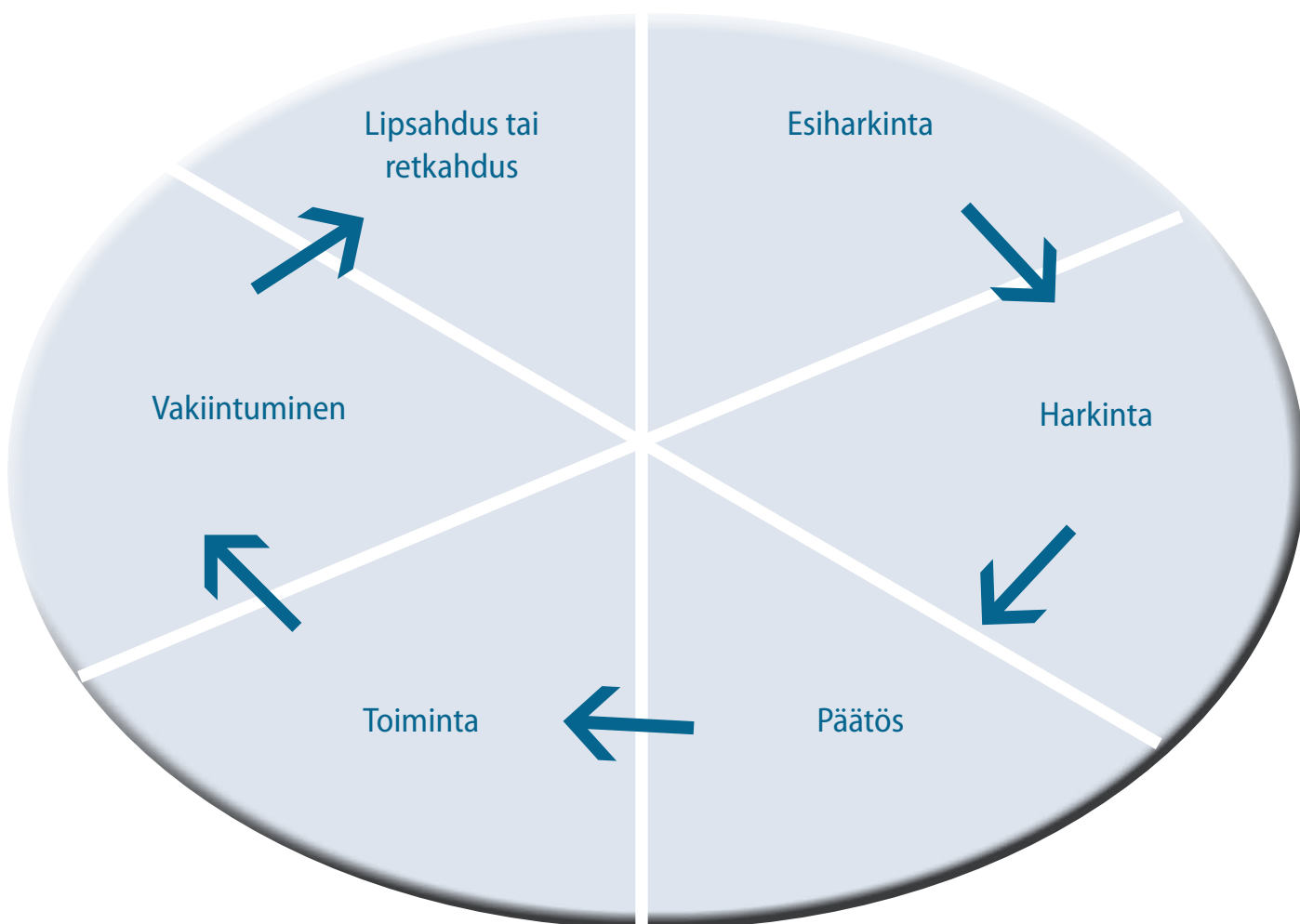


Muutoksen vaihemalli voi auttaa ymmärtämään, minkä asioiden kanssa kamppailee parhaillaan. Muutoksen vaiheet voidaan jakaa kuuteen vaiheeseen.



