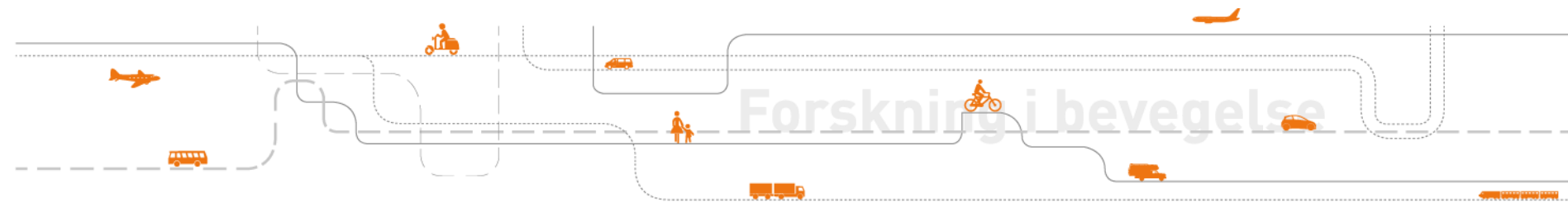


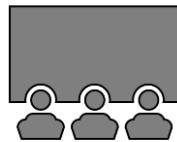
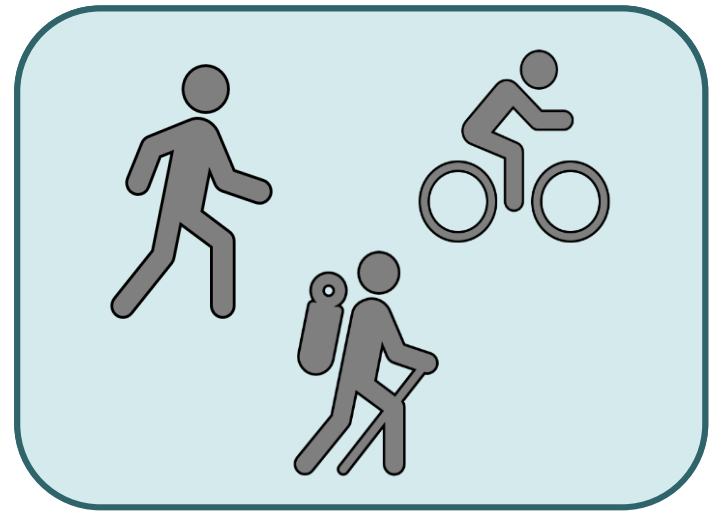
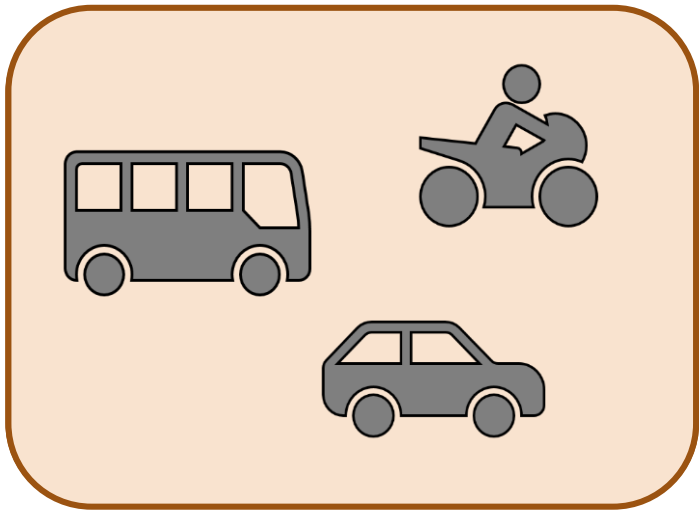
# Psykologi, sykling og gange

