



FÖR DIG SOM ÄR FÖRÄLDER, LÄRARE, TRÄNARE ELLER ANNAN VIKTIG VUXEN

Samtalsstöd vid oro för ätstörning

Våga prata om ätstörningar är ett projekt som drivs av Min Stora Dag i nära samarbete med forskare, medicinsk expertis, specialiserade vårdinstanser och organisationer som alla arbetar för barn och unga drabbade av ätstörningar och psykisk ohälsa. Projektet möjliggörs tack vare stöd från Postkodlotteriet.

VÅGA PRATA OM
ÄTSTÖRNINGAR
ETT PROJEKT FRÅN



Samtalsstöd vid oro för ätstörning

Att prata med ett barn eller en ung person som man är orolig för kan kännas svårt och osäkert. Många vuxna är rädda för att säga fel saker, göra situationen värre eller mötas av motstånd. Samtidigt kan just ett omtänksamt samtal bli ett viktigt första steg mot att barnet eller den unga känner sig sedd och mindre ensam.

Innan du tar upp din oro kan det vara hjälpsamt att stanna upp och fundera över vad det är du faktiskt har lagt märke till. Försök att utgå från konkreta observationer snarare än tolkningar eller antaganden. Har du sett förändringar över tid? Finns det situationer eller beteenden som återkommer? Vad är det som gör dig orolig?

Det kan också vara värdefullt att läsa på om ätstörningar och psykisk ohälsa för att bättre förstå vad barnet eller den unga kan gå igenom. Ju mer kunskap du har, desto tryggare kan du möta personen med lugn, förståelse och tålamod.

När du väl öppnar samtalet försök att göra det med värme, respekt och omtanke. Visa att du vill förstå, inte kontrollera eller döma. Du behöver inte ha alla svar eller veta exakt vad du ska säga. Det viktigaste är att du vågar fråga och visar att du bryr dig.

Hur du kan agera beror på vilken relation du har till barnet eller den unga personen. Du kanske är förälder, syskon, tränare, lärare, vän eller annan viktig vuxen. Oavsett roll kan du göra skillnad genom att lyssna, finnas där och visa att du tar oron på allvar. Ibland innebär det också att sätta tydliga ramar och hjälpa personen att få stöd vidare.

Försök att välja ett lugnt tillfälle för samtalet, där ni kan prata ostört och utan stress. Svåra frågor blir ofta lättare att närma sig när situationen känns trygg och avspänd. Kom också ihåg att samtal om mående och ätstörningar sällan blir "färdiga" på en gång.

Det kan ta tid innan någon vill eller orkar berätta

Ibland öppnar en enda fråga upp för vidare samtal, ibland behövs flera försök över tid. Om personen inte vill prata just då kan det ändå betyda mycket att veta att du fortsätter finnas där. Frågorna och exemplen är tänkta som ett stöd för att hjälpa dig att komma igång och ta samtalet vidare. De är inte tänkta att följas steg för steg och kan användas var för sig eller kombineras beroende på relation, situation och var ni befinner er i samtalet.

Det finns inget "perfekt" sätt att göra det på. En dag räcker en enda fråga för att öppna upp, en annan dag behövs flera. Se dem som möjliga öppningar till dialog, och som hjälp att våga stanna kvar i samtalet även när det känns svårt. Det viktiga är inte att få alla svar direkt, utan att barnet eller den unga vet att du finns där och kommer att fortsätta visa ditt stöd, även över tid. Det är vanligt att barnet eller den unga först inte vill prata, blir irriterad eller avfärdar din oro. Det betyder inte att du gjort något fel. Att du vågar fråga och visar omtanke är betydelsefullt även om du inte märker det direkt.

Och kom ihåg: du behöver inte bära ansvaret ensam. Ta gärna stöd av andra vuxna, och om oron växer eller situationen känns för svår, tveka inte att söka professionell hjälp. På sida 7 hittar du kontaktvägar för hjälp och stöd.

TECKEN ATT VARA UPPMÄRKSAM PÅ:

- Hoppas över måltider eller äter mycket mindre
- Undviker att äta med andra
- Ökad fixering vid mat, "nyttighet" eller regler
- Stark rädsla för viktuppgång
- Negativa tankar om kroppen
- Överdriven träning eller oro vid missad träning
- Trötthet, nedstämdhet, irritation
- Koncentrationssvårigheter
- Toalettbesök direkt efter måltider
- Mat försvinner hemma
- Kamp runt måltider
- Drar sig undan kompisar

GENOMGÅENDE PRINCIPER:

- Skaffa dig kunskap för ett tryggare samtal
- Utgå från det du ser – inte antaganden
- Var nyfiken, inte konfronterande
- Säg mindre än du tror behövs – lyssna mer
- Små samtal räknas
- Förvänta dig inte snabba svar
- Ge inte upp – återkom
- Ta ansvar som förälder - var den vuxna i rummet
- Sök stöd själv – du behöver inte bära detta ensam



VÅGA PRATA OM
ÄTSTÖRNINGAR
ETT PROJEKT FRÅN

MIN
STORA
DAG

Ingångar till ett samtal genom generella frågor

Fokusera på närvaro – inte problemlösning.

