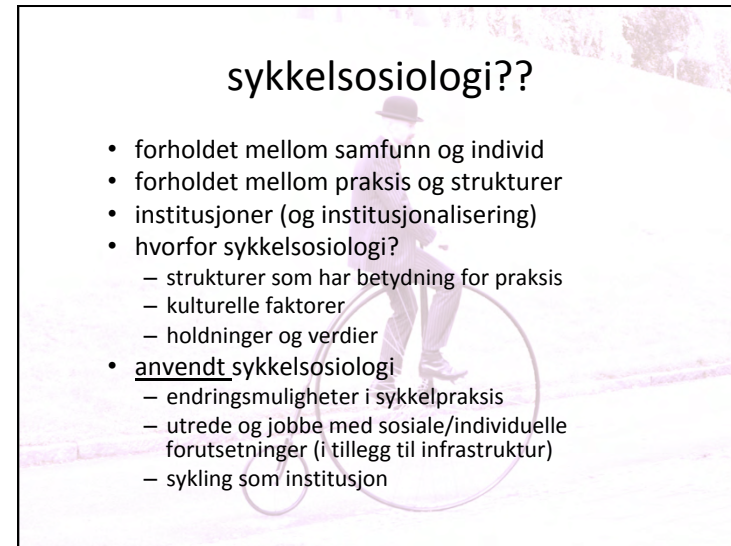




sykkelvaner og helse
praksis, motivasjon og endringsvilje

Aksel Tjora
professor i sosiologi ved NTNU
leder av SOSIOLOGISK POLIKLINIKK



sykkelsosiologi??

- forholdet mellom samfunn og individ
- forholdet mellom praksis og strukturer
- institusjoner (og institusjonalisering)
- hvorfor sykkelsosiologi?
 - strukturer som har betydning for praksis
 - kulturelle faktorer
 - holdninger og verdier
- anvendt sykkelsosiologi
 - endringsmuligheter i sykkelpraksis
 - utrede og jobbe med sosiale/individuelle forutsetninger (i tillegg til infrastruktur)
 - sykling som institusjon



byen
urbane naboskap,
ledning

Sykkelmomentet:
en framtidrettet sykkelsosi

VÅR SOSIALE
VIRKELIGHET
En introduksjon til
hverdaglivets sosiologi

SYKKELSOSIOLOGI
Analyser av helse,
ledelse og behandling

byen
urbane naboskap,
ledning

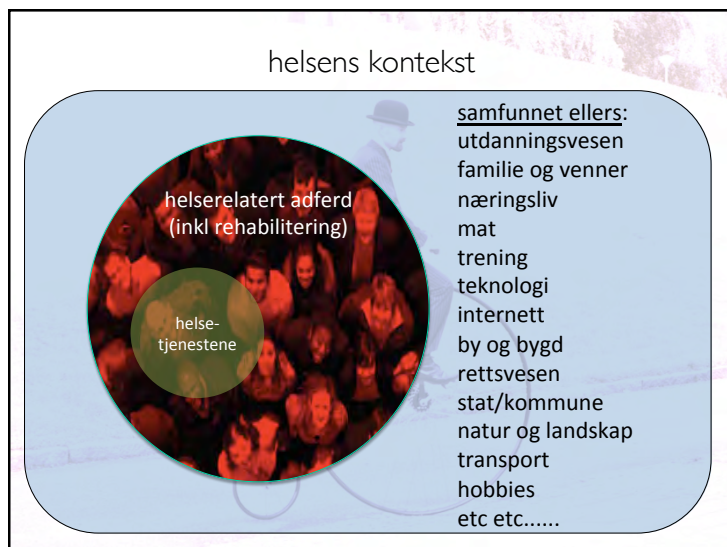
byen
urbane naboskap,
ledning

byen
urbane naboskap,
ledning



SOSIOLOGISK POLIKLINIKK: EKSEMPLER PÅ PROSJEKTER

- Med Entra Eiendom: prinsipper for næringslokaler som skaper levende gatemiljø
- Med Trondheim kommune: eksperimentelle metoder i kunnskapsutvikling om byliv
- Med ulike arkitektkontor: sosiale scenarier i by- og tettstedsplanlegging
- Med Sør-Trøndelag fylkeskommune: evaluering av Klimamesterskap blant videregående-elever

