

# Ställ om Sverige: Bryt bilberoendet Kampanjhandledning

Graphic: Lena Wästberg



Naturskyddsföreningen



**Den här handledningen riktar sig till dig som vill veta mer om hur just *du* kan vara med och engagera dig i kampanjen *Bryt bilberoendet*. Fokus för kampanjen är vad kommuner behöver göra för att skapa tätorter där vi kan leva goda liv utan att vara beroende av bilen.**

Frågan om att bryta bilberoendet kommer att belysas extra aktivt i Naturskyddsforeningens rikstäckande kanaler under kampanjfönstret mellan den 9 oktober och 19 november 2023. Men att påverka kommuner är ett långsiktigt arbete och att få till en förändring tar oftast längre tid än så. Därför är det meningen att man ska kunna använda materialet och göra aktiviteter under kampanjens paroll även efter den 19 november. Det innebär att den här handledningen och tillhörande kampanjsida kommer att finnas tillgängliga även efter kampanjperioden.

I denna handledning hittar du:

- [Bakgrundsinformation om kampanjen](#)
- [Fakta och argument för minskat bilberoende](#)
- [Förslag på kampanjaktiviteter](#)
- [Mall och tips för hur du skriver en insändare/debattartikel](#)
- [Guide till hur du anordnar en paneldebatt](#)
- [Tips för att nå ut i sociala medier](#)
- [Länklista med kampanjmaterial och användbara faktakällor](#)

Vi hoppas att den här handledningen ska vara till hjälp oavsett vilken typ av kampanjaktivitet ni vill göra. Ingen insats är för liten – tillsammans har vi kraft att förändra!

**Hör gärna av dig till oss i kampanjteamet på rikskansliet med frågor eller tips!**

Det är särskilt välkommet att dela information om vilka aktiviteter ni genomför under eller efter kampanjen:

Irène Berg, kampanjledare [irene.berg@naturskyddsforeningen.se](mailto:irene.berg@naturskyddsforeningen.se)

Ida Wahlund, verksamhetsutvecklare engagemangsavdelningen [ida.wahlund@naturskyddsforeningen.se](mailto:ida.wahlund@naturskyddsforeningen.se)

Hedvig Schylander, sakkunnig klimatfrågor [hedvig.schylander@naturskyddsforeningen.se](mailto:hedvig.schylander@naturskyddsforeningen.se)

Lycka till!

## **BAKGRUND**

### **Varför en kampanj mot bilberoende?**

Vårt samhälle har byggts med bilen i fokus sedan 1950-talet och nu står bil- och lastbilstrafiken för över 90 procent av transporterens utsläpp i Sverige. Det har gjort oss beroende av bilen till det mesta i vår vardag. Detta bilfokus har också skapat tätorter med externa shoppingcenter, som inte är attraktiva för varken boende, besökare eller lokal handel i våra stadskärnor. Dessutom förlorar vi motståndskraft mot klimatförändringar när grönområden som fungerar både som avrinningsytor och kolsänkor försvinner till förmån för vägar, parkeringsytor och andra asfalterade områden. Att bilen setts som norm av både samhällsplanerare och befolkningen i stort har byggt in oss i ett ineffektivt transportsystem där vi alla blir beroende av ett dyrt och resurskrävande fordon för att kunna ta del av samhället på lika villkor.

**Klimatkrisen sker här och nu, och vi måste skapa städer som främjar ett gott liv för både oss människor och vår planet!**

### **Kampanjen fokuserar på kommuner med städer och tätorter, varför då?**

Eftersom alternativen till bilen är mest tillgängliga i städer och tätorter är det kommuner i dessa delar av landet som har bäst förutsättningar för att minska bilberoendet och förändra beteenden. Det är också dessa kommuner som har mest att vinna på att minska den hälsoskadliga biltrafiken och i stället använda den eftertraktade marken till sådant som ger kommuninvånarna större livskvalitet.

Det är kommunerna som har makt och rådighet över hur marken inom kommunen används, eftersom det är där all stadsplanering sker. Det är också kommunerna som avgör var det ska finnas bilvägar, cykelvägar och gångbanor, vilka grönområden som ska bevaras eller bebyggas, och som i samverkan med regionerna avgör var kollektivtrafik ska finnas tillgänglig inom kommunen.

Därför har Naturskyddsföreningen valt att fokusera på just städer och tätorter, och på att påverka dessa kommuner att ta beslut som minskar invånarnas beroende av bilen.

## **FAKTA OCH ARGUMENT FÖR MINSKAT BILBEROENDE**

Vi måste våga prata om bilen. Vägtrafik från personbilar och godstrafik står för över 90 procent av inrikestrafikens utsläpp. Under kampanjen fokuserar vi på tre huvudargument för att minska bilberoendet:

- Bilens utsläpp av växthusgaser
- Hälsoriskerna kopplade till biltrafik
- De kostnader som bilen medför för alla, oavsett om man äger en bil eller inte.

### **Så hur närmar vi oss den här elefanten i rummet? Vi kan prata om att:**

- Bilar släpper ut hälsoskadliga partiklar från bland annat slitage av däck, bromsar och vägbanor som orsakar över 7 000 dödsfall (!) varje år i Sverige ([Naturvårdsverket, 2021](#)).
- Hälsan förbättras och välbefinnandet ökar när vi rör oss mer i vardagen. Svenskarna är bland de mest stillasittande människorna i världen.
- Säkerheten runt skolorna ökar om barn och ungdomar inte behöver dela platsen med bilar.
- Marken kan användas till saker som skapar välmående och mer samhällsnytta istället för parkeringar och avfarter, till exempel cykelbanor och grönområden.
- Våra stadskärnor utarmas då vi bygger köpcentrum omgivna av gigantiska parkeringar i städernas utkanter.
- Kollektivtrafiken måste prioriteras och göras tillgänglig.
- Bilarna utgör en kostnad för alla i samhället, oavsett om man själv äger en bil eller inte.

