



Bæredygtig fritid og klimavenlige brugere

Hvordan skaber vi bæredygtig adfærd?

Sport og Fritid, Aarhus Kommune

Simon Elsborg Nygaard
Erhvervspsykolog og ekstern lektor, Aarhus Universitet.
Ph.d. i bæredygtighedspsykologi



Ny virkelighed:

**Kommuner og
regeringer sætter
CO2-mål**

**Det seneste valg
som et klimavalg**

**Unge
demonstrerer for
bæredygtighed**



Hvordan navigerer vi i det?



Målrammer og bæredygtig adfærd:

Mennesker har tre målrammer, som alle er aktive, når vi træffer beslutninger.

Målrammer og bæredygtig adfærd:

Mennesker har tre målrammer, som alle er aktive, når vi træffer beslutninger.

Hedonistisk målramme

- Individet fokuserer på hvilke følelsesmæssige oplevelser adfærden afstedkommer.
- Spørgsmål, fx: Får jeg det bedre lige nu? Kommer det til at føles rart og dejligt? Bliver det nemt og nydelsesfuldt?



Målrammer og bæredygtig adfærd:

Mennesker har tre målrammer, som alle er aktive, når vi træffer beslutninger.

Hedonistisk målramme

- Individet fokuserer på hvilke følelsesmæssige oplevelser adfærden afstedkommer.
- Spørgsmål, fx: Får jeg det bedre lige nu? Kommer det til at føles rart og dejligt? Bliver det nemt og nydelsesfuldt?



Gevinst-målramme

- Individet fokuserer på knappe ressourcer. Fx tid og penge. Eller anerkendelse og status.
- Spørgsmål, fx: Hvad kan jeg vinde på det? Beskytter og øger jeg mine ressourcer?



Målrammer og bæredygtig adfærd:

Mennesker har tre målrammer, som alle er aktive, når vi træffer beslutninger.

Hedonistisk målramme

- Individet fokuserer på hvilke følelsesmæssige oplevelser adfærden afstedkommer.
- Spørgsmål, fx: Får jeg det bedre lige nu? Kommer det til at føles rart og dejligt? Bliver det nemt og nydelsesfuldt?



Gevinst-målramme

- Individet fokuserer på knappe ressourcer. Fx tid og penge. Eller anerkendelse og status.
- Spørgsmål, fx: Hvad kan jeg vinde på det? Beskytter og øger jeg mine ressourcer?



Normativ målramme

- Individet fokuserer på andre mennesker og om adfærden er passende.
- Spørgsmål, fx: Hvordan påvirker min adfærd andre mennesker? Hvad er det rigtige at gøre?



A photograph of a dirt path winding through a dense forest. The path is light brown and curves through lush green vegetation, including grass and various trees. The scene is captured from a slightly elevated perspective, looking down the path as it disappears into the woods. The text "Kommentarer og spørgsmål" is overlaid in the center of the image.

Kommentarer og spørgsmål