MATKALLA MUUTOKSEEN

TYÖKIRJA



**Matkalla muutokseen ryhmä**

* Ryhmä kokoontuu **ajankohta, viikonpäivä(t), kellonaika ja paikka**
* Ryhmään mahtuu kahdeksan osallistujaa
* Toiselle kerralle voi tulla uusia ryhmäläisiä, tämän jälkeen toimimme suljettuna ryhmänä
* Ryhmään sitoutuminen on tärkeää ja ryhmä aloitetaan aikataulun mukaisesti
* Ryhmään ei voi osallistua päihtyneenä
* Jos joudut jäämään pois ryhmäkerrasta, ilmoita siitä ohjaajille edellisellä kerralla tai puhelimitse ennen seuraavaa ryhmäkertaa
* Jos olet poissa ilmoittamatta, ohjaajat ottavat sinuun yhteyttä
* Ryhmässä kuulluista asioista ei voi puhua ryhmän ulkopuolisille henkilöille.    
  Tämä vaitiolovelvollisuus koskee myös ryhmän ohjaajia
* Voit kertoa ulkopuolisille, mitä olet ryhmässä oppinut, mutta et sitä mitä joku toinen on sanonut tai miten käyttäytynyt
* Jos sinulla on luottamuksellinen hoitosuhde, siellä voit puhua ryhmässä tapahtuneista asioista

Ryhmän ohjaajat:

**Nimi ja puhelinnumero**

Ryhmän sisältö:

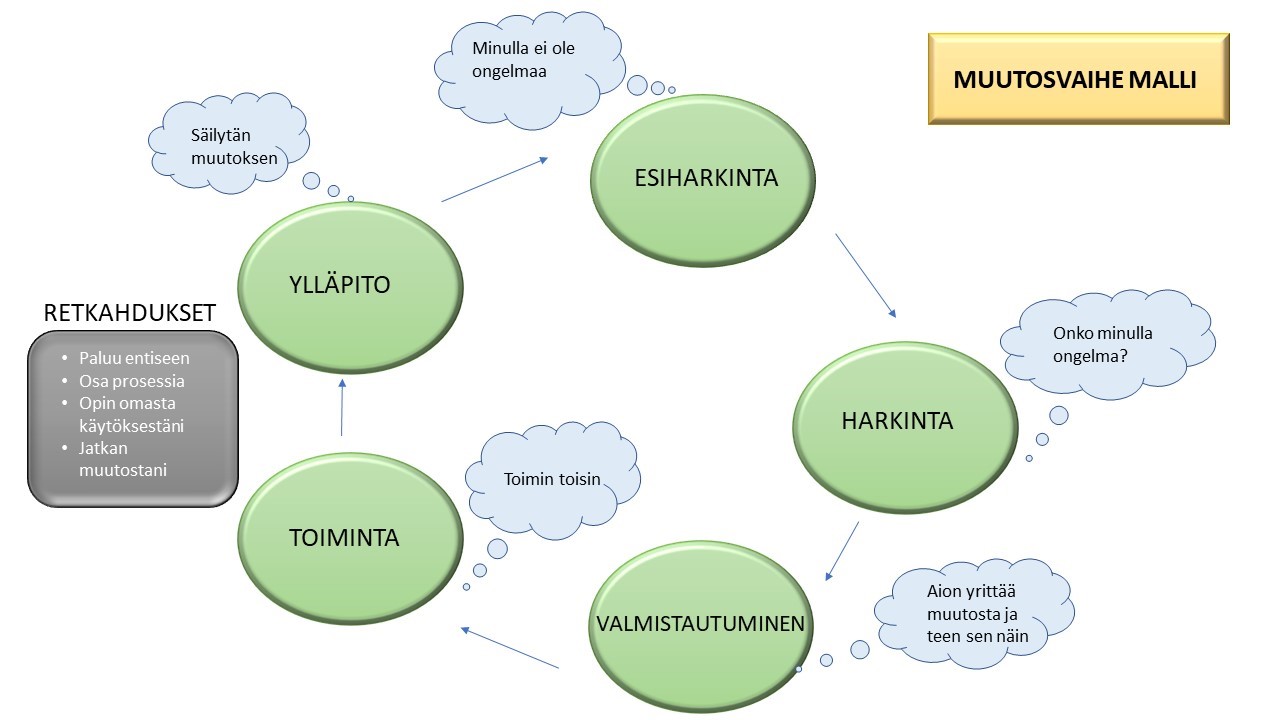
* Riippuvuus
* Muutosprosessi ja omat tavoitteet
* Arjen hallinta ja hyvinvointi
* Retkahdus
* Ahdistus, tunteet ja itsemyötätunto
* Kokemusasiantuntijan oma tarina ja mitä tarkoittaa uusi minä

