

LÄRARHANDLEDNING - SPRING TILLS DU DÖR

Spring tills du dör är en självbiografisk föreställning om basketspelaren Nora som under sina tonår drabbas av en ätstörning. Först får hon beröm för sina prestationer men snart märker föräldrarna att allt inte står rätt till. Publiken får följa en ung kvinnas resa som med hjälp av sin familj bestämmer sig för att det finns så mycket mer i livet än träning och mat och att hon duger oavsett hur mycket hon presterar.

Vad är en ätstörning?

Många gånger förknippar vi ätstörningar med en viss kroppstyp och/eller ett visst beteende, men en ätstörning behöver inte alltid synas utanpå och kan ta sig uttryck på många olika sätt.

Enligt **KÄTS** (kunskapscentrum för ätstörningar) så kännetecknas en ätstörning av hur personen känner och tänker i förhållande till mat, ätande och sin egen kropp. Den som insjuknar i en ätstörning blir mycket upptagen av sina tankar på mat och ätande och i vissa fall sitt utseende. Vikten och kroppsformen blir avgörande för hur den drabbade värderar sig själv. Att vara drabbad av en ätstörning påverkar ofta hela ens liv och dominerar ens mående, både mentalt och fysiskt, samt ens sociala samvaro. Detta innebär stort lidande både för den som är drabbad och för dennes omgivning. Enligt **1177 Vårdguiden** är det vanligt att de olika ätstörningsdiagnoserna övergår i varandra eller att den drabbade har en blandning av flera diagnoser.

Det kan vara svårt för omgivningen att upptäcka ätstörningar. Det kan dessutom vara svårt att själv förstå att man lider av en ätstörning eftersom den i många fall kommer gradvis under en längre tid.

De kanske mest kända ätstörningsdiagnoserna är *Anorexi* och *Bulimi*, men det finns olika varianter och en person kan ha en ätstörning utan att vara diagnostiserad. Av alla som insjuknar är ca 90% kvinnor, men alla åldrar och kön kan drabbas.

Om du misstänker att du lider av en ätstörning så bör du uppsöka läkare. Om du misstänker att någon i din omgivning lider av en ätstörning så bör du uppmana vederbörande att uppsöka läkare. Det är viktigt att få hjälp så tidigt som möjligt eftersom ätstörningar är allvarligt och leder till svårt psykiskt lidande och kan, i värsta fall, leda till döden.

Könsskillnader och ätstörningar

Angående definitionen av kön i denna lärarhandledning: Tyvärr så finns inga studier på hur många HBTQI-personer som drabbas av ätstörning, de flesta studier vi har sett utgår från det juridiska könet. Värt att notera därför är att när vi fortsatt skriver pojkar/flickor menar vi det juridiska könet och inte det upplevda.

Ätstörningar är vanligt bland HBTQI-personer, känslan av att inte passa in i normen och/eller att inte känna sig hemma i sin kropp kan vara en utlösande faktor.

Annars är det som sagt övervägande flickor och kvinnor som drabbas av ätstörningar. 90% flickor/kvinnor och 10% pojkar/män (källa: **KÄTS**). Sjukdomsbilden är snarlik hos tjejer och killar, d.v.s. att tankarna på mat, vikt och kropp tar över ens liv. Skillnaden är den att för många flickor handlar det om att gå ner i vikt medan det hos pojkar kan handla både om att

gå upp i vikt och att gå ner i vikt. Oftare än flickor har pojkar som mål att se vältränade ut och överträning är vanligt.

Ätstörning hos killar upptäcks ofta senare än hos tjejer men när killar väl får hjälp blir de ofta friska snabbare än tjejer (källa: **KÄTS**). Kroppsideal påverkar både killar och tjejer negativt, studier visar att av en grupp friska 15-åringar är 70 % av tjejerna missnöjda med sina kroppar och 60 % av killarna.

Vad händer i kroppen?

