



NYE VANER, NY LIVSSTIL: DET ER NU DET BLIVER SVÆRT!

I starten går det som regel fint. Men det kan være uhyre svært at holde fast i nye vaner. For vaner sidder i sagens natur godt fast i os. Det kan betale sig at vide lidt om vaneændringers natur, hvis dit projekt skal lykkes.



**AF SARA
STUBGAARD-
SCHMIDT**

Fysioterapeut,
cand soc., ekstern lektor
ved Syddansk Universitet
og indehaver af
www.netfysioterapeuten.dk

Vil du gerne ændre vaner? Stoppe med at ryge, spise sundere, motionere mere? Og har du forsøgt, men uden at lykkes med det? Du er ikke alene.

De fleste gange vi forsøger at ændre en vane, møder vi bump på vejen, og mange gange ender vi hvor vi startede, til stor irritation for os selv. Det er helt normalt, for vaneændringer er en svær proces, og det er der en god forklaring på. Vaner har nemlig den vigtige funktion at de strukturerer vores hverdag og hjælper os med få livet til at fungere.

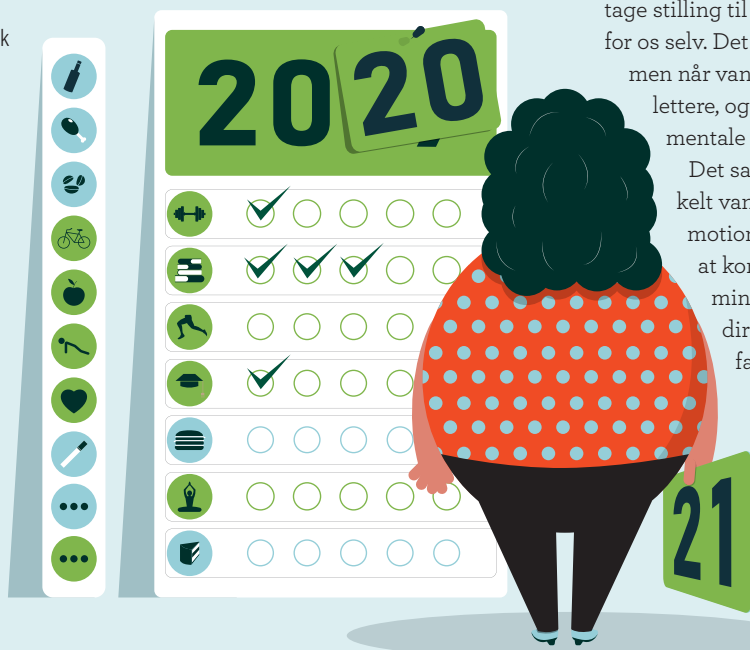
I opslagsværket Den Store Danske er en vane defineret som en "ureflekteret gentagelse af adfærd", og umiddelbart lyder det måske negativt at vi handler ureflekteret mange gange dagligt, men det er faktisk en kæmpe hjælp for os. Uden vaner ville vores liv være meget mere besværligt og mentalt anstrengende.

Vi kender det fra når vi starter på noget nyt, for eksempel et nyt job eller en ny uddannelse. Vi bliver trætte og kan ikke overskue så meget i den første periode, for der er ingen vaner etableret i det nye. Hvor er kaffemaskinen? Hvornår spiser man frokost? Hvornår skal jeg køre hjemmefra, og hvor parkerer jeg bedst bilen? Det er krævende hvis vi hele dagen skal reflektere og tage stilling til stort og småt, og derfor laver vi vaner for os selv. Det foregår ubevidst og kræver også energi, men når vanerne er etablerede, kører det hele meget lettere, og vi får mere overskud, for så kan vores mentale energi bruges til noget andet.

Det samme sker når vi gerne vil ændre en enkelt vane. Hvis vi for eksempel vil begynde at motionere mere, skal vi bruge mental energi på at komme i løbeskoene og afsted, og ikke mindst på IKKE at følge vanen med at tage direkte hjem fra arbejde eller sætte os i sofaen efter aftensmaden.