### **Utsläpp från transporterna**

Förbränningsmotorn i bilar och lastbilar släpper ut stora mängder växthusgaser. 31 procent av utsläppen inom Sverige kommer från våra transporter, och en stor majoritet (över 90 procent) av dessa utsläpp kommer från personbilar och godstransporter ([Trafikverket, 2023](#)).

År 2022 utgjorde laddbara bilar (hybrider eller rena elbilar) 9 procent av de drygt 4,9 miljoner personbilarna som finns i Sverige. 83 procent var bilar som enbart kan drivas med bensin eller diesel ([Trafikanalys, 2023](#)). Lätta lastbilar, som ofta transporterar gods inom tätorter, drivs till 96 procent på diesel eller bensin ([Trafikanalys 2022](#)). År 2022 var 231 av de 86 060 registrerade tunga lastbilarna - som transporterar gods längre sträckor – eldrivna. Alltså drivs den stora majoriteten av godstransporter med fossila bränslen ([Trafikanalys, 2023](#)).

En av anledningarna till att det införts ett nationellt mål om att minska utsläppen från inrikes transporter med 70 procent till år 2030 är att vi redan har lösningarna för att snabbt minska dessa utsläpp. Genom att gå från att vara bilberoende i vår vardag och i stället transportera oss med mer effektiva transportmedel (som gång-, cykel- och kollektivtrafik) kan vi minimera utsläppen från transportsektorn och göra oss av med nästan en tredjedel av Sveriges årliga bidrag till den globala uppvärmningen.

### **Hälsorisker med bilberoende**

Förutom att släppa ut växthusgaser, leder bil- och lastbilstrafik också till utsläpp av hälsoskadliga små partiklar, bland annat från slitage av däck, bromsar och vägbanor. Dessa luftföroreningar orsakas alltså även av elbilar och har ökat med 26 procent jämfört med 2010. Utsläppen av dessa hälsoskadliga partiklar orsakar över 7 000 dödsfall varje år i Sverige ([Naturvårdsverket, 2021](#)).

Forskning visar att det finns en kombinerad effekt av klimatförändringarna och luftföroreningar som gör att Sverige får en längre och mer intensiv pollensäsong, i kombination med att vi människor blir än mer påverkade av pollenpartiklarna då luftföroreningarna från biltrafik stimulerar allergiutveckling och ökar allergisymtomens svårighetsgrad ([Sahlgrenska akademien med flera, 2020](#)). Klimatförändringarna generellt och utsläppen från trafiken förvärrar alltså tillsammans pollenallergier.

Andra hälsoskadliga partiklar släpps ut i luften vid förbränning av fossila bränslen i bilar. Hälsoeffekterna av dessa luftföroreningar är både akuta och långsiktiga; man ser effekter inom timmar eller dygn av exponering. Sådana kortsiktiga effekter är ökad risk för hjärtinfarkt, stroke, försämringstillstånd av astma och KOL samt ökad risk för akuta luftvägsinfektioner. Långvarig exponering ökar risken för cancer, samt uppkomsten av astma och KOL. Om gravida utsätts för sådana hälsoskadliga partiklar kan det leda till försämrade tillväxt av fosters lungor eller att barn föds med minskad födelsevikt. Den gravida riskerar också högt blodtryck, graviditetsdiabetes och havandeskapsförgiftning om personen utsätts för höga halter av dessa hälsoskadliga partiklar under graviditeten ([Sahlgrenska akademien med flera, 2020](#); [Naturvårdsverket, 2017](#)).

Forskning visar även att luftföroreningar påverkar kognitiv utveckling hos barn och ökar risken för demensutveckling ([Sahlgrenska akademien med flera, 2020](#); [Naturvårdsverket, 2017](#)). Detta inkluderar utvecklingen av barns hjärnor, vilket påverkar bland annat utvecklingen av intelligens, minne och koncentrationsförmåga. Dessa effekter är direkt sammanlänkade med närhet till biltrafik ([Payne-Sturges, Marty, Perera, med flera 2019](#)) och kan yttra sig oavsett halt av luftföroreningar. Människor som bor i tätorter där bilar drivs av fossila drivmedel utsätts för dessa hälsorisker både på kort och lång sikt ([Sahlgrenska akademien med flera, 2020](#)).

Dessutom påverkar vårt bilberoende samhälle människors allmänna hälsotillstånd. Sverige tillhör de länder i världen där befolkningen är mest stillasittande – vi tillbringar 70 procent av vår vakna tid sittande eller liggande. Det har enligt en statlig utredning lett till försämrade fysisk och psykisk hälsa ([SOU 2023:29](#)). Enligt utredningen skulle kostnaderna för sjukskrivningar och sjukvård minska om befolkningen rörde sig mer, och bespara samhället kostnader på miljarder kronor. Utredningen visar också att det krävs mer än sporadiskt idrottande för att skapa god hälsa. Det krävs istället förändringar på en strukturell nivå över hela samhället och inom alla områden för att gynna fysisk aktivitet i vardagen. Vi behöver röra på oss mer varje dag, vilket till exempel kan vara att cykla eller gå till och från jobb och skola.

Förutom den hälsorisk som barn utsätts för av utsläpp i deras närmiljö får de också en mer osäker väg till skola och fritidsaktiviteter i ett bilberoende i samhälle.

