

Förändringsplan

Förändring som jag vill göra
(beskriv så konkret som möjligt):

Mina viktigaste orsaker att göra förändringen:



De här människorna/omständigheterna
kan hjälpa mig att nå mitt mål:



Så här belönar jag mig själv när
jag lyckas göra förändringen:



Min förändringsplan

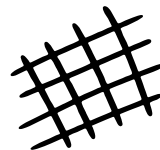
börjar ----- och slutar -----

Steg genom vilka jag når mitt mål:

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

Med förändringen vill jag uppnå:

De här situationerna kan hindra mig
att nå mitt mål:



Så här gör jag om jag möter motgångar eller
misslyckanden (t.ex. återfall):





Tips för dig som gör en förändringsplan

Förändringen är en resa där du har sällskap

Livsförändringar är stora saker och du kan få hjälp med dem till exempel av en närstående, en yrkesutbildad person inom hälso- och sjukvården, en anställd inom ungdoms- eller socialtjänsterna eller ett verktyg som stödjer förändringen, eller av dem alla.

Det finns många verktyg som kan göra förändringen lättare för dig. Sådana verktyg är bland annat:

- [Ehyt.fi/sv](https://ehyt.fi/sv) och de verktyg och material som finns på webbplatsen
- Formuläret Tänk över din användning av rusmedel: stödfrågor (för personer under 18 år)
- Formuläret Fördelar och nackdelar med min användning av rusmedel: Stödfrågor för självutvärdering
- Webbplatsen kannabis.eu/pa-svenska
- Sidorna för självhjälp på webbplatsen paihdelinkki.fi/sv



Även andra verktyg som hjälper dig att identifiera, förstärka och förbättra ditt mående och dina krafter kan vara till hjälp i förändringen. Övningar för bättre psykiskt välbefinnande finns till exempel på sidorna för egenvård på webbplatsen [Psykporten.fi](https://psykporten.fi).

Tänk på det här när du sätter upp dina mål

Det är viktigt att du känner att du kan nå de mål som du antecknar i din förändringsplan. Samtidigt ska målen vara så krävande att du är motiverad att satsa på förändringen. Om förändringen som helhet känns svår att nå, kan du göra den möjlig att nå och lättare att tänka på genom att dela upp den i delmål. Om det slutliga målet till exempel är att avstå från att använda alkohol varje vecka, kan ett delmål vara att "Jag använder alkohol högst varannan vecka".

Om det känns svårt att nå ett delmål, kan du försöka fundera ut lättare sätt att ta dig närmare det slutliga målet. Det kan till exempel vara lättare att ta steget till delmålet "jag minskar på mängden som jag använder" än "helt alkoholfria veckor". Det är viktigt att du är ärlig mot dig själv när du funderar på om delmålen verkligen stödjer det slutliga målet. Det är bra att tidvis titta på nytt på delmålen och förändringsplanen under förändringsprocessen.

Minnesregel när du sätter upp mål:

- Noggrant definierat
- Mätbart
- Möjligt att nå
- Meningsfullt
- Tidsbundet



Gör målet konkret:

- ✓ "Jag använder mindre alkohol."
- ⚡ "Jag dricker X burkar mindre per vecka."
- ✓ "Jag dricker mer sällan"
- ⚡ "Jag dricker inte på vardagar"
- ✓ "Jag blir inte beroende av alkohol."
- ⚡ "Jag låter helt bli att dricka alkohol under perioden XX.X–XX.X. Under den här tiden observerar jag hur jag känner mig/vilka symtom jag har/ om jag upptäcker några tecken på beroende."
- ✓ "Jag gör fler saker som får mig att må bättre."
- ⚡ "Jag besöker mamma/farmor eller mormor/en nykter vän en gång i veckan."

