

Stöd och vila vid ätstörning

Stödpersoner

Mina stödpersoner är:

Så här kan de hjälpa mig att varva ner:

Så här kan de hjälpa mig att hantera ångest:

Vila

Dessa aktiviteter gör att jag kan varva ner:

Följande tider ska jag vila:

Detta är mina viloaktiviteter:

Som stöd för att kunna vila ska jag:

Mina stödpersoner kan hjälpa mig genom att: