



Övning: Mina reaktionsmönster

Varför?

Du kommer att känna igen dina egna typiska sätt att reagera på en sjuk närstående. Du kommer att hitta sätt att förändra dem.

Hur?

Tänk på dina egna typiska reaktionsmönster som uppstår i interaktioner med personen med ätstörning.

Fundera sedan på svar på frågorna nedan.

Vid behov kan du gå tillbaka till egenvårdsprogrammets verktygsdel "3. Identifiera ditt reaktionsmönster."

Vilka av de skadliga reaktionsmönstren är svåra att ge upp?

Och vilka skadliga reaktionsmönster är lättare att ge upp?

Vad skulle hjälpa dig att ändra skadliga reaktionsmönster?

Vilken typ av beteende skulle motsvara Sankt bernhardshunden, dvs. värme och trygghet? Och vilken skulle motsvara delfinen, dvs. stöd och uppmuntran?