

# RESCOACHNING

Ett projekt för ändrade resvanor  
Göteborgs Stad Trafikkontoret, 2007



Deltagarna åtog sig att ställa bilen och vid minst tre tillfällen per vecka gå, cykla eller åka kollektivt.

# Inledning

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 beteende istället för att bara påverka attityder till resande. Målgruppen för projektet var bilister som använde sin bil 5–7 dagar i veckan, det vill säga personer som i princip inte använde andra färdmedel än bilen. Deltagarna fick hjälp att sätta upp sina egna mål och att hålla motivationen uppe av en coach.

68 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 coachen och sin samordnare. 45 personer träffades i gruppssamtal där coach och samordnare deltog. Deltagarna delade in sig i tre undergrupper utifrån vilken människotyp de ansåg sig vara:

- Utmana mig
- Sätt press på mig
- Bekväm och lat

Deltagarna testade kondition, vikt och muskelmassa i början och slutet av projektet och fyllde i en resdagbok för att tydliggöra sitt resebeteende. De erbjöds föreläsningar om kost, rörelse och personlig motivation samt hjälp att hitta resvägar i kollektivtrafiken och 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.

## Utvärdering

Projektet har utvärderats både med enkäter och med intervjuer för att fånga upp olika effekter. Deltagarna har besvarat en enkät både före och efter projektet för att kunna göra jämförelser. Personliga intervjuer har genomförts med några av deltagarna men också med dem som har hållit i projektet, organisatörerna (en coach, en samordnare och projektledaren). Dessutom har deltagarna genomgått två hälsoundersökningar före och efter projektet för att se om projektet har gett förändrad hälsa. De huvudsakliga resultaten från denna utvärdering presenteras här.

**Projektets syfte:**  
**Förändra beteenden.**

# Motiv att gå med i projektet



De flesta deltagarna gick med i projektet därför att de var nyfikna på det, behövde hjälp med att komma igång och röra på sig mer och för att de hade blivit för beroende av bil. Många såg sambandet mellan mycket stillasittande i bilen och dålig kondition. De behövde någon som hjälpte dem att röra på sig mer. Många var mycket intresserade av att börja eller öka sitt cyklande.

Om detta projekt lyckades, skulle det vara positivt för miljön då bilåkandet skulle minska.

Trots detta hade inte miljöaspekten en framträdande roll i projektet tyckte en deltagare, som föreslog att i framtida projekt av det här slaget så skulle man kunna "spinna vidare" på miljöbiten. Coachen i detta projekt tyckte dock att det inte var motivet bakom deltagandet som var det primära utan i första hand målet som var att minska bilberoendet.

4



*"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 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 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



# Coachningen

Coachningen var själva basen i projektet som hjälpte deltagarna att hitta sin egen motivation. Den skedde huvudsakligen på gruppmötena. Coachningen skulle uppmuntra deltagarna att fortsätta att kämpa för nya resvanor och inte ge upp när motivationen sjönk. Den nära kontakten mellan organisatörer och deltagare medverkade till en familjär känsla och att man tillsammans kom framåt i projektet.

Två huvudgrupper kan identifieras bland de intervjuade deltagarna. Dels var det deltagare som var mycket motiverade och beslutsamma

att genomföra projektet, vilka hade mycket goda förutsättningar att lyckas även med en begränsad insats från projektets sida. Dels var det deltagare som behövde mer stöd och coachning från projektets sida för att lyckas. Dessa grupper olikas behov av coachning bör tas i beaktande i ett liknande framtida projekt.

'Bekväms och lat'-gruppen behövde störst insatser från coachen och bland dem som hoppade av projektet fanns fler från den här gruppen än de övriga. De 'bekväms och lat'-deltagare som fullföljde lyckades dock förändra sina resvanor betydligt. Det finns alltså troligtvis också störst potential för hälsoförbättringar i en grupp som denna, även om personerna i fråga behöver mer stöd.

När det gäller nivån på coachningen, så tyckte exempelvis två deltagare (varav en från 'bekväms och lat'-gruppen) att ledarna kunde ha 'pushat' ännu mera. Detta stämmer väl överens med organisatörernas åsikt att de kunde ha ställt högre krav.

