



Vad krävs för att förändring ska bli verklighet?

Faktorer för hållbara beteendeförändringar inom
Träna Hjärna

Författare: Viktor Karlström
Hälsopromotionsprogrammet VT25
Gymnastik- och Idrottshögskolan
12:2025

Handledare: Erik Hemmingsson (GIH),
Miia Kivipelto (KI) & Rui Wang (KI)

Examinator: Erik Hemmingsson

Sammanfattning

Syftet med denna kvalitativa studie var att undersöka vilka faktorer som möjliggör långsiktig beteendeförändring inom ramen för folkhälsoprogrammet Träna Hjärna. Elva semi-strukturerade intervjuer med deltagare som genomfört programmet analyserades med tematisk analys, där både induktiv och deduktiv ansats användes. Analysen resulterade i sju centrala teman: 1) startpunkter för förändring, 2) motivationens utveckling, 3) social samhörighet och stöd, 4) programstrukturens betydelse, 5) vidmakthållande av nya vanor, 6) inre utveckling och självinsikt samt 7) anpassningsmöjligheter och förbättringsförslag.

Resultaten visar att hållbar förändring uppstår i ett komplext samspel mellan individens inre drivkrafter, programmets struktur och det sociala sammanhanget. Särskilt betydelsefullt var känslan av sammanhang, tillgången till stöd och möjligheten att anpassa aktiviteter efter egna förutsättningar. Deltagarnas berättelser tyder också på att förändring inte enbart handlade om nya vanor, utan även om en förskjuten självbild och ökad självkänedom. Studien bidrar med praktisknära insikter om hur folkhälsointerventioner kan utformas för att bättre stödja varaktig förändring, och pekar på vikten av strukturer för uppföljning och fortsatt stöd efter programmets slut.

Nyckelord: Träna Hjärna, FINGER, beteendeförändring, livsstilsintervention, motivation, folkhälsa, socialt stöd, självinsikt, kvalitativ metod

Abstract

This qualitative study explores the factors that contribute to long-term behavior change in the Swedish public health program *Träna Hjärna* ("Train Your Brain"). Eleven semi-structured interviews with participants who completed the program were analyzed using thematic analysis, combining inductive and deductive approaches. Seven central themes emerged: 1) starting points for change, 2) the development of motivation, 3) social connection and support, 4) the importance of program structure, 5) sustaining new habits, 6) inner development and self-insight, and 7) opportunities for adaptation and improvement.

Findings suggest that sustainable change results from a dynamic interplay between individual motivation, program design, and social support. Particularly important were the sense of belonging, access to guidance, and the ability to tailor activities to one's needs. Participants also described internal shifts in self-perception and values, indicating that long-term change was not limited to behavior, but also included identity and mindset. This study provides practical insights into how health interventions can be designed to support lasting change, including the need for ongoing support and follow-up after the formal program ends.

Keywords: Train Your Brain, FINGER, behavior change, lifestyle intervention, motivation, public health, social support, self-insight, qualitative research

Innehållsförteckning

SAMMANFATTNING	1
ABSTRACT	2
INLEDNING	4
TRÄNA HJÄRNA: ETT INNOVATIVT PROGRAM FÖR HÄLSOSAMMA LEVNADSVANOR	5
<i>FINGER-modellen som grund för Träna Hjärna</i>	6
<i>Hur Träna Hjärna vidareutvecklar FINGER-modellen</i>	7
MOTIVATIONENS ROLL I LÅNGSIKTIGA BETEENDEFÖRÄNDRINGAR	8
VIKTEN AV INDIVIDENS UPPLEVELSER	9
SOCIALA FAKTORER OCH DERAS BETYDELSE FÖR BETEENDEFÖRÄNDRING	10
STUDIENS BIDRAG TILL FRAMTIDA FORSKNING	11
SYFTE	12
FRÅGESTÄLLNINGAR	12
METOD	13
STUDIEDESIGN	13
URVAL OCH DELTAGARE	13
DATAINSAMLING	13
DATAANALYS	14
ETISKA ÖVERVÄGANDEN	15
RESULTAT	16
1. STARTPUNKTER FÖR FÖRÄNDRING	17
2. MOTIVATIONENS UTVECKLING OCH BETYDELSE	18
3. SOCIAL SAMHÖRIGHET OCH STÖD	19
4. PROGRAMSTRUKTURENS BETYDELSE	20
5. VIDMAKTHÅLLANDE AV NYA VANOR	22
6. INRE UTVECKLING OCH SJÄLVINSIKT	23
7. ANPASSNINGSMÖJLIGHETER OCH FÖRBÄTTRINGSFÖRSLAG	24
DISKUSSION	26
CENTRALA FYND OCH ÖVERGRIPANDE TOLKNING	26
FRÅN STARTPUNKT TILL FÖRÄNDRINGSRESA: ATT MÖTA DELTAGAREN I RÄTT ÖGONBLICK	27
MOTIVATION I RÖRELSE: FRÅN YTTRE DRIVKRAFT TILL INRE ENGAGEMANG	28
SOCIALT STÖD: EN BÄRANDE PELARE FÖR HÅLLBAR FÖRÄNDRING	29
BALANS MELLAN RAMAR OCH RÖRELSEFRIHET	30
FRÅN SJÄLVINSIKT TILL SJÄLVRESPEKT	31
VIDMAKTHÅLLANDE OCH UTVECKLINGSMÖJLIGHETER: HUR VARDAGSVANOR SKAPAS OCH KAN STÄRKAS	32
REFLEKTION KRING ANALYSANSATS	33
METODOLOGISKA STYRKOR OCH SVAGHETER	35
AVSLUTANDE REFLEKTIONER	36
REFERENSER	38
BILAGOR	43
INFORMATIONSBREV TILL DELTAGARE	43
SAMTYCKESBLANKETT	44
INTERVJUGUIDE	45

Inledning

Fysisk inaktivitet och ohälsosamma levnadsvanor utgör idag några av de största hälsoutmaningarna i västvärlden och är starkt kopplade till ökad sjuklighet och för tidig död (WHO, 2020). En stillasittande livsstil har associerats med en högre risk för hjärt-kärlsjukdomar, typ 2-diabetes, vissa former av cancer samt psykisk ohälsa (Booth et al., 2017). Enligt en global analys av ungdomars fysiska aktivitetsnivå är inaktivitet ett växande problem i nästan alla delar av världen, vilket ytterligare understryker behovet av breda folkhälsosatsningar (Guthold et al., 2020). En randomiserad kontrollerad studie visade att tidigare inaktiva individer som ökade sin fysiska aktivitet under sex månader uppvisade signifikanta förbättringar i kardiovaskulär hälsa, insulinresistens och inflammationsmarkörer, vilket stärker den direkta kopplingen mellan fysisk aktivitet och förebyggande av kroniska sjukdomar (Pedersen & Saltin, 2015). Även en kortvarig ökning av fysisk aktivitet kan ha positiva effekter på metabola markörer, vilket understryker vikten av att integrera rörelse i vardagen (Ross et al., 2015).

Utöver dess fysiska hälsofördelar har regelbunden fysisk aktivitet en avgörande roll för mental hälsa och kognitiv funktion. Neurovetenskaplig forskning har visat att fysisk träning främjar neurogenes och synaptisk plasticitet genom ökad frisättning av brain-derived neurotrophic factor (BDNF), en proteinfaktor som är central för hjärnans anpassningsförmåga och inlärningsprocesser (Erickson et al., 2011). Dessutom bidrar träning till förbättrad hjärt-kärlhälsa genom att sänka blodtrycket, förbättra lipidprofilen och minska systemisk inflammation, vilket i sin tur kan reducera risken för neurodegenerativa sjukdomar såsom Alzheimers sjukdom (Mandolesi et al., 2018). Regelbunden fysisk aktivitet är också en effektiv strategi för att minska stress, då träning påverkar HPA-axeln och bidrar till sänkta kortisolnivåer samt en ökad frisättning av endorfiner och serotonin, vilket kan ha antidepressiva effekter (Schuch et al., 2016). Meta-analyser har visat att fysisk aktivitet kan vara lika effektivt som farmakologisk behandling vid lindrig till måttlig depression, men med färre biverkningar och lägre kostnader (Kandola et al., 2019). Detta stöds även av nyare översiktsforskning, som visar att fysisk aktivitet inte bara kan förebygga, utan också behandla psykisk ohälsa på ett kostnadseffektivt sätt (Biddle et al., 2019).

En särskilt viktig aspekt av fysisk aktivitet är att även låg till måttlig dos kan generera betydande hälsofördelar. Epidemiologiska och experimentella studier har visat att redan 30

minuters måttligt intensiv fysisk aktivitet per dag, såsom raska promenader, kan minska risken för hjärt-kärlsjukdom och för tidig död med upp till 30 % (Ekelund et al., 2019). En annan studie visade att korta, intensiva träningspass, med högst 10 minuters ansträngning inom ett 30-minuterspass, kan förbättra kondition, muskelfunktion och metabola hälsomarkörer efter bara några veckor, både hos friska individer och personer med kardiometabola sjukdomar (Gillen & Gibala, 2014). Detta belyser att även personer med begränsad tid, oavsett hälsotillstånd, kan uppnå betydande hälsovinster genom relativt små förändringar i aktivitetsnivå.

En annan central utmaning är den tydliga sociala gradienten i fysisk aktivitet. Personer med låg socioekonomisk status har ofta högre förekomst av kroniska sjukdomar och sämre hälsovanor, men är samtidigt de svåraste att nå med traditionella hälsointerventioner (Bauman et al., 2012). Forskning har visat att socioekonomiska faktorer såsom inkomst, utbildningsnivå och boendemiljö spelar en avgörande roll för fysisk aktivitetsnivå. Exempelvis har personer som bor i områden med begränsad tillgång till parker och säkra motionsutrymmen en signifikant lägre grad av fysisk aktivitet (Giles-Corti et al., 2016). Inom Träna Hjärna har denna utmaning hanterats genom att erbjuda aktiviteter kostnadsfritt och i lättillgängliga lokaler, för att underlätta deltagande för individer med olika bakgrund och förutsättningar. För att minska denna ojämlikhet krävs riktade samhällsinsatser som både tar hänsyn till strukturella barriärer och samtidigt stöttar individer i att etablera nya hälsobeteenden. Det handlar inte enbart om att tillgängliggöra fysisk aktivitet, utan även om att skapa möjligheter för människor att känna motivation, trygghet och delaktighet i sin förändringsresa. WHO (2020) och Marmot (2010) understryker vikten av samhällsbaserade insatser och policyåtgärder, såsom subventionerade träningsmöjligheter, förbättrad infrastruktur och lokal närvaro, för att främja jämlik hälsa och göra fysisk aktivitet tillgänglig för alla samhällsgrupper.

Träna Hjärna: Ett innovativt program för hälsosamma levnadsvanor

Tidigare forskning har visat att fysisk aktivitet i sig kan förbättra både fysisk och mental hälsa, men den stora utmaningen ligger i att bibehålla dessa vanor över tid. Studier inom beteendevetenskap och neuropsykologi har visat att varaktiga livsstilsförändringar kräver mer än bara kunskap om hälsa, de kräver en kombination av motivation, beteendestrategier och kognitiv förmåga att hantera förändring (Teixeira et al., 2012). Därför har interventioner som integrerar fysisk aktivitet med kognitiva och psykologiska träningsstrategier fått ett växande

forskningsintresse, då de kan stärka individens förmåga att internalisera nya vanor och göra dem hållbara över tid.

Programmet Träna Hjärna är ett sådant initiativ, utvecklat för att stödja hälsosamma levnadsvanor hos äldre vuxna. Programmet genomfördes i Lidingö kommun och riktade sig till personer i åldern 65 år och äldre. Deltagarna fick stöd i att utveckla hälsosamma vanor genom en kombination av fysisk träning och psykologiska strategier för motivation och beteendeförändring. Genom att arbeta med både kropp och hjärna syftar programmet till att förbättra individens förmåga att ta kontroll över sin egen hälsa och bygga långsiktiga, hållbara levnadsvanor. För att göra detta används en strukturerad metodik där fysisk aktivitet kombineras med psykologiska verktyg, såsom målsättning, vanebildning och strategier för att hantera hinder i vardagen.

