

BECHANGE-EFFEKTEN FORTSÄTTER...

EN SLUTRAPPORT FRÅN "BECHANGE –
INTENSIVPROGRAM I NORRBOTTEN"



**BE
CHANGE[®]**

Studie
främjandet


LULEÅ KOMMUN

**KLIMAT
KLIVET**
Lokala klimatinvesteringar. Mätbara resultat.

 **REGION
NORRBOTTEN**

SAMMANFATTNING

I projektet "BeChange – intensivprogram i Norrbotten" har 23 deltagare från Norrbotten genomgått en sju månader lång resa för att minska de koldioxidutsläpp deras livsstil står för. I BeChange ingår både mental coaching - "klimatterapi" och "koldioxidbantning" med direkta åtgärder för att strategiskt minska deltagarnas utsläpp inom de tre största utsläppskällorna för privatpersoner "bilen, biffen och bostaden".

Deltagarna minskade sina koldioxidutsläpp med i snitt 3,5 ton per person och deras hoppfullhet om att det går att skapa en hållbar värld ökade med 29% samtidigt som de som hade klimatångest blev av med den och deras livskvalitet ökade.

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

BeChange Norrbotten var en satsning av Studieförbundet Norrbotten (projektägare), Luleå kommun, Region Norrbotten och Naturvårdsverket/Klimatklivet och samarbetade även med Luleå Tekniska Universitet. Projektet pågick under 2018.



TEAMET



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

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

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

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



Projektägare

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

ETT INRE OCH YTTRE ARBETSSÄTT

Tre fokusområden

I BeChange går koldioxidbantarna igenom ett flerstegsprogram där de ändrar sina vanor och stöttar varandra med vägledning av coacherna. Föreläsningar, grupparbete, prova på samt individuella coachningar varvas under programmets gång.

- Koldioxidbantarna får praktisk klimatrådgivning, både i grupp och enskilt, om hur de kan ställa om sina liv för att bli lågförbrukare av CO₂. Bantningen inriktas på de tre största koldioxidslukande områdena; **Bilen**, **Biffen** och **Bostaden**.
- Koldioxidbantarna får klimatterapi för att med optimism och glädje topprestera och nå sina mål.¹ Individuell coaching har fokus på **Tankar**, **Känslor** och **Kommunikation**. De mentala verktygen tar deltagarna från ett tillstånd av miljöångest till en känsla av hopp och framtidstro.

Metodens unika förhållningssätt:

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

¹ Här avses inte terapi i medicinsk mening, med etablerade psykologiska behandlingsmetoder.

KLIMATPSYKOLOGIN BAKOM BECHANGE

Miljö- och klimatdebatten kretsar idag mycket kring negativitet, katastrofscenarier och skuldbeläggning av individer och olika beteenden. Att bära på icke-bearbetad och långvarig miljöoro leder till att livslågan och hoppet sjunker, och med den också ens ork att engagera sig för olika lösningar. Obearbetad miljöoro och klimatångest hindrar alltså omställningsarbetet. När vi i BeChange refererar till "klimatångest"² menar vi när de olustkänslor som finns kopplade till tankarna på framtiden relaterat till klimatet blivit så starka att de påverkar oss negativt.

Att känna oro och ångest är i grunden en sund, funktionell psykologisk reaktion vid upplevda hot. Det ger oss möjlighet att styra om för att undvika hotet. Historiskt har det varit viktigt för att säkra vår överlevnad ur ett evolutionärt perspektiv. En känsla av klimatoro/ klimatångest är därför en sund reaktion på den situation vi står inför gällande klimatet. Oron indikerar och uppmärksammar oss på att någonting är fel (t.ex. att klimatet är ur balans), och att en förändring behöver ske för att rätta till problemet (t.ex. att reducera mina koldioxidutsläpp).