Här handlar det inte om att komma till “problemet”, utan om att skapa kontakt.

”Hur har du haft det den senaste tiden?”

”Hur tycker du att du mår?”

”Vad känns bra just nu?”

”Vad känns jobbigt?”

”Hur är det i skolan / med kompisar / på sociala medier?”

”Är det några situationer som känns extra svåra?”

Och häng på svaren med följdfrågor: ”Vad är det som känns bra/jobbigt/svårt?”

Små samtal kan leda till stora – pressa inte fram djup direkt.

Utforska mående och förändringar

Stanna kvar och fördjupa.

”Har du själv märkt någon förändring i hur du mår?”

”Hur är din ork och energi just nu?”

”Är det mycket tankar som snurrar?”

”Finns det något du oroar dig mycket för?”

”Känner du stress eller press – från dig själv eller andra?”

Lyssna färdigt. Undvik att komma med lösningar för snabbt.

Ingångar till ett samtal utifrån konkreta beteenden, inte tolkningar

Förslag på formuleringar

“Jag har lagt märke till att...”

“Jag har tänkt på en sak...”

“Jag upplever att...”

“Jag känner att...”

“...och det gör mig lite orolig.”

“...och jag skulle vilja veta mer om hur du mår.”

“Jag är orolig för dig och skulle vilja förstå mer om hur du har det kring mat/träning/ just nu.”

“Jag har lagt märke till att du hoppar över lunchen ibland.”

“Jag har lagt märke till att du kanske äter mindre än tidigare.”

“Jag har hört att du säger att du känner dig tjock eller ful.”

“Jag ser att du tränar mer än tidigare.”

“Jag tycker att du verkar trött och har mindre energi än vanligt.”

“Det jag ser gör mig orolig för att du kanske inte får i dig det du behöver.”

“Jag upplever att du inte verkar vilja äta tillsammans med oss lika ofta längre.”

“Jag upplever att du inte är med dina kompisar lika mycket längre.”

Pausa här. Låt barnet svara. Lyssna utan att fylla i.



VÅGA PRATA OM
ÄTSTÖRNINGAR
ETT PROJEKT FRÅN

MIN
STORA
DAG

Utforska ätstörningsnära tankar och beteenden

Här blir du gradvis lite mer konkret – med omsorg och respektfull ton.
Hjälp barnet att reflektera utan att styra.

- ”Känns det som att du tänker mycket på mat just nu?”
- ”Känns det som du tänker mycket på ditt utseende just nu?”
- ”Hur känns det för dig i samband med måltider?”
- ”Finns det mat som du undviker att äta?”
- ”Är det jobbigt att äta tillsammans med andra?”
- ”Hur känns det i dig efter att du har ätit?”
- ”Känns det viktigt att ha kontroll över vad eller hur mycket du äter?”
- ”Blir du stressad om det inte blir som du tänkt med mat?”
- ”Hur tänker du kring din kropp just nu?”
- ”Är du ofta kritisk mot dig själv/hur du ser ut?”
- ”Känns det som att du ibland behöver kompensera för det du ätit genom att röra dig mer eller hoppa över nästa måltid?”
- ”Finns det tillfällen när det känns svårt att sluta äta, även om du egentligen inte vill fortsätta?”
- ”Känner du att du måste röra på dig efter att du har ätit?”
- ”Är det jobbigt för dig om du inte kan gå och träna?”

Håll fokus på upplevelse och funktion, inte vikt eller utseende.

Öppna upp för barnets egna tankar om det som är svårt

Gå varsamt fram – utan att förstärka fokus på utseende.

- ”Är det några speciella situationer som känns svåra för dig?”
- ”Vad brukar hjälpa när du mår dåligt?”
- ”Vad hjälper dig när du är ledsen eller orolig?”
- ”Om din bästa kompis mådde så här, vad skulle du vilja säga till den?”

Hjälp barnet att se mönster – utan att styra svaren.

Var ett stöd i stunden

Visa att du finns kvar oavsett svar och reaktion.

