena berättar krockar med den andres bild. Den som tänker på tallen säger att den är stickig och kottar ramlar ner. Den andre ser mjuka blad och ljusgrönt skimmer, och förstår inte alls.

Med en varm, nyfiken inställning till den andre, genom att vara lyssnande och ställa öppna frågor kan man komma närmare den andres berättelse.

Styrkebaserad utveckling

2



Styrkebaserad utveckling

Styrkebaserad utveckling är en metod, men det är också ett arbetssätt, förhållningssätt, ledarskapsfilosofi och lärandeprocess för förändringsarbete för positiv utveckling. Styrkebaserad utveckling är det svenska uttrycket för Appreciative Inquiry, som också kallas för frågandets konst.

Det styrkebaserade sättet bidrar till engagemang, kreativitet, bättre samarbete och delaktighet i processen vilket lyfter deltagarna. Lösningssinriktningen fokuserar på önskat läge och vad som redan fungerar bra.

Styrkebaserad utveckling handlar om att ställa frågor om vad som går bra, varför det går bra och vad vi önskar att se mer av. Det ger energi och handlingskraft inför framtidens möjligheter och utmaningar, till exempel klimatomställningen.

I styrkebaserad utveckling ingår positiv psykologi handlar om vad som får människor att må bra, känna glädje, hopp

och lycka. Styrkepsykologin menar att i stället för att försöka åtgärda svagheter, är det mer effektivt att tillvarata och vidareutveckla styrkor. Det vill säga att fokus ligger på att förstärka det som redan fungerar, för att kunna hantera problem som finns. Fokus är inte att hitta och utforska problem som måste lösas. Med det sagt, så hanterar styrkebaserad utveckling även problem som finns.

David Cooperrider och Suresh Srivastva vid Case Western Reserve University i USA utvecklade Appreciative Inquiry på 1980-talet. Metoden har spridit sig globalt och används inom både näringsliv, hälsovård utbildning och samhällsutveckling.

Styrkebaserad utveckling rekommenderas av Sveriges kommuner och regioner i deras dialogguide.



FLÖDA-modellen

FLÖDA

F

Framsteg och framgångsrikt arbete - Lyfta fram positiva exempel

L

Lärande i och efter processen - Identifiera och bygga vidare på framgångar

Ö

Önskvärt läge, mål och meningsfullhet - Att ha en klar bild av vad man vill uppnå stärker motivationen

D

Design, planering och framkomliga vägar framåt - Skapa praktiska och genomförbara lösningar

A

Aktiviteter som möjliggör framsteg, synergier, samverkan och resultat - Implementera idéer och mäta deras effekter

Styrkebaserade strategier

Vi har använt styrkebaserade strategier, arbetssätt och FLÖDA-modellen på flera sätt. Både i formandet av projektet, för dialogens struktur och, kanske framförallt, i coachningen och dialogen. Det finns mycket på nätet om både styrkebaserad utveckling i praktiken och teorin bakom. Mittuniversitetet har utbildning inom Appreciative Inquiry.

STYRKEBASERADE STRATEGIER

Styrkebaserad utveckling använder dessa fem strategier för att nå framsteg och framgångsrika resultat bland alla som deltar i utvecklingsarbetet.

- Vara inbjudande och inkluderande
- Synliggöra och uppskatta varandras unika styrkor och talanger
- Vara inspirerande och visa på framkomliga vägar och delmål
- Vara nyfiket frågande och inlyssnande
- Utveckla integritet för helheten - att ta hänsyn till hela människans behov och planetens gränser

Ett sätt att använda sig av styrkebaserade strategier har varit att fråga om någon vill dela med sig av det vi nyss har gjort. Därefter har coachen tackat personen och frågat om någon ytterligare vill dela med sig. Det har ofta gett väldigt fina och tillitsfulla stunder. Ibland har det gett skratt och engagerad energi.

FRÅGANDET

Frågorna är viktiga och används i positivt förändringsarbete för att forma och utforska olika delar i FLÖDA-modellen.

Frågorna kan vara väldigt enkla för att dialog och samtal ska uppstå om det och ge handlingskraft. Två exempel är:

- Vad fungerar bra och vad har möjliggjort det?
- Vad är styrkorna här hos oss?

Platsen är i fokus

PLATSENS BETYDELSE

För att få fram styrkan hos deltagarna och fokus på det hållbara resandet som möjliggörare av en önskvärd framtid har platsen varit viktig. I en dialog för hållbart resande fanns en fördel att utgå från antingen hemmaplatsen där man reser från, eller arbetsplatsen, dit man reser till. Två viktiga målpunkter som har stora behov av olika former av infrastruktur för ett bra hållbart resande. Dessutom blir det platser där folk kan bygga samhörighet och samverka, till exempel genom samåkning, för att ta sig till och från.

Deltagarna tillsammans skapade den unika gemensamma målbilden och den önskade framtiden för platsen. Genom att deltagarna involverades i hur det mest önskvärda läget för platsen är utifrån en framtid när det hållbara resandet är norm, kan en gemensam berättelse och

målbild skapas.

Fokusområdet är därmed utpekad; hållbara resor på en viss plats.



Framgångsrika arbetssätt

FRAMGÅNGSFAKTORER OCH FRAMGÅNGSRIKA ARBETSSÄTT

Inbjudan till dialogerna byggde både på kommunikatorernas erfarenhet och kommunikationspsykologi. Alltså ett sätt att använda framgångsrika arbetssätt. Utpekade framgångsfaktorer var att deltagarna skulle vara intresserade av att göra förändring. Att de skulle göra mer hållbara resor efteråt, att de skulle sprida, och att de skulle bli stärkta av dialogen.

I dialogen utforskades styrkor och det som fungerade väl. Till exempel tog vi fram fakta om platsen för att medvetandegöra vad som finns och utifrån det utforskades möjligheter att göra positiv förändring i området.

I coachningen tittade vi närmare på personliga framgångsfaktorer som stärker individerna. Med övningar ökades kunskapen om vad som gör att ändrade beteenden kan hindras eller stärkas.

LÄRANDE

När insikter omvandlas till nya ageranden sker lärande. Lärandet sker på flera nivåer under dialogprocessen, dels hos deltagarna och coacherna, dels inåt i den kommunala organisationen. Lärandet var en röd tråd i hela dialogen.

Lärande inåt i organisationen skedde både med hjälp av utvärderingar av dialogen, och vid hanteringsprocessen av förslagen.

När De 4 hållbarhetspilarna utforskades skapades en förståelse för vad som händer när vi reser hållbart och det är normen. Samtidigt fördjupades förståelsen om varför det är viktigt att många människor gör förändring i sina resvanor.

Det personliga lärandet kopplades till att öka sin tilltro till de egna förmågorna och se möjligheterna. Dessutom fick deltagarna veta mer om närområdet och olika alternativ till hållbart resande.

Önskvärda lägets styrka

ÖNSKVÄRT LÄGE OCH GEMENSAM MÅLBILD

Drömmar, förhoppningar och idéer om framtiden är viktiga för både meningsfullheten och det vi vill ska blomstra. Det skapar tillit och ger kraft. Deltagarna fick gemensamt forma en berättelse om platsens önskvärda framtid i dess fulla potential genom att coachen ställde frågor. Berättelsen visualiserade målbilden och det önskvärda läget. Deltagarna uttryckte stolthet när berättelsen lästes upp, stolthet över hur bra platsen skulle kunna bli. Någonting som var värt att sträva efter. Berättelsen har sedan spridits vidare i andra forum.

Dialogens önskvärda läge var att få deltagarna att upptäcka de stora möjligheterna på platsen, att hållbart resande betyder så mycket för själva upplevelsen av platsen och att det skulle skapas en kraftfull berättelse om en plats att vara stolt över.

Deltagarnas egna önskvärda lägen handlade om att upptäcka sina målbilder och uttrycka sina önskningar.

DESIGN OCH PLANERING

Utformningen av dialogen planerades och designades i en egen process. Hela

handboken handlar om den processen, om ni vill fördjupa er.

Förslagen från deltagarna handlade om både fysiska förutsättningar och om tjänster och strukturer som behövs för att nå det önskvärda läget. Design handlade mycket om hur vi skulle kunna ta oss till det önskvärda läget.

För var och en skedde en planering för att kunna stärka det egna hållbara resandet.

AKTIVITETER

Alla förslagen hanterades av kommunen och återkopplades på ett sätt som bidrog till ökad tillit och transparens. Själva hanteringen av förslagen behövde också en planerad process.

För coachningen och dialogen var det viktiga aktiviteter att väl förbereda övningarna och passen.

Aktiviteter och förslagen som deltagarna lämnade ifrån sig är en av huvuddelarna i dialogen, där kommunen behöver lyssna på deltagarna.

Var och ens egna aktiviteter på hemmaplan kunde planeras och dokumenteras i flera övningar.

Nya beteenden och nya vanor

3



Nya beteenden och stärka vanor

Med insikt, motivation och stöd kan beteenden förändras. Vi ska nu titta på sociala normer, hinder för att ta till sig klimatbudskap och metoder för att främja och stärka beteendeförändring med fokus på hållbart resande. Det här kapitlet kan användas som underlag för till innehåll på passen på träffarna.

Sociala normer är beteenden som är socialt acceptabla

SOCIALA NORMER OCH BILNORMEN

Vi lever, verkar, andas och umgås i bilen och i bilsamhället. Det är en social norm att vara bilburen och bilberoende. Handlingar som är socialt acceptabla är det som vi kallar sociala normer. Ibland är det breda och allmänna sådana, som att man är trogen när man är gift, eller att man inte slår sina barn. Social norm är också det agerande som förväntas hos en liten grupp människor, alltså de som vi umgås mest med, eller

arbetar med. Dessa sociala normer styr mycket hur och vad vi gör.

Att bryta mot normer kan vara utmanande eftersom det ofta kräver att individer försvarar sina val inför sin omgivning. Normer förändras när tillräckligt många individer agerar annorlunda. Därför är förebilder som visar alternativa beteenden avgörande.

HJÄRNAN OGILLAR NYA BETEENDEN

Hjärnan gillar när det är enkelt, och enkelt för hjärnan är att göra som man alltid har gjort. Vår hjärna gillar inte att vi gör förändringar, för då måste den lägga energi på att lära sig det nya. Hjärnan vill spara energi till oförutsedda och farliga händelser som kan vara livshotande. För då behöver den kunna agera snabbt.

Därför vill den som långt är möjligt använda sig av våra gamla vanor. Vår hjärna behöver bli tränad i det nya beteendet tills det blir en ny vana.

Trick för att hålla i nytt beteende

*Hjärnan vill inte göra
nya beteenden för det
går åt energi som
behöver sparas för
livshotande situationer*

När hjärnan kämpar och vi känner att vi vill sluta med det nya beteendet finns det några trick som kan stärka motivationen så att vi håller i det nya beteendet.

NYA VANOR GÖR NYA SPÅR I HJÄRNAN

Förutom att göra det nya så kan du underlätta för hjärnan att lära sig den nya vanan genom att tänka att du gör det nya. Nya vanor behöver nya spår i hjärnan. Spår som behöver bli till motorvägar för att vara en stark vana.

LÄGG TILL NYTT OCH TÄNK ATT DU GÖR

Ofta är det bättre att lägga till en aktivitet, än att ta bort och sluta med någon, om man vill ändra en vana. När du tänker att du *gör*, alltså att du i nutid utför det nya, då byggs det ett nytt spår. Tänk inte att du ska sluta att åka bil till jobbet, utan tänk hellre ”Jag cyklar till jobbet. Jag är cyklist”. När du tänker att

du gör saker nu, då hör hjärnan det. Då förstärks och byggs de nya spåren lättare. När vi tänker på att vi är det nya beteendet (cyklist, gångare, bussåkare), så stärker det min självbild. Jag blir mer motiverad att hålla fast vid det, det blir en del av min identitet. Det förstärker vem jag är och hur andra ser på mig.

*Nytt beteende
behöver bygga nya
spår i hjärnan – ju
större motorvägar,
desto starkare vana*

SKRIV, SÄTT UPP, LÄS

Skriv ner motivationen tillsammans med den nya vanan i en form som är som att jag gör det, till exempel en mening om att ”Jag cyklar till jobbet för att må bättre, känna mig pigg och minska utsläppen”. När du skriver för hand stärker det hjärnans inläring. Sätt upp lappen så att du ser den ofta och påminns om det. Då registrerar hjärnan det och så stärks spåret för den nya vanan. Ett annat sätt är att skriva ett kontrakt med sig själv, se kapitel 7 Övningar.

Ett nytt beteende behöver motivation, möjligheter och förmåga

För att göra ett nytt beteende, och så småningom ändra en vana, behövs tre delar vara uppfyllda, nämligen motivation, möjligheter och förmåga. Det finns en figur på nästa sida som visar detta.

*Motivation,
möjligheter och
förmåga styr om du
gör ett nytt beteende*

MOTIVATION

Det är en mängd saker som gör att vi får motivation och en vilja att förändras. Värderingar och övertygelser ligger till grund för min attityd till handlingen och min upplevda kontroll. Normerna beror på vad som är socialt accepterat i min omgivning. Tillsammans leder det här till

en beteendemässig avsikt, att jag vill göra ett visst beteende.

MÖJLIGHETER

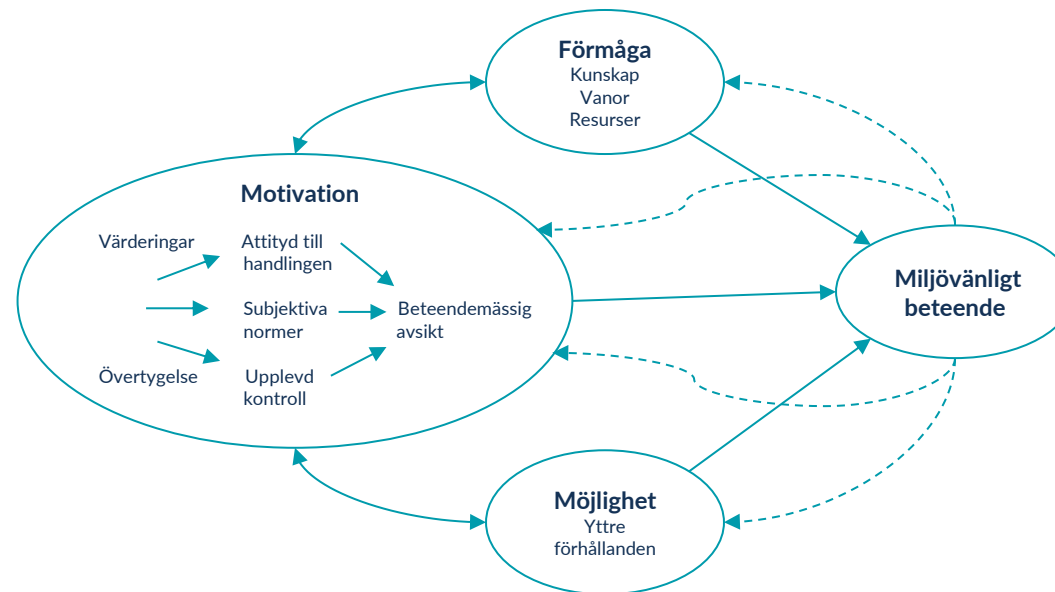
Finns det tillgång och möjlighet att göra handlingen till exempel snöröjda gång- och cykelvägar, busshållplatser som trafikeras tillräckligt ofta och är utemiljön trygg. Det är den här delen som kommunen oftast är med och bidrar till. Även regionen bidrar när det gäller kollektivtrafiken.