Mange bump på vejen

Vi er oppe mod en hård modstander når vi laver ændringer i hverdagen, nemlig vores indbyggede trang til at holde fast i vaner der gør vores liv lettere. Når det handler om motion, er der ikke den store konsekvens



FORANDRINGSCIRKLEN



her og nu for at springe en træning over, og det gør det sværere at holde fast. Desuden vil det ofte påvirke dem du bor sammen med, når du ændrer vaner. Det kan fx godt være at du beslutter dig for at løbe om eftermiddagen, men hvis det betyder at din ægtefælle hænger på alle de praktiske opgaver i ulvetimen, så kan det blive rigtig svært at gennemføre den nye vane uden der opstår konflikter.

Forandringscirklen (Stages of Change)

Der er ingen let vej til vaneændringer. Det illustrerer Forandringscirklen, som er en videnskabelig model der viser hvilke faser en vaneændring typisk gennemgår. Kender du de forskellige faser, kan du være på forkant med de bump der er på vejen, og muligvis undgå tilbagefald. Eller i det mindste komme lettere komme tilbage på sporet.

Nogle gange stagnerer man et stykke tid i én fase, andre gange springer man måske næsten en fase over. Selvom det er en forenklet udgave af virkeligheden, vil de fleste som har prøvet at ændre en vane, nok genkende processen i modellen:

Førovervejelserfasen er fasen inden man begynder at overveje en ændring. Her er man i sine gamle rutiner, og der skal en påvirkning til, for at tanken om en vaneændring opstår. Det kan være at man får

ondt i ryggen eller får målt et for højt blodtryk, og dermed bliver opmærksom på at man er nødt til at lægge nogle vaner om.

I **overvejelserstadiet** begynder tanken at modnes i én. Man undersøger forskellige muligheder, snakker med andre om overvejelserne og finder viden og inspiration. Men uden at blive konkret.

Mere konkret bliver man i **forberedelsesstadiet**. Der bliver måske købt udstyr og lavet aftaler, som kan få projektet i gang.

Forberedelsesfasen glider over i **handlingsfasen**, hvor de nye vaner begynder. Der er tit god energi i handlingsfasen. Man er motiveret og opsat, og ofte sker der gode fremskridt i starten.

Vedligeholdelsesfasen er det lange seje træk. Måske gik det hurtigt med forbedringer i starten, og nu sker der ikke de store fremskridt fra gang til gang. Motivationen og gejsten fra opstarten flader også ud. De gamle vaner trækker i én, de nye rutiner er ikke blevet faste vaner endnu. Det tager tid før en ny vane er etableret. Det er her der er størst risiko for tilbagefald. Et tilbagefald kan være kortvarigt, eller man kan give helt op. Men det er her du skal huske dig selv på at udfordringer er en del af processen, og tilbagefald sker for de fleste.

Måske kan den viden hjælpe dig til at starte igen. Når først du har været igen-

SÅDAN OPBYGGER DU LETTEST EN NY VANE

- Hvis du har en erfaring med noget, har du allerede et fundament og kan lettere få en ny vane indarbejdet. Hvis du fx gerne vil motionere mere, så byg om muligt videre på en type motion du har erfaring med. Eller find noget der ligner.
- Find gerne en eller flere du kan starte den nye vane sammen med. Det er lettere at komme igennem de svære faser hvis andre hjælper dig på vej.
- Sæt realistiske ambitioner. Hvis dine ambitioner betyder en radikalt anderledes hverdag, kan det blive for svært at overholde i længden. Start med et mål som du også har en chance for at gennemføre i pressede uger.
- Afklar dine mål med dine nærmeste, så I er enige om hvor meget tid det er acceptabelt at bruge på den nye vane.
- Tænk vanen ind i din hverdag. Vaner dør ofte i hverdagslogistik, men det kan du imødekomme ved fx at tænke motion ind i noget du gør i forvejen. Hvis du alligevel skal sidde på kanten mens børnene svømmer, kan du måske selv svømme en halv time eller løbe en tur. Eller du kan løbe en tur med hunden når du alligevel skal lufte den. Eller cykle til arbejde, eller gå til toget. Hvis du laver en dagbog over dine aktiviteter i en uge, vil du opdage at der er masser af huller hvor motion kan puttes ind.

nem forandringscirklen faser én gang, vil du lettere kunne komme i gang igen og hurtigere glide igennem de forskellige faser. Det kan også være du opdager at du sprang for let hen over en af faserne, og så kan du ændre det og forsøge igen. ●