



UPPDRAG: *Frisk*

Frisk & Fri - Riksföreningen mot ätstörningar

Ideell förening

Grundad 1983

Riksförening 2003

Stödja drabbade och närstående

Förebygga psykisk ohälsa

Påverka för bättre vård



Definitioner,
vad är en
ätstörning?

 UPPDRAG: *Frisk*

” Tankar på mat och kropp upptar oerhört mycket av min vakna tid”

” Jag äter för att trösta och döva alla jobbiga känslor –sen kräks jag”

” Min största skam är att jag inte är smal nog att ha anorexi”

”Folk ser mig som odisciplinerad som är tjock men jag kan inte sluta äta”

” Om jag bara går ner i vikt kommer jag att må bättre med mig själv”

” Om jag inte får träna varje dag får jag panikångest”

” Att vara tränad är det enda jag är stolt över”

” Maten är det enda jag har kontroll över”

Vilka diagnoser finns?

DSM-5

Ätstörningar och födorelaterade syndrom

Födorelaterade syndrom

Pica

Idisslande

Undvikande/restriktiv störning i födointag

Ätstörningar

Anorexia nervosa

Bulimia nervosa

Hetsättningsstörning

2 subtyper

AnS ätstörning

Andra specificerade ätstörningar

Ospecificerad ätstörning

Atypisk AN

Lågfrekvent BN

Lågfrekvent hetsättningsstörning

Självrensning

Nattätningssyndrom



Anorexia Nervosa

- Självsvält
- Viktminskning → Känsla av prestation/duktighet
→ dämpar ångesten tillfälligt
- Symptom:
 - Viktfofi
 - Störd kroppsuppfattning
 - Bantnings- och matfixering
 - Dålig självkänsla
 - Depression
 - Betydande viktminskning, ofta undervikt
 - Sänkt ämnesomsättning
 - Låg puls, lågt blodtryck, sänkt kroppstemperatur

A white circle with a light blue border is positioned on the right side of the slide, overlapping a teal vertical bar. Inside the circle is the logo for 'UPPDRAG: Frisk', which consists of a stylized leaf icon to the left of the text 'UPPDRAG: Frisk'. The word 'UPPDRAG' is in a bold, sans-serif font, and 'Frisk' is in a cursive script font.

UPPDRAG: Frisk

Bulimia Nervosa

- Hetsätning
- Onormalt stora mängder mat under en begränsad period → Känsla av förlorad kontroll över sitt ätande → Ångest
- Kompenserar matintaget genom överdriven träning, kräkningar m.m. för att slippa viktuppgång
- Symptom:
 - Koncentrationssvårigheter
 - Depression
 - Försämrat minne
 - Humörsvängningar
 - Frätskador på tänder
 - Kaliumbrist
 - Magproblem

A circular logo with a teal border containing the text "UPPDRAG: Frisk" in a stylized font, with a small leaf icon to the left of the word "UPPDRAG".

UPPDRAG: Frisk

Hetsättningsstörning

- Hetsätning utan kompensatoriskt beteende
- Onormalt stora mängder mat intas på ett okontrollerat sätt → Känsla av förlorad kontroll, skam, skuldkänslor, ångest
- Vanligt att personen döljer hetsätandet (*äter på nätterna, i ensamhet*)
- Ofta överviktiga

A white circle with a teal border containing the logo for 'UPPDRAG: Frisk'. The logo features a stylized leaf icon to the left of the text 'UPPDRAG: Frisk', where 'UPPDRAG:' is in a bold, sans-serif font and 'Frisk' is in a cursive script font.

