



Bærumsfolk

Et endringsprosjekt for
folk og klima i Bærum

Oppsummering fra runde 3
VÅREN 2022

Bærumsfolk - et endringsprosjekt for klima og folk i Bærum

Oppsummeringsrapport om prosjektet Bærumsfolk utarbeidet av cCHANGE på oppdrag fra Bærum Klimaklok kommune.

Juni 2022



c
- CHANGE

Innhold

DELTAKERNE OG UTFORDRINGENE	5
PLATTFORM FOR DELING OG HISTORIEFORTELLING	6
REFLEKSJONER OG INNSIKT	7
I BÆRINGEN OG BUDSTIKKA	8
KORT OM BÆRUMSFOLK	11
TRE SFÆRER FOR TRANSFORMASJON I BÆRUM	13
HVORDAN GIKK DET?	
VANEENDRING	14
BEVISSTHET	14
RINGVIRKNINGER	15
BÆRUMSFOLK I EN KLIMAKLOK KOMMUNE	17



Bærumsfolk - et endringsprosjekt

Rapport fra runde 3

Våren 2022

Denne korte oppsummeringsrapporten tar for seg tredje runde av prosjektet Bærumsfolk, et samarbeid mellom Klimaklok i Bærum kommune og cCHANGE våren 2022. I prosjektet inviterte vi innbyggere i Bærum kommune til å gjennomføre en selvvalgt bærekraftig endring i eget liv. Målet var å vise hvilken rolle enkeltindivider spiller i det store bildet når det kommer til bærekraftig omstilling i kommunen.

Rapporten er utarbeidet av cCHANGE på oppdrag av Bærum kommune og oppsummerer og syntetiserer Bærumsfolk-prosjektet 2022 og presenterer resultater fra en spørreundersøkelse gjort kort tid etter endt prosjekt.

DELTAKERNE OG UTFORDRINGENE

Tredje fase av prosjektet Bærumsfolk ble gjennomført våren 2022. Gruppen bestod av mennesker med ulik bakgrunn, alder, livssituasjon og hverdag. Dette inkluderte blant annet lærere, pensjonister, klimarådgiver, barnefamilier og videregående skoleelever. 13 enkeltpersoner og familier deltok direkte i

prosjektet, og ytterligere 19 personer var indirekte tilknyttet. I tillegg var 10. klasse ved Ringstabekk ungdomsskole tilknyttet prosjektet. Hovedvekten av de rekrutterte var godt kjent med klima- og miljøutfordringer. I tilbakemeldingene i spørreundersøkelsen nevnte flere at de skulle ønske flere hadde deltatt i prosjektet, og mange trekker frem at flere av deltakerne allerede var svært klima- og miljøbevisste, og at de skulle ønske at flere som ikke allerede har det engasjementet også deltok.

I en 30-dagers periode, 25. april til 24. mai levde deltagerne med en selvvalgt endring i eget liv knyttet til bærekraft. Deltakerne gjennomførte sammenlagt **960 dager med bærekraftig endring**. De har kjent på kroppen hva som fungerer og ikke fungerer, og blitt kjent med barrierene og mulighetene for å leve mer bærekraftig.

De fleste deltakerne valgte utfordringer knyttet til mat, alt fra redusert kjøttforbruk til mindre matsvinn. 7 individer eller familier reduserte sitt kjøttforbruk og spiste mer vegetar i løpet av prosjektet. 5 individer eller familier har hatt fokus på reduksjon av

emballasje eller plast. 4 valgte å ha shoppestopp eller ikke handle noe nytt. 2 reduserte matsvinn, enten ved å spise opp mat i huset eller planlegge for å ikke kaste mat. Flere av deltakerne hadde to eller tre utfordringer, og tilpasset utfordringene til egen hverdag. De inspirerte hverandre og testet hverandres løsninger og alternativer ved flere anledninger.

PLATTFORM FOR DELING OG HISTORIEFORTELLING

Deltakerne benyttet en egen digital plattform der de delte erfaringer, refleksjoner, oppturer, nedturer og kommenterte og leste hverandres innlegg. Denne plattformen var åpen for publikum.

I tillegg til denne plattformen ble erfaringer og refleksjoner delt på sosiale medier, både på Facebook-gruppen «Bærumsfolk», Bærum kommune sine andre sosiale medier-kanaler og i cCHANGE sine sosiale medier-kanaler. Dermed kunne flere mennesker både i og utenfor Bærum kommune følge deltakernes utfordringer. På Facebook nådde vi over 3200 mennesker, og engasjerte over 220.

Historier og minneverdige øyeblikk ble trukket frem av cCHANGE og lagt ut som egne innlegg med korte oppsummeringer. I tillegg ble det publisert oppsummerende innlegg underveis på plattformen.

Bærumsfolk

DAG +35

DELTAkere LOGG INN



Bærumsfolk

I Bærumsfolk inviterer Bærum kommune folk til å ta med seg klimasaken hjem. I 30 dager skal utvalgte bæringer leve med én miljø- og klimaklok utfordring, og dele fra sine erfaringer. Følg med her eller på facebook.no/baerumsfolk.

Les mer >>

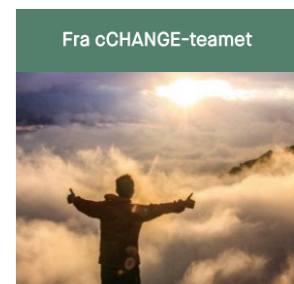
“
Never doubt that a small group of thoughtful, committed citizens can change the world: indeed, it's the only thing that ever has.
”
- Margaret Mead



Les mer om forskningen bak cCHALLENGE



Les mer om Klimaklok kommune



Fra cCHANGE-teamet

cCHANGE -TEAMET
24.05.2022

Gratulerer! 30 dager med endring!

