

Så här kan du jobba med beteendeförändringar

Dalarna 9 september 2020



Maria Nyquist



Helén Spetsmark



Kort om Konsumentverket





HALLÅ
ANVÄNDARE!

KARLSTAD KOMMUN

8A
ENTRÉ

Konsument
verket • KO

Ingång för besökare via
Karlstad CCC:s reception

Syftet med förmiddagen är att du ska ...

... få tips och kunskap om hur du kan jobba med beteendeinsatser!

... hitta till forummiljosmart.se.

... lära känna materialet "Hållbara livsstilar" och vilja använda det i ditt jobb!

Agenda – på menyn idag

Presentation kl. 9:30-10:15

1. Hur konsumerar vi och varför gör vi som vi gör?
2. Vilka metoder finns för att förändra beteenden?
3. Hur kan en kommun jobba med beteendeinsatser?
4. Om Forum för miljösmart konsumtion och tips på stöd och verktyg från Konsumentverket.

PAUS 15 min

Övning kl. 10:30-12:00

1. Vi tittar på materialet "Hållbara livsstilar".
2. Gruppövning och diskussion.
3. Avslutning





**År 2050 hoppar vi och säger:
- Hurra, vi klarade det!**



2 min

Vad kan du bidra med för att vi ska hoppa högt och nå ett klimatsmart 2050?

Skriv i chatten! 1-10 ord!

**Hur konsumerar vi och
varför gör vi som vi gör?**

Vi konsumerar som om vi hade 4 jordklot

- Konsumtionen i Sverige ger negativa miljökonsekvenser i Sverige och i andra länder.
- Konsumtionen i Sverige har ökat med 64 procent under tjugoårsperioden 1998–2018.
- Gapet mellan vår faktiska konsumtion och hur mycket vi tror vi konsumerar ökar.
- Ju mer vi tjänar, ju mer konsumerar vi.
- Män konsumerar generellt sätt mer än kvinnor.
- Klimatpåverkan från konsumtionen i Sverige behöver minska med 80–90 % inom ett par decennier.

Vi behöver ändra våra konsumtionsmönster!



Varför gör vi som vi gör?

- Vi människor är irrationella: Säger ibland en sak men gör något helt annat.
 - Vi är inte alltid välinformerade konsumenter utan fattar många beslut på magkänsla.
- Kan ge intryck av att mänskligt beteende är oförutsägbart.
 - Mänskligt beteende måste dock anpassa sig till objektiva begränsningar (priser, utbud etc.), vilket gör att vårt beteende ändå ofta kan vara förutsägbart.



Saker som påverkar våra konsumtionsval

Fysiska faktorer

Pris, utbud, exponering,
tillgänglighet, reklam,
information.

Psykologiska faktorer

Kultur, normer,
vanor, identitet,
kunskap, attityd ...

