

# DET GODA LIVET

Slutrapport 2019

Ett projekt  
för hållbara  
familjer  
i en hållbar  
framtid.



Projektet Det Goda Livet har arbetat med att skapa en mer hållbar livsstil på individnivå genom att fokusera på ökat fysiskt och mentalt välmående. Detta individuella förändringsarbete har genomförts med hjälp av experter inom områdena psykologi, ekonomi och mat som har gett projektdeltagarna inspiration, verktyg och rådgivning under fem månaders tid. Projektet har även velat väcka intresse och sprida kunskap om hur hållbar livsstil och välmående hänger samman och vad gemene man kan göra för att bli mer hållbar, klimatsmart och välmående i sin vardag.

**Hur har det då gått för deltagarna? Jättebra! Projektet har för samtliga familjer resulterat i mer hållbara beteenden och ökat välmående!**

## Syfte och mål

Det Goda Livet har varit ett samarbetsprojekt mellan Hållbar Utveckling Skåne, Länsstyrelsen Skåne, Hörby kommun och Sparbanken Syd, finansierat av Region Skånes Miljövårdsfond. Projektet har fokuserat på minskad klimatpåverkan från konsumtion och vi har inom projektet velat utveckla ett nytt koncept för att motivera människor att sträva mot en hållbar livsstil med fokus på möjligheter snarare än uppgifter. Förändring är som mest effektiv när den kommer från människors egen vilja och i projektet har vi undersökt hur vi kan använda människors drivkrafter för att få dem att sträva mot en livsstil som ger ett minskat klimatavtryck och även ökat välmående.

Vi har även velat väcka mediernas intresse för projektet och inspirera allmänheten kring hållbar livsstil. Projektets upplägg och resultat kommer även kunna vara till stöd och hjälp för kommuner i deras arbete med hållbar livsstil och konsumtion.



# Projektbeskrivning

En kartläggning av liknande projekt användes för att utveckla metoden (bland annat "Leva Livet" i Göteborg, "Hållbara Familjen" i Sundsvall och Hållbar Utveckling Skånes tidigare projekt "KlimatVardag").

De deltagande familjerna i projektet var fem barnfamiljer i Ludvigsborg, Hörby kommun, med olika familjesammansättning, intressen, mål och behov och även med olika bakgrundskunskaper om hållbar livsstil och miljöfrågor. Gemensamt för familjerna var en önskan att göra mer för miljön och klimatet, brist på tid och ork, en vilja att dra ner på onödiga utgifter samt en vilja att äta mer hälsosamt.

Deltagarna har under projektets gång träffat tre experter för personliga samtal, vägledning och rådgivning: en kock, en ekonom och en psykolog som skulle hjälpa deltagarna med deras psykiska välbefinnande och att ta sig igenom beteendeförändringarna. Experterna gjorde gemensam planering för samverkan sinsemellan och med deltagarna. Efter varje möte med familjerna delade experterna med sig till projektledningen och varandra genom en kort skriftlig rapport, så att alla hela tiden var uppdaterade kring varje familj.

Varje deltagare gavs fem olika målbeteenden att utföra i vardagen: att äta mer vegetariskt, minska matsvinn, handla ekologiskt, åka mer kollektivt samt prata med familj och vänner om klimat och miljö. Dessa uppgifter var menade att hjälpa dem mot minskat klimatavtryck och bättre välmående. Vi har i samarbete med Skånetrafiken kunna erbjuda familjerna ett JoJo-kort för hela Skåne för att uppmuntra och underlätta resande med kollektivtrafik. Deltagarna bestämde även utefter egna behov och önskemål ytterligare fem målbeteenden – bland annat om mental och fysisk hälsa, sociala relationer, kreativt skapande, avslappning och träning.

Det är väl känt att människor mår bäst när de lägger sin tid och energi på sådant de stimuleras och mår



bra av – och när de är tillsammans med människor (och djur) de tycker om och känner sig trygga tillsammans med. Många deltagare önskade också mycket riktigt mer tid till att vara tillsammans mer i familjen, genom att exempelvis gå ner i arbetstid ifall familjens ekonomi tillåter och även mer tid och ork över till fysisk träning, avslappningsövningar, vistelse i naturen och kreativt skapande. Allt detta är även sådant som inte påfrestar på klimatet eller miljön och därmed eftersträvansvärda aktiviteter från projektets håll.