Gratulerer 🎉 med vel gjennomførte 30 dager med endring! Vi er dypt imponert over at dere har tatt på dere en endring i eget liv...



GEIR B AGA
01.06.2022

Dag +8: Mer enn oppdraget nådd! I forbindelse med vårt oppdrag om energisparing, bruk av mindre plast og mer sykling, førte atferdsendringen til en inspirerende...



GURO LYSTAD
24.05.2022

Dag 30: Tallene er inne: 80% utslippskutt!
Da var vi i mål med 30 dagers redusert kjøttkonsum og tallene er inne. Forrige uke endte opp med det høyeste utslippet av de fire uk...



ANETT DÆHLI
24.05.2022

Dag 30: Ikke lett, men vi er i gang Dette har ikke vært lett. Og dette har vært lærerikt. Jeg har skrevet om at vår situasjon med oppussing uten kjøkken har skapt utford...



cCHANGE -TEAMET
16.05.2022

17.mai i morgen!

I SMSen vi sendte ut i går oppfordrer vi dere til å strekke dere litt lenger. Kanskje dere føler at dere strekker dere mer enn nok a...

REFLEKSJONER OG INNSIKT

I løpet av prosjektperioden delte deltagerne mer enn 75 innlegg på den digitale plattformen. Deltakerne publiserte i ulik grad, og det var variasjon mellom kortere oppdateringer og lengre refleksjoner.

Disse innleggene ga verdifulle innsikter i de ulike sfærene for bærekraftig omstilling: den praktiske, politiske og personlige sfæren for omstilling (se figur 1). Det var eksempler på innlegg i den praktiske sfæren som for



Over 3 199 nådd,
og over 221 engasjert.



76 innlegg på
plattformen.

eksempel vegetar-opskrifter. Noen innlegg omhandlet mer erfaringer i den politiske sfæren, altså systemene og strukturene, som for eksempel manglende alternativer i kantina. Og det var også en rekke innlegg som belyste den personlige sfæren, som antagelser om tid. I løpet av de 30 dagene ble deltakerne kjent med endring i de tre sfærene. Dette førte til viktige og innsiktsfulle refleksjoner underveis.

Underveis og i etterkant av prosjektet ble noen av deltagerne filmet og intervjuet om erfaringene de hadde gjort seg i prosjektet. Det ble også laget en video av tre elever fra Ringstabekk ungdomsskole der de reflekterer over hvor hvorvidt de fikk med seg familien, hvordan det gikk med vaneendring, og om de kommer til å fortsette etter prosjektslutt. Dette er filmer som er blitt spredt i sosiale medier.

Lærdommen og innsikten fra deltagerne og prosjektet som helhet vil brukes på ulike måter i det videre klimakloarbeidet i kommunen.

«Jeg tror jeg var mest
overrasket over hvor lett det var
og endre på en vane. Etter en
uke gikk det helt fint egentlig. I
tillegg var det overraskende
mye fine klær på loppemarked.»

- Anonym fra spørreundersøkelse



Skjermdump fra Bærum kommunes Facebook-side



Skjermdump fra Bærum kommunes Facebook-side

I BÆRINGEN OG BUDSTIKKA

I tillegg til engasjement i sosiale medier fikk også Bærumsfolk i løpet av prosjektperioden oppmerksomhet i tradisjonelle medier. I Bæringen fikk prosjektet forsiden, samt to sider i magasinet med intervjuer av et utvalg deltakere. Også Budstikka hadde en sak i papirutgaven, og på nett.



– Det har vært en god mulighet til å utforske nye oppskrifter og retter, og få inspirasjon til å prøve nye ting...
FOTO: KNUT BJERKE

«Vi valgte å bli med på Bærumsfolk fordi det virket som en fin måte å gjøre noe for klima og miljø på»

- Nanna og Mathilde til Bæringen



En annen god løsning kom i form av noen små, gjenbrukbare tøyposer, som både kunne kjøpes og lages...
FOTO: KARL BRAANAAS

Deepika ville kutte ut kjøtt og shopping: – Shoppestopp gikk ikke bra i det hele tatt!



DEEPIKA MITAL er en av dem som har vært med i klimaprojektet Bærumsfolk. Foto: Maria Hee Furulund

I 30 dager utfordret Deepika seg selv til å leve litt mer klimaklokt.

MARIA HEE FURULUND

– Familien min ble veldig overrasket over at jeg ville slutte å spise kjøtt, for jeg var ganske glad i kjøtt, sier Deepika Mital. I 2019 deltok hun og flere andre bæringer i klimaprojektet Bærumsfolk. Målet var å bryte egne vaner og leve mer klimaklokt i 30 dager. Deepika valgte å droppe kjøtt og shopping.

– Det gikk veldig bra å finne alternativer til kjøtt, faktisk så bra at jeg ikke har gått tilbake til å spise kjøtt, sier hun. – Familien min er nok ikke utelukkende fornøyd med valget mitt. Vi må jo lage to midagsvarianter, og når vi går ut må vi velge en restaurant jeg kan spise på, smiler hun.

Og «shoppestopp»?

– Det gikk ikke bra i det hele tatt! Da jeg var med i Bærumsfolk var det november, og det var en vanskelig tid i forhold til gaver. Det endte med at jeg måtte på

shopping. Jeg har ikke kuttet ned siden heller, men heldigvis har jeg ikke så mye tid til å handle, ler Mital.