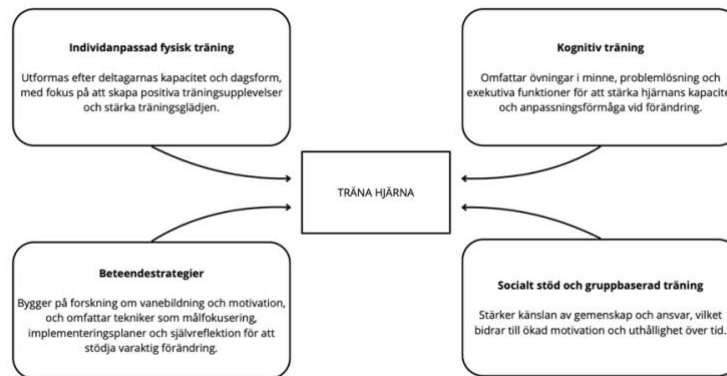
FINGER-modellen som grund för Träna Hjärna

Träna Hjärna utgår från den evidensbaserade FINGER-modellen (Finnish Geriatric Intervention Study to Prevent Cognitive Impairment and Disability). FINGER-studien var den första storskaliga randomiserade kontrollerade prövningen som visade att en multimodal livsstilsinsats, med fokus på fysisk aktivitet, individanpassad kost, kognitiv träning, hantering av kardiovaskulära riskfaktorer och socialt stöd, kunde förebygga kognitiv nedsättning hos äldre personer med ökad demensrisk (Ngandu et al., 2015). Modellen har haft stort internationellt genomslag och ligger till grund för flera liknande satsningar genom det globala nätverket World-Wide FINGERS (Kivipelto et al., 2020), som samlar mer än 40 länder i syfte att anpassa och implementera liknande preventiva insatser i olika kontexter (Rovio et al., 2022).

En av de viktigaste insikterna från FINGER är att en kombination av flera insatsområden är mer effektiv än enskilda interventioner. Till exempel har fysisk aktivitet visat sig påverka neuroplasticitet positivt genom ökad frisättning av BDNF (brain-derived neurotrophic factor), medan kognitiv träning förbättrar exekutiva funktioner och kan bromsa kognitiv försämring (Erickson et al., 2011). Samtidigt har socialt stöd och strukturerade verktyg för beteendeförändring visat sig vara avgörande för att stärka följsamhet och minska risken för återfall i ohälsosamma vanor (Kivipelto et al., 2020). Denna typ av helhetsmodell är särskilt relevant för äldre målgrupper, där hälsa påverkas av ett komplext samspel av biologiska, psykologiska och sociala faktorer. Träna Hjärna vidareutvecklar detta genom att även

inkludera psykologiska inslag och ett starkt fokus på motivation, anpassning och beteendestöd, något som ökar sannolikheten att programmet kan möta individuella behov och förutsättningar.

Hur Träna Hjärna vidareutvecklar FINGER-modellen



Figur 1: Fyra centrala komponenter i Träna Hjärna som vidareutvecklar FINGER-modellen för hållbar beteendeförändring.

Träna Hjärna tar denna forskning ett steg längre genom att integrera psykologiska strategier för beteendeförändring i större utsträckning. Utöver fysisk träning och kognitiva övningar arbetar programmet med målsättning, vanebildning och strategier för att hantera hinder i vardagen. Genom att kombinera tekniker från beteendemedicin, motivationspsykologi och neurovetenskap skapas en mer holistisk modell för att stödja långsiktig förändring.

Exempel på inslag i Träna Hjärna:

- Individanpassad fysisk träning - baserad på deltagarnas förmåga och behov, med fokus på att skapa en positiv upplevelse av träning.
- Kognitiv träning - inkluderar minnesövningar, problemlösning och exekutiv funktionsträning för att stärka hjärnans motståndskraft och förmåga att hantera förändring.
- Beteendestrategier - baserade på evidens inom vanebildning och motivationspsykologi, exempelvis implementeringsintentioner och självmonitorering.
- Socialt stöd och gruppbaserad träning - främjar tillhörighet och långsiktig motivation.

Dessa komponenter gör att Träna Hjärna inte bara syftar till att förändra hälsobeteenden, utan också att ge deltagarna de mentala och emotionella verktyg som krävs för att upprätthålla förändringen över tid.

Motivationens roll i långsiktiga beteendeförändringar

Motivation är en central drivkraft i all beteendeförändring (Deci & Ryan, 2000). Den formas i samspelet mellan inre faktorer, som meningsfullhet och autonomi, och yttre strukturer som stödjande miljöer och sociala relationer. För att en förändring ska bli varaktig krävs inte bara att motivationen finns initialt, utan att den kan utvecklas och vidmakthållas över tid, något som Träna Hjärna aktivt försöker stödja.

Självbestämmandeteorin (Self-Determination Theory, SDT) erbjuder en välgrundad förståelse för hur motivation fungerar och vilka behov som behöver tillgodoses för att den ska bli hållbar. Inre motivation, att göra något för dess egen skull, har visat sig vara starkt kopplad till uthållighet och långsiktig förändring, medan yttre motivation, såsom press eller belöning, ofta kräver att individen på sikt internaliserar beteendet och gör det till sitt eget (Deci & Ryan, 2000). SDT identifierar tre psykologiska grundbehov som avgör om motivationen blir långsiktigt hållbar: *autonomi, kompetens och tillhörighet*.

Autonomi handlar om att uppleva att förändringen är självvald och inte påtvingad. Inom Träna Hjärna stärks detta genom individanpassning: deltagarna får vara delaktiga i planeringen av sin träning och sätta egna mål, vilket bidrar till känslan av att de själva styr sin förändring (Deci & Ryan, 2008). Kompetens handlar om att känna sig kapabel att lyckas. För att undvika att nya vanor känns överväldigande byggs utmaningarna i Träna Hjärna upp stegvis, vilket möjliggör konkreta framsteg. Strukturerad feedback och vägledning stärker deltagarnas självförmåga (Bandura, 1997), vilket i sin tur bidrar till en ökad känsla av kompetens (Deci & Ryan, 2000). Tillhörighet handlar om att känna sig sedd, stöttad och en del av något större. Tidigare forskning visar att socialt stöd och känslan av gruppstillhörighet kan skapa motivation, ansvarstagande och meningsfullhet, vilket är viktiga faktorer för uthållighet i beteendeförändring (Cohen & Wills, 1985). Gruppsammanhållning och social identifikation har också lyfts fram som betydelsefulla för att främja hälsobeteenden (Haslam et al., 2017).

Utöver SDT ger andra teorier ytterligare fördjupning. Social-kognitiv teori (Bandura, 1986) betonar vikten av självförmåga, tron på att man har kapacitet att lyckas. Träna Hjärna arbetar aktivt med detta genom att synliggöra framsteg, skapa tidiga lyckanden och låta deltagarna inspireras av varandra. Habit Formation Theory (Lally et al., 2010) förklarar hur upprepade beteenden kan bli automatiserade vanor över tid. Genom att erbjuda kontinuitet, koppla nya

vanor till befintliga rutiner och bygga in påminnelser, hjälper programmet deltagarna att integrera träning och hälsosamma val i sin vardag, utan att det kräver samma ansträngning varje gång. Slutligen visar Förväntan-värde-teorin (Eccles & Wigfield, 2002) att motivation också styrs av hur värdefull en individ uppfattar förändringen, och hur stor chans de tror att de har att lyckas. Träna Hjärna stärker dessa faktorer genom att tydliggöra förväntade effekter, låta deltagarna sätta personliga mål och skapa en upplevelse av att förändringen är både möjlig och meningsfull.

Vikten av individens upplevelser

För att förstå vad som verkligen möjliggör långsiktiga beteendeförändringar räcker det inte att enbart utvärdera programmets innehåll, det är avgörande att också beakta hur deltagarna upplever och tolkar interventionen i relation till sina egna liv. Den subjektiva dimensionen spelar en central roll: vad som upplevs som relevant, tillgängligt och meningsfullt tenderar att leda till större engagemang och hållbarhet i beteendeförändringar (Deci & Ryan, 2000).

Träna Hjärna bygger i hög grad på individens aktiva deltagande, där målsättning, valmöjligheter och anpassningar efter personliga behov är integrerade delar av processen. Det är i detta möte mellan struktur och personligt sammanhang som förändringen tycks få verkligt fäste. Studier har visat att när deltagare upplever en känsla av kontroll och delaktighet i sin förändringsresa ökar inte bara motivationen, utan också känslan av ansvar och tillit till den egna förmågan (Lloyd et al., 2019).

Därmed blir upplevelsen av programmet i sig, hur det landar hos individen, en viktig indikator på dess potentiella effekt. Det handlar inte bara om att ett träningspass genomförs, utan om huruvida det känns relevant, genomförbart och meningsfullt för den enskilde.

En central aspekt av individens upplevelse är också deras känsla av sammanhang och tillhörighet, vilket är särskilt relevant i interventionsprogram som Träna Hjärna. För att skapa hållbara förändringar krävs en känsla av att vara en del av något större än en själv. Detta kan åstadkommas genom att erbjuda deltagarna möjlighet att relatera till andra som genomgår samma process. När individer känner att de inte är ensamma i sina utmaningar och att andra delar liknande mål eller erfarenheter, kan detta skapa en stark känsla av gemenskap och socialt stöd. Enligt social inlärningsteori (Bandura, 1997) spelar denna sociala dimension en viktig roll i att förstärka individens engagemang och vilja att hålla fast vid sina nya vanor.

Genom att skapa en miljö där deltagarna känner sig stöttade av både programmet och sina meddeltagare, kan man öka deras känsla av sammanhang och säkerställa att de fortsätter med sina förändringar även efter att programmet avslutats. Detta förstärks ytterligare när deltagarna får återkommande uppmuntran och feedback, både under och efter programmets gång (Bandura, 2004). När individer känner sig stärkta av sina erfarenheter och de relationer de bygger, gör detta det mer sannolikt att de kommer att hålla fast vid sina hälsosamma vanor på lång sikt (Teixeira et al., 2012).

Sociala faktorer och deras betydelse för beteendeförändring

Sociala faktorer har en central betydelse för både hälsa och möjligheten att genomföra och vidmakthålla beteendeförändringar. Människor är i grunden sociala varelser, och det sociala sammanhanget påverkar både motivation, självförtroende och känslan av mening i förändringsprocesser. En etablerad teoretisk modell för att förstå dessa samband är Social Support Theory (SST) av Cohen och Wills (1985). SST beskriver hur socialt stöd inte bara fungerar som praktisk hjälp i förändringsarbetet, utan också som en skyddsfaktor mot psykologisk stress, särskilt i perioder präglade av osäkerhet, ansträngning eller tvivel.

Socialt stöd kan enligt SST delas in i tre huvudkategorier: informativt stöd, som innebär att få råd, vägledning och kunskap; instrumentellt stöd, som syftar på konkret hjälp och tillgång till resurser; samt emotionellt stöd, som omfattar empati, bekräftelse och en känsla av närhet. Dessa stödformer samverkar ofta och skapar tillsammans en miljö där individen kan känna sig trygg nog att våga förändra beteenden och samtidigt orka hålla fast vid dem även när utmaningar uppstår.

Forskning har visat att socialt stöd inte enbart påverkar den praktiska möjligheten att förändra vanor, utan också individens psykologiska resurser, såsom självkänsla, copingförmåga och resiliens (Thoits, 1995). När individer upplever att de har andra att vända sig till, minskar känslan av ensamhet och belastningen från förändringsprocessens krav. Att dela motgångar, få bekräftelse i ansträngningar och känna att man är en del av ett gemensamt sammanhang kan därmed vara avgörande för om en livsstilsförändring blir kortvarig eller varaktig.

En välorganiserad social struktur, där både informellt och strukturerat stöd erbjuds, kan fungera som ett ankare i förändringsprocessen. Genom att skapa forum för delade

erfarenheter, emotionell bekräftelse och tillgång till konkret vägledning, kan program som Träna Hjärna inte bara stötta deltagarnas initiala beteendeförändring, utan också bidra till att förändringen blir långsiktigt hållbar.

Studiens bidrag till framtida forskning

Denna studie syftar till att bidra med fördjupad kunskap om de mekanismer som möjliggör varaktiga livsstilsförändringar, särskilt i en äldre målgrupp. Genom att analysera semi-strukturerade intervjuer med deltagare i Träna Hjärna undersöks hur olika faktorer, både individuella och kontextuella, samverkar för att initiera, förstärka och vidmakthålla beteendeförändringar över tid.