Halvvägs genom projektet hölls en utvärdering tillsammans med familjerna för att se hur det dittills gått och vad de behövde göra framåt.

Inför projektets avslut pratade vi även med familjerna om vad de skulle kunna göra och tänka på för att hålla kvar vid sina positiva livsstilsförändringar på egen hand framöver. Deras välmående mättes både innan projektets start och efter projektets slut och huruvida de utfört sina tio målbeteenden eller inte dokumenterades av deltagarna själva varje dag under åtta veckor.



# Experterna

## Psykologen

Psykologen har haft personliga samtal med familjerna där de fått identifiera vad som är viktigast i tillvaron, skapa målbilder och identifiera behov som skulle få dem att vilja ta steg i riktning mot sina mål.

Genom att utgå från individens grundvärderingar och livsmål finns större möjlighet att finna en inre styrka och envishet i förändringsarbetet. Vissa av de mål de arbetat efter har handlat om klimatavtryck, som att äta mer vegetariskt, åka mer kollektivt och minska matsvinnet. Andra har handlat om att få vardagspusset att gå ihop, få mer tid för varandra, att bli bättre på att lyssna och samtala med varandra inom familjen.



## Kocken

Kocken har gett deltagarna receptförslag och kostråd i relation till miljö/klimat och hälsa. Kocken har lagat mat med respektive familj, där maten kunnat anpassats efter familjens behov. Fokus har legat på kostförändringar gynnsamma för både klimat, miljö och hälsa: ökad användning av årstidsbaserade, ekologiska och närodlade råvaror samt minskad köttkonsumtion.

Förutsättningarna har skiljt sig åt betydligt mellan deltagarna – för en familj har en något minskad köttkonsumtion setts som en betydande vinst. En annan av familjerna åt redan vegetarisk kost och för denna familj fokuserades på exempelvis att minska matsvinnet.



## Ekonomen

Ekonomen från Sparbanken Syd har gett råd kring familjernas privatekonomi om hur de kan minska onödiga utgifter för att ha råd att förverkliga drömmar och livsmål. Rådgivningen har även berört medvetet, etiskt och hållbart sparande och placering vilket är en av de delar som påverkar en individs klimatavtryck allra mest.

# Genomslag i media

Nyfikenheten har varit stor kring själva grundidén om det går att leva hållbart utan att göra avkall på sitt ”goda liv” – det är tydligt att många saknar en tydlig bild av hur ett hållbart, men fortfarande gott liv kan se ut.

Det har varit stort intresse för projektet bland allmänheten – inte minst i Ludvigsborg. Projektet har fått bra mediatäckning – bland annat har det gjorts utförliga reportage och inslag i SVT:s och SR:s regionala nyheter, Sydsvenskan och Lokaltidningen. Projektledaren har berättat om projektet på ett flertal föreläsningar, konferenser och evenemang både i och utanför Skåne. Projektet har haft ett eget Instagram-konto och en Facebook-sida.





## Resultat och slutsatser

Samtliga deltagande familjer har haft en positiv attityd genom hela projektet och har gjort genuina försök till att genomföra de livsstilsförändringar som satts upp. Här måste dock noteras att deltagarna redan hade ett intresse för miljö, klimat, hälsa och hållbarhet vilket var skäl till att de anmälde sig till projektet. Den personliga förändring som allra flest familjer uppgav att de fått ut av projektet är att de blivit ännu mer medvetna om hållbarhet, miljö, klimat och hälsa. Det kan inte uteslutas att resultaten skulle sett annorlunda ut om projektet genomförts med deltagare som inte hade samma ambitionsnivå från start eller saknade dessa deltagares relativt goda ekonomiska förutsättningar.

Men trots de likheter som funnits mellan familjerna så har det även funnits betydande skillnader gällande ingångsläge och bakgrundskunskaper. Det fanns en del synpunkter från vissa deltagare om att nivåskillnaderna mellan familjerna var för stora och att uppgifterna var för allmänt utformade för att tillräckligt ta hänsyn till deras olika livsstilar. Samtidigt finns ett värde i att ha deltagare med olika förutsättningar, värderingar och bakgrunder. Att anpassa tillvägagångssätt och aktiviteter efter varje familjs specifika behov skulle också kräva en djupare bakgrundsanalys av familjerna innan implementeringsfasen.