"Är det något jag kan göra för dig just nu?"
"Jag lyssnar gärna om du vill berätta?"
"Hur hjälper jag dig på bästa sätt?"
"Vill du prata mer nu eller en annan gång?"
"Ursäkta att jag tjarar men det är så viktigt för mig att du mår bra."
"Vi kanske ska ta en paus nu. Får jag ge dig en kram?"
"Det verkar som att det här är svårt för dig."
"Det låter som en väldigt svår situation."
"Jag kanske inte fullt ut förstår hur det känns för dig, men jag vill försöka."
"Jag kan föreställa mig att det här känns svårt."
"Jag märker att det här påverkar dig mycket."

Viktigt: Det här samtalet tar ofta tid och du kommer behöva återkomma till det flera gånger. Att stå kvar och inte ge upp är ofta den avgörande vägen framåt.

"Jag finns alltid här för dig."
"Du behöver inte vara ensam i det här."
"Jag finns kvar här även när det känns svårt."
"Jag är här för dig."

När oro finns kvar eller en problematik bekräftas

Här skiftar du från samtal till handling. Du tar ansvar som vuxen, avlastar barnet, sätter ord på läget och söker den hjälp som behövs.

"Det här kan kännas jobbigt att prata om men det är viktigt för att jag ska förstå mer och för att du ska kunna må bättre."
"Jag är fortsatt orolig och vill att du ska få mer stöd."
"Ursäkta att jag är tjarig men för mig är det viktigt att du mår bra."
"Jag kommer fortsätta finnas här för dig, men jag tror också att vi behöver ta hjälp av någon mer. Det här är inget vi behöver hantera ensamma."
"Det här är inget du behöver klara själv."
"Vi behöver ta hjälp av någon som kan det här."
"Jag kommer att vara med dig i det."
"Såhär jobbigt som du har det nu ska man inte behöva ha det."
"Just nu ser jag att du inte mår bra och vi behöver få hjälp."

Att ta hjälp är inte ett misslyckande, utan ett sätt att ta situationen på allvar.

Här kan du få stöd och hjälp att komma vidare

Om du är orolig för att ditt barn kan ha en ätstörning är det viktigt att söka stöd och rådgivning så tidigt som möjligt. Du behöver inte vara säker på att det handlar om en ätstörning för att ta kontakt, oro är en tillräcklig anledning att be om hjälp.

Vilket stöd som finns kan se olika ut beroende på var i landet ni bor. Ett bra första steg är att kontakta 1177 eller skolans elevhälsa för att få vägledning om vart ni kan vända er för vidare bedömning och stöd.

1177.se

Skolans elevhälsa (t.ex. skolsköterska eller kurator)

Ungdomsmottagning

Vårdcentral

Barn- och ungdomspsykiatri (BUP)

Specialiserad ätstörningsvård

Om du upplever att ni inte får den hjälp ni behöver direkt – ge inte upp. Det kan ibland krävas flera kontakter innan man hittar rätt stöd. Fortsätt söka hjälp om oron kvarstår. Att du som vuxen fortsätter att agera kan göra stor skillnad för att ditt barn ska få stöd i tid.

VÅGA PRATA OM
ÄTSTÖRNINGAR
ETT PROJEKT FRÅN



Två röster om att se, fråga och finnas kvar

De befann sig i samma verklighet, men upplevde den från helt olika håll. Martin Skålander kämpade med en sjukdom som gjorde det svårt att förstå och uttrycka vad han behövde. Mamma Jeanette Skålander försökte nå fram utan att såra, pressa eller förlora hans förtroende. I deras berättelser blir något viktigt tydligt: det är inte alltid de perfekta orden som gör störst skillnad. Det handlar om att fortsätta fråga, fortsätta lyssna och fortsätta stå kvar, även när den som mår dåligt inte kan eller vill ta emot hjälpen.

Martin var 15 år när något som först kändes lustfyllt började förändras. Han hade börjat springa och tyckte om känslan av att hela tiden förbättra sina resultat. Men träningen blev snart alltmer styrd av krav. Maten delades in i rätt och fel och det som hade börjat som ett intresse för hälsa utvecklades till tvångsträning, strikta regler och ett allt mindre liv.

För hans mamma Jeanette var förändringen svår att förstå. Martin hade alltid tyckt om att laga mat och baka. När han började intressera sig för mer "hälsosam" mat såg hon det först som något positivt. Men så småningom blev kontrollen över mat och träning allt starkare. Samtidigt försvann något annat. Den glada och sociala Martin drog sig undan, blev allvarigare och lade nästan all sin tid på träning och skola.

