



KARLSTADS KOMMUN



Ulrika Goldszer, som tidigare alltid har kört bil, har 6,5 km enkel resa till Färjestadsskolan där hon arbetar.

2024-09-02 08:15 CEST

Kan man förändra sitt beteende på sex veckor?

Med start 1 september ska 58 testcyklister och 4 ambassadörer, ta sig till och från jobbet eller studierna, med just cykel. Cyklisterna är en del av en beteendeförändrande insats som valt att fokusera på utvalda områden som är framtagna utifrån Region Värmlands Resevaneundersökning 2023.

Testcyklisterna som drivs av miljöförvaltningen och miljönämnden på Karlstads kommun, kommer att pågå under sex veckor. Projektgruppen har jämfört och valt ut de stadsdelar som har störst potential för ökat cyklande utifrån hur stor andel som reser med bil till jobbet och hur biltillgången ser ut. Men också hur motiverad man är till att förändra sitt eget beteende.

Testcyklisterna kommer från stadsdelarna Lamberget, Herrhagen, Råtorp och Skåre. En av dem är Ulrika Goldszer, som har 6,5 km enkel resa till Färjestadsskolan där hon arbetar och som tidigare alltid har kört bil.

– Sedan jag började arbeta i Karlstad har jag haft lust att cykla men inte kommit igång, så det här är en jättebra morot. Jag har ingen jättebra pendlingscykel så jag kommer att få trampa på rejält och om det regnar en morgon kommer det att ta emot att sätta sig på cykeln. Men att få vara en miljö- och motionstänkade förebild för både mina egna barn och eleverna på jobbet motiverar mig.

Cykelpendling och samhörighet

Något som insatsen tittar på är om man kan få en ökad effekt eller upplevelse av cykelpendlingen om man utför den i grupp med fler från samma stadsdel. Per Kristersson, professor i psykologi och föreläsare för Centrum för tjänsteforskning vid Karlstads universitet, föreläste under Testcyklisternas första träff.

– Det svåraste är att bryta livsmönstret som man ofta vant sig vid och därför är ganska bekväm med. Men att göra detta i grupp kan göra att det känns lite lättare och det innebär ju i sin tur att man kan dela erfarenheter kring hinder, svårigheter och eventuella framgångar med varandra.

Att flera från samma bostadsområde utför samma beteenden kan enligt Per Kristensson ge fördelar i form av att man plocka upp tips från andra om hur man exempelvis hanterar motgångar. Men också dela framgångar och på det sättet stötta varandra. En regnig dag med motvind kan det kännas skönt att flera andra också upplever samma situation. Men hur gör man då för att lyckas?

– Den psykologiska forskningen pekar på att det handlar om att ta bort barriärer, det vill säga hinder som människor upplever. Därefter handlar det om att fokusera på de positiva effekterna, att man kanske får bättre hälsa, räddar klimatet och sparar pengar, avslutar Per Kristensson.

Mer information:

Mikael Haster, projektledare och miljösamordnare, miljöförvaltningen, 054 – 540 46 92

Kontaktpersoner



Helena Wassén

Kommunikationsstrateg

Miljöförvaltningen

helena.wassen@karlstad.se

054-540 64 64