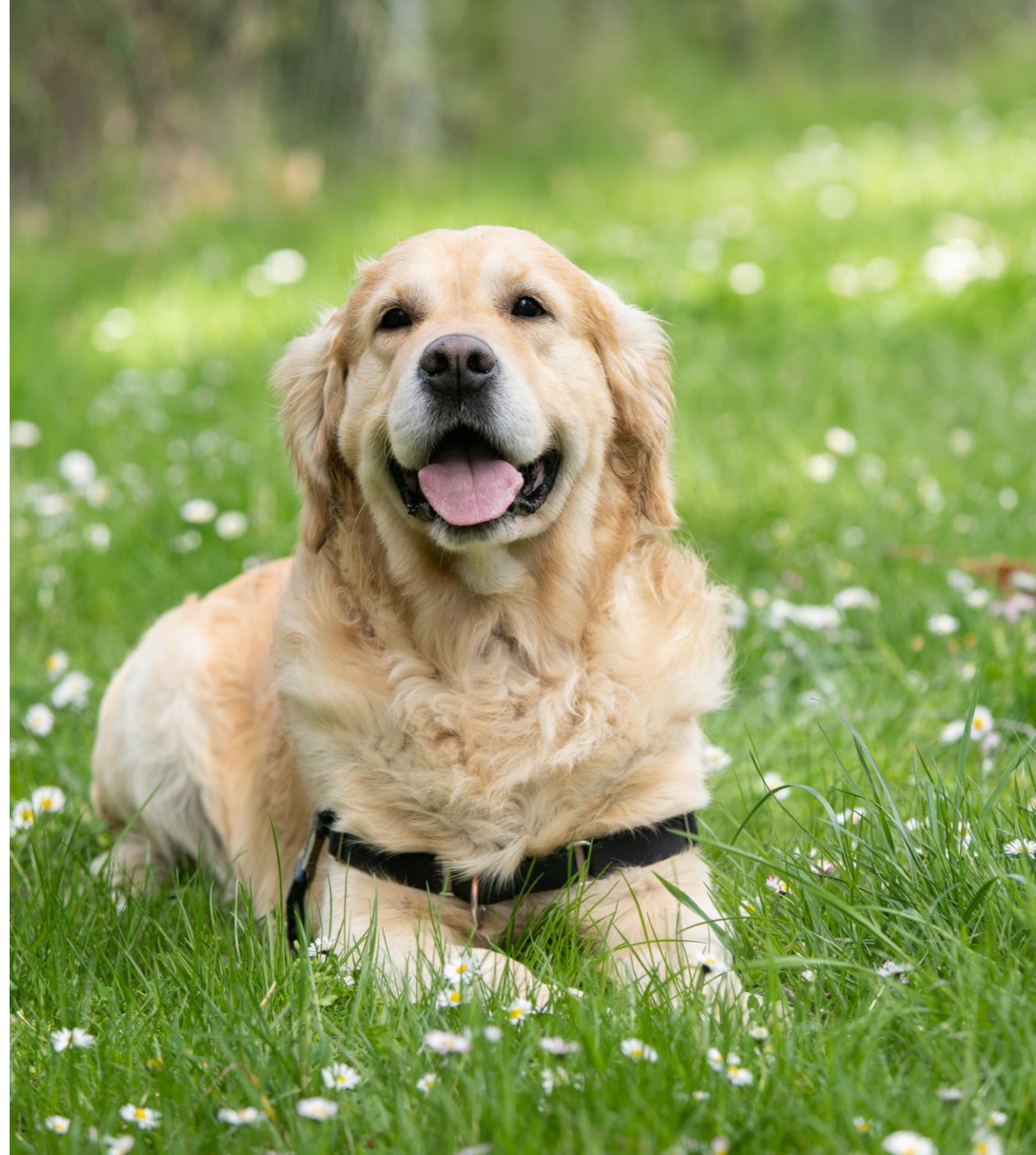


Konsumenterna och miljön 2020



Går det att
förändra
beteenden ...

... går det att
lära en gammal
hund att sitta?





Trendspaning kring vår konsumtion

Konsekvenser från Covid-19

- Ökad digital handel kommer att leva kvar.
- Hållbarhetsvärden kommer att bli viktigare.
- Men, det finns en uppdämd köpkraft när pandemin klingar av.
- Omdefinition av lyxkonsumtion. Idag är det lyx att få tid med vänner - mer värt än en weekendresa.

Källa: Handelsrådet 2020

Trend som förstärks:

- En mer hushållande attityd och osäkerhet inför framtiden. Ökat intresse för att minska och ställa om konsumtionen av miljöskäl, och ett ökat intresse för produkter som håller bra.

Källa: Kairos Future 2020



Vilka metoder finns för att förändra beteenden?

Metoder för att förändra beteenden



Inom vilka områden ger det störst effekt att påverka våra vanor?

Du kan minska växthusgasutsläppen från din privata konsumtion med nästan 40 % på ett relativt enkelt sätt.