### Hallå där Nicolina Lottsfeldt!

**Din familj var en av de fem som deltog i projektet Det goda livet.**

**Vad har projektet inneburit för er?**

För oss har det inneburit att framförallt se över hur vi pendlar, i vilken omfattning vi behöver köra bil, hur vår vardagliga konsumtion ser ut samt att lägga om kosten till att äta mer vegetariskt och att skippa nötköttet helt och hållet.

**Vilka förändringar var allra enklast att genomföra?**

Att lägga om kosten har varit absolut enklast.

**Och vad har varit svårast?**

Svårast har varit att pendla mer klimatvänligt. Eftersom vi bor med närhet till naturen och har fyra barn med diverse fritidsaktiviteter, innebär det även att vi behöver använda bilen en del. Även att se över sparandet i fonder har varit lite klurigt. Vi har blivit bättre på att verkligen se över så att även sparandet numer är grönt.

**Vad har era vänner och bekanta tyckt om att ni varit med i projektet?**

De har enbart tyckt att det varit spännande och inspirerande!

**Och slutligen, upplever du att ni fått offra något för att leva mer hållbart?**

Nej, tvärtom har vi vunnit mer tid för familjen och umgänget tillsammans och lyckats skapa ett lite mer stressfritt liv.



## Egenrapporterade framsteg

En majoritet av familjerna uppgav i den avslutande enkätundersökningen att de nu kastar mindre mat, köper färre saker, kör mindre bil, har mer tid för upplevelser och samvaro, återanvänder mer och äter mer vegetariskt. Andra förändringar är bland annat att man pratar mer inom familjen och med andra om klimat och miljö, äter mer varierad kost, har minskad skärmtid och att arbetet med personliga mål har ökat den individuella handlingskraften.

Inför projektavslut pratade vi med familjerna om vad de skulle kunna göra och tänka på för att hålla kvar vid sina positiva livsstilsförändringar framöver.

## Möten kring ekonomi och kost

De personliga mötena med projektets kock var mycket uppskattade bland familjerna och det fanns önskemål om mer tid med kocken för ytterligare hjälp och rådgivning. Det finns kunskapsluckor kring ekologisk, vegetarisk och hälsosam mat även hos dessa redan förhållandevis insatta familjer.

Många deltagare tyckte att mötena med banken varit till stor hjälp – i synnerhet för att göra sparandet mer hållbart. Det fanns ett stort intresse för mer miljömässigt hållbart sparande och att få hjälp med detta.

## Mentalt och fysiskt välmående

Det som varit mest uppskattat har varit mötena med psykologen. Det deltagarna själva uppgett som största hindren för sitt förändringsarbete har varit brist på tid och ork – och här har psykologen spelat en viktig roll i att hjälpa och stötta deltagarna i att lägga om sitt liv och sina prioriteringar.

