

4. Handling. Under de senaste sex månaderna har människor visat sitt förändrade beteende, och de måste fortsätta att anstränga sig mycket för att avancera. Individerna måste lära sig att motstå frestelsen att återvända; dessutom bör de stärka sin beslutsamhet att förändra.
 - Individer i detta skede avancerar genom inlärningsstrategier för att upprätthålla sina åtaganden, som att belöna sig själva för att de gör framsteg mot att förändra, undvika människor och situationer som lockar dem att engagera sig i ohållbart beteende och att ersätta aktiviteter kopplade till ohållbart beteende med positiva.
5. Underhåll. Människor har kunnat upprätthålla åtgärder i minst sex månader och arbetar för att förhindra återfall. Människor i detta skede bör vara uppmärksamma på omständigheter, särskilt stressiga sådana, som kan övertala dem att återgå till sitt ohållbara beteende.
 - Det rekommenderas att individer i detta skede pratar med och söker stöd från människor de litar på, och spenderar tid med andra som uppvisar hållbara beteenden i städerna.

Kapitel 2 - Bästa metoder

Den transteoretiska modellen för förändring i användning: inspirerar till mer gång, cykling och kollektivtrafik och minimerar bilanvändning.

ETAPP	BESKRIVNING STEG
-------	------------------

1	Förbegrundande	Individer gör vanligtvis de flesta av sina resor med bil och är ganska nöjda med sättet de för närvarande reser på (dvs som bilförare). För tillfället har de ingen önskan eller lust att byta till ett annat läge eller känner att det skulle vara omöjligt för dem att göra det för närvarande.
2	Begrundande	Individer gör vanligtvis de flesta av sina resor med bil men är inte lika nöjda med sitt nuvarande resbeteende och skulle vilja minska sin bilanvändning och byta till ett annat sätt att resa (läge), men är för närvarande osäkra på vilket läge de ska använda. byta till, eller kanske inte har tillräckligt självförtroende för att göra det.
3-4	Förberedelse/åtgärd	Individer gör vanligtvis de flesta av sina resor med bil, men har bestämt sig för vilket läge de tänker byta till för vissa eller alla sina resor, har självförtroendet att göra det och kanske redan har provat detta nya läge för några av sina resor.
5	Underhåll	Individer gör vanligtvis de flesta eller alla sina resor med promenader, cykling och kollektivtrafik. Dessa kan antingen vara personer som inte äger eller har tillgång till en bil för sina resor (och därför redan är beroende av icke-billägen för att resa), eller personer som äger/har tillgång till bilar men av olika anledningar endast använder dem för vissa av sina resor, mycket sällan eller inte alls.

Källa: https://ec.europa.eu/futurium/en/system/files/ged/promoting_behaviour_change.pdf



GREENMOBILITY

Lifelong Learning on sustainable urban mobility