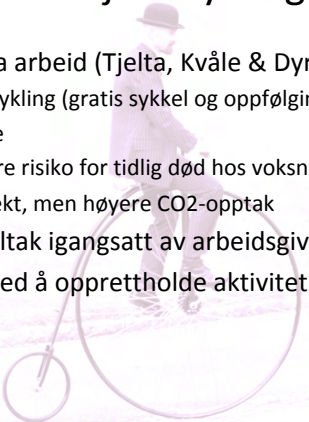


helseeffekt

- et par eksempler
- ...og en måte å tenke om dette på

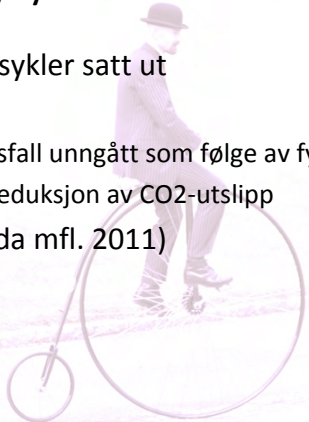
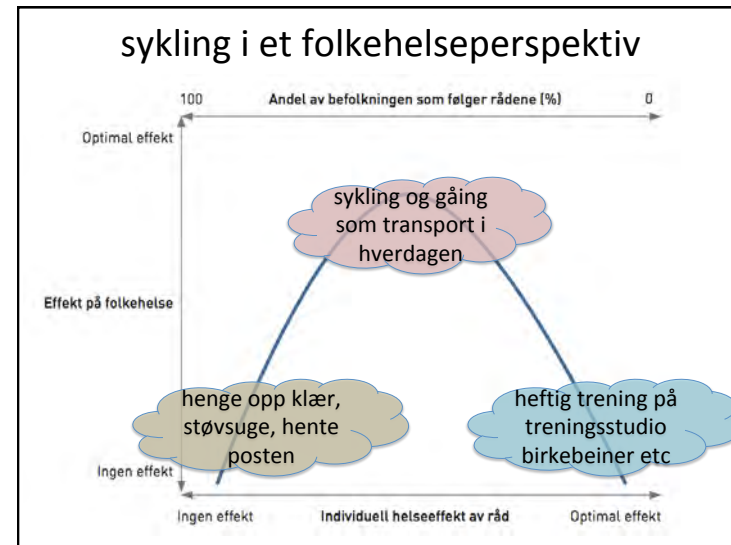
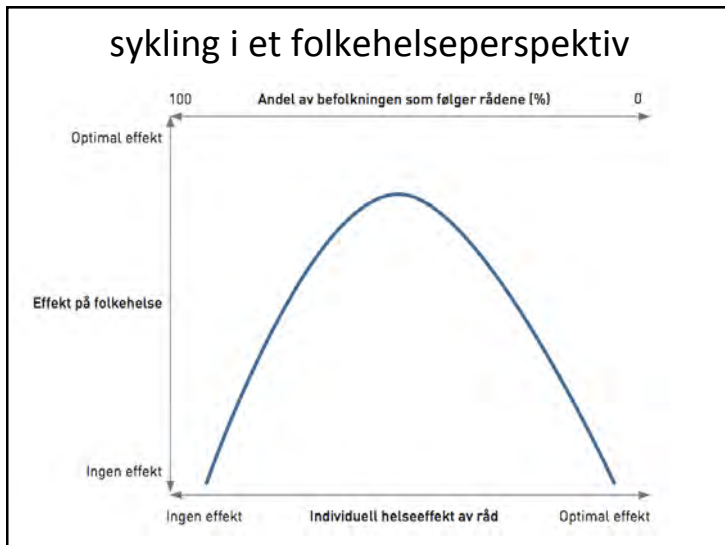
Ett års jobbsykling