FÖRMÅGA

Jag behöver kunskap och insikt, alltså både fysisk och psykisk förmåga för att kunna utföra handlingen, till exempel för att kunna cykla.

Coachning och dialogen är ett sätt för kommunen att aktivt stödja en ändring, genom att också stärka motivation och förmåga.

En modell för nytt miljövänligt beteende



Motivation-Opportunity-Ability-modellen (MOA-modellen) är utvecklad av Thøgersen (2009) i Klöckner (2015, sida 22).

Ett exempel

Motivation – jag vill cykla för klimatets skull, och för att förbättra min hälsa och min ekonomi

Möjlighet – jag äger en cykel och det finns snöröjda och sandade vägar att cykla på

Förmåga – jag kan cykla, och vet hur jag tar reda på var jag kan cykla



Öka chansen för nytt beteende

Theory of Planned Behavior, utvecklad av Icek Ajzen, förklarar vad som krävs för att öka chansen för nytt beteende:

Din attityd till beteendet – om du ser det som positivt och tror att det leder till bra saker är du mer villig att göra det.

Den subjektiva normen – socialt tryck från omgivningen. Om du tror att personer i närheten förväntar sig eller stödjer beteendet ökar din vilja att göra det.

Upplevd beteendekontroll – om du upplever att du har kontroll ökar chansen att du gör det.

*Tre saker påverkar
om du gör förändring
– vad du själv tycker,
vad andra tycker och
om du tror att du kan
göra det*

Hinder och psykologiska barriärer - 5D

Budskap om klimatet som inte når fram beror på främst fem olika psykologiska barriärer, 5D, sammanställda av Stoknes (2015):

DISTANS (Distance) – förändring känns irrelevant eller avlägsen, händer andra och inte mig, det finns avstånd i tid och rum.

DOOM – fokus på katastrofer skapar ångest snarare än handlingskraft. Kris och katastrof, förödelse och förluster eller offer skapar skuld, skam och obehag, men även osäkerhet och ångest.

DIOSSONANS (Dissonance) – konflikt mellan individens handlingar och värderingar. Kognitiv dissonans uppstår om en individ gör något den vill göra, men det står i konflikt med vad som är bra för till exempel miljön.

FÖRNEKELSE (Denial) – förneka och ignorera obekväma sanningar –

personen förtränger det som skapar obehagskänslor, och kan leva på som tidigare.

Klimatfördröjare är personer som erkänner att klimatförändringarna finns, men som fördröjer och vill stoppa snabba och kraftfulla åtgärder genom att förskjuta ansvar och utnyttja motsättningar.

IDENTITET (iDentity) – rädsla för att förändringen ska påverka självbilden - Ny information som leder till att personen omvärderar sig själv och som påverkar självbilden skapar stora motstånd hos personen.

Nu vet vi mer om vad som hindrar oss från att ta till oss budskap om klimatomställningen. Stoknes har också tagit fram fem strategier för att ta sig förbi hindren.

Strategier för att runda hindren - 5 S

Stoknes har utvecklat fem strategier för att underlätta och runda hindren, framförallt för klimatkommunikation:

SOCIAL FÖRSTÄRKNING (Social) – Skapa stödjande sociala nätverk.

STÖDJANDE (Supportive) – Stödjande budskap med positiva känslor.

ENKELHET (Simple) – Gör det lätt och tillgängligt att välja hållbart klimatvänligt beteende.

BERÄTTELSE (Story-based) – Använd storytelling och berättelser för att engagera känslor, skapa mening och samhörighet.

ÅTERKOPPLANDE SIGNALER (Signals) – ge konkret feedback och belöningar. Använd indikatorer för att få återkoppling på samhällets reaktion.

INRAMNING AV BUDSKAP

Stoknes har utvecklat några klimatstödjande positiva framings, alltså hur budskapen kan ramas in för att nå fler människor: *“När det talas om klimatet, rama in det som: Försäkring mot risker. Hälsa och välmående. Förberedelse och resiliens. Värden och gemensam sak. Möjligheter för innovation och fler jobb” (sida 122).*

Övervinna hinder

FÖREBILDER

Vi människor gillar framgångssagor, vi gillar det alla andra tycks gilla för stunden och vi gillar att härma personer vi känner förtroende för. Förebilder är några som gör skillnad och visar att det går att göra på andra sätt. De både motiverar oss och visar på möjligheter. Min tilltro till min förmåga stärks och då tror jag att jag kan göra det.

FEEDBACK OCH FÖRSTÄRKARE

Feedback, uppmuntran eller synligt resultat som vi får direkt efter vi har gjort något stärker det nya beteendet mer än den information som vi får innan. Ett nytt beteende styrs till ca 20% av det som händer innan, medan det som händer efter aktiviteten styr till ca 80%. Dessa kallas för förstärkare, och är något som ökar sannolikheten att beteendet sker igen.

En enkel sak som förstärker är att ge oss själva beröm och uppskattning efter att vi har gjort det nya beteendet. Se även kapitel 7 Övningar för mer om uppskattning.

Beröm och uppskattning stärker nytt beteende och ökar handlingskraften

Sociala förstärkningar som att känna sig uppskattad och del av en gemenskap är särskilt kraftfulla. Uppskattning och beröm väcker stolthet och ökar både individuell och gemensam handlingskraft och prestationsförmåga. Stolthet påminner om våra styrkor och kompetenser. Det uppmuntrar oss att fortsätta.

OSUND UTHÅLLIGHET

Vi har i allmänhet svårt att göra oss av med saker som vi har en känslomässig bindning till. Och vi är bra på att hitta anledningar till, att rättfärdiga, att behålla dessa saker. Osund uthållighet är när vi känner att vi måste fortsätta med något som vi redan har investerat tid, pengar och engagemang i. Till exempel att ha kvar bilen, ett stort hus, kläder, prylar. När vi vet om osund uthållighet så kan vi också lättare hitta strategier för hur vi kan hantera det.

4

D4HP – De 4 hållbarhetspilarna



D4HP De 4 hållbarhetspilarna

De 4 hållbarhetspilarna är en praktisk metod som fungerar bra både digitalt och fysiskt. Den används för att öka kunskap, stärka motivationen och ge kraft till beteendeförändringen. I detta kapitel går vi igenom De 4 hållbarhetspilarna (D4HP) och i kapitel 7 Övningar finns instruktionerna för övningarna.

ÖVERBLICK OCH FÖRSTÅELSE

De 4 hållbarhetspilarna ger överblick och skapar förståelse för de olika delarna i helheten. Genom att deltagarna enskilt och tillsammans lyfter olika effekter, för att sedan pratar om dem, sätts det ord på personernas insikter. Ord som deltagarna kan använda vidare i samtal med andra. Det blir en del av spridningen.

17 globala mål och 16 svenska miljömål täcks in av D4HP

Agenda 2030:s 17 globala mål och de 16

svenska miljömålen täcks in i metoden och verktyget D4HP som på ett enkelt sätt visar effekter av en vald frågeställning. Metoden skapades av Anna Rydberg och Mona Modin hösten 2022 som studenter vid Ekoentreprenörsprogrammet vid Mittuniversitetet.

Insikt om bredden i hållbarhetsfrågor kan stärka motivationen till omställning

Deltagarnas kunskap och erfarenheter, både från platsen och om frågeställningen, används för att kartlägga effekterna.

Förståelse för vad miljömässig, ekonomisk och social hållbarhet innebär i praktiken behöver öka. Kunskap och insikt om bredden i hållbarhetsfrågor kan stärka den personliga motivationen till att göra klimatomställning. Samtidigt kan insikterna leda till fördjupade samtal med andra.

D4HP utforskar och processar

STYRKEBASERAD METOD

D4HP använder frågor i arbetsprocessen. Coachen, liksom deltagarna själva, kan på olika sätt lyfta och stärka deltagarna utifrån vad som kommer fram, precis som i styrkebaserad utveckling. Det här stärker även motivationen hos deltagarna.

D4HP UTFORSKAR VAD SOM SKA BELYSAS PÅ DJUPET

I D4HP finns fler moment än vad som används i denna coachning och dialog. Bland annat har metoden ett moment där det första är att utifrån ämnet som ska belysas ta fram en frågeställning som används under resten av processen. D4HP kan användas utan att ha en förberedd frågeställning. Det kan till och med börja med att i en workshop komma fram till ett ämne som ska belysas, och i steg därefter komma fram till frågeställningen.

I coachningen och dialogen har frågeställningen varit förberedd;

Vad händer när vi reser hållbart i staden/ byn/stadsdelen?

Ju öppnare formulering av frågan, desto

bättre går resten av processen. Frågan formuleras efter syftet och det önskvärda läget med processen.

Efter hanteringen av effekterna, vilka görs i denna coachning och dialog, finns ytterligare moment där systemförståelse byggs på djupet och deltagarna får möjlighet att väva samman påverkan i system och beskriva detsamma.

*Genom att koppla
frågan till platsen blir
frågan betydelsefull
för deltagarna*

FÖRSTA STEGET FÖR DELTAGARNA

Första steget för deltagarna i denna coachning och dialog är att undersöka effekterna av frågeställningen genom att svara på den. Genom att koppla frågan till platsen blir frågan betydelsefull för deltagarna. Det öppnar upp för reflektion kring hur den egna platsen skulle kunna upplevas om de flesta skulle resa på ett hållbart sätt. Vissa effekter har direkt koppling till platsen, medan andra har regionalt, nationellt, eller till och med ett globalt perspektiv.

Breddar effekterna av hållbart resande

STEG TVÅ I PROCESSEN

Deltagarna svarar på frågan enskilt. Därefter går gruppen under ledning av coachen igenom samtliga effekter och placerar in dem under det perspektiv som passar bäst. En effekt kan passa in på mer än ett perspektiv, då dupliceras den effekten och skrivs in på båda.

Deltagarna prioriterar sedan effekterna, vilket ger en samlad bild av vad deltagarna i gruppen tycker är viktigast att arbeta emot.

Här avslutas processen genom att coachen och deltagarna tillsammans studerar och samtalar kring resultatet.

*En ögonöppnare när
den sociala
hållbarheten får
jättemånga effekter*

Det blir en ögonöppnare för många när de ser att den sociala hållbarheten ofta får väldigt många effekter. Deltagarna har en förmåga att lyfta effekter som påverkar deras vardag, som till exempel att det blir tryggare att cykla för barn till

och från skolan, att hållbara resor har en positiv inverkan på ekonomin eller att det ökar gemenskapen i ett närområde. Deltagarna får se att deras vardag skulle få många positiva effekter av att ställa om till ett hållbart resande.

LYFT BIOLOGISK MÅNGFALD, ÄNDLIGA RESURSER OCH ANNAT

Om deltagarna själva lyfter den sociala hållbarheten väldigt mycket, så kan det bero på att det är sådant som vi ser tidigt i förändringen till hållbara resor. Det bygger också ofta på känslor än på rena fakta. De övriga pilarna är också viktiga att lyfta och det finns en stor fördel att göra ett lokalt material utifrån era förutsättningar och känslig miljö, biologisk mångfald, luftkvalitet och annat. Lyft dessa fakta nu i slutet, när samtalet kring prioriteringarna kommer.



D4HP - fyra olika perspektiv

1

PIL 1 - klimatutsläpp, energi och luftföroreningar

Användandet av energi och fossila bränslen skapar effekter som växthusgasutsläpp, luftpartiklar med mera. En effekt av ökat hållbart resande kan vara att luftkvaliteten förbättras när det är färre bilar på gatorna.

2

PIL 2 - ändliga resurser, avfall och cirkulär ekonomi

Användandet av ändliga material (till exempel metaller), avfallshantering, återbruk, cirkulär användning med mera. En effekt av ökat hållbart resande kan vara att användningen av ändliga material minskar när vi är fler som delar på varje fordon.

3

PIL 3 - ekosystemtjänster och biologisk mångfald

Hur djur och naturliv, växter, vatten, luft med mera påverkas. Ökat hållbart resande kan ge effekten minskat buller, som har en positiv effekt på djurlivet.

4

PIL 4 - social hållbarhet och ekonomi

Här finns det som berör människor och samhälle, det som påverkar ekonomi, människors hälsa, trygghet, jämlikhet, jämställdhet och samhörighet. Med ökat hållbart resande blir en effekt att det blir tryggare för barn att röra sig på gatorna när det är färre bilar.

De fyra hållbarhetspilarna

1 Utsläpp
Energi & luftför-
oreningar

2 Ändliga
material
avfall & cirkulär
ekonomi

4 Social
hållbarhet &
ekonomi

3 Eko-
systemtjänster
& biologisk
mångfald

1 Utsläpp
Energi & luftför-
oreningar

2 Ändliga
material
avfall & cirkulär
ekonomi

3 Eko-
systemtjänster
& biologisk
mångfald

4 Social
hållbarhet
& ekonomi

Kommunikation och inbjudningar

5



Kommunikation och inbjudningar

Dialogen vill nå människor som vill göra en ändring och stärka sitt hållbara resande. Rikta kommunikationen till målgrupper som är redo att ändra till hållbara resor och vara medskapare av mer hållbara resor.

ORD SPELAR ROLL

Ord har en förmåga att väcka känslor. I klimatdebatten används många ord som kan skapa oro och ångest, till exempel när vi pratar om konsekvenser av flera graders uppvärmning av jorden. Det kan leda till handlingsförlamning. Se även kapitel 3 Nya beteenden och nya vanor.

Fakta har betydelse för vårt engagemang och kan ge motivation till att göra förändringar, särskilt om konsekvenserna av vårt handlande är tuffa och svåra. Så till viss del är det okej, och kanske till och med bra, att använda en del ord som beskriver hur hemsk världen kan bli med flera graders uppvärmning.

