



Kom spiseforstyrrelsen i forkøbet ved juletid

Udviklet med inspiration fra Frederikke Rovelt

Identificer dine allierede

Hvem kan hjælpe mig, når det bliver svært?

Mine strategier

Hvad kan hjælpe mig, når det bliver svært?



Forberedelse til julearrangement

På denne side guider vi dig gennem de overvejelser, du kan gøre dig for at forberede dig før et arrangement – og hjælpe dig efter arrangementet.

Arrangementet

Dato:

Tidspunkt:

Hvor:

Med hvem:

Forberedelse

Hvad kan blive besværligt i forhold til min spising?

Hvordan kan jeg bedst sikre mig, at jeg får nok at spise?

Hvem og hvad kan være mig til hjælp ved arrangementet?



Efter arrangementet

Hvordan kan jeg passe på mig selv?

Hvordan undgår jeg, at spiseforstyrrelsen kritiserer mig?
