

## Planlegg dagene

Tekst: Elin Heitmann, rådgiver i ROS

For noen kan det være viktig å planlegge dagene i ferien. Hvis du har nære rundt deg kan det være lurt å planlegge sammen.

Nedenfor finner du ulike problemstillinger, og eventuelle løsninger/forslag til planer. I kolonene med «Dine notater» kan du skrive inn dine planer/tanker/løsninger.

Problemstilling	Løsning/plan	Forslag til aktivitet
<p><b>Vanskeligheter med å spise nok/regelmessig. Mye frykt rundt måltidene.</b></p>	<p><i>Sitt gjerne sammen med familien å planlegg sammen.</i></p> <p><i>Hvor mange måltider skal du ha i løpet av dagen?</i></p> <p><i>Trenger dere å forholde dere til klokkeslett? Sett opp ca tidspunkt for måltider.</i></p> <p><i>Hva føler greit å spise? Finn ut hva som føles greit og hva du evt. Kan prøve å utfordre deg selv med matmessig. Er det slik at julen er så vanskelig at du ikke skal ha noen utfordringer? Dette er opp til deg.</i></p> <p><i>Hva kan familien gjøre for at måltidsituasjonen blir best mulig?</i></p> <p><i>Husk: Still alltid spm. om hvem som snakker, er det spiseforstyrrelsen? Tenk</i></p>	<p><i>Se på tv etter måltidet, se en serie sammen. Høre på radioen under måltidet for å gjøre det hyggelig.</i></p> <p><i>Kanskje du kan begynne å strikke etter måltidene? Male? Gå en liten tur? Her er det bare å la fantasien løpe løpsk!</i></p>

	<i>langsiktig, vil løsningene gjøre deg godt eller ikke?</i>	
<b>Dine notater</b>	<p>Antall måltider per dag (Anbefalt er 3-4 hovedmåltider og 2-3 mellommåltider):</p> <p><u>Klokkeslett</u></p> <p>Frokost:</p> <p>Mellommåltid:</p> <p>Lunsj:</p> <p>Mellommåltid:</p> <p>Middag:</p> <p>Mellommåltid:</p> <p>Kvelds:</p> <p>Hvilke matvarer/retter er greit å spise:</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>Hvis du vil utfordre deg selv/forslag til kose-mat:</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>Hvor mange ganger i løpet av dagen/uken er det greit for deg med kosemat?</p> <p>-</p>	<p>Forslag til aktiviteter som gjør deg godt</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>Hva kan du distrahere deg med etter måltidet?</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p>

	<p>-</p> <p>Hva kan familien/andre gjøre for å gjøre måltidene bedre?</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p>	
<b>Problemstilling</b>	<b>Løsning/plan</b>	<b>Forslag til aktivitet</b>
<b>Oppkast eller overspising</b>	<p><i>Det aller lureste å gjøre for å minske sjansen for overspising og oppkast er å spise nok og jevnt utover dagen. Lag en plan for hvor mange måltider du skal ha.</i></p> <p><i>Finn gjerne klokkeslett å forholde deg til.</i></p> <p><i>Ved oppkast: Hva kan du gjøre for å få det bedre? Her er det viktig at en uansett fortsetter de neste måltidene som normalt. Unngå å kutte måltider.</i></p> <p><i>Hva trenger du når du begynner å overspise? Lag avtaler med de rundt deg. Skal de stoppe deg når de ser du overspiser, eller skal de la deg være? Uansett så vil det være viktig å snakke om hva som skjedde litt i etterkant av overspisingen/oppkast.</i></p>	<p><i>Hvilke aktiviteter kan avlede deg for overspising/oppkast?</i></p> <p><i>Hva kan være fint å gjøre etter en har overspist eller kastet opp. Finn noe som bare gjør deg godt. Se en film, ta et bad, ansiktsmaske, høre på musikk osv.</i></p>

	<p><i>Husk: Still alltid spm. om hvem som snakker, er det spiseforstyrrelsen? Tenk langsiktig, vil løsningene gjøre deg godt eller ikke?</i></p>	
<p><b>Dine notater</b> <b>(Til problemstillingen ovenfor)</b></p>	<p>Antall måltider per dag (Anbefalt er 3-4 hoved måltider og 2-3 mellom måltider)</p> <p><u>Klokkeslett</u></p> <p>Frokost:</p> <p>Mellommåltid:</p> <p>Lunsj:</p> <p>Mellommåltid:</p> <p>Middag:</p> <p>Mellommåltid:</p> <p>Kvelds:</p> <p>Hvilken mat/retter er greit å spise:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-</li> <li>-</li> <li>-</li> <li>-</li> <li>-</li> <li>-</li> <li>-</li> <li>-</li> </ul> <p>Hvis du vil utfordre deg selv/forslag til kose mat:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-</li> <li>-</li> <li>-</li> <li>-</li> </ul> <p>Hvor mange ganger i løpet av dagen/uken er det greit for deg med kosemat?</p>	