Men när oron är långvarig dränerar den oss på energi och hindrar oss från konstruktiv problemlösning. Ofta ser vi då bara problemen och allt som är fel, just när vi som bäst behöver förmågan att fokusera på lösningar och en konstruktiv väg framåt för att säkra vår egen överlevnad. Den stress som oron och rädslorna skapar påverkar inte bara vår fysiska och mentala hälsa negativt, utan minskar också vår tillgång till de förmågor vi behöver för att förändra situationen. Exempelvis vår förmåga att fatta beslut och att agera, vår förmåga att se det större sammanhanget, vår förmåga att reflektera och se olika alternativ, vår hoppfullhet kring att förändring är möjligt och därmed vår motivation att arbeta för förändring.



² Klimatångest är inte ångest i klinisk bemärkelse utan är ett begrepp som beskriver människor som känner stark oro för klimatet till den grad att den negativt påverkar individens förmåga att ställa om (dvs förmågan att lösa problemet hen har ångest över).

Genom att bryta deltagarnas negativa cirklar av oro och ångest kopplat till klimatförändringarna, skapar BeChange förutsättningar för en effektiv omställningsprocess som bidrar både till ökad livskvalitet för våra deltagare och till i ett hållbarare samhälle. När vi fokuserar på det positiva vi åstadkommer och arbetar tillsammans mot gemensamma mål får vi en mycket snabbare omställning och ett mer effektivt klimatarbete. Likt elitidrottare som jobbar mentalt för att topprestera i sin sport, jobbar BeChange mentalt för att topprestera i omställningsprocessen. Vi hjälper t ex deltagarna att ta fram en individuell tydlig målbild för ett klimatsmart liv anpassat efter deras personliga förutsättningar och motivation.

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

METOD - HUR GJORDE VI?

Rekrytering av deltagare

Vi satte samman ett digitalt annonsmaterial för Facebook och pressmeddelande för projektet. Vi gick ut i media med det färdiga materialet samtidigt som vi lade ut annonser på Facebook som guidade in intresserade till hemsidan. På hemsidan fanns ansökningsformuläret och mer information om projektet. Luleå kommun hjälpte även till med spridning via egna kanaler. Majoriteteten av de som sökte hörde talas om det via Facebook. 30 st började och 23 slutförde kursen. Det visade sig att ett åtagande att träffas heldag var tredje vecka var svårt att få ihop för nutidsmänniskan, därav det stora bortfallet. Projektet hade som mål att ha 25 deltagare.

BeChangeprogrammet©

Invägning och utvägning

Att väga in sig mentalt var det första deltagarna fick göra, detta så att de inte skulle ha hunnit bli påverkade av BeChangeprocessen. Innan kick-offen och innan de fått någon information om BeChange eller vägt in sin koldioxidvikt fick de svara på den mentala enkäten och väga in sin koldioxidvikt på webben. När de gjorde sin slutliga utvägning (september 2018) så började de som vanligt med den mentala enkäten före koldioxidutvägningen och innan de

visste gruppens resultat.

Det praktiska mätverktyget – koldioxidvikt per år

Vi valde att väga in koldioxidvikten (hur mycket koldioxid CO₂ en människa förbrukar genom sin livsstil under ett år) med hjälp av Klimatkontot. Klimatkontot är ett webbaserat verktyg som är fritt för alla att använda på www.klimatkontot.se. Klimatkontot har tagits fram av IVL Svenska Miljöinstitutet med stöd av bl.a. Naturvårdsverket.

Genom att svara på frågor om transporter, mat, boende och övrig konsumtion ger du programmet information som sedan används för att beräkna dina utsläpp av växthusgaser. När du fyllt i alla delar får du ett snabbt och lättförståeligt resultat fördelat på de olika posterna bilen, biffen, bostaden och övrig konsumtion.

Du får även veta hur du ligger till jämfört med medelsvensken, om du når en hållbar nivå och vissa tips på vad du kan ändra för att bli mer hållbar.



The screenshot shows the 'Mitt Klimatkonto' interface. At the top, there are three buttons: 'Snabba svar!', 'Fler frågor tack!', and 'Resultat'. Below the buttons is a table with the following data:

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

Below the table, there is a note: 'Offentlig konsumtion är inte inräknat i ditt resultat och inkluderar de utsläpp som orsakas av produktion av sådant som finansieras med skattemedel. Dessa utgör ca. 2 ton CO₂e per person och år (Naturvårdsverket 2008). Dessa utsläpp kan individen främst påverka indirekt, t.ex. genom röstsedeln.'

