



Att ändra vanor är ofta lättare sagt än gjort. Här kan du en inblick i hur beteenden formas och vilka faktorer som kan underlätta förändring.

Beteenden är sättet vi agerar, tänker och känner. Vissa beteenden är medfödda, medan andra formas genom erfarenheter, uppfostran och samhällets normer.

Förändring börjar ofta med inspiration – att få en idé, en tanke eller en känsla av att något kan bli bättre. När inspirationen väcks kan den leda till motivation, det som ger kraft att faktiskt göra en förändring.

Men förändring sker sällan i ett vakuum. Vi människor behöver trygghet, gemenskap och känslan av att tillhöra en grupp för att våga pröva nya vägar. När vi känner oss delaktiga blir det lättare att ta ansvar för våra val och hålla fast vid dem över tid.

På gruppnivå handlar det om att skapa miljöer där ingen lämnas utanför. Ofrivillig social isolering och ensamhet kan leda till ohälsa, medan gemenskap, tillit och stöd kan stärka både självkänsla och välbefinnande.

För att lyckas med förändring behövs därför både modet att se på sig själv – sina styrkor och svagheter – och tryggheten i att vara en del av något större. Genom att inspirera, motivera och skapa inkluderande gemenskaper kan vi tillsammans bidra till ett friskare samhälle.

Det finns både yttre och inre beteenden

De beteenden vi kan se kan också kallas de yttre beteendena. Det vi själva och andra kan observera.

Dolda beteenden är det som händer inom oss själva, även kallat inre beteende. Till inre beteenden brukar vi räkna tankar, känslor och kroppsförnimmelser.

Vad är beteendeförändring?

Beteendeförändring handlar om att medvetet arbeta med sina vanor och handlingar för att uppnå ett önskat resultat. Det är en process som tar tid och kräver tålamod.

En stor del av beteendeförändring är arbetet med att medvetandegöra sina beteenden för att veta vilka man vill förändra. Genom att kontinuerligt arbeta med att främja positiva beteenden kan var och en skapa en hälsosammare livsstil och må bättre.

Betydelsen av en beteendeförändring

En beteendeförändring är utmanande för de allra flesta människor. Någon gång kommer alla troligtvis stöta på en förändring då det är en central del inom många områden i livet. Det kan handla om att bryta dåliga vanor, lära sig något nytt, byta jobb eller uppnå personliga mål.

Exempel på beteendeförändringar:

- Hälsosammare livsstil
- Källsortering för miljön
- Engagemang i föreningsliv eller samhällspåverkan

Steg för beteendeförändring

- Bli medveten om ditt beteende
- Identifiera vad du vill förändra
- Sätt upp mål och delmål
- Följ upp och justera vid behov

Det börjar med att medvetandegöra sitt beteende och sina tankemönster. Genom att bryta gamla vanor och stärka nya kan vi långsiktigt påverka vårt liv positivt.

Varför beteendeförändringar kan vara svåra





Jonathan Haidt är en amerikansk forskare som studerar varför människor gör det de gör. Han har kommit på en historia för att förklara anledningarna bakom våra beteenden.

Hans metafor består av:

- En elefant.
- En ryttare.
- En stig.

Vår hjärna är ryttaren: en mycket liten del av helheten, som dock genom sina tankar är den som fattar beslut i livet.

Stigen är den miljö som vi lever i, där vi arbetar och roar oss. Miljön är allt det som omger oss fysiskt, emotionellt och psykiskt. Både det som hindrar oss från att komma dit vi vill OCH det som hjälper oss att nå fram snabbare.

Elefanten är vår motivation eller våra drivkrafter. Elefanten är stor och stark och ingen kan bestämma över den. Elefanten går att tämja under en kortare tid. Till exempel genom att börja med en diet i några dagar, eller sluta röka i en vecka eller så. Den är samtidigt stor och mäktig och kan därför endast bromsas eller uppmuntras med rätt sorts motivation.

