



Stöd för dig som står nära någon med en ätstörning



FRISK&FRI

RIKSFÖRENINGEN MOT ÄTSTÖRNINGAR

DU ÄR INTE ENSAM

Att vara närstående till någon som är drabbad av en ätstörning är många gånger väldigt svårt. För att orka och kunna bemöta personen på bästa sätt är det viktigt att även du tar stöd.

Vi i Frisk & Fri finns här för dig som närstående. Många av oss har själva egen erfarenhet av att vara närstående till någon som tidigare varit drabbad av en ätstörning. Har du frågor, behöver du ett bollplank eller vill du helt enkelt möta andra i samma situation som du? Ta då kontakt med oss!

HUR KAN VI I FRISK & FRI STÖDJA DIG?

NÄRSTÅENDELINJEN

Ring 0200 – 125 085 och prata med en person som har egen erfarenhet av att vara närstående till någon som tidigare varit drabbad av en ätstörning.

ANSLAGSTAVLAN

Ett forum på vår hemsida där du som närstående kan dela och ta del av andra närståendes upplevelser och erfarenheter. Se mer på www.friskfri.se/anslagstavlan



CHATT

På vår hemsida finns det även möjlighet att chatta med oss.

ÖPPNA TRÄFFAR (PÅ VISSA ORTER)

På flera orter anordnar Frisk & Fri öppna träffar för närstående. Gruppen leds av en person med egen erfarenhet. Vi utgår från olika teman och gruppens behov. Mer information på vår hemsida.

STÖDGRUPPER (PÅ VISSA ORTER)

Gruppen träffas vid fyra tillfällen och samtalar kring upplevelsen av att vara närstående till en person som är drabbad av ätstörningar. Gruppen leds av en person med egen erfarenhet. Mer information på vår hemsida.

MENTORER

Under vissa perioder finns det möjlighet att ansöka om en mentor. En mentor är en person som har tidigare egen erfarenhet av ätstörningar och kan vara till stöd bland annat genom att lyssna och dela med sig av sina egna erfarenheter.

EN NÄRSTÅENDES HANDBOK

En bok som beställs på vår hemsida och som innehåller information om ätstörningar och ger tips om exempelvis bemötande.



VILL DU VETA MER OM VÅRT NÄRSTÅENDESTÖD?

För mer information om Frisk & Fri- Riksföreningen mot ätstörningar och vårt närståendestöd, besök vår hemsida www.friskfri.se Där finns också möjlighet att bli medlem.

PS. Vet du om att det även finns familjemedlemskap?

 **FRISK & FRI**
HAR FÅTT MIG
ATT FÖRSTÅ ATT
ÄVEN JAG SOM
NÄRSTÅENDE
BEHÖVER STÖD

www.friskfri.se



FRISK & FRI

RIKSFÖRENINGEN MOT ÄTSTÖRNINGAR