Blir inspirert av andre bæringer

Maren Awici-Rasmussen har også deltatt i Bærumsfolk. Hun hadde bestemt seg for å kaste mindre mat.

– Jeg sparte på skrell og grønnsaksrester fordi jeg skulle lage kraft. Mannen min forstod ikke visen, så jeg gjorde det litt i det skjulte. Det ble en flopp, kraften smakte absolutt ingenting, ler hun.

Bærumsfolk er i gang!



Klimakampanjen Bærumsfolk er i gang. Du kan følge deltagerne i Bærumsfolk på bærumsfolk.no

Howdan går det når en gruppe bæringer skal endre vaner og leve mer miljø- og klimaklokt i 30 dager?

MARIA HEE FURULUND

– Nå i starten har det vært mest gøy. Det blir kanskje vanskeligere etter hvert, særlig 17. mai og grilling. Da blir det litt kjedelig å ikke spise kjøtt.

Nanna Krognæs og Mathilde Fauskanger Moen er to av deltagerne i vårens runde av Bærumsfolk. Jentene går på Nadderud og Rud videregående skoler. Fram til 23. mai skal de leve litt mer miljø- og klimaklokt.

Ulike utfordringer

– Vi spiser vegetar og har shoppestopp. Det var her vi felte vi hadde mest forbedringspotensiale. Begge handler en del, og vi tenker ikke så mye på hva vi spiser

til vanlig. Vi har et par unntak, hvis maten heller blir kaldt, kan vi spise kjøtt. Eller hvis vi er på besøk, forteller jentene. Vårens Bærumsfolk-deltagere er mellom 16 og 68 år, og har valgt helt ulike utfordringer. Noen skal sykle til jobb, mens andre vil kutte matsvinn. En familie har som mål å dusje i make fire minutter, og slå av vannet når de pusser tennene. Gjennom klimakampanjen Bærumsfolk vil kommunen vise hvor viktig hver enkelt er i utviklingen av et mer miljø- og klimaklokt samfunn.

– Jeg syns folk for det meste har vært positive til å jeg deltar i prosjektet. Jeg har fått noen tips om god mat fra venner som allerede er vegetanere, sier Nanna.

Deltagerne deler erfaringer og tanker på bloggen bærumsfolk.no. Du kan også følge Bærumsfolk på Facebook.

Har du lyst til å utfordre deg selv til å leve mer klimaklokt?

Alle kan gjennomføre en Bærumsfolk-utfordring. Her er noen eksemplær på utfordringer du kan prøve:

- Sykle til og fra jobb tre dager i uken
- La bilen stå fire dager i uken
- Ikke kjøp noe nytt på 30 dager
- Ha fem kjøttfrie middager i uken
- Reis kun med kollektivtransport i 30 dager
- Plukk fem biter med søppel fra naturen hver dag
- Klædesortert alt av/føleddet du kaster i 30 dager
- Senk inne temperaturen med minst én grad

Fire innspill til deg som vil prøve:

1. Velg heller én større utfordring enn mange små.
2. Vær konkret når du velger utfordring. Det bør være noe å strekke seg etter.
3. Sett en startdato og slutt dato.
4. Ikke vær redd for å feile. Det tar tid å endre vaner.



– Vi valgte å bli med på Bærumsfolk fordi det virket som en fin måte å gjøre noe for klima og miljø på, sier Nanna Krognæs og Mathilde Fauskanger Moen. Foto: Privat

Nyheter Natur og miljø Bærum Bærum kommune

Skjermdump fra Budstikka 25.05.2022

Bærumsfamilie droppet plasten: – Det er generelt sett svært utfordrende



Gunn-Eva og Rune Nesland-Steinor fra Gjetnum skulle kjøpe mindre emballasje og spise mer vegansk i 30 dager.

FOTO: KARL BRAANAAS



16 familier tok kraftige grep rundt eget forbruk: – Svært utfordrende



Bærumsfolk

@baerumsfolk · 5 1 review · Community

Learn more

baerumsfolk.no

Home About Community Videos More

Liked

Message



About

See all

Spiller det en rolle hva enkeltpersoner gjør for miljø og klima? Svaret er ja! I klimakampanjen Bærumsfolk inviterer vi folk til å ta med seg klimasak...

553 people like this, including 12 of your friends



586 people follow this

Send message

Community

Create Post

Photo/video

Check In

Tag friends



Bærumsfolk 25 May

Bærumsfolk er i Budstikka i dag!

Gunn-Eva Nesland-Steinor og Guro Lystad deler sine erfaringer og innsikter fra 30 dager med endring. Det har vært mestring, utfordringer, utforskning og noen aha-opplevelser. Dette er Bærumsfolk!

Besøk også bloggplattformen og les de aller siste oppdateringene fra deltagerne: <https://baerumsfolk.no>

Bærumsfolk

10 March

Hei dere!

I april gjennomfører vi en ny runde av klimakampanjen Bærumsfolk. Har du lyst til å endre vaner i en mer klimaklok retning? Kan du bli flinkere til å kaste mindre mat, spare mer energi eller la bilen stå litt oftere? Meld deg på!

I Bærumsfolk skal utvalgte bæringer leve med én miljø- og klimaklok utfordring i 30 dager. Alle kan søke om å være med - alene eller sammen med noen andre.

Send e-post til klimaklok@baerum.kommune.no

Her kan du lese mer om Bærumsfolk: www.baerum.kommune.no/baerumsfolk

Bærumsfolk



Erikas utfordring
Shoppestopp i 30 dager!



Bærumsfolk

25 April

Bærumsfolk er i gang igjen!

Fra 25. april til 23. mai skal en ny gruppe med bæringer utfordre seg selv til å leve litt mer miljø- og klimaklokt!

