

BECHANGE ESKILSTUNA

EN SLUTRAPPORT FRÅN "BECHANGE –
CO2 BANTA MED KLIMATTERAPI - INTENSIVPROGRAM"



BE
CHANGE®

Studie
främjandet



KLIMAT
KLIVET
Lokala klimatinvesteringar. Mätbara resultat.

SAMMANFATTNING

I projektet "BeChange – intensivprogram i Eskilstuna" har 36 deltagare från Eskilstuna/Sörmland genomgått en resa för att minska de koldioxidutsläpp deras livsstil står för och förvandla sin klimatoro till handlingskraft.

Med hjälp av koldioxidbantning har de 36 deltagarna i BeChange Eskilstuna på fyra månader minskat sina koldioxidutsläpp med 44 procent eller i snitt 2,8 ton per person. Samtidigt har deras hoppfullhet och livskvalitet ökat.

BeChange fokuserar på de tre områden där en som privatperson kan göra störst skillnad: bilen, biffen och bostaden. I programmet ingår både mental coachning och koldioxidbantning med direkta åtgärder för att strategiskt minska deltagarnas utsläpp inom de tre största utsläppskällorna för privatpersoner.

BeChange är en social innovation av Stina Sundqvist 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 Eskilstuna genomfördes av [Studiefrämjandet Sörmland](#) (projektägare) med stöd från [Eskilstuna kommun](#) och [Naturvårdsverket/Klimatklivet](#). Programmet pågick under september 2018 - januari 2019.



TEAMET

Lena Wistrand, projektledare och kursledare

Lena är journalist och kommunikatör och har arbetat med folkbildning i olika former i drygt 15 år. Jobbar idag som verksamhetsutvecklare och kommunikatör på Studieförbundet Sörmland med särskilt fokus på omställning och hållbarhet.



Ann Murugan, mental coach i BeChange

Ann, fil. Mag i hållbar utveckling, utbildad som mental coach och studerat psykologi. Hon har en flerårig forskningskarriär inom hållbar utveckling och är en av grundarna till BeChange.



Belinda Hellberg, praktisk coach i BeChange

Belinda har jobbat med miljöfrågor i drygt 10 år. Med ett perspektiv från näringslivet, politiken och civilsamhället har hon ett tvärvetenskapligt angreppssätt på klimatfrågan. Belinda har gedigen erfarenhet av utbildning, folkbildning och föreläser kontinuerligt om miljö- och framtidsfrågor.



Jessika Rabne Fredin, BeChange coach

Jessika har en bakgrund som produktutvecklare på H&M. Trots ett stort engagemang och möjlighet att påverka bolaget i en mer miljövänlig riktning, så kände hon att hon ville lägga ännu större del av sin tid på hållbar omställning. Hon har ett starkt intresse för beteenden inom hållbarhet med studier i hållbar konsumtion och psykologi.



Projektägare

Studieförbundet Sörmland är ett partipolitiskt och religiöst obundet studieförbund med ett brett utbud av studiecirklar, utbildningar, kulturarrangemang och föreläsningar. De bedriver folkbildningsverksamhet och deras profilområden är omställning/hållbar utveckling, natur, djur och kultur.

ETT INRE OCH ETT YTTRE ARBETSSÄTT

Tre fokusområden

I BeChange går koldioxidbantarna igenom ett flerstegsprogram där de ändrar sina vanor och stöttar varandra med vägledning av coacherna. Föreläsningar, grupparbeten, prova på samt 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 träna mentalt för att med optimism och glädje topppresteras och nå sina mål.¹ Individuell coachning 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 orken 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 exempelvis att klimatet är ur balans, och att en förändring behöver ske för att rätta till problemet, exempelvis att reducera sina 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.

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



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.

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 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

Rekrytering av deltagare inleddes i samband med firandet av Världsmiljödagen i Eskilstuna. Vi hade som mest 60 anmälda. Men eftersom anmälningssperioden var lång, från juni till september, fick vi relativt många avhopp när informationen inför kursstarten gick ut. 46 personer påbörjade och 36 slutförde kursen. Det visade sig att väga in sig själv online var en för stor tröskel för många speciellt med tanke på att tekniken krånglade både hos Klimatkontot och BeChange utbildningsplattform. Detta gjorde att bortfallet blev stort mellan första och andra träffen. Projektet hade som mål att ha 50 deltagare.

