



RESULTAT

56 personer har deltagit i hela rescoachprojektet. 45 har svarat på en enkät före och efter coachningen, vilket gör det möjligt att utvärdera projektet kvantitativt.

Antalet personer som lämnar bilen hemma minst tre dagar per vecka ökade från 23 till 40 under projektets gång. Dessa följde alltså avtalet med Lundby Mobility Center.

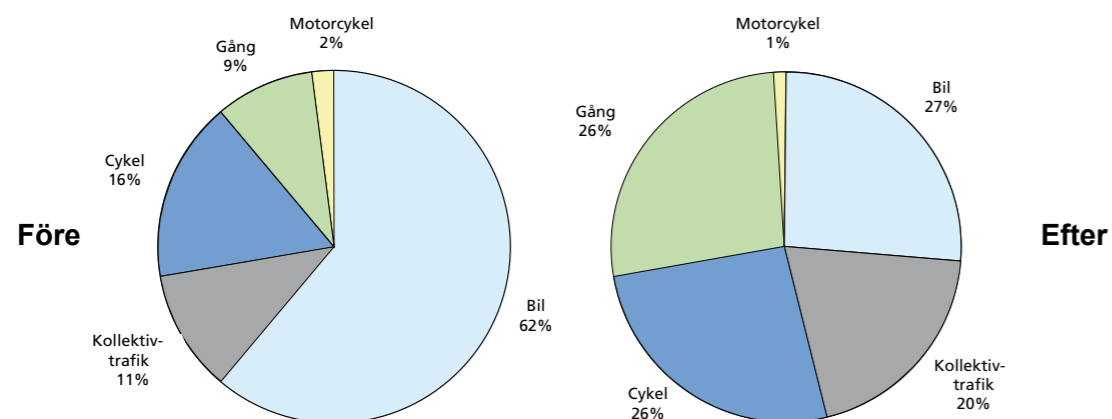
89 procent av dem som tidigare körde bil 5-7 dagar per vecka använder nu bilen mindre än 5 dagar per vecka.

Nästan alla deltagarna har minskat sin bilkörning. Bara 4 procent kör bil lika ofta som före projektet.

6 av 45 deltagare har minskat antalet ägda bilar i hushållet. 4 av dem säger att det är ett direkt resultat av projektet.

FÄRDMEDELSFÖRDELNING TILL OCH FRÅN JOBBET

Resor till och från jobbet med olika färdmedel före och efter projektet. Genomsnitt för alla deltagarna.

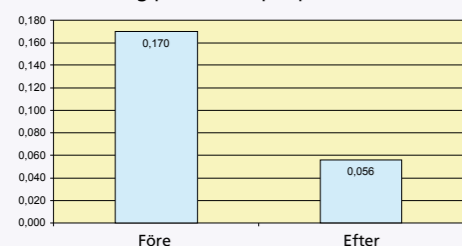


Användningen av bil för arbetsresor har minskat betydligt. Nu åker deltagarna oftare kollektivt, går eller cyklar.

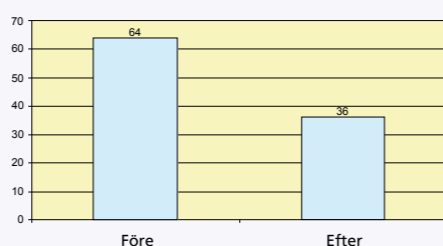
UTSLÄPP

Genomsnittsutsläppen av koldioxid per person på arbetsresor halverades närapå (från 64 kg per månad per person till 36 kg per månad per person) till följd av ändrade resvanor efter projektet.

Genomsnittliga utsläpp av kväveoxider (NOx) på resor till och från arbetet kg per månad per person



Genomsnittliga utsläpp av koldioxid (CO₂) på resor till och från arbetet kg per månad per person



Genomsnittsutsläppen av NOx per person på arbetsresor mer än halverades (från 0,17 kg per månad per person till 0,06 kg per månad per person) till följd av ändrade resvanor efter projektet.

Alla deltagarna tror att de kommer att fortsätta med sina nya resvanor.

De flesta deltagarna (35/44) känner att de är en föregångare och ambassadör för ett mer miljömedvetet och hälsosammare resande. Hälften av deltagarna upplever att deras hälsa har förbättrats som en följd av projektet. Bara en person upplever att hon är i något sämre form än före projektet. De övriga upplever ingen förändring av hälsan sedan tidigare.