Hinder eller motivation till förändring

Socialt arv och personlighet

Alla människor är olika. Vi är unika och ägnar oss åt en mängd olika beteenden. Varav vissa ibland är ohälsosamma och behöver ändras. Alla är inte

medvetna om vilka nya beteenden som kan hjälpa dem att leva ett rikare liv. Beteenden är handlingar som utförs i enlighet med en viss kunskap, samt känslorna kring beteendet. Ofta är det helt personliga motiv som ligger bakom en persons beteenden. Tidigare erfarenheter, vanor, socialt arv och miljö spelar också in.

Hopp och rädsla

Bland människors starkaste drivkrafter finns hopp och rädsla. Hopp och rädsla kan vara både drivkraft och hinder. Hopp kan vara en önskan om ett utfall vilket leder till motivation att utföra ett visst beteende. Medan rädsla för ett visst utfall kan vara motivator eller hinder för ett visst beteende.

Social acceptans och social utstötning

Människan är i grund och botten är ett flockdjur som gärna vill passa in. Önskan om social acceptans kan vara en motivationskraft medan rädslan för social utstötning verkar som ett hinder.

Njutning och smärta

Njutning och smärta är två stora drivkrafter. Båda dessa är ofta kraftfulla och omedelbara, vilket kan styra beteenden på ett mycket effektivt sätt. De är dock inte självklart positiva. Beroendemissbruk ger ofta njutning fort, dock kommer det negativa bieffekter av detta. Samtidigt kan vissa smärtsamma beteenden ge njutning efteråt, som till exempel hård träning. Vilket kan vara mycket ansträngande och ibland även smärtsamt.

Tid

Tid är en viktig faktor. Ibland kan beteenden behövas bytas ut i stället för att läggas till för en individ eller grupp. Det är viktigt att vara medveten om hur mycket tid en har och inte lägga till fler saker än man klarar av.

Yttre påverkan

Vänner, familj, sociala kontexter, skola, arbete, reklam, uppmaningar osv. Dessa kan både vara positiva och negativa. Detta kan vara viktigt att ta med när en arbetar med en grupp eller i ett område.

Motivation – kraften som driver oss

Motivation är en kraft och lust som driver vårt beteende i en viss riktning, baserat på önskningar och mål.

Motivation är drivkraften som får oss att agera. Den hjälper oss att gå mot ett mål.

Yttre motivation - handlar om drivkraft som kommer från yttre faktorer så som belöningar, påtryckningar, beröm och befordran. Det yttre styr mer än ens egna personliga intressen eller nöje. Drivkraften är att uppnå en belöning eller undvika en påföljd som kommer utifrån.

Inre motivation - handlar om att vi motiveras utifrån våra egna tankar och mentala bilder att göra något för att det ger oss en känsla av tillfredsställelse eller glädje. Det är viljan att göra något för sin egen skull och intresse för själva uppgiften.

Det går att vara både inre och yttre motiverad för samma uppgift.
Exempel: arbeta för att få en befordran (yttre motivation), för att ge sin familj ett bättre liv (inre motivation)

Förutsättningar för motivation:

- Ett tydligt mål
- Meningsfulla aktiviteter som leder mot målet
- Att målet är realistiskt och uppnåeligt
- Känna viss tillfredsställelse under processen

Motivation är ofta en kombination av inre och yttre faktorer som tillsammans driver handling. Detta är viktiga bitar att ha med när en arbetar med lokal förankring och delaktighet. Att tillsammans hitta ett syfte och mål som motiverar till förändring och delaktighet.

Även förebilder är en viktig källa till motivation och självförtroende - när människor som liknar oss själva gör någonting bra så inser vi att vi kan göra samma sak.

Motivation vs egenmakt

Motivation driver våra handlingar och vårt agerande.

Egenmakt handlar om förmågan att faktiskt göra något – förmågan att se en lösning och förstå vad en själv ska göra - självförtroendet att våga och växa.

Empowerment - Egenmakt

Egenmakt handlar om egen förmåga, styrka och självständighet att själva påverka sitt liv.