Ord kan också ge styrka, tröst, glädje, engagemang och pepp. Det är sådana ord som dialogen bygger på. Ju enklare ord som används, desto bättre. Ibland behövs facktermer. Då ska de förklaras på ett enkelt sätt. Gärna med vardagliga exempel.

*Ord kan ge styrka,
tröst, glädje, pepp
och engagemang*

Målet med kommunikationen är främst att hitta många deltagare som vill göra förändring. När de som redan gör ser att kommunen uppmärksammar hållbara resor blir de stärkta. För personer som ännu inte blivit intresserade är det möjligt att olika vinklar på kommunens kommunikation kan väcka intresse, så frön som gror.

Målgrupper och kanaler

MÅLGRUPP

Välj målgrupp för coachning och dialog. Om målet är att snabba på omställningen kan arbetspendlare vara intressant.

Arbetspendlare är ofta föräldrar, med ett stressigt livspussel. De sliter med att transportera både sig själv och små barn oftast varje dag till förskola och skola och därefter arbetet. De når många i sina hushåll och nätverk, och de blir viktiga förebilder för andra i samma målgrupp.

HEMSIDA OCH SOCIALA MEDIER

Artiklar på hemsidan och inlägg på sociala medier kan antingen fokusera på de ekonomiska, hälsomässiga och sociala fördelarna med hållbara resor. Eller så fokuseras mer på klimatfördelarna och de minskade växthusgasutsläppen.

*Artiklar på
hemsidan
kan leda till
nyhetsinslag*

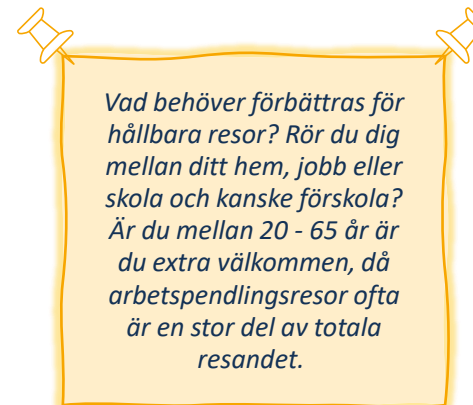
Människor är oroliga för klimatutsläppen och vill att fler ska göra mer för att minska den globala uppvärmningen.

Båda budskapen är därför bra att sprida, tillsammans eller var för sig eftersom olika målgrupper nås.

GRAFISKT MATERIAL

Ett grafiskt material ska motivera och inspirera. En vänlig, lekfull och färgglad stil engagerar och uppmuntrar till att delta. Östersunds kommuns framtagna grafiska material är fritt att använda för kommuner som vill ha dialog om hållbara resor. Se kapitel 10 Fördjupning och referenser.

Att formulera en inbjudan är tidskrävande, och det är bra att ta med kommunikationsfunktionen tidigt i processen. Här är ett exempel:



Grupper som ändrar vanor

OINTRESSERADE är omedvetna om konsekvenserna eller ser inte sitt beteende som ett problem. Samtidigt kan budskapen så frön hos dem, som sätter igång ett intresse att få veta mer.

DE GRUPPER SOM GÅR ATT NÅ är de som tänker, är förberedda och har börjat göra. De är mest intresserade av coachning och dialog.

TÄNKARE har ganska höga trösklar till att ändra till hållbara resor. De kan nås genom uppsökande verksamhet, öga mot öga, gärna på otippade arrangemang om andra teman än klimatomställning och hållbara resor.

FÖRBEREDDA vill göra skillnad och har börjat planera de första stegen. De har tagit beslutet att förändra sig och förbereder sig mentalt och praktiskt. Dessa personer hittar till kommunens hemsida och facebook. Får de ett prova på-erbjudande så hakar de på direkt. De behöver liten pushning för att gå vidare, för att testa på.

Peppning, uppmaningar, tävlingar eller kontrakt kan ge samma effekt som ekonomiska incitament. Låg tröskel för att ändra beteenden.

AGERARE gör redan förändringar och behöver endast liten pushning för att fortsätta. Tacksamma för feedback och uppmuntran på olika sätt. Genom att göra blir de förebilder för andra. Om de pratar med andra så blir de dessutom goda ambassadörer och spridare.

FORTSÄTTARE är de som redan gör. De mår bra och blir stärkta av feedback och uppmuntran. Även dessa är förebilder och kan vara ambassadörer och spridare.

ÅTERFALLARNA är de som har testat, men av olika skäl fallit tillbaka till bilen. Beteendeförändring är en process, det är svårt. Det kan ge lärdomar inför framtida försök. Bedöm och beröm personen utifrån deras engagemang, inte att de har testat och återfallit.

Vem hör budskapet?

Inbjudan och kommunikationen om coaching och dialogen bör riktas till målgrupper som dels är redo att ändra till hållbara resor och bli förebilder, dels vara ambassadörer och sprida vidare.

Kommunikation till Tänkare, Förberedda och Agerare handlar om att stärka och

snabba på. För de som är Agerare och Försättare vill kommunen visa att det är viktigt med hållbara resor (för att stärka dem). Budskapet ska gärna nå Ointresserade och så ett frö om hållbart resande. Det handlar även om stärkt tillit till kommunens klimatomställning och att stärka samhällskontraktet.



Sammanfattning

- 1. Ointresserade** – Ingen tanke på att resor påverkar miljön eller att ändra resvanor. Uppfattar inget budskap.
- 2. Tänkare** – Hör och läser om klimatiförändringar och tanken gror. *"Kanske borde jag börja cykla istället för att bilen till jobbet. Det skulle nog vara bättre."*
- 3. Förberedda** – Små steg tas för att göra förändringen möjlig. Testar cykeln eller kollar busstidtabellen.
- 4. Agerare** – Nu händer det! Börjar cykla till jobbet, lämnar bilen hemma eller sam-åker med grannen. Planen sätts i verket. Det märks en skillnad.
- 5. Försättare** – Hållbart resande har blivit vardag. Förändringen går från att vara en ansträngning till en vana.

Coaching och dialog

6



Coachning och dialog

Coachningen och dialogen är uppbyggd utifrån Styrkebaserad utvecklingsmetod och FLÖDA. Varje pass och övning är tänkt att stärka individerna enskilt eller som grupp.

Coachningen har tre träffar. Deltagarna får ut mest av att vara med på alla tre träffarna, men det går bra att endast delta på en av dem.

I detta kapitel finns ett tidschema och beskrivning av passen i träffen. I kapitel 7 Övningar finns övningarna beskrivna och en del har talarmanus.

VÄLJ EN PLATS FÖR COACHNING

Utgå gärna från en plats, stadsdel eller by, inte en hel stad, när ni bjuder in till en coachning och dialog. Då har deltagarna lokal kännedom och kan relatera till varandras förslag, särskilt i passen om förslag. Det ökar framgången för att kunna prata om vad som är betydelsefullt i närområdet och skapar en större gemenskap

i gruppen. En plats kan också vara en arbetsplats, dit folk reser till och från.

UTSE OLIKA FUNKTIONER UNDER TRÄFFEN

Vår absolut viktigaste erfarenhet för en bra coachning och dialog är att vara minst två personer som coachar. Det händer saker, och det tar mycket fokus och energi att hålla i ett pass.

Ha gärna en tredje person som är tekniker, som kan ge support på mobil om det skulle behövas. Denne kan också vara sekreterare och göra anteckningar om vad som sägs, för det är inte lätt att hinna med det som coach. Teknikern kan också vara lärling, någon som kan tänka sig att vara coach framöver, om sjukdom skulle inträffa. Om det blir väldigt många anmälda och ni vill kunna dela upp i flera grupper, kan det också vara bra med en ytterligare lärling/coach.

MER INDIVIDUELLT ÄN GRUPP

I fysiska rum är det enkelt och tidseffektivt att dela in folk i grupper om två och två för att kort samtala om en sak. I digitala träffar går det åt för mycket tid för att dela in folk i grupprum för att det ska vara värt det. Därför görs många övningar enskilt. Om ni gör dialogen i ett fysiskt rum är det bra att ofta lägga in samtal två och två i en övning, för att få dela med sig av det man gör. Det är också stärkande för individerna, och gruppen.

HUR HÅLLER MAN EN BRA DIALOG?

Digitala träffar behöver mer arbete med att få deltagarna att bli och vara engagerade i diskussioner. Ett sätt är att använda förnamn och be personen berätta mer, eller ställa en fråga direkt till en deltagare. När en fråga ställs rakt ut är det få som vågar svara.

Ett annat sätt är att vända sig till en av coacherna och be den personen börja berätta. Det kan göras genom att först fråga,

Är det någon som vill berätta vad de har skrivit/tänker? Om någon deltagare vill, så är det toppen. Om inte, då kan coachen fråga; Ninni, är det något du skulle vilja dela med dig? (försök att formulera dig så inbjudande som möjligt, det är trots allt frivilligt och delta, människor är ofta blyga och vill inte ta plats, och vi försöker skapa trygga och stärkande sammanhang).

Skapa trygga rum för öppet prat om klimat

Tänk på att skapa ett tryggt rum för deltagarna där de kan prata öppet om klimat och klimatomställningen.

DIGITAL ANSLAGSTAVLA MIRO-BOARD

MIRO-board är en digital anslagstavla som är enkel att komma in på. Det är en fördel att använda ett program som inte är kopplat till office-paketet då deltagarna kan använda andra operativsystem.

Digitala träffar – några tips

Var gärna fysiskt på plats på kontoret under träffarna. Det kan bli strul och situationer som behöver hanteras, och stödet i att snabbt kunna få kontakt när man är djupt engagerad och fokuserad på sitt pass är ovärderligt. Det är svårt att hålla koll på chatten samtidigt som träffen är igång.

Starta om datorn innan mötet börjar och ha få program öppna.

Koppla upp er innan mötet och kontrollera ljud och bild samt delningar och ljud på filmklipp om ni har det.

Utse en tekniker som kan ta hand om chatt och hjälpa deltagare som har tekniska svårigheter.

Ha endast de program uppe som behövs för att genomföra dialogen.

Ha tidsschema på papper underlättar att ha koll på tiderna under träffen.

Ha bra ljus i rummet så att du syns tydligt på skärmen.

När mötesinbjudan görs, se till att samtliga som ska arbeta under passet är inbjudna till mötet så att de kan skapa grupprum och administrera mötet.

Ta er tid att efteråt gå igenom vad som hände under träffen. Vad ni lärde er och vad ni tar med er till nästa gång. Det är också ett tillfälle att få vara i stunden och njuta av den energi som träffen gav.

Undvik

Vid fysiska dialoger kan det vara en trygghet att ha en bild på en projektor bakom sig men på digitala dialoger blir istället PP-bilden ett hinder som gör att det blir svårt att få kontakt med deltagarna.

På digitala dialoger är det svårare att få kontakt med deltagarna än vid fysiska

dialoger. I Teams ser man inte hela gruppen när skärmen delas, det är därför viktigt att värdera vilka bilder som är viktiga att visa.

Ha inte bakgrundsbild om du inte måste, det kan göra det tungt för vissa deltagare, beroende på hur bra uppkoppling de har.

Schema Träff I

TOTALT 150 MINUTER

12 min Introduktion
7 min Fakta
60 min D4HP
20 min Förslag
10 min Rast
10 min Stärka beteenden
5 min Enkät
15 min Tacksamhet
5 min Avslutning



Träff I Styrkebaserad utveckling

Träff I handlar om fakta om platsen styrkebaserad utveckling, D4HP, förslag, förändra beteenden, enkät och tacksamhet.

INTRODUKTION

Starta med att berätta om styrkebaserade utvecklingsmetod och syftet med dialogen. Det ger deltagarna förståelse om dialogupplägget och en inramning av innehållet. Informera om varför kommunen har coachning och vad deltagarna kan förvänta sig av träffarna. Berätta om träffens innehåll, till exempel genom att visa schema med endast ungefärlig tid för rast och riktig sluttid, då alla andra tider beror på hur passen går. Låt deltagarna presentera sig med namn, till exempel samtidigt som ni gör en öppen styrkebaserad check-in-fråga.

FAKTA

Berätta om fördelar med hållbara resor och ge exempel på hur det kan förbättra både hälsa och ekonomi. Det ökar förståelsen för vinsterna med en förändring. Berätta om

möjligheter och resurser som redan finns i området för hållbara resor. Det ger en tydlig bild av framgångsfaktorerna på plats. Det kan handla om kollektivtrafik och hur långt medborgare har i snitt till sin arbetsplats.

DE 4 HÅLLBARHETSPILARNA

I passet belyser deltagarna effekterna av ett hållbart resande på ekologisk, ekonomisk och social hållbarhet. Kunskap och insikt om bredden i hållbarhetsfrågor kan stärka den personliga motivationen till att göra klimatomställning. Passet ger deltagarna ord för effekterna och betydelsen av ställa om sina resor, vilket kan användas i samtal med andra.

FÖRSLAG

Här är det kommunens tur att lyssna på deltagarna, som får berätta om framgångsfaktorer för mer hållbart resande. Deltagarna ger förslag på aktiviteter eller åtgärder som kan öka det hållbara resandet i området.

RAST

FÖRÄNDRADE BETEENDEN

En förändring kräver både motivation, möjlighet och förmåga. Deltagarna får veta mer om varför det är svårt att förändra beteenden, men också betydelsen av förebilder. Den som gör hållbara resor är förebild och kan vara ambassadör och sprida vidare goda exempel. Gör ett innehåll för passet utifrån kapitel 3 Nya beteenden och nya vanor.

ENKÄT

En del i coachningen är att engagera fler människor att vilja ändra resvanor. Enkäter är ett bra sätt att få deltagarna att prata om hållbara resor med andra. De blir spridare och väcker tankar (sår frön) hos respondenterna. Deltagarna får se enkäten för att tycka till om frågorna. De erbjuds att dela ut den till en till fem personer till nästa träff. Mer om enkäter i kapitel 7 Övningar.

När deltagarna ska lämna ut en enkät pratar coacherna om ett erbjudande och om en

möjlighet att få in mer förslag, att deltagarna kan låta fler få vara med och påverka. Deltagarna gör andra en tjänst genom att dela ut enkäten. Människor är ofta villiga att göra tjänster till andra.

