

Förändringsplan

Förändringen jag vill uppnå (beskriv så konkret som möjligt):

De steg/delmål som hjälper mig nå mitt mål:

1.

2.

3.

De viktigaste skälen att göra förändringen:

Med hjälp av förändringen vill jag uppnå:

De här sakerna/människorna kan hjälpa mig uppnå mitt mål:

De här situationerna kan hindra mig att uppnå mitt mål:

Min förändringsplan börjar _____ och slutar _____

Tips för att skapa en förändring

Stöd i förändringen

En livsförändring kan vara en stor sak och du kan behöva utomstående stöd i att genomföra den. Du kan få detta stöd av till exempel en närstående människa, en yrkesperson från social- eller hälsovården, ett förändringsverktyg, eller varför inte av alla dessa.

Förändringsverktyg kan göra förändringen lite lättare att genomföra. Sådana verktyg är exempelvis:

- [Kannabis.eu](https://kannabis.eu) (självhjälp på nätet, innefattar bland annat en elektronisk dagbok för att följa med cannabisbruket)
- Fyrfältaren (kannabishanke.fi/#materialit → Material på svenska)
- Cannabisdagboken (kannabishanke.fi/#materialit → Material på svenska)

Verktyg och självhjälpsövningar som stöder välbefinnande och gör det möjligt att känna igen, stärka och öka egna styrkor och resurser, kan också hjälpa till i förändringen. Övningar som stöder psykiskt välbefinnande finns till exempel på [Psykporten.fi](https://psykporten.fi) (→ Egenvård och guider).

Att lägga upp förändringsmål

När man gör en förändringsplan lönar det sig att uppmärksamma att förändringen ofta består av olika faser och att dessa kan delas upp i delmål. Delmålen kan göra en förändring som känns svår mera uppnåbar och begriplig. Det är bra att återkomma till förändringsplanen och delmålen under förändringsprocessens gång.

Om målet till exempel är att gå från ett dagligt bruk till att sluta med bruket helt och hållet, kan ett delmål vara "Jag använder cannabis högst varannan dag". Det är viktigt att lägga upp förändringsmål som är både realistiska/uppnåbara och tillräckligt ambitiösa för att motivera till förändring.

Om vägen till det första delmålet känns svår kan du fundera på lättare sätt att komma närmare ditt slutgiltiga mål. "Jag använder en mindre mängd per gång" kan vara ett lättare delmål än "helt cannabisfria dagar". Det lönar sig dock att vara ärlig med sig själv om huruvida delmålen faktiskt stöder i att uppnå förändringen.

Minnesregel för att lägga upp ett mål:

- Tillräckligt specifikt
- Mätbart
- Uppnåbart
- Realistiskt
- Tidsbundet

- ✗ "Jag röker mindre"
- ✓ "Jag röker 0,5 g mindre per vecka"

- ✗ "Jag röker på mera sällan"
- ✓ "Jag röker inte på under vardagar"

- ✗ "Jag blir inte beroende av cannabis"
- ✓ "Jag avstår helt från att använda XX.XX-XX.XX och lägger märke till hur det känns/symtom/faktorer som tyder på beroende"

- ✗ "Jag gör mera saker som ökar mitt välmående"
- ✓ "Jag hälsar på hos min mamma/morförälder/rusfria vän en gång i veckan"