



RIIGIKANTSELEI

Inspiratsioonivihik "Kestliku eluviisi toetamine"



Teksti autorid: Liisa Aavik, Aet Annist, Grete Arro, Maie Kiisel, Helelyn Tammsaar, Andero Uusberg

See tekst valmis projekti „Inimkäitumisest informeeritud tööriistakasti loomine rohepöörde elluviimiseks“ raames.

Projekti meeskond: Mariliis Öeren (projektijuht), Jane Ester, Aksel Part, Mirjam Burget, Anni Kurmiste, Zrinka Laido, Anete Mürk, Grete Arro, Aet Annist, Maie Kiisel, Liisa Aavik, Sille-Liis Männik, Heidi Reinson, Andero Uusberg

Projekti tellija: Riigikantselei

© Riigikantselei 2023

SISUKORD

Saatesõna.....	4
Teguviisi toetamine laiemas kontekstis.....	5
Üksikisiku teguviisi mõistmine ja mõjutamine.....	8
Elurikkuse toetamine.....	12
Energiatarbimise vähendamine.....	17
keskkonnasäästlik liikuvus.....	20
Toidu raiskamise vähendamine.....	23
Liha söömise vähendamine	26
Asjade kasutusea pikendamine	30
Pakendite vähendamine ja liigiti kogumine	33
Kokkuvõtte ja soovitused	35
Lisa 1. Mõjutusakende tööleht.....	36
Lisa 2: Arendusseminaridel kogutud ideed rohepöörde toetamiseks	37
Kasutatud kirjandus.....	48

SAATESÕNA

Inimene on oma igapäevastes valikutes vaba otsustama lähtuvalt oma väärtustest, võimalustest ja võimekustest. Vaba otsustama, kas sõidab tööle auto või rattaga. Vaba otsustama, kas keerab kütet juurde või maha. Vaba otsustama, kas niidab koduhoovis muru madalaks või laseb heinal vohada. Samas oleks lühinägelik ignoreerida valiku langetamise süsteemseid tegureid, mis muudavad mõne võimaluse kasuks otsustamise lihtsamaks, sotsiaalselt soositumaks või majanduslikult mõttekamaks.

Sageli arvatakse, et selleks, et inimesed oma käitumist muudaksid on esmajärjekorras on vaja tõsta nende teadlikkust. Inimeste käitumine sõltub aga tegelikult paljudest muudestki teguritest: oskustest, võimalustest, harjumustest, keskkonnast, motivatsioonist, emotsioonidest, sotsiaalsetest normidest jpm. Näiteks võib inimene tööl sorteerida prügi, kuid kodus mitte, puhanuna teha läbimõeldumaid otsuseid kui väsinuna või survet kogedes trotsi täis minna.

Keskkonnasäästlik eluviis võib kohati nõuda raskemate valikute tegemist, hambad ristis vastuvoolu ujumist. Nii mõnelgi pool tähendab koduhoovis muru niitmata jätmise naabruskonna sotsiaalse normiga vastuollu minemist – kui lased raudrohul, rapsil ja üheksavägisel sirguda, pead rinda pistma naabrite heietusega “Oi, kas lasedki umbrohul niimoodi vohada?!” Pakendite olmeprügi hulka viskamise asemel tuleb aga leida endas jaks võtta ette teekond lähima konteinerini, mis varasemate kogemuste põhjal sageli üle ajab. See inspiratsioonivihik on mõeldud abistamiseks kõiki neid, kelle ülesandeks või südameasjaks on toetada inimeste kestlikku käitumist ning loodust hoidvamaid praktikaid, aidates sul avastada nii võimalusi, mida luua kui takistusi, mida eemaldada.

Sellest vihikust leiad hulgaliselt näiteid ja ideid, kuidas muuta kestlikud valikud inimeste jaoks lihtsamaks, soovitumaks, eelistatumaks. Neid ideid võib rakendada väga erinevatel tasemetel – olgu selleks riiklik meede, kohaliku omavalitsuse algatus, külaseltsi või korteriühistu ettevõtmine või hoopis ümberkorraldus mõnes koolis, ettevõttes, kontorihoones, arendatavas elamurajoonis. Mis iganes teemaga oled silmitsi, tasub kindlasti esmalt alustada püüdlusest mõista, miks inimesed käituvad nii nagu nad käituvad ja mis on suurimad takistused selle muutmisel.

Käesolev inspiratsioonivihik valmis Riigikantselei tellitud teadusarendusprojekti raames, millesse panustasid mõttekoda Praxis, Rakendusliku Antropoloogia Keskus ning Tartu Ülikooli ja Tallinna Ülikooli sotsiaal- ja käitumisteadlased. Esimese osana valminud antropoloogiline sisenduring aitab mõista, kuidas asetuvad rohepööre ja sellega seotud otsustuskohad Eesti inimeste igapäevaelude konteksti, ning kuidas rohepööre suhestub inimeste arusaamade, põhimõtete, ootuste ja hirmudega. Teise osana valmisid teaduskirjanduse ülevaated ning inimeste käitumist mõjutavate tegurite analüüs. Projekti kõikide etappide tulemid leiad huvi korral Riigikantselei kodulehelt aadressil: <https://rohekaitumine.riigikantselei.ee>

Helelyn Tammsaar ja Ave Habakuk

Avaliku sektori innovatsioonitiim

TEGUVIISI TOETAMINE LAIEMAS KONTEKSTIS

Inimese tegevuse kujundamiseks tuleb muutuse ellukutsujal aru saada praeguse toimimisviisi põhjustest. Inimese tegevusi ajendab esmajärjekorras põhivajaduste rahuldamine: leida turvaline eluase, tuua lauale leib, puhata, seltsida, lahutada meelt. Nende vajaduste rahuldamiseks on ühiskondlikult kujunenud liisavajadused, näiteks vajadus jõuda ühest punktist teise, näiteks, kui kauplus asub kodust kaugel, vajadus käia koolis jne. Kõigi nende tegevustega kaasneb keskkonnamõju. Ülesanne tundub justkui lihtne: suunata inimesi tegema ressursse säästvaid valikuid. Paraku on valikuvõime rakendamine tihedalt seotud ühiskondlike mõjurite, paigutuste ja piirajatega¹. Arvestada tuleb väga keerulise sotsiaalse keskkonnaga, mis inimeste tegevust suunab ja raamistab. See pole tekkinud mitte üksikisiku, vaid kollektiivse tegevuse tulemusena. Ühtede tarbimiskäitumisest sõltuvad teiste töökohad, suurte inimhulkade tõttu laialivalgunud linnas on tööle jõudmiseks vaja kasutada transporti, selleks, et aidata kaasa töökoha heale käekäigule ja kindlustada selle toel endale igapäevane leib, on vaja käia komanderingus. Otsus muuta iseenda tegevust pörkub kellegi teise tegevusega, mida tuleb muutuse saavutamiseks omakorda ümber kujundada või hoopis lõpetada. Muutusi juhtides lumepallina avalduvaid „loginaid“ ühiskonnas ei suuda keegi tervikuna hallata.

Seega, soovides inimese tegevust muuta, tuleb arvestada:

- **sotsiaalse keskkonnaga:** inimese valikud kujunevad sotsiaalses keskkonnas, milles ta tegutseb ja võrgustikes, milles osaleb (perest ja sõpradest töökoha ja (sotsiaal)meediakanaliteni). Muutusi kujundades tuleb arvestada, et lahendused, mis sobivad ühte sotsiaalsesse keskkonda, ei pruugi sobida teise (Telliskivi linnak versus Kohtla-Järve Järve põlevkivikaevanduse linnaosa: esimeses võib olla lihtne pakkuda kalleid ökolahendusi, teises võib olla oluline lojaalsus ebaefektiivset energiat tootvale kaevandusettevõttele).
- **konkurentsiga inimeste tähelepanule:** inimesed kalduvad üksikisiku keskses ühiskonnas keskenduma pigem teemadele, mille tundmine neid elus edasi aitab³. Nii on neile tähtsad nende isiklikud igapäevaeluga läbipõimunud eesmärgid – nende jaoks kõrvalised probleemid muutuvad aga argielus nähtamatuks või vähetähtsaks. Tähelepanu on veidi lihtsam pälvida, kui mõtestada rohepöörde ülesannet mitmekesiselt, eri huvide või vajadustega inimese tähelepanupaletist lähtudes.
- **ajatihedusega:** iga tegevus nõuab aega ja kaasaja inimese elu on ajatihe². Kui keskkonnasäästlik tegevus nõuab aega, konkureerib see inimeste teiste, talle tähtsamate tegevustega. Käitumise püsima jäämiseks peab keskkonnasäästlik alternatiiv suutma inimeste põhivajadusi rahuldada või aitama aega kokku hoida/elu lihtsamaks muuta.
- **kaugustega:** linnaruum on muutunud suureks, maapiirkond hõredaks. See toob kaasa olukorra, kus elutähtsad teenused võivad jääda liiga kaugemale nii linnas kui maal (näiteks parandustöökojad, jäätmejaamad). Kaugused kasvatavad inimese tegevuse ajatihedust ehk seavad takistusi keskkonnasäästlikele harjumustele.
- **inimese materiaalse olukorraga:** muutuseid sissetulekutes teadvustavad inimesed oma tegevuse muutuste taga kõige rohkem³. Ka maailmamajanduses on näha, et ressursikasutus ja reostus on mastaapselt vähenenud ainult majanduskriiside ja suure inflatsiooni perioodidel⁴. Üldiselt piirab sissetulek ressursikasutuse mahtu. Et iga keskkonnasäästu abil säästetud ra-

haühik leiab uue kasutuse tarbimises, tuleb materiaalseid valikuid vaadata terviklikult. Keskkonnasääst peab motiveerima jõukamat inimest kasutama vähem ressursse kallima hinna eest (roheelekt, taaskasutusdisain). Vae- semat tuleb jällegi toetada selles, et ta ressurside mahtu kasvatamata suudaks parandada suhtelist elukvaliteeti (näiteks oskuste ja avalike tee- nuste kaudu – toidu kasvatamine, soodne ühistransport) – vastasel juhul on keeruline leida toetust rohepöörde algatusele suurtes rahvastikusegmenti- des. Suures plaanis tuleb otsida viise, kuidas vähendada eneseväärikuse sõltuvust suurest eluasemest, reisimisest jm, ning vähendada ühiskondlikku ebavõrdsust, mis toimib (üle)tarbimise ühe olulise mootorina⁵.

- **aastasadade jooksul loodud taristuga⁶:** sõdade käigus loodud teede- ja elektrivõrk, sanitaarpoliitika arenemise tuules rajatud veepõhine kanalisatsioonisüsteem, betoonhoonete linnakud, aga ka kultuurimälestised jms. Materiaalne raamistus suunab inimese elu tugevalt edasi ka siis, kui moraalsed hinnangud seda enam ei toeta. Näiteks kuigi betooni suurt keskkonnamõju juba teadvustatakse, on inimesel palju lihtsam olemasolevat taristut just samamoodi jätkata või parandada – tööstus ja teenindus on joondunud sellise lahenduse ümber.
- **kultuuriga, mis muudab elu arusaadavaks ja näitab kätte ihaldusväärse:** jõulutradsioonid (lihasöömine, kinkimine, jõuluvalgustus, annetamine), staatuseümbolid (ilus auto, kulumisjälgedeta riided) jms. Keskkonnasääs- tu esilekutsumine kutsub esile dialoogi kultuuriga, otsides sellega kas ühisosa (kuivkäimlate traditsioon) või juhtides tähelepanu uutele võima- lustele (näiteks „Pissi duši all!“ kampaania). Kultuuri muuta püüdes peame mõtlema, kuidas praeguseid sümboleid ja väärtusi asendada nii, et inimesed tahavad nendega identifitseeruda ja on neile valmis kõrget ühiskondlikku staatust jagama.

Muutuste kiirendamiseks on vaja otsida sõlmpunk- te⁷, mis kujundavad üksikisiku valikuid ja võimes- tavad neis tegutsevaid inimesi ja grupe – näiteks tootmis- ja teenindussektori ettevõtete juhtivtöo- tajaid, või suunamudijaid, arvamuslimidreid, ning aitavad neil teadvustada enda rolli muutuse ellu- kutsujana. Osade inimeste toimimisvõime (agent- sus) on teistest suurem – nad astuvad muutuste keskmesse või haaravad ohjad, kui näevad probleemi. Neil võivad olla paremad eeldused tarbida suu- res koguses keerulist teavet, oskused luua kaasa ükskõik millises tegevuses, viia kokku inimesi ja aidata leida nende ühisosa, kujutleda tulevikku ja astuda selles suunas samme, taluda rööprähklemise ja ajapuudusega kaasnevat painet⁸. Toimimisvõime võib areneda ka kindlates suundades või toimi- da paremini mingil ajaperioodil. Valmidus oma elu ja tegutsemiskeskkonda muuta aktiveerub enamikul inimestest rohkem teatud elukaare etappidel, näi- teks kodust iseseisva elu peale siirdudes, kolimise järel uut elukohta sisse seades, lapse sünni ja koolimineku perioodidel, maakodu soetades või töökohta vahetades, raske haiguse tagajärjel jne. Sellistel eluetappidel on inimesed avatumad ja suudavad vaadelda oma eluviisi teise nurga alt. Kuigi paljud pöör- deliste eluetappide muutused on väljast peale sunnitud (näiteks vajadus soetada kooliminevale lapsele mööbel, telefon, oma arvuti jms), on avatus muutuste el- luvii ja sekkumistele suurem. Samas võivad sellised eluetapid ka kärpida inimese

Sekkumispunktid:

- » Elukaarega kaasnevad tüüpprojektid
- » Ühiskondlik survemoment
- » Protestivormid
- » Leiutajad
- » Kogukonnad
- » Elustiilirühmad
- » Mood, trendid
- » Töökohad
- » Organisatsioonid

võimalust osaleda, näiteks kuna pere loomine võtab üle inimese igapäevaelu ja aja. Ka sotsiaalne stigma haiguse, töötuse, puude korral võib osutada takistuseks osalusele ja muutusevalmidusele. Muutustele avatud etappe tuleb identifitseerida ja nende potentsiaali kasutada.

Valmidus vanast lahti lasta ja elu uutele rööbastele seada kaasneb ka **ühiskondlike sündmuste ja trendidega**⁹, mis tekitavad paljudes inimrühmades korraka tunde, et vanaviisi edasi liikuda ei saa (näiteks metsasõda, valimised, suure asutuse pankrot, koroonakriis). Sellised **võimaluste aknad** mobiliseerivad mitmeid eri moel organiseerunud inimrühmi. Näiteks kerkivad esile inimeste koondamise ja liikuma paneku võimega aktivistid, kelle juhitud **protestigrupid** aitavad tõmmata probleemküsimustele laiemat tähelepanu. Nende inimeste võimeid tasub tunnustada ja kutsuda koostööle sinna, kus midagi otsustavalt parandada tuleb – sageli on sellised muutuste elluviijad ka suurepärased alternatiivide kujutlejad ja praktiseerijad. Samuti muudavad avalikud pingepuhangud nähtavaks **leiutajate rühmitusi** (isetegijate või parandajate klubid, elektrivõrguga ühendamata metsamajakeste ehitajad jne), kelle masstootmise mõistes kulukad ja ühiskondlikus vaates normaalsusest irduvad lahendused võivad inspireerida teisi hea toimimisvõimega inimesi rakendama sarnaseid lahendusi laiemates kontekstides.

Sekkumisväärilised on ka teised inimeste koostöövormid nagu **kogukonnad** (kindla liidri ja suunata vastavalt olukorrale formeeruvad suhtevõrgustikud), mille teke võib olla otsene rohepöörde eesmärk, sest kogukondlik struktuur ei lase juhtunud muutust nii hõlpsasti vanasse vaku tagasi vajuda (näiteks lõhejõgesid valvav kalastajate kogukond). Veidi nõrgemad on **sarnase elustiiliga inimrühmad**, kellel on küll ühiseid eesmärke, kuid kes ei pruugi omavahel eriti tihe-dalt suhelda, ent elavad juba keskkonnateadlike põhimõtete järgi ja kohandavad oma käitumist vastasmõjus ühiskondlike mõjuritega (näiteks vegan-retseptide loojad ja kasutajad, pakendivaba elustiili harrastajad – eriti esimestele osaks saav kriitika, näiteks süüdistused keskkonnakulukate toiduvalikute tegemisele, on neid juba suunanud teadlikumatele valikutele). Elustiilist veelgi nõrgem struktuur on **mood või trend**, mis ei nõua erilisi oskusi või ressursse ja mida inimesed järgivad sageli lihtsalt eeskuju põhjal (näiteks karulaugu kogumine maitsevõi tegemiseks, korduskasutatava joogipudeli kaasaskandmine). Kuid sarnaselt teistele struktuuridele on ka trendide puhul võimalik leida toimevõimega inimesi, kes suudavad uutele pisipraktikatele aluse panna (näiteks suunamudijad). Kõik eeltoodud sekkumisvõimalused on olemuselt sotsiaalsed, inimestevaheliste suhete arvestamist nõudvad.

