

# Finnes det både fordeler og ulemper ved å ha en spiseforstyrrelse?

Hva er positivt og negativt med å **beholde** spiseforstyrrelsen i livet mitt **akkurat nå**?



## ULEMPER

- f.eks. mange begrensninger i hverdagen
- 
- 



## FORDELER

- f.eks. bedøver følelser
- 
- 

Hva er positivt og negativt med å **beholde** spiseforstyrrelsen i livet mitt i **fremtida**?



## ULEMPER

- f.eks. vonde tanker og følelser som styrer livet
- 
- 



## FORDELER

- f.eks. følelsen av mestring
- 
-

Hva er positivt og negativt med å bli kvitt spiseforstyrrelsen i livet mitt **akkurat nå**?



### ULEMPER

- f.eks. ubehagelig å spise mer
- 
- 



### FORDELER

- f.eks. mer frihet
- 
- 

Hva er positivt og negativt med å bli kvitt spiseforstyrrelsen i livet mitt **i fremtida**?



### ULEMPER

- f.eks. føler meg tjukk
- 
- 



### FORDELER

- f.eks. få livet tilbake, gjøre vanlige ungdomsting
- 
-

# hjelpespørsmål

**Spør deg selv og skriv svarene dine ned i tabellene ovenfor.**

- Hva er positivt for meg ved å beholde spiseforstyrrelsen i livet mitt akkurat nå? Gir den meg noe jeg liker? Hjelper den meg med noe?
- Hva er positivt med å beholde spiseforstyrrelsen i livet mitt i fremtida? Hva skjer hvis jeg ikke endrer på noe? Eksempler: bedøve følelser, følelsen av kontroll over mat og vekt
- Hva er negativt for meg ved å ha en spiseforstyrrelse i livet mitt akkurat nå? Hvilke konsekvenser har det for meg? Tar den fra meg noe i relasjoner til familien min eller venner? Har jeg noen kroppslige, følelsesmessige eller psykiske plager som følge av spiseforstyrrelsen?
- Hva er negativt for meg hvis jeg beholder spiseforstyrrelsen i livet mitt inn i fremtida? Hva risikerer jeg: sosialt, i forhold til skole/jobb, psykisk, følelsesmessig og kroppslig?
- Hva kan være positivt for meg med å ikke høre på spiseforstyrrelsen eller gjøre endringer for å bli kvitt den? Har jeg noen plager som raskt vil bli borte (sult, svimmelhet, kunne spise mat jeg vil ha, tenke mindre på mat)?
- Hva er positivt for meg ved å kvitte meg med spiseforstyrrelsen for fremtida mi? Hvilke fordeler vil livet mitt ha uten spiseforstyrrelsen i forhold til skole/jobb, sosialt, psykisk og kroppslig?
- Hva er negativt for meg ved å endre på noe nå og jobbe med å bli kvitt spiseforstyrrelsen? Hva vil være vanskelig ved å ikke høre på spiseforstyrrelsen (ubehaget ved å spise mer, redsel, føle meg tjukk, ikke føle meg flink, slitsomt)?
- Hvis spiseforstyrrelsen blir borte fra livet mitt, har det noen negative konsekvenser for fremtida mi?