Om du ändrar dina inköp av:

- Mat
- Inredning
- Transporter och semester

Källa: Mistra Sustainable consumption, Carlsson – Kanyama, Dunér



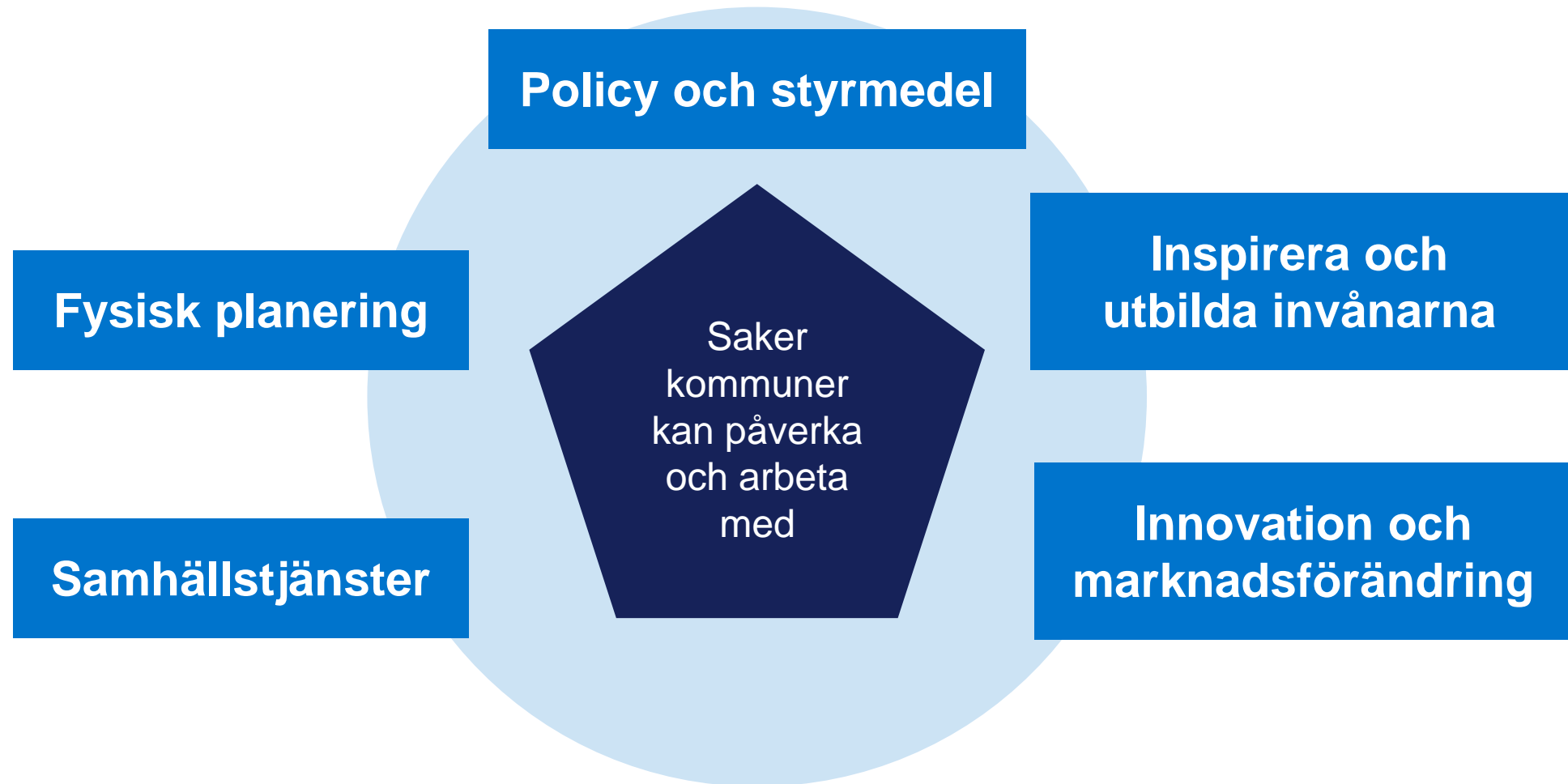
Vem kan man påverka?