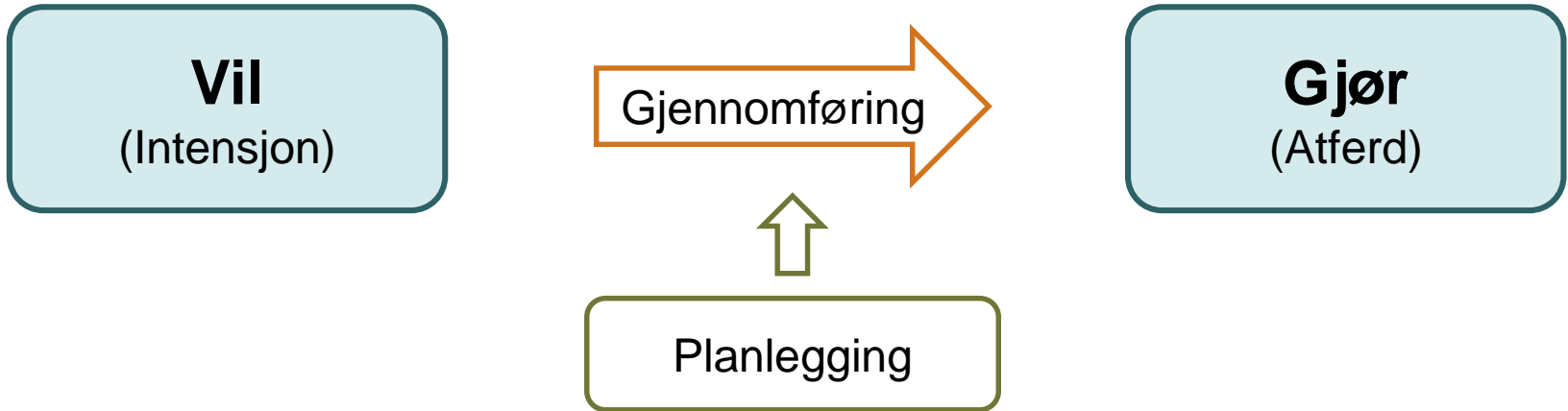
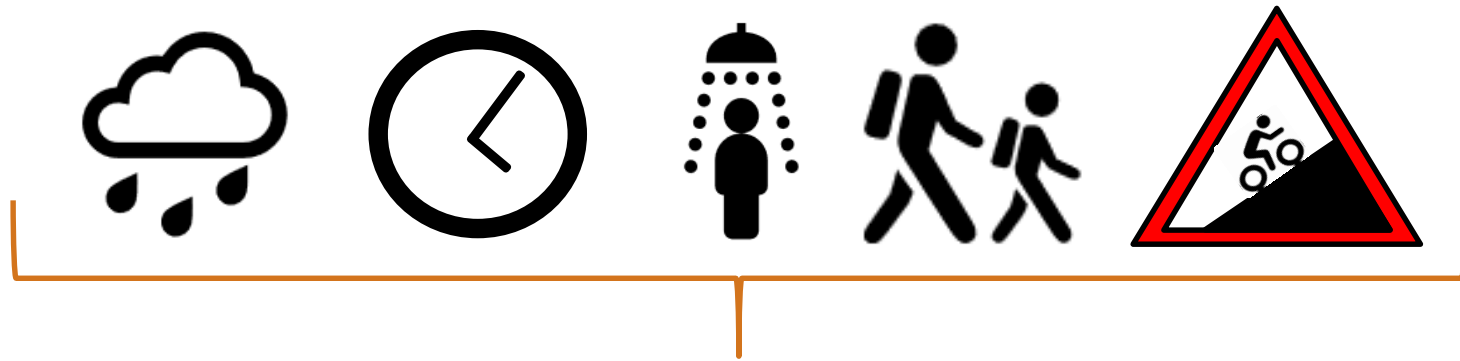
## En feltstudie av en planleggingsintervensjon

Ingeborg Storesund Hesjevoll, [ish@toi.no](mailto:ish@toi.no) 11.04.19



# Psykologi og aktiv transport





**Trening: Intensjoner og handling** (Rhodes & de Bruijn, 2013)

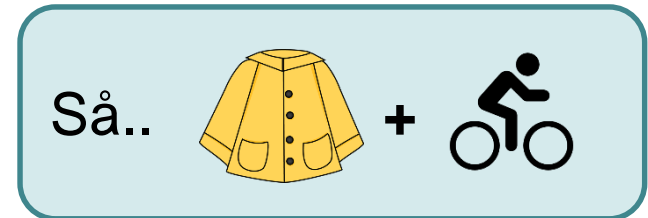
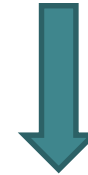
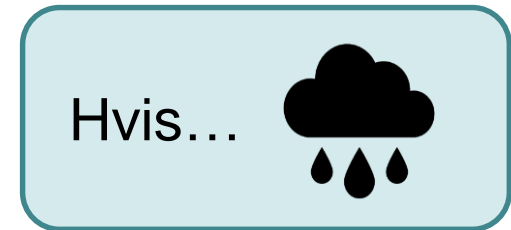
	Gjennomfører	Gjennomfører ikke
Intensjon	42 %	36 %
Ingen intensjon	2 %	21 %