Tidigare forskning har visat att faktorer som socialt stöd och inre motivation är betydelsefulla för att upprätthålla hälsosamma vanor (Ng et al., 2012). Däremot är förståelsen för hur dessa faktorer påverkas av personliga erfarenheter, psykologiska behov och den omgivande miljön fortfarande begränsad. Genom att undersöka deltagarnas egna berättelser, med fokus på såväl framgångsfaktorer som utmaningar, bidrar denna studie med en mer nyanserad bild av vad som faktiskt fungerar i praktiken.

Studien tar sin utgångspunkt i FINGER-modellen men kompletteras med flera teoretiska perspektiv för att fånga de psykologiska och sociala mekanismer som påverkar långsiktig beteendeförändring. I analysen inkluderas Självbestämmandeteorin (Deci & Ryan, 2000), Social-kognitiv teori (Bandura, 1986), Habit Formation Theory (Lally et al., 2010) samt Förväntan-värde-teorin (Eccles & Wigfield, 2002). Dessa teorier överlappar delvis i sitt fokus på faktorer som motivation, självreglering och kontextens påverkan på beteende. Genom att kombinera flera ansatser ges en breddad förståelse för vilka processer som stärker individers engagemang, uthållighet och förmåga att integrera nya hälsovanor över tid. Denna teoretiska bredd möjliggör en mer holistisk belysning av de faktorer som kan främja hållbar livsstilsförändring.

Sammanfattningsvis är denna studie relevant för både forskare och praktiker inom folkhälsa, psykologi och beteendevetenskap. Genom att undersöka deltagarnas upplevelser av Träna Hjärna och identifiera de faktorer som bidrar till långsiktig beteendeförändring, skapas en djupare förståelse för hur framtida interventioner kan utformas för att maximera sin effekt och på sikt bidra till förbättrad folkhälsa.

Syfte

Syftet är att undersöka vilka faktorer som på individnivå bidrar till hållbara beteendeförändringar inom ramen för Träna Hjärna-programmet. Fokus ligger på att identifiera de framgångsfaktorer som är avgörande för långsiktig förändring, såsom deltagarnas motivation, upplevda stöd från programmet, sociala relationer och strategier för att hantera vardagliga hinder, utifrån deltagarnas egna berättelser. Genom att fördjupa förståelsen för hur dessa faktorer samverkar i den enskilda individens förändringsprocess, syftar studien till att belysa hur programmets olika komponenter påverkar möjligheten att etablera och vidmakthålla hälsosamma vanor på lång sikt.

Målet är att ge insikter som kan bidra till att förbättra och optimera framtida interventioner, med särskilt fokus på de specifika faktorer som stödjer långsiktig hälsa och välbefinnande. Genom att identifiera och förstå de faktorer som har störst påverkan på deltagarnas engagemang och motivation, kan studien erbjuda praktisk vägledning för att utveckla mer effektiva metoder för att främja hållbara hälsobeteenden.

Frågeställningar

- Hur påverkar individuella och programrelaterade faktorer deltagarnas förmåga att genomföra och bibehålla hållbara beteendeförändringar inom Träna Hjärna?
- Vilken betydelse har den sociala interaktionen, både med tränare och andra deltagare, för att upprätthålla nya hälsobeteenden över tid?
- I vilken utsträckning kan programmet Träna Hjärna anpassas för att bättre möta individuella behov och utmaningar för att förbättra långsiktig förändring?

Metod

Studiedesign

Denna studie bygger på en kvalitativ forskningsansats för att fördjupa förståelsen av deltagarnas individuella upplevelser och de faktorer som påverkar deras långsiktiga beteendeförändring, såsom motivation, socialt stöd, upplevd meningsfullhet och tillgång till struktur. En kvalitativ metod lämpar sig väl då den möjliggör en utforskning av både individuella nyanser och mer övergripande mönster. Genom analys av deltagarnas berättelser identifieras dels unika perspektiv och livssammanhang, dels återkommande teman som flera respondenter delar. På så sätt kan studien belysa både det personliga och det generella i förändringsprocessen, något som är särskilt värdefullt när syftet är att förstå hur interventioner kan anpassas för olika behov och livssituationer.

Urval och deltagare

Studien tillämpar ett målinriktat urval (eng: purposive sampling), där deltagare rekryteras utifrån kriteriet att de har genomgått Träna Hjärna-programmet och själva upplever att de har lyckats genomföra hållbara livsstilsförändringar. För att säkerställa variation i erfarenheter inkluderar urvalet deltagare med olika bakgrund, ålder (från 65 år) och kön för att få en bredare förståelse för vilka faktorer som påverkar beteendeförändring. Antalet deltagare är totalt 11. Detta bestämdes utifrån principen om tematisk mättnad, det vill säga att datainsamlingen avslutades när ny information inte längre bidrog med ytterligare insikter.

Datainsamling

Data samlades in genom semi-strukturerade intervjuer, vilket möjliggjorde en flexibel men ändå riktad datainsamlingsprocess. En intervjuguide utformades med inspiration från tidigare forskning och teoretiska modeller, såsom Självbestämandeteorin (Deci & Ryan, 2000), Social Cognitive Theory (Bandura, 1986), Förväntan-värde-teorin (Eccles & Wigfield, 2002), Habit Formation Theory (Lally et al., 2010) samt FINGER-modellen (Ngandu et al., 2015). Frågorna formulerades för att belysa centrala begrepp inom dessa ramar, exempelvis upplevelsen av autonomi, självförmåga, social tillhörighet, upplevt värde och sannolikhet att lyckas, vanebildning samt deltagarnas uppfattning om programmets olika komponenter.

Syftet med intervjuguiden var att täcka teman som deltagarnas motivation före, under och efter programmet, deras upplevelse av stöd från gruppen och tränarna, samt de strategier de har använt för att vidmakthålla nya vanor. Genom att koppla frågorna till existerande teorier kunde materialet analyseras med en deduktiv ansats, samtidigt som utrymme gavs för nya teman att framträda induktivt.

Genom öppna frågor uppmuntrades deltagarna att utveckla sina svar och reflektera över sin förändringsprocess. Intervjuerna fokuserade bland annat på deltagarnas upplevda framgångsfaktorer, utmaningar och hinder samt hur stödet från programmet bidragit till förändring. Samtliga intervjuer genomfördes fysiskt och spelades in med deltagarnas samtycke för senare ordagrann transkribering.

Dataanalys

Intervjuerna analyserades genom en tematisk analys (Braun & Clarke, 2006), en flexibel metod som möjliggjorde en systematisk identifiering, organisering och tolkning av mönster i det insamlade materialet. Analysen genomfördes i flera steg. Först skedde en noggrann genomläsning av transkriptionerna för att skapa en helhetsförståelse av materialet. Därefter genomfördes en initial kodning, där meningsbärande enheter identifierades och kategoriserades utifrån deras relevans för forskningsfrågorna. Dessa koder granskades och grupperades sedan i bredare teman som speglade återkommande mönster och betydelser i deltagarnas utsagor.

Analysen utgick från ett teoretiskt ramverk där de identifierade teman och koder tolkades med stöd av flera kompletterande teorier, som tillsammans möjliggjorde en djupare förståelse för deltagarnas upplevelser och förändringsprocesser. FINGER-modellen (Ngandu et al., 2015) fungerade som en övergripande struktur för att förstå de olika komponenter i programmet som samverkar, såsom fysisk träning, kognitiv stimulans, kost och socialt stöd, och hur dessa kan integreras för att förebygga kognitiv nedsättning. Teman kopplades till denna modell för att belysa hur deltagarna upplevde helheten i interventionen. Självbestämmandeteorin (Deci & Ryan, 2000) användes för att analysera deltagarnas motivation. Koder som berörde upplevelsen av att få välja själv, känna sig kompetent eller uppleva gemenskap tolkades i relation till teorins tre psykologiska behov: autonomi, kompetens och samhörighet. Social-kognitiv teori (Bandura, 1986, 1997) tillämpades särskilt vid tolkning av utsagor som berörde tilltro till den egna förmågan, modellinläring från andra deltagare samt betydelsen av tidigare

erfarenheter. Här blev begreppet självförmåga centralt för att förstå vad som möjliggjorde fortsatt förändring trots hinder. Habit Formation Theory (Lally et al., 2010) låg till grund för analys av utsagor där deltagare beskrev hur nya vanor ”satt sig” och inte längre krävde viljeanstängning. Detta användes för att identifiera i vilken utsträckning vanebildning uppnåtts och vilka kontextuella faktorer som möjliggjorde detta. Förväntan-värde-teorin (Eccles & Wigfield, 2002) användes för att förstå deltagarnas motivation utifrån deras upplevda sannolikhet att lyckas med förändringen, samt det värde de tillskrev de nya beteendena. När deltagare exempelvis beskrev att något ”kändes meningsfullt” eller ”var värt att fortsätta med” tolkades detta i ljuset av denna teori. Denna flerteoretiska analysansats stärkte möjligheten att förstå olika aspekter av beteendeförändring, från initial motivation och upplevda hinder till långsiktigt vidmakthållande, genom att sätta deltagarnas utsagor i dialog med kompletterande teoretiska perspektiv.

Dataanalysen utgår i första hand från en deduktiv ansats, där insamlade intervjudata tolkas i relation till etablerade teoretiska ramverk. Detta möjliggör en strukturerad analys där centrala teman kan förankras i tidigare forskning. Samtidigt används även induktiva inslag för att fånga upp nya och oväntade perspektiv som uppkommer direkt ur deltagarnas egna berättelser. Denna kombination möjliggör en djupare förståelse av både de generella mekanismer som teorierna pekar på och de individuella variationer som framkommer i materialet. På så sätt kan studien både bekräfta, nyansera och potentiellt vidareutveckla existerande modeller för hållbar beteendeförändring.

Etiska överväganden

Studien följer de forskningsetiska riktlinjerna enligt Vetenskapsrådet (2017). Deltagarna informeras om studiens syfte, att deras medverkan är frivillig och att de när som helst kan avbryta sitt deltagande utan konsekvenser. De tillhandahålls ett informerat samtycke där de godkänner att intervjuerna spelas in och används i forskningssyfte. All data behandlas konfidentiellt och avidentifieras för att skydda deltagarnas integritet.

Resultat

Resultatet bygger på intervjuer med elva deltagare (nio kvinnor, två män) i åldern 65+, samtliga bosatta i Stockholmsområdet och regelbundet deltagande i Träna Hjärna under hösten 2023 till våren 2024. Deras bakgrunder varierade vad gäller hälsa, utbildning och tidigare aktivitetsnivå, men en gemensam drivkraft var viljan att förbättra sin hälsa och kognitiva förmåga.

Syftet med denna resultatdel är att belysa hur deltagarna upplevt Träna Hjärnas olika komponenter, samt vilka faktorer de själva såg som avgörande för att initiera, genomföra och vidmakthålla långsiktig förändring. Den tematiska analysen genererade ett rikt datamaterial och identifierade sju återkommande teman:

1. Startpunkter för förändring
2. Motivationens utveckling och betydelse
3. Social samhörighet och stöd
4. Programstrukturens betydelse
5. Vidmakthållande av nya vanor
6. Inre utveckling och självinsikt
7. Anpassningsmöjligheter och förbättringsförslag

Temana speglar samspelet mellan personliga drivkrafter och programrelaterade förutsättningar, och fungerar som grund för att besvara studiens tre forskningsfrågor.

Analysen utgick huvudsakligen från en deduktiv ansats med stöd i etablerade teorier: Self-Determination Theory (Deci & Ryan, 2000), Social Cognitive Theory (Bandura, 1986), Social Support Theory (Cohen & Wills, 1985), Habit Formation Theory (Lally et al., 2010), Förväntan-värde-teorin (Eccles & Wigfield, 2002) samt FINGER-modellen (Ngandu et al., 2015). Detta möjliggjorde en teoretiskt förankrad tolkning av teman som motivation, självförmåga, struktur och tillhörighet.

Samtidigt användes induktiva inslag i kodningen, vilket möjliggjorde upptäckten av teman som växte fram direkt ur deltagarnas berättelser – särskilt kring startpunkter och förbättringsförslag. Den kombinerade analysstrategin har därmed både bekräftat, nyanserat och vidareutvecklat existerande modeller för beteendeförändring.

