INFORMATION TILL IDROTTSLEDARE

Beating Eating Disorder

En satsning i samverkan mellan skola, idrottsföreningar och Bup. Målet är att förebygga ätstörning, upptäcka ätstörning tidigt, och för att färre barn ska insjukna i anorexi.

Allt för många av befolkningen drabbas av en ätstörning under sin livstid. En mindre del av de drabbade är underviktiga. Det vanligaste är att den som lider av en ätstörning har en normalvikt eller övervikt. Det är alltid viktigt att ta ätstörningssymtom på allvar oavsett individens kroppsvikt, och att komma ihåg att ätstörningsproblematik framför allt centrerar kring ångest, jobbiga känslor och tankar.

Anledningen till att denna information når er är att det just nu finns ett ökat fokus på kropp och utseende hos barn och ungdomar. Detta kan leda till en negativ kroppsbild, och i vissa fall också till en ätstörningsproblematik. En negativ kroppsbild kan också kopplas till lågt självförtroende, ångest, låg sinnesstämning och depression. När någon drabbas av ett svälttillstånd kan det vara livshotande.

Med tidig upptäckt och snabba åtgärder minskar risken för att utveckla allvarlig sjukdom.

Vad är en ätstörning?

Det finns flera typer av ätstörningar som tar sig olika uttryck. Ofta samspelar flera orsaker när någon utvecklar en ätstörning. Vill du veta mer om de olika ätstörningstyperna klicka här: Ätstörningar - 1177

Hur kan idrotten förebygga ätstörningar?

Det finns flera saker som kan minska risken att drabbas av ätstörning.

Våga prata

När barn och unga känner sig trygga med vuxna vet de vem de ska prata med när de inte mår bra. De kan behöva hjälp med att navigera och sätta ord på sina känslor. När vuxna vågar ha dessa samtal stärks barnens eller ungdomens självkänsla och risken för ätstörningar minskar.

Ha ett kroppspositivt synsätt

Att ha ett kroppspositivt synsätt förebygger ätstörningar. Dieter som går ut på att minska i vikt ska undvikas. Barn och unga ser och lär av vuxna. Fundera på hur du som idrottsledare förhåller dig till bantning och ett kroppsnegativt synsätt.

Tänk på att inte prata med barn och unga om ätstörningar utöver det som ingår i idrottens vanliga teoriundervisning. Det kan väcka nyfikenhet, idéer och att ätstörningar normaliseras. Bjud heller inte in ¨kända¨ personer som blivit friska från en ätstörning.

LUNDS KOMMUN

REGION SKÅNE

När och hur ska idrottsledare agera?

Om du som idrottsledare upptäcker att en grupp barn/unga har ökat intresse av vikt, mat och dieter, de kanske sporrar varandra och till och med tävlar i att äta lite, då är det viktigt att tidigt agera. Berätta vad du har uppmärksammat och öppna upp för diskussion kring detta och om hur alla kan hjälpas åt att förändra gruppklimatet. Informera vårdnadshavarna om vad som uppmärksammats i gruppen och var vårdnadshavare kan vända sig med oro eller frågor.

Om du känner oro för ett specifikt barn/ungdom vad gäller mat och ätande, våga sätt ord på oron och fråga barnet/ungdomen hur det mår. Tänk på att lyssna och försöka förstå.

Om du inte är vårdnadshavare för den unge är det viktigt att du kontaktar vårdnadshavare och informerar dem om din oro. Det kan behöva göras flera gånger eftersom både vårdnadshavaren och den unge kan känna ilska, skam och skuld. Hänvisa vårdnadshavaren till skolsköterskan på barnet/ungdomens skola, eller till barn- och ungdomspsykiatrins telefonrådgivning En väg in. De nås genom att ringa 020-512020 eller skicka en egenremiss via 1177.

Vem kan kontaktas vid oro?

Som idrottsledare är det viktigt att du kontaktar vårdnadshavaren och informerar dem om var de kan vända sig.

Samlade tips, råd, länkar

Vad behöver unga äta för att må bra? - Psykiatri Skåne (skane.se)

Den hållbara idrottaren (rf.se)

För barn och unga - Psykiatri Skåne (skane.se)

Tack för att du agerar, det kommer att göra skillnad!