

14 gode råd:

1. Frem for alt. Må du tilbyde tro, håb, forståelse, optimisme, og kærlighed.
2. Vis og diskuter din skyldfølelse med andre.
3. Forstå det indre kaos frem for at engagere dig i den ydre kontrol af hendes vægt.
4. Gør alt for at styrke hendes selvfølelse.
5. Accepter, at hun har behov for kontrol og planlægning.
6. Sørg for, at hun kun skal træffe beslutninger om det mest nødvendige.
7. Accepter det ufuldkommende. Lige meget hvad de gør, er det forkert.
8. Skab trykthed med støttende og klar holdning.
9. Hold dine grænser og lev dit eget liv.
10. Støt hende i at leve sit eget liv.
11. Prøv at undgå overilet udbrud og bebrejdelser. Find jeres måde at blive i det positive.
12. Bibehold den nære kontakt til den øvrige familie.
13. Lad hende ikke alene overtage familiens indkøb og madlavning.
14. Vær tålmodig, det har taget lang tid, at nå dertil, hvor så det kan tage lang tid at vende.