BeChangeprogrammet©

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.



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

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

Genom att svara på frågor om transporter, mat, boende och övrig konsumtion ger deltagarna programmet information som sedan används för att beräkna deras utsläpp av växthusgaser. 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 hade text och inspelade videos som förklarade hur invägningen går till och en timmes öppen chat i facebookgruppen där deltagarna kunde ställa frågor som kommit upp under invägningen. De som hade extra svårt med det digitala fick individuell hjälp av både Lena och Jessika. Men det var ändå cirka 10 personer som tappade lusten mycket på grund av att den tekniska tröskeln blev för hög.

Vid invägningen fick deltagarna ange hur de hade levt ett år bakåt från och med programmets start. Vid utvägningen i januari fick de väga sig från och med det datumet och ett år framåt enligt deras nya vanor. Vi har uppmuntrat deltagarna att fylla i frågorna efter samma metodik som vid invägning så att resultatet visar på den faktiska förändringen och inte på att de 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 fick de instruktioner om att inte räkna med den förändringen i utvägningen.

Syftet med BeChange är att i första hand att motivera människor att göra förändringar och skapa ett bättre liv. Klimatkontot och listorna med siffror över utsläpp som vi använder oss av i bantningen syftar till att få en bild av vilka områden deltagaren bör förändra 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 mentala mätverktyget – klimatångest och hoppfullhet

Klimatterapin baseras på den egenutvecklade metod som Ann Murugan har tagit fram inom företaget Earth. I metoden används tekniker från mental träning och mindfulness samt kunskap från klimatpsykologi och sportpsykologi.

För att mäta deltagarnas mentala förändring används en självskattningsenkät. För att säkerställa att enkäten mäter vad den ska mäta, har enkätverktygets resultat stämts av med deltagarnas respons under BeChange Luleå och Norrbotten.

Under BeChange första pilotprojekt 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.



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 cirka 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  .

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 toppprestera och lyckas i sitt omställningsarbete.

Typiska uttryck från personer som befinner sig mellan 4-5 är:

”Det känns roligt att skapa en hållbarare livsstil”

”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 hur jag lever”.

”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 coachning och gruppcoachning

I BeChange Eskilstuna valde vi att använda två olika metoder för coachning; individuell coachning och gruppcoachning. Syftet var att se om det uppstod någon mätbar skillnad mellan de två grupperna. 20 deltagare fick gruppcoachning och 15 stycken fick individuell coachning (En person deltog inte i någon coachning).

Coachning koldioxidbantning: Utifrån invägningen gick vi igenom 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. Eftersom vi jobbar med en helhetssyn fick bantarna själva styra vad de ville satsa på. Någon ville exempelvis banta mer på Biffen, en annan på Bilen och en tredje på Bostaden.

Vi fokuserade på lösningar som i fallande ordning är:

- 1) enkla att genomföra och gör stor skillnad i utsläpp
- 2) enkla att genomföra men gör mindre skillnad i utsläpp
- 3) svårare att genomföra men gör stor skillnad i utsläpp.

Klimatterapi: I den mentala coachningen gick vi igenom deras resultat inom området hopp, självförtroende, miljökanor 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 exempelvis 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. Exempelvis 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 tänkbara tågresor till Europa. De fick även prata med kommunens energi- och klimatrådgivare om bostaden och hur den kan anpassas för att bli mer klimatsmart. De planerade också och arrangerade ett gemensamt klimatsmart julbord, som resulterade i ett recepthäfte. Även mindfulnessövningar, som att visualisera sitt ultimata klimatsmarta liv, samt ekoterapi ute i naturen ingick i programmet.

Avslutning

I januari 2019 hade vi avslutningsträffen för att fira framgångarna som vi haft tillsammans med koldioxidbantarna. Här presenterades projektets resultat. De två som gått ner mest och de som kommit under 1,5 ton fick ett (klimatsmart) pris och hyllades lite extra.



Ekoterapi tillsammans med Åsa Ottosson.

RESULTAT

Deltagarna

36 deltagare fullföljde programmet BeChange Eskilstuna. Av dessa var 75 % kvinnor och 25 % män, med en spridd åldersfördelning mellan 33 och 78 år.