Då kontakten mellan deltagare och organisatörer (speciellt samordnaren och coachen) har varit tät, så har organisatörerna en god uppfattning om deltagarnas resultat.



*En coach och tre organisatörer deltog i projektet.*



16 Eketrägatan-Lindholmen-City-Högsbohöjd

lag till fredag

05.43	05.47	06.04	06.23	06.31	06.38	06.35	06.42	06.49a	06.51	07.02	07.12	07.22	07.30
05.55	05.59	06.16	06.35	06.44	06.51	06.47	06.54	06.58	07.03	07.09	07.19	07.24	07.35
06.05	06.22	06.41	06.50	06.57	07.13	06.54	07.00	07.01	07.10	07.21	07.31	07.37	07.51
06.13	08.27	08.35	08.34	08.42	08.47	07.13	07.19	07.26	07.36	07.47	07.57	08.07	08.17
08.35	08.42	08.48	08.53	09.01	09.12	08.54b	09.00	09.06	09.13	09.24	16	28	40
09.20	09.33	09.44	09.50	09.50	10.02	09.20	09.39	09.50	10.02	10.14	24	36	48
10.14	10.26	10.37	10.48	10.59	11.10	10.26	10.45	11.04	11.23	11.42	41	54	07
11.42	12.01	12.20	12.39	12.58	13.17	11.42	12.01	12.20	12.39	12.58	42	56	07
12.58	13.17	13.36	13.55	14.14	14.33	12.58	13.17	13.36	13.55	14.14	44	58	07
14.33	14.52	15.11	15.30	15.49	16.08	14.33	14.52	15.11	15.30	15.49	46	60	07
16.08	16.27	16.46	17.05	17.24	17.43	16.08	16.27	16.46	17.05	17.24	48	62	07
17.43	18.02	18.21	18.40	19.00	19.19	17.43	18.02	18.21	18.40	19.00	50	64	07
19.19	19.38	19.57	20.16	20.35	20.54	19.19	19.38	19.57	20.16	20.35	52	66	07
20.54	21.13	21.32	21.51	22.10	22.29	20.54	21.13	21.32	21.51	22.10	54	68	07
22.29	22.48	23.07	23.26	23.45	24.04	22.29	22.48	23.07	23.26	23.45	56	70	07
24.04	24.23	24.42	24.61	24.80	25.00	24.04	24.23	24.42	24.61	24.80	58	72	07
25.00	25.19	25.38	25.57	26.16	26.35	25.00	25.19	25.38	25.57	26.16	60	74	07
26.35	26.54	27.13	27.32	27.51	28.10	26.35	26.54	27.13	27.32	27.51	62	76	07
28.10	28.29	28.48	29.07	29.26	29.45	28.10	28.29	28.48	29.07	29.26	64	78	07
29.45	30.04	30.23	30.42	30.61	30.80	29.45	30.04	30.23	30.42	30.61	66	80	07
30.80	31.00	31.19	31.38	31.57	32.16	30.80	31.00	31.19	31.38	31.57	68	82	07
32.16	32.35	32.54	33.13	33.32	33.51	32.16	32.35	32.54	33.13	33.32	70	84	07
33.51	34.10	34.29	34.48	34.67	34.86	33.51	34.10	34.29	34.48	34.67	72	86	07
34.86	35.05	35.24	35.43	35.62	35.81	34.86	35.05	35.24	35.43	35.62	74	88	07
35.81	36.00	36.19	36.38	36.57	37.16	35.81	36.00	36.19	36.38	36.57	76	90	07
37.16	37.35	37.54	38.13	38.32	38.51	37.16	37.35	37.54	38.13	38.32	78	92	07
38.51	39.10	39.29	39.48	39.67	39.86	38.51	39.10	39.29	39.48	39.67	80	94	07
39.86	40.05	40.24	40.43	40.62	40.81	39.86	40.05	40.24	40.43	40.62	82	96	07
40.81	41.00	41.19	41.38	41.57	41.76	40.81	41.00	41.19	41.38	41.57	84	98	07
41.76	41.95	42.14	42.33	42.52	42.71	41.76	41.95	42.14	42.33	42.52	86	100	07
42.71	42.90	43.09	43.28	43.47	43.66	42.71	42.90	43.09	43.28	43.47	88	102	07
43.66	43.85	44.04	44.23	44.42	44.61	43.66	43.85	44.04	44.23	44.42	90	104	07
44.61	44.80	44.99	45.18	45.37	45.56	44.61	44.80	44.99	45.18	45.37	92	106	07
45.56	45.75	45.94	46.13	46.32	46.51	45.56	45.75	45.94	46.13	46.32	94	108	07
46.51	46.70	46.89	47.08	47.27	47.46	46.51	46.70	46.89	47.08	47.27	96	110	07
47.46	47.65	47.84	48.03	48.22	48.41	47.46	47.65	47.84	48.03	48.22	98	112	07
48.41	48.60	48.79	48.98	49.17	49.36	48.41	48.60	48.79	48.98	49.17	100	114	07
49.36	49.55	49.74	49.93	50.12	50.31	49.36	49.55	49.74	49.93	50.12	102	116	07
50.31	50.50	50.69	50.88	51.07	51.26	50.31	50.50	50.69	50.88	51.07	104	118	07
51.26	51.45	51.64	51.83	52.02	52.21	51.26	51.45	51.64	51.83	52.02	106	120	07