Rescoachning för ändrade resvanor



I april 2006 fick bilisterna i Lundby ett erbjudande om att delta i ett nytt rescoachprojekt.

Det nya med projektet var att det hade som mål att förändra beteendet istället för att bara påverka attityder till resande. Målgruppen för projektet var bilister som använde sin bil 5-7 dagar i veckan, dvs personer som i princip inte använde något annat färdmedel än bilen. Deltagarna fick hjälp att sätta upp sina egna mål och att hålla motivationen uppe av en coach.



65 personer deltog aktivt i projektet som pågick mellan augusti 2006 och februari 2007. Deltagarna skrev ett avtal med Trafikkontoret/Lundby Mobility Centre där de åtog sig att ställa bilen och vid minst tre tillfällen per vecka gå, cykla eller åka kollektivt istället. Lundby Mobility Centre, i sin tur, åtog sig att stödja och uppmuntra deltagarna så att de klarade av att genomföra sina åtaganden. Förutom coachen fanns två samordnare tillgängliga i vardagen för praktiska frågor och för att uppmuntra och utmana deltagarna.

20 personer coachades individuellt. De inledde projektet med ett enskilt samtal med sin samordnare och coachen. 45 personer träffades i grupp-samtal där coach och samordnare deltog.



Deltagarna:

- delade in sig i tre undergrupper utifrån vilken människotyp de är: Utmana mig, Sätt press på mig och Bekväm och lat
- testade kondition, vikt och muskelmassa i början och slutet av projektet
- fyllde i en resdagbok för att tydliggöra sitt resebeteende
- erbjöds föreläsningar om kost, rörelse och personlig motivation
- erbjöds hjälp att hitta resvägar i kollektivtrafiken och hjälp att komma iväg till cykelreparatören



Projektet är en del av Lundby Mobility Centres EU-projekt Bustrip. I projektet deltar 12 europeiska städer i länder kring Östersjön.



Tankar om

... motivet att gå med i projektet

"Det var för hälsans skull. Jag ville få vardagsmotion för jag hinner inte gå och träna på kvällstid. Sen barnen kom är man mer styrd av tiden. Jag cyklar varje dag till jobbet. Barnen cyklar faktiskt också mer nu."
Man, 38 år

"Jag och en kompis gick med tillsammans. Det som mest lockande i början var konditionstesterna, att få en kontroll. Sen blev det mer miljö."
Man, 45 år

"Jag hade tänkt börja cykla men projektet gav mig chansen att få hjälp. Jag ville inte bidra till en försämring av miljön. Dessutom att inte behöva träna på kvällen utan att det var gjort när jag kom hem från jobbet."
Kvinna, 52 år

"Jag visste att jag inte var i den bästa formen men det fysiska testet blev en väckarklocka hur allvarligt läget var. Det gjorde att jag inte gick på "sparlåga" i projektet. Utan projektet tror jag att det hade tagit några år till att komma igång, om det alls hade hänt, och då hade jag nog blivit sjuk innan dess."
Man, 42 år

"Det var intressant att tänka på andra, nya sätt för att bli bättre på att spara pengar och miljön. Och så för motionen också."
Kvinna, 35 år

"Den individuella gruppen ökade motivationen och jag kände mig så omhändertagen. Coachningen gav mig puffar i rätt ögonblick, bara ett telefonsamtal kunde ge mig förnyade krafter."
Kvinna, 52 år

... resvanor

"Så fort projektet drog igång försvann min 'latträskel' och bilen tappade betydelse ganska tidigt. Det är bekvämt på ett annat sätt utan bil. Sen har jag fått pengar över istället för att lägga de på bensin."
Man, 42 år

"Jag cyklar och promenerar mycket, även om nivån kan förbättras mer. Att ta båten över älven är helt underbart: stort, luftigt och det känns friskt... jag blir som ett barn på nytt."
Man, 42 år

"Vi fick mycket information och tips som har hjälpt när det har varit motigt. Jag gjorde så gott jag kunde. Man ville ju känna sig stolt när man kom dit på mötena. Jag tror att vanorna kommer att hålla i sig, även om det kommer att komma svackor."
Kvinna, 35 år



... några projektdelar

"Jag har uppfyllt kontraktet som jag skrev på. Kanske hade jag slarvat mera utan det, så det gav nog en tankeställare. När jag först fick det tänkte jag; 'vad har jag gett mig in på?', men tiden gick snabbt. Allt var kul och spännande."
Kvinna, 35 år