Hur gick det med koldioxidbantningen?

Gruppen vägde in med ett snitt på 6,2 ton koldioxid per år och person och vägde ut med ett snitt på 3,4 ton. Det innebär att deltagarna har bantat bort 44% av sin koldioxidvikt (2,8 ton per person).

I beräkningen ingår inte den offentliga konsumtionen där resurser används via skattsedeln vid exempelvis vägbyggen, vård och omsorg, skola med mera. Utsläppen från den offentliga konsumtionen beräknades år 2017 till ca 2 ton per person och år i Sverige.

Eskilstunagruppen hade ett lågt invägningssnitt. Hälften av deltagarna låg under 5 ton per år och person, vilket innebär att många i gruppen redan hade gjort stora livsstilsförändringar. Generellt är den första halveringen av de personliga koldioxidutsläppen relativt enkel för de flesta. Nästa halvering är betydligt svårare och kräver ofta omställning på samhällsnivå.

Vid utvägningen låg 32 personer eller 89 procent under 5 ton. Fem deltagare lyckades komma under 1,5 ton, vilket anses vara den mängd vi alla måste komma ned till om vi ska nå hållbarhetsmålen i Agenda 2030. Det gemensamma slutresultatet blev bättre än den gemensamma målvikten.

	Invägning oktober	Målvikt	Utvägning december
Biffen	1,2		0,9
Bostaden	0,8		0,5
Bilen	2,9		1,5
Övrig konsumtion	1,3		0,5
Total vikt	6,2	3,8	3,4

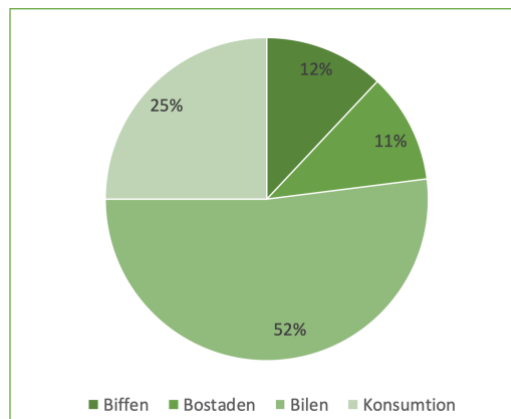
Bantning fördelat på område

Biffen: Vad vi äter är ett känsligt ämne och att förändra sina matvanor i regel svårt eftersom mat handlar om så mycket mer än bara föda. Deltagarna i BeChange Eskilstuna stöttade varandra och gick ner 0,3 ton i snitt. Några deltagare var redan vegetarianer/veganer och delade gärna med sig av sina erfarenheter och kunskaper. Majoriteten i gruppen gick från att vara vanliga köttätare till att bli flexitarianer, det vill säga att äta mindre mängd kött och välja

ett mindre klimatbelastande kött så ofta som möjligt. Några stycken valde under kursens gång att bli vegetarianer och någon vegan.

Bostaden: Deltagarna gick i snitt ner 0,3 ton per person. Vanliga förändringar var att byta till grön el och minska sin elförbrukning genom att sänka temperaturen inomhus, ta kortare duschar och vädra kläder istället för att tvätta. En deltagare installerade solceller under kursens gång och flera planerar att under våren/sommaren göra samma sak.

Bilen: Den tyngsta posten vid invägningen och det var här störst förändring skedde. Deltagarna gick i snitt ner 1,4 ton, till stor del på grund av minskade flygresor och en ny syn på semestrande. Dock hade ännu mer kunnat bantas om det hade funnits bättre lokaltrafik och cykelvägar, enligt deltagarnas utvärdering.



Övrig konsumtion: Övrig konsumtion som exempelvis husdjur, hygienartiklar, kläder, möbler, elektronik med mer, var inte i fokus under föreläsningar och coachningar. Däremot gjorde bantarna på egen hand stora förändringar på det här område och minskade sina utsläpp med totalt 0,8 ton.

Bantning fördelat på vilken coachning de fått

De som fått individuell coachning reducerade sina koldioxidutsläpp med 50% och de som fick gruppcoachning reducerade sina utsläpp med 37%. Dock tror vi inte att det berodde på vilken coachning de hade fått utan på fördelningen på utsläppen. De som fick individuell coachning vägde in sig på 7,8 ton och de som fick gruppcoachning 4,8 ton. Den första halveringen från svenska genomsnittsutsläppen på 8 ton är enklast. Sen blir det svårare. Det är det vi tror den här markanta skillnaden beror på. Denna teori stärks av det faktum att det var ingen skillnad på gruppernas mentala resultat.

