



Övning: Förändringsplan

Varför?

Med hjälp av övningen kan du komma fram till de orsaker som lett till ett förändringsbehov och planera hur du ska genomföra förändringen. Att fundera på och anteckna svaren på följande frågor hjälper dig att agera systematiskt för att uppnå dina mål.

Hur?

Gör denna övning när du bestämt dig för att minska eller sluta använda droger. Reservera minst tio minuter för övningen så att du hinner fundera på saken ordentligt.

Du kan ha nytta av att skriva ner dina tankar. Det lönar sig att spara din förändringsplan så att du kan följa upp hur förändringen fortskrider. Vid behov kan du även uppdatera din plan.

Du kan fylla i svarsfälten nedan eller skriva ner svaren t.ex. som en anteckning på telefonen.

1. Vilka är de främsta orsakerna till att jag vill åstadkomma en förändring?

T.ex. "Ett förbättrat hälsotillstånd, bättre livshantering, möjlighet till vidareutbildning, förbättrad ekonomi."

2. Vilka är mina huvudsakliga mål?

T.ex. "Jag vill sluta med droger helt och hållet. Jag vill få ordning på min ekonomi."



3. Vad tänker jag göra för att nå mina mål? När tänker jag göra de här sakerna?

T.ex. "Jag går inte ut och festar och kontaktar inte andra användare. När jag blir uttråkad eller drogsugen så spelar jag eller tar en joggingrunda. Jag går igenom min ekonomi imorgon och ber om hjälp för att reda ut saker."

4. Vem kan stöda mig i förverkligandet av min förändringsplan? Hur kan de stöda mig?

T.ex. "Min syster: Jag kan ringa henne när det känns svårt. En anonym diskussionsgrupp på nätet: Jag kan skriva ner mina tankar och få förståelse."



5. Vad kan förhindra genomförandet av min förändringsplan? Hur kommer jag över dessa hinder?

T.ex. "Möjliga hinder: Situationer där jag blir uttråkad, upplever motgångar eller drabbas av drogbegär eller förtvivlan. Saker jag då kan göra: Ta en joggingtur, fokusera på något annat, ringa min syster eller försöka tänka långsiktigt."

6. Hur vet jag att min plan fungerar?

T.ex. "Att avstå från droger förbättrar min hälsa och koncentrationsförmåga så att jag kan studera åtminstone på deltid. Jag kan betala min hyra och köpa mat även de sista dagarna i månaden."