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

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

Vid invägningen i januari fick deltagarna väga sig i hur de hade levt ett år bakåt från och med programmets start. Vid utvägningen i september fick de väga sig från och med det datumet och ett år framåt enligt den personliga planen för deras nya klimatsmarta liv. Vi har varit noga med att deltagarna fyllde i frågorna efter samma metodik som vid invägning så att resultatet

visar på den faktiska förändringen och inte på att du tolkat frågan olika vid vägningarna eller räknat på ett annat sätt. Om de vid utvägningen hade en förändring som de inte var helt säkra på att de kommer att hålla fast vid eller införa enligt planen, t.ex. flytta, byta bil, byta elavtal, så räknade vi inte med den förändringen i den utvägda vikten.

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

Det mentala mätverktyget – klimatångest och hoppfullhet

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

För att mäta deltagarnas mentala förändring används en självskattningsenkät (skapad av Ann Murugan, Earth). Helst hade ett redan standardiserat enkätverktyg använts men eftersom det inte fanns så fick ett skapas. För att säkerställa att enkäten mäter vad den ska mäta, stämdes enkätverktygets resultat av med deltagarnas respons under de individuella coachningarna.

Under BeChange första pilotprojekt, året innan, gjordes en del justeringar av enkätverktyget då det visade sig att enkäten överlag fångade upp mindre oro och högre hoppfullhet än vad deltagarna egentligen kände, och visade att deras känslor var lite för positiva jämfört med de känslor de faktiskt bar på. Vid årets projekt behövdes inte ytterligare justeringar utan enkätverktyget gav



indikation att mäta vad som var avsett, när jämförelser gjordes med responsen vid de individuella coachningarna.

Enkäten är inte tillgänglig för allmänheten eftersom varje svar i dagsläget räknas ut manuellt. Förhoppningen är att en automatisk enkät öppen för allmänheten kommer att finnas online i framtiden. Det är önskvärt att även privatpersoner som inte är med i BeChange ska kunna "väga sig" mentalt online, hemma, precis som vid koldioxidinvägningen eftersom det skapar en ökad självkänedom och medvetenhet.

Så hur är mätverktyget uppbyggt? I självskattningsenkäten får deltagaren själv ranka hur hen känt/tänkt/mått runt klimat och miljöfrågor den senaste månaden inom områdena 1) nivå av hoppfullhet över att mänskligheten kommer att lyckas skapa en hållbar värld, och 2) nivå av oro och klimatångest. Enkäten består av ca 15 frågor med olika svarsalternativ som ger olika poäng. Poängen räknas samman, och deltagarens genomsnittliga poäng inom varje område ger resultatet. Förutom i siffror visas resultatet med ett ansiktsuttryck och en tillhörande färg,

där 0-1 är , 1-2 är , 2-3 är , 3-4 är , och 4-5 är . Uttrycket i ansiktet kopplat till den färgen är ett lämpligt sätt att tolka resultatet.

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

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

Enkäten är inte statistiskt validerad (än) så resultatet ska tolkas som en indikation i vilken riktning deltagarna förflyttat sig mentalt och hur deras inre landskap förändras under förändringsprocessen.

Individuell rådgivning

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

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

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

Föreläsningar

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

Under de mentala föreläsningarna gick vi igenom tre olika områden: tankar, känslor och kommunikation. Syftet med föreläsningarna var att öka deltagarnas förståelse av hur deras inställning, fokus, tankar och känslor påverkar deras förmåga att ställa om och vad de kan göra för att optimera den förmågan och samtidigt må bättre. I delen om miljökommunikation var syftet att deltagarna skulle bli tryggare och effektivare i sitt sätt att kommunicera miljöfrågorna.

Prova på och testa sig fram

Deltagarna fick prova elcyklar och elbilar, och planera tågresor till Europa med en tågresa byrå. De fick även prata med kommunens energi- och klimatrådgivare om bostaden och hur den kan anpassas för att bli mer klimatsmart.

Även mindfulnessövningar, som att visualisera sitt ultimata klimatsmarta liv, samt ekoterapi ute i naturen ingick i programmet.