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 genom exempelvis förändrade mat- och konsumtionsvanor eller tekniska förändringar. I vissa fall blev framför allt barnen till och med mer drivande än bantaren.

Överlag ökade familjens intresse för ett klimatsmart liv under projektets gång. Det viktigaste förklaringen till det är 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 exempelvis årets familjesemester blir en hemester istället för Thailand så minskar utsläppen kraftigt för alla i familjen.

Hur gick det med klimatterapin?

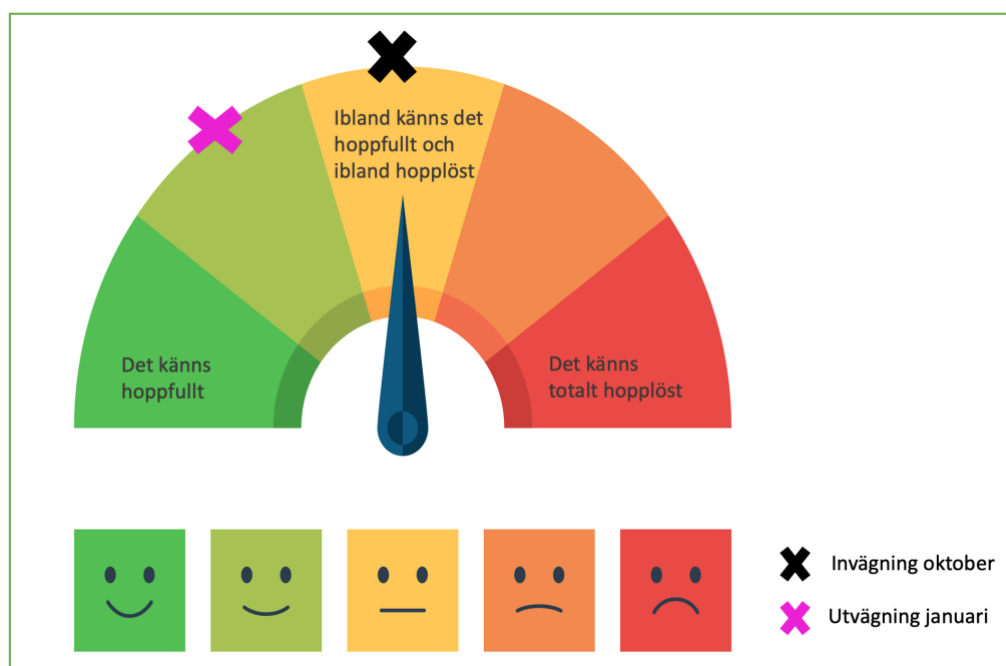
Grundtanken bakom klimatterapin är att optimala miljöprestationer kräver rätt inställning, precis som för elitidrottare. Med mental träning och inre förändringsprocesser har deltagarna kunnat prestera optimalt i koldioxidbantningen och samtidigt må bättre.

Hoppfullhet – att det går att skapa en hållbar värld

Under BeChange fyra månader ökade deltagarnas hoppfullhet 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 viktade på olika sätt. Hoppet har stor betydelse för att må bra och kunna topprestera 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.

