

## Transteoretiska modellen



Figur. Förändringsmodellen utifrån Prochaska et al 1994.

Den här är en teoretisk modell som beskriver hur vårt beteende förändras. Detta är en process där vår villighet till förändring står i centrum. Modellen förklarar att det rör sig om olika förändringsstadier som vi befinner oss i under olika lång tid och att förändringsbenägenheten är beroende av i vilket stadium vi är i. En förändring sker när vi flyttas framåt genom de olika stadierna. Motivation är själva drivkraften och det som gör det meningsfullt att förändra ett beteende. Kanske ställer du dig frågan, Varför ska jag förändra? Vad är viktigt för mig? Tron på sin egen förmåga (*self-efficacy*) har också betydelse då en förändring ska genomföras.

I den här modellen ingår förutom de 5 förändringsstadierna 10 olika strategier till förändring. Dessa är de metoder, strategier eller aktiviteter som vi använder oss av för att göra framsteg i förändringen. Man kan säga att förändringsstadierna visar *när* förändringen successivt sker och strategierna visar *hur* förändringen går till.

## 10 förändringsstrategier:

1. **Kunskap och insikt.** Ökad kunskap om din situation och om det du vill förändra.
2. **Känslanspelning och personlig relevans.** Att göra en personlig koppling till det du vill förändra. T.ex. ökad fysisk aktivitet. Öka insikten om de negativa konsekvenser nuvarande situation kan ge.
3. **Personlig omvärdering.** Att sätta mål, se framåt och inse personliga vinster med en förändring. Väga för- och nackdelar med ditt mål.
4. **Social omvärdering.** Hur ser nuvarande situationen ut och hur ser den ut i framtiden. Hur kommer det att påverka människor i din omgivning? Tänk på de positiva effekter din förändring gör för t.ex. din familj, släkt och vänner.
5. **Närmiljöstrategier.** Ta vara på det som finns i din närhet, gör det enkelt. Är ditt mål t.ex. att motionera mera. Ta trapporna istället för hissen, cykla eller gå till jobbet. Utnyttja grönområdet där du bor.

Ovanstående (1-5) strategier används oftast tidigt i förändringsprocessen och de nedan är som effektivast i ett senare skede då man kommit längre i sin process och satt igång med att nå sitt mål, kanske börjat motionera (om det är målet).

6. **Engagemang.** Bestäm ett datum då förändringsresan börjar. Planera och engagera dig.
7. **Socialt stöd.** Ta hjälp av människor i din närhet för att få hjälp och uppbackning i din förändringsprocess.
8. **Framförhållning 1.** Att befinna sig i stödjande miljöer.
9. **Framförhållning 2.** Att kunna handskas med situationer som frestar till snedsteg att du gör avsteg från din målsättning.
10. **Belöning och förstärkning.** Unna dig något då du tycker du gjort framgång eller nått ett delmål. Ät t.ex. en god middag och ta till dig av beröm från din arbetskollega eller familj.

Inspiration hämtad från:

J. Faskunger. K. Nylund, *Motivation för motion. Hälsovägledning för ökad fysiks aktivitet.*

J. Faskunger. E. Hemmingsson, *Vardagsmotion. Vägen till hållbar hälsa.*

<http://fyss.se/wp-content/uploads/2011/02/4.-Att-bli-fysiskt-aktiv.pdf>