

Beteendeförändring

- Så kan du göra!



Det här går jag igenom



- Psykologiska **perspektiv**
- Två **teorier** om beteendeförändring
- Vad som **funkar** enligt forskning
- Exempel på **projekt**
- Hur jobbet **läggs upp**



Vem är
då jag?

Lite om mig



- Journalist
- Miljövetare
- Psykologi
- Coach
- Erfarenhet

Två relevanta
vägledninggar

Informerera hushåll om åtgärder för att förebygga avfall

Vägledning om
kommunernas ansvar

JANUARI 2023



Green Nudges Playbook

A practical guide to developing and implementing green nudges to reduce single-use coffee cup consumption.



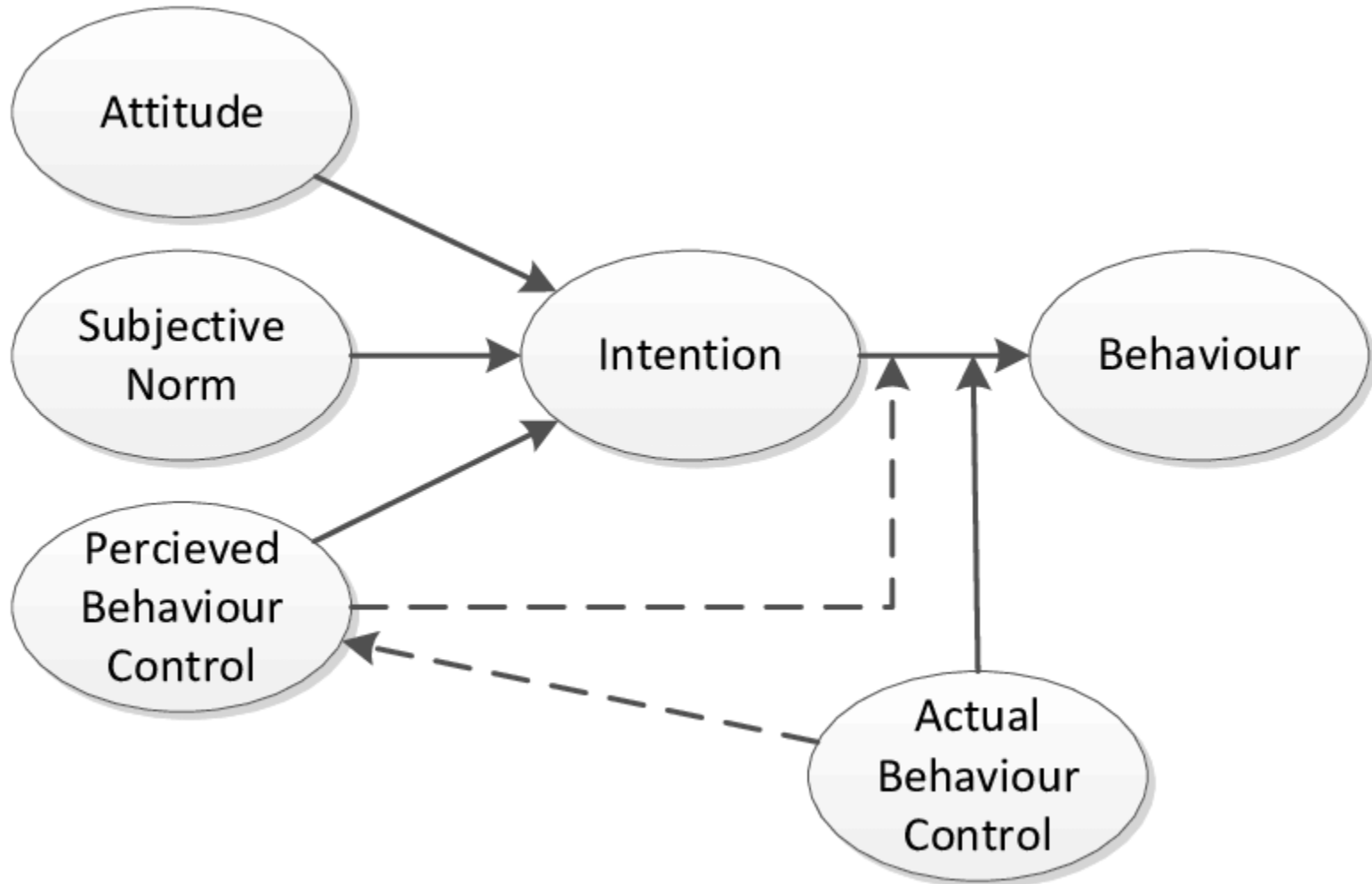
Psykologiska perspektiv



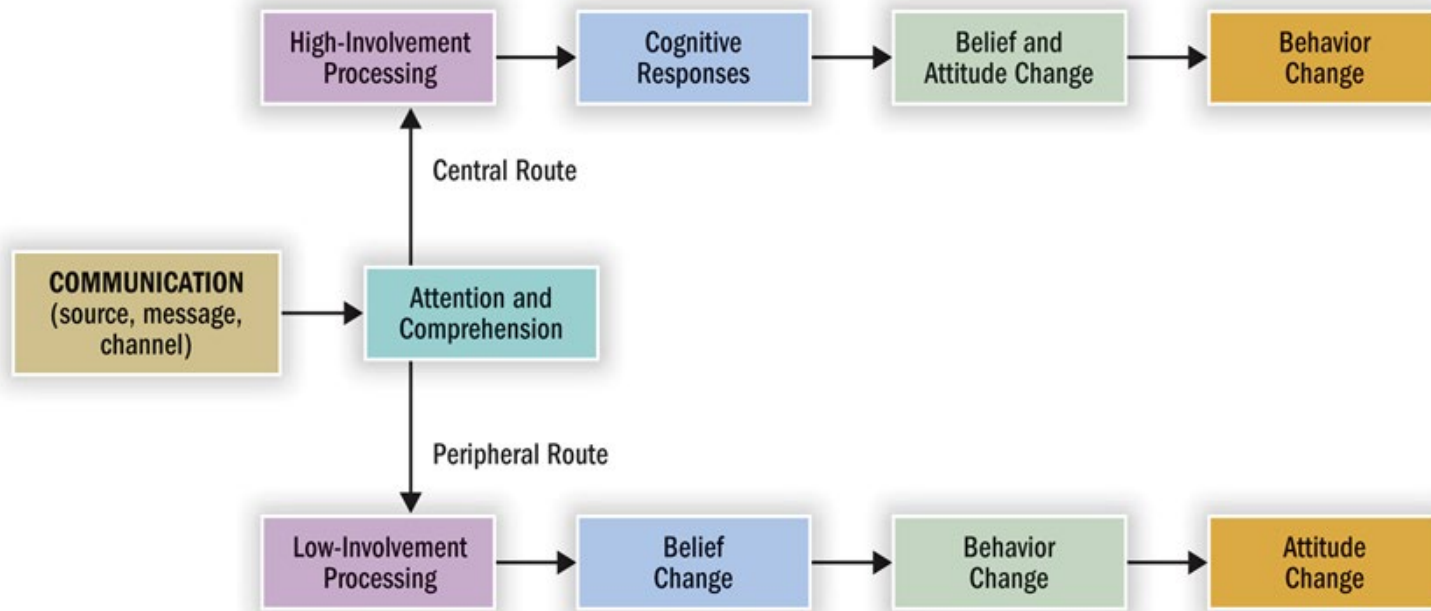
- **Introspektion**
 - Inre liv, barndomen viktig
- **Behaviorism**
 - Belöningar, bestraffningar
- **Socialkognitiv teori**
 - Du och jag