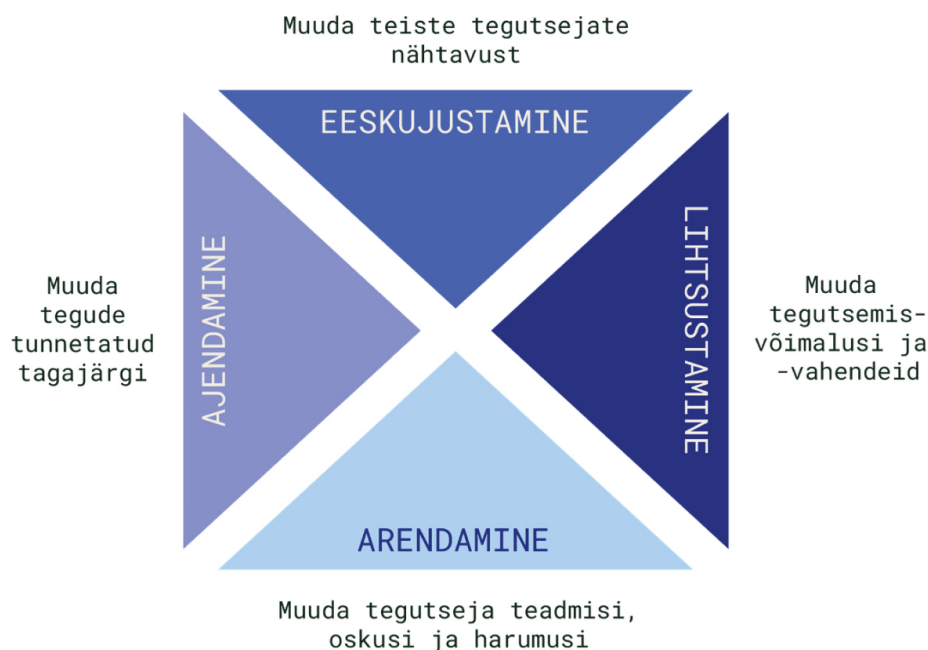
Mõnel inimesel läheb toimimisvõime tööle väga formaalses ja reglementeeritud kontekstis, pakkudes muutuste elluviijale kindlustunnet. Näiteks on formaalse juhi kõrval **organisatsioonides sageli mitteformaalseid eestvedajaid**, kelle kiring on asutuses tegeleda probleemidega, mis ei aita niivõrd asutuse ülesannet lahendada, kui just muuta seda sotsiaalselt vastuvõetavamaks töötajatele, klientidele, kogukonnale. Nemad on alati tõlkima väliseid probleeme asutuse konteksti, näiteks toetama asutuse liitumist Rohetiigriga, vahetama välja toitlustajat, korraldama meeskonnaüritusi. Muutuse võimestamiseks tasub anda rohkem võimalusi ka **organisatsioonidele**, kelle võimuses on inimesele pakkuda alternatiive. Näiteks teha koostööd korteriühistutega, et kavandada targemaid haljasalaseid, korraldada rohehankeid, et säästlikumate lahendustega tootjate ja teenuseosutajate eelised värbaksid inimeste eelistusi.

ÜKSIKISIKU TEGUVIISI MÕISTMINE JA MÕJUTAMINE

Mõte ei saa alati teoks. On vähe inimesi, kes oma mõtetes üldse ei hooliks keskkonnast ja elurikkusest. Neid, kelle tegudes see hool alati ei väljendu, on aga rohkem. Näiteks 81% Eesti elanikest vastavad küsitlusuuringus, et nende keskkonnateadlikkus väljendub ennekõike jäätmete liigiti kogumises¹⁰. Samas polnud jäätmete liigiti kogumine 2020. aasta seisuga kümne aasta jooksul oluliselt paranenud¹¹.

Käitumisteadlastele on selge, et mõtete ja tegude lahknevus pole midagi ime-likku ega häbiväärset. Esiteks on inimene ehitatud nii, et kõik teod ei tule mõtetest ja kõik mõtted ei vii tegudeni. Teiseks sõltuvad teod ümbritsevast keskkonnast - teistest inimestest, heade valikute tegemise lihtsusest ja tegude tagajärgedest. Seega pole põhjust üksikisikut kestliku teguviisi vähesuse eest hurjutada.

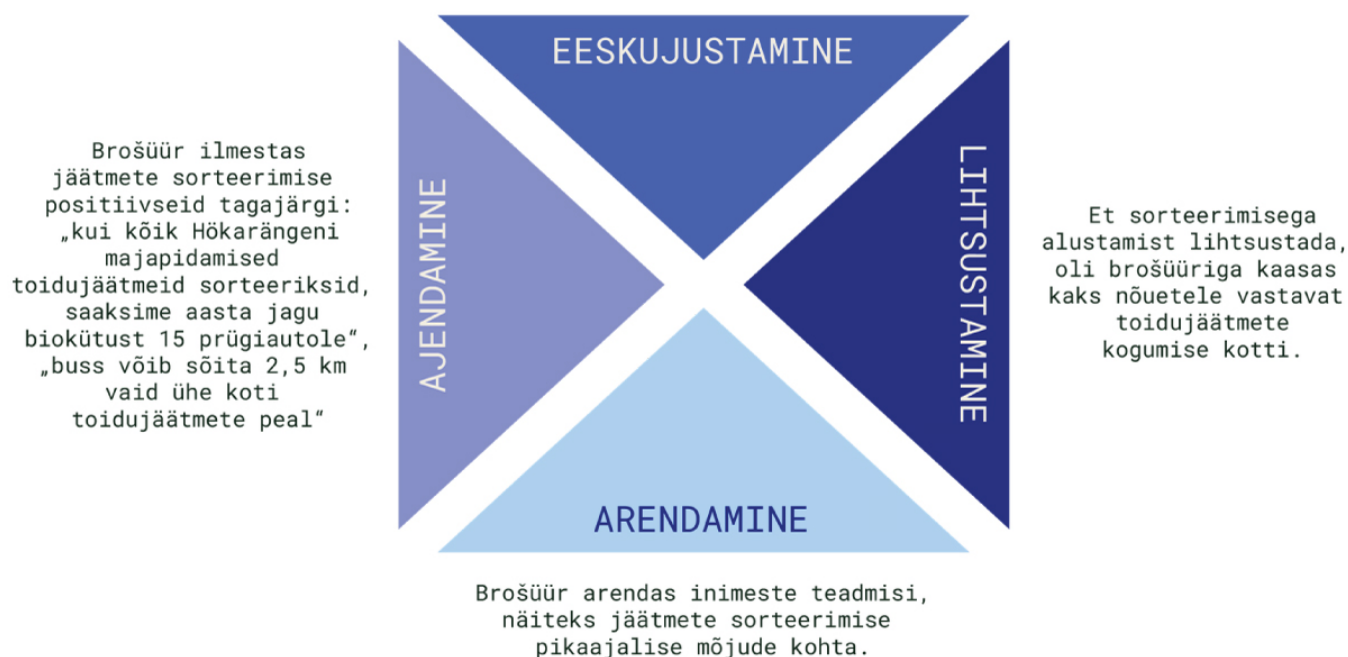
Hurjutamisel pole kindlasti mõtet, kui eesmärk on teguviisi muuta. Selleks tasub hoopis mõista, miks me käitume nii nagu käitume, ja siis mõelda, mida saaks teha käitumise põhjuste muutmiseks. Näiteks, kui inimene sööb palju liha, saab läbi mõelda, miks ta seda teeb. Sageli pole peamised põhjused need, mis esimesena pähe tulevad: et inimene, kes liha sööb, ei tea mitte midagi selle kahjulikkusest või on lihtsalt hoolimatu. Tõenäolisemalt ta teab ja hoolib, kuid liha ei jää siiski söömata, kuna maitsvaid alternatiive pole mitmel pool saada; kuna veganlus näib talle äärmuslik; kuna taimse toidu voorused ei tule valikuhetkel pähe; kuna inimene on lihtsalt nii harjunud ja ei oska maitsvaid taimetoite teha või tellida.



Joonis 1. Teguviisi mõjutusakende mudel.

Käitumise tegelike põhjuste tuvastamine avab aknaid tõhusate mõjutuste välja nuputamiseks. Kui probleem on alternatiivide puudumine, võib arendada näiteks töökohabuffee menüüd. Kui probleem on veganluse tajutud äärmuslikkus, võib sõna anda eeskujudele, kes ei väldi, vaid lihtsalt vähendavad liha söömist. Kui probleem on taimetoitude voorustele mitte mõtlemine, saab menüüsse või poeletile meeldetuletusi kirjutada. Kui probleem on taimse toidu kokkamise oskused, saab pakkuda neid arendavaid koolitusi.

Brošüür rõhutas sotsiaalset normi tsiteerides küsitlust, kus kaheksa inimest kümnest pidasid toidujäätmete sorteerimist väga oluliseks ning õigeaks asjaks.



Rakendasime just mõjutusakende mudelit, mille on COM-B mudeli¹² eeskujul välja arendanud Tartu Ülikooli afekti ja regulatsiooni uurimisrühm (Joonis 1). Mõjutusakende mudel määratleb neli peamist käitumise mõjutamise strateegiat: lihtsustamine, eeskujustamine, ajendamine ja arendamine. Iga strateegia püüab käitumist mõjutada muutes mõnd tegurit, millest käitumine tegelikult sõltub.

- **Lihtsustamine** on soovitud teguviisi lihtsamaks või soovimatu teguviisi raskemaks muutmine; näiteks, lihapirukate paigutamine vaid ühele lauale rohkete taimse toidu valikutega sündmusel. Lihtsustamine toimib seepärast, et üldjuhul teeme me seda, mis on käepärasem, hõlpsam, kiirem ja sujuvam.
- **Eeskujustamine** on sihtrühma kokkupuute suurendamine soovitud viisil tegutsevate inimestega; näiteks, intervjuu üllatavalt taimselt toituva eduka sportlasega. Eeskujustamine toimib seepärast, et teiste inimeste kogemused annavad meile inspiratsiooni, julgust ja õlatunnet. Eriti, kui need inimesed on meile sümpaatsed ja usaldusväärsed.
- **Ajendamine** on soovitud teguviisile positiivsete ja soovimatule negatiivsete tagajärgede lisamine või olemasolevate meelde tuletamine; näiteks, tasuta jook taimetoidu tellijale. Ajendamine toimib seepärast, et meie valikud sõltuvad kõikvõimalikest tagajärgedest, mida meie aju oskab tegudele ennustada.
- **Arendamine** on soovitud teguviisiks vajalike teadmiste, oskuste või harjumuste toetamine; näiteks, taimsete toitude kokaraamat. Arendamine toimib seepärast, et see, mida me teame, oskame ja oleme varem teinud, on meiega igas valikuolukorras kaasas.

Üht ja sama teguviisi saab enamasti toetada mitme või isegi kõigi mõjutusakende kaudu. Näiteks Hökarängenis, Rootsisis õnnestus toidujäätmete kogumist 26% suurendada järgmiselt: esmalt uuriti, kuidas piirkonna elanikud toidujäätmeid koguvad, kuidas liigiti kogumisse suhtuvad ning mis seda nende jaoks raskendab. Seejärel paigaldati linnakesse toidujäätmete kogumismahutid ning piirkon-

na postkastidesse saadeti brošüür, mis püüdis elanikke mõjutada kõigi nelja mõjutusakna kaudu^{13,14}.

Järgnevalt näitame, kuidas kestlikke teguviise mõjutusakende kaudu toetada kuues valdkonnas. Toodud näited aitavad otsustajatel, organisatsioonidel, kogukondadel ja teistel huvilistel mõista ja toetada kestlikke valikuid üksikisikute tasandil. Teksti lõpust leiame ka töölehe, mille abil mõjutusakende lähenemist mõnes oma ettevõtmises rakendada.

Võite seda vihikut lugeda järjest või asuda kohe kõige huvipakkuvama valdkonna kallale:

- toidu raiskamine ja toidujäätmed
- liha söömine
- energia tarbimine
- igapäevane liikumine
- pakendite kasutamine
- parandamine ja korduskasutus
- elurikkus

Iga peatüki alguses sõnastame, millised on jutuks tulevas valdkonnas soovitatavad teguviisid. Seejärel toome näiteid juba edukalt kasutatud või esialgu vaid välja pakutud sekkumistest, mis seda teguviisi mõne mõjutusakna kaudu toetavad.

Vahendame teadmisi, mis on kogutud 2023. aastal projektis "Inimkäitumisest informeeritud tööriistakasti loomine rohepöörde elluviimiseks". Kasutame teaduskirjandust, ideid, mis pakuti välja kohtumistel valdkondlike ekspertidega ja Müksatonil (müksude koosloome seminar) ning praktilisi näiteid elust enesest.

Elurikkuse toetamine



ELURIKKUSE TOETAMINE

Elurikkuse mõiste tähistab ökosüsteemide, liikide, geenide ja omaduste mitmekesisust. Iga liik on keerulise suhtevõrgustiku osa ning liikide koostoimimine kujundab samal ajal keskkonda nende ümber. Liikidevahelised suhted mõjuvad loodusele tasakaalustavalt: hoiavad toitaineid ja orgaanilist ainet ringluses ning toodavad ökosüsteemi läbivat energiat. Samuti on enamasti ökosüsteem häiringutele (küll teatud piirini) seda vastupidavam, mida elurikkam ta on. Kui muuta vaid üht toiduvõrgustiku osa, võib sellel olla mõju kogu võrgustikule¹¹¹. Ökosüsteemid pakuvad meile ellujäämiseks toitu, puhast vett, mullateket, õhku, ravi ning kaitset ilmanähtuste eest. See selgitab, miks suur osa ülemaailmset linnastumist toimub varasemates elurikkuse kolletes¹¹².

Ka tänased linnad võivad pakkuda elurikkusele saarekesi, sh eraaedades, ning ühendada ökoloogilise võrgustiku kaudu asurkondi. Linnaloodus puhastab õhku ja vett, seob süsinikku, leevendab kuumasaari, tugevate vihmasadude mõju ja palju muud. Lisaks toetab linnaloodus inimeste vaimset ja füüsilist tervist, keskendumisvõimet, laste heaolu ja arengut, sotsiaalset sidusust, leevendab stressi ja vähendab kuritegevust¹¹³⁻¹¹⁸. Vähemtähtis pole ka maapiirkondade panus elurikkusesse, rääkimata looduskaitsealadest. Soovitud teguviis on siinkohal selgrootutele, loomadele ja taimedele (seega ka seentele ja bakteritele, kes tagavad taimede ja mulla tervise) elupaikade säilitamine ja loomine. Lisaks sellele saab elurikkust hoida kaudsemalt, näiteks elurikkuse-sõbralike aianduspraktikate, kompositimise, elurikkust hoidvalt kasvatatud toidu eelistamise ning fossiilkütuste vähema kasutamise kaudu.

LIHTSUSTAMINE

Üks põhilisi soovitusi elurikkuse toetamiseks on oma aiamaad vähem hooldada: luua murulapi asemel heinamaa, mida niita vaid korra aastas; niita muru vähem, kasutada vähem pestitsiide ja mürke. Nende tegevuste võlu on nende lihtsus: inimene peab tegema vähem. Samuti on elurikkust toetava aia juhtmõte lihtne: natuke sassis ja kirju, justkui käest lastud välimusega aed. Samas takerdub lihtsusamine selle taha, et kui inimene ei mõista elurikkuse kontseptsiooni, selle vajalikkust/kasulikkust tervisele ning ohutust, ei tähenda "sassis" aed talle positiivset väärtust, vaid sageli isegi negatiivse varjundiga nähtust. Seega toetavad lihtsustamist erinevaid teadmisi arendavad algatused.

Aeda saab elurikkamaks kujundada ka elupaikaiku arendades. Näiteks eelistades kohalikke taimi või lindudele, putukatele, kahepaiksetele ja väikeimetajatele elu- ja toiduvõimalusi, miks mitte ka veesilmasid luues. Müksatonil pakuti, et aianduspoodides võiks esile tõsta osakonna "elurikas aed" või eraldi märgistusega kohalikud liigid. Majaostjatele võiks pangast või notarist kingitusena kaasa anda niiduliikide seemnesegu. Nii mõjutame inimesi seal, kus nad oma aia osas otsuseid teevad.

EESTKUJUSTAMINE

Sarnaselt mõtlevate kogukondade teke toetab inimeste autonoomset motivatsiooni¹¹⁹. Kogukonnas saab teha mitmeid vahvaid ühistegevusi: valmistada putukahotelle, linnumajasid, seemnepomme, paigaldada mesitarusid, koguda seemneid,

luua kogukonnaaedu, teha talguid. Neid tegevusi oleks mõistlik teha loodust tundva eksperdi juhtimisel, sest huviline võib siin lihtsasti eksida: nt seemnete idanemine toimub teatud tingimustel ning linnumajade liiga tihedalt paigutamine võib lindudele tekkiva toidunappuse tõttu hoopis kehvasti mõjuda; samuti on mesilaste eest hoolitsemine ekspertteadmisi nõudev pidev töö. Kui teha neid tegevusi asjatundlikult, siis taolised objektid võivad olla osa ettevõtete geriljaturundusest. Näiteks restoran Poke Bowl on oma brändinguga mesilastarud ja linnumajad Tallinna peale paigutanud. Samas on selliseid tegevusi tehtud ka kodanikualgatuslikult, gerilja-aiandusena: nt ilma loata hüljatud ja paljastele maalappidele seemneid raputades ja seemnepalle poetades, taimi istutades ja kasvatades^{120,121}.

AJENDAMINE

Üks väljakutse on inimeste suhtumise muutmine, et kirju, veidi sassis, väheniidetud muru ja mõne risuhunnikuga aed on samuti kaunis ja väärtuslik. Seejuures ei tähenda see, et sellistes aedades puuduvad mängimiseks ja piknikuks sobivad niidetud alad või aiapidajale vajalikud või meelepärased muud funktsioonid. Müksatonil pakuti ühe lahendusena siltide paigutamist avalikku ruumi, mis muudavad nähtamatu väärtuse nähtavaks: nt puu alla silt "toetan sinu vaimset tervist"; niitmata lapi juurde "see pole laisk lapp, siin töötavad tolmeldajad"; kõnniteel olevale rohealale "kogun endasse liigniiskust" jne. Sarnaseid silte on kasutanud Tallinn ja Tartu. Need võiksid aidata luua uusi ühiskondlikke norme.

Kestlikuks käitumiseks ajendeid luues ja neist rääkides on oluline silmas pida sihtrühma autonoomiavajadust. Mida enam inimesed tajuvad, et neid võetakse võrdse ja vaba partnerina, seda tõenäolisemalt löimivad nad kuulnud info oma maailmapilti ja peegeldavad seda oma käitumises¹²². Näiteks tasub koostada sõnumeid mis kasutavad informeerivat, mitte sundivat-kontrollivat keelt; mis pakuvad valikuid; mis võtavad arvesse inimeste vaatenurka ega suru peale võimupositsioonil olijate oma; mis lubavad otsustada. Isegi kui seeläbi ajendatud tegevused pole alati nauditavad, ei tajuta neid sellise lähenemise puhul eba-meeldivana.

ARENDAMINE

Elurikkuse kadu on sarnaselt muude keskkonnaprobleemidega paljudele inimestele psühholoogiliselt kauge, mis on üks tegevusetuse põhjuseid. On ka leitud, et inimestel on mitmeid uskuusi, mis takistavad elurikkust hoidvate praktikatega alustamast. Sageli pole need uskumuse tõesed ja seega võiks olla võimaik neid kummutada. Need nn barjäärid on i) inimeste arvamus, et tegutseda pole vaja või nende panus on liiga väike; ii) arvamus, et käitumise muutus on raske või läheb vastuollu inimese teiste eesmärkidega; iii) tunnetatud kaaslaste surve käituda vanamoodi; iv) puuduvad teadmised, mida elurikkuse hoidmiseks teha; v) arvamus, et juba tehakse piisavalt ning vi) arvamus, et keegi teine peab probleemiga tegelema¹²³. Kõik need barjäärid osutavad inimeste mõtlemises olevatele mustritele, millega saaks sihipäraselt tegeleda.

