



DN Åsikt

DN Åsikt. ”Träna som du vill – sluta lyssna på andra”

UPPDATERAD 2018-12-18 PUBLICERAD 2018-12-18

Om svenskarnas dåliga kondis, onödiga trösklar och dåligt samvete

Som forskare blir man alltid glad när media uppmärksammar gedigen och relevant forskning, tex den nya studien som visar att hälften av svenskarna har farligt dålig kondis.

Som vanligt verkar man dock tro att det är brist på information som är problemet och käcka träningsexperter skuttar runt med höga knän i morgonprogrammen för att visa svenskarna hur man ”enkelt” kan öka flåset samtidigt som man pratar om vikten av att sänka trösklarna för att folk ska ta till sig råden. Modet sjunker i tv-soffan och jag tar mig för pannan.

De flesta inslag misslyckas kapitalt med att sänka trösklarna och sända ett budskap som omotiverade personer kan ta till sig och som vanligt tror man att en träningsexpert automatiskt är expert på beteendeförändring. Många av dessa välmentade råd kommer därför troligtvis uppfattas mer avskräckande än lockande för den tänkta målgruppen. Ytterst få personer med dålig kondis kommer känna "Jaaa! Det där ska jag prova" utan snarare "Nä fy, det där skulle jag aldrig klara". Och känner sig lagom misslyckade på köpet.

Vi har alla hört citatet "Insanity is doing the same thing over and over again and expecting different results" och även om vissa hävdar att det inte var Einstein som myntade detta utan en kvinna vid namn Rita Mae Brown, så kan väl de flesta hålla med om att det ligger nåt i det. Men varför fortsätter vi ändå göra samma sak om och om igen när det bevisligen inte funkar?

Redan 2012 konstaterades i den prestigefyllda tidskriften The Lancet att många insatser för att öka fysisk aktivitet är ineffektiva och att "More of the same is not enough", dvs vi behöver hitta nya sätt att främja fysisk aktivitet eftersom det man gjort hittills inte har fått avsedd effekt. Inte ens de som verkligen vill börja träna verkar lyckas, studier visar att hälften av dem som börjar motionera slutar inom 3-6 månader.

Vem som helst kan egentligen observera beläggningen på vilket gym som helst i januari jämfört med mars, eller för all del en måndag jämfört med fredag, och vi känner alla någon som envist börjar sitt nya liv med jämna mellanrum utan att lyckas skapa hållbara vanor.

Så istället för att avfärda svenskarnas dåliga kondis med att de fått för lite information eller har dålig karaktär kanske vi ska fundera över VARFÖR det är så svårt att förändra sin livsstil och VAD det är som påverkar om en person inte bara VILL förändras utan också LYCKAS vidmakthålla sin nya vana över tid.

Vi kan också fundera över varför så många av alla som jobbar med hälsobeteenden (dvs personliga tränare, hälsopedagoger, sjukgymnaster, läkare, företagshälsovården, idrottsrörelsen, folkhälsovetare och politiska beslutsfattare) fortsätter att göra som de alltid gjort och ändå förväntar sig att folk plötsligt ska börja motionera, äta mer vegetariskt, sluta röka och allt det där som är bra för hälsan.

I många andra områden lutar man praktiken på forskning och evidensbaserade metoder, men när det gäller beteenden verkar det vara lite var mans egendom och man lutar mer till det klassiska dåliga samvetet som drivkraft (du vet ju att du borde träna), anekdotiska upplevelser (det här funkade för mig), övertygelser (man måste bara bestämma sig) eller pseudovetenskapliga självhjälpsböcker (fler skitböcker om färganalys är säkert att vänta) än vad som visats i vetenskapliga studier.

Motivationsforskningen lyser ofta med sin frånvaro i beteendepraktiken. I bästa fall jobbar man lite med motiverande samtal (MI), men inte heller det har visat sig vara något mirakelmedel. Och oftast skyller man misslyckanden och uteblivna resultat på att klienten är omotiverad. Perfekt, då är det ju inte mig det är fel på utan klienten.

Motivation är motorn i alla våra beteenden, från att cykla Vätternrundan till att gå på gym eller promenera till återvinningsstationen. Vissa saker gör vi för att det är roligt och utmanande, andra för att vi känner oss tvungna eller för att det är viktigt för oss.

Hälsobeteenden är inte alltid roliga och för vissa av oss kommer motion och träning aldrig bli skönt och roligt, trots att många "experter" hävdar att det "måste" vara kul att träna. Klart att det är lättare att göra sånt som är roligt, men vi kan faktiskt göra det som inte är roligt, utan kanske t.o.m. lite jobbigt eller tråkigt, om vi känner att det är meningsfullt och leder till något som är viktigt för oss. You don't have to love it.

Vi som forskar om motivation vet att nyckeln till hållbara hälsobeteenden är att göra det som känns meningsfullt för oss, att vi känner oss fria att välja en aktivitet och nivå som vi känner att vi klarar av och att omgivningen gillar oss oavsett vad vi väljer att göra.

Det här är tyvärr ganska långt ifrån de budskap som florerar i samhället idag. Media bombar oss med orealistiska ideal, nitiska PTs fokuserar på prestation och resultat, hälsoinspiratörer försöker envist övertyga motvilliga motionärer, myndigheter och vårdgivare förmanar om riskbeteenden och ohälsa, elitmotionerande chefer premierar CV med vasaloppsmeriter och självgoda förståsigpåare hävdar att elcyklar är "fusk". Herregud. Inte konstigt att många inte ens försöker.

Jag hoppas att det kommer en dag när man börjar bry sig om vad folk vill och kan göra och jobbar med det som utgångspunkt istället för pracka på dem en massa "sanningar" och orimliga prestationskrav. Att det kommer en dag när vi slutar använda människors skuld känslor eller längtan efter socialt erkännande för att få dem att göra hälsosamma val.

Först då kommer vi locka fram den magiska kraft som motivation kan vara för oss människor, samma drivkraft som får oss att utträtta stordåd driver nämligen även de mikroförändringar och små, små val i vardagen som påverkar vår hälsa betydligt mer än ambitiösa planer som inte håller och bara adderar till känslan av misslyckande.

Det räcker inte att bara sänka trösklarna, ibland måste vi ta bort dem helt och öppna en annan dörr som låter folk välja själva och ge professionellt (evidensbaserat) stöd i dessa val.

Mitt bästa råd är att se oregelbundna motionsvanor som bättre än inga alls. Gör sånt som funkar för dig, när det funkar för dig, och bry dig inte om vad andra gör eller tycker, de lever ju inte ditt liv. Om du vill få bättre kondis (vilket är bra för både kropp, hjärna, prestation och humör) så kan du få det utan att skutta runt med höga knän i käcka övningar. Du behöver inte ens börja träna om du inte vill, utan kan lika gärna bara vara lite mer medvetet aktiv i vardagen och ändå få en massa bra hälsoeffekter.

Utan dåligt samvete och onödiga trösklar.

Karin Weman Josefsson Fil. Dr i Psykologi