Två modeller för beteendeförändring

Theory of planned behaviour



Elaboration likelihood model





Människor
är olika

Ett exempel på
anpassning av
budskap till en
målgrupp

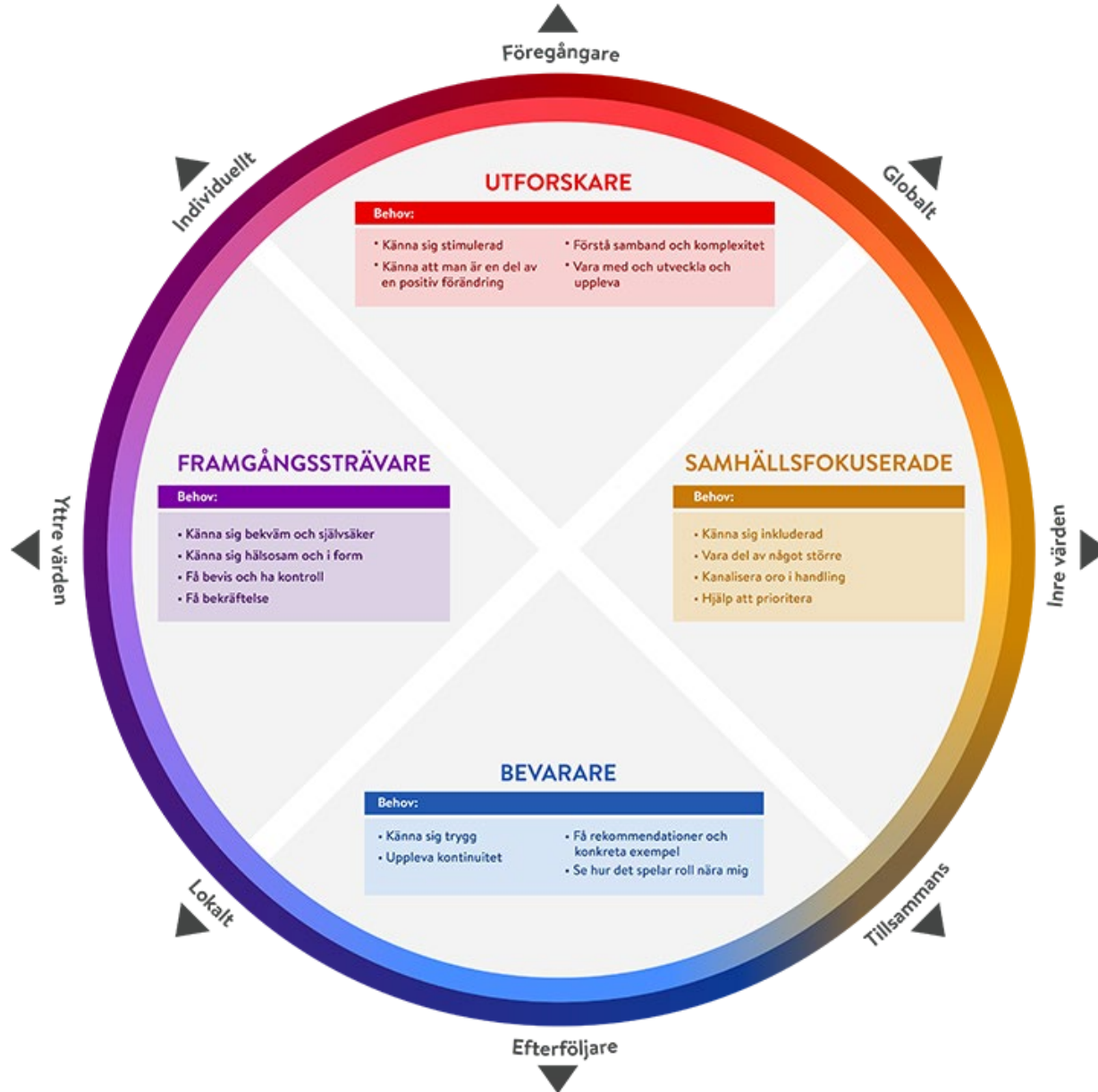


Urvalskriterier

- Miljöpositiva **attityder**
- Hög **inkomst**



Målgruppsarenan



Beteendeprojekt 1

- Att själv gå ner i vikt

Ett år med Viktminskning



- Coaching som metod
- Livsstilsförändring
- Hitta mitt varför
- Skapa bra mål
- Återkoppling
- En nudgande app
- Socialt stöd
- Social belöning
- Normer skapas
- En förebild i coachen

Tekniker för att förändra beteenden

Tekniker



- Kognitiv dissonans
- Coachning
- Skapa bra mål
- Återkoppling
- Använda normer
- Belöning och bestraffning
- Använda förebilder
- Skriva överenskommelser
- Påminnelser
- Nudging – Valsituationer
 - Self efficacy – Självförtroende
 - Hinder för beteendet
 - Tid för förändring

Beteendeprojekt 2

- Viktbaserad avfallstaxa

Viktbaserad avfallstaxa



- Ekonomiskt styrmedel
 - Bestraffning, undvika förlust
- Informationen påverkade
 - Provades ut med stöd i forskning
- Restavfallet minskade med 20%
- Källsorteringen ökade
 - Knappt någon avfallsförebyggande information alls och det handlar om komplexa beteenden tidigt i händelsekedjan

Beteendeprojekt 3

- Ett livsstilsprojekt om miljö och välbefinnande.

Blev senare Minimeringsmästarna



Leva
Livet



JA!

Ett gott liv!