TACKSAMHET

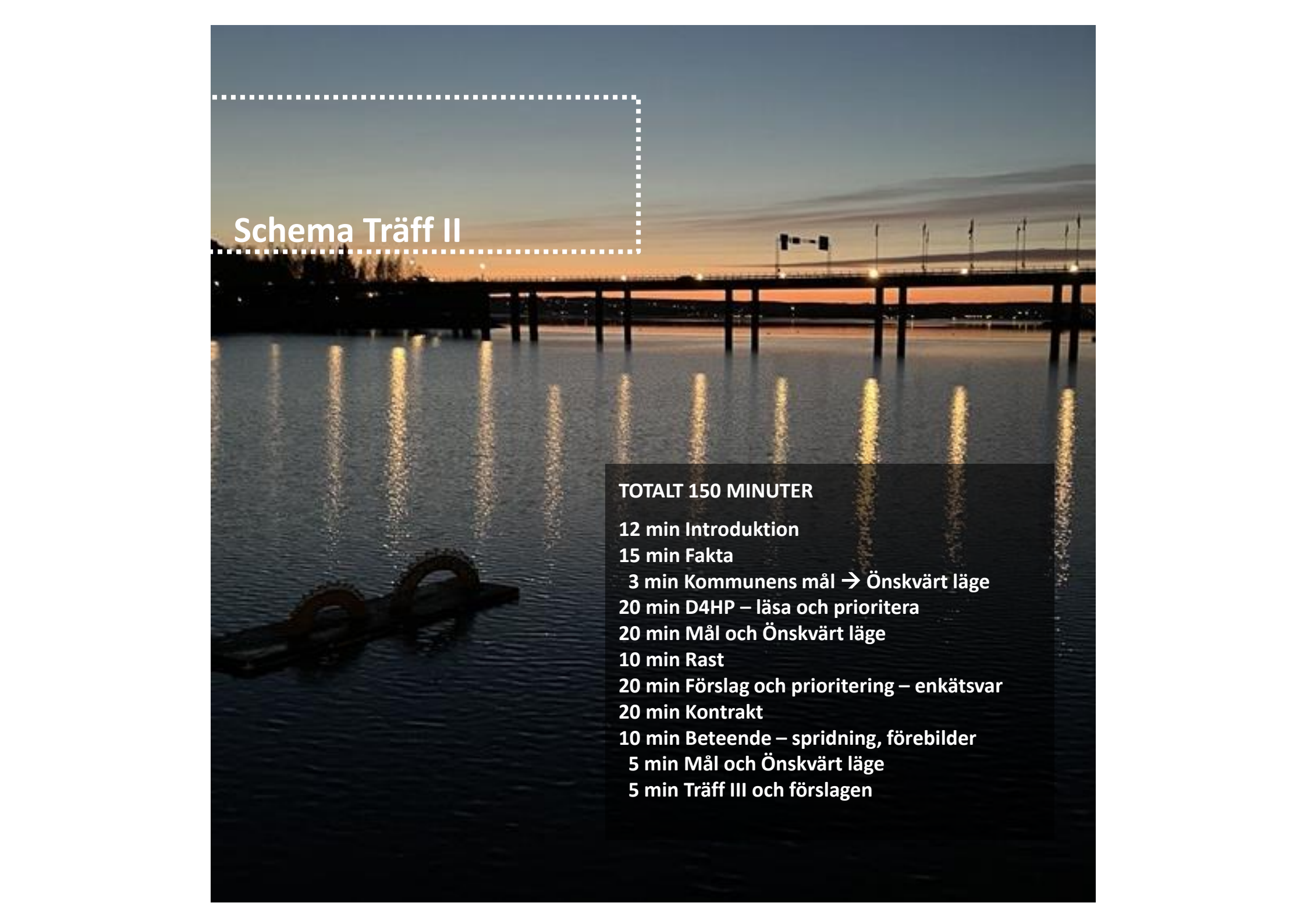
Klimatomställningen kan innebära en hel del jobbiga insikter och vara överväldigande. När förändringar känns som uppoffrande kan tacksamhetsövningar vara ett sätt att hantera de känslorna. Forskning visar att människor blir lyckligare av att träna sin tacksamhet. Tacksamhetsövningen görs för att stärka deltagarna. I kapitel 7 Övningar finns detta pass med talarmanus.

AVSLUTNING

Avrundande av kvällen knyter ihop säcken och avslutar på ett inkluderande sätt. Här är det viktigt att lyfta vad som kommer ske nästa dialogträff, när den är och påminna om erbjudandet att sprida enkäten till många andra i området.

Checklista Träff I

- ☐ Ta fram fakta om området gällande dagens resvanor och förutsättningar för hållbara resor
- ☐ SCB (Statistiska centralbyrån) – förutsättningar för 15 minuters resa med cykel till arbetsplatsen
- ☐ Förbered enkät – frågor, länk till hemsidan, QR-kod
- ☐ MIRO-Board - förbered
- ☐ Bestäm vem som är tekniker och sekreterare
- ☐ Skicka mejl till deltagare med länk till träffen samt MIRO-board så att de kan gå in innan träffen
- ☐ Skicka mejl efter träffen med länk till enkät samt datum och tid till nästa träff



Schema Träff II

TOTALT 150 MINUTER

12 min Introduktion

15 min Fakta

3 min Kommunens mål → Önskvärt läge

20 min D4HP – läsa och prioritera

20 min Mål och Önskvärt läge

10 min Rast

20 min Förslag och prioritering – enkätsvar

20 min Kontrakt

10 min Beteende – spridning, förebilder

5 min Mål och Önskvärt läge

5 min Träff III och förslagen

Träff II D4HP och önskvärt läge

Träff II fördjupar sig i fakta, kommunens mål, D4HP, enkätsvar, kontrakt, förändra vanor och stärka beteenden samt mål och önskvärt läge.

INTRODUKTION

Det kan komma nya deltagare till den andra träffen därför ges introduktionen även på träff två.

Dialogen startas upp med en introduktion om både den styrkebaserade utvecklingsmetoden och syftet med dialogen för att ge deltagarna förståelse om dialogupplägget och en inramning av innehållet. Informera om varför kommunen har coachning och vad deltagarna kan förvänta sig av träffarna. Berätta om träffens innehåll, till exempel genom att visa schema med endast ungefärlig tid för rast och riktig sluttid, då alla andra tider beror på hur passen går. Låt deltagarna presentera sig med namn, till exempel samtidigt som ni gör en öppen styrkebaserad check-in-fråga.

FAKTA

Med ökad kunskap byggs insikt och motivation till varför det är så viktigt att snabba på och få fler att resa hållbart. Det här passet informerar om områdets konsumtionsbaserade utsläpp. Fakta om hälsa och ekonomi fördjupas till information om hur bilpooler fungerar och ytterligare information om områdets förutsättningar.



KOMMUNENS MÅL – ETT ÖNSKVÄRT LÄGE

Kommunens mål kan ses som ett önskvärt läge, en målbild. Många medborgare har inte koll på kommunens mål kopplat till klimatomställning och därför berättar vi om dem. Det ger styrka och ord som kan användas för att berätta vidare.

DE 4 HÅLLBARHETSPILARNA

Effekterna av det hållbara resandets effekter på ekologisk, ekonomisk och social hållbarhet har belysts av deltagarna under träff I. Nu ska deltagarna prioritera sina viktigaste effekter och samtala om varför de valde just dem. Det ger fler ord och sammanhang för effekterna och betydelsen av att ställa om sina resor.

MÅL OCH ÖNSKVÄRT LÄGE

Det önskvärda läget är framtida tillstånd som är positivt laddat och eftersträvänsvärt. Att skapa en gemensam bild och berättelse av det önskvärda läget gör att vi får ett mål, en plats vi kan längta till och arbeta för att uppnå. Det ger kraft och hopp. Det här är en av de viktigaste delarna i styrkebaserad utveckling.

Deltagarna får stretcha sin hjärna och drömma fritt om hur deras närområde skulle kunna vara, kännas och se ut när hållbart resande är normen. Övningen är utformad så att alla ska känna att de vågar vara med,

därför skriver deltagarna ner sitt bidrag till berättelsen. Coacherna sammanställer sedan meningarna till en berättelse som visas och läses upp senare under träffen.

RAST

FÖRSLAG OCH PRIORITERING - ENKÄTSVAR

Passet är till för att deltagarna ska få bidra med förslag om aktiviteter eller åtgärder som kan främja och skapa möjligheter för att öka det hållbara resandet i området. I det här passet går även enkätsvaren genom.

Kommunen lyssnar på deltagarna, som får berätta om framgångsfaktorer för mer hållbart resande. Deltagarna får se förra träffens förslag på aktiviteter eller åtgärder för att öka det hållbara resandet i området. Enkätsvaren redovisas och går igenom. Om det finns tid kan en fråga ställas, och de kan få svara genom att ställa sig i det förslaget, och svaret kan sparas med en skärmdump.

Vilket förslag tror ni snabbast skulle kunna få fler att resa hållbart?

KONTRAKT

Forskning visar att när vi skriver ner ett löfte till oss själva är det större chans att vi klarar av att uppfylla det. Den här övningen görs för att deltagarna ska göra ett åtagande att resa mer hållbart. I kapitlet Övningar finns detta pass med talarmanus. Vi har valt att skriva ut kontrakten och skicka dem till deltagarna efteråt. Det blir en förstärkare och feedback.



FÖRÄNDRA VANOR – STÄRKA BETEENDEN

För att ge förståelse för hur hjärnan fungerar och varför hjärnan väljer den väg som den är van vid ges information om beteendevetenskap till deltagarna. Det krävs både motivation, möjlighet och förmåga för att göra en förändring. Deltagarna får också

genom kunskapsbyggandet ett ansvar och mandat i att vara med och sprida till andra att de gör förändring. Stoknes forskning ger deltagarna både argument och ökad förståelse.

MÅL OCH ÖNSKVÄRT LÄGE

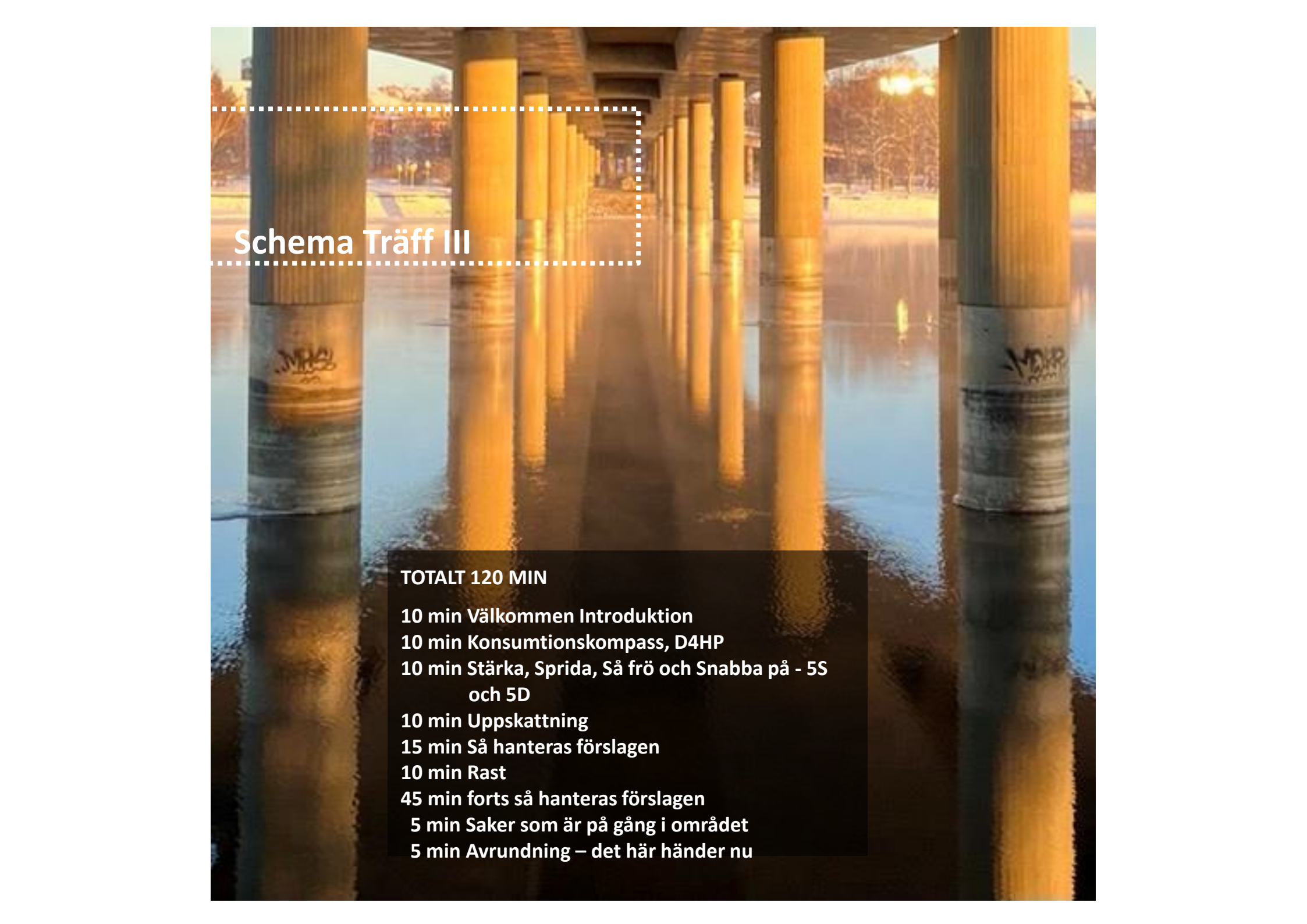
Den gemensamma och sammanställda berättelsen över det önskvärda läget presenteras och deltagarna får möjlighet att ge feedback på texten.

AVSLUTNING

Deltagarna har fått möjlighet att ge sina förslag två gånger både i första och andra träffen. Som avslutning förklaras hur förslagen kommer att hanteras så deltagarna känner sig trygga med hur deras idéer kommer att tas om hand och vad som väntar på träff III.

Checklista Träff II

- ☐ Konsumtionskompassen för området (SEI)
- ☐ Kolla upp bilpooler i kommunen
- ☐ Uppdatera MIRO-board för berättelse och D4HP
- ☐ Förbered mall för kontrakt
- ☐ Gå igenom och sammanställ enkätsvaren
- ☐ Skicka ut länk till träffen
- ☐ Bestäm vem som är tekniker och sekreterare
- ☐ Skicka utskrivna kontrakt efter träffen



Schema Träff III

TOTALT 120 MIN

10 min Välkommen Introduktion

10 min Konsumtionskompass, D4HP

**10 min Stärka, Sprida, Så frö och Snabba på - 5S
och 5D**

10 min Uppskattning

15 min Så hanteras förslagen

10 min Rast

45 min forts så hanteras förslagen

5 min Saker som är på gång i området

5 min Avrundning – det här händer nu

Träff III Hantering av förslagen

Träff III fördjupar sig i styrkebaserad utveckling, önskvärt läge, utsläppen per person, De 4 hållbarhetspilarnas resultat, Stoknes 5D och 5S, uppskattning, redovisning av hanteringen av förslagen, saker som är på gång, och vad händer nu.