- sykling til/fra arbeid (Tjelta, Kvåle & Dyrstad 2010)
 - ett år med sykling (gratis sykkel og oppfølging)
 - 25 deltakere
 - ca 30% lavere risiko for tidlig død hos voksne
 - ikke ned i vekt, men høyere CO2-opptak
- anbefaling: tiltak igangsatt av arbeidsgivere
- problemer med å opprettholde aktivitet om vinteren

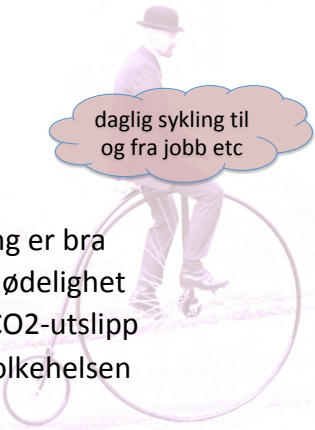


Bysykler i Barcelona

- 180.000 bysykler satt ut
- årlig effekt
 - ca 12 dødsfall unngått som følge av fysisk aktivitet
 - 9 mill kg reduksjon av CO2-utslipp
- (Rojas-Rueda mfl. 2011)

sykling i et folkehelseperspektiv



daglig sykling til og fra jobb etc

- ok, så sykling er bra
- reduserer dødelighet
- reduserer CO2-utslipp
- er bra for folkehelsen

sykling i et folkehelseperspektiv

SO WHAT?



daglig sykling til og fra jobb etc

- å sykling er bra
- reduserer dødelighet
- reduserer CO2-utslipp
- er bra for folkehelsen

sykkelpraksis (vaner)

- individuelle behov
 - transport, trening, friluftsliv
- individuell personlighet/praksis/stil
 - habitus (Bourdieu), livsstil, identitet
- det sosiale
 - normalisert? en klasse? etnisitet?
- *hvorfor sykler folk?*
- *hvorfor sykler ikke folk?*

vaner: disponert for sykling?

- habitus
 - tillærte tanke-, adferds- eller smaksmønstre, eller disposisjoner (tatt-for gitt, nærmest kroppslig praksis)
 - resultatet av kulturell læring og tilegnelsen av sosiale strukturer
 - gjennom erfaringer som individer og grupper
- sykkelhabitus
 - å bruke sykkel er noe man "bare gjør" og som "er naturlig" for oss
 - i ulike grader uavhengig av infrastruktur
 - avhengig av oppvekst og omgivelser (familie, venner..)



sykkelen som symbol



motstrøms praksis

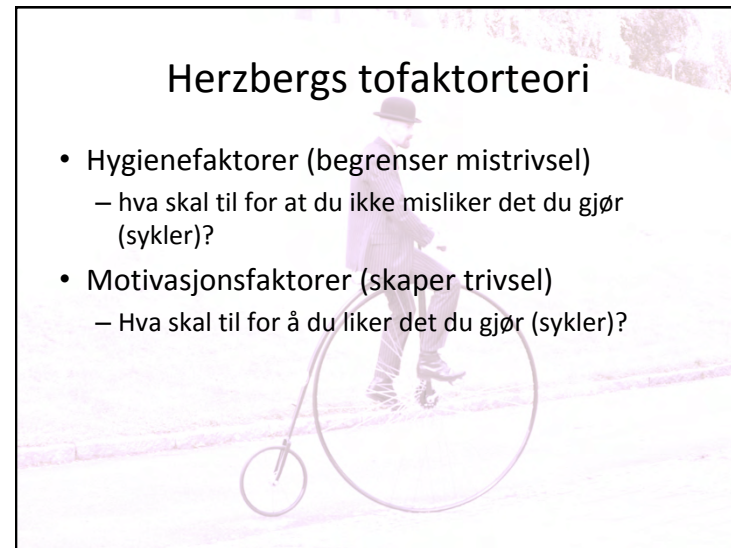
- mot-alle-odds transportsykling
 - helårs transportsykling
 - uansett manglende infrastruktur
 - uansett krevende frakt av barn etc
 - (NORSK) BARSKHET
- minimalistsykling
 - singlespeed (og fixies)
 - STILBEVISSTHET (EKS: HIPSTERS)
- begge varianter: aspekter av entusiasme og selvstendighet/stahet