När det hälsosamma blev något annat

Löpningen var till en början något roligt och utvecklande. Men steg för steg började träningen, maten och prestationerna ta allt större plats. Det som utifrån kunde se hälsosamt ut hade blivit något helt annat. En ond spiral som Martin inte längre kunde styra.

"För mig var det svårt att se när den hälsosamma livsstilen gick för långt och till slut blev livsfarlig." – Jeanette

När orden inte räckte till

Jeanette försökte närma sig genom att försiktigt fråga. Men samtalen ledde till ilska, förnekelse och rädsla. Hon var rädd för att pressa för hårt, men minst lika rädd för vad som skulle kunna hända om hon inte gjorde någonting alls. För Martin var det svårt att själv förstå vad som hände och ännu svårare att sätta ord på hur han mådde. Sjukdomens tankar hade blivit så starka att det inte alltid gick att skilja dem från hans egna.

"Det kändes som att jag höll på att förlora mig själv." – Martin

Att lyssna och fortsätta fråga

Det som gjorde skillnad var inte att människorna runt Martin alltid hade de rätta orden eller visste vad de skulle göra. Det viktiga var att de fortsatte att höra av sig, fråga hur han mådde och verkligen lyssna, även när de inte fullt ut kunde förstå. Vännerna fortsatte också att bjuda med honom. Fastän Martin oftast tackade nej betydde själva frågan mycket. Den visade att han fortfarande var en del av gemenskapen och gjorde honom mindre ensam.

"Att lyssna krävlöst, utan att kritisera eller ifrågasätta, även om man inte håller med. Det betyder mycket." – Martin

Att våga söka hjälp

Varken den som är sjuk eller den som står nära ska behöva klara det här på egen hand. Både Martin och Jeanette återkommer till samma avgörande budskap: **agera på oron och sök professionell hjälp.**

Det kan kännas svårt att fråga. Och det kan vara krävande att stå kvar när man möts av ilska, tystnad eller avstånd. Men du behöver inte ha alla svar eller säga allting rätt. Det viktiga är att visa att du ser. Att du lyssnar. Och att du står kvar.

För hela intervjun och mer innehåll gå till: minstoradag.org/vaga-prata-om-atstorningar

Vad är en ätstörning?

Ätstörningar kan ta sig många olika uttryck. Vissa syns tydligt utåt, och många kan vara svåra att upptäcka. Gemensamt är att tankar kring mat, kropp, vikt, träning eller kontroll börjar ta allt större plats i vardagen och påverkar hur personen mår och fungerar. Här beskriver vi kort några av de vanligaste formerna av ätstörningar.

Anorexia nervosa (anorexi)

Anorexi kännetecknas av en stark rädsla för att gå upp i vikt och ett behov av kontroll över mat och kroppsform. Personen begränsar sitt matintag, vilket leder till undervikt. Tankarna kring mat, kropp och kontroll tar ofta stor plats och kan påverka både den fysiska och psykiska hälsan.

Bulimia nervosa (bulimi)

Bulimi innebär återkommande episoder av hetsätning som följs av olika försök att kompensera för det man ätit, till exempel genom kräkningar, fasta eller överdriven träning. Många som har bulimi har en normalvikt, vilket gör att sjukdomen kan vara svår att upptäcka. Ofta finns ett stort lidande som döljs bakom en till synes fungerande vardag.

Hetsätningsstörning

Hetsätningsstörning innebär återkommande episoder där personen upplever att hen förlorar kontrollen över sitt ätande och äter stora mängder mat under en begränsad tid. Till skillnad från bulimi följs episoderna inte av regelbundna kompensationsbeteenden. Många beskriver känslor av skam, skuld och ensamhet i samband med hetsätningen.

ARFID

ARFID (Avoidant/Restrictive Food Intake Disorder) innebär att personen begränsar sitt ätande av andra skäl än oro för vikt eller kroppsform. Det kan handla om ointresse för mat, stark känslighet för smak, lukt, konsistens eller rädsla för att till exempel sätta i halsen eller må illa. Ätandet blir ofta så begränsat att det påverkar hälsa, näringsintag eller vardagsliv.

Andra ätstörningar

Alla som lider av en ätstörning passar inte in i en specifik diagnos. Det finns flera former av ätstörningar där personen har ett betydande lidande och behov av stöd, även om symtomen inte uppfyller alla kriterier för anorexi, bulimi eller hetsätningsstörning. Även dessa tillstånd ska tas på allvar.