Det innebär att:

- Fokusera på det du kan påverka
- Ta ansvar för dina handlingar
- Tro på din egen förmåga och styrka

Att lägga fokus på det som vi själva kan påverka och ta ansvar för våra handlingar har mer makt än en tror. Du kan bestämma och påverka hur ditt liv ser ut idag och framåt.

Egenmakt stärker människors tro på sig själva och det egna kunnandet.

Frågor att använda i arbetet kring ökad förståelse av ens egenmakt

- Hur upplever du din förmåga att påverka din livssituation?
- Hur ofta får du feedback och uppmuntran från din omgivning?
- Hur delaktig är du i beslut och planering som påverkar ditt liv?
- Hur utvecklar du dina kunskaper och kompetenser?
- Hur balanserar du din livssituation mellan arbete/studier, ditt privatliv och dina intressen?

Förebilder är en viktig källa till motivation och självförtroende - när **människor** som liknar oss själva gör någonting bra så inser vi att vi kan göra samma sak.



Vid en beteendeförändring, kan en stark känsla av sammanhang hjälpa till att navigera genom förändringen och hantera den på ett positivt sätt.

KASAM utvecklades av Aaron Antonovsky och utgår från ett synsätt där man fokuserar på vad som stärker människors hälsa. I stället för att bara se på problem eller sjukdomar betonar KASAM de faktorer som gör att människor kan må bra, hantera vardagen och känna sammanhang i livet trots svårigheter. KASAM är också tron att vi kan kontrollera dessa händelser och att vi har resurser och förmågor som krävs för att hantera dem.

KASAM – känslan av sammanhang, livsstilskompetens

- Att det man upplever i sitt liv i huvudsak är begripligt
- Att känna att man har resurser nog för att hantera situationen
- Att kunna uppleva att livet i stort är meningsfullt

KASAM består av tre komponenter:

1. **Begriplighet (förståelse):** Begriplighet innebär att du kan förutse vad som troligtvis kommer att hända och möjliggör att du själv kan göra något åt situationen du befinner dig i. Begriplighet uppstår när du ser vad som påverkar ditt liv och därför inser vad du kan göra.
2. **Hanterbarhet:** Du har förstått hur saker hänger ihop. Värderar vilka tillgångar eller resurser du har till ditt förfogande. Har de färdigheter som krävs, eller i alla fall tror dig ha det, för att förändra/åstadkomma en förändring. Samt har en upplevelse av att du har någon form av kontroll över situationen.
3. **Meningsfullhet:** När ditt liv är meningsfullt och värdefullt, finns det anledning att kämpa för att fortsätta leva och förändra. Meningsfullhet innebär saker är intressanta att ägna sig åt och det som finns i ditt liv ger dig tillfredställelse.

En person som upplever livet meningsfullt, begriplig och hanterbart mår ofta bättre och håller sig ofta friskare än den som inte mår bra.

Steg för att lyckas med beteendeförändring

För att lyckas med en beteendeförändring behöver man tre saker: kunskap, insikt och verktyg.

Kunskap – att förstå

- Hur vanor, normer och traditioner påverkar dig
- Vilka vanor som gynnar förändring
- Kunskap om t ex motion, träning, kost, sömn, relationer och beroende

Insikt – att inse

- Hur du själv är präglad av din bakgrund och dina erfarenheter
- Vilka värderingar, normer och traditioner som påverkar dina val
- Vilka utmaningar och vinster som finns med beteendet du har
- Att du kan välja vilka beteenden som gynnar din hälsa



Insikt - förmågan att kunna analysera, reflektera och göra nya val. Vara medveten och självreflekterande kring dina egna beteenden och förhållningssätt.

