

## Förebyggande åtgärder och handlingsplan för ätstörningar inom styrkelyft

Ätstörningar kan drabba vem som helst men det finns vissa riskidrotter – bland annat idrotter med viktklasser.

Tränare har en nyckelposition i att upptäcka ätstörningar och genom att öka kunskapen och förståelsen för vad som kan orsaka ett stort tränings- och ätbeteende – samt en eventuell ätstörning – går det att förebygga och begränsa riskerna.

Din förening kan skapa en medveten och stödjande miljö för era medlemmar att våga prata om och agera mot ätstörningar genom att aktivt arbeta med frågan för att förebygga och hantera ätstörningar inom styrkelyft.



**SVENSK  
STYRKELYFT**



## ***Fakta om ätstörningar***



En ätstörning är ett allvarligt tillstånd där en person mår dåligt på grund av kost, kropp och ätande. Den som drabbas av en ätstörning kan inte längre leva sitt vanliga liv, sjukdomen tar över och vardagen fylls av ångest och lidande.



De flesta som drabbas av en ätstörning känner någon form av ångest, vilket kan leda till att en fokuserar mycket på kropp och ätande. Ofta handlar det om kontroll, att skapa känslan av att kunna styra sitt liv och vad som händer runtomkring en.



En ätstörning kan drabba alla, oberoende av ålder, kön och bakgrund. Generellt kan en säga att perioder av stor förändring kan skapa större risk, vilket gör exempelvis högstadie- och gymnasieåldern extra känslig.

*Nedan finns fyra steg med tillhörande checklista kring hur er förening kan arbeta för att förebygga ätstörningar.*

## Steg 1: Medveten förening!

**Syfte:** Föreningen ska medvetandegöra satsningen med dess syfte – att upptäcka, bemöta och förebygga ätstörningar inom föreningen.

En del i att jobba förebyggande mot ätstörningar är att se över befintlig miljö och vara kritisk kring vad som kan upplevas som en triggande miljö för att utveckla ätstörningar/ätstört beteende. Föreningens träningsmiljö är viktig för att skapa ett sammanhang där människor trivs och hittar rätt fokus. Tänk på vad som förmedlas genom affischer, bilder, speglar och vågar. Vad behövs och vad kan tas bort?

*Kryssa i rutan vid genomförd del men kom ihåg att trygga idrottsmiljöer är levande och kräver kontinuerlig uppföljning!*

- Genomför ett informationsmöte för alla tränare, lyftare och föreningsmedlemmar för att introducera arbetet samt belys att ni som förening ska arbeta med att upptäcka, bemöta och förebygga ätstörningar inom föreningen.
- Diskutera hur ni i er förening generellt kommunicerar kring träning, viktklasser, kost och kroppen. Kommunikation kan ske både via samtal, sociala medier och hur er lokal uppfattas och ser ut. Det kanske finns affischer som bara visar en viss kroppstyp?

***Till nästa möte ska föreningens förtroendevalda och ledare/tränare ha genomfört I CARE eller WE CARE för att gå vidare till steg 2.***

## Steg 2: Kunskapshöj föreningen!

**Syfte:** Föreningen ska skapa rutiner för att så många som möjligt i föreningen genomför webbutbildningen I CARE, en forskningsbaserad idrottsledarutbildning om ätstörningar som Frisk & Fri har utvecklat. Alternativt Frisk & Fri:s föreläsning WE CARE.

För att kunna arbeta förebyggande behöver föreningen och dess medlemmar ha kunskap och förståelse för vilka varningstecken som kan vara tecken på en ätstörning/ ätstört beteende. Att kunna identifiera riskzoner som till exempel varningstecken, beteenden eller situationer bidrar till att skapa trygga idrottsmiljöer. Exempel på riskzoner kan vara omklädningsrum, invägning eller samtal om vikt!

- Genomför webbutbildningen I CARE eller föreläsningen WE CARE för **samtliga förtroendevalda och ledare/tränare.**
- Diskutera vilka varningstecken som kan uppstå kopplat till er träning och tävlingsmiljö och styrkelyft som idrott. Hur har ni hanterat dessa situationer eller hur önskar ni kunna hantera dessa situationer framöver?

Exempel på varningstecken finns samlat i detta dokument:

[Varningstecken](#)

**Svenska Styrkelyftförbundet rekommenderar att I CARE eller WE CARE är obligatorisk för samtliga med någon form av uppdrag inom föreningen. Utbildning är viktigt!**

### **Steg 3: Tydliggör support inom föreningen!**

**Syfte:** Föreningen ska ta reda på vart en kan få hjälp och rådgivning angående ätstörningar eller relaterade frågor. Nedan finns information från 1177 och Frisk & Fri men föreningen kan ta fram vilka lokala mottagningar som kan hjälpa till – om det finns!

Det är viktigt att en vet vart en kan vända sig – det går att bli helt frisk och fri från en ätstörning eller ett ätstört beteende!

