

I medvind og modvind – Sæt strøm til ægteskabet

Projekt "I medvind og modvind" er et casestudie, der vil løbe et halvt år fra 1. maj - 30. oktober 2017 under Smart mobilitet, Aarhus Kommune. Projektet vil undersøge, om og hvordan ægteskabelig opbakning påvirker ændring og fastholdelse af transportvaner i hverdagen. I artiklen kan du læse om baggrunden og rammerne for projektet, og der beskrives, hvordan projektet bliver brugt som afsæt for kommunikation omkring mobilitet i et lokalområde.



Af Liv Maria Stender,
Aarhus Kommune
livma@aarhus.dk

En ny start

Du har lige besluttet dig for at starte maj måned op med en sundere mere aktiv livsstil. Løbeskoene er fundet frem og støvet af, du har meldt dig til "Vi cykler til arbejde", du vil afgiftes, udrenses og detoxe, holde dig fra alkohol, chips og træstammer udskifte dem med kål, gulerødder og fysisk aktivitet. Du sætter dig ved aftensmaden, der i dagens anledning indeholder rodfrugter, grønkål og dampet fisk. Din ægtefælle træder nu ind ad døren med en dejlig kold cola med dugdråberne perlede ned af sig og hiver med den anden hånd en stor massiv brownie og vaniljeis frem med en stort smil og giver dig et kærligt kys. Hvad gør du?

Vanebrud på to hjul

Opbakning og fællesskab i hjemmet er helt centralt for, at nye vaner kan slå rødder, det gælder kost, fysisk aktivitet og måske også vanebrud i forbindelse med hverdagens megen transport.

I 2015 kørte Smart mobilitet projektet "365 dage på cykel". Med forsøget skabte Smart mobilitet rammerne for, at borgere i Beder-Malling, der normalt pendlede

til Aarhus i bil, på en nem og billig måde kunne tilegne sig erfaringer med nye aktive transportvaner i et helt år fra april 2015 til april 2016.

En vigtig drivkraft i to af deltagernes vanebrud var parløbet med hinanden. At de som ægtepar besluttede at gøre noget nyt sammen: "Det der med at have noget fælles at gøre, det styrker en [...] Det er sjovt, når man kan lave noget sammen. Vi har kunnet opmuntre hinanden. Det har været vigtigt, at vi har kunnet følges ad i hver fald den ene vej. Vi får udnyttet den tid til at få vendt og drejet nogle ting."

Det at dele nye erfaringer, at kunne hjælpe hinanden og følges ad har bevirket, at de nye cykelvaner kom ind under huden på ægteparret Per og Lene, der den dag i dag cykler dagligt på både el- og racercykler og har deltaget i forskellige løb sammen. Cykling er blevet en fast del af deres liv. Smart mobilitet ønsker at undersøge nærmere, hvad opbakning fra en ægtefælle/partner kan betyde for etablering af nye mere aktive transportvaner. Derfor har vi sat gang i projektet: "I medvind og modvind", der starter 1. maj 2017. Igenennem projektet vil seks ægtepar fra Beder-



Malling en forstad i Aarhus syd i perioden maj 2017- oktober 2017 blogge om deres erfaringer med at skabe nye rutiner og transportvaner sammen. De vil i perioden udskifte de daglige bilture med elcyklen, som vil blive deres primære transportmiddel til og fra arbejde. Vi følger dem i deres hverdag og får igennem personlige beretninger indblik i vanebrud i praksis.

Målgruppe og motivation

De seks ægtepar har alle før projektet pendlet dagligt i bil ind til Aarhus og har mellem 7 og 23 km hver vej til deres arbejdsplads. Parrene er i alderen 30 - 60 år. Fem ud af seks par er et sted i livet, hvor børnene bor hjemme og spiller en central rolle i forhold til familiernes prioritering af tid. Deltagerne kan du møde her: <http://medvind.smartmobilitet.dk/moed-aegteparrene-i-projektet/>

Tid og muligheden for at kunne have en forudsigelig transporttid, der ikke afhænger af kø, er en af de primære motivationsfaktorer for deltagerne: "Jeg sidder hver dag og bander over trafikken, når jeg skal til og fra arbejde. Jeg arbejder i Aarhus N, der er cirka 23 km i bil, og det tager umiddelbart 50 minutter, både ud og hjem,

vel at mærke. Jeg er simpelthen så træt af at sidde og spille min tid i bilen og bliver mere og mere frustreret over, at jeg altid kommer løbende som den sidste forælder, der henter i børnehaven." *Sanne (deltager i "I medvind og modvind")*.

