

Förebyggande problemlösning

Förebyggande problemlösning innebär att du försöker lösa problem och svårigheter redan innan problemsituationen uppstår. Syftet är att minska risken för att du ska använda dig av ätstörda beteenden. Det gör du genom att scanna av dagen som ligger framför dig för att se om det finns några situationer som kan orsaka svårigheter och som i sin tur kan trigga ätstörda beteenden. Det kan vara situationer som är kopplade till ditt ätproblem (t ex att äta förbjuden mat, äta med andra, känna sig tjock, att jämföra sig med andra). Det kan också vara andra svårigheter eller problem som att känna sig ensam, konflikt eller stress.

Gör till en vana att efter varje måltid fundera på om det är något problem eller en situation som behöver lösas innan eller inför nästa måltid. Det är viktigt att du skriver ner hela problemlösningen skriftligt och inte bara tänker den i huvudet. Kom ihåg att alla människor stöter på många olika problem i sin vardag som behöver lösas!

Stegen i förebyggande problemlösning

- *Steg 1: Identifiera problemet så tidigt som möjligt.* Att lägga märke till problem så tidigt som möjligt är alltid bra. Om du t ex riskerar att hamna i problem på kvällen (pga att du exempelvis inte har något att göra) är det oftast lättare att lösa problemet tidigare under dagen.
- *Steg 2: Beskriv problemet noggrant.* Att arbeta igenom problemet noggrant är en förutsättning för att kunna lösa det. Ibland kan det visa sig att det finns två eller flera problem som samverkar och i dessa fall måste varje problem hanteras separat.
- *Steg 3: Fundera kring så många lösningar som möjligt.* Brainstorma kring möjliga lösningar. Även lösningar som verkar konstiga eller omständliga bör inkluderas. Desto fler du kommer på desto troligare är det att du hittar en bra lösning. Om du har svårt att komma på lösningar kan du fundera på vad du skulle ge för råd om det var en kompis som var i en liknande situation.
- *Steg 4: Fundera kring för- och nackdelar med varje lösning.*
- *Steg 5: Välj den bästa lösningen, eller en kombination av lösningar.* Kom ihåg att den bästa lösningen inte behöver vara perfekt. Ofta finns det ingen perfekt lösning.
- *Steg 6: Agera på den bästa lösningen utan att fastna i att grubbla eller älta.*
- *Steg 7: Utvärdera problemlösningsprocessen.* Efteråt går du igenom hur du använde dig av de olika stegen i din problemlösning. Utvärdera vilken hjälp du hade av själva problemlösningsprocessen, snarare än om problemet blev löst. Ha fokus på att du ska öva på din problemlösningförmåga!

Steg 1: Identifiera problemet

Steg 2: Specificera problemet noggrant. Kanske är det flera problem?

Steg 3: Brainstorma fram möjliga lösningar

Steg 4: Lista fördelarna med de olika lösningarna

Steg 4: Lista nackdelarna med de olika lösningarna

Steg 5: Välj den bästa lösningen eller en kombination av lösningar

Steg 6: Agera på den bästa lösningen (utan att fastna i att grubbla eller älta)

Steg 7: Utvärdera *problemlösning*processen