

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 toteuttamisessa voi tarvita ulkopuolista apua. Ulkopuolinen apu voi olla esimerkiksi läheinen ihminen, työntekijä terveydenhuollosta tai sosiaalipalveluista, muutosta tukeva työkalu tai vaikka kaikki näistä.

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

- [Kannabis.eu](https://kannabis.eu)-sivusto, sekä siltä löytyvät
- Nelikenttä
- Kannabispäiväkirja

Myös muut työkalut ja itsehoitoharjoitukset, jotka tukevat hyvinvointia ja auttavat omien voimavarojen tunnistamisessa, vahvistamisessa ja/tai lisäämisessä, voivat auttaa muutoksessa. Mielen hyvinvointia tukevia harjoituksia löytyy esimerkiksi [Mielentervestalo.fi](https://mielentervestalo.fi):n Omahoito-sivuilta.

Tavoitteiden asettelu

Muutossuunnitelmassa kannattaa ottaa huomioon muutoksen eri vaiheet ja niihin liittyvät välitavoitteet. Välitavoitteiden avulla vaikealta tuntuvan muutoksen voi tehdä mahdolliseksi ja ymmärrettäväksi. Välitavoitteisiin ja muutossuunnitelmaan on hyvä palata muutosprosessin aikana.

Mikäli lopullinen tavoite on esimerkiksi kannabiksen käytön lopettaminen päivittäisestä käytöstä, voi yhtenä välitavoitteena olla "Käytän kannabista enintään joka toinen päivä". Tavoitteiden asettelussa on tärkeää, että ne ovat saavutettavissa ja toisaalta, että ne ovat tarpeeksi vaativia motivoimaan muutokseen.

Mikäli matka ensimmäiseen välitavoitteeseen tuntuu hankalalta, voit pohtia vähemmän haastavia keinoja tai tapoja, joilla pääset lähemmäksi lopullista tavoitetta. Joillekin esimerkiksi "pienen käyttöannosta" voi olla helpompi askel kuin "kokonaan pilvetömät päivät". Kannattaa kuitenkin olla rehellinen itselleen sen suhteen, tukevatko välitavoitteet todella lopullista päämäärää.

Muistisääntö tavoitteen asetteluun:

- Spesifi tai tarkkaan määritelty
- Mitattava
- Saavutettavissa oleva
- Realistinen
- Aikaan sidottu

- ✗ "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/päihitteettömän ystävänä luona"