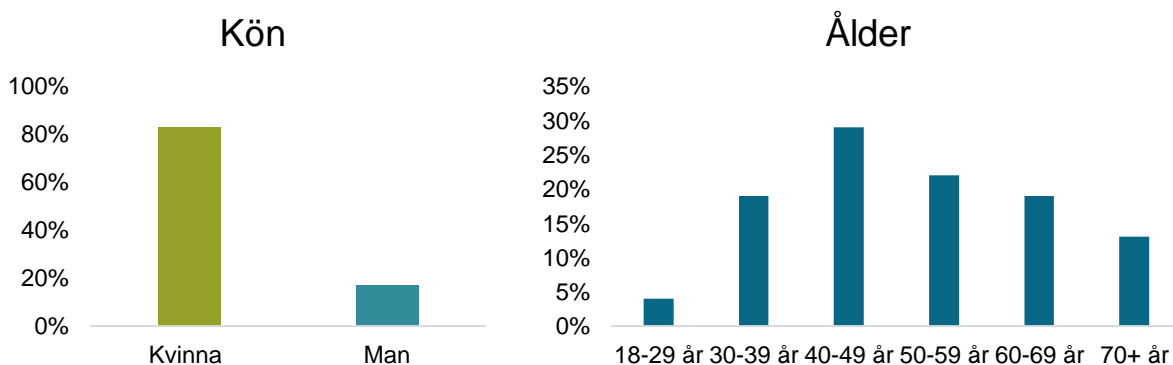
Avslutning

I september 2018 hade vi avslutningsträffen för att fira framgångarna som vi haft tillsammans med koldioxidbantarna. Här presenterades projektets resultat. Även "BeChangarna" från pilotprojektet året innan var inbjudna.

RESULTAT

Deltagarna

Det var 30 deltagare som började BeChange i januari 2018. Av dessa var det 7 stycken som hoppade av pga omorganisation på arbetsplatsen, sjukdom, graviditet etc. Vi hade alltså 23 deltagare som fullföljde programmet. Av dessa var 83% kvinnor och 17% män, med en spridd åldersfördelning.



Hur gick det med Koldioxidbantningen?

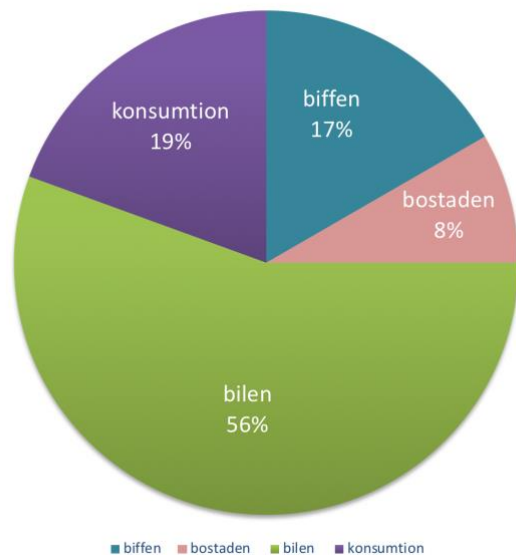
Den utvägda koldioxidvikten låg på i snitt 4,37 ton, istället för tidigare 7,83. Detta innebär att deltagarna har bantat bort 44% av sin koldioxidvikt (3,5 ton per person). I denna beräkning ingår inte den offentliga konsumtionen där resurser används via skattsedeln till t.ex. vägbyggen, vård och omsorg, skola mm. Vi har valt att inte ta med den då detta inte är något som deltagarna kan påverka under kursen utan endast via röstsedeln och opinionsbildning. Utsläppen från den offentliga konsumtionen beräknades år 2017 till ca 2 ton per person och år i Sverige.

Bantning fördelat på område

Biffen: Deltagarna tyckte det var lätt att förändra sina matvanor och under biffen gick de ner 0,6 ton. Flera gick från att vara vanliga köttätare till att bli flexitarianer, dvs att äta mindre mängd kött och välja ett mindre klimatbelastande kött vid de flesta måltider. Det var några stycken som blev vegetarianer och någon vegan.

