

ÄTSTÖRNINGAR – definiera och diskutera

Vad innebär begrepp som ätstörning, *självförakt* och *träningssnarkomani*?

Vad är det? Hur sker det? Vilka gör det? Vad kan vi göra åt det? Hur kan vi förebygga?

- Ta en fråga i taget. Det här är stora frågor och det finns mycket att tycka och tänka kring.
- Börja enskilt. Tänk till själv en stund och förbered dig för diskussion. Skriv ner dina tankar som stöd för minnet på det sätt som passar.
- Fortsätt sedan med diskussion i par eller smågrupper och avsluta i helgrupp.

1 Vad innebär de här orden för dig?

Beskriv vad som menas med att

- *ha en ätstörning*
- *svälta sig*
- *hetsäta*
- *ha självförakt*
- *ha kontrollbehov*
- *ha en förvriden kroppsuppfattning*
- *träna för mycket*
- *få professionell hjälp*

2 Vad ska man göra? När ska man bli orolig? Vad tycker du?

- Vad ska man göra när man ser att någon äter väldigt lite och undviker att äta med er andra eller kommer med förklaringar som "jag har precis ätit"?
- Vad ska man göra när någon i ens närhet går ner för mycket i vikt, men ändå vill gå ner mer och verkar uppfatta sig själv som för tjock?
- Vad ska man göra när någon i ens närhet tränar väldigt mycket och eventuellt följer någon diet extremt noga och verkar må psykiskt dåligt av att göra avsteg från den?
- Vem avgör när det har gått för långt? När ska man bli orolig för någon?



3 Vem mår dåligt, när sker det och varför?

- Vilka är det som får ätstörningar? Finns det vissa grupper som löper större risk än andra? Sker det i större utsträckning i någon viss ålder? Vad tror du?
- Varför tror du att man börjar svälta sig, hetsäta eller överträna? Är det ett medvetet val?
- Att vara snygg och smal har i vårt samhälle blivit detsamma som att vara lycklig. I vilket utsträckning tror du att reklam och sociala medier driver människor till ätstörning? Vad kan man göra åt detta?
- Ibland kopplas ätstörningar till ett starkt kontrollbehov. Att få kontroll över både vad man äter och hur mycket eller lite man äter... blir ett sätt att skaffa sig kontroll. Samtidigt blir man fast i ett beteende som kan vara mycket svårt att ta sig ur. Varför vill vi ha kontroll? Vad tänker du runt det?
- I en ätstörning finns mycket självförakt och en förvriden kroppsuppfattning, samt tankar om att "bara jag väger några kilo mindre så ordnar sig allt och jag blir lycklig". Vad tänker du runt det?
- Vad kan man göra när man själv gått över gränsen? Hur gör man när lider av ätstörningar eller tränar för mycket? Finns det någon väg tillbaka?
- Vad tänker du om de som ser att någon i ens närhet mår dåligt, men inte gör något för att hjälpa? Vad har man för skyldighet som medmänniska?

4 Hur kan vi tillsammans stoppa och förebygga självskadebeteende?

- Vad kan vi göra om vi märker att någon i vår närhet verkar lida av en ätstörning eller tränar på tok för mycket? Vad kan du göra? Vad kan du säga? Vad är barn och ungdomars ansvar? Vad är vuxenvärldens ansvar?
- Vad skulle du vilja att dina klasskamrater/arbetskamrater gjorde om du led av en ätstörning eller tränade för mycket?
- Går det att göra något på skolan/arbetsplatsen för att stoppa ätstörningar eller överdriven träning innan det uppstår? Finns det någon form av förebyggande arbete?
- Hur kan man använda organisationer eller nätet för att ta sig ur en ätstörning eller komma till rätta med sin överdrivna träning? Vad finns det för professionell hjälp?