VÄLKOMMEN OCH INTRODUKTION

Dialogen startas upp med en öppen check-in fråga som är styrkebaserad.

Ge en introduktion till styrkebaserad utveckling och syftet med dialogen för att skapa förståelse om upplägg och en inramning av innehållet. Informera om varför kommunen har coachning och vad deltagarna har kunnat förvänta sig av träffarna. Berätta om träffens innehåll, till exempel genom att visa schema med endast ungefärlig tid för rast och riktig sluttid, då alla andra tider beror på hur passen går.

Berätta om vilka förutsättningar som finns för hållbart resande i området, vad kommunen har för mål och det önskvärda läget som deltagarna tog fram i träff II.

KONSUMTIONSKOMPASSEN OCH DE 4 HÅLLBARHETSPILARNA

Det här passet informerar om områdets konsumtionsbaserade utsläpp och en genomgång av resultaten från De 4 hållbarhetspilarna från de tidigare träffarna.

STÄRKA, SPRIDA, SÅ FRÖN OCH SNABBA PÅ

Under det här passet får deltagarna kunskap om Stoknes forskning, om "5S" identifierar fem psykologiska barriärer som hindrar oss från att agera på klimatförändringar: Distance (vi ser problemet som avlägset), Doom (domedagskänsla som skapar passivitet), Dissonance (motsägelser mellan vår kunskap och handling), Denial (förnekelse som försvarsmekanism) och Identity (värderingar kopplade till vår självbild). Genom att förstå och adressera dessa barriärer får deltagarna både argument och ökad förståelse för att orka göra förändring och vara delaktiga i att sprida och snabba på klimatomställningen.

UPPSKATTNING

Att visa uppskattning kostar ofta väldigt lite men kan ha en stor betydelse. Uppskattning och beröm stärker både vår självkänsla och tilliten inom en grupp. Genom denna övning frigörs tacksamhet och handlingskraft. Det är dessutom en nyckelfaktor för att skapa positiv energi, vilket i sin tur ökar både individuell och gemensam prestationsförmåga.

SÅ HANTERAS FÖRSLAGEN I

Det här passet går igenom hur förslagen har hanterats och den samlade poängen som Östersundsmodellen gav för varje åtgärd utifrån hur kriterierna värderades.

RAST

SÅ HANTERAS FÖRSLAGEN II

Gå genom förslagen en och en och redovisa poängen som hanteringsgruppen kommit fram till och hur kommunen kommer ta

förslagen vidare. Att gå igenom hanteringen förslagen på det här sättet ger en helhetsbild och är pedagogisk vid redovisning för medborgarna som har lämnat förslagen. Det gör det enklare för medborgare att förstå varför ett förslag blir prioriterat eller inte.

SAKER SOM ÄR PÅ GÅNG I OMRÅDET

Ge en kort sammanställning av vad som är på gång i området. Om kommunen har något speciellt utvecklingsarbete kan det vara bra att lyfta det här, det behöver inte bara handla om hållbara resor utan all områdesutveckling kan vara intressant att delge deltagarna.

AVRUNDNING – DET HÄR HÄNDER NU

Rikta ett stort tack till deltagarna och säkerställ att deltagarna är införstådda i processen framåt. Berätta till exempel om en ny dialogomgång redan är planerad kommande år. Gör en utcheckning. Berätta att det kommer en utvärderingsenkät.

Checklista Träff III

- ☐ Skicka mejl med länk till träffen
- ☐ Gå genom samtliga förslag med hanteringsgruppen och poängsätt enligt Östersundsmodellen
- ☐ Sammanställ förslagen med poängen
- ☐ Förbered bilder att visa om olika förslags poäng
- ☐ Bestäm vem som är tekniker och sekreterare
- ☐ Gör en text till hemsidan om förslagen
- ☐ Gör en utvärderingsenkät och skicka till deltagarna efter träffen

Övningar

7



Övningar under dialogen

Coachning och dialogen har övningar för att stärka deltagarnas förmåga att förändra sina beteenden. Det är en del av styrkebaserad utveckling.

I det här kapitlet förklarar vi upplägget och delar med oss av talarmanus och instruktioner till övningarna. I kapitel 6 Coachning och dialog finns de olika träffarnas innehåll, och när under vilket pass övningen används.

Det här är även ett sätt att göra aktiviteter i styrkebaserad utveckling. För att nå våra mål och önskvärda lägen behöver vi ha en plan, och den planen förverkligas med aktiviteter.

Varje övning är delvis beskriven i detta kapitel, och i kapitel 6 Coachning och dialog.

Övningarna har olika instruktioner. En del är med talarmanus, en del bara

beskrivningar där du själv får göra talarmanus. Framförallt har övningar kopplade till beteendeförstärkning fått talarmanus.

Tacksamhetsövningar gör oss lyckligare

Klimatomställningen kan ge känslor av förlust, att inte längre kunna få göra det som man tidigare har gjort. Även om man vill göra en förändring kan den väcka lite jobbiga känslor. Forskning visar att bland annat tacksamhetsövningar gör oss lyckligare. Känsla av framgång och beslutsamhet är två andra känslor som kan stärka förändringen. Effekterna av övningen “Three good things” undersöktes av Sheldon och Lyubomirsky 2004 och av Martin Seligman m fl 2005.

D4HP - fyra olika perspektiv träff I

D4HP Träff I Tid: 60 min

SYFTE: Öka kunskapen om effekter av hållbart resande då vårt resande påverkar många olika saker. Metoden belyser effekter av hållbart resande på platsen.

UPPLÄGG: Arbetet sker i MIRO-board där en tavla har satts upp med D4HP. Deltagarna svarar enskilt på en öppen fråga med att skriva på post-it-lappar som sedan diskuteras och sorteras in i pilarna.

ÖVNINGEN BÖRJAR med att coachen ställer frågan:

Vad händer när vi reser hållbart på platsen?

För att få igång deltagarna, förklara gärna att det handlar om effekter, vad som händer om många går och cyklar, om det inte finns så många bilar på en plats. Hur är det då? Det är det som ska skrivas ner på lapparna. Till exempel: "det blir tyst", "friskare luft", "mer däckpartiklar från elbilar, om det blir många sådana".

Visa upp MIRO-boarden och var deltagarna ska skriva. Se till att samtliga har kommit in i MIRO-boarden.

Deltagarna skriver ner svar på (digitala) post-it-lappar under ca 5 minuter.

Därefter leder coachen ett samtal kring effekterna och går genom samtliga lappar. Säg att det är fritt fram att skriva fler lappar om det kommer nya tankar under samtalet.

Tänka på att bjuda in deltagare till samtalet, så att många blir delaktiga. Ett bra sätt är att läsa upp en lapp och be deltagaren berätta lite om tankarna kring lappen.

Vissa av lapparna kan komma att behöva utvecklas och omformuleras för att bli tydligare. Det ska gå att läsa dem om en vecka och förstå dem. En del kan bli två eller flera, beroende på vad som kommer fram.

Nu är det dags för nästa fas där effekterna delas in i respektive pil.

D4HP – sortera lapparna

Nu är det dags för momentet där alla effekterna och lapparna ska delas in i varje pil.

Börja med att förklara samtliga pilar:

Pil 1 är klimatutsläpp, energi och luftföroreningar. Det handlar om hur vi reser, typ av drivmedel, hur mycket energi som går åt, vad detta orsakar lokalt och globalt.

Pil 2 är ändliga resurser, avfall och cirkulär ekonomi. Produktion av bilar och andra fordon kräver mycket resurser. Återvinning, reparation och avfall, men också tjänster som bidrar till en cirkulär ekonomi.

Pil 3 är ekosystemtjänster och biologisk mångfald. Djur, växter, bäckar och sjöars, ja, hela naturlivets påverkan av effekterna av hur vi reser.

Pil 4 är social hållbarhet och ekonomi. Här kommer effekter som ryms inom jämställdhet, jämlikhet, hälsa, tillgänglighet, kostnad, trygghet och samhörighet för både människor och

samhälle.

Nu är det dags att dra in lapparna till respektive pil. Detta görs gemensamt. Coachen leder samtalet och går genom lapp för lapp. Om en effekt passar in på mer än en pil ska den dupliceras och skrivas så att den passar. Till exempel "förbättrad luftkvalitet (på grund av färre bilar) beror på minskade utsläpp och däckslitage" – hamnar på pil 1.

"förbättrad luftkvalitet (på grund av färre bilar) är bättre för växter och djurliv" – hamnar på pil 3.

"Förbättrad luftkvalitet (på grund av färre bilar) är bättre för hälsan" – hamnar på pil 4.

Många av deltagarna kommer förmodligen att ha kunskap och erfarenhet om främst pil 4.

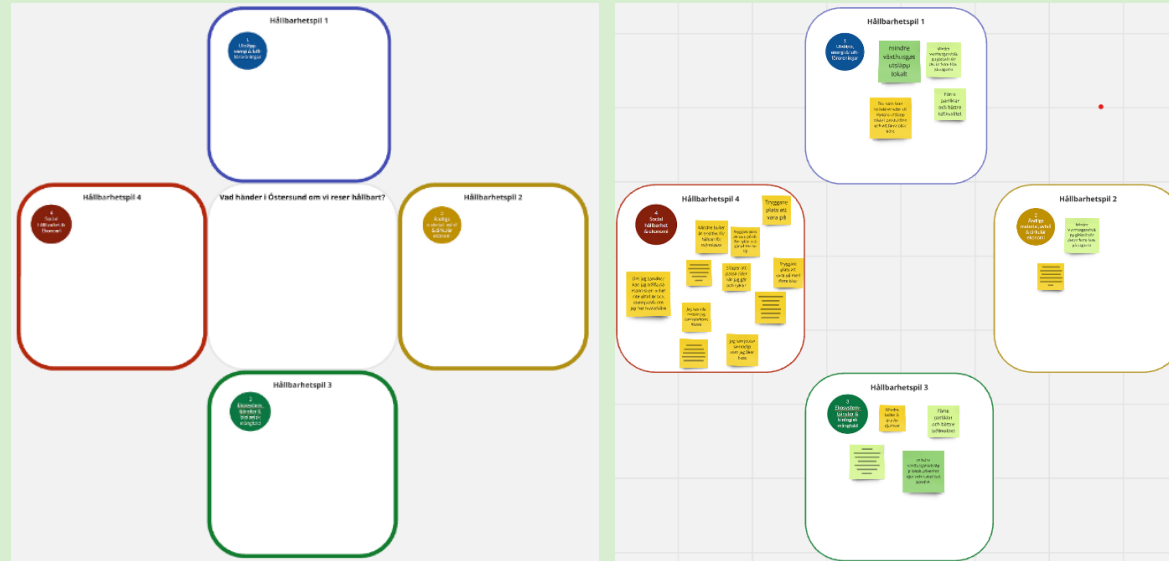
D4HP - fyra olika perspektiv träff I

Tips! Ge deltagarna mer förståelse kring Pil 1 och Pil 2, till exempel genom att berätta:

När vi producerar till exempel bilar går det åt mycket energi som genererar utsläpp av växthusgaser som påverkar klimatet på ett negativt sätt. En nyproducerad bil behöver också mycket metaller, så kallade ädliga material, vilket representeras i pil 2.

Brytning och framställning av ädliga material har en negativ miljöpåverkan framför allt när materialet kommer från jungfruliga metaller. Det är därför viktigt att vi delar på resurser och till exempel delar bil i större utsträckning än vad vi gör idag.

Avsluta övningen med en reflekterande runda kring vilka effekter som kommit fram.



Bildexempel av D4HP i MIRO-board

D4HP - fyra olika perspektiv träff II

D4HP Träff II Tid: 20 min

SYFTE: Ge fördjupad kunskap om effekter av hållbart resande och hur vårt resande påverkar många olika saker. Dels återknyta till Träff I och skapa en gemensam bild av vilka effekter som gruppen anser vara viktigast.

UPPLÄGG: Arbetet med D4HP sker i MIRO-board där en tavla har satts upp med D4HP (se föregående sida).

BÖRJA MED att berätta om D4HP, gå genom pilarna en för en, undvik att använda ett tekniskt språk utan förklara så att alla kan till sig informationen. Se instruktionerna till D4HP träff I för beskrivning av pilarna.

Coachen går igenom lapparna tillsammans med gruppen. Det är bra med repetition för att förståelsen för effekterna ska landa djupare hos de som redan har gjort övningen vid första tillfället, för de som eventuellt är nya är det ett tillfälle att få en förståelse

för hållbara resors effekter.

Här är bra att lyfta den sociala hållbarheten igen, som en del av arbetet mot det önskvärda läget, vad det är vi vinner när vi är fler som reser hållbart!

När samtliga lappar har gått igenom är det dags för deltagarna att prioritera de sex effekter som de själva tycker är viktigast. De gör det genom att genom att i MIRO-boarden dra pluppar till respektive effekt. Avsluta övningen med en reflekterande runda av de prioriterade effekterna.

Övning & talarmanus

Tacksamhetsmuskeln

TACKSAMHETSMUSKELN TID: 15 min

SYFTE: Stärka individen att uppskatta det som finns runt omkring. Ett sätt att bygga en sådan form av motståndskraft är att träna sin tacksamhetsmuskeln. Deltagarna får träna på att vara tacksamma för saker som skett under dagen. Att öva upp sin personliga förmåga av att känna tacksamhet över det man har kan vara ett sätt att bygga sig själv stark och uppskatta tillvaron.

UPPLÄGG: Det här är ett talarmanus med bilder som du förbereder. Ordna och knåda texten så att du blir bekväm med den. Text inom klamrar [] är instruktioner.

INTRODUKTION AV COACHEN

Syftet med den här övningen är att stärka oss själva att hantera olika förändringar på bättre sätt. Ibland kan förändringar ge oss fördelar, och ibland

kan förändringar upplevas som negativa. Olika förändringar kan helt enkelt vara lite jobbiga. Ett sätt att bygga kraft för att orka med förändringar är att träna sin tacksamhetsmuskeln. Den finns inte på riktigt, men det finns ett område i hjärnan som kan känna tacksamhet, och den kan vi också träna upp och göra den starkare.

Tacksamhet är något som ökar vårt välbefinnande, visar forskning. Det är syftet med detta pass, att visa ett sätt att träna tacksamhetsmuskeln för att kunna känna mer lycka.