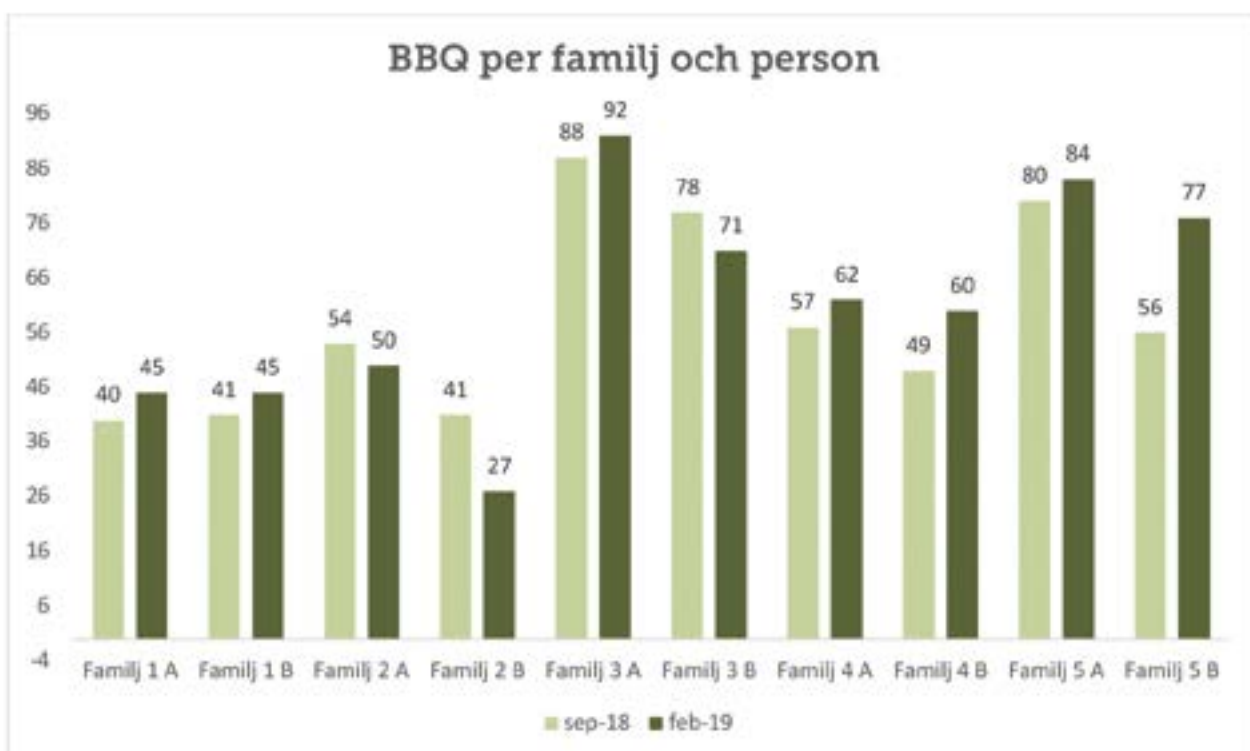
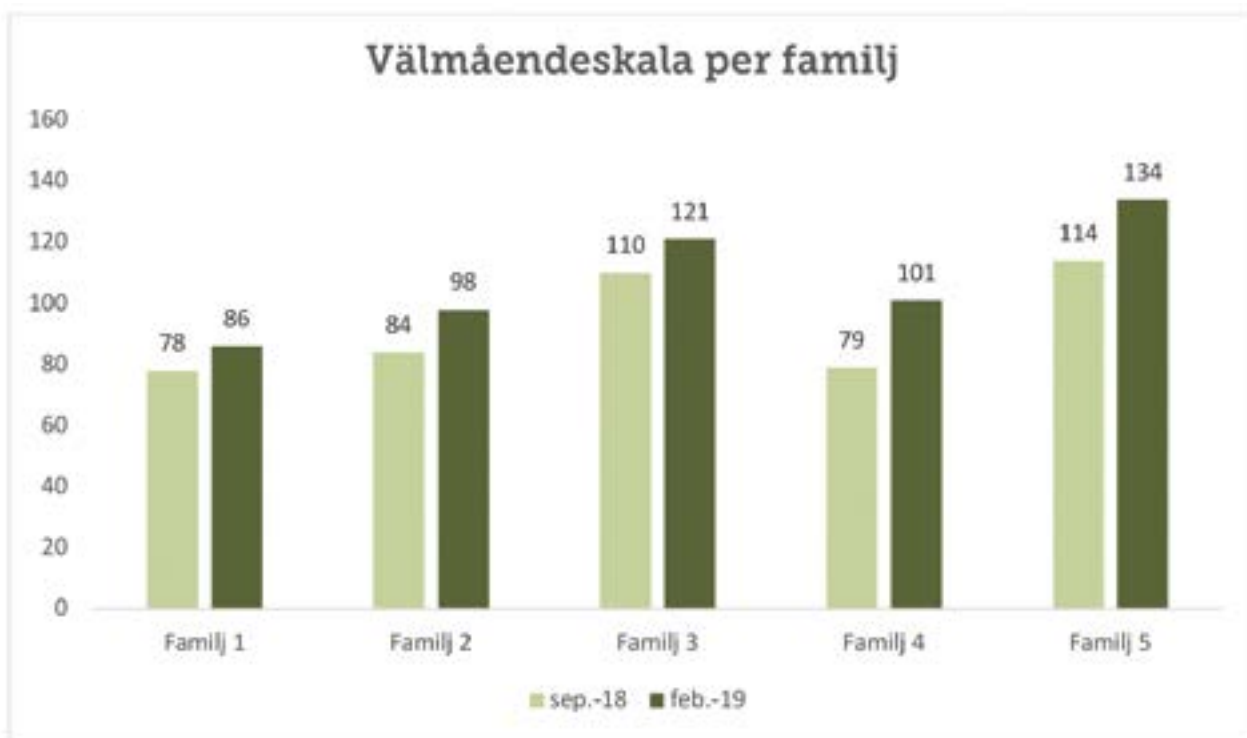
## Miljönytta

