

# Bruk av handlingsregler

## – Tips for å kunne følge gode helseråd<sup>1</sup>

Sykdom innebærer ofte krevende omstillinger. Det kan være at vi må legge om livsstilen, endre kosthold og være mer fysisk aktive. Det er gode helseråd, men som ofte vanskelig å få til i praksis. Verdens helseorganisasjon anslår at mellom en fjerdedel og halvparten av oss har problemer med å følge anbefalte helseråd. Konsekvensene kan være alvorlige, spesielt ved kronisk sykdom.

For å endre helseatferd må vi vite at endringen er nødvendig og nyttig, vi må altså ha informasjon. Dessuten må vi ha et ønske om å endre oss og en forventning om å kunne klare det, med andre ord vi må være motiverte. I tillegg må vi ha nødvendige redskaper for å gjennomføre endringen, det vil si, vi må ha en strategi. Det er mange forskningsfunn som støtter opp under at alle disse tre faktorene har betydning.

Mennesket er vanedyr, og våre liv består for det meste av vanehandlinger, skrev psykologen William James i 1890. Vanene er uvurderlige for oss, de forenkler livet og er energisparende. Problemet er når vi må endre vaner. Det er lettere sagt enn gjort! Ifølge forfatteren Mark Twain kan en vane ikke bare slenges ut av vinduet, den må lokkes ned trappene, et trinn av gangen. Vaner er seiglivete.

## Beslutningstrøtt etter mange slitsomme valg i hverdagen

Vår selvkontroll og viljekraft har begrenset utholdenhet. Det er viljestyrken du bruker når du gjennom dagen tar valg og beslutninger, for eksempel om å stå opp om morgenen selv om du er trett, lage middag, gå tur med hunden eller gjøre oppgaver hjemme når du aller helst ville legge deg på sofaen. Alt dette kan tære på viljestyrken.

Personer med sykdom, og ikke minst med dersom de har plager med utmattelse og smerter, vil ofte si at de prøver å unngå situasjoner der de må ta mange valg, fordi de ikke har mentale krefter til det. Mange forteller at de i løpet av dagen får stadig større problemer med å konsentrere seg, ta inn informasjon, huske ting, sette seg mål og foreta beslutninger. De blir «beslutningstrette». Hverdagen gir seg ikke av seg selv når man er syk, og man må bruke mye viljekraft for å komme seg gjennom den. Dersom det er noe du kan kjenne deg igjen i, er en

---

<sup>1</sup> Etter Berge, T., Dehli, L. & Fjerstad, E. (2024). *Energityvene. Utmattelse og smerter i sykdom og hverdag*. Oslo: Aschehoug.

klok strategi å prøve å etablere ønsket atferd som vanemønstre, slik at du ikke hele tiden må bruke av din begrensede viljekraft. Vaner er nemlig en avlastning for hjernen

## **Bruk av handlingsregler øker muligheten for å lykkes**

En handlingsregel sier når, hvor og hvordan vi skal gjøre det vi har satt oss som mål. Det er nyttig å formulere handlingsregelen konkret i en «hvis–så»-formulering: «Hvis situasjon A oppstår, så vil jeg iverksette handlingen B». Eksempler er:

- «Hvis jeg er ferdig med frokosten, så skal jeg gjøre morgentrimmen i stuen»
- «Hvis jeg har sett dagsrevyen, så skal jeg gå en halv times tur»
- Hvis det er mandag og jeg har spist og ryddet inn i oppvaskmaskinen, så skal jeg trene»

Er planen godt beskrevet, med tidspunkt, stedsangivelse og konkret hva du skal gjøre, er det mer sannsynlig at den lagres som et automatisert handlingsalternativ i hjernen – du har på et vis forhåndsprogrammert deg selv.

## **Råd om formulering av handlingsregler**

Det er viktig at hvis–så-formuleringene er konkrete. Knytt handlingen til en bestemt situasjon, gjerne noe du vet vil inntreffe fordi den er del av din daglige rutine. Da kan du etablere denne hendelsen som en utløser for den nye vanen.

Det kan være lurt at handlingsregelen tar hensyn til at det kan oppstå hindringer for å gjennomføre planen, for eksempel at du får det travelt. Dersom du på forhånd vet hva hindringen kan bli, kan du legge den inn i formuleringen: «Hvis jeg vil utsette øvelsen fordi jeg har det travelt, så skal jeg gjøre den likevel».

Pass på at det du trenger for å utføre en bestemt handling er lett tilgjengelig når du skal gjøre den. Dersom du må bruke mer enn et halvt minutt på å finne frem det du trenger, for eksempel lete etter noe å skrive med eller gå i kjelleren etter treningsutstyr, er risikoen stor for at andre ting tar over og styrer deg i en annen retning.

Bruk positive planer, der du beskriver hva du skal gjøre, og ikke hva du skal la være å gjøre, da det faktisk kan virke mot sin hensikt ved å styrke den mentale assosiasjonen mellom situasjonen og uønsket atferd. Du kan forsterke forbindelsen mellom situasjon og ønsket handling ved mentalt å repetere handlingsregelen noen ganger for deg selv, eventuelt også si den høyt for deg selv. Dessuten kan du lage levende forestillingsbilder av hva du vil gjøre og når og hvor du vil gjøre det. Se for deg at du gjennomfører handlingen. Slik etablerer du en

mental innstilling som er godt innarbeidet og dermed lett tilgjengelig, og som kan gjøre det enklere å gjennomføre det du ønsker.

## **Metode med dokumentert effekt**

Effekten av handlingsregler har blitt undersøkt i hundrevis av studier med til sammen flere tusen deltakere i ulike endrings- og treningsprogrammer, for eksempel for å få et sunnere kosthold, økt grad av fysisk trening og for å styrke sosial selvtillit og sosiale ferdigheter. Resultatene viser at de som benytter handlingsregler systematisk, har bedre resultater enn de som ikke gjør det, og forskjellen kan være ganske stor. Flere av studiene har inkludert en ny måling i ett eller to år etter intervensjonen, og resultatene har holdt seg.

## **Prøv gjerne ut metoden**

Hvis du har lyst til å prøve metoden, velg ut en ny vane som du virkelig har lyst til å ha i hverdagen din. Formuler en handlingsregel ut fra prinsippene vi har nevnt. Gjenta den nye vanen til den sitter og nærmest går av seg selv. Husk her at etablering av vaner ikke er gjort på en dag. Det tar gjerne et par måneder å endre dem og erstatte dem med andre vaner. Daglige gjentakelser, særlig i de første ukene, er nøkkelen til suksess.