Bostaden: Deltagarna gick i snitt ner 0,2 ton per person. Under 2017 års pilotprojekt i Luleå gick deltagarna ned i snitt 1,4 ton/person på bostaden. En stor del av skillnaden jämfört med årets resultat (ca 1 ton) beror på att Luleå energi 2017 tog beslutet att bjuda alla sina kunder på den extra kostnaden för förnyelsebar el och att endast tillhandahålla förnyelsebart. Därför vägde alla lulebor in lite lättare år 2018 och hade således mindre vikt att banta bort. Att Luleå energi tagit steget att enbart erbjuda förnybar energi har alltså haft stor positiv inverkan på klimatet. Automatiskt och utan ansträngning har många av bolagets privatkunder bantat bort en stor del av sin koldioxidvikt. Vi hoppas fler energibolag tar efter detta initiativ.

Då en övervägande del av våra bantare både 2017 och 2018 var bosatta i Luleå, avspeglar sig detta i våra resultat i form av mindre bortbantad vikt inom ramen för det här projektet. Våra resultat visar samtidigt att andra projekt framöver har potential att bidra till större koldioxidreducering än detta, genom att bistå deltagare som ännu inte har förnyelsebar el att byta till detta.



Bilen: Den tyngsta posten vid invägningen och det var här störst förändring skedde. Deltagarna gick i snitt ner 1,8 ton. En stor del på grund av minskade flygresor. Dock hade än mer kunnat bantas om vi hade haft snabbare och mer tillförlitliga tågförbindelser till Norrbotten. Det var svårt för många att minska mer på flygandet då tågförbindelsen anses vara för långsam och osäker på tidspassning, och gjorde att många bantare valde flyg vid vissa inrikes resor fastän de inte ville.

Övrig konsumtion: Övrig konsumtion som t.ex. husdjur, hygienartiklar, kläder, möbler, elektronik mm, var inte en del som det lades någon större uppmärksamhet på vid

föreläsningar och coachningar. Däremot gjorde bantarna desto mer själva då de kände att de ville. Här minskade de totalt 0,9 ton.

Ringar på vattnet – familjen hänger på!

Koldioxidbantarnas familjer var av förståeliga skäl olika motiverade. Effekterna av bantarens deltagande i BeChange påverkade familjerna i stor utsträckning. Vissas sambos/makar och barn var i början emot förändringen men hittade olika ingångar till ett intresse för koldioxidbantning. Vissa genom mat, andra genom nya tekniska lösningar. I vissa fall var familjen mer drivande än bantaren.



Men överlag ökade familjens intresse för ett klimatsmart liv under projektets gång. Det viktigaste tror vi i denna utveckling var att metoden har ett tillåtande och lösningsorienterat sätt. Familjen behövde inte känna att de måste ställa upp på bantningen. De kom med i den takt de ville. Många förändringar gick dock automatiskt för familjen. Om t.ex. årets familjesemester blir en hemester istället för Thailand så minskar utsläppen för alla i familjen osv.

Hur gick det med Klimatterapin?

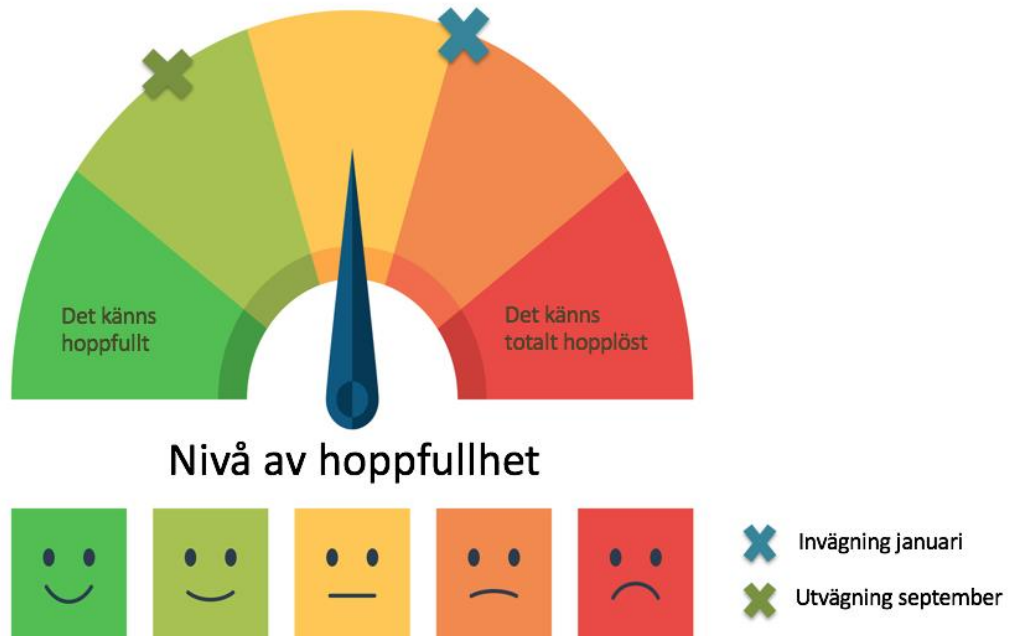
Grundtanken bakom klimatterapin är att optimala miljöprestationer kräver rätt inställning, precis som för elitidrottare. Med mental träning och inre förändringsprocesser har deltagarna kunnat prestera optimalt i koldioxidbantningen och samtidigt må bättre.

Hoppfullhet – att det går att skapa en hållbar värld

Under BeChange sju månader blev deltagarna 29% mer hoppfulla om att det går att skapa

en hållbar värld (se diagrammet nedan). De gick från  till . Deltagarnas uppmätta nivå av hoppfullhet är baserat på ett flertal frågor som är vägda på olika sätt. Hoppet har stor betydelse för att må bra och kunna topp-prestera i sitt klimatarbete. Utan tro att det finns en chans, är det svårt att hitta motivationen att ens försöka.

Deltagarnas nivå av hoppfullhet::



Diagrammet ovan visar hur deltagarna förflyttat sig till en mer hoppfull sinnesstämning gällande miljösituationen på jorden.

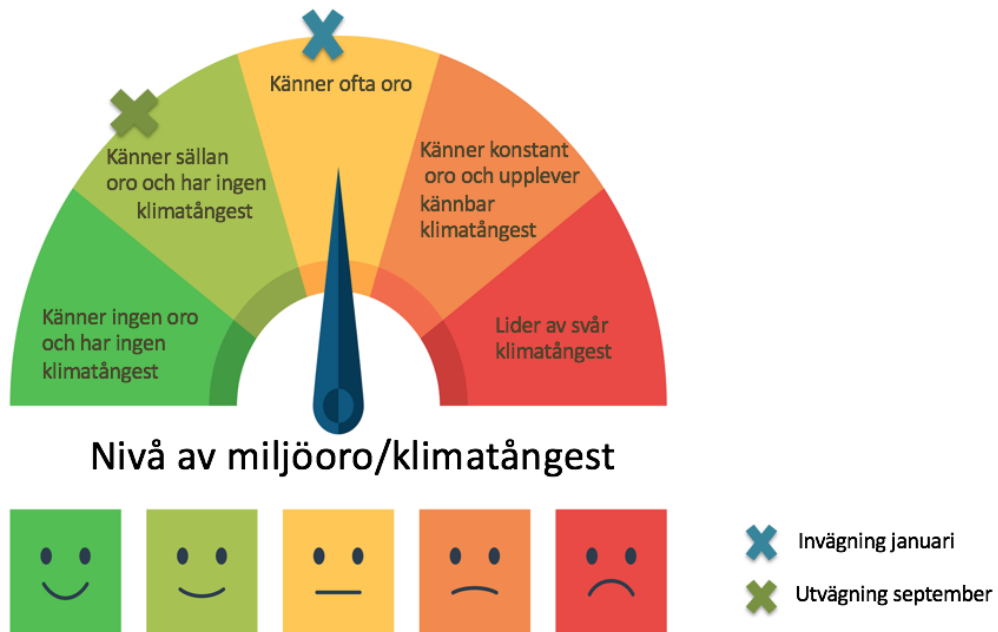
Oro och klimatångest

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

Deras oro och klimatångest minskade med 19%. De gick från 😐 till 😊 (Se diagram nedan). Deltagarnas uppmätta nivå av oro och klimatångest är baserat på ett flertal frågor som är vägda på olika sätt.