[Fråga deltagarna]

Är det någon som har gjort den här övningen? Ja, vad intressant att få höra mer av er lite senare.

Övning & talarmanus

Tacksamhetsmuskeln

De flesta av oss är inte så bra på att gotta oss i goda händelser, iallafall inte på samma sätt som vi analyserar och tänker eller till och med ältar dåliga händelser. Allt beror på våra förfäder som överlevde det hårda stenålderslivet. Det var de som förberedde sig för en katastrof eller fara som hade störst chans att överleva. Sedan har den egenskapen förts vidare från våra förfäder till oss.

Så våra hjärnor behöver öva i att se saker som gör oss glada, istället för katastrof. Vi behöver träna vår hjärna att lättare se och uppmärksamma det vi uppskattar och känner tacksamhet över, för att må bättre i vardagen.

Den här övningen har visat sig öka lyckan redan efter en vecka, då deltagarna var 2 procent lyckligare. På en månad steg det till 5 procent och hela 9 procent efter sex månader. Bland deltagare som använde övningen regelbundet under längre tid ökade det ännu mer.

[Visa BILD 1]

Nu ska vi gå igenom övningen för att träna tacksamhetsmuskeln.

Att skriva tre saker jag uppskattat idag kan göras till en daglig rutin. Tanken är att du sätter dig en stund och ser tillbaka på din dag varje kväll precis innan du ska gå och lägga dig. Men det går lika bra att ta det en annan stund på dagen, till exempel morgonen, om det passar dig bäst. Det funkar också att göra det en gång i veckan i sex veckor, för att få till den mätbara effekten.

Du ska tänka på tre saker som kändes bra, som du uppskattade och som gjorde dig tacksam. Du reflekterar en stund och skriver ner de tre sakerna för dig själv.

Genom att reflektera över hur det kändes kommer du att stärka känslan och det du uppskattar, hjärnan registrerar det.

Tre saker att uppskatta:

- 1. Skriv ner det du tänker på**
- 2. Reflektera över hur det kändes**
- 3. Skapa en vana - Tidpunkten är viktig, antingen gör det varje dag i en vecka, eller en gång i veckan i sex veckor.**

Övning

Tacksamhetsmuskeln

BILD 2

Ibland kan det vara svårt att komma igång, och då kan dessa frågor ge inspiration.

Nu ska ni få prova att göra den.

Ni ska skriva eller tänka enskilt under någon minut. Men skriv gärna, för det kan vara fint att ha det kvar.

Om någon har lite svårt för att komma igång så finns det några frågor här.

Komma igång-frågor:

- Vad väckte ett leende i ditt hjärta idag?
- Har du sett något i din omgivning som du tyckte var fint som du mådde bra av?
- Inträffade någon bra händelse på ditt arbete eller i din skola idag?
- Har du haft ett bra samtal idag?
- Har du själv gjort en handling utifrån generositet eller vänlighet idag?

[Visa bild 2 med komma igång-frågor och läs upp dem. Var sedan tyst och låt deltagarna skriva enskilt någon minut.]

[Sedan frågar coachen om någon vill börja dela med sig av något som de uppskattade idag, gå laget runt. Det är okej att neka.]

Övning

Förstärkare och kontrakt

KONTRAKT TID: 15 min

SYFTE: Individen kan stärka sin motivation att göra och hålla fast vid en förändring genom att använda verktyget kontrakt och förstärkaren feedback. Deltagarna får göra sina egna personliga kontrakt som efter dialogen skickas ut till dem, vilket i sig blir en feedback och förstärkare.

UPPLÄGG: Det här är ett talarmanus med bilder som du förbereder. Ordna och knåda texten så att du blir bekväm med den. Text inom klamrar [] är instruktioner.

INTRODUKTION AV COACHEN

Vi har tidigare pratat om att vanor och budskap förstärks när vi skriver ner dem. Syftet med detta pass är att stärka vår motivation att både göra, men också stärka oss att hålla fast vid en förändring.

Nya beteenden stärkas av feedback eller uppmuntran som vi får direkt efter

beteenden, och den stärker mer än den information som vi får innan. Nya vanor och beteenden styrs till ca 20% av det som händer innan, medan det som händer efter aktiviteten är genomförd styr till ca 80%. Dessa kallas för förstärkare, det vill säga en förstärkare är något som ökar sannolikheten att beteendet sker igen. Vi är också som människor väldigt intresserade av att göra som vi tror att de flesta andra gör.

Ett sätt att stärka sina förändrade vanor är att göra egna kontrakt, till exempel nyårslöften. Vi vill nu ge er chansen att forma ditt egna kontrakt med er själva, vad ni ska göra för att resa hållbart. Att skriva för hand är något som stärker hjärnan och en ny vana, men idag kommer ni att få skriva på MIRO-boarden. Ett tips är ändå att skriva ner ett löfte, en ny vana, något som ni vill uppnå på ett papper och sätta det någonstans där ni ser det ofta. Det stärker den nya vanan på flera sätt.

Övning

Kontrakt och Tre små steg

[Visa BILD 1, eller dela MIRO-board]

Här ser ni hur meningarna är formulerade. De börjar så här:

Jag ska / förbinder mig att / lovar att / vill...

Ni väljer det ord, de uttryck som passar för det löfte du vill ge. Ord har olika betydelser för oss alla, så välj det eller de uttryck som passar för dig. Och skriv om meningarna så att de blir som du vill ha dem. Ett exempel är; Jag **vill** göra positiva förändringar i mina vardagsresor till mer hållbara resor. Det handlar mer om något jag vill göra framåt. Det blir en helt annan betydelse med Jag **förbinder mig att** göra positiva förändringar i mina vardagsresor till mer hållbara resor.

För att kunna komma vidare och få lite mer konkret om vad jag ska göra finns bland annat **Tre små steg** med, ett konkret verktyg. Där fyller du i vad du

vill göra imorgon, nästa vecka och nästa månad för att kunna resa hållbart.

Längst ner står det en mening som också går att ändra eller ta bort:
”**Genom att hålla mig** till detta kontrakt kommer jag att göra mitt bästa för att bidra till en mer hållbar och hälsosam framtid för mig själv och vår planet.”

Okej, låt oss titta på mitt kontrakt som är ett exempel på hur det kan se ut. [visa bild med ett kontrakt, se nästa sida på exempel. Läs upp vad som står, fråga om det finns frågor kring det.]

Ja, nu ska vi in i MIRO-boarden och ni kommer att få ett kontrakt var. [växla till MIRO-boarden] Har alla kommit in? [dra ihop alla med den funktionen.]

Nu ska ni kunna hitta era kontrakt [en fördel är att förbereda och skriva in namnen på deltagarna på kontrakten, så att de hittar sitt kontrakt] Ni har ca 5 minuter på er att göra detta.

Övning

Mitt kontrakt

[När de har kommit tillbaka]

Tack, vad fina saker ni har fått till! Vi kommer nu att ta det ni har fyllt i och gör att fint kontrakt till er som vi skriver

ut och skickar till er. Era egna personliga kontrakt.

[Skicka ut utskrivna kontrakt till var och en av deltagarna efter träffen.]

Men först ska vi titta på ett exempel, på mitt kontrakt som jag har skrivit.

Mitt kontrakt med mig själv

Jag **lovar att** göra förändringar i resorna för att bidra till en mer hållbar livsstil.

Jag **vill** cykla så ofta som möjligt för storinköp på Stora Coop.

Jag **förbinder mig att** berätta om mina erfarenheter och kunskaper för att inspirera andra till förändring.

Jag **ska** testa dubbskor.

Tre små steg:

Imorgon ska jag smörja mina vinterskor, så att de håller en säsong till.

Nästa vecka ska jag smörja kedjan på cykeln.

Nästa månad ska jag fylla i en resejournal för att lära mig mer om hur jag använder bilen och till vilka resor.

Genom att hålla mig till detta kontrakt kommer jag att göra mitt bästa för att bidra till en mer hållbar och hälsosam framtid för mig själv och vår planet.

Ett kontrakt med förslag på texter som vi visade för deltagarna.

Övning

Uppskattning ger handlingskraft

UPPSKATTNING TID: 10 min

SYFTE: Att ge beröm är ett sätt att kunna supporta andra som gör förändringar. Övningen syftar till att träna på att ge beröm så att deltagarna känner sig lite mer bekväm i att ge beröm till andra.

UPPLÄGG: Det här är ett talarmanus med bilder som du förbereder. Ordna och knåda texten så att du blir bekväm med den. Text inom klamrar [] är instruktioner.

INTORDUKTION AV COACHEN

Vi ska fortsätta lite på det här med att förstärka oss när vi vill ändra vanor. Ett sätt att stärka nya vanor hos andra är att ge beröm. I den styrkebaserade utvecklingsmetoden ingår att stärka varandra och sig själva, bland annat genom att bygga på positiva erfarenheter, och hjälpa varandra.

[Visa BILD 1]

Uppskattning ger handlingskraft

- Stärker relationer
- Bygger handlingskraft
- Ökar gemensam känsla av framsteg
- Särskilt bra i långa processer där det är svårt att mäta resultat, som klimatomställningen

Uppskattning kostar ofta lite att ge, men kan betyda väldigt mycket. Uppskattning och beröm stärker alltså tilltron till vår egna förmåga och tilliten i en grupp, frigör tacksamhet och handlingskraft. Det är en framgångsfaktor som skapar stärkande energi. Den ökar individens prestationsförmåga, och dessutom den gemensamma prestationsförmågan. Den är extra värdefull i långa processer, där det är svårt att mäta resultat och framgång, som klimatomställningen.

Övning

Uppskattning ger handlingskraft

Vi ska nu göra en övning i att ge uppskattning och beröm. Tänk ut en person som du skulle vilja ge beröm, kanske redan ikväll, eller imorgon.

[Visa BILD 2]

- 1) **Tack** ... (personens namn)
- 2) **För att du** ... (gjorde)
- Det tycker jag att du kan vara stolt över, för att** ...
- 3) **Det ger/gav mig/andra/oss/situationen** ...

Här finns en mall för hur vi kan formulera oss. Se den som ett stöd. Det behöver inte vara en stor sak utan kan vara något litet.

Jag har ett exempel: *Tack Anna, För att du beskrev övningen på ett bra sätt. Det tycker jag du kan vara stolt över, för att det gav oss en tydlig bild av vad vi skulle göra och vi kunde genomföra sorteringen på ett bra sätt.*

Vi skriver först ner, och sedan säger vi det högt, för att träna. Gör det enskilt någon minut.

[Låt deltagarna få skriva i tystnad

någon minut, därefter frågar coachen om någon vill säga sitt beröm. Ett tips är att komma överens med någon av de andra, coachen eller teknikern, i förväg om att någon av dem ska säga. När någon säger först brukar det bli lättare att fler säger sitt beröm. Det är stärkande att få säga sitt beröm, särskilt som det är ovant för många att ge beröm.]

Är det någon som vill säga sitt beröm?

Tack alla ni som delade med er! Jag blir stärkt bara av att höra er säga beröm om andra. Vilken kraft det finns i detta. Ta chansen att säga berömmet ikväll eller imorgon till den det berör. Den personen blir nog väldigt glad över att få höra det.

Tack!

Övning

Enkät

ENKÄT TID: 5 min

SYFTE: Enkäter sprider information om dialogerna och hållbart resande och sår frön hos de som fyller i enkäten. Dessutom kommer det in fler förslag till att förbättra det hållbara resandet i området. Det är ett erbjudande att dela ut enkät till 1-5 personer.

UPPLÄGG: Förbered talarmanus samt att dela enkäten eller gör bilder med frågorna.

INTRODUKTION AV COACHEN

Tänk på att förklara syftet med enkäten, att det är ett erbjudande att dela ut den för att få fler deltagare och för att så frön om hållbart resande hos fler i området. Passet handlar om att tycka till om utformningen. En annan poäng med enkäten är att den är en "samtals-öppnare" för att börja prata med grannar och bekanta i området om hållbara resor. Det kan vara enklare att börja ett samtal när man vet att det ska

leda till att fråga om de vill vara med och tycka till, genom att fylla i en enkät.

Vid utformning av enkäten, tänk på syftet. Vill ni uppnå att fler människor kommer till nästa dialogträff eller bidra till att fler reser hållbart är det bra att formulera frågor som skapar eftertanke. På frågan "vad skulle få dig att cykla mer?" kan det första svarsalternativet vara: "Att jag bestämmer mig". Det är ett svarsalternativ där respondenten själv äger ansvaret för sina handlingar.

Gå igenom enkäten. Det är möjligt att låta deltagarna bidra med någon fråga för att de ska känna delaktighet. Enkäterna görs med fördel i Forms och skickas ut med e-post där både länken till enkäten och QR-koden är med. QR-koden kan deltagarna spara ner som en bild på mobilen och visa för personerna som de pratar med. Då blir det enkelt att komma åt enkäten.

Övning Förslag

FÖRSLAG TID: 20 min

SYFTE: Lyssna på deltagarna och hitta framgångsfaktorer för att öka det hållbara resandet i området genom att deltagarna utvecklar/utarbetar förbättringsförslag.

UPPLÄGG: Förbered talarmanus samt MIRO-boarden för att samla in förslag.

INTRODUKTION AV COACHEN

Tänk på att förklara syftet med övningen, att nu handlar det om att få in förslag till att förbättra det hållbara resandet.

Använd MIRO-boarden för att samla in förslag och aktiviteter från deltagarna för att förbättra det hållbara resandet i området. Deltagarna får på egen hand skriva så många post-it lappar som de själva vill. När deltagarna skrivit ner sina förslag går dialogledaren igenom dem tillsammans med deltagarna. Förtydliga eller utveckla förslag som är otydligt skrivna. Förslagen hanteras sedan inom tjänsteorganisationen och redovisas på träff III.

Övning

Önskvärt läge

MÅL OCH ÖNSKVÄRT LÄGE TID: 20 min + 5 min

SYFTE: Deltagarna skapar tillsammans en gemensam framtida önskvärd målbild av platsen, när hållbart resande är norm. Det önskvärda läget kan användas i andra sammanhang för att beskriva målbilden för området.

UPPLÄGG: Det här är delvis ett talarmanus som du förbereder med egna exempel. Ordna och knåda texten så att du blir bekväm med den. Text inom klamrar [] är instruktioner.