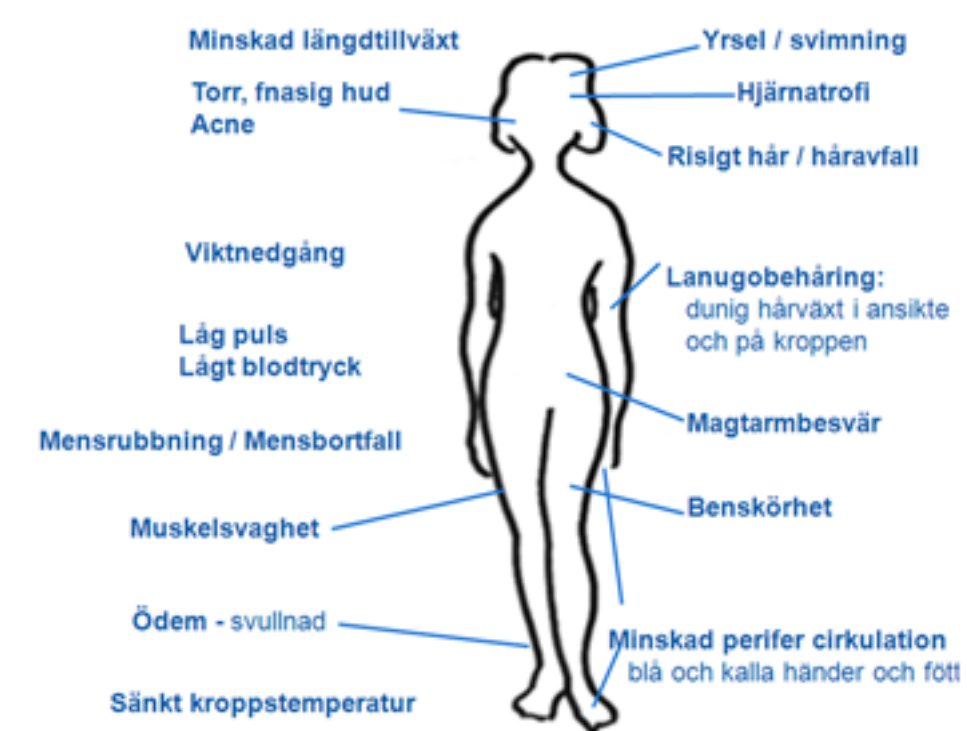
Det kan vara svårt att föreställa sig hur mycket ens kropp påverkas av för lite näring eller om den pressas extremt hårt av fysisk träning. Det är också viktigt att tänka på att även om kroppen kan utsättas för extrem press vid t.ex. svält så är ätstörning en psykisk sjukdom och ska behandlas som en sådan.

Här är några exempel på vad som händer när man försätter sin kropp i svält:

- Ämnesomsättningen sjunker.
- Hjärtats verksamhet minskar.
- Blodtrycket sänks.
- Trötthet.
- Hjärndimma.
- Längdtillväxten hämmas (om du inte växt klart).
- Mage och tarm påverkas negativt, ont i magen, sura uppstötningar, etc.
- Hormonrubbningar.
- Puberteten skjuts upp vilket innebär till exempel utebliven mens hos flickor och försenat målbrott samt att muskelmassan inte växer som den ska hos pojkar.
- Även vid genomgången pubertet påverkar svält hormoner så att till exempel menssen upphör. Detta kan påverka fertiliteten och dina chanser att få barn i framtiden.
- Huden blir uttorkad och du kan få tunn behåring över hela kroppen (s.k. languohår).
- Efter en tids svält måste kroppen börja ta av muskelmassan och musklerna påverkas och i det långa loppet även skelettet, vilket leder till benskörhet.

Också om man kräks, övertränar eller använder laxerande medel utsätts kroppen för allvarliga brister:

- Saltbalanserna i kroppen påverkas, s.k. *hypokalemi* kan uppstå, vilket i sin tur leder till allvarliga konsekvenser för hjärtrytmen.
- Upprepade kräkningar kan även ge problem med tänderna och tandköttet eftersom det sura maginnehållet löser upp emaljen.
- Även spottkörtlarna påverkas av frekventa kräkningar vilket leder till att kinderna kan svullna upp.
- Magmunnen förslappas.



(Bild från atstorning.se)

Varför drabbas några?

Finns det egentligen något svar på det? Det finns säkert lika många svar på varför, som det finns personer som lider av ätstörningar och ofta beror det på många olika anledningar som tillsammans leder fram till en ätstörning. Det är viktigt att understryka att vem som helst kan drabbas.

Enligt föreningen **Fisk och fri** (Riksföreningen mot ätstörningar) är många med ätstörningar väldigt självkritiska och ställer höga krav på sig själva.

Frisk och fri har sammanställt en lista på faktorer som ses som påverkande:

- **En persons självbild.** Vår självbild och självkänsla spelar stor roll.
- **Upplevelser under uppväxten.**
- **Familjefaktorer.** Vad vi har för erfarenheter av trygghet och hur välfungerande vår uppväxt i samspel med vår familj är en faktor.
- **Ärftliga faktorer.** Vi kan ha en sårbarhet för att drabbas av psykisk ohälsa om vi har det i släkten.
- **Reaktion på bantning.** Relativt ofta börjar en ätstörning med en bantning som går överstyr. Du upplever en kick, och kan sedan inte avbryta, vilket dels handlar om den positiva feedbacken från omgivningen som triggar en att fortsätta.
- **Samhällets skönhetsideal.** Våra skönhetsideal är en bidragande orsak men som ensam faktor skapar den inte en ätstörning.
- **Riskgrupper inom vissa idrotter.** Vissa grupper är mer utsatta av drabbas. Ofta grupper som tränar hårt och där vikten på ett eller annat sätt är viktig. Riskgrupp är ofta bedömningssporter och där t.ex. en lägre vikt är att föredra, så som dansare, gymnaster eller kampsportare.