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

Deltagarnas nivå av miljöoro och klimatångest:

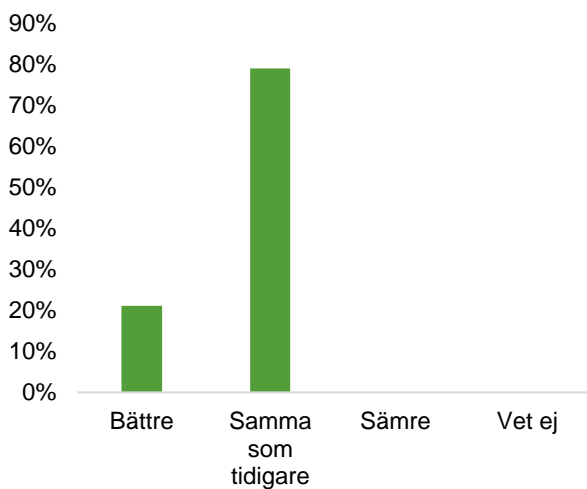


Diagrammet ovan visar hur deltagarna förflyttat sig från att ofta känna oro för klimatet till att efter BeChange inte oroa sig.

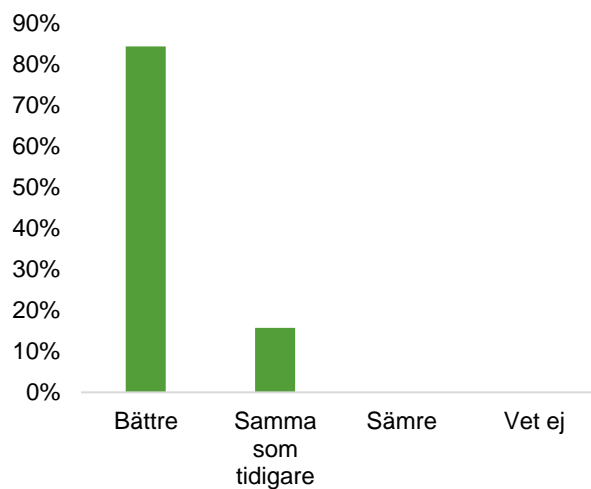
Vad säger deltagarna?

De 23 deltagarna i BeChange känner inte att de fått offra något i sin livsstil, tvärtom känner de av en positiv utveckling och många mår bättre. De upplever att omställningen har varit lätt och rolig, och att de klimatsmarta förändringarna inte har försvårat livspusslet, utan det är detsamma eller bättre. De anger att de fått en högre livskvalitet! Se diagram nedan.

Vardagspusslet är:



Min livskvalitet är:



- 94% känner att det är **lätt och inspirerande** att vara med i BeChange
 - 78% känner att deras **förmåga att påverka** andra att leva klimatsmart är bättre.
 - 83% tycker att **livskvalitén** är bättre. (17% säger att den är samma).
- **Att vara klimatsmart är alltså inte alls jobbigt eller begränsande, utan **upplyftande**.**

Citat från deltagare:

"Jag känner mig hoppfull för framtiden. Jag kan påverka. Och gör det. Varje dag."

"Jag tänker mer aktivt på vad jag kan göra för klimatet men inte på ett betungande sätt. Tänker smartare kring inköp och vad jag värderar min tid till (minskad konsumtion = mer pengar öve r= behöver inte jobba lika mycket = bättre balans för mig)."

"Jag har fått större motivation och kraft att jobba vidare för att dra mitt strå till stacken i att skapa en bättre värld för våra barn."

De viktigaste faktorerna till en lyckad förändringsprocess

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

Inom metoden/BeChange:

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

I projektet:

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



Hos deltagarna:

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

Referensgruppens betydelse för resultatet

Under projektet har vi haft återkommande möten med referensgruppen för att få hjälp att tänka strategiskt och hur vi kan kommunicera vårt budskap att säkra resultaten i projektet. Projektgruppen har varit värdefull för att diskutera vad som fungerat bra och vad som görs bättre. Malin Lindberg, professor vid Luleå Tekniska Universitet, har kontinuerligt bidragit med kunskaper och erfarenheter om social innovation för att stötta BeChange:s utvecklingsprocess. Luleå kommun har bidragit med fika under träffarna, egen tid i form av expertkunskap inom energi-och klimatrådgivning för bostadens tekniska delar och hjälp med kommunikationsstrategier och spridning.

