

Astörningar

Att vara närmaste till någon som har en ätstörning

Det är vanligt att bli orolig eller upprörd om man får veta att någon man bryr sig om har en ätstörning. Men det finns mycket du kan göra för att hjälpa personen. Du kan ställa frågor, lyssna och visa att du bryr dig och hjälpa till att söka hjälp. Men du behöver också ta hand om dig själv för att kunna vara ett bra stöd.





När man umgås och pratar om annat medan man äter kan det vara lättare att få distans till jobbiga tankar på mat och kroppen.

Den här texten är för dig som är närliggande till någon som har en ätstörning. Med närliggande menas du som är förälder, partner,

syskon eller vän.

Tecken på att någon har en ätstörning

Ätstörningar kan utvecklas snyggt eller över en längre tid. Ibland kan de vara svåra att upptäcka. Det är vanligt att den som har ätstörningen döljer sina problem. Dels för att hon skäms och inte berättar om sina tankar, dels för att ätstörningar inte alltid sens utanpå. Personen kan säga att hon inte bra och inte har några problem, samtidigt som du känner en stor oro. Det gäller framför allt anorexi.

Kan utvecklas oavsett ålder och kön

Det är vanligast att få anorexi under de tidiga tonåren, men det kan ske även tidigare eller senare än så. Bulimi och hetsättningsstörning utvecklas oftast senare, från 20-årsåldern och uppåt. Men en ätstörning kan utvecklas oavsett ålder och kön.

Det finns flera tecken på att någon håller på att utveckla en ätstörning. Dessa tecken kan närmest på nästan alla mäniskor, utan att det handlar om en ätstörning. Men det är bra att vara uppmärksam på dessa förändringar eller nya vanor om du tror att någon är i riskzonen för ätstörningar.

Snabb viktminskning

Ofta kan en ätstörning börja med en stor och snabb viktminskning. Då kan du uppmärksamma det på din närliggande, som att hon tycker att det är något bra. Personen kan vara på vanligt gett humör och känna sig full av energi.

Känslan av att den liga vikten måste bekräftas kan förstärkas om personen i hennes omgivning visar att de också tycker att det är något bra.

Intensiv träning

Att träna intensivt och att tänka mycket på att äta nötligt kan också vara tecken på att en person håller på att utveckla en ätstörning.

En person som bantar eller tränar hårt och mycket kan vara mer irriterad och lättretad än vanligt. Hon kan också känna sig frusen och vara mer känslig för kyla än vanligt.

Ändrade matvanor

Det kan vara bra att fråga om varför personen har ändrat sina vanor om du till exempel ser att hon har nya matvanor och undvikter gemensamma måltider.

Att börja med rejser kring jorden man åter igen också visa ett tecken på att hon tänker mycket på sin vikt. Personen kan till exempel undvika fett och socker, bli vegetarian eller vegan eller införa godisförbud.

En person med ätstörning kan börja dra sig undan och undvika att träffa vänner för att slippa gemensamma middagar. Personen kan till exempel ha sin uppmärksamhet på att kontrollera portionernas storlek, hur mycket som ligger på tallriken, hur mycket andra vid bordet äter och att hente åta själv.

Att vara närliggande till någon som har en ätstörning

Det är lätt att känna sig osäker, bekymrad och maklös som närliggande. Du kan bli både arg, rädd och ledsen av att se personen med ätstörningar må dåligt och behandla sin kropp på ett skadligt sätt.

Det är vanligt att den som har ätstörningar helt förnekar sina problem, eller blir arg om du frågar om mat eller vikt. Den typen av reaktioner är en del av ätstörningen.

Beror inte på föräldrarna

Många föräldrar känner skuldkänslor och anklagar sig själva för sina barns problem. Ingenting tyder på att ätstörningar beror på vad föräldrarna gjort eller inte gjort mot sina barn.

Vad kan jag göra som närliggande?

Det finns saker du kan göra som betyder mycket för den som har ätstörningar.

Skaffa dig kunskap

Det är vanligt att känna att du bekvämer ner känslan för att yta hur du skapar situationen. Det kan bli lättare för dig att förstå hur du ska göra om du vet hur ätstörningar påverkar den som har problem med mat och åtande.

