



# Harjoitus: Hyöty–haitta-analyysi

---

## Tavoite

Hahmotat, mitä hyötyjä ja haittoja sairastunut kokee olevan toipumisessa ja syömishäiriössä pysymisessä. Tämän kautta ymmärrät paremmin, mitkä asiat estävät muutosta. Näin sinun on helpompi miettiä, mitä niille voisi tehdä.

## Ohje

Voit tehdä harjoituksen joko yksin selventämään omaa ajattelua tai yhdessä sairastuneen kanssa. Kirjoita seikkoja muutoksen ja muuttumattomuuden puolesta alta löytyviin laatikoihin.

## Esimerkki

Vastauslaatikoista löytyvät esimerkit ovat harkintavaiheessa olevan nuoren aikuisen opiskelijan pohdintoja.

---

## Arvioi nykyistä toimintaasi ja muutoksen kannattavuutta

Kirjoita seikkoja muuttumattomuuden puolesta +	Kirjoita seikkoja muuttumattomuutta vastaan -
Kirjoita seikkoja muutoksen puolesta +	Kirjoita seikkoja muutosta vastaan -