## **Bilarna är en kostnad för alla, bilägare eller inte**

Alla boende betalar för parkeringen som hör till huset, oavsett om de är hyresgäster eller bostadsrättsinnehavare och oavsett om de har bil eller inte. Detta eftersom stora delar av kostnaderna för parkering traditionellt bakats in i hyran. Det gör att den som inte har bil subventionerar grannens parkering genom sin hyra och den som har en bil subventionerar den granne som har två bilar ([Fastighetsägarna, Hyresgästföreningen och Naturskyddsföreningen, 2022](#)).

Parkeringsavgifter på kommunal mark är subventionerade av kommunens skattemedel. Driften av kommunal parkering i Sverige beräknas subventioneras med 70 procent eller 3,4 miljarder kronor per år. Detta är alltså 3,4 miljarder kronor av våra skattemedel som går direkt till att göra det billigare för bilanvändare att förvara bilen på gemensam mark ([Fastighetsägarna, Hyresgästföreningen och Naturskyddsföreningen, 2022](#)).

Kommunen ställer normalt krav på ett visst antal parkeringar vid nybyggnation, vilket beräknas kunna öka byggkostnader för nyproduktion av bostäder med 15 % ([Fastighetsägarna, Hyresgästföreningen och Naturskyddsföreningen, 2022](#)).

## Kommunerna och bilberoendet

Kommunerna har ett stort ansvar för att motivera och skapa förutsättningar för sina invånare att minska sina utsläpp, samt för att minska sin egen organisations utsläpp. Kommunerna har mandat att möjliggöra minskade utsläpp inom områden som transporter, byggnationer, markanvändning, offentliga upphandlingar, energieffektivisering, med flera ([SKR, 2020](#)). För att bryta bilberoendet måste kommunerna arbeta med en kombination av insatser inom dessa områden. Både insatser som minskar incitamenten för att transportera sig med bil och insatser som gör det lättare att transportera sig med gång-, cykel, och kollektivtrafik. Det här brukar kallas att arbeta med transporteffektivitet, eftersom gång-, cykel- och kollektivtrafik är mer yt- och energieffektiva transportslag än biltrafik.

Kommunerna har monopol när det gäller vad marken inom kommungränsen ska användas till. Idag används en större andel av marken inom Sverige till parkeringsyta än till boyta! Den totala andelen hårdgjord (ofta asfalterad) yta för parkeringar motsvarar en yta lika stor som hela Göteborg, det vill säga 500 kvadratkilometer. Dessa parkeringsytor konkurrerar till exempel med platser för lek och rekreation i vår boendemiljö. Garage under innergårdar minskar också möjligheter till grönska och dagvattenhantering ([Fastighetsägarna, Hyresgästföreningen och Naturskyddsföreningen, 2022](#)).

Beräkningarna i stycket ovan innefattar enbart parkeringar och räknar inte med alla kvadratkilometer som går åt till bilvägar i och mellan alla våra tätorter. Det går alltså att konstatera att bilen tar långt mycket mer utrymme i anspråk i än boende och sådant som faktiskt ger oss välbefinnande i våra tätorter ([Fastighetsägarna, Hyresgästföreningen och Naturskyddsföreningen, 2022](#)). Vi behöver våga ifrågasätta den prioritet som bilen och dess anspråk på vår gemensamma mark har fått, och se hur kommunernas mark skulle kunna användas mer effektivt men även skapa större samhällsnytta och välmående.

Många initiativ görs i kommuner runt om i landet för att främja gång-, cykel, och kollektivtrafik, men de görs mycket sällan i samma utsträckning som satsningar på den infrastruktur som krävs för biltrafik. Kommunorganisationen har också egna utsläpp och är på olika sätt del av bilberoendet i samhället. Exempelvis upphandlar kommunerna egna fordon eller transporttjänster, och genomför resor i tjänsten inom kommunens verksamheter.

### Vad har kommunerna att vinna på att bryta bilberoendet?

Varje krona som investeras i satsningar på ökad cykling beräknas ge 9 kronor tillbaka i folkhälsovinster, visar [forskning från Lunds universitet](#). Samhället sparar 1,40 kronor för varje cyklad kilometer, medan varje kilometer med bil kostar oss 1,50 kronor i form av kostnader för klimatförändringar, fysisk inaktivitet och trängsel. Att cykling är i princip gratis är naturligtvis en privatekonomisk bonus i ekonomiskt kärvare tider.

Ett mer hållbart transportsystem skapar en mer attraktiv miljö i kommunen vilket lockar näringslivet till investeringar, ger mer nöjda invånare och gynnar lokala företag och regional utveckling (till exempel genom att fler vill flytta in i kommunen/regionen). Dagens pendling med kollektivtrafik beräknas till exempel skapa skatteintäkter på 1,92 miljarder kronor till kommunerna i och med att den allmänna lönesumman ökar när arbetsgivare kan hitta kompetens utanför närområdet. En ökad kollektivtrafik möjliggör därmed ännu större skatteintäkter för kommuner ([Svensk kollektivtrafik och WSP, 2018](#)).

Att främja mobilitet inom delade transportslag, så som kollektivtrafik, minskar också kommunens kostnader för att bygga ut och underhålla vägar och gator. Om kollektivtrafiken inte skulle köras beräknas kommunernas kostnader för utbyggnad och underhåll stiga med drygt 624 miljoner kronor per år ([Svensk kollektivtrafik och WSP, 2018](#)).

Gång- och cykeltrafik är bra för hälsan, vilket sparar kostnader i kommunen och regionens budget. Att minska biltrafiken runt förskolor och skolor skapar också bättre och mer hälsosamma miljöer där barn vistas, vilket minskar de risker för deras hälsa som beskrivits tidigare i det här avsnittet.

Se också fler källor där du kan hitta argument för vad kommunerna har att vinna på att bryta bilberoendet i länklistan sist i denna handledning.