Resultaten visar att förändringsprocessen inte är linjär, utan formas i en dynamisk växelverkan mellan individens upplevelser och den stödjande kontext som programmet erbjuder.

1. Startpunkter för förändring

Många deltagares beslut att gå med i Träna Hjärna föregicks av en tydlig vändpunkt i livet, ofta relaterad till förlust, ohälsa, ensamhet eller en känsla av att ha stagnerat. I flera fall blev pandemin en konkret gränsdragare, både som yttre barriär och existentiell väckarklocka.

"Det var pandemi. Innan pandemin hade min man blivit dement efter en stroke [...] Sen gick han bort precis när pandemin tog slut. Då tänkte jag: 'Ska jag bara sätta mig ner och vänta på att få dö?' [...] Så jag anmälde mig. Och det har vänt hela mitt liv."

Andra beskrev hur tidigare aktivt liv övergått i passivitet, där kroppen eller vardagen signalerade behov av förändring: *"Jag har tränat innan, men sen under pandemin blev det ett långt uppehåll. [...] Jag blev folkskygg. Maten smakade inget. [...] Så fick jag nys om det här och tänkte: 'Okej. Det här kanske är någonting'."*

För vissa blev försämrad fysisk eller kognitiv funktion det som till sist fick dem att agera:

"Jag gick upp jättemycket i vikt. [...] När jag såg det där tänkte jag: nu är det dags."

"Jag tycker att jag har blivit så mycket sämre minne faktiskt. [...] Då såg jag det här programmet och kände att jag måste göra något."

Vissa inspirerades också av andra i sin närhet: *"Jag hade någon väninna som hade gått året innan [...] Det var väl hon som fick mig att anmäla mig."*

Sammanfattningsvis framträder tre huvudsakliga startpunkter: livsomvälvande händelser som pandemin eller förlust, kroppens varningssignaler i form av smärta, minnesproblem eller viktuppgång, samt inspiration från andra. Träna Hjärna blev i flera fall ett sätt att återfå riktning, funktion och mening i vardagen: *"Vi var här av ett speciellt skäl. Vi ville få hjälp att komma igång med livet igen."*

Meningsbärande enhet	Kod	Tema
Förlust, ensamhet och pandemi som katalysatorer	Livsomvälvande händelser	Startpunkter för förändring
Livet stannade upp efter pandemin		
Fysisk försämring gav insikt	Kroppens signaler	
Minnesproblematik som väckarklocka	Inspiration från andra	
Vänners erfarenheter inspirerade		
Andras berättelser gav hopp		

Figur 2: Tematisk analys med meningsbärande enheter, koder och tema – Startpunkter för förändring

2. Motivationens utveckling och betydelse

Flera deltagare beskrev hur deras motivation växte fram successivt under programmets gång. Många inledde med låg energi eller osäkerhet men upplevde ett gradvis skifte i takt med att de kände sig starkare, mer engagerade och fick uppleva konkreta resultat. En deltagare uttryckte det som en vändpunkt i livslusten: *"Från den här deppiga känslan som jag kände i början [...] så gick det liksom bara uppåt hela tiden. [...] Det kändes som jag hade hittat en motivation att ta tag i livet."*

För flera var det just programmets tydliga struktur som minskade tröskeln och hjälpte dem hålla kursen: *"Att ha någon som styr upp det hela [...] det är ju bara att följa de instruktionerna. För skulle man själv lägga upp ett sådant program, det tror jag inte skulle bli av."*

Andra betonade hur förändringar i kost, styrka och välmående gav upphov till en känsla av framsteg, vilket i sig blev motiverande: *"Jag mår ju mycket bättre. [...] Det här var ju saker man visste innan, men om man blir deppig [...] då orkar man inte bry sig."*

Ledarnas engagemang och gruppens energi nämndes ofta som avgörande: *"Det var det otroliga stödet av Caroline [...] Och Elin som är en av de bästa föreläsare jag har träffat på. [...] Det var jätteroligt att ha någonting att gå till under den här hemska perioden."*

Det sociala stödet från gruppen levde ofta kvar även efter programmets slut, vilket hjälpte deltagarna att fortsätta på egen hand: *"Vi peppade varandra. [...] Jag har fått tillbaka det här sociala livet igen."*

En del deltagare upplevde däremot att deras motivation var stabil från start, grundad i nyfikenhet, ansvarskänsla och ett tydligt mål: *"Jag tyckte det var kul hela tiden och givande hela tiden. [...] Jag tog en plats. Plus att jag hoppades ju på framsteg."*

Gemensamt var upplevelsen att motivationen inte enbart var ett inre driv, utan något som växte fram i samspelet med stöd, struktur och känslan av att vara en del av något meningsfullt: *"Jag tyckte det var roligt att gå hit. [...] De var peppande och gav energi."*

Meningsbärande enhet	Kod	Tema
Tidig osäkerhet som övergick i målmedvetenhet	Växande inre motivation	Motivationens utveckling och betydelse
Motivation genom känsla av meningsfullhet		
Tydlig programstruktur ökade följsamhet och minskade motstånd	Struktur som stöd	
Återkommande aktiviteter skapade trygghet och engagemang		
Förbättrat fysiskt och mentalt mående ökade motivation	Konkreta resultat som drivkraft	
Motivation genom återkoppling och bekräftelse från andra		

Figur 3: Tematisk analys med meningsbärande enheter, koder och tema – Motivationens utveckling och betydelse

3. Social samhörighet och stöd

Den sociala gemenskapen framstod som en avgörande drivkraft för många deltagare. Att känna sig som en del av en grupp, att bli sedd och bekräftad av både instruktörer och medlemmar, lyftes som något som ökade både motivationen och viljan att fullfölja programmet, särskilt under dagar då energin trytit. En deltagare uttryckte det tydligt: *"Idag är det tungt. Men jag hade mina kompisar här i gruppen. Då kan jag liksom inte svika dem. Vi är ju en grupp."*

Flera betonade instruktörernas personliga engagemang som särskilt betydelsefullt, inte bara deras kompetens, utan deras mänskliga närvaro och omtanke: *"Caroline hade ögon i nacken. Kunde se oss individuellt och som grupp. Elin föreläser för massa människor och ändå har hon tid att säga 'hej, hur mår du?' Outstanding."*

Utöver det personliga engagemanget beskrev flera deltagare hur tränarna också gav konkreta råd och anpassade träningen efter individuella förutsättningar, vilket bidrog till att sänka trösklar och möjliggöra framsteg.

Stödet kom dock inte bara uppifrån, utan även från gruppen i sig. Att bli saknad, få ett sms om man var borta, och att uppleva att någon såg en, allt detta bidrog till en känsla av tillhörighet: *"Man känns ju saknad om man inte är där [...] och när man skrev att man skulle vara borta så fick man uppmuntrande svar."*

Deltagarna beskrev också den sociala miljön som fri från krav på att dela sin bakgrund eller sina problem, ett här-och-nu-fokus som upplevdes som befriande: *"Det var inte det där vad man har för sjukdomar eller vad man har jobbat med. Det var här och nu. Det gillade jag."*

Det informella stödet, i form av pepp, skratt och delade erfarenheter, skapade dessutom en lättsam och icke-dömande atmosfär. Som en deltagare sa: *"De var ju inte så himla mycket bättre än mig. Det kändes att man var lite på samma plan."*

Sammantaget visar berättelserna att social samhörighet inte bara gav trygghet, utan också en djupare mening och ett stödjande sammanhang där förändring blev möjlig.

Meningsbärande enhet	Kod	Tema
Gemenskap skapade trygghet, delaktighet och kontinuitet	Gruppens betydelse	Social samhörighet och stöd
Närvaro i gruppen höll deltagare ansvariga		
Instruktörernas engagemang gav trygghet och personlig koppling	Ledarens roll	
Ledare såg individerna, inte bara gruppen		
Fokus på nuet minskade stress och jämförelse	Avsaknad av prestation	
Igenkänning och humor skapade trygghet i samtalen		

Figur 4: Tematisk analys med meningsbärande enheter, koder och tema – Social samhörighet och stöd

4. Programstrukturens betydelse

Deltagarna lyfte programmets struktur som en central faktor bakom deras möjlighet att skapa och vidmakthålla nya vanor. Att Träna Hjärna löpte över flera månader och bestod av regelbundna träffar med en kombination av träning, föreläsningar och matlagning sågs som avgörande för att förändringarna skulle bli hållbara. En person sammanfattade upplevelsen: *"Det var så mycket som var bra. Hela köret, ja. Träningen var jättebra. Föreläsningarna var jättebra. Och sen fick vi en person att prata med om motivation och typ allting."*

Flera pekade på hur det långsiktiga upplägget skapade uthållighet snarare än en tillfällig effekt: *"Strukturen, att det höll på i nio månader, var också viktigt. Inte bara ett snabbprogram på två månader, det blev en slags uthållighet i det."*

Programmet upplevdes också som genomtänkt och dynamiskt, både vad gäller variation och hur delarna byggde på varandra. En deltagare uttryckte det så här: *"Det är ju träningen först och främst. Och så kommer maten. Sen får man liksom andra saker på köpet, undervisning, hjärnträning, det sociala. Då vaknar ju så mycket annat till."*

Föreläsningarna sågs som ett viktigt verktyg för att skapa förståelse och motivation: *"Det har varit många aha-upplevelser. Sånt man inte tänker på, men som knyter ihop allt det här."*

Även detaljer som tillgänglighet och rutiner nämndes som motivationsskapande, särskilt under svårare perioder: *"Det var ju så pass kul. Så det var ju bara att gå iväg. Även om det var vinter och iskallt. Då ser jag till att komma dit en kvart för tidigt och får lite socialt också."*

Några deltagare nämnde organisatoriska förbättringsområden, som ljudmiljö eller samtalsledning, men dessa upplevdes som marginella i relation till helheten. Genomgående beskrevs strukturen som tydlig, variationsrik och lyhörd, en trygg ram som gjorde det lättare att fortsätta även när motivationen sviktade.

Meningsbärande enhet	Kod	Tema
Långvarig struktur möjliggjorde förankring och uthållighet	Långsiktighet och kontinuitet	Programstrukturens betydelse
Tydligt, konsekvent upplägg skapade trygghet och rutin		
Strukturen hjälpte till att motivera även under vinter och kyla	Tillgänglighet och variation	
Variationen i upplägg bidrog till att behålla intresse och motivation		
Kombinationen av moment förstärkte effekten	Tillgänglighet och variation	
Personliga samtal och matlagningstillfällen fördjupade upplevelsen		

Figur 5: Tematisk analys med meningsbärande enheter, koder och tema – Programstrukturens betydelse

5. Vidmakthållande av nya vanor

Flera deltagare beskrev hur de efter programmets slut lyckats integrera nya vanor i vardagen, särskilt kopplat till fysisk aktivitet, kost och social samvaro. Träningen hade för många blivit ett naturligt inslag i livet: *"Jag har ju fortsatt i samma anda som vi gick igenom på den här träningen. [...] Jag tränar hemma, jag har hantlar, balansbräda och lite så. [...] Jag har ändrat på mathållningen också. Midjemåttet gick ju ner så jag fick köpa nytt bälte. Hålen tog slut."*

Andra lyfte hur rörelse blivit ett sätt att bevara både fysisk kapacitet och livsglädje: *"Jag kommer att fortsätta med fysisk träning så länge kroppen håller. [...] Jag känner att jag blir glad, jag mår bra, jag orkar min vardag. Det påverkar hela min sociala tillvaro också."*

Flera uttryckte ökad medvetenhet om utmaningar som vinter och inaktivitet, och hur de försökt hitta strategier för att motverka passivitet: *"Men det kommer ju varje vinter. Och där måste man ju hitta någon strategi. Jag har liksom tänkt så här, ja då får vi gå på något gym där det finns någon gångmaskin."*

Små dagliga handlingar och enkla påminnelser lyftes fram som avgörande: *"Att tänka på hela tiden att röra på kroppen och göra lite gymnastik som vi gjorde. [...] Vi måste gå ut även om det är ett litet varv."*

Utöver de fysiska vanorna nämndes också social återaktivering som en viktig förändring: *"Vi började säga till vännerna, vi måste träffas åtminstone en gång per vecka. Och dricka kaffe och snacka lite, för det här är bra för hjärnan."*

Några beskrev även en nyfikenhet på att fortsätta utvecklas, genom att testa nya recept eller utmana sig kognitivt: *"Jag tar fram den där boken vi fick ibland [...] och istället för att äta bullar så lagar jag hennes fruktkaker. [...] Elin sa ju 'gör nya saker'. Så varför kör jag inte Sudoku ibland?"*

Sammantaget visar deltagarnas berättelser att Träna Hjärna inte bara skapat tillfälliga beteendeförändringar, utan bidragit till att nya vanor blivit en del av vardagens struktur även efter programmets slut.

