

## Muutoksen vaiheet

	TUNNUSPIIRTEITÄ	TAVOITE	TOIMINTAMENETELMIÄ
<b>Esiharkintavaihe</b>	Ei tiedosteta juomisen haittoja, ei koeta tarvetta muutokseen.	Juomisen tarkasteleminen.	Muutokseen ei voi pakottaa. Juomiseen liittyvien toimintatapojen tarkastelu. Juomiseen liittyvien tosiasioiden esittäminen.
<b>Harkintavaihe</b>	Muutosta harkitaan, haitallisten toimintatapojen käsittäminen vielä puutteellista, ei vakuuttunut muutoksen tarpeesta.	Juomisen ja seurauksien pohtiminen.	Juomisen kokemuksen hyväksyntä. Juomisen hyötyjen ja haittojen pohtiminen.
<b>Valmisteluvaihe</b>	Muutosta suunnitellaan ja kokeillaan. Valmistaudutaan toimimaan, kerätään henkisiä voimavaroja.	Toimintatapojen uudelleen arviointi.	Muutospäätöksen kannustus. Muutosta vaikeuttavien esteiden tunnistaminen, miksi on vaikea luopua juomisesta? Ratkaisujen etsiminen, houkutusten ja kiusausten vähentäminen. Korvaavien toimintojen keksiminen ja niiden järjestäminen tärkeysjärjestykseen. Muutos tulee pienin askelin; ei liian suuria tavoitteita kerralla. Itsevarmuuden, itsetunnon ja pystyvyyden vahvistaminen. Toimintaan kannustaminen. Sosiaalisen tukiverkoston rakentaminen ja siihen kannustus (läheisverkosto).
<b>Toimintavaihe</b>	Suunnitelmien soveltaminen, uusien toimintatapojen kokeilu, käyttöönotto ja harjoittelu 3-6 kk ajan.	Juomisesta irtautumisen tunteen vahvistaminen.	Ongelman laukaisevien ärsykkeiden välttäminen. Sosiaalisen tuen varmistaminen ja pystyvyyden voimakas kannustus. Menetyksen tunteiden käsitteleminen ja uuden käyttäytymisen ja hyötyjen kertaaminen niiden vahvistamiseksi. Juomattomuus on vapautta! Lipsahduksiin valmistautuminen. Jos lipsahdus sattuu, miten se voidaan katkaista mahdollisimman nopeasti?
<b>Retkahdus</b>	Uudelleen tai väliaikainen turvautuminen vanhoihin toimintamalleihin.	Lipsahduksesta oppiminen ja muutoksen jatkaminen.	Tie lopulliseen muutokseen kulkee repsahduksen kautta; erehdyksen kautta oppii. Retkahduksen syyn tunnistaminen on tärkeää. Retkahduksen myötä motivaatio joutuu koetukselle, mutta retkahdus on jo itsessään merkki siitä, että edistystä on tapahtunut. Selviytymiskeinojen vahvistaminen ja uusien toimintasuunnitelmien kehittäminen.
<b>Ylläpito</b>	Sitoutuminen juomattomuuteen yli 6 kk ajan.	Raittius.	Seurantasuunnitelman tekeminen; onnistuneen juomattomuuden jakaminen toisen henkilön kanssa. Sisäisen onnistumisen tunteen vahvistaminen, juomattomuus on itsessään palkinto! Mahdollisten retkahdusten ja siihen sovellettavien selviytymiskeinojen käsitteleminen. On tärkeää erottaa lipsahdus, retkahdus ja täydellinen uudelleen sortuminen.