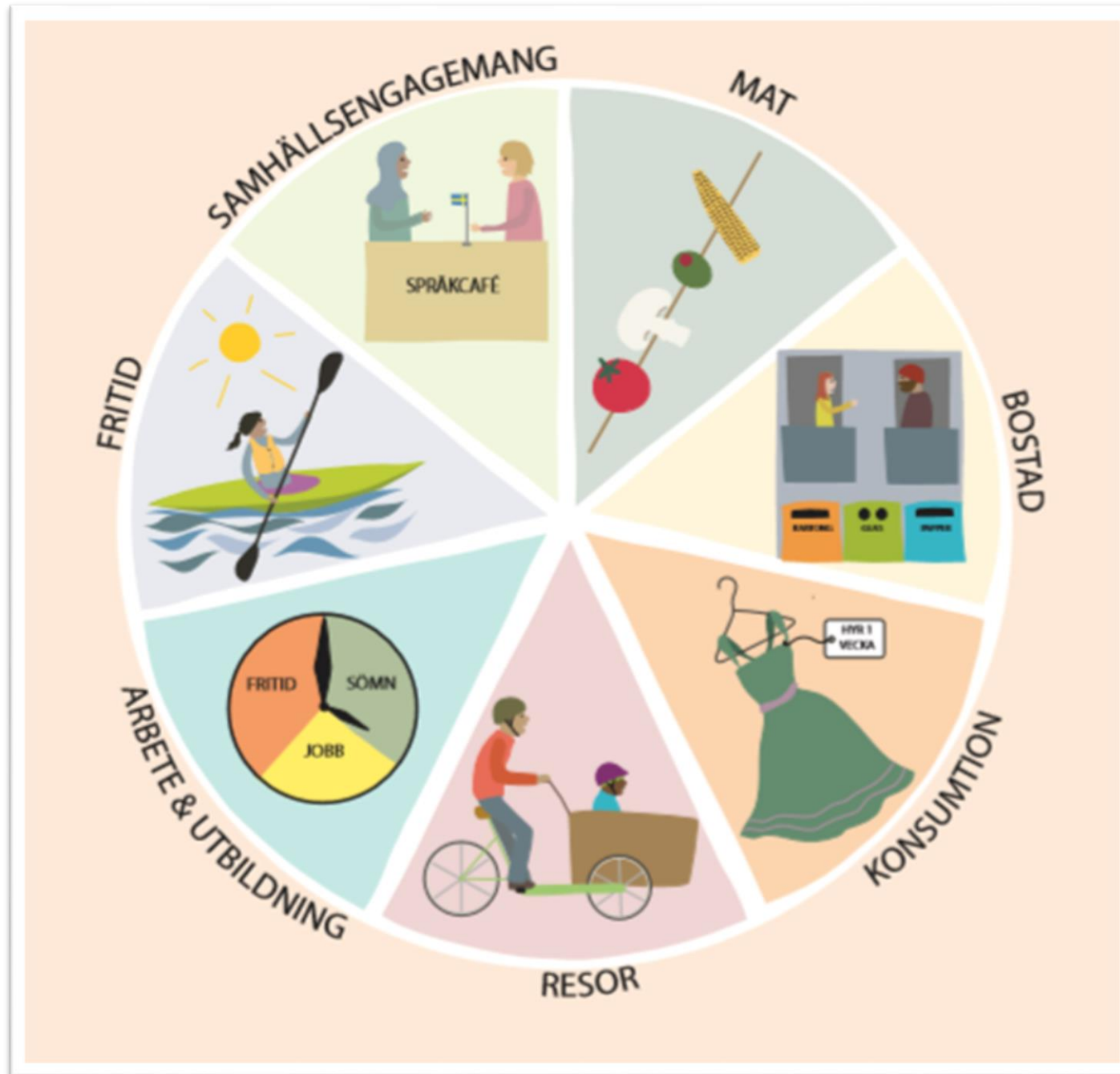


Vem kan man påverka?