Seega on elurikkuse hoidmise praktikasse jõudmiseks vaja lihtsustada küll tegevuiise endid, aga inimeste teadmisi teema kohta pigem komplekssemaks muuta -

näiteks aidata mõista, miks iga indiviidi panusest on kasu ning kuidas täpselt võiks toimuda harjumuse muutus. Indiviid võiks õppida end nägema ökosüsteemi osana, mitte sellest eraldiseisvana, kuivõrd enda looduse osana nägemine seotub laiemalt keskkonnast hoolimise ja keskkonnasõbralike käitumistega¹²⁴. Kui meie eesmärk on autonoomselt motiveeritud inimene, siis peab tal aitama näha elurikkuse hoidmise väärtust iseenda perspektiivist ning toetama tema kompetentsustunnet taoliste tegevuste elluviimisel¹¹⁹.

Oma elupaigas elurikkuse hoidmise ja loomise tunnetatud väärtust suurendab see, kui inimene on samm-sammult ära õppinud – kasvõi mõnevõrra lihtstatult – teadmised antud piirkonnas elada võivate liikide elupaikade, neile sobivate tingimuste ja toidulaua kohta. Näiteks kui inimene teab piiratud levikuga kohalikest liikidest rohkem, siis toetab ta rohkem nende liikide säilimisele kaasa aitavaid tegevusi nagu nt kasside liikumise piiramine lindude populatsiooni hoidmiseks. Abiks on ka arusaam liigirikkkuse väärtusest – kas siis üldisemal tasemel või ka konkreetsemalt, miks liigirikkus talle individuaalselt kasulik on. On ka teada, et lihtsalt informeerimine teadmisi kuigivõrd ei muuda; tõhusamad on olukorrad, mis võimaldavad inimesel eksperdi toel oma teadmist konstrueerida ning teema üle sügavamalt mõtelda, soovitatavalt selles protsessis samm-sammult iseenda teadmistelünki teadvustades.

Teadmiste toetamisel võib olla kasulik võtta arvesse nähtusi nagu *taimepimedus* ehk kalduvad taimi kui ökosüsteemis olulisi ja aktiivseid olendeid mitte märgata ja väärtustada¹²⁵. Inimestele on omasem kaitsta ja kaasa elada loomadele, sest nendega on lihtsam samastuda; kuivõrd linnalooduses saavad aga reeglina domineerida taimekooslused, pakkudes teistele liikidele elupaika, on oluline õppida väärtustama ka taimi. Taimepimedust leevendavad sekkumised, mis aitavad inimestel taimedega kas emotsionaalselt või tunnetuslikult suhestuda, taimedega „kontakti“ leida. Need sekkumised võimaldavad inimestel taimedega samastuda (näiteks sünni tähistamine puu istutamisega vms); märgata taimedes inimese-sarnaseid jooni (näiteks sõnumite vahetamine, koostöö tegemine ja üksteise aitamine; keskkonnale reageerimine, võime tunda kuumastressi jne¹²⁶) või tunda empaatiat taimede suhtes (nt inimese vaatenurga vahetamine mõne teise organismi oma vastu). Samuti on edukaks osutunud õppeprogrammid, mis võimaldavad taimedega vahetut kontakti. Näiteks linnaaiandus, botaanilise taksonoomia õppimine, üksikute liikide ja isendite uurimine ning lihtsalt loodusest rõõmu ja naudingu otsimine¹²⁷.

Elurikkuse mõtestamist arendades on hea silmas pidada ka seda, et inimesed peavad loomulikuks oma lapsepõlves kogetud elurikkuse määra (*shifting baseline syndrome*^{128, 129}). Ka loodusest hoolimine ja keskkonnateadlikkus on seotud rohe- ja sinialade esinemisega lapsi ümbritsevas keskkonnas¹³². Ühelt poolt aitab see tendents mõista, miks linnades ja muudes madala elurikkuse piirkondades kasvanud inimesi on raskem muutustele motiveerida¹³⁰. Teiselt poolt annab see tendents aga lootust, et kui elurikkuse määra mitmel pool suurendada, kasvab aegamisi ka inimeste motivatsioon elurikkust hoida ja edasi suurendada.

Eestis on arusaam igaühe looduskaitsest tõusuteel^{10, 131} ning ka olulisi igaühe looduskaitse teadlikkuse tõstmise lahendusi on Eestis juba arvestataval määral. Tartu Ülikoolis välja töötatud rohemeetriga saab igaüks mõõta, kui elurikas on tema maastik. Oma aadressi sisestamise järel näeb, mis on maastikul hästi, mis murettekitav ning mida saab inimene selles piirkonnas ära teha või isegi, milliseid laiemaid poliitikaid põllumajanduses ja metsanduses peaks elurikkuse toetamisest lähtuvalt toetama (monokultuurid, kuivendamine,

raied, soode taastamine jne)¹³³. Tartul ja Tallinnal on veebilehed elurikkuse infoaga^{134, 135}. Tallinna elurikka haljastuse kataloogis saab täna leida oma kodus sobivaid taimi ning vaadata, kui väärtuslikud on need tolmeldajatele¹³⁶. Igal loodushuviline saab täna teha loodusvaatlusi loodusvaatluste nutirakendusega, et aidata Eesti liigirikkust kaardistada¹³⁷. Käitumise mõjutamisel võiks vaadata, kuidas saada rohkem inimesi neid lehti kasutama ja nende toel tegutsema. Selle eelduseks oleks inimeses tekkiv isiklik või autonoomne soov elurikkust suurendada, ehk siis taas kord tuleks tähelepanu pöörata nii teadmiste kui motivatsiooni toetamisele.

22. mail on rahvusvaheline elurikkuse päev, mille üle-eestiline tähistamine võiks teemale rohkem kõlapinda anda. Müksatonil pakuti välja, et kortermaajelanikele, kellel on juba soov koduümbruses elurikkust hoida, võiks pakkuda materjale, mis aitavad neil lihtsamini ühistu koosolekul elurikkust hoidvate praktikateni jõuda. Lisaks, et värsketele majaomanikele võiks saata elurikkust hoidma juhendavaid kirju. Nendel juhtudel tuleks kindlasti võtta eeskuju eelmainitud Hökarängeni toidujäätmete kogumise brošüürist, millega oli kaasas kaks biojäätmete kogumiskotti, ning lisada kirjale ka mõni vahend (nt seemnepakk), mis võimaldab inimestel tegudele asuda.

Energiatarbimise vähendamine



ENERGIATARBIMISE VÄHENDAMINE

Energiasektoril on Eesti kasvuhuonegaaside tekkes suurim osa⁶⁵. Enamik Eesti energiakulust tuleb põlevkivi kaevandamisest ja muutmisest elektriiks, gaasi-, auru- ja kuumaveevarustuseks. Kodumajapidamistes tarbitakse sellest veerand⁶⁶. Seega on elektri, gaasi ja sooja vee tarbimise vähendamine arvestatava mõjuga soovitud teguviis. Järgnevad näited räägivad valdavalt elektri tarbimise vähendamisest, kuid samad põhimõtted on laiendatavad ka teistele energialiikidele. Ka tööstuslikult tarbitud energia (60%) ilmutab end tavatarbijale tema soetatud toodetes ja teenustes⁶⁶. Seega on soovitud teguviis ka üleüldine tarbimise vähendamine, millest tuleb juttu järgmistes peatükkides.

LIHTSUSTAMINE

Paljud elektriseadmed teevad energia säästmise inimeste jaoks lihtsamaks seeläbi, et need säästavad energiat inimeste asemel. Näiteks telerid ja arvutid, mis lülitavad end välja, kui neid enam ei kasutata. Või liikumisanduriga valgusti, mis põleb vaid siis, kui keegi seda vajab. Seega saab energia säästmise lihtsustamiseks aidata inimestel soetada säästlikumaid seadmeid. Näiteks tuua esile seadme energiatõhusust nagu energiaklassi tähtedega tasemed seda teevad.

Kui uue seadme soetamine ei ole elutsükli energiakulu mõttes siiski mõistlik, võib olemasoleva seadme säästlikumat kasutust lihtsustada nutikate abivahenditega. Näiteks nutipistikud, mille saab ühendada seadme külge ja nutitelefonist sättida, millal on seade sees ja millal väljas.

Elektri säästmist lihtsustavad ka nutiarvestid, mis annavad elektikasutuse kohta suhteliselt vahetut ja lihtsalt arusaadavat tagasisidet. Enamasti me ei tea täpselt, millele ja kui palju elektrit kulub. Seega on raske otsustada, mida oma igapäevatoimingutes muuta, et säästa arvestatav kogus elektrit ilma elu pea peale pööramata. Nutiarvesti võib neid otsuseid lihtsustada⁶⁷⁻⁷³.

EESKUJUSTAMINE

Nutiarvesti võib kasutada ka teisi teguviisi toetamise strateegiaid, sh eeskujustamist. Eeskujustav nutiarvesti näitab kasutajale, kuhu tema elektri tarbimine paigutub teiste kasutajatega võrreldes. Näiteks ettevõtte Opower koostab majapidamistele energiakasutuse raporteid, kus lisaks üldisele valgusfoorivärvi hinnangule majapidamise energiakasutusele võrreldakse seda naabrite omaga (näiteks öeldakse, et "kasutasid 23% vähem energiat kui sinu sarnased naabrid"). Õnnestumise korral võib selline sotsiaalse võrdlus pisut elektrisäästu suurendada. Samas pole õnnestumine garanteeritud, kuna teistest juba niigi säästlikumad tarbijad võivad sellise tagasiside põhjal oma tarbimist hoopis suurendada^{68,71,74}. Seda riski aitab leevendada täiendavate võrdluste ja mõjutusvõtete lisamine. Näiteks Opoweri raportis võrreldakse majapidamise tänast energia tarbimist varasemaga, tunnustatakse edusammude eest ning jagatakse täiendavaid elektrisäästu nippe⁷⁵.

Eeskujustavate sõnumite koostamisel ei tasu unustada, et sõnad käiksid kokku ka tegudega. Näiteks, kui ettevõtte kutsub üles kliente kestlikult käituma, võiks ettevõtte enda panus samuti nähtav olla. Hiinas majutati ühe konverentsi

külastajad juhuslikult identsetesse hotellitubadesse, mis erinesid kolme nüansi poolest: hotelli maksumus, energiasäästule kutsuva sildi olemasolu hotellis ning plast- või bambushambahari hotellis. Pooltes tubades oli seinal silt, mis kutsus külalist üles energiat säästma, pooltes mitte. Pooltes tubades ootas külalist lisaks tavaline plastist hambahari, pooltes aga kestlikumalt toodetud bambusest hambahari. Silt seinal muutis külaliste teguviisi palju rohkem tubades, kus vannitoas oli bambushari. Saadud energiasääst maksis kinni bambusharja ja enamgi veel. Järeldus ei ole siin see, et inimestele peab nänni jagama, vaid et ettevõtte peab enne teiste kaasamist alustama iseenda nähtavast käitumisest⁷⁶. Selle mõtte võiks võtta kaasa igasse kestlikkuse teemasse.

AJENDAMINE

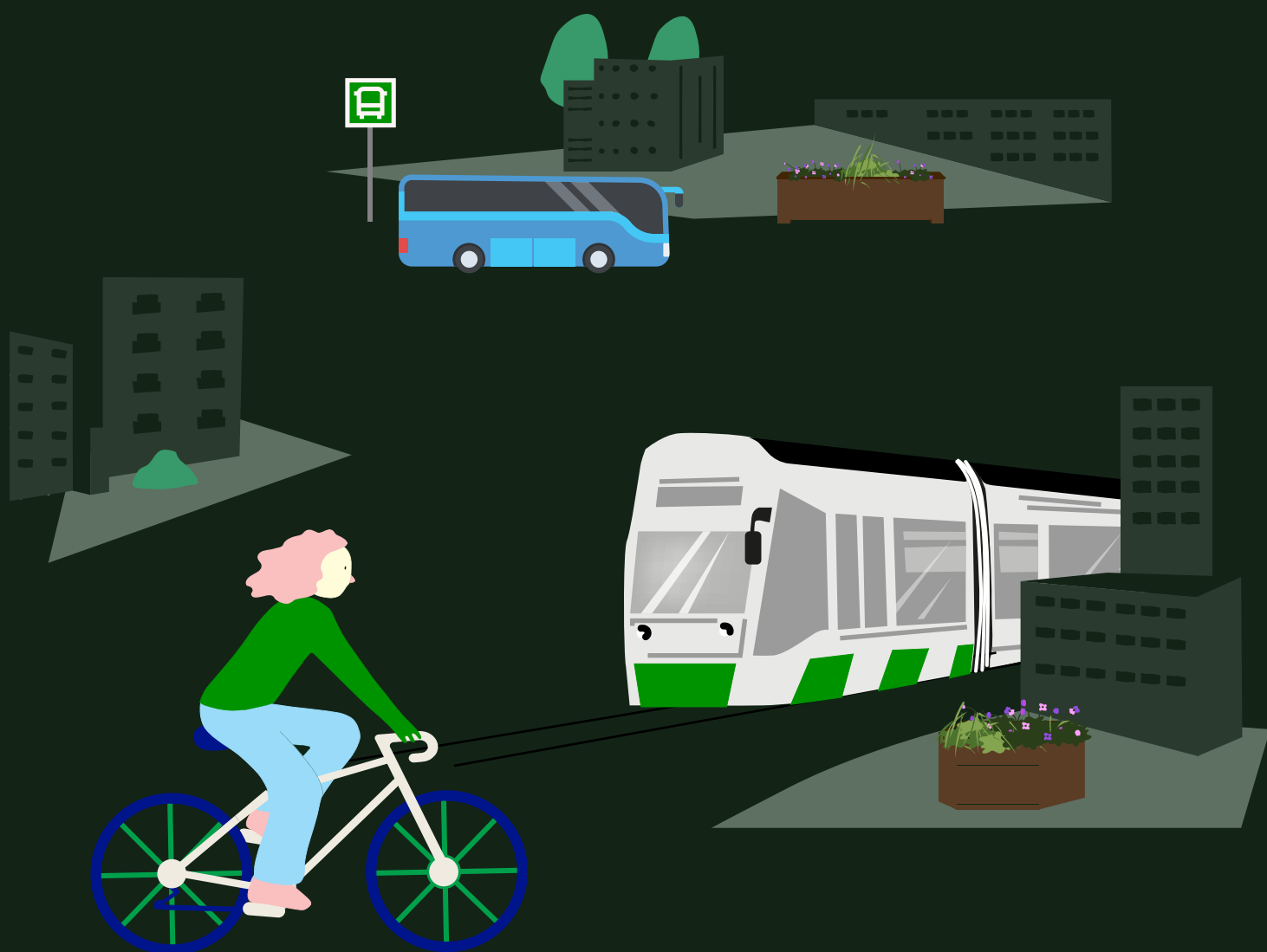
Lihtsustamise ja eeskujustamise kõrval võivad nutiarvestid toimida ka mitte-rahalise ajendajana kui nad muudavad nähtavamaks inimese valikute muidu raskesti märgatavad tagajärjed. Me ei taju enamasti, kui palju minu röst sai või öhtu teleri ees süsinikku atmosfääri paiskas või muul moel keskkonda kahjustas. Nii otsest elektrikulu kui sellega seotud looduskahju saab nutiarvestis tajutavamaks muuta. Selline tagasiside on reeglina efektiivne, kuigi mõju sõltub tagasiside andmise kestusest, sagedusest ja sisust⁶⁷⁻⁷². Sarnast lähenemist ta-sub rakendada ka küttekulude vähendamiseks kui küttekulu on võimalik arvutada reaalse kulu mitte ruutmeetripõhise hinnangu alusel.

Elektrienergia tarbimise vähendamise ajendiks võib olla otsene rahaline tagajärg: rahaline võit, hinnaalandus või preemia. Heaks näiteks on börsihinnapõhised elektripaketid, mis eriti hiljutise hinnataseme tõusu perioodil ajendasid Eesti inimesi tarbimist ajatama ja kokkuvõttes ka vähendama⁷⁷⁻⁷⁹. Rahaline võit peab üles kaaluma muutuste elluviimisega kaasnevad erinevad kulud nagu aeg, uute seadmete soetamine jms. Rahalised ajendid aitavad veidi vähendada üldist tarbimist, eelkõige tarbimise kõrgperioodil^{71, 72, 80}.

ARENDAMINE

Energiasäästmist saab toetada teadmiste ja oskuste arendamisega, näiteks üldiseid säästunippe tutvustades. Seda tuleb teha osavalt, sest säästunippidel on leitud ka oodatule vastupidine, tarbimist suurendav mõju^{68, 71, 81, 82} informational and behavioural incentives. This papers argues that a more realistic estimate is of a 1.9-3.9% reduction in consumption based on the most recent experimental data, from both peer-reviewed and grey literature sources. Using data from 52 studies published during the \"Smart Grid Era\" (2005 onwards). Säästunippide kasutegurit suurendab nende personaliseerimine ehk sihtrühma tegelikele võimalustele ja vajadustele kohandamine. Näiteks on korraldatud personaalseid kodu auditeid, kus vaadatakse konkreetsetes kodus energiakulu üle ning soovitatatakse muutusi. Seejuures ei pea personaliseerimine alati olema nii põhjalik ja töömahukas. Näiteks on katsetatud personaalseid säästunippide animatsioone, kus kasutatakse kliendi nime, tema energiakasutuse andmeid ja nende põhjal just talle kohandatud soovitusi. Taolisi videoid vaadati 12 korda rohkem kui tavali-si digitaalseid standardraporteid⁸³. Sellistel teadlikkuse suurendamise võtetel on positiivne mõju, kuigi see ei ole enamasti väga suur.

Keskkonna- säästlik liikuvus



KESKKONNASÄÄSTLIK LIIKUVUS

Transpordist tuleb viiendik kasvuhuonegaase. Reeglina on suurim jalajälg lendamisel ja autoga üksi sõitmisel⁸⁴. Soovitud käitumine on auto kasutamine mitmekesi liikumiseks ning liikumine ühistranspordiga, rattaga, jalgsi või muu kestliku lahendusega.

