



## Avsnitt 3 – Bemötande

Det syns inte alltid utanpå om en person har ett komplicerat förhållande till mat och kropp, eftersom en ätstörning inte alltid handlar om att svälta sig själv och att se smal ut. Oavsett problematik så medför det alltid stort lidande både fysiskt och psykiskt för dessa personer och är ofta förknippat med både ensamhet och skam.

## Hur ska du på bästa sätt bemöta någon du misstänker har ett komplicerat förhållande till mat och till sin kropp?

Svaret på den här frågan är lika svår oavsett om man är nära familj, vän eller den person som finns i närheten på annat sätt. Det finns ingen universallösning för hur man kan upptäcka att någon mår dåligt eller hur man ska få någon att bli frisk och fri från en ätstörning. Men ett steg närmare är att ifrågasätta en persons välmående och beteende på ett positivt och stödjande sätt i ett så tidigt skede som möjligt, utan att anmärka på direkt fysiska iakttaganden. Men det är viktigt att våga fråga! Det kan vara det som sår ett frö till förändring.

Forskning inom ätstörningsområdet säger att ju tidigare upptäckt av en ätstörning och rätt vårdinsatser desto godare prognoser för att tillfriskna.

### Här följer en vägledning på hur ett bemötande skulle kunna gå till:

*"Jag skulle vilja prata med dig, har du tid en stund?"*

I ett första steg så är det viktigt att bemöta med att fråga hur personen mår utan att kommentera matintaget, vikten eller kroppen. Visa att du bryr dig och finns där om personen behöver prata. Tala om att du känner dig orolig för att något inte står rätt till. Fokusera hellre på vad personen tänker och känner istället för att till exempel poängtera:

*"Jag ser att du har gått ned i vikt och inte äter något!"*

Ett sådant uttalande kan istället ge personen bekräftelse på framgång i sitt ohälsosamma beteende.

# Frisk och fri

ETT STUDIEMATERIAL FÖR DIG SOM BEHÖVER VETA MER OM ÄTSTÖRNINGAR

Det är alltid möjligt att du får ett förnekande tillbaka och det kan vara svårt att hantera. Då är det viktigt att berätta att din oro ändå kvarstår och att du finns tillhands om personen skulle vilja prata i ett senare skede.

Om beteendet ändå fortsätter så är det såklart svårt att acceptera. I de här lägena kan det vara värt att beskriva din oro mer utförligt för att personen ska förstå att beteendet inte är hälsosamt. Men skuldbelägg inte. Om det till exempel handlar om överhoppade måltider och personen kommer med undanflykter som att:

*"Jag har redan ätit" eller "jag är inte hungrig!"*

Vid förnekande behöver du få reda på och ifrågasätta varför. Ställ gärna öppna frågor som inte bara kan svaras med ett ja eller nej är bra!

**Något som är viktigt och ibland avgörande för hur samtalet fortskrider är att vara närvarande när du pratar med en person som kan vara drabbad. Det kan handla om**

- att ha tillräckligt med tid för att lyssna eller prata.
- att visa med hela kroppen att du finns där och att samtalet med personen är viktigt, annars kan det leda till att den du samtalar med backar och istället drar sig tillbaka och behåller det inom sig ännu längre.
- något som kan hjälpa vid ett samtal när du själv tar kontakt är att ha funderat på hur du skulle vilja hjälpa till. Du kanske har undersökt vilken hjälp det finns att få eller tagit reda på var personen kan ta kontakt med professionella inom området.
- att, om det skulle gälla en person på en skola, arbetsplats eller liknande, se över om det finns någon policy eller handlingsplan inom ätstörningsområdet som kan guida dig.

[www.friskochfri.oer.folkbildning.net](http://www.friskochfri.oer.folkbildning.net)



# Frisk och fri

ETT STUDIEMATERIAL FÖR DIG SOM BEHÖVER VETA MER OM ÄTSTÖRNINGAR

Här följer några punkter om hur man kan närma sig någon som man misstänker kan ha ett komplicerat förhållande till mat, hämtade ur boken "En närståendes handbok" från Riksföreningen Anorexi/Bulimi-Kontakt.

## **Håll dig uppmärksam på tidiga signaler.**

Det kan handla om att personen har anammat ett förändrat matmönster till exempel genom att dra ned på eller utesluta fett och socker. Det kan handla om att tacka nej till saker som personen tidigare tyckt om. Ett tidigt tecken kan vara ett ökat intresse för matlagning och vanligt kan vara att utesluta kött från kosten. Överdrivet motionerande kan vara ett annat tecken på en begynnande ätstörning.

## **Konfrontera problemen.**

Presentera din oro på ett kärleksfullt sätt. Skuldbelägg inte. Den som är sjuk kanske förnekar problemen eller blir arg. Ta inte ilskan personligt. Var och en som konfronterar personen sår ett frö till förändring.

## **Fråga den som kan vara drabbad hur personen vill ha hjälp av dig.**

Låt personen berätta för dig hur du kan hjälpa till.

## **Hjälp personen till professionell behandling.**

Se också till att du själv får hjälp och stöd. Det är viktigt att ha någon utomstående att prata med så att det inte blir ditt eget personliga ansvar. Försök inte bli terapeut till din familjemedlem eller kompis utan känn efter på vad du själv orkar med när det gäller ditt engagemang.

