

Framtidsvision

Författare: *Hanna Isaksson*

Temablad nr. 10





Det här är den sista tematexten i hälsokursen – målet är både att ”knyta ihop säcken” och att hitta motivation för att gå vidare. Den här texten handlar om våra bästa tips för att få till en långsiktigt hållbar beteendeförändring framöver, en förändring för hela livet. För att uppnå detta behöver vi både titta framåt och bakåt – och inte minst in i oss själva.

Hur har det gått?

På träffen kommer vi gå igenom hur det har gått för var och en, i förhållande till de egna målen, och hur var och en går vidare – den egna framtidsvisionen. Alla deltagare bestämmer förstås själva vad och hur mycket man vill dela med sig av. Inför träffen bör du fylla i bifogat hälsoformulär (samma som du fick innan kursen).

Vi kommer att ha en gemensam diskussion kring hur det har känts att fylla i formuläret och om det har skett någon förflyttning inom något eller några områden. Fundera över vad som gått bra och vad som gått mindre bra, och vad, i sådant fall, du tror att det beror på.

Självledarskap – sitta vid ratten

Vi människor har väldigt lätt för att skylla vårt beteende på någon annan eller på yttre faktorer. Ett steg på väg till självledarskap kan vara att äga sitt beteende. För till slut hamnar det yttersta ansvaret för våra liv och beslut på oss själva. För att klara det behöver vi stärka vårt självförtroende. Om du tränar dig på att tänka: Jag är värd att ha en god hälsa och jag gör förändringen för att jag är värd det, så ökar du dina chanser att lyckas med din förändring. Det som du bestämmer dig för att göra eller förändra framåt blir som ett avtal, ett avtal med dig själv. Ett avtal som du gör med dig själv är lika viktigt som om du hade lovat någon annan något!

Den kände filosofen *Viktor Frankl* menade att ”Frihet är inte tänkbar utan ansvar”. Vi kan ha medkänsla för oss själva, våra misslyckanden och lidanden utan att skylla på andra. Det är ganska vanligt att vi människor skyller våra tillkortakommanden på till exempel en olycklig barndom, vilket förstås kan vara helt sant, men för att komma vidare med våra liv måste vi konfrontera de saker som hindrar oss från att växa. Hur kommer vi runt våra hinder? Det finns gott om forskning som visar att just ansvarstagande är en mycket värdefull psykologisk färdighet. Att se och stå för sina egna misstag, lära sig av dem och gå vidare gör att vi växer som människor. Som psykoterapeuten *Albert Ellis* sa: ”De bästa åren i ditt liv är de där du bestämmer att dina problem är dina egna”.

Den populäre engelska läkaren *Rangan Chatterjee*, som gjort sig känd genom att ta förklara komplexa hälsofrågor på ett enkelt sätt, framhåller att för att en förändring ska ske så måste vi själva sitta vid ratten: ”Jag vill hjälpa dig förstå hur unik din kropp och livshistoria är och ge dig möjlighet att skapa din egen skräddarsydda plan. Du är expert på ditt liv – inte jag.



Jag kan ge dig verktygen men för att lyckas på riktigt måste du själv sitta vid ratten". Samma sak gäller förstås dig som går den här kursen!

Bekräfta dig själv och dina känslor

Att bryta negativa vanor och etablera nya är riktigt påfrestande. Det vi gör är faktiskt att programmera om våra hjärnor! Under tiden behöver vi vara extra snälla mot oss själva och bekräfta oss själva. Att validera (bekräfta) innebär att vi visar förståelse och empati gentemot oss själva. Det här är ett sätt att arbeta med att acceptera känslor och oss själva.

Dömande, elaka och kritiska tankar, riktade mot oss själva, kan blockeras genom att man i stället bekräftar sig själv. Självvalidering handlar inte om att bekräfta beteenden utan om att bekräfta känslor! En känsla är aldrig fel, men känslor kan leda till negativa beteenden. Till exempel: det är fullständigt okej att vara ledsen men om känslan av sorg gör att jag tröstäter blir det ett problem.
Exempel på självvaliderande tankar är:
– Det är inte konstigt att jag blir ledsen, jag kämpar med många motgångar just nu. Det här känns smärtsamt för mig.