Hvordan går det når 16 bæringer, deres familier og en hel 10. klasse skal endre vaner i 30 dager? Følg med på <https://baerumsfolk.no>

Bærumsfolk er et klimaprojekt som drives frem av historier og erfaringer fra folk i Bærum. Gjennom kampanjen vil kommunen vise hvor viktig hver enkelt er i utviklingen av et mer miljø- og klimaklokt samfunn.



Bærumsfolk
30 dager for miljø og klima!

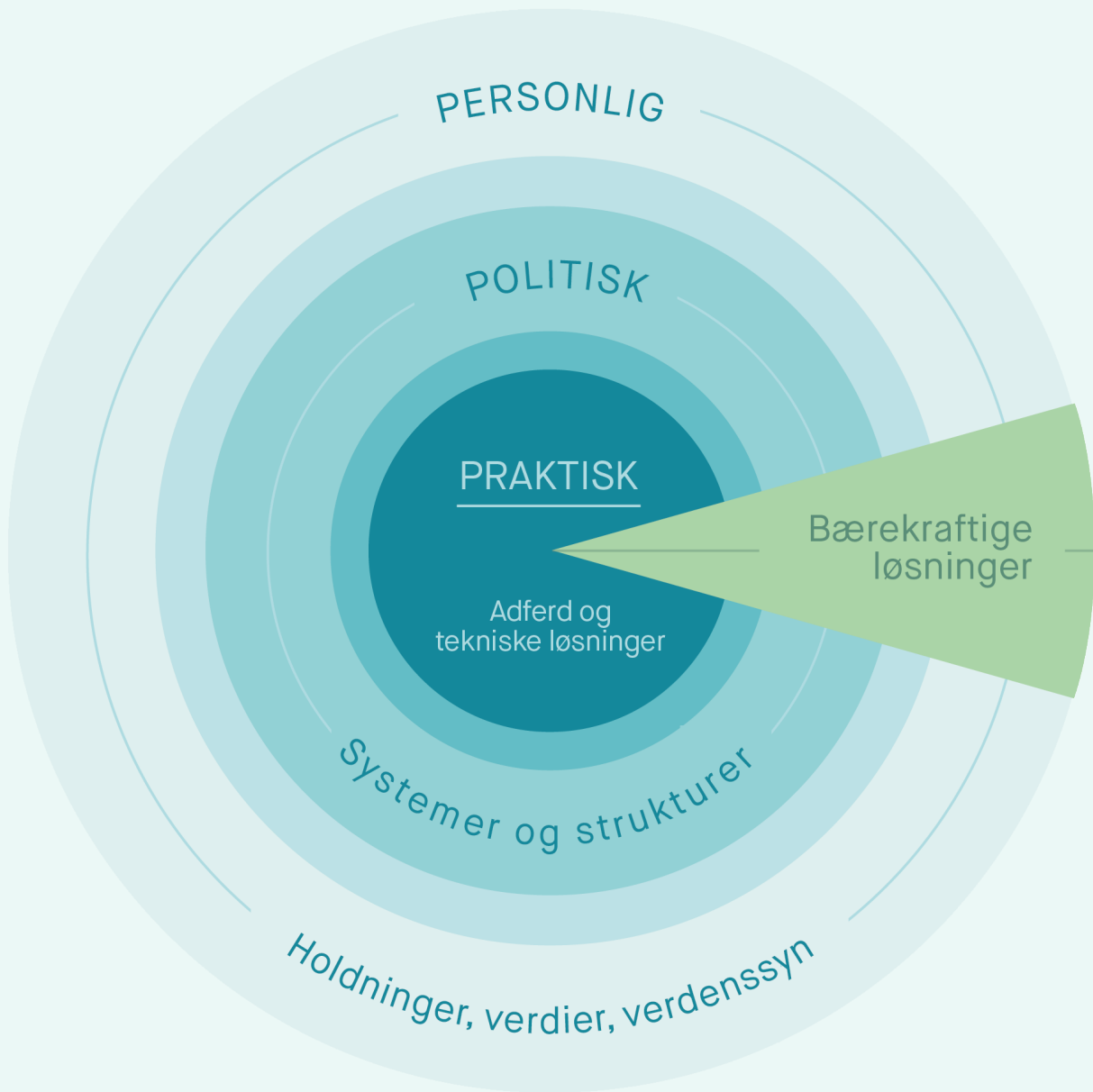
Kort om Bærumsfolk

Jordnært - våge - folkelig - autentisk

Bærumsfolk er et forskningsbasert klimaprojekt som bygger interesse, kompetanse og kapasitet hos innbyggere i Bærum til å bidra til bærekraftig endring i kommunen. Prosjektet gir innbyggerne nye perspektiver på deres rolle i møte med klimautfordringene og støtter befolkningen til å skape endring.

Prosjektet legger til rette for at folk kan engasjere seg aktivt i endring og for at nye historier om bærekraft får grobunn. Prosjektet drives frem av historiene og erfaringene til innbyggere som utforsker mer bærekraftige vaner. Med prosjektet ønsker vi å vise hvordan og hvorfor folk betyr mer enn de tror for at Bærum kommune skal nå sine klimamål.

Prosjektet har som mål å være folkelig, autentisk og jordnært, og samtidig våge å gjøre ting annerledes og bidra til å skape endringer for folk og klima i Bærum. Klimaklok kommune har samarbeidet over flere år med cCHANGE for å utvikle og gjennomføre dette prosjektet med og for innbyggerne i kommunen.