Verktyg – att kunna

- Reflektera över vad som motiverar till förändring
- Sätta upp tydliga och motiverande mål, samt delmål
- Gör en realistisk handlingsplan
- Skapa förutsättningar att lyckas – till exempel träningskompisar, delaktig kring något intresse
- Reservplan vid hinder – när det inte går av sig själv

Tre sätt att förändra beteenden:

Börja: gör något nytt

Fortsätt: gör mer av det som fungerar

Sluta: minska eller ta bort det som inte fungerar

Tänk på detta för att ändra en vana:

Odlar en ny vana genom att så rätt frö på rätt plats.

Hitta det beteende en vill ha och sätta in det i rätt sammanhang.

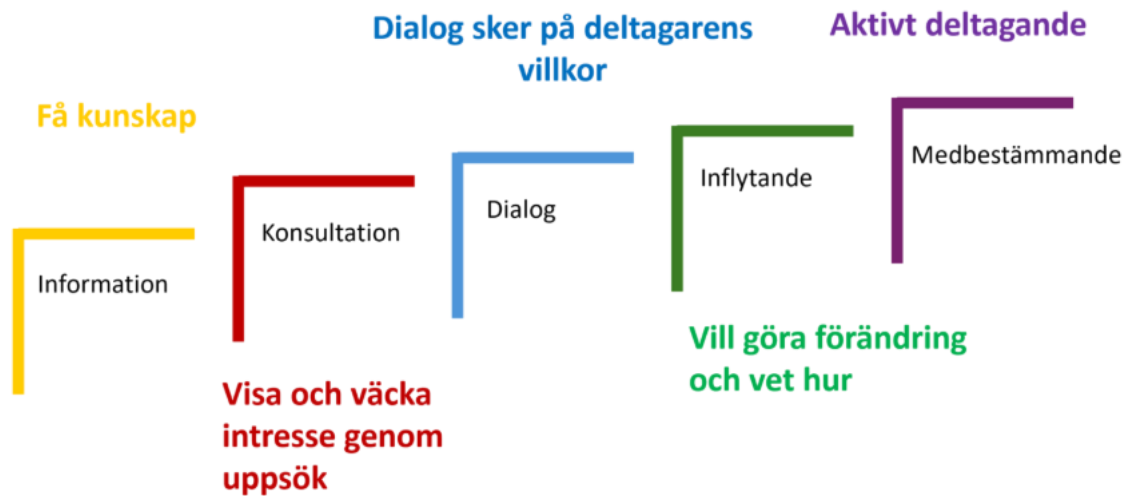
Se upp med att dåliga beteenden som följer samma mönster!

Skapa nya goda vanor och beteenden genom att göra rätt saker och på rätt sätt.



MODELLER FÖR FÖRÄNDRING

Delaktighetstrappan



Modell från Sveriges kommuner och regioner, SKR – Delaktighetstrappan

SKR skapade delaktighetstrappan utifrån den vitt spridda modellen

'Delaktighetsstegen' med syfte att ge kommuner och regioner ett verktyg för att planera medborgardialog.

Information – information samlas och/eller sprids på olika sätt/i olika kanaler.

Konsultation – beslut är taget. Konsultation med olika tas för att skapa en bild av alternativ.

Dialog – träffa andra för att få in fler synpunkter och diskutera olika alternativ till handlingsplan.

Inflytande – Sätta mål och hållbara alternativ.

Medbeslutande – Agera på handlingsplan.

Identifiera målet

Det första steget är att identifiera målet. Vilket är det exakta beteendet som ni vill ha? Var så specifik som möjligt. När ska det ske?

Skapa en tydlig vision över det önskade

Hur ser det ut när förändringen har uppnåtts? Vilka fördelar kommer det vara? Skriv i presens – som om förändringen redan är gjord

Bryt ned målet i mindre delar

Bryt ned målet i mindre delar eller delmål. Detta gör att det enklare att fokusera på en sak i taget och öka chanserna att lyckas.

Skapa en handlingsplan

Vad är de konkreta stegen som behöver tas för att uppnå målet?

Sätt deadlines

Tydliga tidsramar gör det lättare att hålla sig till handlingsplanen. Sätt korta



övergripbara deadlines för att underlätta processen.

