



# Övning: Fördels–nackdelsanalys

## Varför?

I den här övningen beskriver du vilka fördelar och nackdelar personen med ätstörning upplever med återhämtning och med att hålla fast vid ätstörningen. På så sätt kommer du att bättre förstå vad det är som hindrar förändring. Då är det lättare för dig att fundera ut vad man kan göra åt dem.

## Hur?

Du kan göra övningen antingen ensam för att reda ut dina egna tankar eller tillsammans med den sjuka.

Skriv upp punkter som talar för förändring och för att inte förändras i rutorna.

## Exempel

Exemplen i svarsrutorna är reflektioner från en ung vuxen student i reflektionsstadiet

## Utvärdera ditt nuvarande agerande och fördelarna med en förändring

Skriv upp punkter som talar för att inte förändras +	Skriv upp punkter som talar mot att inte förändras -
T.ex. "Jag känner att jag är bra på min ätstörning."	T.ex. "Jag kan inte göra vissa saker, som att delta i fritidsaktiviteter."
Skriv upp punkter som talar för förändring +	Skriv upp punkter som talar mot förändring -
T.ex. "Jag skulle kunna delta fullt ut i studielivet."	T.ex. "Det känns verkligen skrämmande! Tänk om jag misslyckas?"