	<p>-</p> <p>-</p> <p>Ønsker du at familie eller andre snakker til deg under overspising? Hvis det, hva kan de si?</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>Lag avtale om at dere uansett skal snakke sammen etter en har overspist/kastet opp</p> <p>-</p> <p>-</p>	
<b>Problemstilling</b>	<b>Løsning/plan</b>	<b>Forslag til aktivitet</b>
<p><b><i>Det sosiale</i></b></p> <p><b><i>I julen/ferien kan det bli mye selskaper og annet sosialt. For veldig mange kan dette bli slitsomt eller angstfullt</i></b></p>	<p><i>Sett deg ned alene eller med familien. Se på alle de ulike selskapene du er blitt bedt til. Hvis det er veldig mange selskaper, kan det være lurt å prioritere de viktigste. Her gjelder det å finne en fin balanse, ikke for mye sosialt men heller ikke for lite.</i></p> <p><i>Hva synes du er vanskelig med det sosiale? Er det noe som kan gjøre situasjonen bedre for deg? For veldig mange kan det være til hjelp å ha en eller flere i selskapet som vet hvordan du har det. Ikke nødvendigvis for å tilrettelegge, men for at de kan vise deg den tålmodigheten og forståelsen du trenger.</i></p> <p><i>Når skal du ta deg pauser fra de sosiale samlingene?</i></p>	<p><i>Finn aktiviteter som gir deg en pause. Hva kan du gjøre når du ønsker å trekke deg tilbake?</i></p> <p><i>Kan du og en av dine nærmeste ha et kodeord for når du trenger pause? (Hvis en syntes det er ubehagelig å sette ord på)</i></p>

	<p><i>Planlegg alene eller sammen. Viktig at du får tid for deg selv eller tid til andre aktiviteter som er hyggelige. Kan du få lov til å gå litt før fra selskapet eller trekke deg tilbake med en film eller annet?</i></p> <p><i>Planlegg maten. Skal du spise det som blir servert eller må du ta med deg noe som du er komfortabel med å spise?</i></p> <p><i>Hvor mye skal du spise ca? Skal du ha dessert? Hvis ikke, er det noe du kan bytte ut desserten med? Eller kan du gå litt før fra bordet hvis det blir ubehagelig og for slitsomt å takle?</i></p> <p><i>For noen kan de sosiale settingene være fine å utfordre seg i. Finn ut om du skal utfordre deg i noen av selskapene eller ikke(Spise dessert, sitte ved bordet hele måltidet osv.)</i></p> <p><i>Husk: Still alltid spm. om hvem som snakker, er det spiseforstyrrelsen? Tenk langsiktig, vil løsningene gjøre deg godt eller ikke?</i></p>	
<p><b>Dine Notater</b> <b>(Til problemstillingen ovenfor)</b></p>	<p>Oversikt over dato og klokkslett på alle selskaper:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-</li> <li>-</li> <li>-</li> <li>-</li> <li>-</li> <li>-</li> <li>-</li> <li>-</li> <li>-</li> </ul>	<p>Hvilke filmer/kinoer/serier skal dere/du se. Skriv gjerne inn dato for aktiviteten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-</li> <li>-</li> <li>-</li> <li>-</li> <li>-</li> <li>-</li> <li>-</li> </ul> <p>Har du noe du vil lage i julen, eller andre prosjekter du vil</p>

	<p>-</p> <p>Hvis det blir for mange, hvilke kan du droppe eller gå tidligere fra?</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>Hvilke selskaper er vanskeligst? Og hvorfor?</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>Hva kan de rundt deg gjøre for at det skal bli tryggere/bedre i disse selskapene?</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>Forslag til kodeord for pause</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>Drøft alene eller sammen om en skal spise det som blir servert, eller ha med egen mat eller evt. Droppe/erstatte dessert eller annet.</p> <p>-</p>	<p>gjennomføre? (Strikke en lue, skrive en novelle, klippe hunden, vaske skaper osv.)</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p>
--	--	--

	- - -	
<b>Problemstilling</b>	<b>Løsning/plan</b>	<b>Forslag til aktivitet</b>
<b>Andre aktuelle problemstillinger</b> - - - - - - - - -		
<b>Dine Notater/tanker</b> - - - - -		

**NB:** Dette er kun et redskap til støtte og refleksjon. Hvis en ikke ønsker/klarer å gjennomføre planene til punkt og prikke er det helt greit. Uansett kan det være fint å snakke med dine nærmeste om de ulike punktene, eller bare reflektere rundt de for seg selv.

Riktig god jul/ferie!