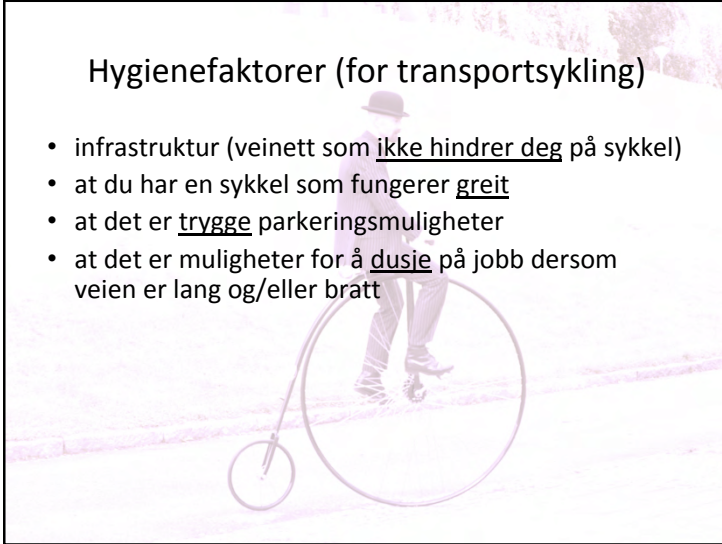
Herzbergs tofaktorteori

- Hygienefaktorer (begrenser mistrivsel)
 - hva skal til for at du ikke misliker det du gjør (sykler)?
- Motivasjonsfaktorer (skaper trivsel)
 - Hva skal til for å du liker det du gjør (sykler)?

A faint, semi-transparent background image of a man in a suit riding a high-wheeled bicycle, similar to the one in the top-left image.

Hygienefaktorer (for transportsykling)

- infrastruktur (veinett som ikke hindrer deg på sykkel)
- at du har en sykkel som fungerer greit
- at det er trygge parkeringsmuligheter
- at det er muligheter for å dusje på jobb dersom veien er lang og/eller brått



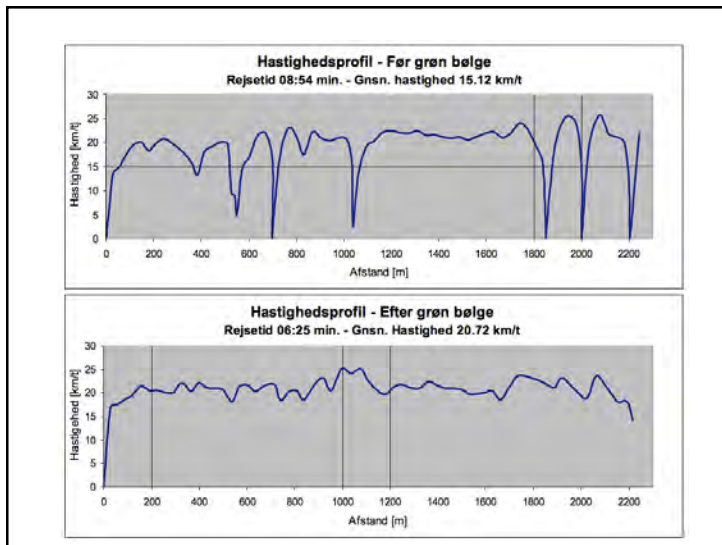
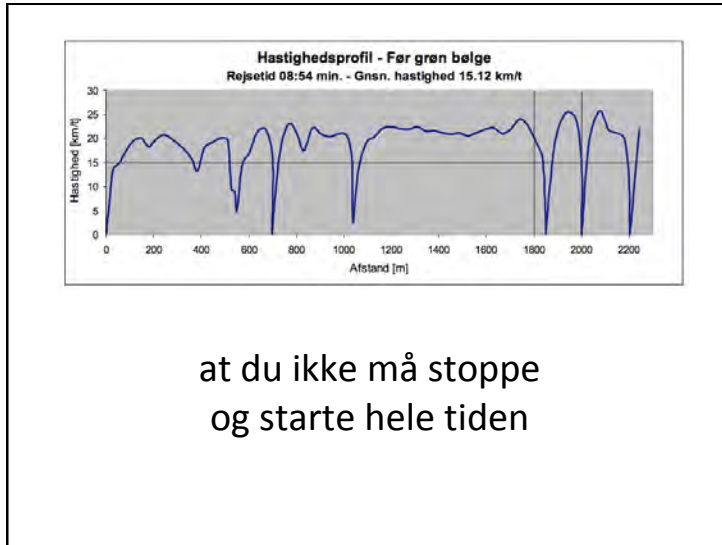
en grei nok sykkeltrasé