Det kan också handla om att kroppen känns annorlunda under eller efter puberteten och att personen ifråga då inte känner sig bekväm i sin kropp längre.

Ätstörningar kan även hänga ihop med stress. Eller med problem som känns svåra att lösa. Du kanske känner en press på dig att vara perfekt och se bra ut, samtidigt som du ska prestera väl i skolan eller i idrott och att du ska lyckas i sociala sammanhang. Det blir en omöjlig uppgift. Då kanske det känns som en bra lösning att förändra något annat, till exempel kroppen. Kontrollen över ätandet blir då ett sätt att motverka känslan av maktlöshet som det ursprungliga problemet medförde.

Bilder av till synes perfekta kroppar i reklam och sociala medier kan också öka pressen och göra att det känns viktigt att se ut på ett visst sätt. Samhällets skönhetsideal är en bidragande orsak men ensam skapar den inte en ätstörning. Personer som ligger i riskzonen för ätstörning kan dock knuffas in i en problematik av samhällets skönhetsideal.

Förebyggande

Inom skolans ramar finns det mycket förebyggande arbete som kan göras. Till exempel föra diskussioner kring utseendeideal, bilder i media, kroppshets i allmänhet och uppmuntra elevers kritiska tänkande i relation till sådant. Det är viktigt att arbeta med att stärka elevers självacceptans, självkänsla och minska på självkritiken. Uppmana också eleverna att inte kommentera andra personers kroppar eller vad de äter o.s.v.

Det är tyvärr så att diskutera och varna för ätstörningar kan vara triggande för just bantning och andra riskbeteenden. Fokus bör vara på friskvård, den friska kroppens funktioner och behovet av mat, återhämtning och en lagom nivå av fysisk aktivitet.

Det är direkt olämpligt att uppmana elever att föra matdagbok eller räkna kalorier inom till exempelvis hemkunskap eller att be elever föra träningsdagbok inom exempelvis idrott. Detta kan vara väldigt triggande och kan få vissa elever att börja fundera och fokusera mer på sin kropp, vikten och ätandet på ett negativt sätt. Skolundervisning kring kost och hälsa bör fokusera på lust och glädje.

Vi rekommenderar att ta in extern hjälp i samtal på skolor om ätstörningar. **Frisk och fri** har t.ex. lång erfarenhet av att arbeta förebyggande mot skolor. (www.friskfri.se)

Idrott

Forskning visar att ätstörningar inom idrotten är vanligare än hos övrig befolkning, framförallt på juniornivå och inom subeliten. Ätstörningar kan vara svårare att upptäcka hos idrottare eftersom de ju tränar mycket och ofta har lite kroppsfett. Det är viktigt att komma ihåg att ätstörningar inte alltid följs av en viktnedgång. Tvärtom kan många vara normalviktiga. Därför är det viktigt att vara uppmärksam på förändringar i sättet att äta och i det sociala beteendet.

Ätstörningar och fetma

När det talas om ätstörningar, förknippar vi ofta sjukdomen med personer som har en kraftig undervikt eller normalviktiga personer som hetsäter och kräks. Ätstörningar förekommer inte bara hos personer med under- eller normal vikt utan förekommer även hos personer med olika grad av övervikt eller fetma. Ca 7% av de som söker hjälp mot ätstörningar har en BMI

som pekar på övervikt eller fetma. Forskning visar att så mycket som var fjärde viktreduceringspatient (dvs patienter som får hjälp av sjukvården att reducera sin övervikt) lider av perioder med hetsätning även efter avslutad viktreducerande behandling.

Olika former av ätstörningar

Som sagt kan en ätstörning ta sig uttryck på flera olika sätt. Här är en lista på några av de vanligaste diagnoserna.