LIHTSUSTAMINE

Omal jõul liikumise lihtsustamise heaks näiteks on algatused, mis püüavad suurendada laste autota koolis käimist⁸⁵⁻⁸⁸ Embase, PsycINFO and CINAHL. Häid tulemusi on andnud **jalgsibuss** ehk korraldus, kus üks või mitu täiskasvanut saadab kindlal marsruudil ja kindlal ajal lapsi jalgsi kooli või koolist koju. Tõhusad on ka erinevad **ruumisekkumised** ehk ajutised või püsivad ümberkorraldused keskkonnas, mis muudavad kooliümbruse ja/või koolitee ohutumaks. Näiteks kõnni- ja rattateede rajamine, autoliikluse piiramine või rahustamine kooli vahetus ümbruses, peatumiskohtade loomine autoga saabuvatele lastevanematele koolist veidi kaugemale. Sama häid tulemusi võiks oodata ka sellest, kui sarnaselt muuta radu, mida täiskasvanud kasutavad tööl, poes või väljas käimiseks.

Londoni transpordiamet on 2021. aasta maist testinud valgusfoore, mis näitavad vaikevalikuna sõidukitele punast ning jalakäijatele rohelist tuld. Sõidukite lähenedes muutub neile näidatav punane tuli ajutiselt roheliseks. Viimased andmed viitavad, et selle tulemusena on Londoni tänavatel vähenenud surmad ja tõsised vigastused. Tee ületamine on turvalisem, lihtsam ja teekond sihtpunkti ajaliselt lühem. Roheline tuli põles päevas 56 minutit rohkem, enam kui pooled jalakäijad said teed ületada viie sekundi jooksul ülekäigurajale saabumisest, sisuliselt rohelist ootamata. Jalakäijad olid 13% kuulekamad, mis vähendas sõidukiga kokkupõrke riski. Samal ajal ei muutunud sõidukite jaoks liiklemine aeglasemaks – mitmetes kohtades autoliiklus isegi kiirenes⁸⁹.

EESKUJUSTAMINE

Müksatonil (2023) keerlesid liikuvusega tegelevate töörühmade mõtted sageli eeskujustamise mõjutusakna ümber. Näiteks pakuti välja kampaania „Sõidame poole vähem autoga“, mille raames vahendaks meedia autosid koju jätvate inimeste kogemusi. Igal inimesel oleks lisaks võimalik olla eeskujuks, kandes pusa või klepsu „Jätsin täna auto koju“. Töökohtades juurutataks samal ajal kõnnikoosolekute praktikat ja sammuvõistlusi. Organisatsioon, kus kasutatakse aktiivseid liikumisviise, tunnustataks avalikult. Need ideed puudutavad kohati ka muid mõjutusaknaid, kuid läbivalt mõjutavad nad inimesi inspireeriva ja julgustava eeskuju andmise ning kuuluvustunde käivitamise kaudu.

AJENDAMINE

Füüsilise liikuvuse ajendamiseks saab taaskord nii rõhutada selle teguviisi olemuslikku väärtust, kui lisada sellele rahalist või mitte-rahalist väärtust. Liikuvuse olemasolevate väärtuste paremaks teadvustamiseks pakuti Müksatonil (2023) mitmeid toredaid ideid. Näiteks kaardirakendustes nagu Google Maps võiks

jalutamise või rattateekonna juurde kuvada selleks kuluvate kalorite arvu, autoteekonna juures aga CO₂-heidet (lisaks võiks lihtsustamise mõjutusakna kasutamiseks jalgsi- või rattateekond olla rakenduses vaikevalikuks). Eeslinnast kesklinna sisenevate autode kohta võiks andmeid koguda kiiruskaamera, mis saadab omanikule õhtul sõnumi "Kas oled mõelnud, et autota kesklinnas käik läheks kerge trennina kirja?". Lisaks võiksid tavapäraselt või teede remondi tõttu ummistuvate tänavate juures olla digitaalsed tablood, mis loendavad ummikus veedetud minuteid ja soovivad homme auto koju jätta või osutavad mõistlikule alternatiivile „Jalgrattaga oleksid juba kohal“.

Täiendavat väärtust saab füüsilisele liikuvusele lisada näiteks nii, et tööhoo- ne juures püsivast parkimiskohast loobuv töötaja saab kompensatsiooniks kooli- tus- või trenniraha. Rahalise väärtuse kõrval saab liikuvusele muidugi lisada ka mitte-rahalist väärtust. Üheks mitmes vallas end tõestanud viisiks on muuta teguviis mängulisemaks. Näiteks muuta teekond töölt või koolist koju omamoodi maastikumänguks. Heaks eeskujuks on siin liitreaalsuse tehnoloogiat kasutavad mobiilimängud. Mänguga kaasa tulnud inimese jaoks muutub liikumine vahendiks, mis pakub lisaks tavapärastele hüvedele ka hasarti ja enda unustamise rõõmu.

ARENDAmine

Üks teadmine, mis inimestel sageli puudu on, on täpne arusaam iseenda igapäe- vaste tegevuste kohta, näiteks, kui palju ma õigupoolest jala käin või autoga sõidan. Nii avaneb aken liikuvuse toetamiseks **enese-seiramise** ehk enda liikumismustrite salvestamise kaudu, näiteks liikumispäeviku või mõne mobiilirakenduse abil. Nagu nutiarvesti, võib enese-seiramine lisaks teadmiste arendamisele kasutajat mõjutada ka muude mõjutusakende kaudu. Näiteks võib liikumise seirajat ajendada ilmestades talle tema liikumiste keskkonna-, finants- ja muid mõjusid⁹⁰ ning pakkudes võimalust eesmarke seada ja teistega võistelda⁹¹. Sellised sekkumised on uuringutes vähendanud autokasutuse osakaalu keskmiselt 14%⁹⁰⁻⁹².

Teine häid tulemusi andnud arendava sekkumise liik on **personaalne liikuvusnõustamine**, mis tähendab erinevatele inimestele nende vajadustest lähtuvalt erineva nõu andmist, näiteks rattateede kaart ühele, bussigraafik teisele. Vahel võib sellele eelneda inimese vajaduste ja võimaluste analüüs koos nõustajaga. Nii on õnnestunud vähendada autokasutust (5% kõigist liikumistest, kombineeritult taristu parendustega kuni 12%) kui ka suurendada jalgsi ja rattaga liikumist^{90, 93-96}.

Arendavate sekkumiste potentsiaal teguviise toetada on eriti suur laste ja noorte puhul, kes alles omandavad teadmisi ja oskuseid. Nii pole üllatav, et laste liikumist kooliteel toetavad haridusprogrammid, juba mainitud personaalne nõustamine, rattasõidu koolitus, eriti kui neid lähenemise kombineeritakse varem kirjeldatud lihtsustavate sekkumistega⁸⁵⁻⁸⁸ Embase, PsycINFO and CINAHL. Tõhusad haridus- ja nõustamisalgatused aitavad nii lastel, vanematel kui sageli ka koolitöötajatel näha seoseid liikumisviiside ning isiklike ja keskkondlike tagajärgede vahel, olgu loengu vormis või mõnel interaktiivsemal moel.

Toiduraiskamise vähendamine



TOIDU RAISKAMISE VÄHENDAMINE

Toidujäätmed koormavad keskkonda kaks korda. Esiteks raiskab söömata jäänud toit selle tootmisele kulunud ressursse: maapind, energia, väetise koormus jms. Teiseks tekitavad olmejäätmete seas prügimäel lagunevad toidujäätmed metaani, mis lukustab atmosfääri enam kui 25 korda rohkem soojust kui CO₂¹⁵. Selle vältimiseks peab keegi toidujäätmed kokku koguma ja nendega midagi ette võtma. Seega on toidujäätmete valdkonnas soovitud teguviisideks nii toidujäätmete tekkimise ennetamine kui tekkivate toidujäätmete eraldi kogumine.

LIHTSUSTAMINE

Enim läheb Eestis toitu raisku kodudes¹¹. On teada, et selle vastu aitab hästi organiseeritud köök ja eriti külmkapp^{16,17}, aga kuidas selleni jõudmist lihtsustada? Näiteks töötati Innoprogrammis välja külmkapi riiulile paigutatav silt "söö siit kõigepealt", mida Keskkonnaministerium koolide kaudu levitab (Joonis 2A). Selline silt lihtsustab esmajärjekorras söömist ootava toidu silma alla hoidmist. Muidugi saab inimene sellise sildi ka ise teha (Joonis 2B), kuid juba valmis silt vähendab soovitud teguviisi sõltuvust juhuslikust inspiratsioonihooost. Peatset söömist ootavate toiduainete kasutamist lihtsustavad ka rakendused nagu näiteks Rimi "Tühjenda oma külmik", mis loob retsepti, mille koostisosadeks on juba kodus leiduv toit.



Joonised 2A ja 2B. Allikas: Innotiim ja Liisa Aavik.

Soovitud teguviisi lihtsustamine aitab ka toidu kogumise ja ümberjagamise algatustel oma eesmärged saavutada. Toidu jagamise platvormid,apid ja grupid; toidupank ja päästetud toidust eined üritustel hõlbustavad muu hea kõrval soovitud teguviisi – olgu selleks ülejääva toidu kasutusse andmine või ka peagi rikneva toidu söömine.

Soovitud teguviisi saab toetada ka nii, et asetame inimese teele takistusi, mis muudavad ebasoovitava teguviisi raskemaks ja lasevad soovitud teguviisil selle kõrval hõlpsana paista. Näiteks kui kasutada söögikohas väiksemaid taldrikuid¹⁸ või pakkuda toitu väiksemas portsjonis, söövad inimesed kokkuvõttes vähem isegi siis, kui lisaportsjonid on saadaval^{16,19}. Väiksemale taldrikule on ebamugav suuri koguseid laduda. Samuti on teise portsjoni järel käimine pisike lisategevus, mille valguses paistab esialgse kogusega piirdumine lihtsam lahendus.

Kui jäätmete tekkimist ennetada ei õnnestu, muutub oluliseks nende liigiti kogumine. Seda teguviisi lihtsustab vajalike vahendite kättesaadavuse parandamine, olgu selleks spetsiaalsed kogumiskastid kodudes või kodule lähedasemad konteinerid²⁰⁻²². Näiteks Mustamäel jagati kuue kortermaja elanikele biojäätmete kogumiskorvid 25 biolaguneva koti ning jäätmete kogumist õpetava jäätmekettaga. Võrreldes kogumiskorvide eelse ajaga oli kortermajade biojäätmete mahutites pool aastat hiljem 50% rohkem toidujäätmeid²³.

EESKUJUSTAMINE

Teistega suhtlemine annab sageli ideid, kuidas midagi uut proovida, ja tunde, et me pole oma ettevõtmistes üksi. Neid tegureid on toidu raiskamise vähendamiseks rakendatud eeskujustamise mõjutusaknale toetuvad algatused, kus korraldatakse kohtumisi ja arutelusid sõprade ja naabritega^{13,24}. Meie projekti kohtumistel pakkusid Eesti eksperdid välja mõtte, et sarnaselt riidevahetusüritustele võiks välja töötada ühiskokkamiste formaadi, mille sõpruskonnad saaksid kasutusele võtta, et toredalt aega veeta, aga ka toidu valmistamise oskusi täiendada. Sellised kohtumised pakuks osalejatele eeskujudest inspiratsiooni, kaaslastelt julgustust ning kuulumisest uhkust.

AJENDAMINE

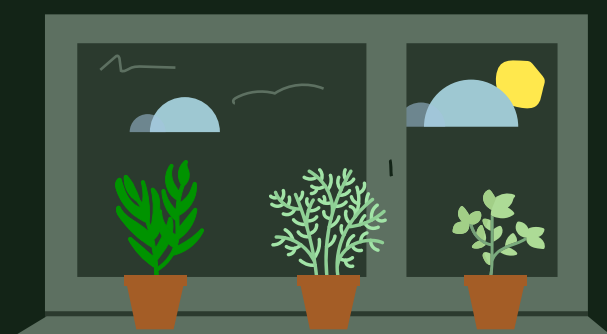
Harilik tarbimiskeskond sisaldab hulgaliselt toidu raiskamist toetavaid ajendeid, näiteks toidureklaamid, mis on viinud meie ootuse toidu värskusele kohati põhjendamatult kõrgele. Samuti müksavad suured pakendid ja müügikampaaniad meid ostma vajalikust rohkem¹⁶. Sarnaseid lähenemisi on võimalik aga tööle panna ka toidu raiskamise vähendamiseks. Näiteks realiseerimistähtajale läheneva toidu soodsamad hinnad on levinud taktika, mis vähendab toidu raiskamist läbi ajendamise. Soodsama hinna ajendavat jõudu võib proovida veelgi võimendada. Näiteks Rimi Eesti äpp näitab lähedalasuvates poodides läheneva „kõlblik kuni” ja “parim enne” tähtaja tõttu allahinnatud kauba valikut. Rakendused nagu ResQ ja Sumena võimaldavad sellist kaupa hõlpsalt ka koju tellida.

ARENDAMINE

Toidu raiskamist vähendavad ka mitmed teadmised ja oskused, mida on võimalik sammhaaval arendada. Teadmiste arendamiseks sobivad läbimõeldud infomaterjalid, mis näiteks ilmestavad toidu raiskamise tagajärgi või jagavad selle ennetamise nippe^{13,24}. Näiteks on üleliigse toidu ostmist vähendatud e-kirjaga, mis jagab praktilisi näpunäiteid ostude planeerimiseks^{24,25}. Sarnaselt võiks toimida soodne ostunimekiri koos retseptidega, mille abil saab tunni jooksul ette valmistada tervislikud road mitmeks päevaks. Toidu ohutuse pärast muret tundva inimese käitumist võib aga nihutada info sellest, milliste toiduainete puhul kätkeb realiseerimistähtaja ületamine suuremat ja milliste puhul väiksemat ohtu²⁶.

Lisaks faktiteadmistele kanname me kaasas erinevaid suhtumisi ja hoiakuid. Näiteks võib tähtaja ületanud toidu söömine seostuda vaesusega. Hoiakuid saab arendamise kaudu muuta sõnumitega, mis aegamööda varasemaid tähendusi täiendavad. Näiteks võiks tähtajalähedase toidu ostmist seostada uhkust vääriva toidupäästja tähendusega.

Liha söömise vähendamine



LIHA SÖÖMISE VÄHENDAMINE

Liha söömine koormab keskkonda, sest sellel on toiduainetest suurim süsinikujälg. Loomakasvatuse mõju tuleneb valdavalt sööda ja karja kasvatamiseks hävitatud metsadest ja kasutatud väetistest ning nii loomade kui farmi masinavärgi heitmetest. Samuti kahjustab liha liigsöömine inimeste tervist ning lihatööstus loomade heaolu. Liha söömise alternatiivideks on nii köögi- ja puuviljade söömine kui taimsete valgusallikate nagu kaunviljade ja lihaalternatiivide söömine²⁷. Kuidas neid teguviise soodustada?

LIHTSUSTAMINE

Taimetoidu tellimist toidukohas saab lihtsustada juba menüüd üles ehitades. Üks variant on pakkuda ainult taimetoitu²⁸, sh maitsvaid lihaalternatiive^{29,30}. Teine võimalus on suurendada taimetoitude osakaalu menüüs näiteks veerandilt poolele, mis suurendas nende tellimist ühes uuringus lausa 41–79%^{31,32}. Aitab ka taimetoidu paigutamine menüü algusesse ja muus mõttes loomse toiduga võrdselt nähtavale^{27,33}. Isegi roogade nimetamine võib oma panuse anda. Näiteks kestlikusele ja kohalikkusele viitavad nimetused nagu „traditsioonilises stiilis köögiviljalasanje“ või „spagetid rukolapesto ja hooajaliste koostisosadega“ võivad muuta taimetoidu eelistamise psühholoogiliselt lihtsamaks^{32,34}.

Iseseisvalt tõstetavat taimetoitu süüakse rohkem, kui see asub bufeeletil eespool^{32,35}. Kui toit serveeritakse eelnevalt taldrikule, vähendab liha söömist nii portsjoni üldine vähendamine^{32,36,37}. Isegi lihapos ostavad kliendid vähem liha, kui pood väiksemaid portsjone pakub^{27,37}.

Liha söömise keskkonnamõju vähendab juba ka see, kui süüa veiselihast kümme korda väiksema süsinikujäljega linnuliha^{27,39}. Ka seda valikut saab inimeste jaoks lihtsustada. Näiteks, kui suurendada toidupoes linnuliha väljapaneku ala ja toodete kogust, kasvab linnuliha läbimüük muude lihatoodete arvelt^{32,40}.

Toidupoes saab sama põhimõtet rakendada muidugi ka taimse toidu toetuseks. Näiteks kestlike kaupade asetamine käidavatesse riiulivahedesse aitab ostjal neid märgata. Samuti tunda, et taimne toit on mõeldud kõigile, mitte vaid põhimõttekindlale seltskonnale, „neile teistele“^{32,41}.

Füüsiliste liigutuste lihtsustamise kõrval tasub otsida ka psühholoogiliste liigutuste lihtsustamise võimalusi. Näiteks on liha söömist vähendanud SMS-iga saadetud meenus mitte süüa punast liha rohkem kui kaks korda nädalas. Selles sõnumis on üldine ja laialivalgus eesmärk „söö vähem liha“ tõlgitud konkreetseks ja seeläbi hõlpsalt mõistetavaks ja teostatavaks juhiseks. Samal moel toimib üleskutse osta või süüa vähemalt viis peotäit köögi- ja puuvilja, mida on paigutatud näiteks toidupoee uste juurde^{27,42} ja muudesse kanalitesse^{27,43}.

EESKUJUSTAMINE

Vahel võib juhtuda, et me pole märganud, kui mõistlikult meie sõbrad ja tuttavad mõnes küsimuses käituvad. Sel juhul saab soovitud teguviisi toetamiseks sellele lihtsalt tähelepanu juhtida. Näiteks ühes ülikoolis andis häid tulemusi töötajate ja tudengite ühine WhatsAppi grupp, kus inimesed said üksteist puuvilju sööma julgustada^{27,44}.

Alahinnata ei tasu ka eeskujju, mida annavad tavalised inimesed kohvikus, tööl või koolis. Sellist eeskujju õnnestub vahel lihtsate sõnumitega esile tõsta. Näiteks ühes kohvikus suurendas lihata lõunate tellimist 34% võrra info "30% meie küllastajatest on viimase viie aasta jooksul hakanud vähem liha sööma"^{27,45}. Sarnaseid tulemusi on saadud töökohal sõnumiga "enamik inimesi sööb oma einega köögivilju" ning liiga vähe rohelist söövatele tudengitele suunatud sõnumiga, et nad söövad 75% kaaslastest vähem puuvilju^{27,46}.