at du ikke får kjeft når du parkerer sykkelen

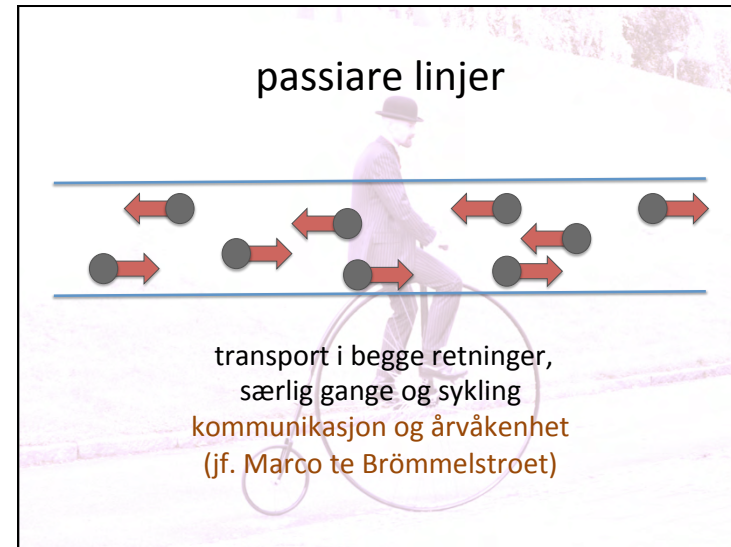


at ikke fortauet er fylt opp av snø



Motivasjonsfaktorer (for transportsykling)

- at det alltid er fantastisk vær
- at sykkelen er en nytelse å sykle på (teknisk, estetisk, eller lignende)
- at infrastruktur innbyr til ekstatisk opplevelser
 - sykkелеkspress hvor man kjører raskere enn bilene (fartsfølelse)
 - estetiske partier (planter, trær, lukter, hus, folk, etc)
 - verdens beste kafé på veien
 - bilfrihet
- at man får honnør for å sykle, gjerne i utadventd sammenheng (evt betaling)
- at man føler seg sprek og moralsk handlende



fra trend til ekstremisme


- trening - helseisme
- stilfokus (fixies etc) – risikosykler
- utstyrsfokus – utstyrshysteri

til trend igjen.....???

A person wearing a dark jacket and a hat is riding a tall, thin bicycle (velocipede) on a sidewalk. The bicycle has a very large front wheel and a much smaller rear wheel. The background is a blurred outdoor setting.

det lekne....

