

Viikko-ohjelman suunnittelu

Työvälineitä, joita voit ripotella viikkoosi

- Mieti etukäteen mitä teet missäkin kohtaa viikkoasi ja varaa aikaa työvälineille ja itsesi palkitsemiselle.
- Tunnepäiväkirja, ajatuskirja tms.
- Maalaa, piirrä, kuuntele musiikkia, lue ja päätä, että teet sitä puoli tuntia.
- Liiku millä tahansa tavalla, kunhan liikut.
- Leivo, tee vaikka viikon ruoat pakkaseen.
- Tapaa ystäviä, soita sukulaiselle.
- Pyri säännöllisyyteen unirytmissäsi, ruokailussa ja oman ajan viettämisessä.
- Loppo-aika eli suunnittelematon vapaa-aika on monen pelaajan vihollinen.

Esimerkkejä ulkoisista työkaluista

- Pelirajaton-vertaistukiryhmät, vertaispuhelin ja Pelirajaton-chat (pelirajaton.fi)
- Raipe rahapelipäiväkirja (rahapelipaivakirja.fi)
- OmaPeluuri (peluuri.fi)
- Peli poikki –hoito-ohjelma netissä (pelipoikki.fi)
- A-klinikka tai päihdekliniikka pelaajille ja läheisille
- Toipumiseen ja voimaantumiseen liittyvä kirjallisuus

Miltä sinun viikko-ohjelma voisi näyttää?

Tässä yksi esimerkki:

Maanantai	Töitä ja illalla yksi työkalu, kuten itsensä hoitamiseen liittyvää kirjallisuutta
Tiistai	Töitä ja illalla vertaistukiryhmässä käynti
Keskiviikko	Töitä ja illalla kevyttä liikuntaa
Torstai	Töitä ja illalla hellin läheisiä suhteitani ja itseäni
Perjantai	Töitä ja illalla kommentoin ja luen OmaPeluuria
Lauantai	Olen suunnitellut jotain tänne jo etukäteen, etten repsahda
Sunnuntai	Olen suunnitellut jotain tänne jo etukäteen, ettei loppoaika anna tilaa repsahda

Huomioi vanhat ajatuksesi jotka saattavat todeta 'En ehdi, pysty, kykene, on liian kiire, ei tule ikinä onnistumaan, en saa omaa arkeani ja uusia työkaluja koskaan yhdistettyä.'

On hyvä muistaa, että muutokset tapahtuvat vain silloin, kun teet muutoksia arkeesi. Voi olla että joudut miettimään mistä voit vähentää, luopua tai minkä voit korvata. Pelaamattomuus ja oma toipuminen ovat asioita, jotka täytyy asettaa sitä korkeammalle tärkeysjärjestyksessä mitä tärkeämmältä ne itsestä tuntuvat.

Oma viikko-ohjelma

Mitä sinun viikko-ohjelmaasi kuuluu? Mitä sen olisi hyvä sisältää?

Klo	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
8-12							
12-16							
16-20							
20-24							