Meningsbärande enhet	Kod	Tema
Träning och kost har integrerats i vardagen efter programmets slut	Nya vardagsrutiner	Vidmakthållande av nya vanor
Vardagsaktiviteter har blivit naturliga inslag i den dagliga rutinen		
Strategier har utvecklats för att hantera hinder, som väder och årstid	Strategier för vinter och vardag	
Ansträngning för att hålla igång även under svårare perioder	Socialt och kognitivt engagemang	
Sociala rutiner har fått ny mening och prioritet		
Hjärnträning och nyfikenhet på lärande har blivit kvarvarande inslag		

Figur 6: Tematisk analys med meningsbärande enheter, koder och tema – Vidmakthållande av nya vanor

6. Inre utveckling och självinsikt

Utöver konkreta förändringar i beteenden beskrev många deltagare en djupare inre utveckling, präglad av ökad självinsikt, framtidshopp och en nyfunnen känsla av mening. En deltagare uttryckte hur programmet hjälpt henne att resa sig från en plats av livströtthet: *"Jag var livstrött. Jag var på vippen och bara sa tack och adjö. Därifrån till att känna att jag tycker att livet är kul. Det är ju ett jättesteg och det har det här gett mig. [...] Nu kan jag tycka att jag har landat i vad jag kan. Jag kan åstadkomma och jag vet att jag kan och jag vet att jag vill."*

Flera upplevde att de kommit till en ny förståelse av sina begränsningar, inte med självkritik, utan med acceptans och nyfikenhet. Att sänka kraven blev en viktig nyckel: *"Att acceptera att saker och ting var good enough. [...] Att inte vara för prestationsinriktad. [...] Det får duga som det går. Det är bättre att göra något än inget."*

För andra handlade insikten mer om att fortsatt utveckling är möjlig, särskilt inom områden där man tidigare känt sig begränsad, som det sociala: *"Jag har mycket kvar när det gäller den sociala biten. [...] Men vad då? Tänk om jag bara vill spela tennis med min granne här nu då?"*

Programmet väckte även nya reflektioner kring hälsa i ett längre perspektiv. Deltagarna började se sitt välmående inte bara som något aktuellt, utan som en investering i framtiden: *"Man får ju hoppas att jag [...] kommer vara medveten om att verkligen fortsätta och inte sätta sig och titta in i väggen, så att säga."*

Några satte ord på den inre drivkraften som en form av livsbejakande självrespekt:

"Självbevarelsedrift. Det tycker jag. Det är nog ett nyckelord."

Flera beskrev hur deras självkänsla och tro på den egna kapaciteten stärktes, inte minst genom konkreta upplevelser av att orka mer och ta hand om sig själva: *"Att jag orkar så pass mycket mer, faktiskt. [...] Målen är ju att jag ska hålla mig i form. Och sköta mig."*

Slutligen uttryckte några deltagare att programmet lämnat ett slags inre riktmärke att återvända till, genom material, minnen och lärdomar: *"Den här Miia Kivipelto's boken ligger på skrivbordet längst fram. [...] Jag printade ut några sidor av Elins föreläsningar som jag tyckte var relevanta. [...] Som jag liksom ska ta till mig och hålla tag i."*

Tillsammans vittnar dessa berättelser om en personlig mognadsprocess där deltagarna utvecklat större självrespekt, acceptans och långsiktig motivation, något som sträcker sig långt bortom programmets praktiska inslag.

Meningsbärande enhet	Kod	Tema
Från livströtthet till ny livsglädje och mening	Förstärkt framtidstro	Inre utveckling och självinsikt
Nya mål och riktning har växt fram under och efter programmet		
Förmåga att acceptera begränsningar och sänka prestationskrav	Acceptans och självkännedom	
Självreflektion kring vad som faktiskt är möjligt i det egna livet		
Insikt om vikten av att ta ansvar för sitt framtida välmående	Självbevarelsedrift som drivkraft	
Verktyg och rutiner som stöd för långsiktig inre kompass		

Figur 7: Tematisk analys med meningsbärande enheter, koder och tema – Inre utveckling och självinsikt

7. Anpassningsmöjligheter och förbättringsförslag

Trots övervägande positiva upplevelser uttryckte flera deltagare ett behov av fortsatt stöd efter programmets slut, särskilt kopplat till de kognitiva inslagen. Många upplevde dem som givande men kortvariga och svåra att fortsätta med på egen hand. Som en deltagare uttryckte det: *"Sen var ju det under en begränsad tid. Sen var det slut med det. Och där hade jag då behövt mer."*

Tillgången till digitala verktyg var också ett återkommande hinder. Tekniken upplevdes ibland som otillgänglig eller komplicerad: *"Jag vet att Elin sa att vi skulle kunna, fick ladda ner det där programmet. Men jag har ingen padda så det funkade tydligen inte på datorn. För det var fel format på bilden."*

Ett vanligt önskemål var en tydligare struktur för att kunna fortsätta den kognitiva träningen efteråt, exempelvis genom uppföljande program eller konkreta verktyg: *"Efteråt nu. Att man fick med sig något program som man kanske började med under programmet, som man kan fortsätta med."*

Flera deltagare föreslog även repetitionsinslag eller fortsättningsgrupper som skulle hjälpa till att förankra läroinnehåll och stärka motivationen: *"Ett repetitionsprogram på något sätt för de som var med. [...] Samla gruppen igen. Vad har du ändrat på? Det här är nya rön som har kommit. Det här behöver vi repetera."*

Även om viljan fanns att fortsätta på egen hand, saknades ibland struktur och tillgängliga resurser: *"Jag är ingen för att sitta och spela dataspel. Men de där övningarna man fick på paddan var jätteroliga. [...] Men jag kommer inte ihåg hur heller."*

Trots dessa svårigheter fanns ett tydligt engagemang och glädje kring de kognitiva momenten, något som flera deltagare såg som värt att bygga vidare på: *"Jag trodde inte att man kunde fortsätta med spelen. Men det kanske man kan. [...] Men det var roligt. Jag gillar såna här spel."*

Deltagarnas reflektioner tyder på att även små förbättringar i tillgänglighet, repetition och uppföljning skulle kunna göra stor skillnad för att vidmakthålla förändringar och stärka den långsiktiga effekten av programmet.

Meningsbärande enhet	Kod	Tema
Svårigheter att använda kognitiva övningar efter programmets slut	Begränsad tillgång till övningar	Anpassningsmöjligheter och förbättringsförslag
Bristande teknisk tillgänglighet eller utrustning		
Önskan om återträffar eller fortsättningsgrupp	Behov av repetition och stöd	
Förslag om struktur för långsiktig förankring av nya vanor		
Deltagare uttrycker vilja att fortsätta, men vet inte hur	Outnyttjat engagemang	
Behov av mer vägledning eller struktur för eget ansvar efter programmets slut		

Figur 8: Tematisk analys med meningsbärande enheter, koder och tema – Anpassningsmöjligheter och förbättringsförslag

Diskussion

Centrala fynd och övergripande tolkning

Syftet med denna studie var att undersöka vilka faktorer som bidrar till hållbara beteendeförändringar inom ramen för Träna Hjärna, med särskilt fokus på deltagarnas subjektiva upplevelser. Genom en tematisk analys av elva semi-strukturerade intervjuer identifierades sju centrala teman:

1. Startpunkter för förändring
2. Motivationens utveckling
3. Social samhörighet och stöd
4. Programstrukturens betydelse
5. Vidmakthållande av nya vanor
6. Inre utveckling och självinsikt samt
7. Anpassningsmöjligheter och förbättringsförslag

Dessa teman fungerar som empiriska svar på studiens tre forskningsfrågor: 1) ”Hur påverkar individuella och programrelaterade faktorer deltagarnas förmåga att genomföra och bibehålla hållbara beteendeförändringar inom Träna Hjärna?” 2) ”Vilken betydelse har den sociala interaktionen, både med tränare och andra deltagare, för att upprätthålla nya hälsobeteenden över tid?” 3) ”I vilken utsträckning kan programmet Träna Hjärna anpassas för att bättre möta individuella behov och utmaningar för att förbättra långsiktig förändring?”, och ger en mångfacetterad bild av förändringsprocessens dynamik och ingående faktorer.

Resultaten visar att hållbar beteendeförändring sällan kan förklaras av en enskild faktor. I stället framträder ett komplext samspel mellan individuella drivkrafter, programmets utformning och det sociala sammanhang som deltagarna verkar inom. Det handlar om mer än att skapa motivation vid ett enskilt tillfälle, för att en förändring ska vara långsiktig krävs både ett inre engagemang och yttre förutsättningar som möjliggör fortsatt utveckling. Dessa resultat ligger i linje med tidigare forskning som understryker vikten av att integrera både psykologiska, sociala och strukturella komponenter i livsstilsinterventioner (Teixeira et al., 2012).

Särskilt tydligt blir detta i hur deltagarna beskrev betydelsen av en initialt utlösande faktor (till exempel ohälsa eller livsförändringar), vilken ofta fungerade som startpunkt för förändring. Samtidigt pekade många på att det var programmets utformning, med sin regelbundenhet, individanpassning och sociala gemenskap, som gjorde det möjligt att fortsätta även efter programmets slut. Flera deltagare betonade även betydelsen av reflektion, självkännedom och ett förändrat synsätt på hälsa, vilket antyder att programmet inte bara påverkade beteenden utan även självbild och identitet.

Genom att inkludera temat *anpassningsmöjligheter och förbättringsförslag* synliggörs också områden där programmet kan utvecklas vidare. Deltagarnas insikter kring vad som kunde ha stärkt deras förändringsresa, exempelvis längre uppföljning, mer stöd efter programmets slut eller tydligare tillgång till vissa inslag, fungerar här som en viktig kunskapskälla för framtida utveckling av liknande interventioner.

Sammantaget bekräftar denna studie tidigare forskning om livsstilsinterventioners komplexitet, samtidigt som den ger nya, praktikinräns insikter om vad som möjliggör eller hindrar långsiktig förändring. Det visar på värdet av att utgå från individens egna erfarenheter vid utveckling och utvärdering av folkhälsoprogram.

Från startpunkt till förändringsresa: att möta deltagaren i rätt ögonblick

Många deltagare beskrev att de påbörjade Träna Hjärna efter en livshändelse som skapat reflektion, som förlust, ohälsa, isolering eller en känsla av att livet stannat upp. Dessa skeden fungerade som vändpunkter och kan förstås som så kallade "*teachable moments*" (Lawson & Flocke, 2009), det vill säga stunder där individen är särskilt mottaglig för nya hälsobudskap. Denna mottaglighet förstärktes ofta av en emotionell laddning, känslor av sorg, frustration eller tomhet, som väckte en vilja att bryta gamla mönster.

Flera uttryckte att de initialt var osäkra på sin motivation och kapacitet, men att Träna Hjärna lyckades möta dem just där de var, utan krav, prestation eller press. Många beskrev ett klimat som var tillåtande och varmt, där man blev sedd snarare än bedömd. Detta låga insteg tycks ha varit avgörande. I stället för att snabbt förväntas prestera, gavs deltagarna möjlighet att bara vara, känna efter, och gradvis öppna upp för förändring. Det ligger nära den

transteoretiska modellen (Prochaska & DiClemente, 1983), där personer i för- eller kontemplationsfasen behöver trygghet och tid snarare än instruktioner.

Flera deltagare vittnade om att det var först när de känt sig välkomna och emotionellt trygga som de vågade ta sina första steg, även om stegen inledningsvis var små. Bemötandets betydelse i denna fas bekräftas också av forskning om motivationsskapande samtal, där empati och lyssnande lyfts fram som avgörande i att skapa förändringsberedskap (Miller & Rollnick, 2013).

