



Övning: Förändringsplan

Varför?

I den här övningen gör du en förändringsplan för att beskriva dina egna handlingar i förhållande till din närstående med en ätstörning.

Hur?

Fundera och skriv dina svar på frågorna nedan. Du kan till exempel fundera på dina egna reaktionsmönster eller sätt att lyckas externalisera ätstörningen.

Att skriva ner målet, motiverande faktorer, metoder och resultat hjälper i svåra situationer.

Du kan också använda samma frågor för att hjälpa personen med ätstörning att reflektera över sin egen situation.

Förändringen jag vill åstadkomma

De viktigaste orsakerna till varför jag vill åstadkomma den här förändringen

Steg jag planerar att ta för att åstadkomma förändringen

Sätt som andra kan hjälpa mig på



Andra saker som hjälper mig att genomföra den här planen

Jag vet att min plan för förändring fungerar när

Saker som kan hindra genomförandet av min plan