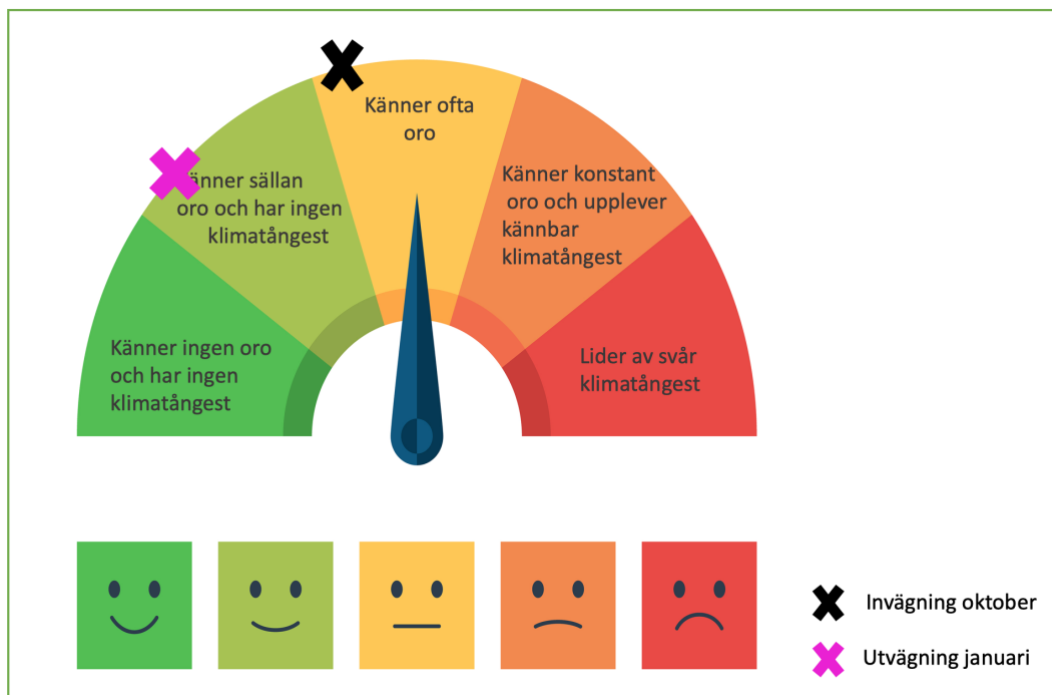
Oro och klimatångest

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

gick från  till  (Se diagram nedan).

Att bära på en gnagande oro och/eller klimatångest påverkar oss negativt. Under BeChange får deltagarna träna på att flytta sitt fokus från oro/ångest och negativa klimatförändringar till ett mer lösningsorienterat förhållningsätt. Den fokusförskjutningen i kombination med kunskapen om möjligheten till ett klimatsmartare liv och de steg/förändringar man kan göra just nu för att komma dit gör att oro och klimatångest minskar.

Deltagarnas nivå av miljöoro och klimatångest:

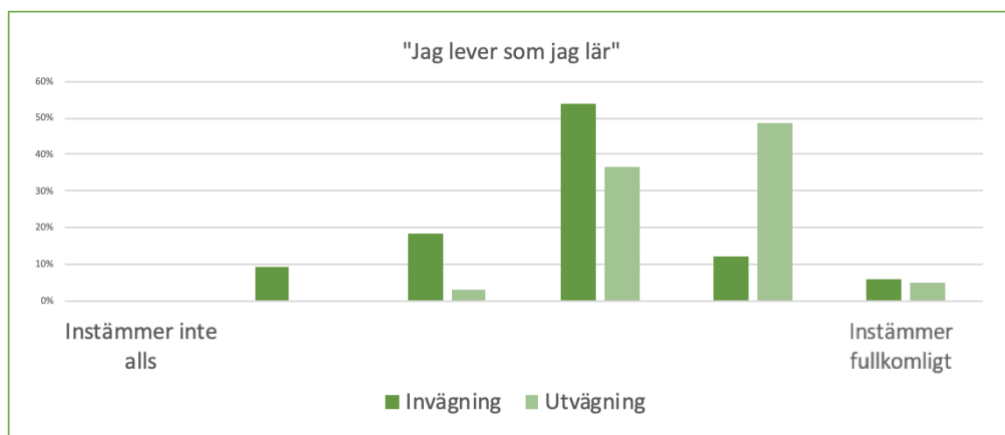


Diagrammet ovan visar hur deltagarna förflyttat sig från att ofta känna oro för klimatet till att efter BeChange oroa sig betydligt mer sällan och inte upplev klimatångest.