Figur 1. De tre sfærer for transformasjon
(O'Brien og Sygna, 2013; O'Brien, 2018)

Tre sfærer for transformasjon i Bærum

Et forskningsbasert prosjekt

Bærumsfolk-prosjektet bruker den forskningsbaserte cCHALLENGE-metoden. [cCHALLENGE](#) er en metode og et konsept for transformativ læring med fokus på sammenhengen mellom individuell endring, kollektiv endring og systemendring.

Konseptet og metoden er basert på metarammeverket «De tre sfærer for transformasjon» (O'Brien og Sygna 2013), som beskriver transformasjon som en prosess som hindres eller fremmes i tre *sfærer* i samfunnet: praktisk, politisk og personlig. For at løsninger skal være dype og varige kreves det en helhetlig tilnærming som inneholder hver av disse sfærene og som kobler og går på tvers av disse.

Dette betyr at for at målene våre skal realiseres må endring skje gjennom alle disse tre sfærene. Initiativer som fokuserer på en eller to av sfærene kan skape små endringer, men for å få til transformasjon av samfunnet for å møte klima- og miljøutfordringene trenger vi helhetlige løsninger.

I den praktiske sfæren i midten finner vi handlinger som skaper synlige og målbare resultater gjennom tekniske og styringsbaserte endringer og adferdsendringer. For deltakerne i Bærumsfolk startet vi her, med en praktisk og målbar endring av vane i eget liv, som å spise mindre kjøtt, ikke kjøpe noe nytt eller unngå engangsplast.

Som mange av deltagerne oppdaget er endringer i den praktiske sfæren i stor grad avhengig av sosiale, politiske, økonomiske

og kulturelle systemer rundt oss som gjør det vanskelig eller lett å gjøre en praktisk endring. Å redusere bruk av engangsplast er vanskelig når matbutikkene er fulle av plastemballasje, og å kutte ut kjøtt kan være ubehagelig når det utfordrer sosiale normer og forventninger.

Den personlige sfæren handler om individuelle og felles holdninger, verdier, og verdenssyn – de tankemønstrene eller paradigmene som påvirker hvordan vi forholder oss til oss selv, hverandre, naturen, tid, fremtid, og endring. Disse påvirker hvilke systemer og strukturer vi ser og støtter, og hvilke praktiske løsninger vi går for. Om ikke den personlige sfæren er tatt hensyn til i løsningene kan vi møte motstand og konflikt, for eksempel dersom en løsning oppleves å gå på bekostning av det som er viktig for folk.

I løpet av de 30 dagene av prosjektet fulgte deltagerne et program som gikk gjennom og belyste de tre sfærene og de ulike fasene av en endringsprosess. Målet var at vi gjennom kunnskap, refleksjonsspørsmål, dialog og oppfølging bidro til at deltagerne kunne få innsikt i muligheter og utfordringer knyttet til helhetlig endring for et klimaklokt Bærum i 2022, og ikke minst folk sin rolle i å bidra til disse endringene fra der de er.

Hvordan gikk det?

Bærumsfolk er et prosjekt med fokus på å gi deltagerne en god opplevelse med endring og å kunne følge dem opp underveis med støtte, tips, forskning og sosial tilhørighet i en gruppe. Runde 3 hadde 13 aktive deltagere, i tillegg til en ungdomsskoleklasse på Ringstabekk. Vi vil her trekke frem noen resultater basert på deres blogginnlegg og samtaler med noen av dem underveis og i etterkant av prosjektet. I tillegg svarte 8 av deltagerne på en spørreundersøkelse i etterkant. Vi deler inn resultatene i tre kategorier: vaneendring, ny innsikt og økt bevissthet, og ringvirkninger.

1 VANEENDRING MED EFFEKT

Endring av vaner er en viktig forutsetning for å redusere klimaendringen. Det er ulike teorier om hvor lang tid det tar å endre en vane, alt fra 18 dager til 254 dager (Lally et al 2010). I Bærumsfolk har vi valgt en periode på 30 dager. Dette er som oftest lang nok tid til å komme ut av vante mønster og nye vaner kan etableres. Og det er samtidig nok tid for at man kan oppleve motstand, barrierer og muligheter for endring. Med fokus på helhetlig endring er tilnærmingen i Bærumsfolk vesentlig forskjellig fra mer tradisjonelle metoder for adferdsendring. Vaneendring blir sett i sammenheng og som en del av transformativ endring.

«Vi er spente på hvordan det er å stå i en endring over tid.

Vi er på ingen måte «perfekte» når det gjelder klimasmarte valg, men håper vi kan komme ut av disse 30 dagene med noen varige endringer. Kanskje får det også noen ringvirkninger til venner og kjente/ukjente også?»

- Mari, blogginnlegg

Alle deltagerne har helt eller delvis klart å gjennomføre utfordringen. Samtlige sier også at de har endret en vane. 75 prosent sier at de vil fortsette med denne vanen og ikke gå tilbake, og 25 prosent sier at de delvis kommer til å fortsette. På spørsmålet om de tror at de etter fire måneder har fortsatt med vanen svarer 50 prosent at de har fortsatt med endringen og 50 prosent sier at de delvis har fortsatt med endringen.



Deltagerne har endret vane og vil helt eller delvis fortsette etter prosjektet.

2 NY INNSIKT OG ØKT BEVISSTHET

I Bærumsfolk blir deltagerne invitert til å ta perspektiv på endring knyttet til klima og bærekraft og særlig forholdet mellom adferdsendring, teknologisk endring, systemendring og endringer i verdensanskuelse. Underveis i prosjektet viste deltagerne gjennom delte innlegg på plattformen at de fikk ny innsikt og økt bevissthet. Dette er også rapportert i spørreundersøkelsen.