Hur kan en kommun jobba med beteendeinsatser?





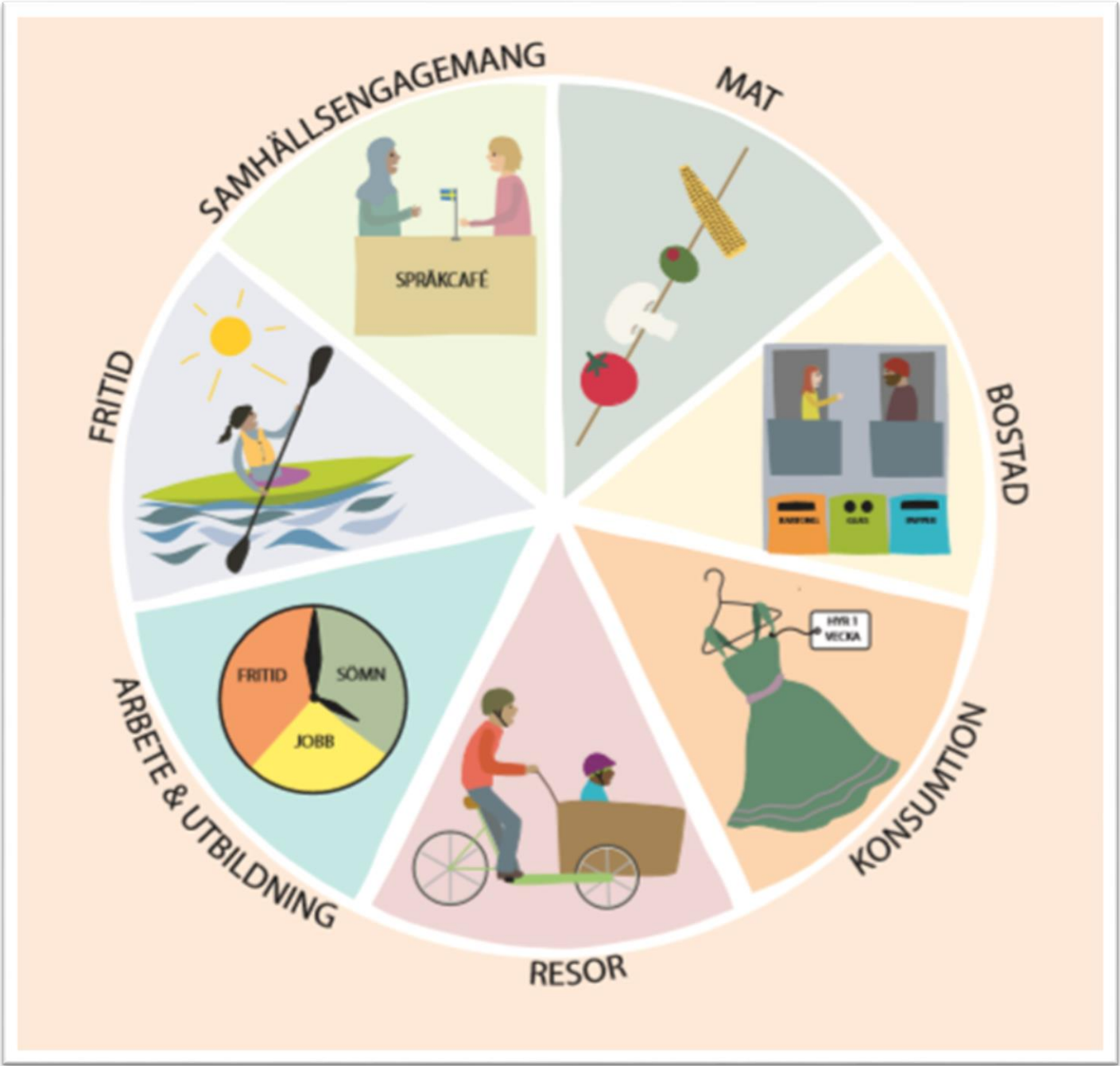
**Vilka
beteendeinsatser
och områden jobbar
ni med? Var konkret!**

