

Hjälp för Autoholics

Bensinpriset ökar och vårt bilberoende värker i plånboken. Att bryta mönster och livsstil är svårt men hjälp finns att få för att komma på fötter. Bor man i England kan man vända sig till Anonyma Autoholics.

- Bensinpriserna kommer att fortsätta öka i framtiden. Människors livskvalité kommer att minska om de blir kvar i sitt bilberoende. Många spenderar redan nu mer pengar på transport än på mat, säger Randall Ghent som är Anonyma Autoholics grundare. Beroende av bil kan man vara på olika sätt. En del bor så till att de måste åka bil för att jobba. Andra tar bilen av vana även där cykelvägar och kollektivtrafik finns. Att köra barnen till skolan för att skolvägen är hårt trafikerad utan att reflektera över sin egen roll i problematiken är ett tecken på autoholism, likaså att ta bilen till gymmet.
- En autoholic är dagligen beroende av sin bil. Han eller hon överväger inte ens alternativen utan är totalt bilfixerad, säger Randall Ghent.

Anonyma Autoholics är en brittisk webbaserad stödorganisation för människor som vill ha hjälp med att dra ner på bilkörandet.

- Vi vill på ett provokativt men roligt sätt starta debatt kring den överdrivna bilismen, säger Randall Ghent som har utvecklat ett avvänjningsprogram på ett år. Föreningen har funnits i Storbritannien sedan 2006 och har ett femtiotal medlemmar. Randall Ghent önskar att konceptet och det utarbetade programmet ska spridas till andra länder och anpassas därefter.
- Det är mycket bättre att börja ändra livsstil självant i tid och det är det många som nu börjar inse. Dock är det samma svårigheter som till exempel vid bantning eller rökavvänjning. Det krävs verkligen motivering.

Programmet går ut på att sakta släppa fixeringen på bilen. Varje vecka står nya uppdrag på schemat. Det kan vara att sondera närområdet till fots, reparera sin cykel och planera in bilfri semester. Man ska läsa böcker och räkna pengar. Just kostnads kalkylerna är viktiga moment. Vad kostar alternativen som buss, cykel eller bilpool i tid och pengar? Vad blir mellanskillnaden och hur mycket måste man arbeta för att tjäna ihop de pengarna. Kanske sparar inte bilen så mycket tid som man tror.

I Sverige har det fram till nu inte varit de ekonomiska aspekterna som gjort att folk ställer bilen. Inte heller är det varningsorden om farliga partiklar eller klimathot. Det är den egna hälsan som ligger oss närmast om hjärtat.

- De som är enklast att påverka är de som sitter mycket på dagarna och som vill komma igång att röra på sig, säger Eva Rhodin på trafikkontoret i Göteborg. Liksom Anonyma Autoholics arbetar hon också med att ändra människors vägvanor.
- De som börjar cykla eller gå istället känner snabbt en förbättring och blir fortsatt motiverade.

Samhällets gemensamma värderingar är också viktiga menar Eva Rhodin. Många är inte säkra på att det är socialt accepterat att de åker buss. De tror att det bara är för dem som inte har råd med bil.

- Vi måste få bilisterna att se att kollektivtrafiken är för alla, även för dem som äger en bil.

Publicerad på [Aftonbladet.se](https://www.aftonbladet.se)