– Det är okej att inte orka med allt, det är inte rimligt att jag ska hinna/orka mer än så här.

– Jag känner mig rädd för att inte klara det här men jag gör så gott som jag kan.

Ett annat sätt att bekräfta sig själv kan vara att uppmärksamma hur man mår och hur kroppen känns. Genom att då också lyssna på vad kroppen faktiskt säger att den behöver, bekräftar man sig själv och sina behov. Inom psykologin kallas detta för självvalidering. Det är att behandla sig själv med respekt.

Byta ut ord

Ett sätt att jobba med sina tankar och programmera om sin hjärna, kan vara att byta ut ord. I stället för att tänka ”Jag måste börja träna” kan man tänka ”Jag vill börja träna”. Eller ”Jag borde gå upp/ner i vikt” kan man i stället tänka ”Jag önskar gå upp/ner i vikt” (se bild). Inom kognitiv beteendeterapi har det visat sig att byta ut ”krav-ord” till ”preferens-ord” kan vara hjälpsamt.

Sinnesrobönen

Man behöver inte vara troende för att ha användning för budskapen i det man kallar för sinnesrobönen. Den ger en väldigt bra grund för att reflektera och ta beslut för framtiden och används i flera olika sammanhang. Just att inse skillnaden mellan vad vi inte kan förändra och det vi faktiskt kan förändra, är en nyckel. När vi tränar oss i det, kanske vi på allvar kan hitta rätt riktning och kraft i det vi vill göra och de mål som vi önskar nå.

Ge mig sinnesro att
acceptera det jag inte kan
förändra, mod att förändra det
jag kan, och förstånd att inse
skillnaden.

Mål och delmål

Nu är det dags att blicka framåt! Vid det här laget har du förhoppningsvis börjat etablera en ny vana – om det var det som var ditt önskemål.
Vanliga övergripande mål är: ”Jag vill bli piggare och orka mer varje dag” eller ”Jag vill äta mer hälsosamt och må bättre” eller ”Jag vill bli starkare och mer rörlig”. Tänk på att målen alltid ska vara positivt formulerade!

Nya delmål, för att uppnå ditt önskade övergripande mål, kan vara: öka tiden som du tar en daglig rullstolstur, eller öka antal repetitioner som övar dina muskler eller gör böj- och sträckövningar. Ett nytt delmål kan också vara att lägga till en ny aktivitet som känns någorlunda lätt att utföra. Till exempel rulla till affären i stället för att åka bil, prova yoga eller äta mer gröna bladgrönsaker. Du kan naturligtvis också ha samma delmål som tidigare, om det då inte gick som du ville.

Att etablera en ny vana kan kännas ganska svajigt och osäkert i början. Man brukar säga att det tar mellan 3–6 månader. Det gäller att hålla i och hålla ut! Kom också ihåg att små återfall i gamla vanor är helt normalt, väldigt vanligt, och det är bara att du fortsätter med ditt förändringsarbete. Glöm inte de viktiga mikrovanorna!

Våra bästa tips för hållbar förändring

Hjärnan är ”lat” på det sättet att den försöker spara energi. Det gör att vi tar den vägen vi brukar därför att det är jobbigt att tänka och göra nya saker. Ofta letar vi efter ”quick-fix”, snabba lösningar som helst låter oss både att äta kakan och ha den kvar. Nu när du ska fortsätta med dina nya vanor finns det några saker som du kan tänka på för att öka sannolikheten att du håller fast vi det nya beteendet:

Sluta tänk ”allt eller inget”. Om vi misslyckas med att genomföra allt vi tänkt, vilket vi kommer att göra, är det lätt att ge upp. ”Jag åt ju den där bullen så jag kan lika gärna äta upp hela påsen” eller ”Jag har ju varit sjuk så det är ingen idé att jag fortsätter träna, jag har ju ändå tappat så mycket”. Försök släppa det tänket och var snäll mot dig själv. Alla steg i din värderade riktning är bra steg. Blir det enstaka snedsteg är det inte ett totalt misslyckande. Ge dig på det igen och fortsätt så gott du kan!