## **Vad behöver kommunerna göra för att bryta bilberoendet?**

Kommuner behöver arbeta med markanvändningen så att bebyggelse, natur och infrastruktur skapar attraktiva boendemiljöer samt tätorter med minskade behov att transportera sig med bil, samtidigt som gång-, cykel- och kollektivtrafik gynnas. Attraktiva mötesplatser i närområdet fyller flera funktioner för både social och miljömässig hållbarhet – och dessutom skapar de bättre möjligheter att anpassa oss till det varmare och regnigare väder som klimatförändringarna redan bär med sig ([SKR, 2020](#)).

Kollektivtrafik bidrar till uppfyllnad av flera andra verksamhetsområden som kommuner ansvarar för, så som:

- Ökad rättvisa och jämställdhet, samt minskat utanförskap
- Ökad tillgänglighet av samhällsservice för alla (exempelvis äldre och funktionsvarierade)
- Ökat bostadsbyggande
- Mer attraktiva tätorter med flera sammanbundna stadskärnor ([Svensk kollektivtrafik och WSP, 2018](#))

Faktum är att insatser för att främja transporteffektivitet i hög grad bidrar till att uppnå i stort sett alla övriga globala hållbarhetsmål som finns inom Agenda 2030 ([IPCC 2022](#)). Att bryta bilberoendet är alltså en nyckel för kommunerna att nå både sina egna och av staten lagstadgade krav och mål för ett mer socialt, ekonomiskt och ekologiskt hållbart samhälle.

## **Hur står det till i din kommun? Jämförelser mellan och inom kommuner**

I arbetet att påverka kommuner kan det vara väldigt användbart att lyfta deras placering i

externa rankningar kopplat till hållbarhet. Jämför gärna din kommun med förra årets placering eller med grannkommunen eller en annan liknande kommun. Kanske i en debattartikel, på sociala medier, under panelsamtal eller i möte med kommunrepresentanter? Här är några förslag på rankningar att titta på din kommuns placering i:

- [Aktuell hållbarhets årliga rankning över Sveriges miljöbästa kommun](#)
- [Dagens samhälles Agenda 2030-ranking](#): Obs, kräver prenumeration
- [Cykelfrämjandets Kommunvelometer](#): Här kan du se Cykelfrämjandets nationella granskning som mäter och jämför kommunernas insatser för cykling över tid.
- [Klimatkollens medborgarplattform för klimatdata](#): Här kan du se om din kommun har en klimathandlingsplan, hur det går för kommunens arbete att minska utsläppen, samt hitta uppgifter om antal meter cykelväg per invånare
- [Di rankar Sveriges bästa mobilitetsstäder](#): Dagens industri Mobilitet och teknikkonsultbolaget Tyréns har tagit fram en lista över hur de 25 största kommunerna presterat för att stimulera till och genomföra övergången till en hållbar mobilitet.
- [Kommunerna som är bäst på hållbara transporter – tio i topp](#): Konsultbolaget Trivectors SHIFT-pris för de kommuner som är bäst på att jobba med hållbara transporter:

## Var finns data över kommunens utsläpp?

SMHI:s [Emissionsdatabas](#)

- Här kan du hitta data som visar kommunens historiska och nuvarande territoriella utsläppsnivåer. Du kan också se från vilka sektorer (samt undersektorer) som utsläppen kommer.
- Kommunerna utgår ofta själva från denna, men tenderar ibland att utsläpp på exempelvis stora nationella motorvägar som går genom kommunen. Då gäller det att vara ihärdig och peka på att det ändå finns mycket utsläppsminskningar som kan göras inom transporterna som kommunen faktiskt har mandat att styra över.

Stockholm Environmental Institutes [Konsumtionskompass](#)

- Här kan du klicka fram utsläppen från invånarnas transporter i din kommun. Det går även att se på postnummer-nivå inom kommunen, om du vill se vilka områden i kommunen där medborgare åker mest bil, eller liknande.
- Om det strular när du klickar fram kartfilerna så är ett tips att ladda ner filen och sedan öppna den nedladdade filen i webbläsaren. Syns inte datan på kartan så får du klicka på den lilla grå knappen till höger och välja vilka utsläppsområden du vill se. Där kan du välja transporter.

## [Klimatkollen](#)

- Utsläppsdata från SMHI:s Emissionsdatabas.
- Detta verktyg kan vara användbart om du vill prata om utsläppsbudgetar. Där utgår de från forskning av bland annat Kevin Anderson på Uppsala universitet.



Se även en sammanställning sist i denna handledning för tips på fler ställen att hämta material, fakta och argument.

## FÖRSLAG PÅ KAMPANJAKTIVITETER

Det finns mycket som vi tillsammans kan göra för att påverka kommunerna att skapa bättre förutsättningar för minskat bilberoende bland sina invånare. Nedan listar vi ett antal konkreta saker som du kan göra själv eller tillsammans med andra. Påverkansarbete kräver tålamod och envishet, så aktiviteterna kommer att vara lämpliga även efter kampanjperioden.

### Saker du kan göra själv:

**Skriv under vår [namninsamling](#) och [uppmåna fler att göra detsamma!](#)**

#### **Nominera en parkeringsplats i din tätort till tävlingen *Sveriges fulaste parkering***

Från och med den 3 oktober 2023 kan du läsa mer på vår [kampanjsida](#). Vi vill på ett lite roligt sätt visa på hur parkeringsplatser runt om i Sverige skulle kunna användas till så mycket bättre saker än bilförvaring. Kom ihåg att dela röstningen på sociala medier för att uppmärksamma frågan lokalt!

#### **Sprid information på sociala medier!**

Kampanjgrafiken finns tillgänglig att sprida på Instagram och andra sociala medier. Det finns också en profilbild som går att använda överst på din Facebooksida för att synliggöra kampanjen för alla som följer din lokala Naturskyddsförening. Det går såklart också att sprida kampanjgrafiken på sitt privata konto om man vill. Du hittar tips för att skapa opinion på sociala medier i bilagan i slutet på denna handledning.