Samsjuklighet

Det är vanligt att en ätstörning förekommer tillsammans med andra psykiska eller neuropsykiatriska tillstånd. Ångest, depression, tvångssyndrom (OCD), ADHD och autism är några exempel. Samsjuklighet kan påverka hur symtomen visar sig och vilket stöd som behövs. **Därför är det viktigt att se hela personen och inte bara ätstörningen.**

Ortorexi är inte en formellt erkänd diagnos, men är ett begrepp som beskriver en överdriven upptagenhet av att äta "rätt", "rent" och "hälsosamt". Strävan efter att äta hälsosamt blir så styrande och begränsande att den påverkar både hälsan och vardagen på ett negativt sätt. Det kan leda till ett för lågt energi- och näringsintag vilket kan påverka alla delar av livet-fysiskt, psykiskt och socialt. I Sverige används ibland begreppet ortorexi även för att beskriva kombinationen av strikta regler kring mat med överdriven eller tvångsmässig träning. Överdriven och tvångsmässig träning och rörelse är dock något som kan finnas med vid alla typer av ätstörningar.

Expertrådet

Inom projektet Våga prata om ätstörningar har Min Stora Dag samlat en grupp psykologer, forskare, läkare och behandlare med lång erfarenhet av ätstörningar, tillsammans med personer som har egen erfarenhet av sjukdomarna. Tillsammans bidrar de med evidensbaserad kunskap, personliga erfarenheter, vägledning och konkreta råd.

Projektledare: **Anna Mårseius**, kommunikatör: **Sofia Söderberg**

Sanna Aila Gustafsson

Legitimerad hälso- och sjukvårdskurator/psykoterapeut och forskare. Ordförande i Svenska Ätstörningssällskapet. Expert på barns psykiska hälsa och tidig upptäckt av psykisk ohälsa.

Klara Edlund

Legitimerad psykolog, legitimerad psykoterapeut och docent i psykologi. Expert på ätstörningar, idrottspsykologi och digital behandling.

Monika Fored

Specialistläkare i barn- och ungdomspsykiatri och barnmedicin samt legitimerad psykoterapeut. Expert på behandling av ätstörningar hos barn och unga.

Ata Ghaderi

Professor, psykolog och psykoterapeut vid Karolinska Institutet. Expert på prevention och behandling av ätstörningar.

Mia Göransdotter Hammar

Specialistsjuksköterska, skolsköterska och ordförande för Riksföreningen för skolsköterskor. Expert på elevhälsa och skolans förebyggande arbete kring, bl a, psykisk ohälsa och ätstörningar.

Ulf Wallin

Forskare, Med Dr, legitimerad psykoterapeut i familjeterapi samt specialistläkare i barn- och ungdomspsykiatri. Expert på ätstörningar hos barn och unga samt familjebaserad behandling.

Elisabet Wentz

Professor i psykiatri vid Sahlgrenska akademien, Göteborgs universitet. Expert på ätstörningar, inklusive riskfaktorer, samsjuklighet och långtidsutfall.

Anna Ehn

Författare och journalist med egen erfarenhet av ätstörningar. Författare till flera böcker om ätstörningar och programledare för Ätstörningspodden.

Martin Skålander

Digital kreatör och föreläsare. Har egen erfarenhet av ätstörningar och särskild kunskap om ätstörningar hos pojkar och män.

Sofia Selenius

Utbildningsansvarig i Frisk & Fri. Expert på idrott, ätstörningar och tvångsmässig träning samt har egen erfarenhet av ätstörningar.

Olle Forsén

Projekt- och eventsamordnare samt föreläsare i Frisk & Fri. Har egen erfarenhet av ätstörningar ur både syskon- och föräldraperspektiv.

Andrea Hasselrot

Producent och projektledare inom kreativa verksamheter. Har erfarenhet som förälder till en dotter som varit svårt sjuk i anorexi.

Min Stora Dag är en rikstäckande välgörenhetsorganisation som uppfyller önskningar och skapar livsviktig glädje för barn med allvarliga sjukdomar och diagnoser. Varje år får tusentals barn vara med om upplevelser som vi kallar Stora Dagar.

Våga prata om ätstörningar är ett av Min Stora Dags ”Drömprojekt” och möjliggörs med stöd från Postkodlotteriet. Genom projektet vill vi bidra med kunskap och konkreta verktyg som hjälper fler vuxna att se, fråga och stå kvar när ett barn eller en ung person visar tecken på en ätstörning.

Min Stora Dag har 90-konto, granskas av Svensk Insamlingskontroll och är medlem i Giva Sverige.

minstoradag.org

VÅGA PRATA OM
ÄTSTÖRNINGAR
ETT PROJEKT FRÅN