- Kunskapshög föreningen kring vart en kan få hjälp och rådgivning angående ätstörningar eller relaterade frågor.
- Utse en eller flera ansvariga i föreningen som är ansvarig för frågan och kan vara kontaktpersoner som föreningens medlemmar kan prata med om de ser eller upplever varningstecken. Synliggör tydligt hur en kontaktar de ansvariga i föreningen!

**Observera att föreningen behöver tydliggöra vad föreningens roll är så att det inte blir en för övermäktig roll för de som utses som ansvariga. Det kan även vara bra att vara fler som delar på ansvaret både ur synvinkel att medlemmarna kanske anförtror sig till olika människor och att det kan vara ett emotionellt uppdrag.**

**Om du har frågor angående en person med ätstörning eller misstänkt ätstörning, se kontaktlista på nästa sida.**

## Kontaktvägar om en medlem i föreningen drabbas av en ätstörning eller ätstört beteende:

*Text nedan är utdrag från [1177.se](https://www.1177.se)*

Sök vård så snart som möjligt om du tror att du har en ätstörning. Det är viktigt att du får en ordentlig utredning för att få rätt hjälp. Ibland kan det finnas kroppsliga sjukdomar som ger symtom som liknar ätstörningar.

### Om du är under 18 år

Du som är under 18 år kan kontakta en [ungdomsmottagning](#), elevhälsan eller [barn- och ungdomspsykiatri, bup](#). På en del bup-mottagningar behöver du [remiss](#) från vårdcentralen.

### Om du är över 18 år

Du som är 18 år eller äldre kan boka tid på en [vårdcentral](#), psykiatrisk mottagning eller på företagshälsovården om du jobbar. Du som är upp till 20–25 år kan också kontakta en ungdomsmottagning. Åldersgränsen varierar mellan olika ungdomsmottagningar.

Du som studerar kan kontakta studenthälsan, om problemen har med studierna eller högskolan att göra.

### Särskilda mottagningar

Många regioner har speciella ätstörningsmottagningar. På några mottagningar behöver du få en [remiss](#) från elevhälsan eller vårdcentralen, men på flera ställen kan du själv ta kontakt.

Många mottagningar kan du kontakta genom att logga in på [1177.se](https://www.1177.se)

### Ring 1177

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#). Då får du hjälp att bedöma dina symtom eller hjälp med var du kan söka vård.

### Pröva igen om hjälpen inte fungerade

Försök igen på något annat ställe om du tidigare har fått hjälp någonstans men inte tyckte att det fungerade. Det kan fungera olika bra att prata med olika personer. Det är också olika hur det känns under olika perioder. Ibland kan det ta tid innan det känns rätt att ta emot hjälp.

*Text nedan är utdrag från [friskfri.se](https://www.friskfri.se)*

Det är viktigt att våga berätta om de tankar och känslor som en bär på. Då finns vi i Frisk & Fri här för att lyssna och vara ett stöd.

De personer som bemannar våra olika stödkanaler utgår från den egna erfarenheten av ätstörningar. Vi lyssnar och delar med oss av våra egna lärdomar från vår tid som drabbade eller som närstående.

Frisk & Fri erbjuder:

- Stödmejl
- Telefonlinjer
- Chatt
- Grupper & Träffar

## Steg 4: Nuläge till önskat läge!

**Syfte:** Föreningen ska sammanfatta tidigare steg och skapa ett nuläge för föreningen och ett önskat läge. Arbetet ska sedan leda fram till en handlingsplan som är anpassad för hur föreningen kan arbeta om en medlem blir drabbad av en ätstörning eller ätstört beteende.

- Skapa en nulägesanalys och önskat läge för hur föreningen vill arbeta för att förebygga och hantera ätstörningar.
- Utvärdera arbetet regelbundet för att nå önskat läge. Utvärdering kan vara att samla in återkoppling från tränare, lyftare och medlemmar.
- Skapa en handlingsplan vid ätstörning eller ätstört beteende hos medlem.

### Exempel på hur nulägesanalys och önskat läge kan se ut:

Förening X har 2024-03-21 haft ett första informationsmöte för att förklara syftet med att jobba förebyggande mot ätstörningar.

Föreningen har sett över sin träningsmiljö och identifierat att det finns affischer på en viss typ av kroppar och flera vågar runt om i lokaler som kan trigga ett ätstört beteende eller skapa tankar kring en sanning om kropp och hälsa. Dessa affischer kommer att plockas ned eller lägga till ytterligare för att visa större representation av kroppen och hälsa. Att det står vågar runt om i lokalen beror på att viktkontroll och invägning är en stor del av idrotten, speciellt inför tävling. Dessa kan vi dock ha på annan plats för våra licensierade och tävlande lyftare.

Föreningen har även identifierat att det finns risker när det inte finns en tränare på plats. Det är flera ungdomar som tränar hos oss utan tränare och ibland händer det att de kommenterar varandras utseende. För att förebygga en otrygg träningsmiljö kommer vi ha utbildade tränare på plats x antal gånger i veckan och tydliggöra vem man kan höra av sig till om man upplever en otrygg träningsmiljö.