Sök stöd och motivation

Sök stöd och motivation från personer i omgivning som kan hjälpa till att hålla er på rätt spår.

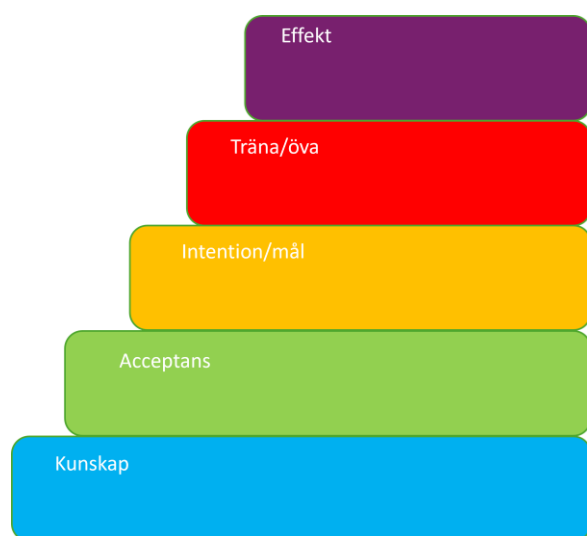
Lägg en plan för att hantera motgångar

Det kommer finnas motgångar och utmaningar under resans gång. Det är viktigt att ha en plan för att hantera dessa motgångar och hålla motivationen uppe.

Kom ihåg att det tar tid att ändra ett beteende och att det är en process. Håll fokus på målet och var stolt över de framsteg som görs.

- Förutsätt inte hur det är
- Fråga
- Respektera ett nej
- Det kan vara annorlunda för denna/dessa person/personer
- Ställ frågor om hur hen vill ha det: Vad kan vi göra så det blir bra för dig? Har du själv något förslag på hur detta skulle kunna bli bäst för dig?

Beteendetrappan



Kunskap – kunskap kring varför en beteendeförändring skulle vara bra. Kan vara statistik, grundläggande fakta vad bra livstilsval är eller ibland lagkrav t ex att källsortera textilier

Acceptans – när kunskapen har lett till insikt om att en förändring vore bra. Dock har det inte lett till någon förändring. Individer håller bara med om att de har förståelse.

Intention/mål – individen har bestämt sig att de vill göra förändring i sitt liv. De sätter mål och lägger handlingsplan.

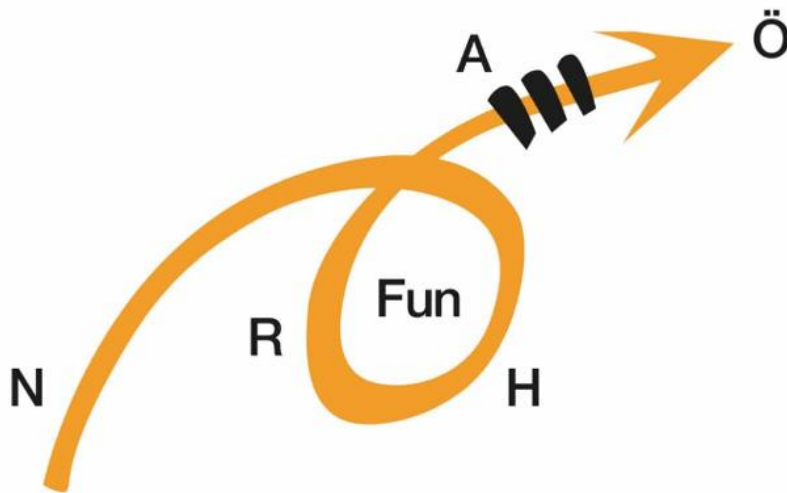
Träna/öva – individen påbörjar att ändra sitt beteende efter den plan de lagt.

Här har de hjälp av:

- Sätta upp tydliga mål
- Skaffa kunskap för att lägga en plan
- Motivation för genomförande
- Stödande omgivning

Effekt – här börjar individen bli en förebild för andra som påbörjar samma resa som de själva genomgått.