”Gör det lätt att välja rätt”. Det ska vara så enkelt och smidigt som möjligt att fortsätta att utöva vanan. Titta igenom din miljö runt dig. Dina nya vanor ska vara lätta att utföra och samtidigt göra det svårt för dig själv att utföra de gamla. Till exempel: Ha inte godis hemma i veckorna, om du vet att du har svårt att motstå frestelsen. Ha träningsredskap lätt tillgängliga så det inte känns jobbigt att ta fram dem. Se över ditt hem och fundera på om ditt hem är organiserat för de vanor och rutiner som du vill ha?

Ha en reservplan. Fundera ut alla hinder som kan tänkas komma i vägen för just dig. I ”min hälsoplan” under rubriken ”hinder” kan du lista allt som du kan komma på, exempelvis sjukdom, tidsbrist, väder, färdtjänst eller en middag som du blir bjuden på.

Gör en plan för varje hinder du kan komma på och bestäm hur du ska göra i stället när detta inträffar. Till exempel: Du glömmer bort att köpa de grönsaker du vill äta varje dag. Plan: Alltid ha grönsaker i frysen hemma. Eller om du ska träna efter jobbet och ofta struntar i det. Plan: Lägg fram träningskläder och boka av en tid i kalendern. Fastnar du för mycket med mobilen? Plan: sätt en begränsning på din telefon på hur mycket skärmtid du får ha varje dag.

Utforska din osäkerhet. Modellen i bilden nedan kallas för ”Ambivalenskorset”. Med den kan du utforska dina känslor och motivation för förändring. Välj något som du vill förändra och fyll i de olika rutorna. Börja med ruta 1 och jobba med en ruta i taget. Byt inte ordning på rutorna och fyll i varje ordentligt innan du går till nästa.



Efter att du fyllt i Ambivalenskorset kan du reflektera över: Vad tänker du om detta? Vad får du för tankar? Vad känns viktigast för dig just nu? Om du tänker på lite längre sikt, vad blir då viktigt? Om du inte gör förändringen, vad händer då?

Den sista frågan ”Om du inte gör förändringen, vad händer då?” är egentligen den viktigaste. Vad får det för konsekvenser på kort och lång sikt? Det är svårt att bli/vara vältränad och det är svårt att vara otränad. Någonstans får vi betala ett pris för alla våra val, men priset vi betalar blir olika beroende på vilken väg vi tar.

Belöna dig själv!

Glöm inte att njuta när du har uppnått ett mål! Var glad över din förändrade situation och ge dig själv en belöning. Kanske har du bestämt något på förhand, som till exempel att boka in en skön massage.

Att reflektera över vad du lärt dig under kursen kan göra att du förstår dig själv bättre, och lättare kan göra andra, nya förändringar längre fram, om du skulle vilja.



Reflektionsfrågor att ta med till gruppträffen:

– Hur kändes det att fylla i frågeformuläret inför träff 1?
– Saknade du någon/några frågeställningar?
– Hur kändes det att fylla i frågeformuläret nu?
– Har det skett någon förflyttning på något/några områden?
  Vad har du för strategier framåt?
  Hur ser dina hinder ut och hur ska du hantera dem?
– Fundera på vad du har gjort, lärt dig, känt och tänkt under kursens gång.
  Vad tar du med dig framåt?

Hemuppgift:

Hemuppgiften till den sista träffen är att fylla i frågeformuläret om hälsa och levnadsvanor igen (samma som du fick innan kursstart).
– Titta igenom allt du skrivit i ”min hälsoplan”. Vad har du lärt dig?
  Vad tar du med dig framåt?
– Titta på sista sidan i ”min hälsoplan”. Fyll i ”nya strategier” för framtiden.

Lästips:

– Läs om beslut och om fördelar och nackdelar på sidorna 26-27 i Livsstilsboken.