Sammantaget antyder detta tema att framgångsrika livsstilsinterventioner inte bara bör fokusera på *vad* som ska göras, utan också på *när* och *hur* stödet ges, särskilt i början av förändringsresan, där individens emotionella tillstånd och upplevda beredskap kan vara avgörande för om ett första steg tas eller inte.

Motivation i rörelse: från yttre drivkraft till inre engagemang

Resultaten visar att deltagarnas motivation inte var statisk, utan utvecklades dynamiskt under programmets gång. Flera beskrev hur de initialt kände sig osäkra, låga på energi eller deltog på uppmaning från vården eller närstående. Denna yttre drivkraft omvandlades successivt till en mer autonom motivation i takt med att deltagarna upplevde förbättrad hälsa och välmående. Denna process speglar Self-Determination Theory (Deci & Ryan, 2000), där hållbar motivation bygger på att individens behov av autonomi, kompetens och tillhörighet tillgodoses.

Flera deltagare betonade vikten av att ha kontroll över sin egen process, till exempel genom att påverka träningsupplägget, formulera mål eller välja tempo, en indikator på stärkt autonomi. Andra lyfte hur framsteg i fysisk förmåga eller nya sätt att tänka ökade tilltron till den egna kapaciteten. Denna upplevelse av kompetens och handlingskraft motsvarar självförmåga i Social Cognitive Theory (Bandura, 1997), där framgång upplevs som en drivkraft för fortsatt beteende.

Resultaten visar också kopplingar till Förväntan-värde-teorin (Eccles & Wigfield, 2002), där motivation formas av individens förväntan att lyckas och det upplevda värdet i aktiviteten. I takt med att deltagarna märkte konkreta resultat och förstod sitt eget hälsobeteende bättre, ökade även tron på att förändring var möjlig. När aktiviteterna dessutom upplevdes som

meningsfulla, till exempel genom struktur, gemenskap eller tydliga mål, förstärktes den inre motivationen. Detta stöds av tidigare forskning som betonar vikten av att program inte bara förklarar vad som ska göras, utan varför (Teixeira et al., 2012).

Även Habit Formation Theory (Lally et al., 2010) är relevant. Den lyfter fram hur vanor formas genom upprepning i en stabil kontext. I Träna Hjärna skapades sådana förutsättningar via regelbundna träffar, tydliga uppgifter och en stödjande miljö. Detta tycks ha lett till att nya beteenden inte bara initierades utan även började automatiseras. Flera beskrev hur vissa rutiner efter hand “satt i kroppen”, vilket minskade beroendet av viljestyrka och hjälpte beteendena att förankras i vardagen.

Sammantaget visar resultaten att motivation inte måste finnas från början, utan kan växa i takt med framsteg, delaktighet och upplevelsen av att man klarar det man föresatt sig. Träna Hjärna tycks ha erbjudit en kontext där denna motivation kunde utvecklas organiskt, något som sannolikt bidrog till att deltagarna inte bara genomförde programmet, utan även integrerade nya vanor i sina liv.

Socialt stöd: en bärande pelare för hållbar förändring

Socialt stöd framträdde som en av de mest avgörande faktorerna för deltagarnas engagemang och uthållighet i Träna Hjärna. Tillhörigheten i gruppen skapade trygghet, motivation och ett ökat ansvarstagande. Att dela upplevelser, utmaningar och framsteg med andra i liknande livssituationer gav en känsla av samhörighet, som många beskrev som avgörande för att de skulle fortsätta. Detta speglar Social Support Theory (Cohen & Wills, 1985), där både emotionellt stöd (som empati och bekräftelse) och instrumentellt stöd (som konkreta råd) kan fungera som buffertar mot stress och stärka individens förmåga att hantera förändringar.

Flera deltagare uppgav att de troligtvis inte hade fortsatt om de inte haft gruppen att luta sig mot. Det kollektiva sammanhanget tycks ha spelat en central roll i att skapa både motivation och uthållighet. Enligt Cohen och Wills (1985) kan socialt stöd dessutom främja resurser som självförtroende och handlingskraft, något som bekräftas i deltagarnas berättelser om hur gemenskapen hjälpte dem att orka vidare. Träna Hjärna erbjöd en struktur där dessa resurser kunde växa genom gemensamma aktiviteter och kontakt med både grupp och ledare.

Även Social identitetsteori (Haslam et al., 2017) hjälper till att förstå varför denna grupp gemenskap blev så viktig. Teorin menar att människors identitet formas genom social tillhörighet, och i Träna Hjärna blev deltagarna inte bara individer som gjorde en livsstilsförändring, utan en del av ett större sammanhang. Hälsa, rörelse och utveckling blev gemensamma mål som förankrade nya vanor i en kollektiv identitet.

Flera deltagare beskrev hur träningen gick från att kännas som ett måste till något man "ville komma till", just tack vare gruppen. Upplevelsen av att andra räknade med en skapade en form av ömsesidigt ansvar och positiv press. Det informella stödet, att bli saknad vid frånvaro, få uppmuntrande meddelanden eller små tecken på att man var en del av gruppen, tycks ha spelat en viktig roll för att upprätthålla engagemang och tillhörighet över tid. Denna känsla av delaktighet och mening är enligt både SDT och Förväntan-värde-teorin avgörande för att vidmakthålla nya vanor.

Sammantaget visar resultaten att det sociala stödet i Träna Hjärna inte var ett komplement, det var en grundläggande del av programmets framgång. Genom att bygga en gruppidentitet och främja ömsesidigt stöd skapades en miljö där förändring inte bara blev möjlig, utan också önskvärd och hållbar.

Balans mellan ramar och rörelsefrihet

Träna Hjärnas fasta struktur, med regelbundna träffar, tydliga ramar och konkreta förväntningar, framstod i deltagarnas berättelser som en central förutsättning för att initiera och upprätthålla förändring. Den återkommande rytmen skapade kontinuitet och förutsägbarhet, vilket bidrog till att integrera nya hälsobeteenden i vardagen. För många blev träffarna en form av yttre ansvarstagande, något att planera sin vecka kring. Detta bekräftas i tidigare forskning som pekar på att struktur och tydlighet minskar trösklar och främjar känslan av progression (Michie et al., 2011).

Samtidigt lyfte deltagarna fram vikten av flexibilitet. Träningen och övriga aktiviteter kunde anpassas efter dagsform, behov och fysiska förutsättningar, vilket minskade upplevelsen av prestationstvång och bidrog till trygghet och delaktighet. Att få välja tempo och mål ökade upplevelsen av kontroll och motivation, något som enligt Teixeira et al. (2012) är avgörande för långsiktig följsamhet. Det handlar inte bara om vad deltagarna gör, utan hur det upplevs, och en flexibel struktur verkar ha skapat en positiv och självförstärkande upplevelse.

Just denna kombination av struktur och individanpassning är också en bärande princip i FINGER-modellen (Ngandu et al., 2015), som Träna Hjärna bygger på. FINGER betonar behovet av multifaktoriella, men individnära insatser, där fysisk aktivitet, kost, kognition och socialt stöd kombineras i en strukturerad men anpassningsbar form. Denna modell tycks ha omsatts väl i praktiken, då flera deltagare beskrev hur de upplevde programmet som både guidande och fritt.

Ett centralt bidrag från denna studie är att den belyser hur komplex och individanpassad förändringsprocessen ofta är. Även om vissa gemensamma teman kunde urskiljas, visar deltagarnas berättelser att vägarna till förändring skiljer sig avsevärt åt mellan olika individer. En strategi som fungerar för en person kan upplevas som irrelevant, otillgänglig eller ineffektiv för en annan. Detta understryker vikten av att utveckla hälsointerventioner som är flexibla och individanpassade, snarare än att eftersträva universella lösningar. Resultaten pekar också på ett behov av fortsatt kvalitativ forskning där individens upplevelser, kontext och subjektiva tolkningar får stå i centrum.

Strukturen gav ett ramverk att hålla sig i, samtidigt som flexibiliteten gjorde att ingen behövde känna sig otillräcklig. Denna balans mellan ramar och rörelsefrihet skapade en miljö där nya vanor kunde växa fram utan press, och där både engagemang och uthållighet stärktes. Sammantaget bekräftar detta att hållbar beteendeförändring inte formas i vare sig total frihet eller strikt styrning, utan i ett dynamiskt samspel mellan tydlighet och individanpassning.

Från självinsikt till självrespekt

Utöver konkreta livsstilsförändringar beskrev flera deltagare en djupare inre utveckling, präglad av ökad självkänedom, självrespekt och en nyförvärvad förmåga att sätta gränser. Träna Hjärna framstod inte bara som ett hälsoprogram, utan som ett sammanhang där deltagarna började reflektera över sina behov, ifrågasätta gamla mönster och ta större ansvar för sitt välbefinnande.

Denna typ av förändring kan förstås genom begreppet psykologisk flexibilitet, förmågan att anpassa sig till förändringar utan att tappa riktning eller värdegrund (Kashdan & Rottenberg, 2010). Det är möjligt att deltagarnas ökade reflektion och förmåga att sätta egna gränser delvis kan ses som en effekt av programmet, genom att det stärkte deras psykologiska flexibilitet. När deltagare vittnade om att de började "lyssna mer på sig själva" tyder det på ett

skifte från yttre till inre styrning, ett centralt inslag i både Banduras (2004) teori om self-regulation och i begreppet empowerment.

Resultaten antyder också en förändrad självbild: från passivitet och osäkerhet till en känsla av kontroll, agens och värde. Att exempelvis våga säga nej, sätta sina egna behov först eller känna att man är värd att må bra signalerar en form av självrespekt som sträcker sig bortom beteendeförändring, och in i identitet och livssyn. Det stärker också tidigare forskning om självmedkänsla och långsiktigt hälsobeteende (Ryan & Deci, 2008).

När hälsofrämjande åtgärder, som träning, kost eller kognitiv stimulans, inte bara blir praktiker utan sätt att vårda sig själv, förankras motivationen djupare. Det är inte längre något man ”bör” göra, utan något man vill och väljer för sin egen skull.

Genom att kombinera fysisk aktivitet med psykologiska insikter och reflektion har Träna Hjärna erbjudit en helhetssyn som går längre än många traditionella folkhälsoinsatser. Det gör programmet till en möjlig katalysator inte bara för förändring i beteende, utan för en mer hållbar förändring i självbild och livsföring.

Vidmakthållande och utvecklingsmöjligheter: hur vardagsvanor skapas och kan stärkas

Resultaten visar att många deltagare inte bara genomförde förändringar under programmets gång, utan också lyckades integrera nya levnadsvanor i sin vardag efter programmets slut. Förbättrade matvanor, ökad vardagsrörelse och regelbunden fysisk aktivitet beskrevs som självklara inslag i ett nytt vardagsliv, något som ”satt sig” och blivit hållbart över tid. Flera lyfte också fram att dessa vanor bidragit till ökat välbefinnande, energi och livskvalitet.

Här blir Habit Formation Theory (Lally et al., 2010) särskilt relevant. Teorin betonar att nya beteenden förankras genom upprepning i en stabil och meningsfull kontext. De regelbundna träffarna, den tydliga strukturen och det sociala stödet i Träna Hjärna utgjorde en sådan kontext, vilket kan ha bidragit till att nya beteenden både initierades och automatiserades. Att deltagare fortsatte med exempelvis hemmaträning och matplanering efter programmets slut tyder på att dessa vanor blivit en naturlig del av vardagen.

Samtidigt visade resultaten att vissa delar, framför allt den kognitiva träningen, var svårare att upprätthålla utan fortsatt stöd. Flera beskrev hur motivationen avtog när tillgången till övningar, verktyg eller tydlig struktur försvann. Även praktiska hinder som teknisk otillgänglighet eller bristande instruktioner nämndes som faktorer som försvårade förlängningen av vissa moment. Detta speglar tidigare forskning (Kwasnicka et al., 2016) som pekar på att övergången från intervention till självständigt vidmakthållande är ett kritiskt skede där många deltagare tappar momentum.

Behovet av stöd efter programmets avslut lyftes därför som en potentiell utvecklingsmöjlighet. Önskemål om repetitionsupplägg, återträffar eller fortsatt tillgång till digitala verktyg återkom i flera berättelser. En tydligare plan för vad som händer *efter* programmet, liksom lågröskelverktyg som påminner, strukturerar och motiverar, kan enligt deltagarna vara avgörande för att bibehålla förändring.

