

Muutossuunnitelma

Muutos, jonka haluan toteuttaa (kuvaile mahdollisimman konkreettisesti):

Askeleet, joilla pääsen tavoitteeseeni:

1.

2.

3.

Tärkeimmät syyt tehdä muutos:

Muutoksella haluan saavuttaa:

Nämä ihmiset/asiat voivat tukea minua tavoitteeni saavuttamisessa:

Nämä tilanteet voivat estää minua pääsemästä tavoitteeseeni:

Muutossuunnitelmani alkaa _____ ja loppuu _____

Vinkkejä muutossuunnitelman tekoon

Muutoksessa matkassa

Elämänmuutokset ovat suuria asioita ja niiden toteuttamiseen voi saada apua esimerkiksi läheiseltä ihmiseltä, terveydenhuollon tai sosiaalipalveluiden työntekijältä, muutosta tukevalta työkalulta tai vaikka kaikilta näiltä.

Muutosta tukevat työkalut voivat tehdä muutoksesta hieman helpompaa. Tällaisia työkaluja ovat esimerkiksi:

- Kannabis.eu-sivusto, sekä siltä löytyvät
- Nelikenttä
- Kannabispäiväkirja

Myös muut hyvinvointia ja omien voimavarojen tunnistamista, vahvistamista ja lisäämistä tukevat työkalut voivat olla avuksi muutoksessa. Mielen hyvinvointia tukevia harjoituksia löytyy esimerkiksi Mielenterveystalo.fi:n Omahoito-sivuilta.

Tavoitteiden asettelu

On tärkeää, että muutossuunnitelmassa asetetut tavoitteet ovat sekä saavutettavissa että tarpeeksi vaativia motivoimaan muutokseen. Vaikealta tuntuvan muutoksen voi tehdä mahdolliseksi ja ymmärrettäväksi pilkkomalla sen välitavoitteisiin. Mikäli lopullinen tavoite on esimerkiksi kannabiksen käytön lopettaminen päivittäisestä käytöstä, voi yhtenä välitavoitteena olla "Käytän kannabista enintään joka toinen päivä".

Mikäli matka johonkin välitavoitteeseen tuntuu hankalalta, voi pohtia vähemmän haastavia keinoja päästä lähemmäksi lopullista tavoitetta. Joillekin esimerkiksi "pienennän käyttöannosta" voi olla helpompi askel kuin "kokonaan pilvettömät päivät". Kannattaa olla rehellinen itselleen sen suhteen, tukevatko välitavoitteet todella lopullista päämäärää. Välitavoitteisiin ja muutossuunnitelmaan on hyvä palata muutosprosessin aikana.

Muistisääntö tavoitteen asetteluun:

- Tarkkaan määritetty
- Mitattava
- Saavutettavissa oleva
- Merkityksellinen
- Aikaan sidottu

Oma-apua verkossa:

kannabis.eu

Tee tavoitteesta konkreettinen:

- ✗ "Poltan vähemmän"
- ✓ "Poltan viikossa 0,5g vähemmän"
- ✗ "Polttelen harvemmin"
- ✓ "En polttele arkipäivinä"
- ✗ "En tule riippuvaiseksi kannabiksesta"
- ✓ "Pidän XX.X.-XX.X. jakson, jolloin en käytä kannabista ja tarkkailen tuntemuksiani/oireitani/riippuvuuteen viittaavia tekijöitä"
- ✗ "Teen enemmän hyvinvointiani lisääviä asioita"
- ✓ "Käyn kerran viikossa äitini/mummoni/päih-teettömän ystäväni luona"