

# Muutossuunnitelma

**Muutos, jonka haluan toteuttaa**  
( kuvaile mahdollisimman konkreettisesti ) :

-----  
-----  
-----

**Tärkeimmät syyt tehdä muutos:**



-----  
-----  
-----

**Nämä ihmiset/asiat voivat tukea minua tavoitteeni saavuttamisessa:**



-----  
-----  
-----

**Millä tavoin palkitsen itseni, kun onnistun muutoksessani:**



-----  
-----  
-----

**Muutossuunitelmani**

alkaa ----- ja loppuu -----

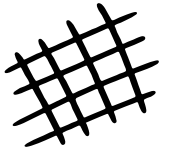
**Askeleet, joilla pääsen tavoitteeseeni:**

1. -----
2. -----
3. -----

**Muutoksella haluan saavuttaa:**

-----  
-----  
-----

**Nämä tilanteet voivat estää minua pääsemästä tavoitteeseeni:**



-----  
-----  
-----

**Miten toimin, jos kohtaan vastoinkäymisiä tai epäonnistumisia (esim. repsahdus):**

-----  
-----  
-----





# Vinkkejä muutossuunnitelman tekoon

## Muutoksessa matkassa

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

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

- [Ehyt.fi](https://ehyt.fi) ja sieltä löytyvät työkalut ja materiaalit
- Tukea päihteiden käytön pohdintaan -lomake (alle 18-vuotiaille)
- Tukea päihteidenkäytön hyötyjen ja haittojen itsearviointiin -lomake
- [Kannabis.eu](https://kannabis.eu)-sivusto
- [Päihdelinkki.fi](https://paihdelinkki.fi) oma-apu -sivusto



Myös muut hyvinvointia ja omien voimavarojen tunnistamista, vahvistamista ja lisäämistä tukevat työkalut voivat olla avuksi muutoksessa. Mielen hyvinvointia tukevia harjoituksia löytyy esimerkiksi [Mielenterveystalo.fi](https://mielenterveystalo.fi):n Omaha-ohjelmasta.

## 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 alkoholin käytön lopettaminen viikoittaisesta käytöstä, voi yhtenä välitavoitteena olla "Käytän alkoholia enintään joka toinen viikko".

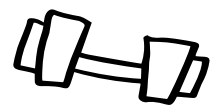
Mikäli matka johonkin välitavoitteeseen tuntuu hankalalta, voi pohtia vähemmän haastavia keinoja päästä lähemmäksi lopullista tavoitetta. Joillekin esimerkiksi "pienennän käyttämäni määrää" voi olla helpompi askel kuin "kokonaan alkoholittomat viikot". Kannattaa olla rehellinen itselleen sen suhteen,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

### Muistisääntö tavoitteen asetteluun:

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



### Tee tavoitteesta konkreettinen:



- ✓ "Käytän vähemmän alkoholia."
- %. "Juon viikossa X tölkkiä vähemmän."
- ✓ "Juon harvemmin"
- %. "En juo arkipäivinä"
- ✓ "En tule riippuvaiseksi alkoholista."
- %. "Pidän XX.X.-XX.X. jakson, jolloin en käytä alkoholia ja tarkkailen tuntemuksiani / oireitani / riippuvuuteen viittaavia tekijöitä."
- ✓ "Teen enemmän hyvinvointiani lisääviä asioita."
- %. "Käyn kerran viikossa äitini/mummoni/ päihteettömän ystävänä luona."

