

## Riktlinjer för misstänkt ätstörning

I Tureberg FK tar vi alltid allvarligt på när aktiva har ett ohälsosamt beteende som riskerar att skada dem i långa loppet. När det gäller misstänkta ätstörningar tror vi inte att en policy är det bästa tillvägagångssättet att tackla problemet utan istället försöker vi samla ett dokument med riktlinjer som tränare, aktiva och föräldrar kan ta del av. I detta dokument hittar du tips på vad som är viktigt att vara observant på, när man kan börja misstänka en ätstörning och vad för tips det finns för att börja behandla problematiken. Det är viktigt att poängtera att ätstörning är ett sjukdomstillstånd som ska behandlas av medicinska kunniga, men vi som medmänniskor i klubben kan alltid vara uppmärksamma på individer som ligger i riskzonen.

Ätstörningar är svårt att se, du kan vara normalviktig och ändå lida av en ätstörning där du inte får i dig den rätta mängden energi på ett hälsosamt sätt. Viss statistik säger att endast 6 % av alla som lider av en ätstörning, så syns det fysiskt med hög/låg kroppsvikt. Resterande 94% har oftast en normalvikt, där av svårt att upptäcka. Men det finns beteenden som du ska vara uppmärksam på:

- Du bantar och blir mer och mer upptagen av dina matvanor.
- Du skjuter upp måltider, äter långsamt eller vill äta ensam.
- Du äter oregelbundet, tränar överdrivet mycket och är kritisk till din kropp.
- Du har svårt att koncentrera dig i skola/på jobbet.
- Du utvecklar olika tvångsbeteenden.
- Du känner dig nedstämd eller har ångest.
- Du skadar dig själv eller har självmordstankar.

Som tränare kan du även vara uppmärksam på följande beteenden ihop med någon av de tidigare nämnda:

- Muskelkramper
- Magont
- Huvudvärk, förvirring eller allmän svaghet
- Stressfrakturer

Det finns flera olika typer av ätstörningar och orsakerna till ätstörningar kan vara många. Så som personliga egenskaper, ärftliga faktorer, miljö och omgivning påverkar om du utvecklar ätstörning eller ej. Skulle det vara så att du som tränare, aktiv eller förälder misstänker att en aktiv lider av ätstörningar så finns det hjälp att söka och viktigt är att få hjälp i tid. Som förening rekommenderar vi dig att i första hand prata med tränare/föräldrarna till den aktive (om hen är under 18 år). Skulle den aktive vara äldre än 18 år pratar du med tränaren eller den aktive, skulle det inte fungera så hör du av dig till Tureberg FKs träningsamordnare. Därifrån är det föräldrarna eller den aktive som ansvarar för nästa steg i behandlingen. Som tränare kan du sedan tänka på följande:

- Var stöttande och lyhörd.
- Uttryck oror över generella känslor, inte bara vikt.
- Uppmärksamma fördelarna med ett långsiktigt tänk kring god kost.
- Informera om ätstörningar för träningsgruppen.

Följande bör du absolut inte göra:

- Uteslut inte en aktive från gruppen eller ge hen träning/tävlingsförbud utan att ha rådslagit med en specialist.
- Rekommendera inte viktuppgång/nedgång.
- Behandla inte individen olikt någon annan.
- Uppmana inte att beteendet ska upphöra på engång.
- Under inga omständigheter får du som tränare/aktiv/förälder någonsin reta eller förlöjliga aktiva utefter deras vikt.

Som tränare träffar du dina aktiva ofta, så för dig gäller det att vara extra uppmärksam. Du kan även använda dig av olika verktyg för att monitorera aktiva över tid, t ex med hjälp av formulär där de får svara på frågor kring träningsveckan, hur de mår om de har sovit bra och känner sig pigga. Följer du länken hittar du ett förslag på en enkät som enkelt går att sätta ihop och skicka ut till aktiva vecka till vecka. Tänk på att det kan vara lämpligt att fråga om målsmanstillstånd om aktiva är under 18 år.

[https://docs.google.com/forms/d/1p6pXLI4DBXGo-VJQ0XiBQxswKe9NHgiUowHd78pMvtE/viewform?usp=send\\_form](https://docs.google.com/forms/d/1p6pXLI4DBXGo-VJQ0XiBQxswKe9NHgiUowHd78pMvtE/viewform?usp=send_form)

Har du några frågor gällande dessa riktlinjer eller om det skulle vara någonting annat kan du alltid kontakta träningsamordnare i Tureberg FK.

Uppdaterat senaste den: 24/4 2017