Derudover har elcyklen den fordel, at den kan hjælpe med at overkomme de fysiske barrierer, som terrænet i Aarhus byder mange cyklistere, og som for nogle kan være tungen på vægtskålen, når det gælder valget mellem bil og cykel: "Vi glæder os meget til at komme i gang med at trampe i de elektriske pedaler, for det bliver trods alt noget lettere med de mange bakker, der klæder randmorænelandskabet i det sydlige Aarhus." *Charlotte og Jesper (deltagere i "I medvind og modvind")*.

Et andet par understøtter, at det er ønsket om at få mere motion og frisk luft påsat ind i en travl hverdag, der spiller en central rolle i deres motivation for at begynde at bruge elcyklen som primært transportmiddel. "Projektet skal for os være startskuddet til at få cyklen ind i hverdagen igen og lade bilen stå. Motion, frisk luft og det, at miljøet påvirkes af de mange biler, spiller alt sammen en rolle i vores beslutning om at ændre vaner." *Lisbeth og Olav (deltager i "I medvind og modvind")*.

Citaterne ovenfor er deltageres indledende motivationer for at deltage i projektet, og det bliver spændende at følge deres motivation over tid og få sat ord på, hvad elcyklen giver deres hverdag af værdi og udfordringer.

Viden og kommunikation

Smart mobilitet samler via deltageres blogindlæg på www.medvind.smartmobilitet.dk viden ind omkring deltageres oplevelser med de nye vaner. Bloggen bliver en dagbog, hvor deltagerne ugentligt vil lægge billeder op og reflektere over drivere og barrierer. Derudover vil der løbende igennem projektet blive afholdt interviews, hvor parrene skal snakke med Smart mobilitet om deres nye cykelvaners indvirkning på hverdag, trivsel, tid og familieliv. Alt dette skal bruges i en kvalitativ evaluering, der kan give indsigt ind i de dynamikker, der er på spil i ægte- og fællesskaber, og give bud på, hvordan man kan bruge den viden aktivt ind i arbejdet med at ændre transportvaner fremadrettet.

Derudover er et mindre casestudie som dette et godt og konstruktivt værktøj i arbejdet med at kommunikere mobilitet og



adfærd, som er relaterbart for borgerne. De personlige fortællinger virker og inspirerer og kan bruges som indhold i diverse lokale medier. Ligesom det er vores håb, at borgerne i Beder-Malling kan smitte hinanden med elcykel iver henover hækken i de enkelte nabolag.

Fællesskab

Udover bloggen har deltagerne fået en fælles lukket Facebookgruppe. Her kan de komme i kontakt med hinanden, arrangere fælles cykelture, udveksle tips og tricks om udstyr og nemt komme i kontakt med Smart mobilitet samt den lokale cykeldoktor, der står klar til at rykke ud, hvis cyklerne skal repareres. Deltagerne er alle med i en fælles udfordring på Endomondo, hvor de kan konkurrere på antal kørte kilometer og følge hinandens fremskridt. Alle deltagere har fået en cykeljakke med bloggens hjemmeside printet på. Målet er at skabe synlighed i lokalområdet, så andre pendlere kan blive inspireret, når de bliver overhalet i køen af deltagerne. Derudover kan jakkerne hjælpe til, at deltagerne kan finde hinanden på vejen og støtte hinanden på de daglige ture.

Forankring

Denne artikel følges senere op med resultater fra projektet. Indtil da følg med på www.medvind.smartmobilitet.dk

Se mere om projektet på www.smartmobilitet.dk eller www.facebook.com/smartmobilitet

Følg ægteparrene her: www.medvind.smartmobilitet.dk

Fakta om Smart Mobilitet

- Smart mobilitet er et udviklingsprojekt i Aarhus Kommune støttet af Trafik- og Byggestyrelsen.
- Smart mobilitet skal i perioden 2014 - 2017 udvikle og afprøve tiltag til ændring af borgernes transportvaner med henblik på at give anbefalinger til, hvilke tiltag der skal sættes på fremadrettet i Kommunen.
- Smart mobilitet afprøver løsninger inden for tre hovedkategorier: Alternativt fra A til B, alternativer til myldretidskøen og alternativer til vanen. Det handler om hvordan, hvornår og hvor meget vi transporterer os.
- Smart mobilitet arbejder i alle projektets tiltag med en laboratorietankegang og afprøver i lille skala konkrete løsninger af for at tilegne sig viden om, hvilke greb der kan motivere borgere i Aarhus til at gentænke deres transportvalg.