#### **Synliggör kampanjen där du bor!**

En viktig del i kampanjarbetet är att synliggöra vårt budskap så mycket som möjligt. Du som är medlem i Naturskyddsföreningen kan [beställa affischer och foldrar att hänga upp och dela ut](#).

#### **Skriv en insändare eller debattartikel till din lokaltidning!**

Insändare och debattartiklar är bra sätt att väcka en debatt eller haka på en redan pågående debatt. Det är inte alltid säkert att du får svar, men oavsett är det ett bra sätt att nå ut med sitt budskap. Om Naturskyddsföreningen syns med samma budskap i flera olika tidningar runt om i landet vid ungefär samma tidpunkt ger det vår kampanj en extra skjuts! I handledningens bilaga finns en guide och mall för att skriva insändare och debattartiklar.

#### **Skriv ett medborgarförslag**

Medborgarförslag är ett viktigt demokratiskt verktyg som gör att du som medborgare kan lämna in idéer och förslag till lokalpolitikerna. I Sverige har ungefär två av tre kommuner infört medborgarförslag, ofta med funktionen att andra medborgare kan gå in och "hålla med" eller rösta på att ditt förslag ska tas upp i kommunfullmäktige. Om din kommun inte tar emot medborgarförslag kan du alltid skicka in ett till kommunen ändå, eller till lokalmedia med en uppmaning till din kommun att införa medborgarförslag. Se efter vad som gäller genom att

kolla på kommunens hemsida. Tänk på att ett bra medborgarförslag ofta gäller en konkret och tydligt avgränsad fråga, och ju mer du baserar dig på fakta desto bättre argumenterar du för ditt förslag. På vår kampanjsida finns en [guide för hur man skriver medborgarförslag+](#).

### **Ta kontakt med din lokala Naturskyddsförening**

Om du inte redan engagerar dig i din lokala Naturskyddsförening så är detta ett strålande tillfälle att börja. Ta kontakt och ta reda på hur kretsen jobbar för att påverka kommunen, och se hur du kan hjälpa till! Du hittar din närmaste lokalkrets av Naturskyddsföreningen [här](#).

## **Saker att göra tillsammans med andra**

### **Hitta samarbeten!**

Ensam är inte stark, särskilt inte när det gäller påverkansarbete. Hitta samarbeten och allianser med andra som också har engagemang i frågan ni vill driva. Det kan handla om andra organisationer som till exempel Cykelfrämjandet, Jordens Vänner, Klimatklubben, Fridays for Future eller Gretas Gamlingar. Men tänk även på att andra utanför miljörörelsen kan ha samma mål som ni. Till exempel föräldrar som vill att en parkeringsplats ska användas till skolgård, eller boende som inte vill att skogen bakom huset ska bli bilväg. Likaså kan organisationer som jobbar med hälsofrämjande eller friluftsliv vara intresserade av att arbeta tillsammans för att bryta bilberoendet, så som Röda Korset, Scouterna eller Friluftsförbundet.

Övriga tips:

- Organisationer som jobbar med barns hälsa och välmående, som Rädda Barnen, Barnfonden, Fryshuset, Unga örnar, Unga på landsbygden.
- Folkbildningsaktörer, så som Studieförbundet.
- Forskare. Förslag för att hitta forskare: [K2 – Nationellt kunskapscentrum för kollektivtrafik](#), 2030-sekretariatet, Researchers' desk.
- Kommunen och dess olika verksamheter, så som bibliotek, förskolor, skolor, eller äldreomsorg.
- Kulturella organisationer, så som Konstfrämjandet.
- Lokala hyresgästföreningar.
- Lokala sportföreningar.

Riksföreningen har en del samarbeten på nationell nivå med flera av de organisationer vi nämner ovan. Om ni behöver hjälp att komma i kontakt med dem så hör gärna av er till oss. Kampanjteamets kontaktuppgifter finns längre ner i dokumentet.

### **Affischera tillsammans**

En rolig aktivitet kan vara promenera eller cykla i området och affischera med kampanjaffischen och dela ut kampanjmaterial. Tänk på att man kan behöva tillstånd för att affischera på kommunens anslagstavlor. Och fråga innan ni lägger fram material på kaféer, bibliotek och i andra miljöer. [Här beställer du affischer och foldrar](#), som ni gärna kan komplettera med information om era planerade aktiviteter.

### **Event på parkeringsplatsen!**

Ett roligt sätt att visa på hur mycket värdefull plats som parkeringsytor tar i anspråk – plats som hade kunnat användas till annat – är att hyra några parkeringsrutor och anordna ett event! Allt ifrån pop up-fikastation till plantbyte eller kulturevenemang kan vara sätt att

uppmärksamma hur din stad prioriterar bilen över människan. Varför inte en ljusinstallation i höstmörkret för att *belysa* frågan?

### **Lämna tips i kommunens "förslagslåda"**

Många kommuner har digitala förslagslådor där man kan påpeka fel och föreslå förbättringar i kommunens utemiljöer. Ofta finns de på kommunens hemsida eller i en app. En aktivitet kan vara att cykla runt tillsammans och hitta förbättringsförslag som ni direkt lämnar i den digitala förslagslådan.

### **Anordna skivastuga för insändare och medborgarförslag**

Det är roligare att skriva tillsammans! Anordna en skivastuga.

### **Anordna paneldebatt eller seminarium**

Lyft frågan i kommunen genom att arrangera paneldebatter eller seminarium. Gå gärna ihop med andra organisationer, till exempel lokala forskningsinstitut eller en organisation som jobbar med hälsofrågor eller barns välmående. Tips på hur ni kan gå till väga finner du i bilagan i slutet på denna handledning.

