

INFORMATION TILL VÅRDNADSHAVARE

Aktuella skandinaviska studier visar att cirka 18–20% av befolkningen drabbas av en ätstörning under sin livstid. Endast en femtedel söker hjälp av sjukvården. 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 vårdnadshavare förebygga ätstörning?

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

Ät regelbundet tillsammans

Att äta regelbundet tillsammans med sina barn och ungdomar är positivt av flera skäl. Måltiden kan göras till en trevlig stund där familjen kan umgås och prata med varandra. Som vårdnadshavare får du möjlighet att tidigt upptäcka om ditt barn inte verkar må bra och om ätbeteendet förändrats. Måltiden blir ett naturligt tillfälle att samtala.

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 vårdnadshavare förhåller dig till bantning och ett kroppsnegativt synsätt.



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.

Våga prata

När barn känner sig trygga vet de vart de ska vända sig när de inte mår bra. Barn och unga behöver få hjälp med att navigera i sina känslor. Genom att våga prata med varandra stärks barnets självkänsla, vilket minskar risken att utveckla en ätstörning.

Vad bör vårdnadshavare tänka på?

Om du känner oro för ditt barn eller ungdom gällande mat och ätande, våga sätt ord på oron och fråga barnet hur det mår. Det kan behöva göras flera gånger eftersom den unge kan känna ilska, skam och skuld. Tänk på att lyssna och försöka förstå. Om du och barnet/ungdomen inte kan bli överens om ätande och mat så behövs omedelbar professionell hjälp.

För fler råd och tips om vad du som vuxen kan göra klicka här: [Vad behöver unga äta för att må bra? - Psykiatri Skåne \(skane.se\)](#)

Vem kan vårdnadshavare kontakta vid oro?

Kontakta skolsköterskan på barnets/ungdomens skola, eller barn- och ungdomspsykiatrins telefonrådgivning En väg in. En väg in når du genom att ringa 020-512020 eller skicka en egenremiss via 1177.

Samlade tips, råd, länkar och kontaktuppgifter hittar du här:

[För barn och unga - Psykiatri Skåne \(skane.se\)](#)

Tack för att du tagit dig tid att läsa denna information och varmt välkommen att höra av dig till En väg in eller skolhälsovården.