INTRODUKTION AV COACHEN

Det önskvärda läget är framtida tillstånd som är positivt laddat och eftersträvarsvärt. Att skapa en gemensam bild och berättelse av det önskvärda läget gör att vi får ett mål, en plats vi kan längta till och arbeta för att uppnå. Det ger kraft och hopp. Det här är en av de viktigaste delarna i styrkebaserad utveckling. Syftet med det här passet är att skapa det önskvärda läget och det genom att drömma fritt.

[Inramningen av övningen är viktig. Beskriv för deltagarna att det är dags att stretcha hjärnan och drömma fritt om hur deras närområde skulle kunna vara, kännas och se ut när hållbart resande är normen. Alla ska känna att de vågar vara med, därför skriver deltagarna ner sitt bidrag till berättelsen. En fördel är att skriva i chatten, det går fort, och alla kan läsa när man har skrivit klart, inte medan man håller på som i MIRO-borden. Ge gärna ett exempel på hur ett önskvärt läge kan användas och vilken del den har i den styrkebaserade utvecklingen.]

Nu ska var och en av er skriva 1-2 meningar om det framtida önskvärda läget. Skriv i chatten.

[Ställ frågan]

Hur ser xx ut när vi reser hållbart?

[Deltagarna skriver klart. Coacherna sammanställer sedan meningarna till en berättelse som visas på en bild och läses upp senare under träffen. Deltagarna får göra tillägg och justeringar.]

Övning

Hantering

SÅ HANTERAR VI FÖRSLAGEN SOM HAR KOMMIT IN I

TID: 15 min

SYFTE: Skapa förståelse för att det är komplext att göra insatser för att bidra till det hållbara resandet. Ge deltagare kunskap om de olika kriterierna och varför de är viktiga att ta med när beslut hanteras.

UPPLÄGG: Förbered talarmanus samt bilder för att visa förslagen / åtgärdernas poäng enligt Östersundsmodellen.

INTRODUKTION AV COACHEN

Börja med att berätta hur hanteringen av förslagen har gjorts och hur förslagen har gjorts om till lösningar. Det kan vara bra att lyfta vilka funktioner som varit delaktiga i processen för att ge deltagarna en förståelse för hur processen sett ut.

Visa sedan lista på de hanterade förslagens lösningar och poängen som varje förslag fått. Gå genom samtliga kriterier på förslagen och bakgrunden till varför ett visst kriterium har fått ett visst poäng.

Om det är något förslag som har kommit upp flera gånger och det finns ett behov av att fördjupa sig i kan det vara bra att visa upp hur de olika poängen fördelar sig. Här är det bra att ge utrymme för diskussion så att deltagarna känner sig sedda och förstådda.

Övning

Incheckning och utcheckning

INCHECKNINGSFRÅGA

SYFTE: Sätta stämningen för kvällen och göra så att samtliga deltagare känner sig välkomna och sedda.

UPPLÄGG: Förbered talarmanus utifrån instruktionen.

En incheckningsfråga är ett sätt att öppna upp och bjuda in deltagarna till kvällen. Det är viktigt att formulera frågan så att den ger styrka och den ska vara öppen i sin formulering. Incheckningsfrågan kan bygga på en övning som gjordes i en tidigare träff för att återkoppla till vad som gjorts tidigare.

Förslag på incheckningsfrågor:

Vad är en inspirerande/ önskvärd hållbar resa i [plats] för dig?

Hur har du tränat tacksamhetsmuskeln idag?

Vad har du blivit inspirerad av när det gäller hållbara resor på sistone?

UTCHCKNINGSFRÅGA

SYFTE: Avrunda kvällen och knyta ihop säcken.

En utcheckningsfråga får deltagarna att reflektera en gång till om det som kvällen bjudit på.

Förslag på utcheckningsfrågor:

Säg tre ord om vad som gav hopp/ inspiration idag

Vad var det mest inspirerande/ hoppfulla ikväll/alla tre träffarna?

[Tacka för det som deltagarna har delat med sig.]

Fakta

8



Fakta och var de finns

Varje träff har ett pass med fakta för att öka kunskap och lärande. Kunskap kan öka motivation och stärka förmågor. Möjligheter som finns till hållbara resor i området är framgångsfaktorer.

Här kommer tips på verktyg och statistik som kan vara till nytta. I kapitel 6 Coachning och dialog kan du läsa mer om när och hur fakta används.

FORDONSFAKTA

Trafikanalys gör granskningar, analyser, uppföljningar och utvärderingar inom vägtrafik. Statistiken innehåller uppgifter om bland annat den svenska fordonsparken, fördelning av bränsletyp, ålder på fordonsparken och körsträckor.

Denna information visar nuläge och kan användas för att beräkna förändringen för att få ner utsläppen.

<https://www.trafa.se/vagtrafik/>

FAKTA OM 15 MINUTERS CYKLING

SCB:s verktyg visar hur många som har max 15 minuters cykling till sitt arbete på DESO-nivå. Att visa förutsättningarna som finns på platsen redan idag stärker motivationen och möjligheter.

Nästan en av tre kan cykla till arbetet på 15 minuter

FAKTA FRÅN REGION OCH KOMMUN

Regionen och kommunen kan ta fram statistik för en ort eller en stadsdel, till exempel dag- och nattbefolkning och till vilka platser folk arbetspendlar. Den visar nuläge och kan ge liknande information som SCB:s verktyg.

Fakta träff I

KLIMATAVTRYCK

Konsumtionsbaserade utsläpp i kommunen och i området

Fakta träff II

FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR HÅLLBART RESANDE

Antal invånare på platsen

Hur långt invånare har i snitt till sin arbetsplats

Procentuellt hur många som arbetspendlar från platsen

Vilka förutsättningar det finns för att resa hållbart

Antal bilar i snitt per hushåll

Drivmedelsfördelning i bilflottan, kan jämföras med kommunsnittet om det sticker ut

Ålder på bilflottan

Antal laddstationer för elbilar

Visa tillgänglighet för kollektivtrafik

Cykelvägar i området

Tillgänglighet till service som affärer, simhall, idrottshall, apotek, frisör, fik

Om kommunen har något på gång i området

FAKTA OM HÄLSA

Hälsan förbättras när vi ändrar våra sätt att resa från bil till andra typer av transporter

Antal steg per dag ökar vilket har en positiv effekt på kondition, humör, mående och psykisk hälsa

Luftkvaliteten förbättras lokalt när vi byter från bil till andra resesätt

I stora grupper minskar sjuktal när människor börjar att cykla

Fakta träff II forts.

FAKTA OM BILDELNING OCH BILKOSTNADER

Information om olika sätt att dela bil, privatbiluthyrning, dela bil och bilpool

Fördelar med att dela bil, både ekonomiska och hälsomässiga

Räkneexempel på bilkostnader

Många är vana airbnb för att hyra bostad för några dagar. Lika kan det funka med bilen. Tänk dig att hyra ut din bil några veckor om året. Då kan du finansiera till exempel en elbil. Det finns tjänster på marknaden idag som hanterar allt från bokning till försäkring. [GoMore](#) | [Privat Biluthyrning och Leasing](#)

Fakta träff III

KONSUMTIONSKOMPASSEN

Konsumtionskompassen är utvecklad av SEI, Stockholm Environment Institute, och visar växthusgasutsläppen för konsumtionen i kommunen och ner på postnummerområde. Att informera om hur mycket utsläppen från transporter och övriga kategorier behöver sänkas fram till 2050 för att klara till exempel Parisavtalets åtaganden ger deltagarna en djupare förståelse av hur viktigt det är att många gör förändring snabbt.

KLIMATKALKYL

Att göra en egen klimatkalkyl kan vara en ögonöppnare för en del. För andra känns den tidskrävande, omständlig och påfrestande. Konsumtionskompassen är mindre utlämnande än ett personlig klimatkalkyl, och kan fylla samma funktion

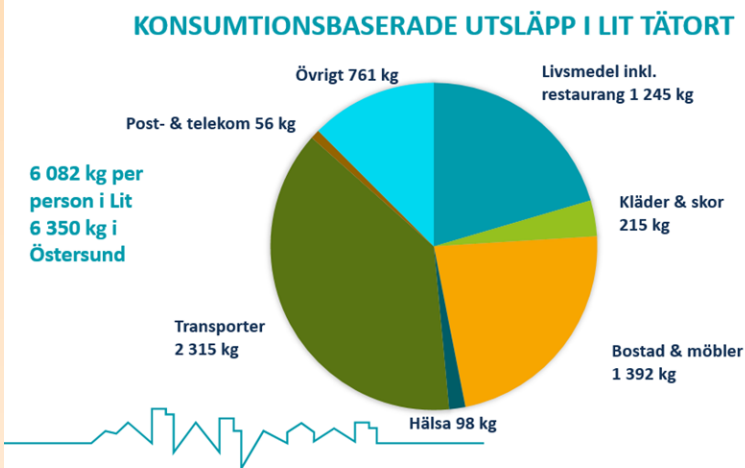
Konsumtionskompassen och växthusgasutsläpp

Naturvårdsverket har flera sidor med olika fakta om växthusgasutsläpp. Denna bild visar hur mycket vi ska minska per person till år 2050. (Bilderna till vänster)

Konsumtionskompassen visar växthusgasutsläppen för konsumtionen i kommunen och ner på postnummerområde. (Bilderna till höger)

OLIKA UTTRYCK ANVÄNDS

Koldioxidutsläpp, växthusgasutsläpp, klimatutsläpp, utsläpp – använd olika uttryck för gaser som värmer upp jorden – det gör alla andra medier.



9

Hantering av förslag och åtgärder



Hantering av förslag och åtgärder

Hanteringen av förslagen i kommunens organisation bör ha en struktur. Det underlättar både att förverkliga en del av dem, men framförallt att kunna återkoppla till deltagarna. Förslagen är fyllda med tankar om hur det hållbara resandet kan förbättras framgångsrikt för människorna i området. De är framgångsfaktorer för att kommunens mål om hållbart resande ska kunna uppnås. Med en öppen och tydlig hantering av förslagen kan kommunen stärka tilliten.

*Förslag är
framgångsfaktorer för
kommunen för att öka
hållbara resandet*

ÅTERKOPPLING ÄR VIKTIGT

Redan under träff III sker en återkoppling av hur förslagen är tänkta att hanteras, eftersom deltagarna är

intresserade av vad som händer med förslagen. Det presenteras en prioritering av förslagen. Förslagen har omvandlats till åtgärder och förslag, vilka har poängsatts internt i kommunen.

*Sociala normer är
beteenden som är
socialt acceptabla*

Diskussionerna kring varje förslag blir öppna och transparenta. Förståelsen ökar till varför kommunen inte vill eller kan prioritera vissa förslag, även om deltagarna fortsättningsvis vill fortsätta driva frågan. Det ökar tilliten.

En del åtgärder ska samverkas och lämnas över till andra, som kollektivtrafikförslag. Då kan det dröja länge innan det går att återkoppla hur förslagen tas emot av andra, till exempel via mejl. Intresset är lika stort, och värdet av det är kanske ännu högre.

Rätt hantering ökar kunskapen för alla

Med en transparent rutin för intern hantering av förslagen stärks tillit och förtroende till det demokratiska systemet och kommunen. Det blir lättare att planera och ligga i fas med tidsplanen, vilket underlättar för alla medverkande.

Transparenta rutiner för förslagen stärker tillit och demokrati

BREDDA GÄRNA HANTERINGSGRUPPEN

När transportsystemen utformas för mer hållbart resande, alltså tillgången till olika sätt att resa, påverkas den sociala hållbarheten. Genom att tidigt lyfta in olika gruppers behov och förmågor vid formandet av olika åtgärder kan funktionen bli bättre för många. Det kan leda till minskade kostnader då fler kan resa självständigt, och kommunen kan undvika anpassningskostnader i ett senare skede. Öka perspektiven och lärandet i hanteringsgruppen med en bredare kompetens, och vinsten kan bli att social hållbarhet blir en naturlig del i utvecklandet av hållbart resande.

ÖSTERSUNDSMODELLEN

Förslagen omvandlas till åtgärder och lösningar i Östersundsmodellen som får poäng. Ju högre slutpoäng, desto mer fördelaktigt är förslaget. Det går ut på att de olika förslagen värderas och poängsätts utifrån fyra kriterier:

- ☐ Effekt på hållbart resande
- ☐ Koldioxidutsläpp
- ☐ Genomförbarhet
- ☐ Kostnad

I nästa avsnitt går vi igenom de olika stegen i Östersundsmodellen.

FÖRSLAG FÖR ANDRA MYNDIGHETER

Många förslag berör andra myndigheter och är redan kända. Antingen jobbas det redan med dem. Eller så behöver de utredas. Ett exempel är järnvägsövergång för att öka gång- och cykelmöjligheter till service. Det förslaget är redan lyft med Trafikverket. Ett annat exempel är förbättrad kollektivtrafik med fler avgångar på kvällar och helger som är anpassade till kvällsjobb. Det får drivas med Länstrafiken, vilket också redan görs.

Östersundsmodellen värderar förslag och åtgärder

Östersundsmodellen sätter poäng på åtgärder och lösningar utifrån fyra olika kriterier; effekt hållbart resande, koldioxidutsläpp, genomförbarhet och kostnad.

Effekt hållbart resande värderas från låga poäng om det är få i förhållande till befolkningen som kan använda åtgärden för hållbart resande, till höga poäng om många kan använda den.

Koldioxidutsläpp värderas så att höga utsläpp för att bygga, konstruera och drifta åtgärden ger låga poäng. Värderingen kan bygga på analys av kostnader eller att det krävs liten insats för att genomföra åtgärden.

Genomförbarhet värderas utifrån hur svårt det är att besluta om och genomföra åtgärden. Det blir låga poäng om flera huvudmän (myndigheter) är inblandade. Om kommunen har full rådighet får förslaget höga poäng. Poängen påverkas även av om det går att justera verksamheten till låg kostnad och enkla beslut, eller om det kräver politiska beslut i frågan.

Kostnad är både investerings- och driftskostnad hos till exempel kommun, region och staten. Värderas från hög kostnad (lång betyg) till låg kostnad (hög betyg).

Poäng sätts från 1 till 5, i en skala enligt kriterierna	Effekt hållbart resande Låg → Hög	CO2e-utsläpp Hög → Låg	Genomförbarhet Svår → Lätt	Kostnad Hög → Låg	SUMMA (produkt)
Alternativ cykelväg till Östersund	3	2	2	1	12
Förbättrad snöröjning vid och till skolor och förskolor	4	4	5	5	400

Så här funkar Östersundsmodellen

Nu ska vi förklara Östersundsmodellens olika delar. I nästa avsnitt finns en process med alla stegen för hantering och återkoppling.