Våra 11 familjer

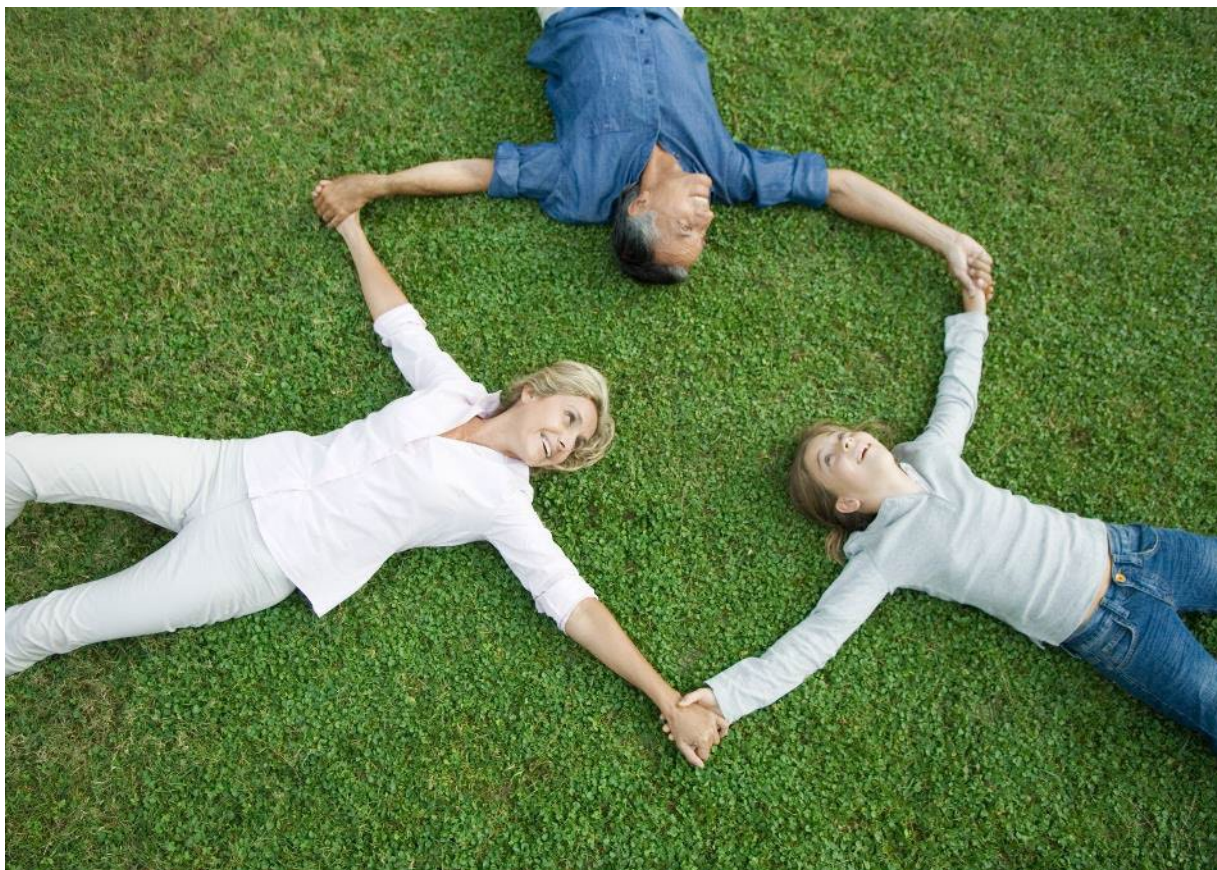




Göteborgs
Stad



Familjerna satte mål



7 Utmaningar



1. **Mat** – Hållbara matvanor
2. **Avfall** - Minska avfallet
3. **Konsumtion** – En grön vit jul
4. **Energi** - Energismart hemma
5. **Kemikalier** – Giftfritt liv
6. **Korta resor** - Nya Vägvanor
7. **Fritid** - Ut och njut