AJENDAMINE

Taimsemat dieeti saab ajendada nii selle olemuslikku väärtust esile tuues kui sellele väärtust lisades. Olemasolev väärtus on näiteks toidu pakutav maitse-elamus – kui lihaalternatiiv on maitsev, siis seda ka süüakse²⁸. Taimsete tellimuste sel moel ajendamiseks jäeti ühes söögikohas menüüsse vaid näidismenüü katsetuste käigus kõige isuäratavamaks hinnatud road⁴⁷.

Esile toomist väärib ka taimse toidu praktiline väärtus. Lihaalternatiivid säilivad sageli kauem kui liha ning nende valmistamine võtab reeglina vaid mõne minuti. Paljude inimeste jaoks võivad need ajendid õigustada lihaalternatiivide kõrgemat kilohinda, mis samuti oste mõjutab^{27,32,48}.

Vahel võib ajendite mõju käitumisele kulgeda ootamatuid radu pidi. On leitud, et kui inimesi magusate jookide asemel rohkem vett jooma juhendada, võivad nad hakata sööma rohkem puuvilju ning mõne kuu pärast vähem loomset valku^{27,49}.

Taimsele söömisviisile täiendava väärtuse lisamise heaks näiteks on rahaliste ajendite kasutamine. Puu- ja köögiviljade söömist on edukalt ajendatud allahindluste ja soodustusega^{27,50-55}. Näiteks Rimi kauplustes on igal reedel 15% allahindlus puu- ja köögiviljadele. Söögikohtades süüakse hea meelega tasuta köögivilju^{27,56} ning restoranis tehakse valik puuviljade kasuks, kui küsitakse "Kas te soovite lisada 75 senti eest puuviljasalati?". Mõju on leitud ka süsiniku- ja lihamaksudel ning muudel puu- ja köögiviljade söömise rahalise ajendamise võtetel¹⁹.

Rahaline võit pole sugugi ainus teguviisile väärtust lisav tagajärg. Inimesed väärtustavad ka abstraktseid hüvesid nagu eneseteostus ja teiste aitamine. Teguviis – näiteks taimsem dieet – saab seega väärtuslikumaks ka siis, kui see seostub inimese peas varasemast enam mõne väärtusega – näiteks kõigi elusolendite heaolu või oma panuse andmine kliimakatastroofi vältimisse. Aja jooksul võivad teguviisid nõnda saada oluliseks osaks inimese minapildist^{27,57}. Seega saab kestliku käitumise ajendamiseks kasutada sõnumeid, mis rõhutavad selle teguviisi sügavat tähendust. Näiteks on MTÜ Loomus sõnastanud üleskutse „Jõulud on hoolimise aeg, mistõttu kutsume kõiki üles hoolima nii iseendast kui ka loomadest”. Sellised sõnumid on mõjusad, kui need jõuavad inimeseni valiku langetamise ajalises ja ruumilises läheduses, näiteks toidupoes või toidukulleri tellimise rakenduses.

Huvitav mitte-rahalise ajendamise vorm on ka kavatsuse sõnastamine või suisa lubaduse andmine mitte liha süüa. Lubadus seob teguviisi täiendava tagajärjega: lubaduse pidamisel ees ootav rahulolu ja selle murdmisel ees ootav pettumus. Nagu iga uusaasta lubaduse andja teab, lubaduse andmine ei ole võluvits, kuid sellest võib siiski abi olla. Suurem edulootus on sellistel lubadustel, mis on konkreetsed ja mitte liiga rasked ellu viia¹⁹.

ARENDAKINE

Liha söömine sõltub nii inimese teadmistest selle keskkonna- ja tervisemõju kohta, söögi tellimise ja valmistamise oskustest, kui ka usust lihavaba dieedi võimalikkusesse. Kõik need omadused võivad muutuda, kuigi see nõuab harilikult aega ja inimese soovi end muuta.

Teavitustöö taimetoidu vooruste ja liha probleemide kohta võib olla mõjus²⁸. Näiteks on köögi- ja puuviljade söömist kasvatatud kliimasõbralikkust esile toovate retseptiraamatukeste jagamisega kauplustes^{27,58} ja "laurääkijate" (laual püsti püsima disainitud infomaterjal) paigutamise ja ülikoolilinnakusse^{27,59}. Teadlikkuse tõstmisel on abiks ka lihavaba päeva kampaaniad nagu **Meatless Monday** ja Taimne teisipäev. Nagu kõigi mõjutusakende puhul, ei ole ka arendamise mõju garanteeritud^{27,60}, näiteks retsepte sisaldav uudiskiri ei ole osutunud tõhusaks teguviisi muutjaks⁵⁰.

Retseptidest võib aga abi olla näiteks siis, kui ees ootab peolaua katmine. Mõeldes jõulude ja jaanipäeva, pulmade ja matuste peale, on selge, et lihal on meie kultuuris tähtpäevadel oluline roll. Taimetoidukultuuri edendajad tõid projekti käigus välja, et isegi kokkadel ja toitlustajatel ei ole alati piisavalt ideid, kuidas peolaudu väärikalt sisustada vähema lihaga. Selleks vajalike ideede levitamise üks võimalus on lihata ürituste kampaaniaid – jõulud, lihavõtted, jaanid jne⁶¹⁻⁶³.

Üks potentsiaalselt mõjus teavitustöö suund on ka liha ja loomade kannatuste seoste avamine ning empaatilise kogemuse käivitamine⁶⁴. Samas võivad sellised sõnumid tekitada niivõrd tugevaid negatiivseid emotsioone, et sõnumisaaja reaktsiooni teravik ei suundu mitte liha söömise vaid sõnumi saatja vastu. See võib olla ka üks põhjus, miks jõulised aktivismikampaaniaid tekitavad avalikkuses vastakaid reaktsioone¹⁹.

Asjade kasutusea pikendamine



ASJADE KASUTUSEA PIKENDAMINE

Korduskasutus on ringmajanduse kese – ühe ressursi samal kujul uuesti ja uuesti kasutamine. Selle alla kuulub ka parandamine korduskasutust võimaldava tegevusena. Ideaalis võiks inimene võimalikult paljude ühekordsete lahenduste asemel kasutada korduskasutatavaid ning katkiseid asju ise parandada, parandusse viia või teistele inimestele parandamiseks edasi anda. Olgugi et need teguviisid on olulised, on teaduskirjandust nende mõjutamiskatsetest suhteliselt vähe.

LIHTSUSTAMINE

Korduskasutuse soodustamiseks võiks Müksatoni (2023) osalejate ettepanekul leppida kokku kuupäevad, mil kohalikel elanikel on lubatud tõsta tänavale suuremat sorti jäätmed. Kõik tänavale tõstetu on vaba vara. Tänavale saadetud meister aitab esemetele teha pisiparandusi või annab selle osas soovitusi. Päeva lõpus veetakse jäätmed ära. See võiks soodustada mugavat ja lokaalset ringlemist, samuti ennetada suuremahulise prügi teket kortermajade prügikonteinerite kõrvale¹⁰. Ideid, kuidas parandamisvõimalusi inimestele lähemale tuua kõlas Müksatonil veel. Näiteks võiks meister varem väljakuulutatud päeval külastada kõiki huvilisi ühes kortermajas, nagu mõnel pool käib korstnapühkija. Kohtades nagu rong või liinibuss, kus inimestel on niikuinii tarvis mõnda aega viibida, võiks olla samuti pisikeste paranduste punkt.

Nii korduskasutust kui ka parandamist toetab kenasti üle-eestiline „Prügi aardeks taaskasutus“ Facebooki gruppide võrgustik. Nendes gruppides saab üles panna fotodega postitused oma kaubandusliku välimuse kaotanud, kulunud ja katkistest asjadest. Asjadele tulevad järele need, kes on neid valmis kas samal kujul kasutama või korda tegema – postitaja ei pea maksma ajas ja rahas asjade jäätmejaama toimetamise eest. Üksteist võivad leida inimesed, kellel kummalgi on läinud katki konkreetse kodumasina erinevad osad – kahepeale pannakse neist vähemalt üks terve asi kokku. Esimeses, ca 97 500 elanikuga Tartu linna teenivas grupis, on kirjutamise hetkel 17 800 liiget. Näiteks üks neist asus otsima tarvikuid lastele mudaköögi ehitamiseks ning sai kahe tunniga panni ja kraanikausi pakkumised.

EESKUJUSTAMINE

Eeskujustamise roll parandamise ja korduskasutuse toetamisel on arvestatav mitmel põhjusel. Esiteks on vajadused uute asjade järele osaliselt seotud sotsiaalsete signaalidega. Inimesed võivad peljata, mida kasutatud või parandamist vajava asja eelistamine nende kohta ütleb. Teiseks võib ebamugavust tekitada teadmine või kujutlus inimestest, kes korduvkasutatavat eset enne mind on tarvitanud. Nende murede ületamiseks saab kasutada erinevaid eeskujustamise võtteid. Varem mainitud ühismedia grupid, aga ka füüsilises ruumis toimuvad asjade vahetamise sündmused muudavad korduvkasutamise nähtavamaks ning kasvatavad usaldust asjade uue ja vana omaniku vahel.

AJENDAMINE

Tasuta korduskasutatavate asjade nännina jagamine on muutunud erinevatel üritustel märgatavaks standardiks. Paljudel inimestel võivad need kodus seisma jääda ning vaatlusel leiab suure hulga neist teise ringi poodidest. Tasuta asjade üleliigne jagamine inimestele, kes neid ei kasuta või kellel juba on need olemas, võib omakorda olla keskkonnavaanulik tegevus, üks ületarbimise vorme. Seega, siin tuleks arvestada, et korduskasutatava asja võiks saada päris vajadusega kasutaja. Selleks võib üritustele, õppehoonetesse ja tööruumidesse tekitada jagamisriiulid, kust inimene saab endale tarviliku (teise ringi) asja ise vastavalt oma soovile võtta.

ARENDAMINE

Info kiirelt, meeldejäädvalt, efektiivselt ja mõtlemapanevalt edasi andmiseks võib kasutada tähelepanupüüdvaid näited: ühekordsete toodete kõrvutamise korduskasutatavatega. Paranduskelder on oma Facebooki lehel jaganud tähelepanupüüdvaid fotosid erinevatest atraktiivsetest parandusstiilidest – sashiko piste, šveitsi nõelumine, kintsugi jne.

Müksatonil (2023) tuli mõte harjutada päris esemete parandamist käsitöötunnis. Parandatud esemed võiksid jõuda ka näitustele koolidesse ja ostukeskustesse. Lisaks füüsilistele objektidele saab parandada ka koostööd (läbi seltskondliku koostevuse) või meelerahu. Selleks võiks teha meeskondade ühisparandamisi ettevõttes kohapeal koos meistriga või parandustöökojas – taolisi kohti tekib vaikselt kogukondadesse juurde.

Pakendite vähendamine ja liigit kogumine



PAKENDITE VÄHENDAMINE JA LIIGITI KOGUMINE

Kui looduses käivad ressursid toiduahelaid pidi ringi, siis inim-majanduses langeb osa ressursist jäätmete näol ringist välja. Jäätmetesse seostunud energia tuleb seega majandusse uuesti sisestada ning jäätmete endaga midagi teha. Eriti ilmekas on see probleem toidu- ja tarbekaupade pakendi puhul, mis valmistatakse valdavalt lühiajaliseks kasutamiseks⁹⁷. Seejärel jõuab see ressurss valdavalt põletusse, ladestamisele prügimäel või lausa loodusesse⁹⁸⁻¹⁰⁰.

Üheks soovitud teguviisiks on seega ühekordsete pakendite asemel toodete lah-tiselt, korduskasutatavas pakendis või väiksema pakendikogusega ostmine. Kuna see pole tänases tootjate valikutest ja pakendivõimalustest tingitud pakendi-keskses süsteemis alati võimalik, siis teiseks soovitud teguviisiks on taas-kasutatud materjalidest või taaskasutatava pakendi valimine ning pakendite liigiti kogumine.

LIHTSUSTAMINE

Korduvkasutatava pakendi eelistamist lihtsustab sageli see, kui teha see inime-sele kättesaadavaks ebasoovitava teo sooritamise ehk ühekordse pakendi järele haaramise lähistel. Näiteks, kui tanklaketis on kohvitermos pandud müügile kohvimasina lähistele. Või kui plastpudelite müügileti lähistel on korduskasu-tatava veepudeli täitmisjaam.

Ka jäätmete liigiti kogumist soodustab see, kui sellel teel ette tulevaid kee-rukusi lihtsustada¹⁰¹. Esmalt võib liigiti kogumine keeruliseks osutada kodus, kus takistusena tuuakse välja ruumipuudust. Selle ületamiseks võib abi olla fotodest, mis näitavad, kuidas tüüpilistes Eesti kodudes see probleem lahenda-tud on. Samuti võiksid aidata konkreetsete sorteerimistoodete soovitusel, mida saab Eestist osta ning mille paigaldamine võtab vähe aega^{102,103}.

Edasi jõuame konteineriteni linnaruumis, mis peaks olema kodule võimalikult lähedal ja muus mõttes mugavad. Avalike konteinerite tühendamisel võiks ar-vestada piirkonna erivajadustega, näiteks võib saartel olla suvel vajalik kon-teinerit tavapärasest sagedamini tühendada suvitajate saabumise tõttu¹⁰³.

Jäätmete liigiti kogumise vallas on rakendatud ka üht tuntud psühholoogilise lihtsustamise võtet: "kui ..., siis ..." plaanide sõnastamisest^{97,101,102}. Vahel jääb soovitud tegu sooritamata, sest inimene peab seda küll oluliseks, kuid pidevalt on midagi veel olulisemat teha. Sel juhul on abi kui inimene sõnastab endale väikese reegli, näiteks, „kui lähen poodi, viin pakendikoti tee peal olevasse pakendikonteinerisse“. Selline reegel seob teguviisi ("siis" osa) mingi konk-reetsema olukorraga („kui“ osa).

EESKUJUSTAMINE

Ühekordse pakendi kasutamine või kasutamata jätmine toimub sageli avalikus ruumis. Seega on pakendite kasutamise valdkonnas eeskujustamise kasutamiseks head võimalused. Näiteks ühes uuringus suurendas teiste korduskasutatavate nõude nägemine kuus korda reCircle pandinõu valimist¹⁰⁴the use of reusable ta-keaway boxes. The present field study examined how social influence determined

whether customers chose a reusable or a disposable takeaway box at a takeaway restaurant. We unobtrusively recorded the takeaway packaging choices (reusable vs. disposable). Pakendite liigiti kogumist on edukalt toetud sotsiaalse võrdluse kaudu. Näiteks on tulemusi andnud tagasiside, kus võrreldakse ühe inimese jäätmete liigiti kogumist teistega. Samuti on toimunud sekkumised, mis kaasavad muutustesse kogu töökollektiivi^{102, 105}.

AJENDAMINE

Pakendite kasutamise valdkonnas on palju häid rahalise ajendamise näiteid. Ühekordsete nõude kasutamist vähendab neile hinna panemine, tasuta korduskasutatavate pudelite või topside jagamine ja allahindlused oma topsiga ostmise eest¹⁰². Ühekordsete nõude hinnastamine võib seejuures olla mõjusam kui soodustuse pakkumine oma topsiga käimise eest. Kui mängus on raha, kipuvad inimesed olema tundlikumad kaotusele („pean papptopsi eest 35 senti peale maksma“) kui võidule („saan oma topsiga joogi 35 senti odavamalt“)^{106, 107}.

Rahaliste tagajärgede abil on õnnestunud toetada ka tekkinud jäätmete liigiti kogumist. Jällegi on üks võimalus lisada ebasoovitavale teguviisile negatiivne tagajärg, näiteks kehtestada sorteerimata jäätmetele käitlustasu või kehtestada kogumata jätmisele rahatrahv. Teine võimalus on lisada soovitud käitumisele positiivne tagajärg, näiteks panditaara puhul ootab pakendite sorteerijat rahaline võit. Mõistagi võib mõlemat lähenemist ka kombineerida.

Rahalise ajendamise kõrval on häid näiteid ka mitterahalisest ajendamisest. Supermarketites saab plastkottide kasutamist ennetada pelgalt häälteavitustega, mis lihtsalt meenutavad inimese jaoks plastkoti ostmata jätmise olulisust¹⁰². Kui inimestele meenutada kaupluses oste sooritades veidi põhjalikumalt kaasatulevate jäätmete keskkonnamõju, valitakse oluliselt vähem pakendatud tooteid¹⁰⁸. Lisaks pakendi ostmise negatiivsete tagajärgede meenutamisele võib sõnumi pöörata ringi ning ilmetada inimesele positiivseid muutusi, mida tema tavapärase käitumine loob¹⁰⁹. Selline sõnum seostab inimese teguviisi varasemast tugevamalt olulise tagajärjega ning suurendab selle väärust veelgi. Sarnasel moel on kasulikuks osutunud jäätmete liigiti kogumisest tagasisidet andvad plakatid, selle eest tänavad sõnumid ning premeerivad märgid.

ARENDAMINE

Inimeste häid otsuseid toetab info plastireostuse keskkonnamõjudest, taaskasutatavatest esemetest, jäätmete õigesti liigiti kogumisest. Veenmisel on abiks emotsionaalsed tekstid/pildid plastireostusega. Siin tuleb aga arvestada, et äärmuslike tugevate emotsioonide tekitamine võib panna inimesi teemast eemale tõmbuma. Inimesele niisama eraldiseisvalt tagasiside andmine vajalikest tegevustest ja veenmine ei pruugi tulemusi anda^{102, 105}.

KOKKUVÕTE JA SOOVITUSED

Neil lehekülgedel rullus lahti illustratsioon kestlike teguviiside toetamise võimalustest. Toodud näited ei ole seejuures ammendav loetelu teguviiside toetamise võimalustest. Need on näited, mida on uuritud meile kätte sattunud teaduskirjanduses, mis kõlasid arendus-seminaridel ja Müksatonil või millele me juhtumisi ise mõelnud oleme. Käesoleva materjali Lisast 2 leiade loetelu erinevatest sekkumistest ning kui nende tulemuslikkust on uuritud, siis ka viiete vastavale uuringule. Kindlasti on häid näited veel.

See, et mõni võimalus on ühel hetkel ühes kohas töötanud, ei tähenda, et ta kindlasti töötaks kõigil järgmistel hetkedel ka teistes kohtades. Inimesed ja sotsiaalsed süsteemid ei ole nagu piljardikuulid, mis veerevad sama puudutuse peale alati samas suunas. Ühe või teise lahenduse käekäik sõltub kontekstist ja sihtrühma iseärasustest.