«Denne måneden har jeg besøkt fantastisk vestlandsnatur og tenker at det et jo dette vi må prøve å bevare: rent og passe mye vann , ren luft , intakt natur. Det er verdt å gjøre noen livsstilsendringer for!»

- Anne, blogginnlegg

Over 80 prosent har lært noe nytt. Alle har svart at prosjektet har gjort at de har en bedre forståelse av den politiske sfæren, og hvordan sosiale normer og etablerte ordninger i samfunnet påvirker deres valg. Alle er delvis eller helt enig i at de har mulighet til å være med å påvirke samfunnsutviklingen i en mer bærekraftig endring, og nesten 90 prosent ser potensialet til å inspirere andre.

«Det er egentlig ikke så vanskelig, men jeg har gjort litt endringer for å gjøre det morsommere. Jeg har vært mye mer innom loppemarked og i brukbutikker som egentlig har vært veldig gøy»

- Nanna, blogginnlegg

✓ Deltagerne ser potensialet de har til å inspirere andre og være med å påvirke samfunnsutviklingen.

✓ Deltagerne har en bedre forståelse for hvordan sosiale normer påvirker egne klimavalg.

✓ Deltagerne har lært noe nytt.

Flere av deltagerne opplevde at bevisstgjøringen smittet over på andre vaner, og etter å ha erfart vaneendring på ett område begynte de å utforske endring på andre områder.

«Disse 30 dagene har bidratt til at det er blitt sådd mange «vane-frø» i meg. Jeg tror flere av disse vane-frøene vil gro og bli til nye, etablerte vaner etterhvert. Noen vane-frø faller sikkert på steingrunn. Men: Jeg har fått sterkere «miljøbriller» på og er mer nysgjerrig på flere ulike miljøprosesser»

- Gunn Eva, blogginnlegg

«Jeg ble utrolig overrasket da svigermor serverte vegetarmat på hytta i etterkant av prosjektet. Jeg tror det var første gang hun bevisst gikk inn for å lage en vegetarrett. Hun hadde søkt opp oppskrift og handlet inn og laget vegetarmoussaka og fikk masse skryt både for innsatsen og resultatet. Det hadde nok ikke skjedd hvis vi ikke hadde hatt de på middag og fortalt de om prosjektet.»

- Anonym fra spørreundersøkelse



3 RINGVIRKNINGER

Deltagerne rapporterte om innsikt i hvordan en liten endring i eget liv kan skape sosiale ringvirkninger og hvordan engasjement sprer seg via handlinger og samtaler. At man gjennom personlige endringsprosjekter kan inspirere andre er en positiv overraskelse for mange. Påvirkningen av andre skjer gjennom samtaler. Deltagerne erfarte at når de snakket om sine utfordringer, og hvorfor denne utfordringen var viktig for dem, åpnet det opp for at andre også kunne vurdere endringer i egne liv.

I spørreundersøkelsen sier samtlige at de har fortalt om utfordringen til andre underveis i prosjektet, og halvparten sier at de har snakket med flere enn 10 personer.

Samtalene som skapes gjennom Bærumsfolk har en stor betydning fordi det er nettopp gjennom disse samtalene at vi skaper en ny fortelling om hva som er mulig og akseptabelt. Noe som kanskje ble sett på som «noe utenom det vanlige» kan dermed bli den nye normalen i Bærumssamfunnet. Dette kunne vi også se i blogginnleggene til deltagerne. Der fortalte flere om hvordan de hadde påvirket andre i familien eller folk i sine sosiale nettverk. Dette viser at Bærumsfolk-prosjektet legger til rette for at folk kan spre ringvirkninger av sine vaneendringer.

I vår lille familie er det ikke så vanskelig å spise vegetar noen ganger i uka, men jeg synes det alltid blir litt mer utfordrende når

vi får gjester. Med folk som spiser sjeldent vegetar vil man gjerne servere noe ekstra godt som overbeviser skeptikere om at de ikke trenger kjøttet. (...) vi fikk en fin prat om kjøttkonsum og Bærumsfolk.

- Guro, blogginnlegg

Bærumsfolk

Oppsummering

For å nå målet om en Klimaklok kommune er bæringer – eller bærumsfolk – helt avgjørende. I prosjektet Bærumsfolk utforsker vi «**hvorfor og hvordan**» ved at vi inviterer vanlige Bærumsfolk til å utforske hvilke endringspotensial som ligger hos den enkelte og hvordan dette har betydning for det kollektive og for Bærumssamfunnet.

«Personlig syntes jeg det var veldig nyttig med en slik utfordring i 30 dager, og det var en øyeåpner å få bedre oversikt over miljøavtrykket til det vi spiser. Jeg tror jeg kommer til å fortsette å holde oversikt og regne på CO2-avtrykket vårt også i etterkant for å se om vi sklir tilbake i gamle vaner.»