Minskat glapp mellan hur deltagarna lever och vill leva, minskade skuld känslor och bättre kommunikation

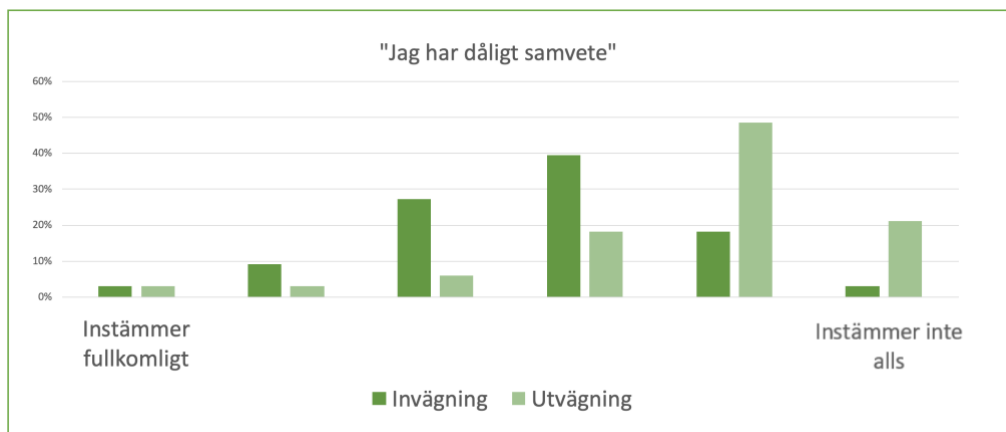
Deltagarna upplever att de börjat leva mer som de lär, fått mindre dåligt samvete och blivit bättre på att kommunicera effektivt. Trots att gruppen hade ett relativt lågt invägningresultat och redan hade gjort stora livsstilsförändringar syns en tydlig förskjutning i upplevelsen av

”att leva som man lär” från en fyra till en femma på den sexgradiga skala mellan ”Instämmer inte alls” till ”Instämmer fullkomligt”.



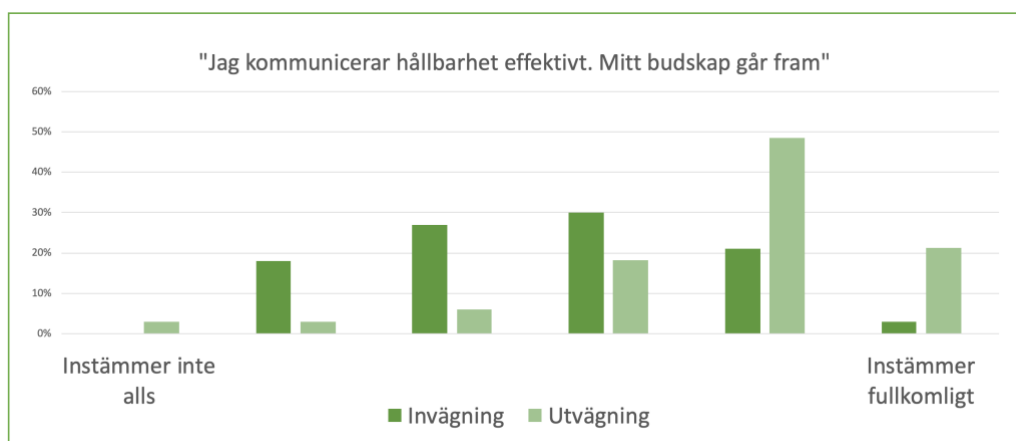
Dåligt samvete:

Lika tydlig är förändringen när det gäller skuldkänslor, där hela 20 procent upplever att de inte alls upplever dåligt samvete över sin livsstil.



Kommunikation:

Majoriteten av gruppen tyckte vid invägningen att det var svårt att kommunicera hållbarhet och många av samtalen kring fikabord och lunch ägnades åt att diskutera hur man på ett positivt och effektivt sätt kan kommunicera med andra i omställnings- och klimatfrågor. Efter BeChange syns en tydlig förskjutning i uppfattningen av den egna förmågan att föra fram sitt budskap.



Livskvalitet:

76 procent av deltagarna i BeChange Eskilstuna uppger att deras livskvalitet efter kursen har blivit bättre. 24 procent säger att den är samma och ingen uppger att deras livskvalitet har blivit sämre (se diagrammet nedan).

