

# AFL-metoden

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

Når du bruger AFL-metoden kommer du automatisk omkring, hvorfor det kan være svært for en målgruppe at have en bestemt adfærd (f.eks. dyrke motion) og hvilke løsninger, der kan være på det. AFL-metoden er et simpelt redskab til at sætte adfærdsmål og udtænke løsninger, hvor man tager højde for målgruppen og dennes friktioner/barrierer i forhold til at have en bestemt adfærd.

Et eksempel: en forening ønsker at få 20 kvinder på et nyt fitnesshold. Find ud af, hvad der er kvindernes barrierer for ikke at komme på holdet, selvom de motiveret til det, og find derefter løsninger, der imødekommer kvindernes barrierer.

Målgruppe: \_\_\_\_\_

---

**ADFÆRDSMÅL** (HUSK – et adfærdsmål er en konkret handling, fx foreningen vil gerne have 20 kvinder på det nye badmintonhold).

---

**FRIKTIONER** (Hvilke barrierer har målgruppen? Fx manglende udstyr eller erfaring med badminton etc.).

---

**LØSNINGER** (Find løsninger, der tager afsæt i adfærdsprincipper\* og mindsker barriererne. Fx foreningen låner ketsjere ud og informerer om, at alle kan være med uanset niveau).

---

\*Adfærdsprincipperne finder du som adfærdskort på [bevægdigforlivet.dk](http://bevægdigforlivet.dk) under adfærdsdesign.

---

**Planlæg planen** (hvilke konkrete handlinger skal sættes i gang, hvem gør det og hvornår?).

## HANDLING 1

Hvad: \_\_\_\_\_

Hvem: \_\_\_\_\_

Hvornår: \_\_\_\_\_

## HANDLING 2

Hvad: \_\_\_\_\_

Hvem: \_\_\_\_\_

Hvornår: \_\_\_\_\_