### **Ta kontakt med era kommunpolitiker och tjänstepersoner**

Direktkontakt med kommunpolitiker och tjänstepersoner är en viktig väg till påverkan. Vänta inte på att bli inbjudna utan ta initiativ till formellt möte eller informell lunch. Kom ihåg att ni har viktig kunskap att erbjuda!

### **Anordna "cykelsafari" med kommunpolitiker**

Bjud in dina lokalpolitiker att testa hur det är att gå eller cykla i din stad. Ofta förstår då en person som aldrig tar cykeln hur eftersatt cykelinfrastrukturen är. Det här är alltså en chans att både skapa kontakt med politiker och få upp deras ögon för problemen! Visa gärna de ställen där det är mest osäkert att cykla.

### **Cykelparad med barn**

Anordna en cykelparad med barn och unga! Ta gärna inspiration av [Kidical mass-initiativet](#).

## **Skriv en debattartikel eller insändare**

Insändare och debattartiklar är bra sätt att lyfta en fråga eller haka på en redan pågående debatt. De är ofta uppbyggda på liknande sätt, men det finns några skillnader mellan insändare och debattartiklar. För att få en debattartikel publicerad ställs det ofta högre krav på nyhetsvärde. Insändare måste vara betydligt kortare än en debattartikel. Oavsett form ska ämnet alltid kännas relevant och viktigt.

Här följer först några tips för dig som vill skriva en egen insändare eller debattartikel. Längre ned hittar du också en mall att använda rakt av, eller modifiera så den passar din/er lokala kontext bättre.

### **Några saker att tänka på:**

**Identifiera syfte och målgrupp.** Vad vill ni uppnå med artikeln? Vem vill ni rikta er till?

**Ju mer känd avsändaren är, desto lättare är det ofta att få artikeln publicerad.** Ett sätt att öka chanserna till publicering kan vara att hitta några andra att skriva med. Övriga samarbeten kan öka chansen för publicering.

**Olika tidningar har olika längd på sina artiklar.** Kolla med den tidning där ni vill publicera debattartikeln eller insändaren hur lång den får vara. Ofta finns den informationen på tidningens webbsida.

**När ni ska börja skriva:**

- Välj en vinkel – fokusera på en nyhet!
- Börja med det viktigaste.
- Tänk på att närhetsprincipen ger högre nyhetsvärde. Om det är möjligt, använd gärna exempel från den egna kommunen eller regionen.
- Aktuella händelser ger också ett större nyhetsvärde. Utveckla därefter problemet och beskriv konsekvenserna.
- Håll dig till ett huvudargument och sväva inte ut i texten.
- Ge också lösningar på problemet, gärna i form av en eller flera konkreta åtgärder.
- Väv gärna in något som kan beröra läsaren eller göra innehållet mer lättillgängligt.
- Avsluta med en sammanfattning och en uppmaning.

**Skriv sakligt utan att nedvärdera eller kritisera andra debattörer.** Undvik att använda versaler och många utropstecken, eftersom det förtar trovärdigheten. Saklighet och lugn vinner i längden.

**Sätt rubriken när texten är färdig.** Försök hitta en slagkraftig rubrik som återger textens viktigaste uppmaning.

**Dubbelkolla faktauppgifter så gott det går,** gärna med hjälp av de tips på källor som finns i denna handledning.

**När texten ska publiceras:**

- Tänk på att det är viktigt att ha framförhållning, tidningar planerar ofta publiceringar flera dagar i förväg.
- Vissa tidningar publicerar inte artiklar som redan har publicerats någon annanstans, ofta framgår sådana regler på tidningens webbsida. För debattartiklar bör du därför skicka texten till en redaktion i taget. Om en redaktion säger nej är det bara att gå vidare till nästa.
- Insändare kan skickas till flera redaktioner parallellt.
- Mejla artikeln till debattredaktionen. Skriv några insäljande rader om vad den handlar om och hur den är aktuell. Om du inte får svar inom någon eller ett par dagar, skicka då ett påminnelsemejl eller ring upp redaktionen.

### **Mall för debattartikel**

Mallen nedan är bra att utgå från om ni vill författa en debattartikel att skicka in till er lokaltidning. Det fungerar också att använda delar av texten för att i stället skicka in en insändare. I avsnittet ovan hittar ni tips på sådant som är bra att tänka på när man vill skicka in en text till sin tidningsredaktion. Skriv om som det passar er krets!

De stycken som är markerade med gult i textförslaget nedan bör anpassas till en lokal kontext så att texten blir mer relevant för den specifika tidningen.

----

### Dags att bryta bilberoendet

**Vi måste våga prata om bilens plats i staden. Sedan 1950-talet har våra samhällen byggts med bilen i fokus. Bilen har fått ett ständigt växande utrymme i våra städer med allt större parkeringsplatser och allt större bilvägar som ätit upp vår närmatur och barnens lekmiljöer. Samtidigt är klimatutsläppen från biltrafiken ett stort problem. Nu måste kommun xxx ge oss ett bättre liv genom att underlätta för människor att bryta bilberoendet.**

Många älskar sin bil. Den ger frihet – du kan åka vart du vill, när du vill, med eller utan packning. När bilen började användas av allt fler på 1950-talet planerades våra samhällen så att bilen skulle komma fram. Stora trafikgator drogs genom städernas centrala delar, torg och parker blev parkeringsplatser och bilberoendet bara ökade.

Men idag vet vi att bilarna bidrar stort till klimatkrisen. Vägtrafiken står för 90 procent av trafikens klimatutsläpp. Samtidigt släpper bilen ut hälsoskadliga partiklar. Bilen leder också till stillasittande och sämre hälsa. Barns säkerhet ökar när de inte behöver dela sin väg till skolan med bilar.