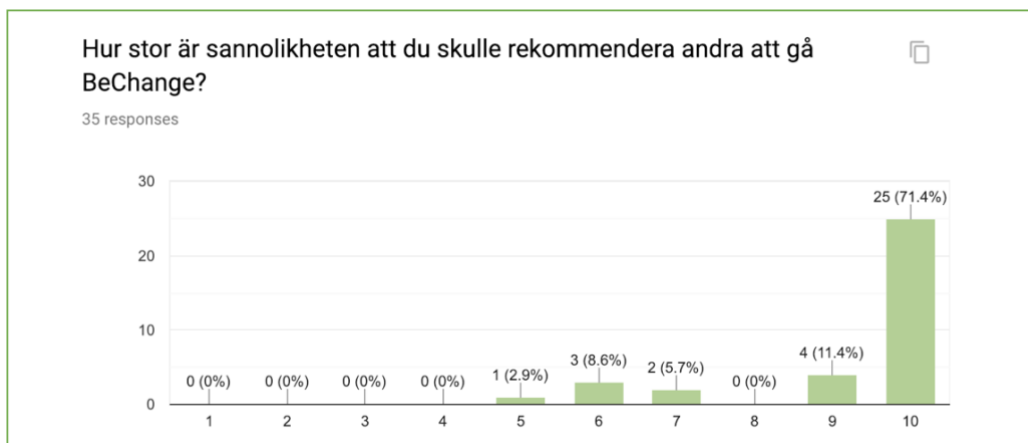


Vi mätte samtidigt deltagarnas livskvalitet genom ett validerat självskattningstest som heter "Brunnsviken Brief Quality of life scale" framtaget av Karolinska Institutet och Stockholms Universitet. Det testet visade att 84% av deltagarna skattade högre livskvalitet efter kursen jämfört med innan (3% skattade samma och 13% lägre).

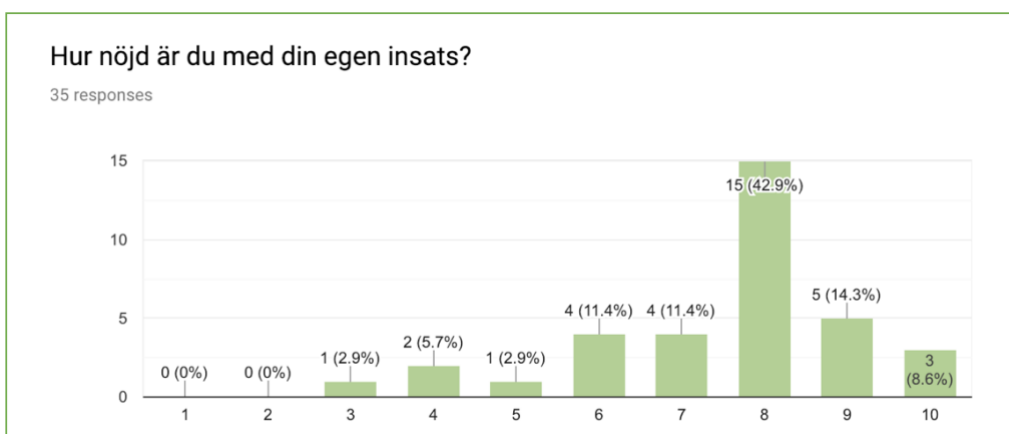
Det här är, enligt vår åsikt, det viktigaste att kommunicera gentemot samhället och medborgare. **Ett klimatsmart liv innebär högre livskvalitet, inte lägre.**

Vad säger deltagarna?

Deltagarna var genomgående nöjda med kursen. De flesta anger att de sannolikt skulle rekommendera andra att delta i BeChange (se diagram nedan).



65,8 procent av deltagarna är nöjda eller mycket nöjda med sin egen insats under kursen (se diagram nedan).



Citat från deltagare:

"Jag har tagit på mig andra glasögon och insett att jag kan göra en hel del för att förändra min inställning från att 'det spelar ingen roll vad jag gör' till att inse att även det lilla räknas. Min klimatångest har minskat rejält.."

"BeChange har gett mig en framtidstro som jag nästan helt saknade innan. En tro på att det är flera som faktiskt förstår vad som är viktigt och gör omställningar i livet för att planeten ska överleva. Kursen har fått mig att se förbi klimatförnekare och hjälpt mig att lägga min energi på bättre saker."

"BeChange har gett mig förnyad energi att fortsätta leva miljösamt. BeChange är lärande på ett lustfyllt sätt."

"Det har gett mig energi, glädje, mening och kunskap i mitt omställningsarbete och verktyg att kunna påverka min omgivning."