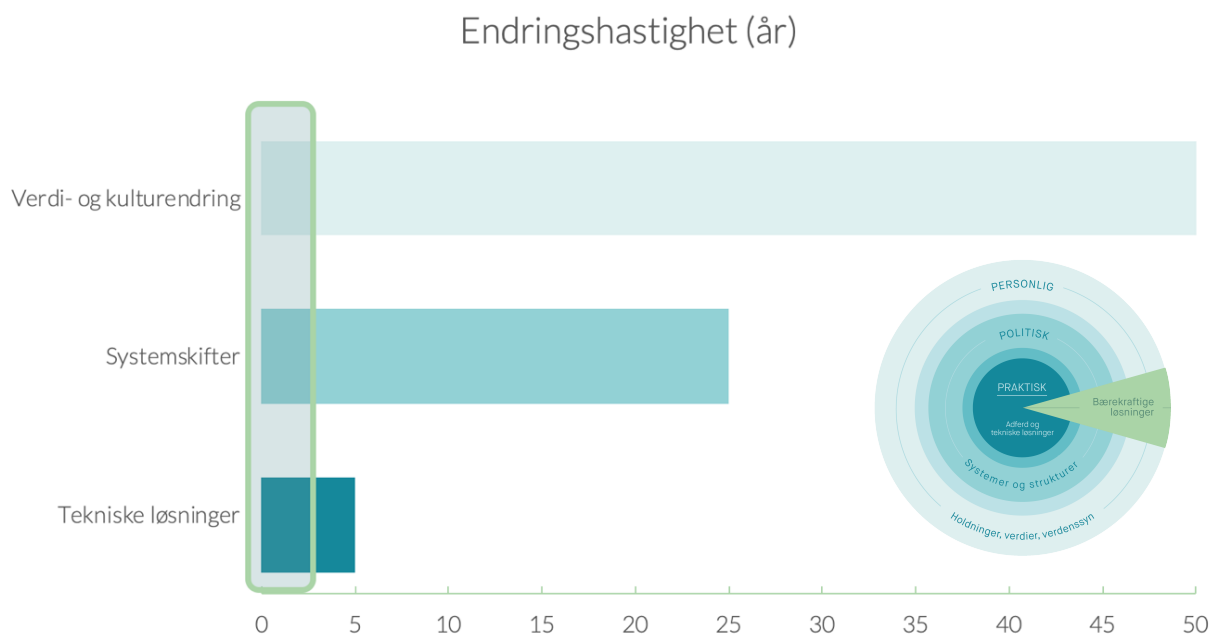
-

Guro, blogginnlegg

Prosjektet baserte seg på en helhetlig tilnærming til omstilling, basert på det

«Dette har ikke vært lett. Og dette har vært lærerikt. (...) I vårt hus kan jeg ense en yrende forståelse av å ikke kaste så mye. Det sukkes og akkes ikke like mye når jeg sier restemiddag eller at vi skal bruke denne maten i dag»

- Anett, blogginnlegg



Figur 2: Endring over tid i de tre sfærene.
Kilde: Sharma, 2017.

forskningsbaserte rammeverket De tre sfærer for transformasjon (se figur 1). Deltagerne i Bærumsfolk var med på å utforske det som kreves for å skape en klimaklok kommune. De påpekte hvilke systemer og strukturer som mangler for at de skal kunne lykkes med en vaneendring og en klimavennlig hverdag. Samtidig fant de noen muligheter for å påvirke disse systemene. Og ikke minst fikk deltagerne erfaring med egne og andres antagelser og rådende verdier og hvordan disse påvirker hva vi gjør og samfunnet vi har bygget.

Erfaringene de har gjort seg sier også noe om rådende antagelser om tid og påvirkningskraft. Noen studier viser at store samfunnsskifter kan startes av en liten gruppe mennesker, ved at de etablerer nye normer, regler og standarder som trekker majoriteten i samme retning. I slike tilfeller skjer også endring bredt, dypt og raskt. For eksempel, finner Xie og kollegaer (2011) at når en gruppe sterkt engasjerte individer overgår 10 prosent av en

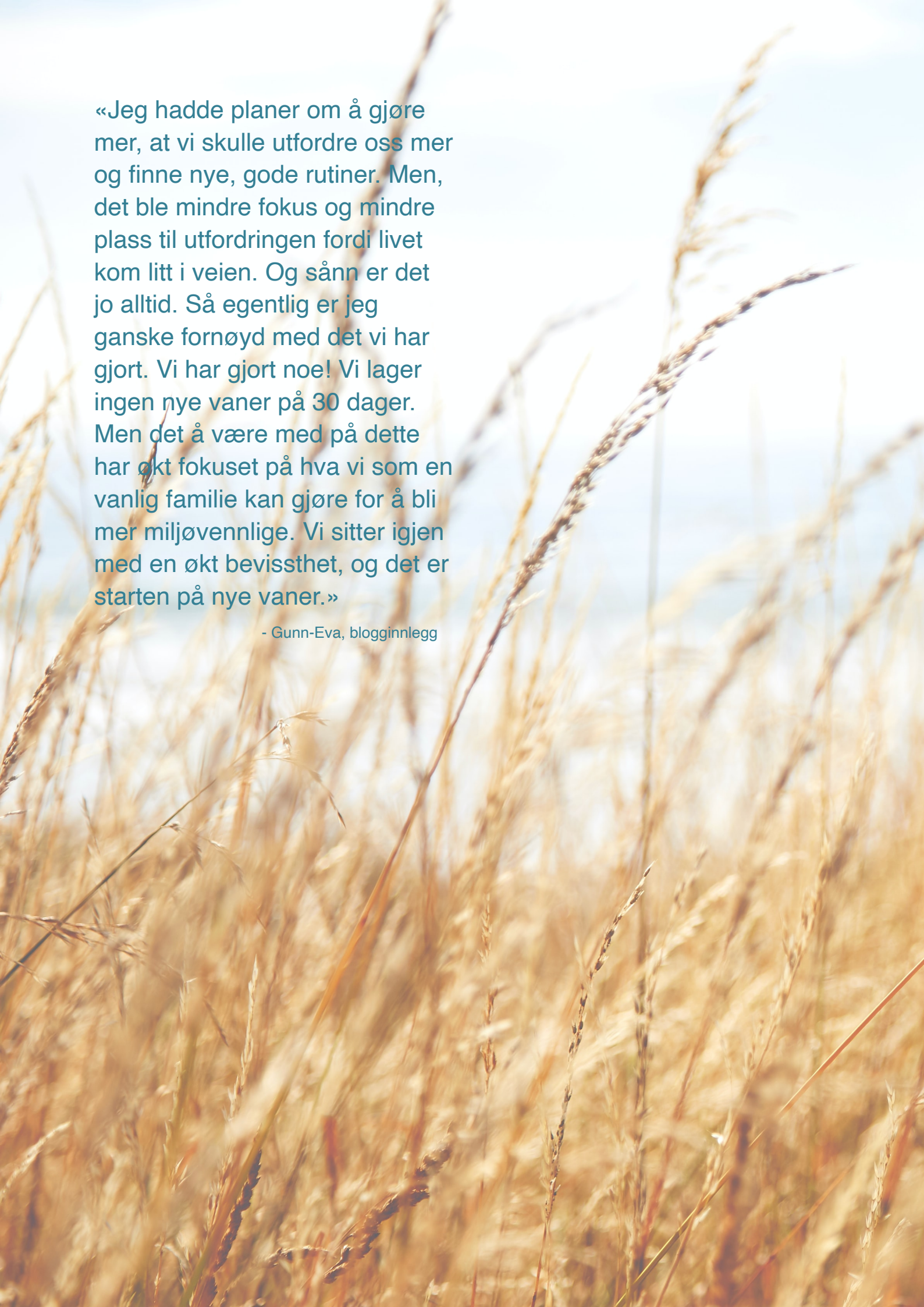
befolkning, skjer en kraftig reduksjon av tiden det tar før majoriteten følger etter. På denne måten kan endring skje raskere enn vi tror, drevet frem av en liten gruppe mennesker. Kanskje trenger vi bare 10-20 prosent av bæringer til å engasjere seg for å få til store endringer for bærekraft i Bærum.