Stora markytor i städerna är idag förbehållna biltrafik och bilförvaring, samtidigt som stadskärnor och lokal handel utarmas när köpcentrum omgivna av gigantiska parkeringar byggs i städernas utkanter. Kostnader för parkeringsytor och gator för biltrafik betalas av alla – oavsett om man äger en bil eller inte.

Det är dags att bryta vårt bilberoende i städerna. Det är helt orimligt att bilen ska ta så mycket plats i våra städer när den samtidigt skapar så många problem och orättvisa.

Människor måste få möjlighet att ta sig fram i städer på andra sätt än med bil. Kommuner och regioner måste på olika sätt underlätta för människor att förändra dagens bilåkande, så att bilberoendet kan brytas. Det handlar om att skapa alternativa transportmöjligheter, ökad närhet till handel och service och om att underlätta för människor att förändra dagens bilåkande.

Vi föreslår att xx kommun;

- Utvecklar en handlingsplan där kommunens samhällsplanering, infrastruktur och byggande bidrar till ett minskat bilberoende och ökad transporteffektivitet.
- Gör gång- och cykeltrafiken säkrare och mer attraktiv.
- Bygger och planerar så att människor enkelt når kollektivtrafiken.
- Skapar en fungerande marknad för parkering, där den som parkerar betalar den fulla kostnaden för sin parkering.
- Gör skolvägarna säkrare och mer framkomliga för barnen.

Bilen måste ta en mer måttlig plats i staden. Det är dags att bryta vårt beroende av bilen och skapa levande, gröna städer där människor får ett gott liv och enkelt kan ta sig fram – även utan bil. Kommun xxx har en avgörande roll i det arbetet.

Naturskyddsföreningen i xxx

---

## Ordna en paneldebatt

Ett verktyg för att påverka lokalt är att anordna en hearing, panelsamtal eller seminarium på aktuellt tema där relevanta personer bjuds in i samtalet både som deltagare och åhörare. Där kan frågan diskuteras och nyanseras utifrån olika aspekter och beslutsfattare och tjänstepersoner kan få med sig värdefulla insikter i det fortsatta arbetet. Att anordna en debatt är ett bra sätt att påverka inbjudna personer, eftersom de då måste sätta sig in i frågorna samtalet ska handla om.

**Här har vi sammanställt en checklista med relevanta frågor för att anordna en paneldebatt:**

- 1) **Resurser?** Kartlägg vilka resurser ni har i form av både pengar, kunskap och tid. Hitta sätt att kompensera där resurser kanske saknas. Exempelvis kan en forskare bjudas in för att bidra med mer expertkunskap i frågan.
- 2) **Samarbete?** Kan arrangemanget anordnas tillsammans med kommunen, näringsliv eller andra organisationer?
- 3) **Vilka frågor ska diskuteras?** Och vem är då lämplig som moderator av samtalet?
- 4) **Var?** Kan man boka rum i stadshuset? Kyrkan? Studieförbundet? Bibliotek?
- 5) **När?** Kvälls- eller dagtid? Tidpunkt är beroende på målgrupp. En kommunanställd deltar troligen hellre på dagtid än på kvällstid till exempel.
- 6) **Vilka?** Vem vill man bjuda in att delta i samtalet eller för att hålla i en presentation? Vilka ska lyssna? Politiker, kommunanställda (till exempel kommunekologer), medlemmar, allmänheten, lokalpressen?
- 7) **Hur når ni ut för att bjuda in publik?** Lokalpressen, mejl, sociala media, affischering eller annat sätt? Tänk kreativt! Kanske finns det sammanhang där intresserade skulle kunna snappa upp information om ert evenemang, till exempel vid skolor, cykelparkeringar, busshållplatser, och så vidare.
- 8) **Hur löser ni det praktiska?**
  - Behövs mikrofoner, projektor och projektorduk?
  - Behövs namnskyltar för organisatörer, deltagare och publik?
  - Är det lätt att hitta till lokalen?
  - Är lokalen tillgänglig för rullstolar? Har lokalen hörslingor?
  - Behövs det fika?

Det är också en god idé att undersöka om det finns möjlighet att arrangera en paneldebatt i samband med andra aktiviteter, till exempel marknad, stadsfest, kommundag eller dylikt. Då får man automatiskt hjälp med marknadsföring, teknik och annat. Ibland erbjuder kommuner tillfällen för medborgardialoger, det kan också vara bra tillfällen att haka på.

## Skapa opinion och sprid information på sociala medier

Sociala medier ger möjligheten att nå ut bredare med sitt budskap och till nya målgrupper. Vi har samlat några tips på vad man ska tänka på när man vill skapa opinion via sociala medier. Om du vill läsa mer kolla på [Naturskyddsföreningens webbsida](#)

**Tala till hjärtat.** Skriv om något som berör, fakta är en viktig grund men det är också viktigt att skapa ett inlägg som berör. Försök därför att tänka på vad som ligger din målgrupp varmt om hjärtat.

**Använd referenser.** Om du presenterar fakta för att styrka dina argument är det viktigt att du kan hänvisa till en källa.

**Var källkritisk.** Tänk på att använda dig av en förstahandskälla och fundera över källans trovärdighet. Om möjligt, kolla även att informationen stämmer överens med andra källor.

**Påverka i stort och smått.** Borde informationen om kommunens cykelpumpar göras mer tillgänglig? Tycker ni att parkeringsplatser ska göras om till park? Ingen fråga är för liten eller stor.

**Ge inte trolen så mycket uppmärksamhet.** När man reagerar på eller kommenterar ett inlägg så uppmärksammas det mer, tänk därför på att inte kommentera eller reagera på till exempel inlägg från klimatförnekare. Fokusera på det du själv vill prata om i en egen kommentar eller skriv ett nytt inlägg.

