



Övning: Upprätthållande faktorer

Varför?

Du identifierar faktorer som upprätthåller ätstörningen.

Hur?

Vilken typ av faktorer som upprätthåller ätstörningen identifierar du i er situation?

Svara ja/nej på frågan om denna faktor upprätthåller ätstörningen hos din närstående. Fundera samtidigt på vilka av de faktorer som du har identifierat som starkast upprätthåller ätstörningen.

Fundera slutligen på vad du själv skulle kunna eller vilja göra åt dessa? Och vad är det som hindrar dig? Kan du själv påverka dessa hinder på något sätt

Undernäring

Svara ja eller nej. Fundera också om denna faktor upprätthåller ätstörningen på ett betydande sätt?

Interaktion

Svara ja eller nej. Fundera också om denna faktor upprätthåller ätstörningen på ett betydande sätt?

Interna faktorer

Svara ja eller nej. Fundera också om denna faktor upprätthåller ätstörningen på ett betydande sätt?

Vad skulle du själv kunna göra åt dessa?

Vad är det som hindrar dig? Kan du påverka dem?