



# Övning: Förändringsfas hos person med ätstörning

---

## Varför?

I den här övningen identifierar du i vilken förändringsfas din sjuka närstående befinner sig i.

## Hur?

Läs vid behov mer om förändringens stadier i egenvårdsprogrammets verktygsdel, avsnitt "11. Ätstörningens stadier och förändringsmodell".

Fundera på vilken fas personen med ätstörning befinner sig i just nu.

---

**Vilken förändringsfas befinner sig din närstående i? Varför tänker du så här? I vilken fas är du själv i?**

**Har du märkt att detta orsakar konflikter i ditt förhållande till den insjuknade? Vad kan du själv göra för att minska dessa problem?**