- **Anorexi** - *anorexia nervosa*. Sjukdomen innebär att den drabbade håller en strikt diet eller svälter sig. Det är också vanligt att träna överdrivet mycket och oroa sig över att öka i vikt. Självkänslan hänger ihop med vikt och kroppsform men den drabbades uppfattning om sin egen vikt och utseende stämmer inte med hur omgivningen ser på hen. Det pågår forskning som undersöker genetiska orsaker till *anorexi*. Mycket tyder på att det kan vara gener som styr *anorexi*.
- **Atypisk Anorexi** innebär att den drabbade har alla tecken på *anorexi* men inte är underviktig.
- **Bulimi** - *bulimia nervosa*. Sjukdomen innebär att den drabbade hetsäter och därefter vill göra sig av med maten, genom att till exempel kräkas eller använda laxermedel. Den drabbades självkänsla hänger ihop med kroppsform och vikt. *Bulimi* kan göra att den drabbade drar sig undan från sin omgivning eftersom hen skäms över sina problem.
- **Ortorexi** - *orthorexia nervosa*. Personer med problem med överdriven träning och strikt kosthållning. I Sverige kallas detta fenomen ofta för *ortorexi*. Men i den ursprungliga internationella definitionen av *ortorexi* så finns inte träningsdelen med diagnosen utan avser personer som tvångsmässigt håller sig till en strikt diet av "ren", naturlig och ofta fettsnål mat som inte får innehålla artificiella tillsatser eller modifieringar. Detta är en relativt ny diagnos som inte är särskilt beforskad. Inom vården får ofta personer som lider av *ortorexi* flera diagnoser som *anorexi*, *tvångssyndrom* eller *sjukdomsångest* eller något annat som passar just den individens beskrivning.
- **Hetsätningsstörning** - Kallas också för **BED** vilket är en förkortning av engelskans *Binge Eating Disorder*. Den drabbade har perioder då hen hetsäter men utan av att försöka göra sig av med maten efteråt. Drabbade av *hetsättningsstörning* har ofta haft andra ätstörningar innan ex, *anorexi* eller *bulimi*.
- **Undvikande eller restriktiv ätstörning** – Kallas också för **ARFID** efter den engelska förkortningen av *Avoidant/Restrictive Food Intake Disorder*. Den drabbade undviker de flesta sorters mat och äter enbart några få, särskilt utvalda födoämnen. *Undvikande ätstörning* kallas även för *Selektiv ätstörning* och förkortas **SÄ**, eller *Selective Eating Disorder* och förkortas då till **SED**. Den här formen av ätstörning är vanligast hos barn, men kan förekomma i alla åldrar. Det handlar inte om att vilja kontrollera sin vikt eller kroppsform. I stället styrs den drabbade av en stark motvilja mot olika sorters mat och dryck som upplevs som äcklig eller motbjudande. Matens färg och temperatur kan också spela roll. Motviljan mot den mat den drabbade undviker är så stark att hen kan kräkas om hen skulle få "fel" sorts mat i munnen.

Går det att tillfriskna?

Det korta svaret är: JA!

Det långa svaret är; JA! Men det kan ta tid, allt från några månader till flera år. Ju tidigare ätstörningen upptäcks och den drabbade får behandling desto bättre förutsättningar för ett snabbt tillfrisknande.

Det är viktigt att uppmuntra den som lider av en ätstörning att prata om det som hen hållit för sig själv och kanske skämts över. Det kan självklart kännas svårt, men också som en befrielse. Det är viktigt att komma ihåg att alla reagerar olika, och det finns inget rätt sätt att känna på. När du väl börjar prata med andra om hur du mår börjar du också släppa in nya synsätt i sitt inre och ge plats till nya perspektiv.

En sak man kan säga till en som kämpar är: "Kom ihåg att du är värd att må bra och känna dig nöjd med den du är. Och det är viktigt att umgås med människor som bidrar till att du mår bra!"

Diskussionsfrågor:

Vad minns ni från föreställningen?

Vad handlade föreställningen om för *dig*?

Vilken del i föreställningen gjorde starkast intryck på dig/er?

Tänkte/kände du något speciellt när du såg pjäsen?

Vad kan man göra om man tror att någon i sin närhet har en ätstörning?

Vad är en ätstörning? Fokusera på vad som sker i en ätstörd persons inre.

Vad ska man göra om man är orolig att en närstående har en ätstörning?

Vad kan man göra för att bli frisk och fri om man själv är sjuk?

Hur söker man hjälp? Och hur vill man bli bemött tror du/ni?

Vad kan samhället och vuxna göra för att förhindra att fler drabbas?

På vilket sätt tror du/ prestationskrav och kroppsideal påverkar ätstörningstatistiken.

Läs mer/Inspiration/Fördjupning

Boktips om ätstörningar

[boktips](#) (länk till sida om boktips på Frisk och Fri)

[show list.cgi](#) (länk till sida om boktips på Boktipset.se)

Länktips till föreningar som arbetar med ätstörningar:

https://www.friskfri.se/?doing_wp_cron=1646225053.0211980342864990234375

<http://www.atstorning.se>

<https://www.1177.se/Stockholm/sjukdomar--besvar/psykiska-sjukdomar-och-besvar/atstoringar/atstoringar/>

Länktips om hur du kan samtala om teater med dina elever:

<https://www.regionteatervast.se/assets/filer/PrataScenkonst.pdf>

http://tf.riksteatern.se/riksteatern_se/Barn-och-unga/Riksteatern-Att-oppna-nya-varldar.pdf