



Övning: Hur undviker man att situationen trappas upp till en explosion?

När situationen börjar trappas upp kan den närstående försöka hålla situationen under kontroll på följande sätt.

1. Uppför dig inte hotfullt

Höj inte rösten. Försök att sakta ner och lugna ditt tal. Gester, ansiktsuttryck och hållning bör hållas så lugna som möjligt. Stå till exempel inte bredvid personen med ätstörning med armarna i kors.

Sätt dig ner, lägg händerna på bordet och luta dig tillbaka. Försök att se ut som att situationen är helt trygg.

2. Lyssna och låt bli att avbryta eller ogiltigförklara

När personen med ätstörning är upprörd kan hen producera ätstörningstal. Det lönar sig inte att ta fasta vid det eller argumentera emot. Det är klokare att bara säga, "Jag tror att du redan vet vad jag tycker" eller "Jag tycker annorlunda."

3. Identifiera och bekräfta den insjuknade personens känslor

Kritisera inte personen med ätstörning för hans reaktion: "Var inte så aggressiv mot mig!" eller "Igen hetsade du upp dig för ingenting!"

Dela i stället empatiskt med dig av dina observationer:

- Jag märker att du är upprörd.
- Det låter som att det här är riktigt svårt för dig.
- Är du okej?
- Orkar du lite till?

4. Validera

Utmanande situationer och ångest kan inte undvikas om man vill att personen med ätstörning ska återhämta sig. Du kan ändå alltid validera smärtan och ångesten som utmanandet av ätstörningen orsakar för den insjuknade: "Jag är ledsen att det här känns så svårt för dig!"

5. Blicka mot framtiden

Personen med ätstörning kan påminnas om att alla känslor är övergående:

- Det kommer att lätta så småningom, låt oss vänta ett tag.
- Varje gång blir det här lättare.
- Jag tror att du klarar detta!
- När det här är över så kan vi...



6. Ta en time out om det behövs

Om personen med ätstörning försöker få dig att reagera genom att gå till attack, backa undan eller argumentera kan du ta en time out. En time out innebär att stoppa situationen innan den fortsätter till en explosion.

Att lämna situationen är visdom, inte ett nederlag. När man får en liten paus är det lättare för er båda att lugna ner er.

Du kan till exempel säga:

- Vi pratar om det här senare när vi har lugnat ner oss.
 - Jag klarar inte av att ha en vettig diskussion just nu. Kan vi fortsätta senare?
 - Nu fokuserar vi på det här så pratar vi senare.
 - Jag har uppmanats att inte tala med dig om det här.
 - Det är ingen idé att fortsätta med det här nu.
-