**Fundera
och skriv i chatten!**

2 min

Källa: Broschyren "Hållbara
livsstilar- Den lokala rådigheten",
Göteborgs stad

Illustration: Louise Quistgaard
Grafisk form: Tove Lund



Källa: Broschyren "Hållbara
livsstilar- Den lokala rådigheten",
Göteborgs stad

Illustration: Louise Quistgaard
Grafisk form: Tove Lund

Goda exempel på beteendeinsatser

- Här passar era insatser in ... de som ligger i chatten.
- [Klädbytardag](#) - hela Sverige
- [BussOhoj!](#) – Västra Götalandsregionen.
- [Klimatsmart mat](#) – skolor i Karlstad kommun
- [Den fräscha cykeln](#) – Lunds kommun
- [Fritidsbanken](#)



Illustration: Robert Nygren

Om Forum för miljösmart konsumtion

Tips på stöd och verktyg från Konsumentverket.



Konsument
verket · KO

Forum för miljösmart
konsumtion

**En mötesplats för dig som vill göra det enkelt
för människor att konsumera mer hållbart.**

På mötesplatsen utbyter vi kunskap, idéer och
goda exempel med fokus på:

- Den privata konsumtionen med stor miljöpåverkan.
- Beteendeförändringar mot en mer hållbar konsumtion.
- Kvinnors och mäns attityder och agerande inom området.

forummiljosmart.se

Stöd i arbetet

Fakta, filmer, guider och annat material du kan använda i ditt arbete med att underlätta för konsumenter att agera hållbart. Har du material du vill dela med dig av? Tipsa i discussionsforumet eller mejla forummiljosmart@konsumentverket.se.



Arbeta med hållbar konsumtion som kommun

Information och inspiration om vad kommuner kan arbeta med inom hållbar konsumtion.

[Arbeta med hållbar konsumtion som kommun](#)



Filtrera på sökresultat

Visar 25 material

Sortera efter:

Senast publicerad/ändrad



Lär om metoder för att ändra matvanor

Rapport om vilken effekt olika metoder för att påverka kostvanor kan ha.

KÄLLA



Lär om miljöpåståenden i reklam

Film på några minuter om vad som gäller för att marknadsföra produkter som hållbara.

KÄLLA



Håll en presentation om hållbar konsumtion

Presentationsmaterial framtaget för kommuner.

KÄLLA

Konsumentverket



Arbeta med hållbar konsumtion som kommun

Information och inspiration om vad kommuner kan arbeta med inom hållbar konsumtion.

KÄLLA



Event, nu och då!



Sök på event

↙ Kolla gärna in våra
tidigare event

Kommande

Genomförda

WEBBINARIUM



Webbinarium: Jag och min garderob

Forum för miljösmart konsumtion

WEBBINARIUM



Webbinarium: Metoder för att ändra matvanor – vad fungerar?

Forum för miljösmart konsumtion

WEBBINARIUM



Webbinarium: Vem bryr sig?

Forum för miljösmart konsumtion

WEBBINARIUM



Webbinarium: Svenskarnas konsumtion – klimatet, trenderna och framtiden

Forum för miljösmart konsumtion

Välkommen att delta
på våra webinarier!
forummiljosmart.se

Mer tips och verktyg från oss

- Artiklar på hallakonsument.se
- Märkningsguiden.se
- Konsumentverkets filmer på YouTube, t.ex.
 - Miljöpåståenden i marknadsföringen
 - Hållbart såklart!
- Lektionsbanken på konsumentverket.se
- [Konsumentverkets rapporter om hållbarhet](#)

Andras stöd

- klimatkommunerna.se
- "Vägledning för lokalt arbete med miljömål och Agenda 2030" rus.lst.se



Frågor på presentationen?