FÖRSTA STEGET

Första steget är att se på lösningar för förslagen. Till exempel är förslaget ”bra kollektivtrafik med högt trafikutbud” något som kan lösas på flera sätt, med en mängd olika åtgärder. Då behöver varje åtgärd värderas och poängsättas.

EFFEKT PÅ HÅLLBART RESANDE

Om det är få personer i förhållande till befolkningen som kan använda åtgärden till hållbart resande bli det låga poäng. När många kan använda den blir det höga poäng. Effekt på hållbart resande värderas på en skala från låg till hög. En liten effekt på det hållbara resandet ger alltså låga poäng.

KOLDIOXIDUTSLÄPP

Höga växthusgasutsläpp för att bygga, konstruera och drifta åtgärden ger låga poäng. Det är oftast inte nödvändigt med en exakt beräkning för utsläpp. Den kan byggas på analys av kostnader eller

schabloner av till exempel vad 1 m gång- och cykelväg kostar i utsläpp. En bedömning av omfattning av insats som krävs för att genomföra åtgärden kan ligga till grund för poäng. Om ingen i gruppen har erfarenhet av att räkna schabloner för utsläpp kan det vara bra att hitta sätt att beräkna vissa åtgärder och sedan använda de värdena som grund för kommande åtgärder. Håll det enkelt och övergripande, undvik detaljnivåer.

GENOMFÖRBARHET

När kommunen har full kontroll och rådighet över beslut om åtgärden ger det höga poäng. Om verksamheten själv kan bestämma blir det högsta poäng (störst rådighet). Om politiker måste besluta sjunker den något, då utfallet blir mer osäkert (demokratins spelregler gäller). Om det är regionen eller Trafikverket som beslutar ger det låga poäng. Om kommunen beslutar men måste köpa in mark eller förhandla avtal, vilket kan vara komplicerade och långdragna processer, ger det lägre poäng.

Summan är en produkt av betygen

KOSTNAD

Kostnad gäller inte bara för kommunen utan även till exempel för regionen som bekostar kollektivtrafiken eller Trafikverket som ansvara för regionala och nationella vägar. Värderas från hög till låg, det vill säga om det är en hög kostnad får förslaget låga poäng. Ett belopp som värderas som högt för en åtgärd kan vara lågt i en annan åtgärd. Till exempel kan kostnaden för en järnvägsövergång vara många miljoner, och anses lågt i form av investering, avskrivningstid med mera. Däremot kan kostnad för fler busschaufförer för utökad trafik under sommarmånaderna vara betydligt lägre, men ändå bli en hög kostnad i förhållande till vad de normala kostnaderna för verksamheten är.

SUMMAN AV PRODUKTEN

De enskilda poängen multipliceras med varandra. Lägsta möjliga poäng är 1 och högsta är 625 poäng. Generellt sett är en hög produkt och slutsumma något som visar att åtgärden är fördelaktig. Å andra sidan kan en åtgärd med låg slutsumma vara ett förslag som har hög effekt på det

hållbara resandet men är svår eller tidskrävande att genomföra. Då kan det fortfarande vara intressant att arbeta för att åtgärden ska genomföras.

Vilken poäng ett visst förslag får är helt beroende på den sammansatta gruppens diskussioner och kompetens.

Håll det enkelt och övergripande, undvik detaljnivåer

Efter att ha hanterat ca 122 förslag ser vi många åtgärder liknar varandra, oavsett plats. Det går att få till en generell känsla av hur omfattande och krävande olika åtgärder är. Däremot kan lokala förhållanden göra att till exempel genomförbarhet och effekt på hållbart resande varierar.

Östersundsmodellen bygger på Rise och Trafikverkets modell mobilitets-wiki som vi har utvecklat, bland att genom att lägga till koldioxidutsläpp.

Processen internt i kommunen

INNAN HANTERINGEN AV FÖRSLAGEN

Öka framgången för intern hantering genom att i god tid ta kontakt med funktioner och kompetenser som kan behövas i hanteringsgruppen. Tider är ungefärliga och beror så klart på antalet och komplexiteten i förslagen.

När datum för träffarna är satt, så har ni också en tidsplan klar för hanteringen. Här är ett exempel på en tidsplan:

1. Informationsmöte för gruppen som hanterar förslagen. Förklara syfte med hanteringen och dialogen, och hanteringsgruppens roll samt tidsplanen. Tid ca 45 min.
2. Träff I
3. Boka in och gå igenom förslagen muntligt med folk som känner till området väl sedan tidigare, som områdesutvecklare, trafikplanerare eller liknande. Det kan ge förståelse om förslagen. Tid ca 2 h per samtal.
4. En mindre grupp gör om förslagen till åtgärder och lösningar som värderas och poängsätts. Tid ca 2 h.
5. Träff II
6. Om något nytt förslag har kommit under träff II, upprepa punkt 3 och 4.
7. Titta på alla förslagen samlat. Känns värderingarna lämpliga? Hittar ni en struktur som går att förklara för andra? Då börjar ni bli klara. Tid 1 h.
8. Möte med stora hanteringsgruppen. Ett tips är att välja ut några typiska förslag som ni diskuterar för att förankra poängsättning och värdering. Även om materialet skickas ut i förväg är det ganska digert att sätta sig in i. Syftet med detta möte är att förankra hur kommunen kan se på de olika lösningarna och om värderingen stämmer. Tid 2 h.
9. Sammanställ poängen och gör det lättöverskådligt för att på Träff III kunna gå igenom och förklara.
10. Sammanställningen ska även leda till aktiviteter inom organisationen. Det kan behövas ytterligare dokument för det. Inte minst för uppföljningens skull.

Fördjupning och referenser

10



Kapitel 1 – Projektet som formade coachningen

Andersson, Hylander, Nylén (2019). *Klimatpsykologi. Hur vi skapar hållbar förändring*. Natur och Kultur, Stockholm

Dixson-Declève, S., Gaffney, O., Ghosh, J., Rockström, J., och Stoknes, P. E. (2023). *En jord för alla : ett manifest för mänsklighetens överlevnad*. Natur & Kultur.

Iterativ Process: Verktyg för att löpande utveckla en produkt [Guide 2024]
<https://projektledning.se/iterativ-process/>

Palm, L. & Åkerström, M. (2019). *Kommunikationsplanering : En handbok på vetenskaplig grund*. 2:2. Lund: Studentlitteratur.

Stoknes, P. E. (2015). *What we think about when we try not to think about global warming : toward a new psychology of climate action*. White River Junction, Vermont: Chelsea Green Publishing.

Studio 1 (2023). *IPCC Klimatarbetet har missat den mänskliga aspekten*. IPCC: Klimatarbetet har missat den mänskliga aspekten - Studio Ett | Sveriges Radio

Studio 1 (2023). *IPCC Klimatarbetet har missat den mänskliga aspekten*. IPCC: Klimatarbetet har missat den mänskliga aspekten - Studio Ett | Sveriges Radio

Kapitel 2 – Styrkebaserad utveckling

Lilja, Johan. (2024). *Facilitating organizations to dance with the complex “logic of life”: spinning with paradoxes in regenerative appreciative inquiry summits*. The Learning Organization. 31. 10.1108/TLO-01-2023-0006.

Lilja, J. and Richardsson, D. (2012), "Putting appreciative design into practice: A case study of a course evaluation and design process", *International Journal of Quality and Service Sciences*, Vol. 4 No. 1, pp. 4-15. <https://doi.org/10.1108/17566691211219698>

Podcast: Bookends Book Club (2023), *Appreciative Inquiry* [Appreciative Inquiry – Bookends Book Club – Apple Podcasts](#)

SKR, Dialogguiden (2020). *Styrkebaserad utveckling/Appreciative Inquiry*.
[Styrkebaserad utveckling/Ap... - Dialogguiden](#)

The centre of Appreciative Inquiry (uå). What is appreciative inquiry. [What is Appreciative Inquiry \(AI\)? - The Center For Appreciative Inquiry](#)

Whitney Diana , Trosten-Bloom Amanda , Cherney Jay & Fry Ron (2019).
Styrkebaserad teamutveckling – en praktisk handbok i Appreciative Inquiry. ISBN:
9789187309908 Svensk översättning: Daniel Richardsson

Kapitel 3 – Nya beteenden och nya vanor

Anselmsson, J. (2023). Öka andelen hållbar konsumtion genom att fokusera på rätt hållbarhetsmål i varumärkesarbetet. (Digital Competences of Swedish Brands. Working report series ; Nr 2023:1). Ekonomihögskolan, Lunds Universitet.

Bamberg, S. (2013) ‘*Applying the stage model of self-regulated behavioral change in a car use reduction intervention*’, *Journal of Environmental Psychology*, 33, pp. 68–75.
doi:10.1016/j.jenvp.2012.10.001.

Klöckner, C. A. (2015). *The psychology of pro-environmental communication : beyond standard information strategie*. Hampshire: Palgrave Macmillan.

Lanzendorf, M. (2002) ‘*Mobility Styles and Travel Behavior: Application of a Lifestyle Approach to Leisure Travel*’, *Transportation Research Record*, 1807(1), pp. 163–173.
doi:10.3141/1807-20. <https://journals-sagepub-com.proxybib.miun.se/doi/pdf/10.3141/1807-20>

Klöckner, C. A. (2015). *The psychology of pro-environmental communication : beyond standard information strategie*. Hampshire: Palgrave Macmillan.

Kapitel 4 – De 4 Hållbarhetspilarna

Sommar i P1:

[Maria Wolrath Söderberg 10 augusti 2023 - Sommar & Vinter i P1 | Sveriges Radio](#)

[Johan Rockström 1 januari 2020 - Sommar & Vinter i P1 | Sveriges Radio](#)

Kapitel 5 – Kommunikation och inbjudningar

Haustein, S. and Hunecke, M. (2013) '*Identifying target groups for environmentally sustainable transport: assessment of different segmentation approaches*', \$2 [Preprint]. doi:10.1016/j.cosust.2013.04.009.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1877343513000419?via%3Dihub>

Marcel, Hunecke, Sonja, Haustein, Susanne, Böhler & Sylvie Grischkat 2010, '*Attitude-Based Target Groups to Reduce the Ecological Impact of Daily Mobility Behavior*', <http://orbit.dtu.dk/files/5853304/3.full.pdf>, viewed 10 November 2022, <<https://search-ebscohost-com.proxybib.miun.se/login.aspx?direct=true&db=edsbas&AN=edsbas.875F5F09&lang=sv&site=eds-live>>.

Kapitel 6 – Coachning och dialog

Bornemark J, (2016). *Medborgardialog – om det svåra i att mötas. Praktikers reflektioner om ett av demokratins viktigaste verktyg*. Arkus

Fällman, B (2013). *Tala & Engagera. populär presentationsteknik*. Studentlitteratur AB, Lund

Kapitel 7 – Övningar

Kapitel 8 – Fakta

Bilpoolsutredningen (2020). *Motorfordonspooler – på väg mot ökad delning av motorfordon : SOU 2020:22*. Finansdepartementet, Stockholm.

<https://www.regeringen.se/contentassets/d9ef6c9441734a369cf11292e6b1259b/motorfordonspooler--pa-vag-mot-okad-delning-av-motorfordon-sou-202022.pdf>

Naturvårdsverket (u.å.). *Klimatet och konsumtionen*. <https://www.naturvardsverket.se/amnesomraden/klimatomställningen/omraden/klimatet-och-konsumtionen/>

Raza, W. (2021). *Impacts of Active Transport on Health : with a focus on physical activity, air pollution, and cardiovascular disease* (PhD dissertation, Umeå University). Retrieved from <https://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:umu:diva-183309>

Regeringskansliet (u.å.). *Mål för transportpolitiken*. <https://www.regeringen.se/regeringens-politik/transporter-och-infrastruktur/mal-for-transporter-och-infrastruktur/>

SCB (2024). *Nästan en av tre kan cykla till arbetet på 15 minuter*. <https://www.scb.se/hitta-statistik/artiklar/2024/nastan-en-av-tre-kan-cykla-till-arbetet-pa-15-minuter3/>

SEI (2024). *Konsumtionskompassen 1.0*.
<https://www.sei.org/tools/konsumtionskompassen/>

Trafikanalys (2024). *Vägtrafik*. <https://www.trafa.se/vagtrafik/>

Trafikanalys (u.å.). *Resvanor*. <https://www.trafa.se/kommunikationsvanor/RVU-Sverige/> [2023-08-01]

Åkerman, J. & Nyblom, Å. (2014). *Kunskapssammanställning om bilpooler, bostadsparkering och attityder till delat bilägande*. Fms – avdelningen för miljöstrategisk analys, Institutionen för hållbar utveckling, miljövetenskap och teknik, Skolan för arkitektur och samhällsbyggnad, KTH, Stockholm.
http://www.innpark.se/docs/kth_kunskap_om_bilpooler_slutlig.pdf

Kapitel 9 – Hantering av förslagen

Mobilitets-wiki

[Startsida - Om Mobilitet-Wiki](#) | [Ett stöd för att erbjuda hållbara mobilitetstjänster](#)

Östersunds kommuns framtagna grafiska material (skapad av Emma Loo) är fritt att använda för kommuner som vill ha coachning och dialog om hållbara resor. Se Östersunds kommuns hemsida www.oestersund.se/MEDmobilitet

Foton i handboken är tagna av Mona Modin, bild 45 tagen av Joakim Lind

Illustrationer är skapade av Emma Loo.

Tack

Tänk att det är lätt, att det är möjligt, och du lär dig under tiden du gör – allt är en träningsskola. Då är det svårt att misslyckas, och lätt att göra verkstad. Klimatomställningen behöver mer verkstad. Fler som gör.

Och allt är ett lärande. Även när det som inte går som det är tänkt. Försök hitta det som var framgångsfullt, och förstärk det nästa gång. Det är en viktig del i det styrkebaserade tänkandet, att lyfta det som gick bra.

Vi har inte tid till att planera allt perfekt innan vi börjar göra. Se handboken som ett stöd i din resa att bli en bra coach. Sno det du vill, ändra så att det passar dig och testa. Det är så stärkande och glädjande att träffa andra människor som vill göra klimatomställning.

Vi hoppas att den här handboken ger inspiration till att göra mera.

Lycka till!

/Anna Rydberg och Mona Modin

Stärka Så frö Sprida Snabba på

Här är handboken för en dialog och coachning i attityder och beteenden till hållbara resor. Från bilnormen till en norm med hållbara resor.

Energimyndigheten och Östersunds kommun har tillsammans finansierat handboken genom projektet MEDmobilitet – medborgardialog för hållbara resor. Trevlig lästund!



ÖSTERSUNDS KOMMUN
STAAREN TJÆLTE