UPPDRAG: Frisk

Andra specificerade ätstörningar

- Drabbade inom den här kategorin uppfyller inte alla kriterierna för någon av de specificerade diagnoserna AN, BN eller Hetsättningsstörning
- Personer med AnS har ett minst lika stort fysiskt och psykiskt lidande som personer med AN, BN eller Hetsättningsstörning

Födorelaterade syndrom

- **Idisslande**= Upprepade uppstötning av mat som sedan tuggas igen och sväljs om eller spottas ut
- **Pica**= Upprepat ätande av substanser som saknar näringsinnehåll
- **Undvikande/Restriktiv ätstörning**= Obehag för mat och dess lukt, konsistens, utseende, smak
- Mer vanliga hos barn än hos vuxna



Källa: Nationellt kvalitetsregister
för ätstörning (RIKSÄT 2017)

Statistik

- ~ 200 000 personer i Sverige har någon form av ätstörning
- ätstörningar drabbar oftare kvinnor än män
- 1-2% tonårsflickor och unga kvinnor är drabbade av AN eller BN
- 3-5 gånger så många är drabbade av ospecificerade ätstörningar
- ~ 1 av 10 vuxna personer med ätstörning är män
- ~ 1 av 4 barn & ungdomar med ätstörning är pojkar

Varför
drabbas en
av
ätstörning?



Varför drabbas en?

- Många anledningar
- Oftast samspel mellan t ex:
 - Ärftliga faktorer och genetik
 - Bantning
 - Personens självbild
 - Samhällets skönhetsideal
 - Trauma
 - Mobbning
 - Familjesituation
 - Reaktion på viktnedgång ← Utlösande faktorn



PDRAG:

Varningssignaler

- Förändrat matbeteende
- Ökat intresse för matlagning
- Har ofta "redan ätit"
- Oro att äta offentlig
- Förändrad vikt
- Överdrivet motionerande
- Rastlöshet
- Koncentrationssvårigheter
- Isolering
- Upptagenhet av kroppsstorlek, vikt och utseende



Bemötande

 UPPDRAG: *Frisk*

Bemötande

- Våga fråga
- Håll dig uppmärksam på tidiga signaler
- Konfrontera problemen
- Visa att du bryr dig
- Kräv inte förändrat ätbeteende eller viktuppgång/-nedgång
- Fråga om personen vill ha hjälp
- Hjälpt vidare till professionell behandling



PDRAG:

Samtalstips

- Jag-budskapet
- Aktivt lyssnande
- Kroppsspråk
- Spegla



Tillfrisknande, vård och stöd

- Tillfrisknandet ser olika ut och tar olika lång tid
- Behandling mest effektivt om upptäcks tidigt
- Vårdbehovet olika:
 - BUP (barn och ungdomspsykiatri)
 - Allmänpsykiatriska kliniker
 - Specialistkliniker inriktning ätstörningsvård, egenremiss är ok
 - Primärvård
 - Skolhälsovård & Ungdomsmottagningar
- Stödverksamhet
 - Frisk & Fri (*stödchat, stödtelefon, öppna träffar, mentorer m.m.*) www.friskfri.se



Förebygga

 UPPDRAG: *Frisk*



UPPDRAG: *Frisk*



Självkänsla & Självförtroende



UPPDRAG: *Frisk*



Självkänsla

Det värde jag sätter på mig själv och vetskapen att jag duger utan att behöva prestera något. Jag känner att jag duger även om jag begår misstag.



Självförtroende

Jag vet att jag kan utföra vissa saker bra.

Var en god förebild!

(Förälder, kompis, tränare, lärare)

- **Språkbruk**
- **Kroppsspråk och utstrålning**
- **Marknadsföring**

The logo for 'UPPDRAG: Frisk' is located inside a white circle with a teal border. It features a stylized leaf icon to the left of the text 'UPPDRAG: Frisk', where 'UPPDRAG:' is in a bold, sans-serif font and 'Frisk' is in a cursive script font.

UPPDRAG: Frisk



Sammanfattning

- det kan vara svårt att upptäcka en ätstörning
- uppmärksamma tidiga signaler, ju tidigare upptäckt desto effektivare behandling och tillfrisknande
- berätta för personen vad du ser, utan att kommentera vikt och utseende
- **Var en god förebild!**

 UPPDRAG: *Frisk*

Frågor?



www.friskfri.se

Frisk & Fri – Riksföreningen mot ätstörningar • Inedalgatan 5 • 112 33 Stockholm
www.friskfri.se • info@friskfri.se • 08-20 72 14 • orgnr 802012-8925 • pg 90 00 87-8