Seepärast soovitame teil oma olukorda mõjutusakende mudeli abil ise analüüsida ning otsustada siis, kas võtta üle mõni loetud näidetest, seda kohandada või mõelda välja hoopis uus. Selle teksti Lisast 1 leiade töölehe, mis aitab seda teha. Täpsemalt kutsub leht teid esmalt analüüsima, millistest võimalustest, eeskujudest, ajenditest ja arendatavatest omadustest muutmist vääriv, ebasoovitav käitumine tuleneb. Selle sammu juures soovitame lugeda ka rohepöörde antropoloogilist uuringut¹⁰³, mis aitab mõista, kuidas inimesed ise kestliku käitumisega seotud teguviise mõtestavad ja põhjendavad. Seejärel kutsub tööleht teid mõtlema, kuidas soovitud käitumise ees asuvaid takistusi mõne mõjutusakna kaudu eemaldada. Selle sammu juures on abiks siinsed leheküljed.

Kui võtate mõne kestlike teguviisi toetamise põhjalikult ette, soovitame teil lisaks töölehele aluseks võtta ka katsetamise juhendi, mille leiade siit: <https://katsetamine.riigikantselei.ee/>. Katsetamine koosneb kuuest konkreetsest sammust, mis aitavad mõista probleemi, mida te lahendada asute; luua selleks sobiv lahendus ning võimalusel tuvastada ka selle mõju.

Loodame, et see materjal aitab teil inimeste igapäevaseid otsuseid ning praktikaid vaadelda ja mõista ning annab tööriistad selleks, et toetada Eesti inimeste kestlikke valikuid ning teguviise.

LISA 1. MÕJUTUSAKENDE TÖÖLEHT

<p>Kes kuuluvad meie sihtrühma?</p> <p>Millist teguviisi me soovime toetada?</p> <p>Milliste ebasoovitavate teguviisidega see konkureerib?</p>	
<p>Käitumise analüüs</p> <p><i>Selles tulbas tegutsemisel on abiks meie projektis läbi viidud antropoloogiline uurimus¹⁰³.</i></p>	<p>Mõjutusakende leidmine</p> <p><i>Selles tulbas tegutsemisel on abiks eelnevas tekstis toodud näited.</i></p>
<p>Mis teeb soovitava teguviisi raskeks?</p> <p><i>Vastuste leidmiseks võite endalt veel küsida:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kus ja millal on seda lihtne teha? • Kus ja millal on seda raske teha? 	<p>Kuidas soovitavat teguviisi lihtsustada?</p> <p><i>Vastuste leidmiseks võite endalt veel küsida:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kuidas soovitavat teguviisi lihtsamaks või sujuvamaks teha? • Kuidas ebasoovitavat teguviisi raskemaks või tüütumaks teha?
<p>Kuidas tegutsevad teised inimesed?</p> <p><i>Vastuste leidmiseks võite endalt veel küsida:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Mida teevad ja ütlevad tuntud ja sihtrühmas tunnustatud inimesed? • Mida teevad ja arvavad sihtrühma sõbrad ja tuttavad? 	<p>Kuidas soovitavat teguviisi eeskujustada?</p> <p><i>Vastuste leidmiseks võite endalt veel küsida:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kuidas muuta soovitavalt tegutsevaid inimesi nähtavamaks? • Kuidas algatada teguviisi teemal vestlusi?
<p>Milliste tagajärgedega soovitav ja ebasoovitav teguviis seostuvad?</p> <p><i>Vastuste leidmiseks võite endalt veel küsida:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Milliseid rahalisi võite või kaotusi need teguviisid sihtrühmale kaasa toob? • Milliste väärtustega need teguviisid seostuvad? 	<p>Kuidas soovitud teguviisi ajendada?</p> <p><i>Vastuste leidmiseks võite endalt veel küsida:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kuidas muuta soovitav teguviis odavamaks ja ebasoovitav kallimaks? • Kuidas seostada soovitavat teguviisi sihtrühma jaoks oluliste väärtustega?
<p>Millised teadmised ja oskused sihtrühmal puudu on?</p> <p><i>Vastuste leidmiseks võite endalt veel küsida:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Mida sihtrühm teab ja mida ei tea? • Mida sihtrühm oskab ja ei oska? 	<p>Kuidas sihtrühma arendada?</p> <p><i>Vastuste leidmiseks võite endalt veel küsida:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Milliseid teadmisi pakkuda ja kuidas seda teha? • Milliseid oskuseid arendada ja kuidas seda teha?

LISA 2: ARENDUSSEMINARIDEL KOGUTUD IDEED ROHEPÖORDE TOETAMISEKS

Mõttekoda Praxis viis märtsis 2023 projekti „Inimkäitumisest informeeritud tööriistakasti loomine rohepöörde elluviimiseks“ raames läbi seitse 4-tunnist arendusseminari, kus igas käsitleti erinevat rohepöördega seotud olulist teemat ning konkreetset käitumist:

- energia tarbimise vähendamine;
- füüsilise liikuvuse ümbermõtestamine;
- lihasöömise vähendamine;
- pakendite kasutamise vähendamine;
- parandamine ja vana uueks kohandamine, sh uute asjade ostmise vähendamine;
- toiduraiskamise vähendamine;
- rohe- ja sinialade rajamine ja taastamine, rohealade mittehooldamine koduaias.

Igasse seminari kaasati teemaeksperdid võimalusel nii akadeemiast, era-, kolmandast- kui avalikust sektorist. Arendusseminaride eesmärk oli leida lahendusi ja ideid üksikisiku käitumise mõjutamiseks kõigis seitsmes valdkonnas. Pakutud ideede tulemuslikkust on allolevates tabelites hinnatud teaduskirjanduse põhjal koostatud ülevaate alusel, mis valmis projekti varasemas etapis ning millesse kaasati viimase 22 aasta jooksul avaldatud meta-analüüsid ja süstemaatilised ülevaated.

Toetudes teaduskirjandusele üksikisiku käitumise muutmisel, **tulemuslikud sekkumised** on näidanud soovitud muutust käitumises ning **kahjulikud sekkumised** on kaasa toonud vastupidise mõju. Juhul, kui sekkumise hindamisel ei tuvastatud muutust kummaski suunas, on see kategoriseeritud **sekkumiseks, mis ei ole näidanud tulemuslikkust**. Osade pakutud lahenduste **tulemuslikkuse info puudub**, sest nende kohta me teaduskirjandust ei leidnud, kuid need võiksid väärida katsetamist. Näiteks „Rohe- ja sinialade rajamine ja taastamine, rohealade mittehooldamine koduaias“ teemal on teaduskirjanduses fookus eelkõige linnaplaneerimisel ja seetõttu puudub info pakutud ideede tulemuslikkuse kohta üksikisiku vaatenurgast. Samas saavad pakutud ideed olla sisendiks näiteks kohalikele omavalitsustele tegevuste planeerimisel.

Iga lahenduse puhul on rasvases tekstis tähistatud mõjutusmehhanism, mis peaks soovitud muutuse käitumises esile kutsuma. Eraldi on alla joonitud lahendused, mille arendusseminaridel osalenud eksperdid hindasid potentsiaalikaks eelisjärjekorras ellu viia.

ENERGIA TARBIMISE VÄHENDAMINE

Sekkumine	Tulemuslik	Tulemuse- ta	Kahjulik	Puudub info
Kodu energia tarbimise audit	Khanna jt (2021) ⁷¹ , Buckley (2020) ⁶⁸ , Nemati ja Penn (2020) ⁸¹			
Säästu ja säästlike otsuste/lahenduste automatiseerimine , nt <ul style="list-style-type: none"> elektrikella kasutamine ja teadlikkuse tõstmine, millise elektriseadme puhul seda kasutada igapäevaste säästu-/tarbimisotsuste andmine seadmele 	Davis et al. (2013) ⁶⁹			
Auhinnastamine , nt <ul style="list-style-type: none"> heade valikute/tegude vautšerid („tiputarbimise“ vautšerid) 	Khanna jt (2021) ⁷¹ , Maki jt. (2016) ⁸⁰ , Nemati ja Penn (2020) ⁸¹ , Sloot ja Scheibehenne (2022) ⁷²	Buckley (2020) ⁶⁸		
Vaikimisi börsipakett kõigile/turupõhine hind kohustuslikuks (dynamic pricing)	Davis jt. (2013) ⁶⁹ , Khanna jt. (2021) ⁷¹ , Sloot ja Scheibehenne (2022) ⁷²	Buckley (2020) ⁶⁸	Delmas jt. (2013) ⁷⁴	
Tagasisidestamine , nt <ul style="list-style-type: none"> kui inimene on säästlikult käitunud, kui energiatarbimine ületab soovitusliku taseme või kui tarbimine läheneb ebasoovitavale tasemele (nt kulude-tulude baasil) võrreldes tarbimiskäitumist ajas võrreldes tarbimiskäitumist teiste kasutajatega 	Ahir ja Chakraborty (2021) ⁶⁷ , Khanna jt. (2021) ⁷¹ , Buckley (2020) ⁶⁸ , Nemati ja Penn (2020) ⁸¹ , Karlin jt. (2015) ⁷⁰ , Delmas jt. (2013) ⁷⁴ , Davis jt. (2013) ⁶⁹ , Sloot ja Scheibehenne (2022) ⁷²	Buckley (2020) ⁶⁸	Buckley (2020) ⁶⁸	
Teadlikkuse tõstmine , nt <ul style="list-style-type: none"> kust infot/abi/nõu saada energiasäästlike lahenduste ja praktikate kohta millised seadmed omavad kodus energiatarbimisele kõige suuremat mõju lastes inimesel täita ankeedi, mis võimaldab oma energiatarbimist ja -vajadust hinnata tuues välja enne maja ostu vm suuremaid otsuseid, mis otsusega kaasneb selle osas kuidas finantseerida muudatusi (nt teistsugune küttesüsteem) 	Delmas jt. (2013) ⁷⁴ , Karlin jt. (2015) ⁷⁰ , Khanna jt. (2021) ⁷¹ , Nemati ja Penn (2020) ⁸¹ , Nisa et al. (2019) ⁸² , Sloot ja Scheibehenne (2022) ⁷²		Buckley (2020) ⁶⁸	

Tururegulatsioonide loomine kogukonnalahenduste jaoks, nt <u>va-</u> <u>hetu tootmise toetamine – kui tarbimine kogukonnas, siis ilma</u> <u>võrgutasuta</u>				
Energiatarbimise kõrgemalt maksustamine , nt astmeline ener- giaaktsiis				
Karmimad normid energiasäästule				
Suuremate otsustega kaasnevad lock-in skeemid				
Toe pakkumine renoveerimistoetuste pakkumisel, suurte otsuste tegemisel ja lahenduste planeerimisel				
Vaikimisi projekteerimisel/ planeerimisel terviklikud ja kõi- ge energiasäästlikumad lahendused				
Taastuenergia projektide finantseerimine läbi selle, kui ostetakse mõni seade ja teatud periood makstakse tarbimise deposiiti				
Säästuprojektide/seadmete puhul hilisem tagasimaks				
Elektritarbimist jälgiva elektrikella tasuta jagamine				
Avaliku lubaduse võtmine , nt „Olen planeedisõbralik“				
Perekonnas ühiste eesmärkide püstitamine				
Eeskujude kasutamine , nt energiasaadikutest suunamudijad, su- pernäited				
Märgiste kasutamine , nt „Tark tarbija“				
Auhinnastamine , nt <ul style="list-style-type: none"> • naabrist parem võistlus • säästmise võistlus 				
Koolis lastele erinevate valikutega kaasneva õpetamine (taga- järgedest teadlikustamine)				

FÜÜSILISE LIIKUVUSE ÜMBERMÕTESTAMINE

Arendusseminaril genereeriti sekkumised 1–3 ja siis ülejäänud vastavalt sihtrühmadele (*igapäevaselt liikuvad inimesed ehk eelkõige töönimesed, tihti lastega ja sõltumatu (nt ükski elav) linnas elav inimene, kes sõidab autoga lühikesi vahemikke*). Esimese sihtrühma sekkumiste lõikes on arvestatud ka kirjandust, mis uurib lastevanematele suunatud sekkumisi.

Sekkumine	Tulemuslik	Tulemuse- ta	Kahjulik	Puudub info
<u>Tervistedendav töökoht: eri liikuvussekkumiste pakettideks koondamine, mõju hindamine ja organisatsioonidele pakkumine</u>	Kuss ja Nicholas (2022) ⁹⁵			
Individuaalne liikuvusnõustamine	Bamberg ja Rees (2017) ⁹³ , Goodman jt. (2013) ⁹⁴ , Kuss ja Nicholas (2022) ⁹⁵ , Ogilvie jt. (2004) ⁹⁶ , Semenescu jt. (2020) ⁹⁰			
Info jagamine , nt <ul style="list-style-type: none"> • iga piirkonna jaoks spetsiifiline mitte-autoga liikumise võimaluste info, võib ka rakendusena • liikumisvõimaluste info sihitult levitamine, nt uutele elanikele, uutele töötajatele vms 	Reynolds jt. (2014) ⁸⁵ , Scheepers jt. (2014) ¹³⁸ , Ogilvie jt. (2004) ⁹⁶	Byerly jt. (2018) ³⁶		
<u>Normi muutmine läbi töötajatele tasuta parkimise mittevõimaldamise või selle piiramise</u>	Kuss ja Nicholas (2022) ⁹⁵			
Ruumilised sekkumised , nt auto-alternatiiviga (rata, tõuksiga või jala) peaks olema kiirem/otsetee kui autoga	Doğru jt. (2021) ⁹² , Scheepers jt. (2014) ¹³⁸ , Yang jt. (2010) ¹³⁹			
Info jagamine , nt <ul style="list-style-type: none"> • kulude teadvustamine, mis kaasnevad autoga sõitmisel • eeskujud/näited/kogemuslood inimestelt, kes kasutavad autodele alternatiive (mitte entusiastidelt, vaid pärisinimestelt) 	Ogilvie jt. (2004) ⁹⁶ , Scheepers jt. (2014) ¹³⁸ , Semenescu jt. (2020) ⁹⁰	Byerly jt. (2018) ³⁶		

<p>Toetuste/boonuste/ preemiate/hüvitiste andmine, nt</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>neile, kes kasutavad autole alternatiive</u> • spordikulude hüvitamise laiendamine, nt töölesõiduks rattaga 	<p>Scheepers et al. (2014)¹³⁸</p>	<p>Byerly jt. (2018)³⁶, Yang jt. (2010)¹³⁹</p>		
<p>Kogemuse tekitamine (nn käitumise modelleerimine), võimaldada proovida nt kastiratast</p>				

LIHASÖÖMISE VÄHENDAMINE

Sekkumine	Tulemuslik	Tulemuse- ta	Kahjulik	Puudub info
<p>Taimse toidu kättesaadavuse parandamine ja normaliseerimine läbi muutuste keskkondlikes tegurites, nt</p> <ul style="list-style-type: none"> • toidu paigutamine poodides nii, et taimsed ja loomsed toidud ei oleks eraldi, erinevate koostisainetega tootekategooriad kõik koos (nt lihast ja lihavabad kotletid) • toidukeskkond koolis, tööl jms võiks soosida taimseid valikuid, nt taimsed toidud on nähtavamad valikute hulgas, nädalapakkumised • riigihangete tingimustesse taimse toidu pakkumise kohustus (koolitoit, riigiasutused, kaitsevägi jms) • taimne toit vaikevalikuna, nt firma ürituste, ettevõtete toitlustuse puhul pead eraldi teada andma, kui soovid lihatoitu 	<p>Bianchi jt. (2018)³⁰, Byerly jt. (2018)³⁶, Meier jt. (2022)²⁸, Taufik jt. (2019)²⁷</p>			

<p>Teadlikkuse tõstmine, nt</p> <ul style="list-style-type: none"> • taimetoidu retseptide pakkumine ja levitamine • taimsete toitude toiteväärtuse kommunikatsioon ja võrdlus lihatoodetega • Google'i otsinguga esmalt taimetoidu retseptid (Google'i algoritm + sponsoreeritud reklaamid, rääkimisaktiivus) • kasutada Rimi jm poekette infoplatvormina • toitumisharjumuste teenustest avalikkuse teadlikkuse tõstmine • arstide ja pereõdede teadmiste tõstmine taimsest toitumisest • koolis pakkuda teadmisi lastele toitumisest • kokakoolides õppekavade arendus eesmärgiga parandada kokkade teadmisi, sh kokaõppes kohustuslik õppida taimse toidu valmistamist • tuntud kokad õpetavad nt koolikokkasid (aga ka restorani ja kodukokkasid) head toitu valmistama, nt koolikokkade saade: võistlused, koolitused (stiilis ajujaht, rakett69) (käitumise modelleerimine, auhinnastamine) 	<p>Amiot et al. (2018)⁶⁴, Bianchi jt. (2018)³⁰, Fonseca jt. (2022)¹⁴⁰, Harguess jt. (2020)¹⁰², Taufik jt. (2019)²⁷</p>	<p>Bianchi jt. (2018)³⁰, Byerly jt. (2018)³⁶</p>		
<p>Raamistamine ja taimetoidu nõ mainekujundus, nt</p> <ul style="list-style-type: none"> • liha kui lisand • taimse toidu kirjeldamine nii, et see oleks võimalikult ahvatlev • kuvandi loomine peamiselt läbi tervise aspekti ja maitse-naudingut (+ kesk-kondlik jalajälg) • taimse toidu söömise hea kogemuse ja maitseelamuse võimaldamine • kokad kui kangelased ja maailmapäästjad, nt plakatid ja lood linnatänavatel 		<p>Bianchi jt. (2018)³⁰</p>		
<p>Kulude suurendamine, nt</p> <ul style="list-style-type: none"> • liha eraldi tasu eest • lihatoit taimetoidust söögikohtades kallimaks 				

Sotsiaalne aspekt, nt <ul style="list-style-type: none"> • kokkamisõhtud sõpradega, kus fookus on taimsel, • mängustamine – nt x päeva intensiivkursus, kuidas õigesti toituda – lisada võistlusmoment ja kogukonnatunne 				
Sõnum/üleskutse , pöörates tähelepanu tervislikkuse aspektile taimse eelistamisel, nt <ul style="list-style-type: none"> • restoranides ja kohvikutes meeldetuletus või üleskutse eelistada taimset 				
Põllumajandustoetused suunata taimsete alternatiivide toeks				