**Undvik personliga påhopp.** Att påverka en större aktör som en kommun och dess verksamhet ger oftast större effekt än att rikta uppmärksamheten mot en person.

**Gör något annorlunda.** Vilka frågor saknar du i debatten? Kan du hitta en vinkel som inte redan finns på sociala medier? Om ditt innehåll är unikt är det större chans att du får uppmärksamhet.

[Fler praktiska tips hittar du här](#)

## ANVÄNDBART MATERIAL OCH LÄNKAR

### Kampanjmaterial

[Kampanjsajten Bryt bilberoendet](#)

[Beställ affischer och/eller broschyrer](#)

[Bildbanken: material för nedladdning](#)

### Tips på källor för mer fakta och externt material

Här hittar du en sammanställning av användbara länkar och material att använda i ert lokala påverkansarbete. Materialet är sorterat efter olika teman som tas upp i kampanjen

### Goda exempel att dela med din kommun

Västragötalandsregionens klimatstrategi och klimatlöften för kommuner. Se t.ex. löfte 12-16 i den första länken, samt förslag till tjänsteutlåtande för kommuner i de övriga länkarna:

- [Klimatlöften för 2024-2026](#)
- [Tjänsteutlåtande parkeringspolicy](#)

- [Tjänsteutlåtande resepolicy](#)
- [Tjänsteutlåtande klimatväxling](#)

Trivector och RISE arbete Rikare granskning

- [Trivector, 2023](#)
- [Rikare granskning | RISE](#)

Projektet Fossilfritt 2030 – Rena resan: [Så vill invånare ha trafikmiljön i framtiden - Projektet Fossilfritt 2030](#)

Region skånes rapport [Planera klimatsmart](#)

Klimatkommunernas [samlade material](#)

Gröna mobilister: [Data visar att bilismen minskar då det finns attraktiva alternativ](#)

### Hur bidrar ett minskat bilberoendet till andra vinster för samhället?

- Cykling är bra för hälsan, miljön, samhällsekonomi och individens plånbok: [Studier - Cykelns dag](#)
- Ökad jämställdhet: [Hiselius, Smidfelt Rosqvist, Kronsell och Dymén, 2019](#) och [Jämställdtransport.se](#)
- Vinster för social hållbarhet och kommunens ekonomi: [Svensk kollektivtrafik och WSP, 2018](#)
- Transporteffektivitet bidrar till att uppnå de andra hållbarhetsmålen i Agenda 2030: [IPCC 2022](#)
- WSP, Svensk kollektivtrafik (2018): [Kollektivtrafikens nytta för kommunerna, landstingen och regionerna](#)

### Kommunernas ansvar för bilberoendet och främjad transporteffektivitet

- SKR (2020) [Ståndpunkter – effektiv och ledande lokal klimatpolitik](#)
- [SKR Rättvis och hållbar omställning för klimatet](#) (2023)
- Naturskyddsföreningen (2022) [Ställ om de lokala och regionala transporterna!](#)
- 2030-sekretariatet (2023) [Beteendepraktikan](#)
- [Gröna Mobilisters material](#), inklusive [detta](#)
- Naturskyddsföreningen: [Klimat- och miljöförslag till kommunen – ett smörgåsbord för kommunalt påverkansarbete](#)
- Gröna mobilister: [Gröna kommuner på väg 2022](#)
- 2030-sekretariatet: [Lärdomar från Finska kommuners Klimatdrivna transportomställning](#)

### Bilberoendets påverkan på vår hälsa

- Sahlgrenska akademien, i samarbete med Sveriges Läkarförbund, Sjukhusläkarna, Läkare för miljön, Svenska Läkaresällskapet, Arbets- och Miljömedicin Region Västerbotten, Centrum för Arbets- och Miljömedicin (CAM) Stockholm och AirClim (Luftförorenings- och Klimatsekretariatet). (2020) [Klimat och hälsa – En kunskapsammansättning](#)
- Naturvårdsverket (2017) [Luft och miljö – barns hälsa](#)

### Kollektivtrafik och framtidens hållbara transporter



- Hrelja, Nationellt kunskapscentrum för kollektivtrafik (2018) [\*Mål och åtgärder för minskad biltrafik i svenska kommuner\*](#)
- Hansson, Pettersson, Khan, Hrelja (2018) [\*Kommunerna och kollektivtrafiken\*](#)
- Dickinson och Wretstrand (2015). [\*Att styra mot ökad kollektivtrafikandel En kunskapsöversikt\*](#). Lund: Lund University.
- [Hållplats 2023 \(vasttrafik.se\)](#)
- K2, Nationellt kunskapscentrum för kollektivtrafik: [Framtidens kollektiva mobilitet – Rådslaget](#)
- Riksdagens trafikutskotts arbetsgrupp för forsknings- och framtidsfrågor (2019): [Mobilitet på landsbygder – forskningsöversikt och nulägesbeskrivning](#)
- Svensk kollektivtrafik (2022): [Kollektivtrafikbarometern](#)
- [Den bilfria revolutionen: För vem byggs staden?](#)

#### **Marken kan användas till bättre saker än parkeringar**

- Fastighetsägarna, Hyresgästföreningen och Naturskyddsföreningen (2022) [\*Framtiden för parkeringar och nya bostäder\*](#)
- Trivector och RISE: [Rikare Grannskap](#)

#### **Generell information om transporter och dess utsläpp av växthusgaser**

- Naturvårdsverket (2023) [\*Inrikes transporter, utsläpp av växthusgaser\*](#)
- Trafikverket (2023) [Vägtrafikens utsläpp 2022](#)