52.21	52.40	52.59	52.78	52.97	53.16	52.21	52.40	52.59	52.78	52.97	108	122	07
53.16	53.35	53.54	53.73	53.92	54.11	53.16	53.35	53.54	53.73	53.92	110	124	07
54.11	54.30	54.49	54.68	54.87	55.06	54.11	54.30	54.49	54.68	54.87	112	126	07
55.06	55.25	55.44	55.63	55.82	56.01	55.06	55.25	55.44	55.63	55.82	114	128	07
56.01	56.20	56.39	56.58	56.77	56.96	56.01	56.20	56.39	56.58	56.77	116	130	07
56.96	57.15	57.34	57.53	57.72	57.91	56.96	57.15	57.34	57.53	57.72	118	132	07
57.91	58.10	58.29	58.48	58.67	58.86	57.91	58.10	58.29	58.48	58.67	120	134	07
58.86	59.05	59.24	59.43	59.62	59.81	58.86	59.05	59.24	59.43	59.62	122	136	07
59.81	60.00	60.19	60.38	60.57	60.76	59.81	60.00	60.19	60.38	60.57	124	138	07
60.76	60.95	61.14	61.33	61.52	61.71	60.76	60.95	61.14	61.33	61.52	126	140	07
61.71	61.90	62.09	62.28	62.47	62.66	61.71	61.90	62.09	62.28	62.47	128	142	07
62.66	62.85	63.04	63.23	63.42	63.61	62.66	62.85	63.04	63.23	63.42	130	144	07
63.61	63.80	63.99	64.18	64.37	64.56	63.61	63.80	63.99	64.18	64.37	132	146	07
64.56	64.75	64.94	65.13	65.32	65.51	64.56	64.75	64.94	65.13	65.32	134	148	07
65.51	65.70	65.89	66.08	66.27	66.46	65.51	65.70	65.89	66.08	66.27	136	150	07
66.46	66.65	66.84	67.03	67.22	67.41	66.46	66.65	66.84	67.03	67.22	138	152	07
67.41	67.60	67.79	67.98	68.17	68.36	67.41	67.60	67.79	67.98	68.17	140	154	07
68.36	68.55	68.74	68.93	69.12	69.31	68.36	68.55	68.74	68.93	69.12	142	156	07
69.31	69.50	69.69	69.88	70.07	70.26	69.31	69.50	69.69	69.88	70.07	144	158	07
70.26	70.45	70.64	70.83	71.02	71.21	70.26	70.45	70.64	70.83	71.02	146	160	07
71.21	71.40	71.59	71.78	71.97	72.16	71.21	71.40	71.59	71.78	71.97	148	162	07
72.16	72.35	72.54	72.73	72.92	73.11	72.16	72.35	72.54	72.73	72.92	150	164	07
73.11	73.30	73.49	73.68	73.87	74.06	73.11	73.30	73.49	73.68	73.87	152	166	07
74.06	74.25	74.44	74.63	74.82	75.01	74.06	74.25	74.44	74.63	74.82	154	168	07
75.01	75.20	75.39	75.58	75.77	75.96	75.01	75.20	75.39	75.58	75.77	156	170	07
75.96	76.15	76.34	76.53	76.72	76.91	75.96	76.15	76.34	76.53	76.72	158	172	07
76.91	77.10	77.29	77.48	77.67	77.86	76.91	77.10	77.29	77.48	77.67	160	174	07
77.86	78.05	78.24	78.43	78.62	78.81	77.86	78.05	78.24	78.43	78.62	162	176	07
78.81	79.00	79.19	79.38	79.57	79.76	78.81	79.00	79.19	79.38	79.57	164	178	07
79.76	79.95	80.14	80.33	80.52	80.71	79.76	79.95	80.14	80.33	80.52	166	180	07
80.71	80.90	81.09	81.28	81.47	81.66	80.71	80.90	81.09	81.28	81.47	168	182	07
81.66	81.85	82.04	82.23	82.42	82.61	81.66	81.85	82.04	82.23	82.42	170	184	07
82.61	82.80	82.99	83.18	83.37	83.56	82.61	82.80	82.99	83.18	83.37	172	186	07
83.56	83.75	83.94	84.13	84.32	84.51	83.56	83.75	83.94	84.13	84.32	174	188	07
84.51	84.70	84.89	85.08	85.27	85.46	84.51	84.70	84.89	85.08	85.27	176	190	07
85.46	85.65	85.84	86.03	86.22	86.41	85.46	85.65	85.84	86.03	86.22	178	192	07
86.41	86.60	86.79	86.98	87.17	87.36	86.41	86.60	86.79	86.98	87.17	180	194	07
87.36	87.55	87.74	87.93	88.12	88.31	87.36	87.55	87.74	87.93	88.12	182	196	07
88.31	88.50	88.69	88.88	89.07	89.26	88.31	88.50	88.69	88.88	89.07	184	198	07
89.26	89.45	89.64	89.83	90.02	90.21	89.26	89.45	89.64	89.83	90.02	186	200	07
90.21	90.40	90.59	90.78	90.97	91.16	90.21	90.40	90.59	90.78	90.97	188	202	07
91.16	91.35	91.54	91.73	91.92	92.11	91.16	91.35	91.54	91.73	91.92	190	204	07
92.11	92.30	92.49	92.68	92.87	93.06	92.11	92.30	92.49	92.68	92.87	192	206	07
93.06	93.25	93.44	93.63	93.82	94.01	93.06	93.25	93.44	93.63	93.82	194	208	

