



# Övning: Steg för steg-metoden

---

## För vem?

För en motiverad och samarbetsvillig insjuknad, när relativt lite motstånd förväntas. Passar också bättre när personen med ätstörning har neuropsykiatriska störningar.

## När?

Till exempel när man försöker bredda kosten och göra den mångsidigare, eller göra det lättare att äta utanför hemmet.

## Hur?

Lista tillsammans med personen med ätstörning hens rädslor från den minsta till den största. Man börjar med den minsta rädslan och går gradvis vidare till de större. Man kommer överens i förväg om vad som kommer att hända och när

---