## **Kräv inte viktökning eller förändrat ätbeteende.**

Kritisera inte din närstående för dennes problem utan visa istället att du finns där om hon/han vill berätta om problemen. Kräv inte att personen nödvändigtvis berättar allt omedelbart, påtala att du finns tillgänglig om han/hon vill.

[www.friskochfri.oer.folkbildning.net](http://www.friskochfri.oer.folkbildning.net)



## Övningar och diskussionsfrågor till avsnittet

---

### Prata om!

Hur bemöter man någon i situationer när personen bara förnekar och inte vill veta av den andres oro?

1. Diskutera hur långt ni tycker att man får gå när det gäller frågor och krav i sin oro med hänvisning till informationen i avsnittet. Kommer ni på konkreta frågor?

### Rollspel del 1

Syftet är att ni ska få kännedom om att det är viktigt att ge tid till viktiga samtal som till exempel i bemötandet av en person som kan vara drabbad av en ätstörning.

1. Dela upp er två och två där den ena ska vara lyssnare och den andra är berättare.
2. Berättaren ska beskriva den senaste filmen hon/han såg/boken hon/han läste.
3. Den som lyssnar ska göra det först väldigt intresserat för att därefter skifta till att lyssna väldigt ointresserat. Visa med kropp, tal och blick osv.
4. Uppföljning i helgrupp. Hur kändes övningen och hur kan det här kopplas till en bemötandesituation?

### Rollspel del 2

Syftet är att ni ska få pröva på hur det är att ta kontakt med någon som ni misstänker har ett komplicerat förhållande till mat och kropp.

1. Dela in er två och två.
2. Bestäm vem av er som är den som tar kontakt med/bemöter den andra.
3. Ni ska experimentera med vad ni kan säga och hur ni kan uttrycka er oro för någon. Utgå från punkterna om förslag på hur man kan närma sig någon som finns i texten till avsnittet, men använd er också av det som kom fram från övningen innan.  
Den som agerar mottagare får improvisera fram svar till den som tar kontakt. Ett förslag för mottagaren är att agera som en person som är öppen för bemötandet och en som inte är så öppen för bemötandet. Pröva er fram!
4. Gör detta i korta sessioner och berätta för varandra hur det känns för att sedan skifta roller.

## Övning handlingsplan del 1

Syftet är att arbeta fram en handlingsplan för omhändertagande av personer med ätstörningar. Handlingsplanen kan användas som ett praktiskt stöd i den organisation ni arbetar i. Det första som måste göras är att punkta upp de steg som bör finnas med i bemötande av någon som kan vara drabbad av en ätstörning.

1. Gruppera er i större eller mindre grupper.
2. Punkta upp de steg som ni tycker bör finnas med i handlingsplanen för hur ni skulle göra om ni såg någon ligga i riskzonen och ville ta kontakt och uttrycka er oro. Till exempel vad som bör göras först, hur man gör det, behöver någon annan få veta, vart slussar man vidare och uppföljning är några förslag.
3. Punkta upp förslagen på egna papper.
4. Gör sedan samma sak men utifrån frågeställningen ”Vad skulle ni göra om en person som mår dåligt först tog kontakt med er istället”
5. Fortsätt att punkta upp på papper.
6. Uppföljning i helgrupp med redovisning för alla! Komplettera gärna era punkter om det dyker upp något nytt.

## Övning handlingsplan del 2

Sammanställning av del 1. Nu ska första delen sammanställas till en handlingsplan för de arbetsområden/organisationer som ni är verksamma i.

1. Dela in er i mindre grupper. Se gärna till att grupperna verkar i ungefär samma arbetsområde så som skolhälsovården, idrottsföreningen, fritidsgården eller annat.
2. Sammanställ punkterna från det som skrevs på storblocken i del 1 under rubriker som fungerar för ändamålet. Rubrikerna ska svara på
  - Vad gör vi om vi misstänker att någon har en ätstörning?
  - Vem gör det?
  - Hur gör vi det?
  - När gör vi det?
3. Därefter redovisar ni det i storgrupp så att synpunkter från resten av gruppen kan tas med och komplettera handlingsplanen.

Tips!

Rubriker i handlingsplanen kan vara, ”när person tar kontakt med mig” och ”när jag tar kontakt”.

## Filmer till avsnittet med tillhörande diskussionsfrågor

---

1. Filmen "[Svårigheter i bemötande av någon som kan vara drabbad](#)"

### Diskussionsfrågor

1. Vad fick ni för tankar kring det som sades i filmen?
2. Vilka svårigheter tror ni kan uppstå om personen inte vill erkänna att något är fel?
  - Vad gör ni om personen är minderårig?
  - Vad gör ni om personen inte vill att föräldrar ska kopplas in?
  - Vart skickar ni personer vidare som behöver professionell hjälp?
  - Finns en ätstörningspolicy eller en handlingsplan på deltagarnas arbetsplatser som de kan förhålla sig till i ovanstående frågor?

2. Filmen "[Hur ska man bemöta någon som kan vara drabbad av en ätstörning?](#)"

### Diskussionsfrågor

1. Vad fick ni för tankar kring det som sades i filmen?

## Vill du fördjupa dig mer om bemötande?

---

Är du förälder eller annan anhörig kan du beställa boken "[En närståendes handbok](#)" från Riksföreningen Anorexi/Bulimi-Kontakt.

[www.friskochfri.oer.folkbildning.net](http://www.friskochfri.oer.folkbildning.net)

