



Harjoitus: Muutossuunnitelma

Miksi?

Harjoitus auttaa sinua hahmottamaan, miksi haluat muutoksen ja miten sen voit tehdä. Muutoksen toteuttamiseen liittyvien asioiden pohtiminen ja kirjaaminen auttaa sinua toimimaan suunnitelmallisesti tavoitteidesi saavuttamiseksi.

Miten?

Tämän harjoituksen voit tehdä silloin, kun olet päättänyt lopettaa tai vähentää päihteiden käyttöäsi. Harjoitukseen on hyvä varata aikaa ainakin kymmenen minuuttia, jotta ehdit kunnolla pohtia asiaa.

Ajatusten kirjaaminen muistiin on hyödyllistä. Sinun kannattaa säilyttää muutossuunnitelmasi, jotta voit seurata, miten muutoksesi etenee. Tarvittaessa voit myöhemmin myös päivittää suunnitelmaasi.

Voit täyttää alla olevan lomakkeen, ja ottaa siitä kuvakaappauksen. Vaihtoehtoisesti voit myös kirjata asiat paperille tai tulostaa lomakkeen harjoituksen alta.

1. Mitkä ovat tärkeimmät syyni muutokseen?

Esim. parempi terveys, parempi elämänhallinta, mahdollisuus jatkaa opintoja, talouden koheneminen

2. Mitkä ovat päätavoitteeni?

Esim. Haluan lopettaa käytön kokonaan. Haluan hoitaa talousasiani kuntoon.



3. Mitä aion tehdä saavuttaakseni tavoitteeni? Milloin aion tehdä nämä asiat?

Esim. En mene juhlimaan, enkä ota yhteyttä siihen porukkaan. Kun tylsistyn tai aineenhimo iskee, pelaan tai menen lenkille. Käyn läpi tuloni ja menoni huomenna. Pyydän apua asioideni järjestämiseksi.

4. Ketkä voivat tukea minua muutossuunnitelmani toteuttamisessa? Miten he voivat tukea?

Esim. Sisko: voin soittaa, kun on hankala tilanne. Anonyymi keskusteluryhmä: voin kirjoittaa ajatuksiani ja saada ymmärrystä.



5. Mitkä asiat voivat estää muutossuunnitelmani toteuttamista? Miten selviän näistä esteistä?

Esim. Mahdollisia esteitä: tilanteet, joissa tylsistyn, koen vastoinkäymisiä tai minulle iskee aineenhimo tai epätoivo. Asioita, joita voin silloin tehdä: menen lenkille, suuntaan huomion muualle, soitan siskolle tai mietin pidemmälle tulevaisuuteen.

6. Mistä asioista tiedän, että suunnitelmani toimii?

Raittiuden myötä terveyteni ja keskittymiskykyni kohenee siten, että pystyn opiskelemaan ainakin osa-aikaisesti. Pystyn maksamaan vuokrani ja ostamaan ruokaa myös kuukauden viimeisinä päivinä.