FINGER-modellen, som Träna Hjärna bygger på, förespråkar just denna helhetssyn, där fysisk aktivitet, kost, kognition och socialt stöd integreras i ett samlat upplägg (Ngandu et al., 2015). Resultaten från den här studien bekräftar att detta fungerar, men visar också att interventionens effekter stärks när det finns en plan för tiden efteråt.

Sammantaget visar resultaten att Träna Hjärna gett många deltagare goda förutsättningar för att etablera nya vanor. Men långsiktig förändring kräver också kontinuitet. Genom att erbjuda tydligare uppföljning, ökad tillgång till verktyg och struktur för fortsatt stöd efter avslut, kan program som Träna Hjärna inte bara initiera förändring, utan också göra den verkligt hållbar.

Reflektion kring analysansats

I denna studie tillämpades en tematisk analys enligt Braun och Clarke (2006), vilket möjliggjorde en systematisk och flexibel bearbetning av det kvalitativa materialet. Analysen följde i huvudsak en deduktiv grundstruktur, där teman identifierades och tolkades med stöd av etablerade teoretiska ramverk såsom FINGER-modellen (Ngandu et al., 2015), Självbestämmandeteorin (Deci & Ryan, 2000), Social Cognitive Theory (Bandura, 1986, 1997), Habit Formation Theory (Lally et al., 2010) och Förväntan-värde-teorin (Eccles & Wigfield, 2002). Teorierna användes både som grund för tematiseringen och som inspiration vid konstruktionen av intervjuguiden. Frågor formulerades med stöd i centrala begrepp som

autonomi, självförmåga, vana och upplevt värde, vilket möjliggjorde att insamlad data kunde analyseras i nära relation till dessa teoretiska principer.

Samtidigt integrerades induktiva inslag, vilket innebar att meningsbärande enheter och teman också fick växa fram direkt ur deltagarnas berättelser. Denna kombination av deduktiv struktur och induktiv öppenhet utgjorde en av analysens främsta styrkor. Genom att inte strikt begränsa analysen till teorins ramar gavs utrymme för oväntade och kontextbundna erfarenheter, såsom känslan av att vara saknad vid frånvaro, eller det emotionella uppvaknandet som flera deltagare beskrev. Dessa erfarenheter kunde därefter kopplas tillbaka till mer generella teoretiska begrepp, exempelvis inom empowerment eller psykologisk flexibilitet.

Genom att kombinera dessa två analytiska perspektiv, struktur och öppenhet, kunde studien både bekräfta tidigare antaganden om vad som påverkar hållbar beteendeförändring och samtidigt tillföra praktisknära insikter som fördjupar förståelsen för hur dessa förändringar tar form i vardagen. Denna metodologiska strategi bidrog därmed till att överbrygga gapet mellan teori och praktik, och gav en mer nyanserad och mångbottnad bild av Träna Hjärnas verkningsmekanismer.

Samtidigt bör det noteras att denna kombination av deduktiv och induktiv ansats inte är utan utmaningar. Det kan finnas en risk att teorierna får för stor påverkan på tolkningen av materialet, vilket kan leda till att nyanser eller nya perspektiv förbises. Exempelvis kan erfarenheter som inte direkt relaterar till etablerade begrepp som motivation, vana eller självförmåga ha fått mindre utrymme i analysen, såsom existentiella reflektioner kring åldrande eller känslor av ensamhet som inte explicit kopplades till beteendeförändring. Det är möjligt att sådana mer subtila aspekter av deltagarnas livsvärld delvis filterades bort genom den teoretiska linsen. Dessutom kräver detta tillvägagångssätt en hög analytisk medvetenhet och metodologisk stringens för att säkerställa att den induktiva öppenheten inte begränsas av de teoretiska förväntningarna. Att balansera dessa två angreppssätt, att samtidigt låta materialet tala och teorin vägleda, har därför varit en central men krävande del av analysprocessen.

Metodologiska styrkor och svagheter

En av studiens främsta styrkor är det kvalitativa angreppssättet. Genom semi-strukturerade intervjuer kunde deltagarnas erfarenheter utforskas på djupet, och intervjuguidens öppna karaktär gjorde det möjligt att följa deras berättelser bortom det förväntade. Det skapade ett rikt, kontextbundet material där teman som emotionell återhämtning, social tillhörighet och självinsikt kunde träda fram, ibland på oväntade sätt.

Min egen erfarenhet som forskare spelade en viktig roll genom hela processen. Att jag själv genomförde samtliga intervjuer innebar att jag snabbt kunde fånga upp nyanser i samtalen och fördjupa dem vid behov. Den kontinuitet detta skapade blev en tillgång i analysarbetet. Samtidigt var jag medveten om att min närvaro också kunde påverka svaren. Det krävde ständig reflektion över min roll och vilka berättelser som kanske förstärktes, eller förblev osagda, beroende på relation och sammanhang.

I analysen tillämpade jag en tematisk ansats enligt Braun och Clarke (2006), där jag växlade mellan en deduktiv struktur och induktiv öppenhet. Teoretiska ramverk fungerade som vägledande kartor, men det var deltagarnas egna ord som fick styra riktningen. I praktiken innebar detta ett pendlande mellan att låta berättelserna tala för sig själva och att samtidigt tolka dem genom en teoretisk lins, en balansgång som stundtals var utmanande men också mycket lärorik.

Urvalet av deltagare gav ett värdefullt spektrum av erfarenheter, med variation i ålder, kön och livssituation. Men det är viktigt att notera att alla deltagare hade fullföljt programmet och beskrev någon form av positiv förändring. Detta innebar att vissa perspektiv saknades, exempelvis från dem som avbröt, inte upplevde effekt eller var kritiska. Jag reflekterade flera gånger under analysen över hur detta kan ha påverkat temabildningen och skapat en viss slagsida mot positiva erfarenheter.

En ytterligare aspekt att beakta är kontexten där studien genomfördes. Träna Hjärna ägde rum på Lidingö, en kommun med relativt hög socioekonomisk status och goda förutsättningar för hälsa och välbefinnande. Det är möjligt att resultaten hade sett annorlunda ut om programmet genomförts i en annan kommun med andra sociala och strukturella förutsättningar, exempelvis områden med lägre socioekonomisk status eller större hälsoutmaningar. Denna kontextuella faktor begränsar i viss mån överförbarheten av resultaten till andra sammanhang.

Även om resultaten inte är generaliserbara i kvantitativ mening, anser jag att de bär en hög grad av analytisk generaliserbarhet. Detaljerade citat, tematiska tabeller och en transparent beskrivning av analysprocessen ger läsaren möjlighet att följa och värdera tolkningarna, vilket stärker studiens trovärdighet. I arbetet med att formulera teman upplevde jag det särskilt utmanande att avgöra när något var tillräckligt återkommande, inte i exakt formulering, men i innebörd, för att lyftas. Här krävdes eftertanke och mod att ibland förenkla utan att förlora nyans.

Sammantaget upplevde jag analysen som en dynamisk och självreflekterande process. Den krävde att jag som forskare hela tiden rörde mig mellan lyhördhet och struktur, mellan det subjektiva och det teoretiska. Det har gett mig en ökad förståelse inte bara för deltagarnas förändringsresor, utan också för min egen utveckling i rollen som analytiker och samtalspartner.

Avslutande reflektioner

Resultaten från denna studie visar att Träna Hjärna upplevs som en meningsfull och stödjande intervention som bidragit till långsiktiga förändringar i både hälsa och livsstil. Genom att kombinera fysisk aktivitet med kognitiv träning, social samhörighet och psykologiska inslag, har programmet inte bara lett till nya vanor, utan också förändrat hur deltagarna ser på sig själva, sin kapacitet och sin hälsa.

När det gäller hur individuella och programrelaterade faktorer påverkar deltagarnas förmåga att genomföra och bibehålla beteendeförändringar visar resultaten att dessa nivåer är tätt sammanflätade. Deltagarnas inre resurser, som tidigare livshändelser, motivation, självinsikt och mål, fungerade ofta som startpunkter för förändring. Men det var programmets struktur, med sin tydlighet, regelbundenhet och flexibilitet, som gjorde det möjligt att omsätta dessa drivkrafter i handling. Flera deltagare beskrev hur det var just samspelet mellan en egen vilja till förändring och ett yttre sammanhang som erbjöd stöd, inspiration och riktning, som gjorde förändringen genomförbar. Programmet gav inte bara praktiska verktyg, utan också ett socialt och emotionellt ramverk där individens erfarenheter kunde tas tillvara och utvecklas. Denna dynamik pekar på att hållbar förändring inte uppstår ur individen ensam, utan i ett sammanhang där personliga drivkrafter får stöd att växa och ta form i vardagen.

Den andra frågeställningen, som rör den sociala interaktionens betydelse, bekräftas tydligt i deltagarnas berättelser. Att känna samhörighet, få stöd och känna sig sedd av både gruppen och ledarna lyftes fram som centralt för att upprätthålla nya beteenden, särskilt under svårare perioder. Den sociala dimensionen skapade ansvar, motivation och en känsla av meningsfullhet som många beskrev som avgörande för att fortsätta även när orken eller viljan sviktade.

När det gäller programmets anpassningsmöjligheter visade resultaten att många deltagare uppskattade flexibiliteten under programmets gång, men samtidigt uttryckte behov av mer stöd efter avslutat deltagande, särskilt vad gäller de kognitiva delarna. Flera efterfrågade fortsättningsgrupper, repetitionsmaterial eller tillgång till digitala verktyg för att kunna vidmakthålla sina nya vanor. Detta pekar på att Träna Hjärna med relativt små medel skulle kunna fördjupa och förlänga effekten ytterligare, genom att bättre möta individuella behov i den viktiga fas som kommer efter programmets slut.

Sammanfattningsvis visar studien att Träna Hjärna har potential att åstadkomma både yttre och inre förändringar. Hållbar beteendeförändring handlar inte enbart om att införa nya vanor, utan om en djupare process där individens motivation, självbild och livssammanhang samverkar med programmets struktur och innehåll. När individens vilja möts av ett stödjande ramverk, skapas förutsättningar för verklig förändring. Träna Hjärna framstår som ett exempel på en integrerad folkhälsointervention där kropp, tanke och känsla hålls samman. Genom att låta deltagarnas berättelser ta plats, synliggör studien hur viktiga faktorer som sammanhang, självinsikt och långsiktigt stöd är i skapandet av meningsfull och varaktig förändring.

Referenser

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.

Bandura, A. (2004). Health promotion by social cognitive means. *Health Education & Behavior*, 31(2), 143-164. <https://doi.org/10.1177/1090198104263660>

Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J., & Martin, B. W. (2012). Correlates of physical activity: Why are some people physically active and others not? *The Lancet*, 380(9838), 258–271. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60735-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60735-1)

Biddle, S. J. H., Ciaccioni, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 146–155. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.11.010>

Booth, F. W., Roberts, C. K., & Laye, M. J. (2017). Physical inactivity and the health risks of obesity. *Journal of Applied Physiology*, 118(5), 696–701. <https://doi.org/10.1152/jappphysiol.00955.2014>

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 182-185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>

Eccles, J. S., & Wigfield, A. (2002). Motivation in academic contexts: An overview of research and theory. *Educational Psychologist*, 37(2), 95-105.

https://doi.org/10.1207/S15326985EP3702_1

Eccles, J. S., & Wigfield, A. (2002). Motivational beliefs, values, and goals. *Annual Review of Psychology*, 53(1), 109-132. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135153>

Ekelund, U., Tarp, J., Steene-Johannessen, J., Hansen, B. H., Jefferis, B., Fagerland, M. W., ... & Lee, I. M. (2019). Dose–response associations between accelerometry measured physical activity and sedentary time and all cause mortality: Systematic review and harmonised meta-analysis. *BMJ*, 366, 14570. <https://doi.org/10.1136/bmj.14570>

Erickson, K. I., Voss, M. W., & Prakash, R. S. (2011). Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7), 3017–3022. <https://doi.org/10.1073/pnas.1015956108>

Giles-Corti, B., Knuiiman, M., & Nelson, A. (2016). Neighborhood environment and walking: The influence of land use mix, social environment, and physical activity. *Urban Studies*, 44(1), 2-14. <https://doi.org/10.1080/0042098042000296581>

Gillen, J. B., & Gibala, M. J. (2014). Is high-intensity interval training a time-efficient exercise strategy to improve health and fitness? *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 39(3), 409-412. <https://doi.org/10.1139/apnm-2013-0187>

Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)

Haslam, S. A., Jetten, J., Postmes, T., & Haslam, C. (2017). Social identity, health and well-being: An emerging agenda for applied psychology. *Applied Psychology: An International Review*, 66(1), 7-23. <https://doi.org/10.1111/apps.12044>

Kandola, A., Ashdown-Franks, G., & Cramer, H. (2019). Physical activity and mental health: Evidence for the effectiveness of exercise interventions for depression and anxiety. *Current Sports Medicine Reports*, 18(2), 65-72. <https://doi.org/10.1249/JSR.0000000000000594>

Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review, 30*(7), 865–878.