Föreningen ska även hålla utkik och vara uppmärksam på varningstecken för att kunna identifiera ätstörningar/ätstört beteende i ett tidigt skede. Varningstecken som är beskrivna i följande dokument ska synliggöras inom föreningen:

#### Varningstecken

**Tänk på att enskilda beteenden och signaler inte nödvändigtvis betyder att någon har en ätstörning, men kombinerat och sammantaget kan de tyda på att en person är eller riskerar att drabbas.**

Föreningen har beslutat att styrelse och tränare ska genomföra webbutbildningen I CARE (till att börja med) för att sedan ha ytterligare ett möte för att diskutera vidare. Nästa möte sker i juni där föreningen ska utvärdera utbildningen och börja se över de riskzoner som har identifierats. Under det mötet ska styrelsen även sammanställa vilka mottagningar en kan söka vård/rådgivning och utse ansvariga för frågan.

#### **Önskat läge:**

- Att samtliga med uppdrag inom föreningen har genomfört I CARE.
- Att medlemmar vet vart de kan vända sig om de skulle undra någonting eller behöver vård eller stöttning.
- Att föreningens medlemmar vet att det finns en handlingsplan och hur den fungerar.

Föreningen kommer att utvärdera nuläge för att nå önskat läge regelbundet.

Att ha en handlingsplan förbereder och möjliggör att föreningen kan agera på ett genomtänkt sätt. Handlingsplanen behöver skapas utifrån föreningens förutsättningar men nedan ger vi exempel på vad föreningen kan tänka på vid skapande av en handlingsplan.

### Exempel på hur en handlingsplan vid ätstörningar eller ätstört beteende kan se ut:

#### ❖ I vår förening vågar vi fråga och kommunicerar på ett respektfullt sätt!

Det allra viktigaste är att våga fråga! Det är många som numera är friska som i efterhand är glada att någon grep in, även om de inte tog hjälp direkt. Inledningsvis är det viktigt att fundera över några saker inför samtalet. Det är bra att veta att det kan uppstå reaktioner hos dig själv före, efter eller under samtalet – det är inget konstigt att bli rädd, arg eller liknande. Så länge du är medveten om detta och tar handledning om du behöver det är det att betrakta som en naturlig del i sammanhanget, eftersom det rör sig om ett känsligt ämne. Det är viktigt att respektera personens integritet. Dock behöver du inte hantera situationen ensam. Finns det en ansvarig för ätstörningsrelaterade frågor inom din förening, ta kontakt med denna. Om det inte finns en särskilt ansvarig, ta upp frågan med en person i ledningen som du har förtroende för.

Föreningen eller enskild medlem kan alltid kontakta Frisk & Fri för rådgivning.

Frisk & Fri har tillsammans med KÄTS Kunskapscentrum för Ätstörningar tagit fram samtalstips:

#### Samtalstips

#### Kompletterande samtalstips

#### ❖ I vår förening inkluderar vi professionell hjälp så fort som möjligt!

Ätstörningar ska hanteras av experter. Föreningen behöver sätta tydliga gränser kring sitt ansvar och hänvisa till annan hjälp. Föreningen kan till exempel hjälpa till så att personen i fråga har en eller flera i föreningen som den litar på och kan berätta hur det går med eventuell behandling eller hur denne vill bli bemött av föreningen under sjukdomsperioden eller vid tillfrisknande.

#### ❖ I vår förening arbetar vi tillsammans!

Det är **rekommenderat** att det förs en dialog mellan vård, tränare, förening, vårdnadshavare och den drabbade personen. Den drabbade personen kan tillsammans med exempelvis psykolog, läkare, tränare, förening och närstående samarbeta för att stödja och hjälpa personen till välmående och att återhämta sig för att vilja och kunna återgå till träning och tävling på ett sunt sätt. Ställ den drabbade frågan: Hur känns det för dig? Kan vi hitta en lösning?

#### **Observera:**

**Vid ätstörningar kan den drabbade behöva och få riktlinjer från vården att begränsa eller utesluta fysisk aktivitet. Diskutera inom föreningen hur ni kan inkludera personen ändå – trots att träning utesluts. Personen kanske kan få gå en tränarutbildning, personen kanske kan få vara med att planera en tävling eller ett föreningsläger. Känsla av sammanhang är viktigt för alla människor. Att bli begränsad för den fysiska aktiviteten behöver inte betyda uteslutning från föreningen.**

Detta dokument ska fungera som stöttning för föreningen i sitt arbete att upptäcka, bemöta och förebygga ätstörningar. En ätstörning eller ätstört beteende kan se ut på många olika sätt. Tänk på att alltid sätta individen i första rummet! Om ni behöver stöttning i arbetet eller har andra frågor är ni välkomna att kontakta Svenska Styrkelyftförbundet via [utbildning@styrkelyft.se](mailto:utbildning@styrkelyft.se) eller Frisk & Fri via [sofia.selenius@friskfri.se](mailto:sofia.selenius@friskfri.se)



**SVENSK  
STYRKELYFT**

