



# Övning: Plan för att förhindra återfall

---

## Varför?

I den här övningen gör du och personen som återhämtat sig upp en plan för att förebygga bakslag och återfall. Det gör det lättare att identifiera dessa situationer och för närstående att ingripa i dem.

## Hur?

Planen innehåller en granskning av återhämtningsprocessen och eventuella tidigare bakslag.

I planen antecknas:

- motiverande faktorer
- utlösande faktorer samt sätt att hantera dem
- hjälpare
- Hur kan de olika stadierna identifieras och vilka åtgärder behövs? Stabilt tillstånd, lindrigt återfall, måttligt återfall och fullständigt återfall.

Du behöver inte planera eller skriva ner allt genast. Planen kan med tiden ses över punkt för punkt.

Syftet är att hjälpa personen som återhämtat sig att uppfatta hur hen själv kan förändra sin situation. Det blir lättare för närstående om personen som återhämtat sig har definierat på vilket sätt hen vill att man ska ingripa.

Du hittar strukturen för planen på nästa sida.

---



## Plan

Stadie	Beskrivning av situationen och eventuella tecken på fara  (ätstörningsbeteende, fysiska symtom, tänkande, social verksamhet)	Åtgärder som jag kan vidta eller som mina närstående kan göra för att hjälpa mig
Stabil situation		
Lindrigt återfall		
Måttligt återfall		
Fullskaligt återfall/ kris		



**Jag vill hållas frisk för att**

**Dessa faktorer kan fungera som utlösande faktorer för ätstörningstankar och ätstörningsbeteenden**

**Dessa metoder kan jag använda för att hantera utlösande faktorer i mitt dagliga liv**

**De här personerna/organisationerna kan jag be om hjälp från**

**Dessa personer kan också ingripa om det behövs:**