"Cykelutflykten med en lokalguide var jättekul. Jag hade önskat ännu flera mera cykelaktiviteter."
Kvinna, 35 år

"Det bästa med projektet var att jag hade någon som kollat upp att jag har cyklat. Ledarna var duktiga och engagerade, hade ordnat bra föreläsningar. De ringde hem och frågade hur det gick."
Man, 38 år

"Jag var mest imponerad av ledarnas engagemang. Mitt sätt att göra dom glada var att cykla. Utan coachning så hade jag nog inte cyklat lika många dagar."
Man, 38 år

... resultatet

"Nu får jag vardagsmotion och jag har gått ner i vikt, relativt enkelt. Nu försöker jag få andra att cykla och "missionerar" lite på jobbet."
Man, 38 år

"Jag har fått andra tankesätt. Jag har upptäckt att jag kan slappna av när jag åker kollektivt. Det välbefinnande som jag känner efter 15 minuter av promenad eller cykling. Det är bra för hälsan men också för miljön."
Kvinna, 35 år

"Jag ville bli av med bilberoendet. Jag okynneskörde och var lite väl bekväm. Jag ville röra på mig mera men också börja åka kollektivt. Konditionstestet visade en klar förbättring och jag känner mig mycket piggare."
Man, 42 år

"Den viktigaste förändringen är att jag har kommit ut och rört på mig. Jag har fått ett helt annat tankesätt och jag har börjat peppa andra att göra likadant."
Kvinna, 35 år

... nya, oväntade effekter

"Projektet gav uppmärksamhet på jobbet och många frågade om cykling, speciellt efter att jag var med i ett inslag på TV. Jag blev extra stolt när någon kallade mig för förebild."
Kvinna, 52 år

"Det positiva är att konditionen har blivit bättre. Jag började ta olika resvägar till jobbet, både promenerat och tagit buss, så jag har fått se nya områden av stan som jag inte har varit i innan."
Kvinna, 35 år

"Cyklingen har gjort att jag har fått en ny vana: jag lyssnar på CD-böcker. Ibland tar jag en extra sväng med cykeln för att hinna lyssna lite mer. Nu har jag en ny utmaning: åka inlines till jobbet ibland istället för att cykla."
Man, 38 år

"Resedagboken gav mig en anledning att gå in på datorn. Jag är ingen van datoranvändare så jag har lärt mig mycket. Det var skitroligt och samtidigt en piska."
Kvinna, 52 år

"Jag har pratat om projektet med många, speciellt med mina arbetskamrater som jag tror att jag har påverkat. Hälften har börjat promenera och cykla istället för att ta bilen till jobbet."
Kvinna, 52 år

... framtiden

"Jag är supernöjd och ett sånt här projekt borde flera få vara med om. Kanske kunde man på det här sättet få igång hela arbetsplatser."
Kvinna, 35 år

"Jag skulle gärna ha gjort ännu flera aktiviteter än vi hade i projektet. Samtidigt är jag glad att projektet är slut. Nu flyger jag på egen hand!"
Kvinna, 52 år

"Ett projekt som det här är en god början till förändring. Att det blir ett delmål i ett större engagemang för människor i hälsa och miljö."
Man 64 år



... motivationen

"Ibland så planade det ut med motivationen men jag skärpte mig när det kom ett telefonsamtal. De kunde till och med ha pushat mig ännu hårdare. Det var också sporrande att höra de andra deltagarnas problem och jag insåg att jag var inte unik. När de lyckades tänkte jag 'kan hon så kan jag'."
Man, 42 år

"Det känns bra att sätta upp mål, och sen lyckas nå dem. Det var så positivt att komma ihop med andra och fokusera på samma mål: att de flesta bryr sig och får mer insikt om att det inte går för miljös skull att alla ska åka bil."
Kvinna, 52 år

"Det var en aha-upplevelse när jag insåg att det gick att förändra sina resvanor. Det var enklare än jag trodde. Det var bra att träffa andra med samma utmaning. När det var tungt att cykla kunde jag se de andra i projektet framför mig, att de också kämpade."
Kvinna, 52 år

"Jag har fått en annan insikt genom att prata med de andra och med coacherna. Den största grejen är att jag tänker efter före när jag ska någonstans och inte bara tar bilen."
Man, 45 år

"Jag är mindre beroende av bil och jag känner mig lite friare."
Kvinna, 52 år