"Den har visat att det finns fina människor som tycker om vår jord lika mycket som jag."

De viktigaste faktorerna till en lyckad förändringsprocess

Slutsatser baserat på data från invägningarna, feedbackenkäten och coachningarna.

Inom metoden BeChange:

- Lösningsorienterat och tillåtande förhållningssätt (inga pekpinningar eller skrämmer)
- En bra mix mellan faktaföreläsningar, coachning och praktiska övningar/grupparbeten
- En sak i taget - skapa nya vanor med babysteg
- Tid (att förändringarna fick ta tid)

I projektet:

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

Hos deltagarna:

- Gemenskapen med andra med samma intressen
- Mycket stor kunskap i gruppen
- Ett tillåtande och tolerant förhållningssätt deltagarna emellan
- Stöd i hemmet från familjen

Media - spridning

Inför kursstart skickade vi ut pressmeddelanden och BeChange Eskilstuna blev omskrivet i Eskilstuna-Kuriren och Sörmlandsbygden. Tidningarnas Telegrambyrå, TT, gjorde ett reportage om en av de deltagande familjerna som spreds över hela landet.

Under sommaren gjorde Skattebetalarnas förening ett kritiskt debattinlägg, som uppmärksammandes först av ledarsidan på Kristianstadsbladet och sedan ledde till inlägg i tidningen Aktuell Hållbarhet och två reportage i Dagens Nyheter. Både DN och AH behandlade kritiken seriöst (se bilaga 2 och 3).

Under vintern har Sörmlandsbygden och Eskilstuna-Kuriren gjort ett uppföljande reportage. Kursdeltagare har också intervjuats i Sveriges Radio P4 Sörmland. Resultatet av BeChange Eskilstuna har också förmedlats via pressmeddelande, Studieförbundets Facebooksida, BeChange Facebooksida och till olika klimatgrupper på Fb. Eskilstuna kommun har fått en redovisning av både resultatet och de enkätsvar som rör kommunens klimatarbete.

NÄSTA STEG

BeChange har skapat flera mycket positiva ringar på vattnet. Deltagarna har döpt om sig till KeepChange och arrangerar en tematräff en gång i månaden, för att lära sig mer och hålla liv i sitt eget förändringsarbete. Utifrån gruppen har flera cirklar startats som vänder sig mot allmänheten: i dagsläget en solelcirkel, en biokolcirkel och en odlingscirkel. Grupper har bildats för att ta fram ett koncept för Klimatmiddag och planera höstens Café Planet-arrangemang. Tillsammans med andra aktörer och föreningar planerar gruppen för ett Klimathoppmöte, som ska genomföras i november. Några medborgarförslag har formulerats och ska lämnas in till kommunen.

Flera av deltagarna har efter BeChange engagerat sig i Fridays For Future lokalt i Eskilstuna och klimatstrejkar varje fredag utanför Stadshuset. Deltagare från andra orter i länet har dragit igång en Klimatkubb i Strängnäs och en omställningsgrupp i Gnesta. En koldioxid-banterningsgrupp har också startat i Vingåker.

Om rätt politiska beslut fattas och Klimatklivet får nya medel kommer Studiefrämjandet Sörmland och BeChange ansöka om pengar för att genomföra en ny kurs på annan ort i länet. BeChange arbetar också på att digitalisera materialet så att fler ska få tillgång till det.

SLUTSATS: BECHANGE-EFFEKTEN ÄR EN SUCCÉ FÖR KLIMATET OCH INDIVIDEN

BeChange är en effektiv klimatinvestering med enastående resultat. När ett praktiskt, lösningsorienterat och konkret arbetssätt kombineras med den inre förändringsprocessen, som får deltagarna att arbeta med istället för emot den mänskliga psykologin, kan stora klimatvinster göras. Metoden gör att omställningsarbete varken uppfattas som tungt eller svårt utan som lätt och roligt.

Deltagarna minskade sina koldioxidutsläpp med 44% och 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 höjd livskvalitet.

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.

Åtgärderna har varit enkla och handlar om saker som deltagarna på egen hand kunnat påverka. Denna omställning klarade de av att göra på bara fyra 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 lyckas var ett redan genomtänkt koncept, en personlig plan, mätbarhet av sina resultat och gemenskap med andra.