PAKENDITE KASUTAMISE VÄHENDAMINE

Sekkumine	Tulemuslik	Tulemuseta	Kahjulik	Puudub info
Pakendeid võiks olla võimalik kullerile tagastada (teenuse pakkumine)	Allison jt. (2022) ¹⁰²			
Seadusandlus , nt <ul style="list-style-type: none"> • ühekorrapakend tuleks maksustada • kohustus muuta õhukesed kilekotid tasuliseks • kaupmeestele korduskasutust müües rääkida tulevatest seadustest (korduskasutuse suurendamine) 	Allison jt. (2022) ¹⁰²			
Kommunikatsioon ja turundus , nt <ul style="list-style-type: none"> • positiivne käitumine võiks olla teistele nähtav • näidata arvamusi teemas head asja • häppening nagu kuhuvia.ee vana elektroonika mägi. Visualiseerida prügi hunnikuid, nt Tallinna ühe päeva pakendiprügi hunniku näitus 	Allison jt. (2022) ¹⁰²			
Anda inimesele tagasisidet tema käitumise kohta võrreldes teistega (sotsiaalne norm)	Allison jt. (2022) ¹⁰²			

"Saad 2 € ostult tagasi" kui tagastad korduspakendi (rahalised meetmed)	Allison jt. (2022) ¹⁰²			
<u>Soovituste komplekt e-poodidele pakendiprügi vähendamiseks</u> <ul style="list-style-type: none"> • Korduspakend on e-poes vaikevalik • Valikud pakendamisel on: (1) korduspakend, (2) ise järgi tulemine, (3) teise ringi pakend, (4) alles siis ühekordne pakend • Korduspakendi juures on info tagastusest (ükskõik mis pakiautomaadi juures tagastuskasti) • Tuua esile positiivset statistikat võimalusel: "nt 60% meie klientidest valivad korduspakendi/teise ringi pakendi" 				

UUTE ASJADE OSTMISE VÄHENDAMINE

Sekkumine	Tulemuslik	Tulemuseta	Kahjulik	Puudub info
Taaskasutamise võimaldamine kogukondlike ettevõtmiste kaudu, nt <ul style="list-style-type: none"> • kogukonnakonteinerid • asjade vahetamise nädalavahetused ühes esinejatega paranduskeldrist (jmt eksperdid, kes oskavad nõu anda) • <u>mobiilne kogumis- ja jagamisring kooliaasta alguses, kus noored saavad võtta asju oma uue kodu jaoks</u> (ning teised anda). Selle juures on võimalik noortel võtta endale elluastuja juhul, kuidas toimetada keskkonnasõbralikumalt 				
Korduskasutuse bingo üritustel (mängustamine)				
Tööriistakast KOvidele: kordus-kasutust ja parandamist toetavad tegevused üritustel				

TOIDURAIKAMISE VÄHENDAMINE

Sekkumine	Tulemuslik	Tulemuseta	Kahjulik	Puudub info
<p><u>Kogukondlik lähenemine</u> (käitumise modelleerimine, teadlikkuse tõstmine, sotsiaalne aspekt), nt</p> <ul style="list-style-type: none"> • ühiskokkamised kogukonnas¹ • vanemad põlvkonnad pakuvad peredele oma toiduvalmistamisoskusi ² 				
<p>Planeerimine ja selle lihtsustamine, nt³</p> <ul style="list-style-type: none"> • poeskäiguks märkmed paberil, telefonis • toidu planeerimine (tasuta?) teenusena • retseptid planeerimiseks⁴ 				
<p>Info jagamine, nt</p> <ul style="list-style-type: none"> • formaat nippidega ise poes käivale inimesele⁵ • kuidas valmistada köögiviljadest maitsvaid toite • koolis poistele kokkamise õpetamine (oskuste arendamine) 				
<p>Meelelahutuslik lähenemine, nt</p> <ul style="list-style-type: none"> • väljakutse – kes on parim planeerija (auhinnastamine) • rahaline sääst – võida 180 € – toidu raiskamise päevik • tõsielusari inimeste kodudes või kodust väljas (noortele suunatud, nt basseini ääres) – vaatame toidujäägid üle, teeme midagi maitsvat (teadlikkuse tõstmine) 				

1 Nt kokkamise klubid (sh meeste kaasamine), toidu planeerimise teemalised FB grupid; kogukonna-aiad – toidu väärtustamise arendamine; fond(id) kogukonna kooskokkamiseks jmt – sh toidu raiskamise vähendamine; kogukondliku kooskokkamise formaadi loomine sarnaselt "riiete vahetamise" või "potluck" kontseptsioonile, mida inimesed saaks lihtsasti jäljendada

2 Sh pensionile jäänud inimesed pakuksid oma oskuseid sellistele peredele, kes oma igapäevase toimetulekuga raskustes on, või muidu tahavad osavamaks saada

3 Tervise Arengu Instituudil on väga head lahendused oma toitumise jälgimiseks, aga sellel pole seost poes toidu valikuga. Selle lõhe ületamine oleks vajalik – tahad vähem toitu raisata, tee nii, tahad tervislikumalt toituda, tee nii; formaat nippidega ise poes käivale inimesele

4 Formaat planeerimiseks ette anda, nt kuidas tellida toitu, kui sõbrad külla tulevad (1. päev sõbrad külas, 2. päev jäägipäev)

Valikute lihtsustamine, nt <ul style="list-style-type: none"> • hooajalise/kohaliku/tervisliku toidu valik lihtsaks • nädalamenüü kasutajale allahindlus kogu ostukorvile, aja kokkuvõid • veebiostude atraktiivseks muutmine mitteteadlikule kliendile 				
---	--	--	--	--

ROHE- JA SINIALADE RAJAMINE JA TAASTAMINE, ROHEALADE MITTEHOOLDAMINE KODUAIAS

Sekkumine	Tulemuslik	Tulemuseta	Kahjulik	Puudub info
Sõnumid/kampaaniad, nt ^{5,6} <ul style="list-style-type: none"> • „Niitmata ruutmeeter ukse juures muudab koju-tulemise mõnusaks.’’ • „Oled osa rohe-võrgustikust!’’ • „Sinu arvamus loeb ka kortermajast kaugemal!’’ Sõnumite ühtlustamine ning selguse parandamine, nt <ul style="list-style-type: none"> • Riigiasutuste sõnumite ühtlustamine (nt Tervise Arengu Instituudi soovitus ei toeta elurikkust) 				
Info jagamine, nt <ul style="list-style-type: none"> • Aveliina Helmi trükis postkasti • elurikka kortermaja ümbruse juhised⁷ 				
Eeskujud, nt <ul style="list-style-type: none"> • näidislahendused ja eeskujud (Osoon, Maahommik) • metsikum aed on ka ilus, nt konkursid, veebilehed, ajakirjad • kohalikud omavalitsused 				

⁵ Kampaania hästi lihtsa sõnumiga, nt niitmisega seotult; kampaania teemal väärtustada elurikkust; kampaania “Hoia kass toas (siis ei tule ka parasiidid ja puugid)” – halb mõju linnustikule

⁶ Murda läbi kommunikatsiooni sotsiaalseid norme, et vähem hooldatud on lohakas

⁷ Kui suur on minu õigus kortermaja elanikuna?; kas mu hoov/aed on osa linnarohetõrgustikust? kas ma olen kusagil rohekoridoril ja kuidas minu aed saab olla koridori osa? kellele saad olla kasulik – selgrootud, seened, väikeimetajad, linnud, samblikud jne; kuidas niita kõrgemat muru või suurte alade puhul niita jupiti, ei pea korruga kõike; rõhuda lihtsusele, et metsikum aed võtab vähem aega ja vähem raha – omakorda ka atraktiivne + meelelahutus liikide näol

<p>Füüsilised ja finantsilised lahendused, nt</p> <ul style="list-style-type: none"> • tsoneerimine: palju hooldatud alad ja vähe hooldatud alad • roheala katusel: kogukonna kogunemiskoht, putukate elupaik, üleujutuste vähendamine • 1% elurikkusele kõigis hoovides, aga eelkõige lasteaiad, koolid jne • hoovid elurikkaks – toetus 				
<p>„Tinistusüritus“ koduajakirjade, aiafoorumite ja naisteajakirjade toimetajate ja suunamudijatega (teadlikkuse tõstmine, sotsiaalse normi muutmine)</p>				
<p>Elurikkuse disainer_(käitumise modelleerimine, teadlikkuse tõstmine)</p>				

KASUTATUD KIRJANDUS

1. Galvin, R. Inequality and Energy: How Extremes of Wealth and Poverty in High Income Countries Affect CO2 Emissions and Access to Energy. (Academic Press, 2019).
2. Rosa, H. Social acceleration. (Columbia University Press, 2013).
3. Keller, M. & Kiisel, M. Tarbimine: võimalused, eneseväljendus ja sääst. in Eesti ühiskond kiirenevas ajas: uuringu 'Mina. Maailm. Meedia' 2002-2014 tulemused (eds. Lauristin, M., Kalmus, V. & Vihalemm, T.) (Tartu Ülikooli Kirjastus, 2017).
4. Wu, Z. et al. Does economic recession reduce material use? Empirical evidence based on 157 economies worldwide. *J. Clean. Prod.* **214**, 823–836 (2019).
5. Baležentis, T., Liobikienė, G., Štreimikienė, D. & Sun, K. The impact of income inequality on consumption-based greenhouse gas emissions at the global level: A partially linear approach. *J. Environ. Manage.* **267**, 110635 (2020).
6. Johnstone, P. & McLeish, C. World wars and the age of oil: Exploring directionality in deep energy transitions. *Energy Res. Soc. Sci.* **69**, 101732 (2020).
7. Keller, M., Kiisel, M. & Vihalemm, T. From intervention to social change: A guide to reshaping everyday practices. (Ashgate Publishing, Ltd., 2015).
8. Kiisel, M. Lifestyle as a shaper of society. in *Researching Estonian Transformation: Morphogenetic Reflections* (eds. Kalmus, V., Lauristin, M., Oppermann, S. & Vihalemm, T.) (University of Tartu Press, 2018).
9. Keller, M., Noorkõiv, M. & Vihalemm, T. Systems and practices: Reviewing intervention points for transformative socio-technical change. *Energy Res. Soc. Sci.* **88**, 102608 (2022).
10. Keskkonnaministeerium & Tallinna Ülikool. Keskkonnateadlikkuse alased uuringud. <https://envir.ee/kaasamine-keskkonnateadlikkus/keskkonnateadlikkus/uuringud> (2020).
11. Moora, H. & Väli, K. Segaolmejäätmete, eraldi kogutud paberi- ja pakendijäätmete ning elektroonikaromu koostise ja koguste uuring. (2020).
12. Michie, S., van Stralen, M. M. & West, R. The behaviour change wheel: A new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implement. Sci.* **6**, 42 (2011).
13. Linder, N., Lindahl, T. & Borgström, S. Using Behavioural Insights to Promote Food Waste Recycling in Urban Households—Evidence From a Longitudinal Field Experiment. *Front. Psychol.* **9**, (2018).
14. Linder, N. Exploring tools to promote pro-environmental behaviour: : Can behavioural insights from psychology and behavioural economics be utilized to increase the recycling of food waste in Hökarängen, Sweden? (2016).
15. US EPA, O. Importance of Methane. <https://www.epa.gov/gmi/importance-methane> (2016).
16. Boulet, M., Hoek, A. C. & Raven, R. Towards a multi-level framework of household food waste and consumer behaviour: Untangling spaghetti soup. *Appetite* **156**, 104856 (2021).

17. Allison, A. L., Lorencatto, F., Michie, S. & Miodownik, M. Barriers and Enablers to Food Waste Recycling: A Mixed Methods Study amongst UK Citizens. *Int. J. Environ. Res. Public Health* **19**, 2729 (2022).
18. Holden, S. S., Zlatevska, N. & Dubelaar, C. Whether Smaller Plates Reduce Consumption Depends on Who's Serving and Who's Looking: A Meta-Analysis. *J. Assoc. Consum. Res.* **1**, 134–146 (2016).
19. Veul, J. Interventions to reduce meat consumption in OECD countries: an understanding of differences in succes. (2018).
20. Bernstad, A., la Cour Jansen, J. & Aspegren, H. Local strategies for efficient management of solid household waste--the full-scale Augustenborg experiment. *Waste Manag. Res. J. Int. Solid Wastes Public Clean. Assoc. ISWA* **30**, 200–212 (2012).
21. Sewak, A., Kim, J., Rundle-Thiele, S. & Deshpande, S. Influencing household-level waste-sorting and composting behaviour: What works? A systematic review (1995–2020) of waste management interventions. *Waste Manag. Res. J. Sustain. Circ. Econ.* **39**, 892–909 (2021).
22. Bernstad, A. Household food waste separation behavior and the importance of convenience. *Waste Manag.* **34**, 1317–1323 (2014).
23. Pealinn. Kogumiskast pani elanikke paremini biojätmeid sorteerima. Pealinn <https://pealinn.ee/2019/02/18/kogumiskast-pani-elanikke-paremini-biojaatmeid-sorteerima/> (2019).
24. Barker, H., Shaw, P. J., Richards, B., Clegg, Z. & Smith, D. What Nudge Techniques Work for Food Waste Behaviour Change at the Consumer Level? A Systematic Review. *Sustainability* **13**, 11099 (2021).
25. Nomura, H., John, P. C. & Cotterill, S. The use of feedback to enhance environmental outcomes: a randomised controlled trial of a food waste scheme. *Local Environ.* **16**, 637–653 (2011).
26. Douglas, M., Pakk, T., Sisask, K., Laviolette, P. & Kask, E. Puhtus ja oht: mõistete 'rüvetus' ja 'tabu' analüüs. (Tallinna Ülikooli Kirjastus, 2015).
27. Taufik, D., Verain, M. C. D., Bouwman, E. P. & Reinders, M. J. Determinants of real-life behavioural interventions to stimulate more plant-based and less animal-based diets: A systematic review. *Trends Food Sci. Technol.* **93**, 281–303 (2019).
28. Meier, J., Andor, M. A., Doebbe, F. C., Haddaway, N. R. & Reisch, L. A. Review: Do green defaults reduce meat consumption? *Food Policy* **110**, 102298 (2022).
29. Grundy, E. A. C. et al. Interventions that influence animal-product consumption: A meta-review. *Future Foods* **5**, 100111 (2022).
30. Bianchi, F., Garnett, E., Dorsel, C., Aveyard, P. & Jebb, S. A. Restructuring physical micro-environments to reduce the demand for meat: a systematic review and qualitative comparative analysis. *Lancet Planet. Health* **2**, e384–e397 (2018).
31. Garnett, E. E., Balmford, A., Sandbrook, C., Pilling, M. A. & Marteau, T. M. Impact of increasing vegetarian availability on meal selection and sales in cafeterias. *Natl. Acad. Sci.* 20923–20929 (2019) doi:<https://doi.org/10.1073/pnas.1907207116>.
32. Blackford, B. Nudging interventions on sustainable food consumption: a systematic review. *J. Popul. Sustain.* **5**, 17–62 (2021).

33. Kurz, V. Nudging to reduce meat consumption: Immediate and persistent effects of an intervention at a university restaurant. *J. Environ. Econ. Manag.* **90**, 317–341 (2018).
34. Ohlhausen, P. & Langen, N. When A Combination of Nudges Decreases Sustainable Food Choices Out-of-Home—The Example of Food Decoys and Descriptive Name Labels. *Foods* **9**, 557 (2020).
35. Kaljonen, M., Salo, M., Lyytimäki, J. & Furman, E. From isolated labels and nudges to sustained tinkering: assessing long-term changes in sustainable eating at a lunch restaurant. *Br. Food J.* **ahead-of-print**, (2020).
36. Byerly, H. et al. Nudging pro-environmental behavior: Evidence and opportunities. *Front. Ecol. Environ.* **16**, (2018).
37. Vandenbroele, J., Slabbinck, H., Van Kerckhove, A. & Vermeir, I. Curbing portion size effects by adding smaller portions at the point of purchase. *Food Qual. Prefer.* **64**, 82–87 (2018).
38. Reinders, M. J., Huitink, M., Dijkstra, S. C., Maaskant, A. J. & Heijnen, J. Menu-engineering in restaurants - adapting portion sizes on plates to enhance vegetable consumption: a real-life experiment. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.* **14**, 41 (2017).
39. Poore, J. & Nemecek, T. Food: greenhouse gas emissions across the supply chain. *Our World in Data* <https://ourworldindata.org/grapher/food-emissions-supply-chain> (2018).
40. Coucke, N., Vermeir, I., Slabbinck, H. & Van Kerckhove, A. Show Me More! The Influence of Visibility on Sustainable Food Choices. *Foods Basel Switz.* **8**, 186 (2019).
41. McBey, D., Watts, D. & Johnstone, A. M. Nudging, formulating new products, and the lifecourse: A qualitative assessment of the viability of three methods for reducing Scottish meat consumption for health, ethical, and environmental reasons. *Appetite* **142**, 104349 (2019).
42. Gustafson, C. R., Kent, R. & Prate Jr, M. R. Retail-based healthy food point-of-decision prompts (PDPs) increase healthy food choices in a rural, low-income, minority community. *PLOS ONE*.
43. Ungar, N., Sieverding, M. & Stadnitski, T. Increasing fruit and vegetable intake. “Five a day” versus “just one more”. *Appetite* **65**, 200–204 (2013).
44. Inauen, J. et al. Using Smartphone-Based Support Groups to Promote Healthy Eating in Daily Life: A Randomised Trial. *Appl. Psychol. Health Well-Being* **9**, 303–323 (2017).
45. Sparkman, G. & Walton, G. M. Dynamic Norms Promote Sustainable Behavior, Even if It Is Counternormative ,. **28**, (2017).
46. Nix, E. & Wengreen, H. J. Social approval bias in self-reported fruit and vegetable intake after presentation of a normative message in college students. *Appetite* **116**, 552–558 (2017).
47. Campbell-Arvai, V., Arvai, J. & Kalof, L. Motivating Sustainable Food Choices: The Role of Nudges, Value Orientation, and Information Provision. (2014).
48. Becchetti, L., Salustri, F. & Scaramozzino, P. Nudging and corporate environmental responsibility: A natural field experiment. *Food Policy* **97**, 101951 (2020).