Avfallsutmaningen



Göteborgs Stad
Kretslopp



En konkret upplevelse





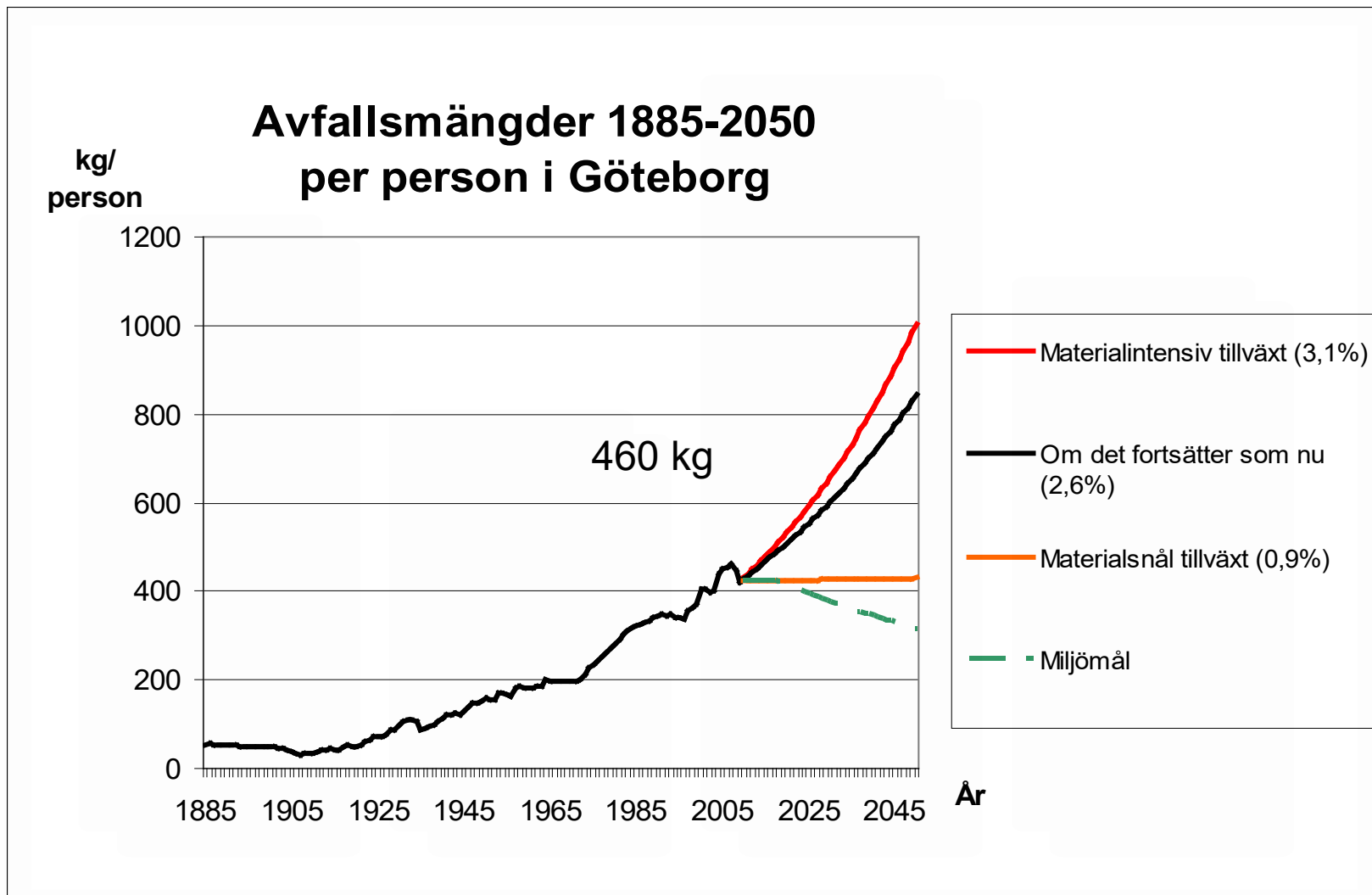
Outside the box



- Spela spelet
- Prata konsumtion
- Välja ut det viktigaste
- Lösa det kreativt
 - Köpa second hand
 - Dela det med någon annan



Kort föredrag





Ullevi
2008



Göteborgs Stad
Kretslopp



Gratis styling





Avfallsutmaningen – minska sopmängden!

