



Harjoitus: Mihin voin itse vaikuttaa?

Miksi?

Opit erottelemaan, mihin asioihin elämässäsi pystyt vaikuttamaan ja mihin et. Tämä auttaa sinua suuntaamaan voimavarasi asioihin, joihin voit vaikuttaa.

Miten?

Kirjoita kaksi listaa. Kirjoita toiseen listaan elämääsi liittyviä asioita, joihin voit vaikuttaa. Toiseen taas tulee asioita, joihin et pysty vaikuttamaan, vaikka haluaisit.

Asiat elämässäni, joihin voin vaikuttaa

Esim. Voin huomioida ja muistaa, että päihderiippuvuus ei ole kenenkään syytä.

Voin hakea ulkopuolista apua omaan jaksamiseen.

Asiat elämässäni, joihin en voi vaikuttaa

Esim. En voi lopettaa huumeiden käyttöä nuoren puolesta.

Päihderiippuvuus vaikuttaa nuoren käytökseen.