# Gruppmöten – träffas för förändring

Organisatorerna uppfattades som mycket engagerade.

De flesta av deltagarna har upplevt att antalet gruppträffar var på en bra nivå. En majoritet av de intervjuade deltagarna tyckte att indelningen i grupper var viktig och bra. Alla var överens om att det hade varit en positiv atmosfär i grupperna. Upplägget har fungerat mycket väl.

Trots det fanns det önskemål om fler reseaktiviteter (främst med cykel) tidigt i projektet och att även organisatorerna skulle vara med ute och cykla. Detta är något att ta fasta på då deltagarna får en känsla av att ledarna inte bara är "teoretiker" utan verkligen kan sätta sig in i deras situation när de är ute och reser utan bil. Arbetet att hjälpa deltagarna med att hitta de "bästa" resvägarna med cykel och kollektivtrafik till och från arbetet går att fördjupa. Detta ökar trovärdigheten för ett projekt och samhörighe-

ten i gruppen, speciellt med organisatorerna, vilket borde gynna slutresultatet. Samtidigt får detta arbete vägas mot kostnaden, men vissa punktsatser är värda att beakta.

Några deltagare önskade ett ökat antal gruppaktiviteter, men samtidigt behöver det inte betyda att dessa är nödvändiga för att deltagarna ska lyckas med sina uppställda mål i ett projekt som det genomförda.

Organisatorerna uppfattades av deltagarna som mycket engagerade, vilket de också själva ansåg att de hade varit. Detta påverkade troligtvis resultatet positivt. De tre har lagt ner mycket tid i projektet, vilket har varit positivt, men inte hållbart i framtiden om man ska genomföra det i ett större format utan att ha en utökad budget.



