

# Motivation och följsamhet till Fysisk Aktivitet

Karin Weman Josefsson  
Fil. Dr Psykologi



hh.se

## Take-home message



Patientautonomi utgör ett primärt utfall i det kliniska mötet, tex i 5A-modellen eftersom "**Agree**" kan kopplas direkt till autonomibegreppet i SDT

De grundläggande psykologiska behoven autonomi, kompetens och tillhörighet är en viktig del av metoden **Motiverande Samtal** (MI)

Skapa ett **motivationsfrämjande** klimat och ge ett **aktivt stöd** som stimulerar hållbar motivation

**Undvik** top-downmetoder och skrämstaktik (skam/skuld)

Var noga med att personanpassa och diskutera **doseringen** tillsammans med klienten

Motivation är ett **komplex fenomen** så involvera **experter** och/eller utbilda personalen i autonomistöd

Värdegrunden i SDT är även i linje med filosofin bakom **Personcentrerad Vård** (personalismen)

Tillämpa en **värdegrund** som bygger på att människor kan bli **självreglerande** och inte behöver luras eller tvingas att ta hand om sin egen hälsa

hh.se

## SDT + MI = sant?

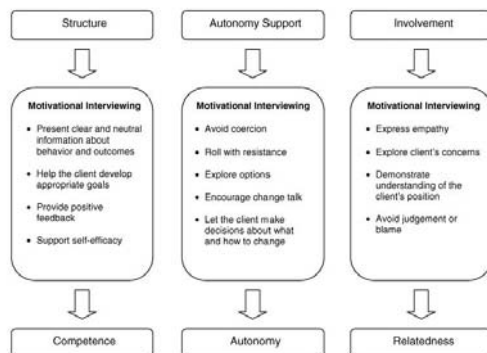


FIGURE 1. Self-determination theory and motivational interviewing.

hh.se

Ref: Markland, Ryan et al., 2005

HÖGSKOLAN  
I HALMSTAD

## Boktips!



Läs mer om motivationens mekanismer i min avhandling

Läs mer om hur du kan jobba med den psykosociala arbetsmiljön och motivation på din arbetsplats



Nytt om självbestämmande motivation till motion och träning kommer i januari 2019

hh.se

HÖGSKOLAN  
I HALMSTAD



Kontakt [karin.weman@hh.se](mailto:karin.weman@hh.se)  
Läs mer på [www.wemanmotivation.se](http://www.wemanmotivation.se)



Se en utmanande film om motivation (10 min)  
<https://www.youtube.com/watch?v=u6XAPnuFjlc>