

Harjoitus: Sairastuneen muutoksen vaihe

Tavoite

Tunnistat, missä muutoksen vaiheessa sairastunut läheisesi on.

Ohje

Lue tarvittaessa muutoksen vaiheista omahoito-ohjelman työkaluja-osiosta kohdasta ” 11. Syömishäiriön vaiheet ja muutosmalli”.

Mieti, missä vaiheessa sairastunut tällä hetkellä on.

Missä muutosvaiheessa läheisesi on? Miksi ajattelet näin? Missä vaiheessa itse olet?

Oletko huomannut tämän aiheuttavan ristiriitoja suhteessasi sairastuneeseen?
Mitä voit itse tehdä vähentääksesi näitä ongelmia?