*"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



# Projekt delarna – tillsammans en helhet

Det var speciellt föreläsningarna och hälsoundersökningarna som uppskattades mycket av nästan samtliga av de intervjuade deltagarna. Dessa delar bör finnas med i någon form i ett framtida projekt.

Hälften av de intervjuade deltagarna ansåg att resdagboken var bra och till och med en sporre, eftersom den var en påminnelse om att man var med i projektet. Detta harmonierar väl med att resdagboken var en del av coachningen, enligt coachen i projektet.

Det avtal som deltagarna fick skriva på i början, där man förband sig att ställa bilen minst tre dagar i veckan, hade ingen större betydelse för de flesta deltagare som intervjuades. Några uppgav att det hade en viss roll att fylla och det beskrevs i termer som ”det gjorde det

svårare att hoppa av” och ”att man tänkte efter innan man skrev på”.

Organisatorerna är eniga om att det inte var varje enskild del för sig som var avgörande utan alla projektets komponenter tillsammans, som helhet.

## Delar i projektet:

- Coachningen
- Avtalet
- Resdagboken
- Föreläsningarna
- Hälsoundersökningen
- Provårkortet

*”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



*”Jag visste att jag inte var i bästa form 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

# Förändring är möjlig

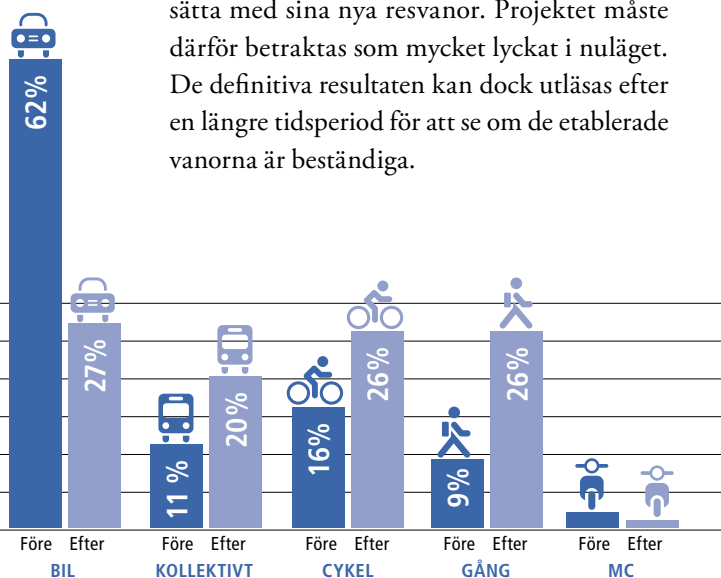
Antalet deltagare som kör bil till arbetet varje dag minskade från 25 till 2.

Utvärderingen av deltagarnas resvanor efter rescoachprojektet visar att bilkörningen har minskat betydligt. Istället cyklar eller går deltagarna, eller åker kollektivt. Effekterna har blivit sparade bensinpengar och mindre utsläpp.

Antalet deltagare som kör bil till arbetet varje dag har minskat från 25 till 2. De som cyklar eller promenerar till jobbet minst två dagar per vecka har ökat från 18 till 49 stycken.

Både de som coachats individuellt och i grupp har minskat kraftigt på bilåkandet. Några deltagare har minskat antalet ägda bilar i hushållet (6 av 45 deltagare), varav flera uppger att det är ett direkt resultat av projektet (4 deltagare).

Alla deltagarna tror att de kommer att fortsätta med sina nya resvanor. Projektet måste därför betraktas som mycket lyckat i nuläget. De definitiva resultaten kan dock utläsas efter en längre tidsperiod för att se om de etablerade vanorna är beständiga.



Andel resor med olika färdssätt till och från arbetet före och efter projektet.