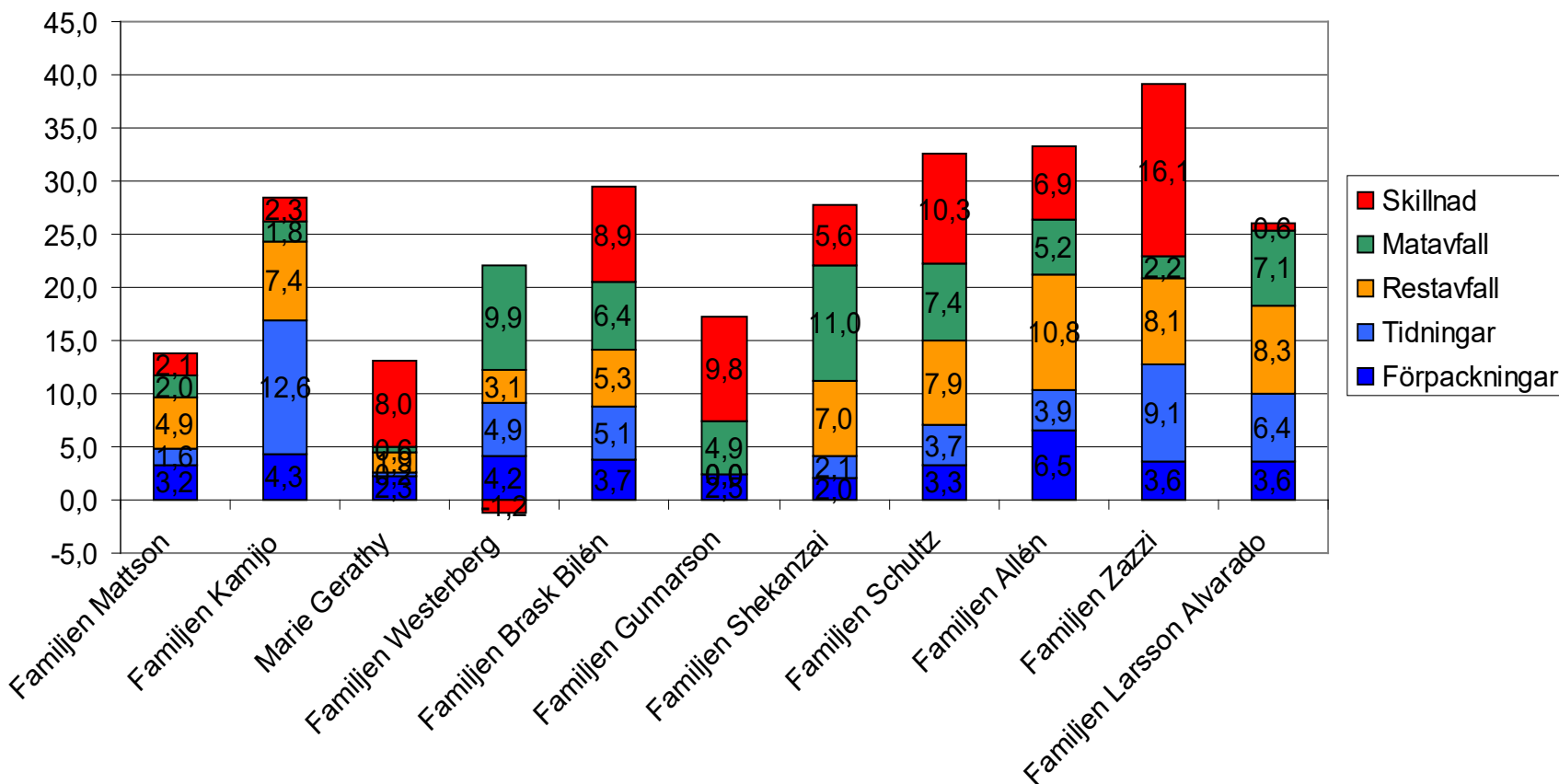
- Minska avfallet med hjälp av **tipslistan**
- Fixa pryl eller plagg **på annat sätt än** genom att köpa nytt
- Fundera över om det blir **billigare eller dyrare**



Goda resultat

Avfallsminskning i kg mellan augusti och november
under 14 dagar för familjerna i projekt Leva Livet

kg avfall





De som minskat mest har...



- Köpt färre saker
- Tagit vara på maten
- Avslutat prenumerationer
- Tackat nej till reklam





High five

- Bra att få **väga avfallet själva** (återkoppling)
- Gör det **kul**
- Viktigt med **gruppen** (normer, stöd)
- Bra med **konkreta tips** och **verktyg**
- Det är **lättare än vi tror**





Marie Gerathy

”Jag har hittat någonting jag aldrig kunnat shoppa – livskvalitet”



Så lägger du upp ett
beteendeförändringsprojekt

Fyra steg för beteendeförändring



1. Välj ut beteenden
2. Identifiera **barriärer** och **nyttor**
3. Utveckla **strategier**
4. Gör en **pilotstudie**
5. Gör det **fullskaligt**

Barriär	Verktyg
Brist på motivation	Överenskommelse Normer Incitament – tex ekonomiska
Glömmer att utföra beteendet	Påminnelser – i anslutning till beteendet
Brist på socialt tryck	Normer
Brist på kunskap	Information Social diffusion
Strukturella barriärer	Bekvämlighet

Då har vi kommit till slutet!



Tack för mig!

Frågor?