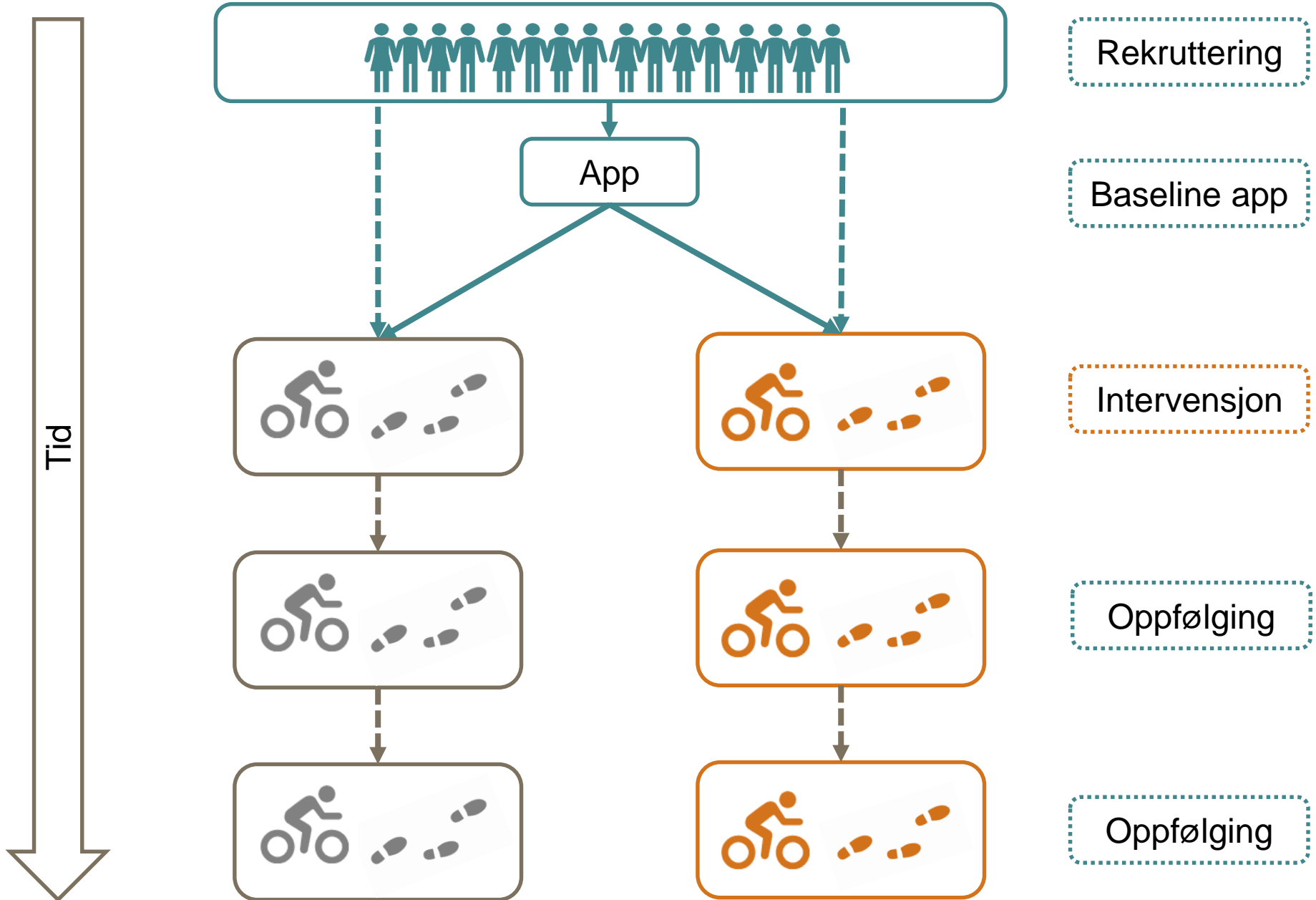
# Handlingsplaner

## Hvis-så-planer:

- **Hvis/når:** *Situasjon hvor ønsket handling skal gjennomføres*
- **Så:** *Strategi for å gjennomføre når man er i situasjonen*