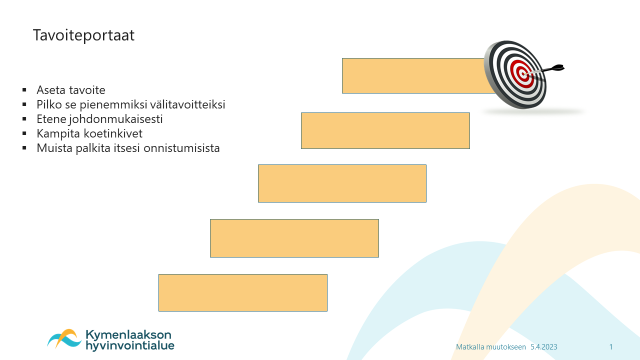
Teemoja käsitellään yhteisen keskustelun ja tehtävien avulla.

 MIETI MYÖS NÄITÄ (Riippuvuus)

|  |
| --- |
| Onko alkoholin /päihteiden käyttösi muuttunut ajan myötä?  Mitkä asiat ovat vaikuttaneet siihen, että käyttö on muuttunut?  Mistä muutoksen huomaa? |

|  |
| --- |
| Vaikuttaako alkoholin / päihteidenkäyttösi muihin ihmisiin ja elinympäristöösi?  Kuuletko läheisiltäsi kommentteja käyttöösi liittyen? |

Muutosvaihemalli/Katja Pietiläinen



Hyviä asioita elämässäni (Arjenhallinta)

|  |  |
| --- | --- |
| Hyviä asioita elämässäni. Näitä en halua muuttaa. | Näitä asioita haluan muuttaa. |
| Miksi nämä asiat tuntuvat hyviltä? | Miksi haluan muuttaa näitä asioita? |

**Kuinka kohtelisit ystävää?** (Ahdistus, tunteet)

Miten asiat muuttuisivat, jos kohtelisit itseäsi samalla tavalla kuin kohtelet läheistä ystävää, kun hänellä on vaikeaa?

1. Mieti ensin hetkiä, jolloin sinulle läheinen ihminen kokee itsensä huonoksi päihteiden käytön vuoksi. Kuinka suhtautuisit ystävääsi tässä tilanteessa ja mitä sanoisin hänelle?
2. Mieti nyt hetkiä, jolloin koet itsesi huonoksi tai sinulla on vaikeaa päihteiden käytön vuoksi. Kuinka suhtaudut itseesi näissä tilanteissa?
3. Huomasitko eron? Jos kyllä, mieti miksi?
4. Miten asiat mielestäsi muuttuisivat, jos kohtelisit itseäsi samalla tavalla kuin ystävää?

|  |  |
| --- | --- |
| Käytön hyödyt  Mitä päihteiden käyttö antaa minulle? | Käytön haitat  Millaisia haittoja päihteiden käyttö aiheuttaa minulle? |
| Vähentämisen / lopettamisen hyödyt  Mitä myönteisiä seurauksia päihteiden käytön vähentämisellä tai lopettamisella on minulle? | Vähentämisen / lopettamisen haitat  Mitä kielteisiä seurauksia päihteiden käytön vähentämisellä tai lopettamisella on minulle? |

Nelikentän avulla voit arvioida päihteiden käytön ja sen vähentämisen tai lopettamisen hyötyjä ja haittoja.

(Retkahdus)

Minä ja päihteet:

(tätä voi tarvittaessa hyödyntää ryhmäkerroilla)

Muutos/tavoite, mitä itse haluan?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Mitä muutos/tavoite vaatii itseltäsi?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Odotukset/kautta paineet, mitä muut haluavat?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Mitä tarkoittaa vapaus? Ei odotuksia/paineita itseltä tai muilta.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Riskit?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_