



# 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?

---

---