*”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

*”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 på mötena. Jag tror att vanorna kommer att hålla i sig, även om det kommer att komma svackor.”*

Kvinna, 35 år

# Hälso- och miljöeffekter

*”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

*”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

*”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

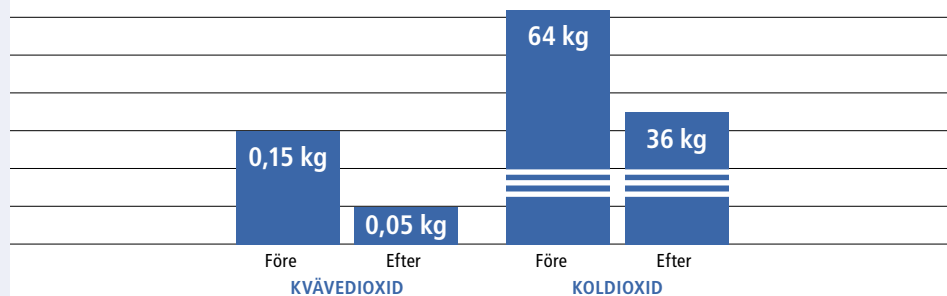
Enligt hälsoundersökningarna har några individer förbättrat hälsan märkbart med bättre syreupptagningsförmåga och minskad vikt. För gruppen som helhet visar hälsoundersökningarna dock inga tydliga förändringar mellan projektets början och slut. En anledning är troligen att föreundersökningen gjordes i augusti–september, medan efterundersökningen gjordes i mars–april. De båda undersökningarna borde ha gjorts under samma månad med minst ett års mellanrum för att undvika säsongvariationer.

I intervjuerna kom det även fram andra positiva effekter som också påverkar välbefinnandet, men som deltagarna inte hade förutsett.

Deltagarnas bidrag till negativa miljöeffekter har minskat avsevärt till följd av ändrade resvanor. Genomsnittsutsläppen av kväveoxider per person vid arbetsresor minskade till en tredjedel medan genomsnittsutsläppen av koldioxid så gott som halverades.

Projektet har därför bidragit till bättre miljö, särskilt som främst de med äldre bilar har låtit bilen stå.

Hälften av deltagarna upplever att hälsan förbättrades under projektets gång, hälften upplever att hälsan är oförändrad. Bara en upplever försämrad hälsa.



Deltagarnas genomsnittliga utsläpp av kvävedioxid och koldioxid vid resor till och från arbetet i kg per månad och per person.

# Ambassadörseffekten

Flera i projektet har blivit så engagerade att de gärna missionerar för andra i sin omgivning.

Projektet har över varit mycket uppmärksammat både i media och på deltagarnas arbetsplatser. Flera av deltagarna nämnde uppmärksamheten de fått på sin arbetsplats. Dels berodde den på att några deltagare hade figurerat i media till exempel i Göteborgs-Posten och i Västnytt. Dels fick deltagarna uppmärksamhet när de promenerade eller cyklade till jobbet.

Det blev många frågor om resvägar, men också om projektet och deltagarna betraktade sig som ambassadörer. Flera kollegor hade också börjat och de hade fått ett trevligt samtalsämne på fikarasterna.

Man kan säga att dessa deltagare hade blivit så engagerade att de gärna ”missionerade” för andra i sin omgivning. Vissa såg sig som ambassadörer för sin nya livsstil/resvanor. Denna positiva spin-off effekt från projektet är svår att värdera, men ska inte underskattas i ett lokalt sammanhang. Detta vare sig det gäller Lundby som stadsdel eller en enskild arbetsplats. En liknande tanke hade en av deltagarna haft:

Denna tanke att koncentrera ett projekt kring en arbetsplats bör vidareutvecklas, vilket även de som höll i projektet hade idéer om för framtiden.

10



*”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 förebild.”*

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

*”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

# Lärdomar

Syftet med projektet var att minska bilåkandet och målgruppen var inbitna bilister. Även om coachen tror att många gick med av hälso- och motionsskäl med cykelfokus, så tror han att en förutsättning för att lyckas med ett liknande projekt är att vara öppen för deltagarnas motiv för att delta. I ett framtida liknande projekt bör man fastställa vilket fokus man ska ha för att uppnå samma mål. Innan projektstart bör man noga analysera hur man ska marknadsföra projektet för att få största möjliga genomslagkraft och deltagande.