- sykkelen som "interaksjonspåskudd"
 - et tema for samtale
 - arrangementer for sykler og sykling
- genererer entusiasme og kreativitet

A person wearing a dark jacket and a hat is riding a tall, thin bicycle (velocipede) on a sidewalk. The bicycle has a very large front wheel and a much smaller rear wheel. The background is a blurred outdoor setting.







fellesskap

n kroppsspråk, subtil (blikk, nikk, etc)
 tedeværrelse, konstant fysisk tilstedeværrelse, virtuell
 e kjennetegn/markører, ting (biler, sykler, vesker, orie, kunnskap, profesjonell, verdier og politikk, roblem, felles fiende

aktivitet

- her og nå gjøremål/aktivitet, oppgaver/ansvar, årvåkenhet (awareness) og oppmerksomhet (attention)

situasjonsforståelse

- praktisk hverdagskunnskap, kulturell forståelse, vi som skjønner hva som skjer, oppmerksomhet

51

fellesskap

- kommunikasjon
 - muntlig, skriftlig, kroppsspråk, subtil (blikk, nikk, etc)
- tid og sted
 - instant fysisk tilstedeværrelse, konstant fysisk tilstedeværrelse, virtuell tilstedeværrelse
- identifikasjon
 - demografisk, ytre kjennetegn/markører, ting (biler, sykler, vesker, teknologier), historie, kunnskap, profesjonell, verdier og politikk, livssituasjon og problem, felles fiende
- aktivitet
 - her og nå gjøremål/aktivitet, oppgaver/ansvar, årvåkenhet (awareness) og oppmerksomhet (attention)
- situasjonsforståelse
 - praktisk hverdagskunnskap, kulturell forståelse, vi som skjønner hva som skjer, oppmerksomhet

52



syklingsfellesskapet

- kommunikasjon
 - snakk om sykling, nettsteder om sykling
- tid og sted
 - vi som er her, her og nå, på våre sykler, sykkelparkering om morgenen,
- identifikasjon
 - kjennetegn/markører knyttet til type sykkel, stil, klær, verdimessig orientering til bilfrie hverdager
- aktivitet
 - på vei med sykkel til og fra jobb, den store styrkeprøven, birkebeineren
- situasjonsforståelse
 - opplevelse av hva det vil si å sykle (spesifikke steder), hindringer og problemer, situasjoner som Critical Mass

55





Terskler for og i mot sykling

- terskelteorier (Granovetter)
 - individuelle preferanser er egentlig sosiale
 - små ulikheter i individuelle terskler kan skape store forskjeller i kollektiv handling/utfall
 - utnytte entusiaster
- positive og negative sirkler
- små nyanser (her og nå) bidrar til store forskjeller (over tid)



snø



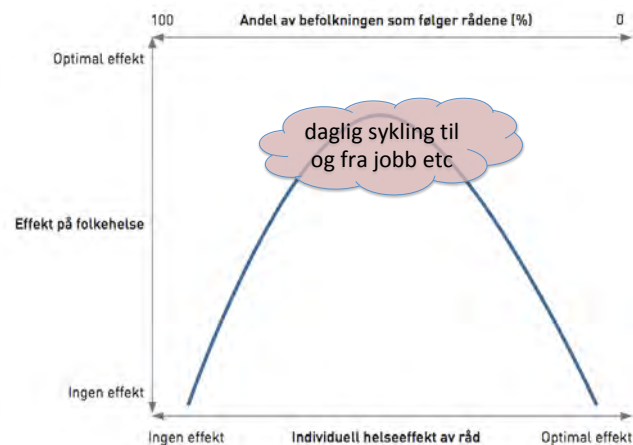
kulde

En framtidsrettet sykkel-sosiologi

- identifisere dem som nesten sykler i dag
 - hva skal til for at de begynner å sykle?
 - starte sannsynlige sosiale bevegelser
 - ikke starte med ekstrem-sofasittere og bilentusiaster
- tenke langsiktig kulturbygging (sosialisering)
 - sykling til skolen som default
 - sponsorer for skolesykler?
- vilje til å eksperimentere
 - for eksempel teste ut bilfrie soner eller –tider
 - gjøre småendringer i kjøremønstre
 - etablere gratis vedlikehold (evt assistanse/opplæring)



sykling i et folkehelseperspektiv



sykling i et (folkelig)
hverdagsperspektiv