Det Goda Livet har beröring på åtminstone sju av Sveriges 16 miljö kvalitetsmål. En hållbar livsstil, inkluderat hållbar konsumtion och hållbart resande, bidrar till miljö kvalitetsmålet Begränsad klimatpåverkan. En grönare och mer hållbar matkonsumtion har koppling till miljömålen Giftfri miljö, Ingen övergödning, Hav i balans, Levande kust och skärgård samt Ett rikt odlingslandskap. Projektets mål att uppmuntra ökat resande med kollektivtrafik och minska bilkörning bidrar till miljömålet Frisk luft. En ekologiskt hållbar livsstil med utgångspunkt i individens eget personliga välbefinnande hänger därutöver nära samman med mål kring ökad social hållbarhet genom att bidra till att skapa förbättrad mental såväl som fysisk hälsa för den enskilda individen.



## Välmående – förändringar under projektet

Deltagarna har gjort två olika livskvalitetsmätningar: Välmåendeskalan och BBQ-skalan (Brunnsviken Brief Quality of life scale). Välmåendeskalan fokuserar specifikt på välmående, och BBQ omfattar även personliga värderingar och prioriteringar. Mätningarna gjordes både i början och slutet av projektet (september 2018, februari 2019). Trots den korta tidsrymden visade båda skalorna positiva resultat. Sju av tio deltagare visade förbättrat välmående vid avslut enligt BBQ-skalan – och nio av tio enligt Välmåendeskalan.





## Deltagarnas hemuppgifter

Utvärderingen visade att samtliga familjer gjort tydliga framsteg inom de projektgemensamma uppgifterna (att äta mer vegetariskt, minska matsvinn, handla ekologiskt, åka mer kollektivt samt prata med familj och vänner om klimat och miljö).

De fem uppgifter som projektet bestämde att samtliga deltagare skulle genomföra har generellt sett gått bättre än de uppgifter som deltagarna själva satt upp. Människors inneboende vilja att vara andra till lags kan göra att de uppgifterna har prioriterats men det kan också ha att göra med att det känns mindre tyngande och tröttande mentalt att förändra miljörelaterade beteenden och vanor än att förändra beteenden och vanor som har att göra med ens egna personliga fysiska och mentala välmående.

Förbehåll måste samtidigt göras för att det mentala och sociala förändringsarbete som inletts under projektet är en lång och komplex process som tar tid – och att resultaten av den grund som lagts mycket väl kan visa sig i ett senare skede.

## Enklast respektive svårast

Deltagarna uppger att de enklaste förändringarna var att övergå till mer hållbar konsumtion av kläder och prylar, att prata med andra om miljö och klimat samt att äta mer vegetarisk kost. Många upplevde det svårt att minska sin elförbrukning vilket också är också ett område vi inte lagt speciellt stort fokus på i projektet.

Den svåraste praktiska utmaningen för familjerna var att välja kollektivtrafik över bil. Samtliga familjer har gjort ett gott försök utifrån förutsättningarna – Ludvigsborg har knappa förbindelser med kollektivtrafik.

Alla deltagare i projektet åkte kollektivt i viss utsträckning men många gjorde det väldigt sällan. För deltagarna har få avgångar samt svårighet att få till smidiga byten varit de största problemen. Många uttryckte att de gärna åkt mer kollektivt om det funnits bättre förutsättningar.

Deltagare uppgav själva att Jojo-korten från Skånetrafiken var en betydelsefull sporre och något som gav ökade möjligheter och även ytterligare motivation till att försöka resa mer kollektivt även efter projektet.

## Framöver – en sista uppföljning

Vi avser att ett halvår efter projektets slut göra en sista uppföljning med deltagarna för att se hur det fortsatt gått för dem och hur väl beteendena hållit i.

## Framtid och förbättringspotential

Målet är att kunna använda de insikter vi vunnit kring vad som fungerat bra eller mindre bra och kring drivkrafter och hinder – för att framöver genomföra Det Goda Livets koncept i större skala. Vi vill då gärna även se större mångfald och variation bland deltagarna så att resultatet blir mer representativt för en större region.

Att bredda mångfalden är viktigt för att kunna se skillnader i konceptets effektivitet mellan olika grupper och på vilket sätt det kan anpassas efter skilda situationer och miljöer. Vi vill se hur kommuners skilda demografiska, geografiska och andra förutsättningar spelar in i deras möjligheter att använda sig av konceptet, och hur projektet skulle kunna anpassas efter olika omständigheter.