1. Esiharkintavaihe
2. Harkintavaihe
3. Päätös
4. Toiminta
5. Vakiintuminen
6. Lipsahdus tai retkahdus

Muutos ei tapahdu aina selkeästi erillisinä vaiheina ja se kannattaakin nähdä enemmän jatkumona. Monesti ihmiset myös sukuloivat edestakaisin vaiheiden välillä. On hyvä muistaa, että haitallisista tavoista ja riippuvuuksista irtaantuminen ja uuden elämäntavan oppiminen on pitkä prosessi, joka edellyttää paljon tukea ja työtä. Seuraavalla sivulla muutoksen eri vaiheita avataan tarkemmin.

**Esiharkintavaiheessa** ihminen ei vielä itse tunnista ongelmaansa eikä hän aio muuttaa käyttäytymistään. Hänen läheisensä yleensä kokevat hänen toimintansa häiritseväksi ja ongelmalliseksi. Esiharkintavaihe kestää pitkään. Pelaaja ei ole vielä valmis muuttamaan toimintaansa, koska hänellä ei ole tietoista kokemusta kielteisistä vaikutuksista. Ympäristö voi painostaa hakemaan apua, mutta hän itse ei ole vakuuttunut ongelmallisuudesta tai riskeistä ("Tulin tänne, kun käskettiin").

**Harkintavaihe** alkaa kun ihminen alkaa tiedostaa ongelmansa. Tällöin hän on yleensä huolissaan esimerkiksi omasta terveydestään, taloudestaan, ihmissuhteistaan, työstään. Vaihe on ristiriitainen ja sitä kuvaa 'toisaalta ja toisaalta' –ajattelu eli haittojen ja hyötyjen pohdiskelu ja horjuminen muutoshalukkuuden ja muutoksen vastustamisen välillä.

**Päätösvaihetta** kuvaavat oman ajattelun, tunteiden ja mielikuvien arviointi, valmistautuminen ja sitoutuminen muutokseen. Tätä tukee konkreettinen suunnitelma, johon kirjataan tavoitteet, toimintatavat, mahdolliset esteet ja riskit sekä muutosta auttavat ja tukevat asiat.

**Toiminta** tarkoittaa sitä, että ihminen toteuttaa suunnitelmaansa käytännössä askel askeleelta. Ryhmä ja ohjaaja voi tunnistaa alkuvaiheen ongelmia ja riskejä, tukea ja rohkaista, tutkia yhdessä eri vaihtoehtoja ja tukimuotoja. Ihmisen käsitys itsestään joutuu koetukselle ja hän joutuu arvioimaan minäkuvaansa. Tähän liittyy usein ristiriitaisia ja vaihtelevia tunteita ja ajatuksia. Lipsahdukset voivat kuulua matkaan, mutta niihin kannattaa suhtautua oppimiskokemuksina: mitä opin ja mitä voin tehdä toisin seuraavalla kerralla? Olennaista on pohtia, miten arki saadaan sujumaan, mikä auttaa, tukee ja tuo iloa elämään. Ryhmän ja ohjaajan kannustus voi tukea selviytymistä merkittävästi.

**Vakiintuminen** tarkoittaa sitä, että uudet toimintatavat ovat käytössä ja uusia selviytymiskeinoja on löytynyt. Tukea tarvitaan muutoksen vakiinnuttamiseen ja riski palata entiseen on suuri, kun muutos arkipäiväistyy. Ryhmä on oiva paikka tankata pystyvyyttä sekä kertoa arjen tapahtumista. Ryhmässä voi myös käsitellä ja työstää tyhjyyttä, häpeää, syyllisyyttä, surua ja luopumista.

**Muutoksen vaiheisiin saattaa kuulua lipsahdus, retkahdus.** Tämä monesti tuottaa pettymyksen, jonka jälkeen muutokseen pitää orientoitua ja motivoitua uudestaan. Niihin kannattaa suhtautua oppimistilanteina, jossa keskitytään hallinnan ja selviytymiskeinojen tutkimiseen ja riskitilanteiden ennakoimiseen. Mikä johti tähän? Mitä vaihtoehtoja nyt on tarjolla?

