

# 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 utmanande och du kan få stöd i att genomföra den 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](#) (självhjälp på nätet, innefattar bland annat en finsk-språkig elektronisk dagbok för att följa med cannabisbruket)
- Fyrfältaren (kannabis.eu → På svenska)
- Cannabisdagboken (kannabis.eu → På svenska)

Du kan också ha nytta av andra verktyg och självhjälpsövningar som stöder ditt välbefinnande och hjälper dig känna igen och öka dina styrkor och resurser. Övningar som stöder psykiskt välbefinnande finns till exempel på Psykporten.fi (→ Egenvård och guider).

## Sätt realistiska och konkreta förändringsmål

Det är viktigt att sätta förändringsmål som är både realistiska/åtkomliga och tillräckligt ambitiösa för att motivera till förändring. Ett förändringsmål som känns för utmanande kan göras mera åtkomligt och begripligt genom att spjälka upp det i delmål. 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".

Om vägen till något delmål känns svår kan du fundera på lättare sätt att komma närmare ditt slutgiltiga mål. Var dock ärlig med dig själv: Stöder delmålen faktiskt dig i att uppnå ditt slutgiltiga mål? Det är bra att återkomma till förändringsplanen och delmålen under förändringsprocessens gång.

### Minnesregel för att lägga upp ett förändringsmål:

- Tillräckligt specifikt
- Mätbart
- Uppnåbart
- Meningsfullt
- Tidsbundet

### Självhjälp på nätet:

🔗 [kannabis.eu](https://kannabis.eu)

### Gör dina förändringsmål så konkreta som möjligt:

- ✗ "Jag använder mindre"
- ✓ "Jag använder 0,5 g mindre per vecka"
- ✗ "Jag använder mera sällan"
- ✓ "Jag använder inte 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"