<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>

Kivipelto, M., Ngandu, T., & Robinson, L. (2020). Preventing Alzheimer's disease and dementia: A new way forward. *The Lancet Neurology, 19*(9), 761-772.

[https://doi.org/10.1016/S1474-4422\(20\)30221-1](https://doi.org/10.1016/S1474-4422(20)30221-1)

Kwasnicka, D., Dombrowski, S. U., White, M., & Sniehotka, F. F. (2016). Theoretical explanations for maintenance of behaviour change: A systematic review of behaviour theories. *Health Psychology Review, 10*(3), 277–296.

<https://doi.org/10.1080/17437199.2016.1151372>

Lally, P., van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W., & Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology, 40*(6), 998-1009. <https://doi.org/10.1002/ejsp.674>

Lawson, P. J., & Flocke, S. A. (2009). Teachable moments for health behavior change: A concept analysis. *Patient Education and Counseling, 76*(1), 25–30.

<https://doi.org/10.1016/j.pec.2008.11.002>

Lloyd, J. E., McHugh, L., & Duncan, L. (2019). A longitudinal study of the role of autonomy and competence in the maintenance of exercise behavior. *Journal of Behavioral Medicine, 42*(3), 453-461. <https://doi.org/10.1007/s10865-018-9972-2>

Mandolesi, L., Polilli, E., & Sorrentino, G. (2018). Exercise and cognitive functions: A systematic review. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews, 86*, 108–115.

<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2017.12.008>

Marmot, M. (2010). Fair society, healthy lives: The Marmot Review. Strategic review of health inequalities in England post-2010. London: The Marmot Review. Retrieved from

<http://www.instituteofhealthequity.org/resources-reports/fair-society-healthy-lives-the-marmot-review>

- Michie, S., van Stralen, M. M., & West, R. (2011). The behaviour change wheel: A new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implementation Science*, 6, 42. <https://doi.org/10.1186/1748-5908-6-42>
- Miller, W. R., & Rollnick, S. (2013). *Motivational interviewing: Helping people change* (3rd ed.). Guilford Press.
- Ng, J. Y., Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C., Reeve, J., & Williams, G. C. (2012). Self-determination theory applied to health contexts: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 7(4), 325-340. <https://doi.org/10.1177/1745691612447309>
- Ngandu, T., Lehtisalo, J., & Kivipelto, M. (2015). A multidomain approach to prevent cognitive impairment and dementia: The FINGER study. *The Lancet Neurology*, 14(5), 441–448. [https://doi.org/10.1016/S1474-4422\(15\)00002-8](https://doi.org/10.1016/S1474-4422(15)00002-8)
- Pedersen, B. K., & Saltin, B. (2015). Exercise as medicine – evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 25(S3), 1-72. <https://doi.org/10.1111/sms.12581>
- Ross, R., Dagnone, D., & Jones, P. J. (2015). Effects of exercise on obesity, lipids, and inflammation in men and women. *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 100(5), 2011-2020. <https://doi.org/10.1210/jc.2014-3690>
- Rovio, S., Ngandu, T., Solomon, A., Kivipelto, M., & World-Wide FINGERS Network. (2022). The World-Wide FINGERS Network: A global approach to risk reduction and prevention of dementia. *Alzheimer's & Dementia*, 18(1), 106–118. <https://doi.org/10.1002/alz.12319>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). A self-determination theory approach to psychotherapy: The motivational basis for effective change. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49(3), 186–193. <https://doi.org/10.1037/a0012753>

Schuch, F. B., Vasconcelos-Moreno, M. P., & Borowsky, C. (2016). Exercise and depression: A review of the neurobiological mechanisms involved. *Neuropsychobiology*, 73(2), 115-125. <https://doi.org/10.1159/000444391>

Schunk, D. H., Pintrich, P. R., & Meece, J. L. (2014). *Motivation in education: Theory, research, and applications* (4th ed.). Pearson Higher Ed.

Teixeira, P. J., Silva, M. N., & Mata, J. (2012). Motivational determinants of weight loss and weight loss maintenance. *The European Journal of Clinical Nutrition*, 66(1), 22-28. <https://doi.org/10.1038/ejcn.2011.161>

Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 78. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78>

Thoits, P. A. (1995). Social support and psychological well-being: Theoretical possibilities. In R. A. Barnett & L. L. Carstensen (Eds.), *Handbook of aging and the social sciences* (pp. 189-213). Academic Press.

WHO. (2020). Physical activity. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Bilagor

Informationsbrev till deltagare

Informationsbrev till deltagare

Hej [deltagare]!

I det här brevet berättar vi om en ny studie som handlar om **framgångsfaktorer för hållbara beteendeförändringar inom programmet Träna Hjärna**. Vi söker dig som har deltagit i Träna Hjärna och som är villig att dela med dig av dina erfarenheter och insikter. Studien syftar till att förstå bättre vilka faktorer som är avgörande för att kunna skapa långsiktiga förändringar i livsstil, särskilt med fokus på hälsorelaterade beteenden. Läs brevet och fundera över om du vill vara med. Vi kommer också att ge dig information muntligt innan eventuellt deltagande påbörjas.

Kontakta mig gärna om du har frågor, vare sig det är före eller efter ditt deltagande. Mina kontaktuppgifter finns längst ned i det här brevet. Ansvarig huvudman för studien är Gymnastik- och Idrottshögskolan (GIH).

Vad handlar studien om?

Syftet med studien är att undersöka **vilka faktorer som bidrar till hållbara beteendeförändringar inom Träna Hjärna**. Träna Hjärna är ett program som syftar till att förbättra hjärnhälsa genom livsstilsförändringar som fysisk aktivitet, kostförändringar, kognitiv träning och hantering av vaskulära riskfaktorer. För att kunna optimera och utveckla programmet ytterligare, behöver vi en bättre förståelse för de faktorer som påverkar långsiktig motivation och beteendeförändring.

Studien kommer att fokusera på hur individuella faktorer, som personliga mål och motivation, samt programrelaterade faktorer, som socialt stöd och struktur, samverkar för att stödja långsiktig hållbarhet i deltagarnas beteendeförändringar.

Vad ber ni mig göra om jag säger "ja"?

Att vara med innebär att delta i en **individuell intervju** där vi kommer att diskutera dina erfarenheter av programmet. Intervjun kommer att fokusera på flera aspekter av din upplevelse, inklusive:

- Hur motivationen påverkades av programmet
- De största utmaningarna och hindren du stötte på
- Vilken typ av stöd du upplevde var mest hjälpsamt
- Hur du ser på att upprätthålla livsstilsförändringar på lång sikt

Intervjun kommer att ta cirka **30–60 minuter** och genomförs på en tid och plats som passar dig. Intervjun kommer att spelas in för att kunna transkriberas och analyseras noggrant.

Deltagandet är frivilligt

Deltagande i studien är helt frivilligt. Du kan hoppa över frågor som du inte känner dig bekväm med, och du kan när som helst välja att avsluta ditt deltagande utan att behöva ge någon förklaring. Om du väljer att avbryta kommer det inte att ha några konsekvenser, och det kommer inte att påverka din relation till programmet eller de personer som är involverade i Träna Hjärna.

Samtyckesblankett

Intervjuguide

Semi-strukturerad intervjuguide till Träna Hjärna

Intervjuguide

Framgångsfaktorer – Generella och Individuella

Motivation och Engagemang (Program- och individnivå)

1. Vad har hjälpt dig att hålla motivationen uppe under programmet?

- Kan du ge ett konkret exempel på en situation där du kände dig motiverad?
- Hur har din motivation förändrats över tid?
- Finns det något som ibland sänkt din motivation? Hur hanterade du det?

2. Vilka delar av programmet har gjort det lättare för dig att fortsätta?

- Kan du beskriva en specifik övning eller moment som kändes extra givande?
- Fanns det något i programmets struktur som gjorde det svårare att hålla i?
- Hur har feedback från instruktörer eller gruppen påverkat din motivation?

3. Hur har din egen inställning och strategi påverkat din motivation?

- Har du haft några strategier eller rutiner som hjälpt dig hålla motivationen uppe?
- Hur såg din inställning ut när du började programmet jämfört med nu?
- Finns det något du önskar att du hade gjort annorlunda?

Vardagsintegration och Hållbarhet (Individnivå)

4. Hur har du anpassat programmet till din vardag?

- Vilka specifika förändringar har du gjort i din dagliga rutin?
- Har det funnits några hinder i att få in programmet i vardagen? Hur har du hanterat dem?
- Finns det delar av programmet du har behövt justera för att det ska fungera för dig?

5. Vilka förändringar har du gjort som känns hållbara på lång sikt?

- Vad gör att du tror att just dessa förändringar kommer hålla över tid?
- Hur har din syn på träning och hälsa förändrats genom programmet?
- Har du märkt någon skillnad i ditt beteende utanför träningen, t.ex. i arbete eller sociala sammanhang?

Socialt Stöd och Gemenskap (Program- och individnivå)

6. Hur har stödet från instruktörer och andra deltagare påverkat din motivation och framgång?

- Kan du beskriva en specifik situation där stödet från någon annan gjorde skillnad för dig?
- Känner du att du har fått det stöd du behövt? Varför/varför inte?
- Hur tror du att programmet hade varit annorlunda om du hade gjort det ensam?

7. Vad i den sociala gemenskapen har varit mest betydelsefullt för att du ska hålla i dina förändringar?

- Hur har interaktionen med andra deltagare påverkat ditt engagemang?
- Har du haft någon särskild person eller grupp som varit extra viktig för dig?
- Skulle du vilja se mer eller mindre av någon typ av socialt stöd i programmet?

Programstruktur och Genomförande (Programnivå)

8. Vilka delar av programmet har varit mest effektiva för att skapa varaktiga förändringar?

- Vad var det som gjorde dessa delar effektiva för dig?
- Har du märkt att vissa moment haft större effekt än andra?
- Finns det något du skulle vilja ändra i upplägget för att det ska fungera ännu bättre?

9. Hur har upplägget på programmet hjälpt eller hindrat dig i din beteendeförändring?

- Vilka specifika inslag i programmet har haft störst påverkan på din utveckling?
- Har det funnits delar av programmet som känts mindre relevanta för dig?
- Om du skulle utforma programmet själv, vad skulle du förändra?

Hinder och Anpassning (Individnivå)

10. Vilka utmaningar har du stött på, och hur har du löst dem?

- Kan du beskriva en situation där du hade svårt att hålla fast vid programmet?
- Har du fått stöd i att hantera dessa utmaningar?
- Vad tror du gjorde att du kunde ta dig igenom svåra perioder?

11. Vad hade kunnat göra det enklare för dig att ta dig förbi hinder?

- Finns det resurser eller stöd du hade velat ha mer av?
- Hur tror du att programmet kan förbättras för att hjälpa andra i liknande situationer?
- Om du kunde ge dig själv ett råd i början av programmet, vad skulle det vara?

Långsiktiga Effekter och Lärdomar (Individnivå)

12. Vad har du lärt dig om vilka faktorer som haft störst betydelse för din framgång?

- Har något överraskat dig i din egen utveckling?
- Vad trodde du i början skulle vara avgörande för din framgång, och hur stämmer det med din erfarenhet?
- Om du skulle förklara för någon annan vad som varit viktigast för din beteendeförändring, vad skulle du säga?

13. Hur tänker du använda det du lärt dig från programmet framöver?

- Finns det något du planerar att fortsätta med på egen hand?
- Hur kommer du att säkerställa att du behåller de positiva förändringar du gjort?
- Har programmet gett dig inspiration eller idéer för framtida mål?