49. Piernas, C., Tate, D. F., Wang, X. & Popkin, B. M. Does diet-beverage intake affect dietary consumption patterns? Results from the Choose Healthy Options Consciously Everyday (CHOICE) randomized clinical trial. *Am. J. Clin. Nutr.* **97**, 604–611 (2013).
50. Ball, K. et al. Influence of price discounts and skill-building strategies on purchase and consumption of healthy food and beverages: outcomes of the Supermarket Healthy Eating for Life randomized controlled trial. *Am. J. Clin. Nutr.* **101**, 1055–1064 (2015).
51. Deliens, T., Deforche, B., Annemans, L., Bourdeaudhuij, I. D. & Clarys, P. Effectiveness of Pricing Strategies on French Fries and Fruit Purchases among University Students: Results from an On-Campus Restaurant Experiment. *PLoS ONE* **11**, e0165298 (2016).
52. French, S. A. et al. Financial incentives and purchase restrictions in a food benefit program affect the types of foods and beverages purchased: results from a randomized trial. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.* **14**, 127 (2017).
53. Harnack, L. et al. Effects of Subsidies and Prohibitions on Nutrition in a Food Benefit Program. *JAMA Intern. Med.* **176**, 1610–1618 (2016).
54. Smith-Drelich, N. Buying health: assessing the impact of a consumer-side vegetable subsidy on purchasing, consumption and waste. *Public Health Nutr.* **19**, 520–529 (2016).
55. Wilde, P., Klerman, J. A., Olsho, L. E. W. & Bartlett, S. Explaining the Impact of USDA's Healthy Incentives Pilot on Different Spending Outcomes. *Appl. Econ. Perspect. Policy* **38**, 655–672 (2016).
56. Lachat, C. K. et al. Availability of free fruits and vegetables at canteen lunch improves lunch and daily nutritional profiles: a randomised controlled trial. *Br. J. Nutr.* **102**, 1030–1037 (2009).
57. Carfora, V., Caso, D. & Conner, M. Correlational study and randomised controlled trial for understanding and changing red meat consumption: The role of eating identities. *Soc. Sci. Med.* **175**, 244–252 (2017).
58. Austgulen, M. H., Skuland, S. E., Schjøll, A. & Alfnes, F. Consumer Readiness to Reduce Meat Consumption for the Purpose of Environmental Sustainability: Insights from Norway. *Sustainability* **10**, 3058 (2018).
59. Niland, K. J., Goldman, E. R. & Edelstein, S. A Pre- and Posttest Using Table Tents to Increase Fruit and... : *Topics in Clinical Nutrition.* **26**, 353–360 (2011).
60. Hoefkens, C., Lachat, C., Kolsteren, P., Van Camp, J. & Verbeke, W. Posting point-of-purchase nutrition information in university canteens does not influence meal choice and nutrient intake. *Am. J. Clin. Nutr.* **94**, 562–570 (2011).
61. Munata munadepühad ehk pidu veganite moodi. Toit <https://naine.postimees.ee/6570990/munata-munadepuhad-ehk-pidu-veganite-moodi> (2019).
62. Loomakaitsjad kutsuvad üles jaanipäevi lihavabalt ja loomasõbralikult veetma. Nõuanded <https://lemmik.postimees.ee/6993610/loomakaitsjad-kutsuvad-ules-jaanipaevi-lihavabalt-ja-loomasobralikult-veetma> (2020).
63. Veganite üleskutse: veeda jõulud lihavabalt. Arhiiv <https://majandus.postimees.ee/3437257/veganite-uleskutse-veeda-joulud-lihavabalt> (2015).
64. Amiot, C. E., El Hajj Boutros, G., Sukhanova, K. & Karelis, A. D. Testing a novel multicomponent intervention to reduce meat consumption in young men. *PLoS ONE* **13**, e0204590 (2018).

65. Greenhouse gas emissions by sector. Our World in Data <https://ourworldindata.org/grapher/ghg-emissions-by-sector> (2022).
66. Statistikaamet. Tarbimisel on silmaga nähtamatu jalajälg. <https://www.stat.ee/et/uudised/tarbimisel-silmaga-nahtamatu-jalajalg> (2021).
67. Ahir, R. K. & Chakraborty, B. A meta-analytic approach for determining the success factors for energy conservation. *ENERGY* **230**, (2021).
68. Buckley, P. Prices, information and nudges for residential electricity conservation: A meta-analysis. *Ecol. Econ.* **172**, (2020).
69. Davis, A. L., Krishnamurti, T., Fischhoff, B. & de Bruin, W. B. Setting a standard for electricity pilot studies. *ENERGY POLICY* **62**, 401–409 (2013).
70. Karlin, B., Zinger, J. F. & Ford, R. The Effects of Feedback on Energy Conservation: A Meta-Analysis. *Psychol. Bull.* **141**, 1205–1227 (2015).
71. Khanna, T. M. et al. A multi-country meta-analysis on the role of behavioural change in reducing energy consumption and CO2 emissions in residential buildings. *Nat. ENERGY* **6**, 925–932 (2021).
72. Sloot, D. & Scheibehenne, B. Understanding the financial incentive conundrum: A meta-analysis of the effectiveness of financial incentive interventions in promoting energy conservation behavior. *Renew. Sustain. ENERGY Rev.* **168**, (2022).
73. Fischer, C. Feedback on household electricity consumption: a tool for saving energy? *Energy Effic.* **1**, 79–104 (2008).
74. Delmas, M. A., Fischlein, M. & Asensio, O. I. Information strategies and energy conservation behavior: A meta-analysis of experimental studies from 1975 to 2012. *Energy Policy* **61**, 729–739 (2013).
75. Oracle Utilities & Opower. Welcome to the future of Home Energy Reports, today. <https://www.oracle.com/a/ocom/docs/industries/utilities/utilities-opower-home-energy-reports.pdf> (2020).
76. Wang, W., Krishna, A. & McFerran, B. Turning Off the Lights: Consumers' Environmental Efforts Depend on Visible Efforts of Firms. *J. Mark. Res.* **54**, (2017).
77. Kuusk, P. Kisel: inimesed vähendasid elektri tarbimist ja see päästis päeva. *ERR* <https://www.err.ee/1608428618/kisel-inimesed-vahendasid-elektri-tarbimist-ja-see-paastis-paeva> (2021).
78. ERR. Hinnaehmatus langetas elektri tarbimist tipphetkel saja megavati võrra. *ERR* <https://www.err.ee/1608688579/hinnaehmatus-langetas-elektri-tarbimist-tipphetkel-saja-megavati-vorra> (2022).
79. Eesti elektritarbimine vähenes rekordhinnaga tunnil hüppeliselt. *Majandus* <https://majandus.postimees.ee/7586343/eesti-elektritarbimine-vahenes-rekordhinnaga-tunnil-huppeliselt> (2022).
80. Maki, A., Burns, R. J., Ha, L. & Rothman, A. J. Paying people to protect the environment: A meta-analysis of financial incentive interventions to promote proenvironmental behaviors. *J. Environ. Psychol.* **47**, 242–255 (2016).
81. Nemati, M. & Penn, J. The impact of information-based interventions on conservation behavior: A meta-analysis. *Resour. ENERGY Econ.* **62**, (2020).
82. Nisa, C. F., Belanger, J. J., Schumpe, B. M. & Faller, D. G. Meta-analysis of randomised controlled trials testing behavioural interventions to promote household action on climate change. *Nat. Commun.* **10**, 4545 (2019).

83. Oracle. National Grid Brings Customers' Energy Journey to Life. <https://www.oracle.com/corporate/pressrelease/national-grid-energy-journey-052720.html> (2020).
84. Ritchie, H. Which form of transport has the smallest carbon footprint? Our World in Data <https://ourworldindata.org/travel-carbon-footprint> (2020).
85. Reynolds, R., McKenzie, S., Allender, S., Brown, K. & Foulkes, C. Systematic review of incidental physical activity community interventions. *Prev. Med.* **67**, 46–64 (2014).
86. Carlin, A., Murphy, M. H. & Gallagher, A. M. Do Interventions to Increase Walking Work? A Systematic Review of Interventions in Children and Adolescents. *Sports Med.* **46**, 515–530 (2016).
87. Larouche, R., Mammen, G., Rowe, D. A. & Faulkner, G. Effectiveness of active school transport interventions: a systematic review and update. *BMC Public Health* **18**, 206 (2018).
88. Schönbach, D. M. I., Altenburg, T. M., Marques, A., Chinapaw, M. J. M. & Demetriou, Y. Strategies and effects of school-based interventions to promote active school transportation by bicycle among children and adolescents: a systematic review. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.* **17**, 138 (2020).
89. Mewse, R. Success in the capital for ground-breaking 'Green Person Authority' traffic signals. AGD Intelligent Traffic Systems <https://www.agd-systems.com/2022/03/success-in-the-capital-for-ground-breaking-green-person-authority-traffic-signals/> (2022).
90. Semenescu, A., Gavreliuc, A. & Sârbescu, P. 30 Years of soft interventions to reduce car use – A systematic review and meta-analysis. *Transp. Res. Part Transp. Environ.* **85**, 102397 (2020).
91. Bird, E. L. et al. Behavior change techniques used to promote walking and cycling: a systematic review. *Health Psychol. Off. J. Div. Health Psychol. Am. Psychol. Assoc.* **32**, 829–838 (2013).
92. Dođru, O. C., Webb, T. L. & Norman, P. What is the best way to promote cycling? A systematic review and meta-analysis. *Transp. Res. Part F Traffic Psychol. Behav.* **81**, 144–157 (2021).
93. Bamberg, S. & Rees, J. The impact of voluntary travel behavior change measures – A meta-analytical comparison of quasi-experimental and experimental evidence. *Transp. Res. Part Policy Pract.* **100**, 16–26 (2017).
94. Goodman, A., Panter, J., Sharp, S. J. & Ogilvie, D. Effectiveness and equity impacts of town-wide cycling initiatives in England: A longitudinal, controlled natural experimental study. *Soc. Sci. Med.* **97**, 228–237 (2013).
95. Kuss, P. & Nicholas, K. A. A dozen effective interventions to reduce car use in European cities: Lessons learned from a meta-analysis and transition management. *Case Stud. Transp. Policy* **10**, 1494–1513 (2022).
96. Ogilvie, D., Egan, M., Hamilton, V. & Petticrew, M. Promoting walking and cycling as an alternative to using cars: systematic review. *BMJ* **329**, 763 (2004).
97. Krumme, A., Kenk, K. & Vares, M. Eesti ringmajanduse tulevikupotentsiaali ja vajalike meetmete uuring. Lisa 2: Plastitööstus. (2020).
98. Circle Economy. The circularity gap report 2023. 1–64 <https://www.circularity-gap.world/2023> (2023).

99. Keskkonnaministeerium. Jäätmete liigiti kogumine. <https://envir.ee/liigitikogumine> (2023).
100. Ritchie, H. & Roser, M. Plastic Pollution. Our World in Data <https://ourworldindata.org/plastic-pollution> (2018).
101. Reijonen, H., Bellman, S., Murphy, J. & Kokkonen, H. Factors related to recycling plastic packaging in Finland's new waste management scheme. *Waste Manag.* **131**, 88–97 (2021).
102. Allison, A. L., Baird, H. M., Lorençatto, F., Webb, T. L. & Michie, S. Reducing plastic waste: A meta-analysis of influences on behaviour and interventions. *J. Clean. Prod.* **380**, 134860 (2022).
103. Lõhmus, L. & Päll, L. Inimkäitumisest informeeritud töriistakasti loomine rohepöörde elluviimiseks. I etapp. (2023).
104. Dorn, M. & Stöckli, S. Social influence fosters the use of a reusable takeaway box. *Waste Manag.* **79**, 296–301 (2018).
105. Sullivan, V. S., Smeltzer, M. E., Cox, G. R. & MacKenzie-Shalders, K. L. Consumer expectation and responses to environmental sustainability initiatives and their impact in foodservice operations: A systematic review. *J. Hum. Nutr. Diet.* **34**, 994–1013 (2021).
106. Lenaghan, M., Clark, W. & Middlemass, T. Cups Sold Separately. Field trial and evidence review of disposable cup charges. <https://www.zerowastescotland.org.uk/resources/cups-sold-separately-report> (2019).
107. Goodful. These Zero Waste Cafes Are Killing To-Go Culture. Youtube https://www.youtube.com/watch?v=_ZgXEmmdWNQ (2021).
108. Tate, K., Stewart, A. J. & Daly, M. Influencing green behaviour through environmental goal priming: The mediating role of automatic evaluation. *J. Environ. Psychol.* **38**, 225–232 (2014).
109. White, K., Habib, R. & Hardisty, D. J. How to SHIFT Consumer Behaviors to be More Sustainable: A Literature Review and Guiding Framework. *J. Mark.* **83**, (2019).
110. Nisa, C., Varum, C. & Botelho, A. Promoting Sustainable Hotel Guest Behavior: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Cornell Hosp. Q.* **58**, 354–363 (2017).
111. Behavior Change For Nature: A Behavioral Science Toolkit for Practitioners. <https://www.bi.team/publications/behavior-change-for-nature-a-behavioral-science-toolkit-for-practitioners/>.
112. Seto, K., Güneralp, B. & Hutyra, L. R. Global forecasts of urban expansion to 2030 and direct impacts on biodiversity and carbon pools. *Proc. Natl. Acad. Sci.* (2012) doi:<https://doi.org/10.1073/pnas.1211658109>.
113. Mitchell, R. J., Richardson, E. A., Shortt, N. K. & Pearce, J. R. Neighborhood Environments and Socioeconomic Inequalities in Mental Well-Being. *Am. J. Prev. Med.* **49**, 80–84 (2015).
114. Hipp, J. A. & Ogunseitan, O. A. Effect of environmental conditions on perceived psychological restorativeness of coastal parks. *J. Environ. Psychol.* **31**, 421–429 (2011).
115. Gidlow, C. et al. Where to put your best foot forward: Psycho-physiological responses to walking in natural and urban environments. *J. Environ. Psychol.* **45**, (2015).

116. Wan, C., Shen, G. Q. & Choi, S. Underlying relationships between public urban green spaces and social cohesion: A systematic literature review. *City Cult. Soc.* **24**, 100383 (2021).
117. Barton, J. & Pretty, J. Urban ecology and human health and wellbeing. in *Urban Ecology* (ed. Gaston, K. J.) 202–229 (Cambridge University Press, 2010). doi:10.1017/CB09780511778483.010.
118. Chawla, L., Keena, K., Pevec, I. & Stanley, E. Green schoolyards as havens from stress and resources for resilience in childhood and adolescence. *Health Place* **28**, 1–13 (2014).
119. Ryan, R. M. & Deci, E. L. Self-regulation and the problem of human autonomy: does psychology need choice, self-determination, and will? *J. Pers.* **74**, 1557–1585 (2006).
120. Vaiksaar, R. & Käänik, J. Poole tunniga üle 600 suitsukoni. Nooraktivist on võtnud südameasjaks teha Tallinn päriselt rohepealinnaks. Delfi <https://epl.delfi.ee/artikkel/120214944/video-poole-tunniga-ule-600-suitsukoni-nooraktivist-on-votnud-sudameasjaks-teha-tallinn-pariselt-rohepealinnaks> (2023).
121. GGTV Japanese TV visit Richard and his thriving established guerrilla gardens 18 years on. YouTube https://www.youtube.com/watch?v=0D_DMCaBokY (2023).
122. Lavergne, K. J., Sharp, E. C., Pelletier, L. G. & Holtby, A. The role of perceived government style in the facilitation of self-determined and non self-determined motivation for pro-environmental behavior. *J. Environ. Psychol.* **30**, 169–177 (2010).
123. Bosone, L., Chaurand, N. & Chevrier, M. To change or not to change? Perceived psychological barriers to individuals' behavioural changes in favour of biodiversity conservation. *Ecosyst. People* **18**, 315–328 (2022).
124. Davis, J. L., Green, J. D. & Reed, A. Interdependence with the environment: Commitment, interconnectedness, and environmental behavior. *J. Environ. Psychol.* **29**, 173–180 (2009).
125. Balding, M. & Williams, K. J. H. Plant blindness and the implications for plant conservation. *Conserv. Biol.* **30**, 1192–1199 (2016).
126. Wohlleben, P. *The Hidden Life of Trees: What They Feel, How They Communicate—Discoveries from A Secret World.* (Greystone Books, 2016).
127. Barley, R. *A Landscape for Children: The Ian Potter Foundation Children's Garden.* Australas. Parks Leis. **12**, 15–17 (2020).
128. McHarg, I. L. & History, A. M. of N. *Design with nature.* (American Museum of Natural History New York, 1969).
129. Pauly, D. Anecdotes and the shifting baseline syndrome of fisheries. *Trends Ecol. Evol.* **10**, 430 (1995).
130. Soga, M. & Gaston, K. J. Shifting baseline syndrome: causes, consequences, and implications. *Front. Ecol. Environ.* **16**, 222–230 (2018).
131. Keskkonnaministeerium. Eesti elanike keskkonnateadlikkuse uuring. <https://envir.ee/kaasamine-keskkonnateadlikkus/keskkonnateadlikkus/uringud> (2022).
132. Collado, S., Staats, H. & Corraliza, J. A. Experiencing nature in children's summer camps: Affective, cognitive and behavioural consequences - ScienceDirect. *J. Environ. Psychol.* **33**, 37–44 (2013).
133. Rohemeeter - maastike elurikkuse hindaja. Rohemeeter <https://rohemeeter.ee/>.

134. Elurikkus. Tallinn Euroopa roheline pealinn <https://greentallinn.eu/elurikkus/>.
135. Elurikkus. <https://tartu.ee/et/elurikkus> (2023).
136. Putukaväila elurikka haljastuse kataloog. <https://haljastus.tallinn.ee/>.
137. Loodusvaatluste nutirakendus | loodusveeb. <https://loodusveeb.ee/et/themes/nouanded-ja-vabatahtlik-kaasaloomine/loodusvaatluste-nutirakendus>.
138. Scheepers, C.E. & Wendel-Vos, G.C.W. & den Broeder, J.M. & van Kempen, E.E.M.M. & van Wesemael, P.J.V. & Schuit, A.J. "Shifting from car to active transport: A systematic review of the effectiveness of interventions," *Transportation Research Part A: Policy and Practice*, Elsevier, vol. 70(C), pages 264-280 (2014)
139. Yang et al. Interventions to promote cycling: systematic review. *BMJ* 2010;341:c5293 (2010)
140. Fonseca et al. Consumers' Attitudes towards Animal Suffering: A Systematic Review on Awareness, Willingness and Dietary Change. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2022, 19(23), 16372; (2022)