NÖHRA



Nuläge – hur är det nu

Önskat läge – vart vill man vara

Hinder – vad hindrar att genomföra eller börja

Resurser – vilka resurser finns det, fysiska, psykiska, pengar, vänner, annat

Agera – vad behövs göras och i vilken ordning

Följa upp när – när, var och hur ska det följas upp

Steg 1

Fundera lite kring nuet, eller nuläget. Hur är det just nu?

Steg 2

Vad är det önskade läget? Hur skulle det vara om du/ni fick drömma fritt?

Steg 3

Fortsätt nu att bygga vidare på det ni skrev i steg 2. Varför vill ni nå dessa drömmar? Vilka motiv har ni för att uppnå dessa drömmar?

Steg 4

Vad behöver ni göra idag för att ta ett första steg mot att nå drömmen? Vilka val behöver ni göra redan idag? Vilka val *kan* ni göra redan idag? Fundera också på vad ni i så fall behöver välja bort. Ibland kan det hjälpa med en reducering av det ni behöver välja bort.

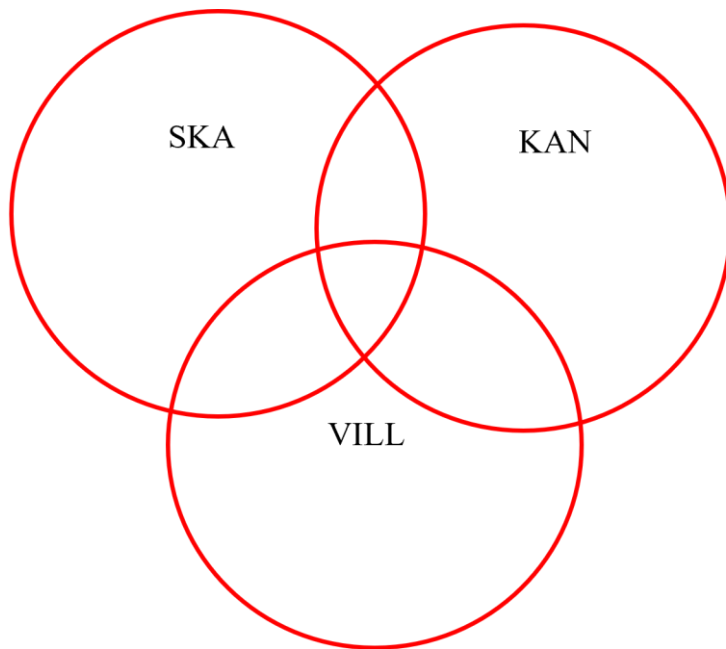
Steg 5

Hur vet ni att ni är framme? Fundera ut svaret redan innan ni startar förändringen och fira små segrar vartefter ni framskrider i förändringen och utvecklingen.

Steg 6

Hur, när och var ska det följas upp

Ska – Vill – Kan



Ska = mål, inriktning, idé, överenskommelse

Vill = lust, ambition, strävan, motivation

Kan = kunskap, kompetens, resurser, material, tid

Ställ frågorna:

Ska? Tveksamt ----- Självklart

Vill? Tveksamt ----- Självklart

Kan? Tveksamt ----- Självklart

Stärka det som behövs genom att:

- Arbeta med **KAN** – höja kunskap, öka kompetens, frisätt tid och material, hitta yttre förutsättningar.
- Arbeta med **VILL** – öka motivation genom att förklara och förankra SKA, belöningsystem, uppmärksamma och uppmuntra.
- Arbeta med **SKA** – arbeta med målen, tydliggöra vad som ska och kan göras.

Checka av var annan månad (eller annat intervall):

- Vilka mål har ni arbetat med?
- Vilka positiva effekter har ni märkt?
- Vad har ni lärt er?
- Vad kan ni förbättra?
- Vad vill ni? Vilka mål ska ni ha?
- Vad kan ni göra för att nå målen?
- Hur märker ni av dessa förändringar?