Figur 2 illustrerer hvor mye tid man ofte tenker at det tar å få til endringer i de tre sfærene. Den grønne markeringen illustrerer en *integert*, eller helhetlig og sammenfiltret tilnærming, der det jobbes med alle de tre sfærene på en gang. Ved å inkludere og se i sammenheng disse tre sfærene i klima- og miljøarbeidet vil vi kunne bidra til å skifte normalen her og nå. I Bærumsfolk inkluderte vi alle disse tre samtidig for å se dem i sammenheng.

Det viktige fremover er å legge til rette for en helhetlig tilnærming i

Bærumfolk

klimatearbeidet som gjøres og invitere befolkningen til å bidra inn i dette. Da kan innbyggerne bli mer enn summen av antall mennesker. Da er det kvaliteten på handlingene, samtalen, initiativene og prosjektene som avgjør hvorvidt Bærumssamfunnet greier å omstille seg til et lavutslippssamfunn.



«Jeg hadde planer om å gjøre mer, at vi skulle utfordre oss mer og finne nye, gode rutiner. Men, det ble mindre fokus og mindre plass til utfordringen fordi livet kom litt i veien. Og sånn er det jo alltid. Så egentlig er jeg ganske fornøyd med det vi har gjort. Vi har gjort noe! Vi lager ingen nye vaner på 30 dager. Men det å være med på dette har økt fokuset på hva vi som en vanlig familie kan gjøre for å bli mer miljøvennlige. Vi sitter igjen med en økt bevissthet, og det er starten på nye vaner.»

- Gunn-Eva, blogginnlegg

Om cCHANGE

cCHANGE er en forsknings- og verdibasert organisasjon som støtter folk og organisasjoner i å finne sitt største potensial som endringsagenter for klima og miljø. I partnerskap med andre ildsjeler, og med vår ekspertise innen forskning og praksis for transformasjon samskaper vi helhetlige bærekraftsløsninger. Vi leverer blant annet kurs, workshops, prosjektsamarbeid, endringsverktøy, rådgiving og coaching, og kobler forskning på transformasjon med praksis. cCHANGE er også senter i Norge og Europa for metodikken Radical Transformational Leadership utviklet av Dr. Monica Sharma, og holder blant annet programmet Transformational Leadership for Sustainability for opplæring og coaching i transformasjonsmetodikken.

Ressurser

Lenker fra prosjektet:

Prosjektside med blogger fra deltagerne: baerumsfolk.no

Prosjektside i Bærum kommune: <https://www.baerum.kommune.no/politikk-og-samfunn/samfunnsutvikling/klimaklok-kommune3/baerumsfolk/>

Facebook-side: <https://www.facebook.com/baerumsfolk>

Om cCHALLENGE-metoden: <https://www.cchallenge.no/>

Kilder:

Lally, P., van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W., and Wardle, J. 2010. «How Habits are Formed: Modelling Habit Formation in the Real World» *European Journal of Social Psychology* 40, no.6: 998 - 1009

O'Brien, K. 2018. «Is the 1.5 Target Possible? Exploring the Three Spheres of Transformation» *Current Opinion in Environmental Sustainability* 31: 153 - 160.

O'Brien, K. og Sygna, L. 2013. «Responding to Climate Change: the Three Spheres of Transformation» *Proceedings of Transformation in a Changing Climate*. University of Oslo, 2013: 16-23.

Sharma, M. 2007. «Personal to Planetary Transformation» *Kosmos Journal (Fall/Winter 2007)*: 31-35.

Xie, J. et al. 2011. «Social Consensus Through the Influence of Committed Minorities» *Physical Review E* 84, 011130: 1-9.

^c
- CHANGE