Media - spridning

Under och efter programmets slut har vi arbetat med att sprida resultatet online, på möten, i föreläsningar och under kurser vi håller. Vi har blivit utsedda till Energikontors klimathjältar, har varit med i radio P4Norrbotten, artikel i Affärer i Norr, har blivit nämnda i DN, TT, har ca 500 följare på BeChange facebook samt spridits via projektägarens (Studieförbundet) och samarbetspartners (Luleå Kommun) hemsidor och/eller sociala medier.

Förra omgångens BeChangare var inbjuden till TV4 nyhetsmorgon för att prata om hur det är att vara en koldioxidbantare. Även om det hör till första omgångens spridningsresultat, är det värt att nämna här, då det hände efter avrapporteringen av den första projektomgången.

BeChange har också (baserat på första omgångens resultat) varit med och inspirerat till hur vi kan halvera CO2 utsläppen globalt till 2030, genom följande omnämning i rapporten *Exponential Climate Action Roadmap* (<http://exponentialroadmap.futureearth.org>):

"Individuals with a high-carbon lifestyle who make a conscious choice to start reducing their carbon footprint can almost halve their emissions in a single year, while retaining a similar or even higher quality of life in terms of health and happiness, a recent study shows".

Källa: Slutrapporten BeChange-effekten http://bechange.se/bechange_effekten_slutrapport.html

Rapporten är framtagen av Stockholm Resilience Center, Future Earth, WWF och Ericsson och presenteras vid Global Climate Action Summit i Kalifornien.



NÄSTA STEG

Många har tagit kontakt och vill använda BeChange på olika sätt. Vi håller därför på med att skala upp och digitalisera materialet för att fler ska få tillgång till det.

I framtiden skulle det vara mycket intressant att samarbeta med en forskarinstitution/ universitet/doktorand för att göra mer validerade analyser och tester med kontrollgrupper etc.

SLUTSATS – BECHANGE-EFFEKTEN ÄR EN SUCCÉ FÖR KLIMATET OCH MÄNNISKAN

BeChange är en effektiv klimatinvestering med enastående resultat. En av de stora slutsatserna från det här projektet är att när vi kombinerar ett praktiskt, lösningsorienterat och konkret arbetssätt, med den inre förändringsprocessen som får deltagarna att arbeta med istället för emot sin mänskliga psykologi, så kan stora klimatvinster göras. Och att när vi jobbar på det här sättet är det varken tungt eller svårt att ställa om, utan snarare lätt och roligt. Många deltagare i BeChange beskriver att omställningen ”gick av sig själv”. Deltagarna minskade sina koldioxidutsläpp med 44% och de upplevde inte att de behövde försaka något gott eller meningsfullt i livet för att uppnå detta resultat. Snarare upplevde de att de har berikats med en positivare framtidstro, större självkänedom och en ökad livskvalitet.

BeChange med i ekvationen för ett fossilfritt Sverige

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

Trots de lite mer komplicerade förhållandena uppe i norra Sverige som uppkommer när det handlar om t.ex. uppvärmning av bostäder och tillgängliga transporter är resultaten imponerande. Våra deltagare har lyckats minska sina utsläpp till den grad att de överträffar både EUs och den svenska Miljömålsberedningens mål för utsläppsminskning om 40% till år

2030. Redan 2018. Åtgärderna har varit enkla och handlar om saker som deltagarna på egen hand kunnat påverka. Denna omställning klarade de av att göra på bara sju månader! Många känner att de kan göra ännu mer för att koldioxidbanta något ton till de närmsta åren. Det enda BeChange-deltagarna behövde för att halvera sina utsläpp var ett redan genomtänkt koncept, en personlig plan, mätbarhet av sina resultat och gemenskap med andra.

KÄLLOR

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

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

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

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