Det första intrycket som möter deltagarna är viktigt. Coachen föreslog att en förbättringsåtgärd skulle kunna vara att ha ”laguppställningen” klar när man möter deltagarna där också samarbetspartnerna är med och presenterar sig, till exempel den lokala cykelhandlaren. Samordnaren anser att det kan vara viktigt att ta fram ett proffsigt material som möter deltagarna vid första träffen för att visa att projektet är viktigt. Fördelen med att projektet var ett pilotprojekt var att det blev mer familjärt. Vilken framtoning som är viktigast bör beaktas innan ett projekt startar upp.

Eftersom projektet var ett försöksprojekt var det flexibelt i sitt upplägg. Tidpunkterna för aktiviteter lades dock

fast mycket tidigt för att deltagarna skulle kunna planera. I ett framtida projekt bör man dock formalisera hela planeringen mera för att spara arbetstid, enligt projektledaren.

**Projektets starka sida var det engagemang som framförallt deltagarna, men även organisatorerna visade. Det faktum att deltagarna kände att de var med och byggde projektet gjorde att de inte tappade så många på vägen, tror coachen.** Tanken framfördes av projektledaren att deltagarna kanske bör få straffa ut sig snabbare, för om de inte är tillräckligt motiverade för att delta aktivt så håller resvanorna kanske inte i sig efteråt heller.

Coachningen bygger på att människor fungerar olika. Coachen tycker att det bästa med projektet var hur deltagarna i individgruppen togs om hand och att det blev en stark relationsbindning. Det är viktigt att ta ställning till om man ska inleda med intervjuer som i individgruppen, vilka coachen ansåg vara viktiga för att bygga relationen initialt, och i så fall budgetera för denna arbetsinsats. Projektledaren tycker att man bör överväga om alla borde få ett individuellt samtal vid starten: visserligen är det mer resurskrävande initialt men lönar sig kanske för projektet. Samord-

naren tycker att de skulle ha ställt större krav på deltagarna. Det är viktigt dock att de krav som ställs är konsekventa och tydliga för alla deltagarna.

Föreläsningarna var mycket uppskattade. En av föreläsningarna samordnades med andra intresserade ut- anför projektet för att täcka kostnaden, vilket var en fördel. Denna lösning kan även tillämpas i framtida projekt.

Det första fysiska testet fick igång deltagarna men flera uteblev dock från sluttestet, vilket möjligtvis berodde på deltagarna förväntade sig ett negativt resultat. Detta kan undvikas om man testar dem andra gången efter ett år istället för att inte resultaten ska bli missvisande på grund av säsongvariationer, vilket var organisatorernas erfarenheter också.

**Sammanfattningsvis kan det genomförda projektet anses som mycket lyckat. Det finns alltid utrymme för förbättringar, men klart är att flera deltagare har fått en bättre livskvalitet och hälsa, samtidigt som deras påverkan på miljön har minskat.**

Resultat och lärdomar finns mer utförligt dokumenterade i Trafikkontorets meddelande 6:2007 Rescoachprojektet i Lundby.

Augusti 2006 till februari 2007 deltog 68 personer i Lundby i ett rescoachprojekt. Målet var att ställa bilen och i stället vid minst tre tillfällen per vecka gå, cykla eller åka kollektivt. Efter projektet hade antalet deltagare som körde bil till arbetet varje dag minskat från 25 till 2.

De som cyklade eller promenerade till jobbet minst två dagar per vecka ökade från 18 till 49. Alla deltagarna tror att de kommer att fortsätta med sina nya resvanor.

Deltagarnas bidrag till negativa miljöeffekter har minskat avsevärt till följd av ändrade resvanor. Genomsnittsutsläppen av kväveoxider per person vid arbetsresor minskade till en tredjedel medan genomsnittsutsläppen av koldioxid så gott som halverades.

Projektet och utvärderingen finns dokumenterat i Trafikkontorets meddelande nr 6:2007 Rescoachprojektet i Lundby.

För mer information kontakta

Trafikkontoret

Box 2403 403 16 Göteborg

telefon: 031 61 10 00

e-post: [trafikkontoret@trafikkontoret.goteborg.se](mailto:trafikkontoret@trafikkontoret.goteborg.se)



**Göteborgs Stad**  
Trafikkontoret