Meta-analyser: Virker for fysisk aktivitet, kostholdsendringer, og diverse andre atferder (Belanger-Gravel et al, 2013, Carraro et al, 2013, Andriaanse et al, 2011, Gollwitzer & Sheeran, 2006)





# Hvem som deltok, og hva de syntes om det

319 Personer:

- Høyt utdannede og høy inntekt
  - Gjennomsnittlig 46 år
  - 63 % bor i Oslo
- God tilgang til bil og offentlig transport
  - Sykler (39%), kjører bil (18%) eller offentlig transport (16%) til jobb

Veldig relevant for meg



Vil prøve igjen



Kan helt sikkert hjelpe andre



Gitt meg mye større fokus

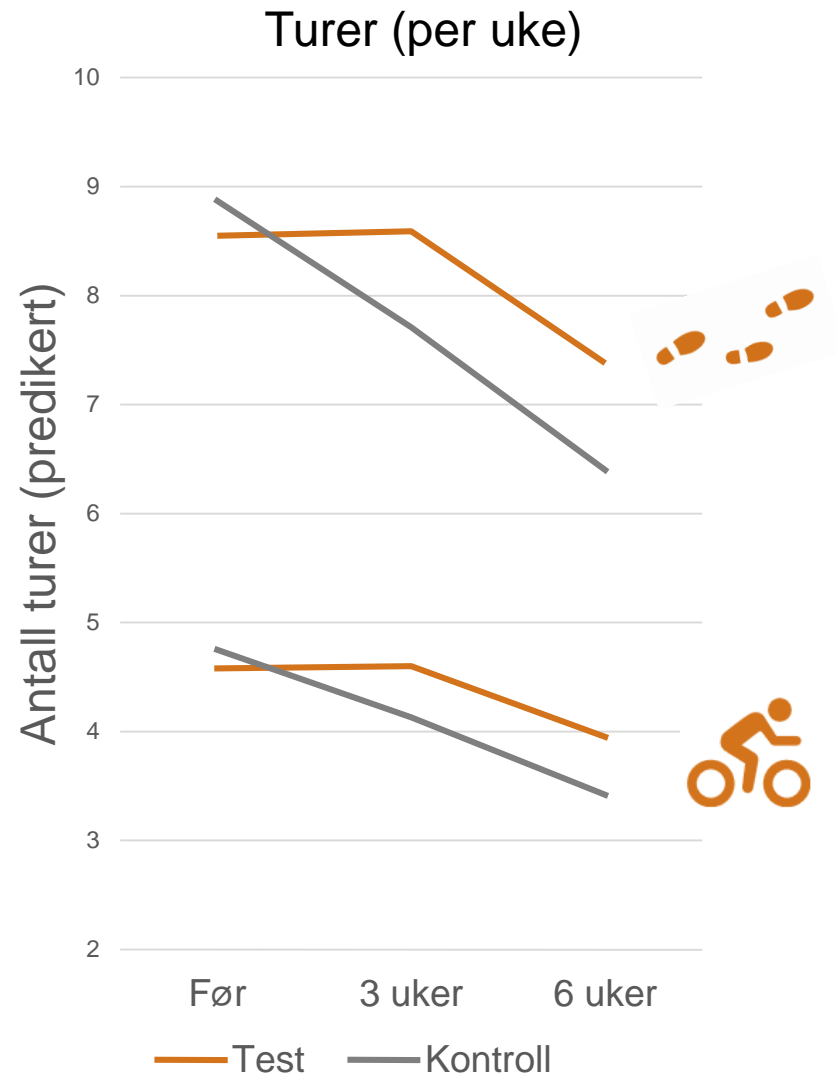


Går/sykler mer etter 3 uker



# Virket det?

- Gange (+) vs sykling (-)
- Gikk/syklet mye i utgangspunktet (-)
- Sykler til jobb (+)
- Bor i Trondheim (-)
- Brukte planene (+)
- Brukte hele intervensjonen (+)
- Vanestyrke (-)



# Hovedlærdom

De som er interessert i «selvhjelp» for gange og sykling finnes

De fleste vil sykle fra A til B eller gå på tur

Mange ønsker mer oppfølging

Planlegging virker litt

# Uavklart

Virket «placebo»-tiltaket?

Har deltakerne nådd et tak?