Detta skulle kräva längre förberedelser och urvalsprocess än vad som den här gången varit fallet då det krävs större flexibilitet och anpassning utifrån varje deltagande familjs ingångsnivå, förutsättningar och behov. Redan i detta projekt hade vissa familjer förväntat sig en högre nivå på förändringsarbetet medan andra fått kämpa hårt för att klara den nivå som satts upp – trots att familjerna varit relativt lika varandra avseende praktiska, sociala och ekonomiska förutsättningar.

Framtida projekt bör gärna genomföras under en längre tidsperiod för att hinna få ännu större påverkan på deltagarnas vanor och kunna ge mer långvarigt stöd för att förhoppningsvis uppnå ännu bättre resultat. Då bör både planeringsfas, genomförandefas och utvärderings- och uppföljningsfas förlängas. Det hade varit värdefullt att kunna ge mer regelbundet stöd till deltagarna och tätare uppföljningar och möten med experterna under projektets gång – något som deltagarna i många fall också önskade.

Ett annat område inför kommande projekt är att använda sociala medier mer effektivt. Det Goda Livet har använt sig av Facebook och Instagram men aktiviteten och interaktionen där hade kunnat vara bättre. Önskemål har funnits från deltagare



om att aktiviteten helst skulle varit högre från såväl projektägarnas och experternas som från deltagarnas egen sida. Sociala medier har annars en stor potential att kunna användas som hjälpmedel i ett projekt som detta. Dels av deltagarna själva för att kunna hjälpa och stötta varandra och även för att engagera en intresserad allmänhet, exempelvis genom att ge allmänheten möjlighet att nära följa deltagarnas framsteg genom inlägg och interagera med dem – och kanske även dela med sig av egna erfarenheter.

Det är viktigt med en grundlig planering inför framtida projekt så att sociala medier kan användas till sin fulla potential. På det hela taget har det varit svårt att få familjerna att sinsemellan dra nytta av varandras kunskaper och processer. Det gäller inte bara via sociala medier. Det har även varit ont om möten och samverkan mellan familjerna i verkliga livet – något vi hade hoppats skulle komma att ske mer spontant med tanke på att de bor så nära varandra. Att ytterligare underlätta och uppmuntra sådana möten mellan deltagarna är också något att titta på inför kommande projekt.

## Slutord

Trots att ohållbara värden kring materiellt överflöd, masskonsumtion och ägande ännu dominerar samhällets narrativ om vad lycka och välbefinnande innebär så är det inte dessa saker som ökar människors välmående – utan det gör istället sådant som känsla av frihet och mening, trygghet och gemenskap, möjlighet till kreativitet och mental stimulans samt känslan av att vara del av ett större socialt och ekologiskt sammanhang. Det är detta perspektivskifte som projektet Det Goda Livet har haft för avsikt att påverka och belysa – och som det finns ett stort behov att arbeta vidare med framöver.

### Vill ni göra ett liknande projekt?

#### Några tips från oss på vägen:

- Avsett lång tid till genomförandet av projektet. Vi arbetade med familjerna under fem månader vilket var lite för kort tid.
- Gör en tydlig kommunikationsplan från början och använd sociala medier strategiskt för att nå ut och inspirera så brett som möjligt.
- Sätt av ordentligt med tid till rekrytering av deltagare och var kreativa – det var svårare än vi trodde att nå ut och få in intresseanmälningar.
- Ha en första gemensam kick off för alla deltagarna! Det här uppskattades av våra deltagare och många efterfrågade även fler gemensamma träffar.
- Varje familjs första träff med psykologen har varit väldigt viktigt – den sätter grunden för hela förändringsarbetet.
- Hitta ett sätt att mäta minskningen av deltagarnas klimatavtryck under projektet – något vi tyvärr inte lyckades med.
- Många runt omkring kommer förhoppningsvis vara nyfikna på projektet, så någon form av allmän avslutning av projektet är uppskattat. Vi arrangerade Öppet hus hos Ludvigsborgs Byförening.

### Mer information om projektet

Vill du veta mer om Det goda livet, hur vi tänkte och vad vi gjorde? Är du intresserad av en eventuell fortsättning? Hör av dig till projektledaren på Hållbar Utveckling Skåne, Lisa Necksten, [lisa.necksten@hutsokane.se](mailto:lisa.necksten@hutsokane.se), 076-211 98 07.