

Harjoitus: Suunnitelma uusiutumisen ehkäisemiseksi

Tavoite

Teet toipujan kanssa suunnitelman takapakkien ja uusiutumisen ehkäisyksi. Se auttaa näiden tilanteiden tunnistamista sekä läheisten puuttumista niihin.

Ohje

Suunnitelma tehdään keskustellen. Se usein sisältää toipumisprosessin ja mahdollisten aiempien takapakkien tarkastelua.

Suunnitelmaan kirjataan:

- Motivaattorit
- Laukaisevat tekijät sekä keinot selvittää niistä
- Auttajat
- Mistä eri vaiheet voi tunnistaa, ja mitä toimenpiteitä niissä tarvitaan? Tasainen tilanne, lievä uusiutuminen, kohtalainen uusiutuminen sekä täysmittainen uusiutuminen.

Kaikkea ei tarvitse suunnitella tai kirjata ylös heti. Suunnitelmaa käydään läpi kohta kohdalta ajan kanssa.

Tavoitteena on auttaa toipujaa hahmottamaan, millä tavalla hän voi itse muuttaa tilanteen kulkua. Läheisille taas on helpottavaa, jos toipuja itse on määritellyt tapoja, joilla hän toivoisi tilanteeseen puuttuttavan.

Suunnitelman pohjat löydät seuraavalta sivulta.



Suunnitelma

Vaihe	Kuvaus tilanteesta ja mahdolliset vaaranmerkit (syömishäiriökäyttäytyminen, fyysiset oireet, ajattelu, sosiaalinen toiminta)	Toimenpiteet, joihin turvaudun tai joita läheiseni voivat tehdä auttaakseen minua
Tasainen tilanne		
Lievä uusiutuminen		
Kohtalainen uusiutuminen		
Täysimittainen uusiutuminen/ kriisi		



Haluan pysyä terveenä, sillä:

Nämä tekijät voivat toimia laukaisijoina syömishäiriöajatuksille ja -käyttäytymiselle:

Näitä keinoja voin käyttää selvitäkseni laukaisevista tekijöistä jokapäiväisessä elämässäni:

Näiltä henkilöiltä / tahoilta voin pyytää apua:

Nämä henkilöt voivat myös tarvittaessa puuttua tilanteeseeni: