

---

## Veiledning kan endre atferd

---

FRA ANDRE TIDSSKRIFTER

KARI TVEITO

Tidsskriftet

---

**For å lykkes med livsstilsendringer trenger man veiledning og hjelp til å sette seg et mål og å registrere egen atferd. Dette viser en ny norsk studie.**



Fra venstre Eivind Meland, Gro Beate Samdal, Geir Egil Eide. Foto: Stefan Hjørleifsson

Hvordan kan veiledning hjelpe overvektige til å spise sunt og bli mer fysisk aktive? I en norsk metaanalyse har man nylig oppsummert effekten av ulike livsstilsintervensjoner og sett på hvilke veiledningsteknikker som er mest effektive [\(1\)](#).

Totalt 48 randomiserte, kontrollerte studier av livsstilsintervensjoner av minst 12 ukers varighet ble inkludert. Studiedeltagere var i gjennomsnitt over 40 år og hadde en kroppsmasseindeks på 30 eller høyere.

Endringer av livsstil var assosiert med moderat effekt på kort sikt (effektstørrelse 0,37; 95 % KI 0,26 – 0,48), men mindre effekt på lang sikt (0,24, 95 % KI 0,15 – 0,33). I studier som fortsatt viste effekt etter ett år, hadde deltagerne blitt bedt om å sette seg mål for hva de ville oppnå med

livsstilsendringen og å definere gradvise mål for endringer i kosthold og aktivitetsnivå. Bruk av ulike hjelpemidler, for eksempel skritteller eller loggbok, og tilbakemeldinger fra veileder om innsats og resultater var også forbundet med langvarig effekt. Veiledning som fremmet deltagerens evne til selvbestemmelse, ga bedre effekt på lang sikt enn veiledning som ikke la vekt på dette.

- Våre resultater er viktige og oppsiktsvekkende fordi vi har skilt mellom hva som forklarer effekt av atferdsendring på kort og lang sikt, sier Eivind Meland, som er professor ved Institutt for global helse og samfunnsmedisin ved Universitetet i Bergen og studiens sisteforfatter. – I tidligere kunnskapsoppsummeringer har man forsøkt å identifisere hvilke komponenter i atferdsendringsteknikker som virker, men resultatene har vært sprikende. Vår studie tyder på at det å fremme autonomi hos individet er noe av det viktigste en veileder kan gjøre, sier Meland.

---

## Forskergruppen

Forskningsgruppen «Health promotion in Healthy living centers – does it work, how and why does it work», som står bak studien, er etablert i samarbeid mellom Universitetet i Bergen og Universitetet i Agder. Forskningsgruppens primære arbeidsoppgave er å evaluere det kommunale tilbudet ved Frisklivssentralene som finnes i mer enn halvparten av norske kommuner.

Det omfattende arbeidet med kunnskapsoppsummeringen startet i 2013. Mer enn 6 000 primærstudier ble vurdert med tanke på egnethet. Arbeidet har foregått i samarbeid med psykolog Tom Barth, Bergen, som har spesiell kompetanse innen veilednings- og motivasjonspsykologi, og professor Geoffrey Williams ved University of Rochester, USA.

---

## LITTERATUR

1. Samdal GB, Eide GE, Barth T et al. Effective behaviour change techniques for physical activity and healthy eating in overweight and obese adults; systematic review and meta-regression analyses. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2017; 14: 42. [PubMed][CrossRef]

---

Publisert: 18. august 2017. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.17.0530  
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 18. juni 2026.