



### MUUTOSVAIHEEN ARVIOINTI

Nimi: \_\_\_\_\_ synt.aik. \_\_\_\_\_ Päivämäärä: \_\_\_\_\_

#### Muutosvaiheesi suhteessa päihteiden käyttöön

Alla olevassa kuviossa on esitetty muutosmatkan vaiheet. Eri vaiheisiin on liitetty väittämiä, jotka kuvaavat vaiheiden sisältöjä.

Tehtävä 1: Laita rasti niiden väittämien kohdalle, jotka kuvaavat sinun ajatuksiasi muutoksesta.

Tehtävä 2: Rastita vastauksiesi perusteella muutoskehältä se kohta, jossa koet olevasi.

Olen toteuttanut muutoksen ja ponnistelen pysyväkseni siinä.

Tavoitteeni muutoksen suhteen on pysynyt jonkinaikaa

Voitan kiusaukset ja pysyn tekemässäni päätöksessä.

Muutan parhaillaan aktiivisesti päihteiden käyttöäni

Joudun tekemään muutoksia myös muussa elämässäni

Yritän estää paluun entiseen päihteiden käyttööni

Minulla ei ole ongelmaa päihteiden käytön suhteen.

Minulla ei ole tarvetta muuttaa käyttöäni.

Muut ihmiset ovat sanooneet olevansa huolissaan minusta.

Toisinaan pohdin käytäntö liikaa päihteitä

Pohdin päihteiden käytön etuja ja haittoja

Toisinaan pohdin aiheutanko haittaa muille päihteiden käytölläni.

Toisinaan pohdin olenko päihderiippuvainen

Etsin tapoja toteuttaa muutosta

Haluan apua muutoksen toteuttamiseen.

Päihteiden käytöstä on minulle paljon haittaa.

Uskon että pystyn toteuttamaan muutoksen

#### RETKAHDUS

Mahdolliset retkahdukset voivat tapahtua missä vaiheessa tahansa. Ne ovat tärkeä osa muutosmatkaasi. Jokaisesta retkahduksesta voi oppia jotakin: ehkä tarvitset enemmän aikaa muutoksellesi tai ympäristö ei tue pyrkiäsiäsi. Saatat palata muutosvaiheissa taaksepäin, mutta sinulla on mahdollisuus yrittää uudelleen.

**Mieti itse tai keskustele yhdessä työntekijäsi kanssa, millainen olisi seuraava askeleesi.**

---

---

Muokkauksessa käytetyt lähteet:

Miller, William (1999) Motivaation ja muutoksen käsitteellistäminen. Teoksessa Kohti Muutosta (2008)

DiClemente & Proschaska (1998) Toward a Comprehensive transtheoretical... Teoksessa Treating Addictive Behavior.

Soctrates-testi (W.R. Miller & Rollnick) ja Readiness of Change Questionnaire (Heather N.)