Ställ i chatten!

Fikapaus



Åter
10:30

Del 2 – Gruppövning

På menyn kl. 10:30-12:00

- Vi tittar på materialet "Hållbara livsstilar".
- Vi testar materialet
 - *övning och diskussion.*
- Avrundning med frågor och reflektioner.

Syftet är att du ska lära känna materialet "Hållbara livsstilar" och vilja använda det i ditt jobb!



Lär känna materialet



Materialet Hållbara livsstilar

Vad?

- En guide hur du kan jobba med beteendeförändringar: ”*Hållbara livsstilar- Den lokala rådigheten*”
- Hur du gör en plan för en insats och sedan utvärderar den, med syfte att påverka människors beteende för mer hållbar livsstil. Materialet består av:
 - *handboken ”Hållbara livsstilar – hur du lyckas med insats & utvärdering”*
 - *workshopmaterial (två A3-planscher, del 1 och del 2)*
 - *en powerpoint-presentation om materialet.*

För vem?

- Kommunala tjänstepersoner.

Av vem?

- Göteborgs stad, med finansiering av Energimyndigheten.

Materialet laddas ner här: goteborg.se/hallbaralivsstilar



Gruppövning

Testa materialet "Hållbara livsstilar".



Åter
11:30
i stormöte



Gruppövning

1. Välj en insats och prata om den! (ca 15-20 min)

- Ta fram A3 Planschen med steg 1-8 (sidan 2) ... endera den "tomma" eller den "förifyllda"!
- Titta igenom stegen tillsammans, gör så långt ni hinner!
- Fundera på materialets användbarhet, plus och minus.

2. Diskutera! (ca 5-10 min)

Har du ett konkret exempel du vill dela med dig av där ni lyckats eller misslyckats med en beteendeinsats? Kort om vad det var som gjorde att det blev lyckat eller inte?

• Så här kommer det gå till:

Gruppledaren tar hand om dig, nu ska du:

- gå ur det här mötet
- gå in via den länk du fick i mejlet, till din grupp
- ha planschen och handboken framför dig på ditt bord/skärm
- välkommen tillbaka till det här mötet kl. 11:30
- kommer du inte in mötet? Testa att gå ur och in igen!
- vid tekniskt haveri – titta igenom materialet själv!

På återseende och lycka till!



Åter
11:30
i stormöte

Välkommen tillbaka!

Vi startar mötet igen kl. 11:30



De som använt materialet säger så här om det:

”Metoden gör att man måste tänka till och fatta beslut och inte bara göra, vilket ibland är svårt”

”Går inte att slå ihop flera målgrupper eller insatser i en workshopsmetod - får dela upp i flera insatser”

”Passar många, måste inte vara proffs.”

”Lättöverskådlig, lätt att gå tillbaka för att skruva i syfte och mål vid behov”

”Olika kompetenser behöver varandra. Bollplank väldigt viktigt!”



Illustration: Robert Nygren

Summering – så får du till en beteendeförändring

- Förstå problemet
- Syftet med insatsen
- Resurser och förutsättningar
- Målgrupp - hinder och möjligheter
- Utforma en beteendeinsats
- Utvärdera effekten
- Lärdomar och skalning



Frågor, tankar och funderingar?



3 min

Vad tar du med dig från idag?
- ge både ris och ros. Skriv i chatten!



Vi blickar framåt.

År 2050 hoppar vi högt och säger
hurra vi klarade det!

Tack för att du har lyssnat och bidragit!

Kontakta oss gärna om du har tankar, funderingar och frågor.



Maria Nyquist

maria.nyquist@konsumentverket.se



Helén Spetsmark

helen.spetsmark@konsumentverket.se

Dags för rörelsepaus