Ätstörningar kräver professionell hjälp

Oftast behöver den som har ätstörningar hjälp från någon som jobbar med den här typen av problem.

Du kan stödja din närliggande genom att till exempel ta reda på vilken hjälp som finns. Tävla om det du hittar. Fråga om hon vill att du ska hjälpa på något annat sätt.

Visa att du bryr dig

Du kan inte lösa din närliggandes problem, men du kan stötta och hjälpa genom att finnas till för den som är sjuk. Att vara beredd att lyssna kan vara ett mycket bra sätt att visa att du bryr dig.

Den som har en ätstörning kan känna sig mycket ensam. Att gävda är uppfiken på hur personen är och försöker lyssna och förstå betyder mycket. Det kan göra det lättare för personen att klara av att engagera sig i behandlingen och bli av med ätstörningen.

Du kan till exempel följa med på vårdbesök och vara ett stöd både innan, under och efter behandlingen.

Försök att förstå sammanhanget

Det finns olika skäl till att en person utvecklar en ätstörning. Det kan till exempel handla om hur personen hanterar svårigheter och tankar. En ätstörning kan hindra personen från att hitta annan sätt att hantera känslor och lösa problem. Då kan det vara bra att prata om det. Fråga och visa att du bryr dig om, och har tid att lyssna på snaren.

Det kan vara så att personen inte själv vet vad som har orsakat problemen. Ni kan behöva fundera tillsammans. Finns det något särskilt som skapar stress i hems liv? Här det hänt något speciellt? Har det relationer till vänner och familj ut? Känner hon sig ensam eller utsatt på något vis? Det kan till exempel handla om höga krav, konflikter eller mobbing.

Du kan tala om att du ser problemen och att du bryr dig om det som händer. Även om du inte får svar på de frågor du ställer, kan ontankens hjälpa personen till må bättre.

Ta pauser från oron och gör saker ihop

Det är viktigt att du också tar pauser från din oro. Gör saker tillsammans som ni gillar, med familjen eller vänerna. Försök att hitta sätt som gör att alla kan slappna av och få fel från tillstötning, även om personen inte har blivit fri från sin åtstörning. Försök att inte låta åtstörningen styra er liv till exempel i familjen.

Tips när du pratar med någon som har en åtstörning

Här är några tips när du ska prata med någon som har en åtstörning:

- Säg att du har sett vad personen faller på med och att du vet att det inte är bra för kroppen. Försök att vara rak och direkt men inte bli arg, konfronterande eller skuldbeläggande. Detta kan öka försiktigheten och skada och skrämma. Visa att du är orolig men också att du är uppskuren och vill förstå personens tankar och känslor. Glöm inte bort att lyssna på hans svar och reaktioner på det du säger.
- Fråga hur personen mår. Låt hen berätta om sina känslor. Försök att vara lösning, även om du kanske inte faller med till exempel om hen uttrycker tankar om att hen är sämre än andra. Du kan bekräfta att du har hört, och till exempel säga: "Okej så du har mycket själkritiska tankar?"
- Försök att inte komma ned råd och lösningar direkt. Du behöver inte göra det. Det viktiga är att du finns där. Vänta in personens egna tankar.
- Försök att inte prata om mat, vikt och utseende. Detta kan vara triggande för personen, särskilt i matsituationer.
- Försök att låta måltider vara en lugn och trevlig stund då ni pratar om andra ämnen som inte är så laddade.
- Anklaga eller höta inte. Se inte åtstörningen som ett sätt för personen att påverka personer omkring sig. Det brukar inte vara till hjälpe för den som är sjuk.
- Försök att visa att du förstår att det är svårt för personen att ändra sitt beteende och att hen behöver hjälp att hantera sina svårigheter.
- Visa att du vill förstå och vill vara ett stöd för personen att må bättre. Fråga om hen vill ha hjälp av dig och vad du i så fall kan göra.

När och var ska jag söka vård?

Je tydligare den som har en åtstörning får hjälp, desto lättare är det att komma till rätta med problemet. Vänta inte med att prata med personen om att söka hjälp och du upptekter att det behövs.

Söka vård för personer under 18 år

Det som är närmaste till en person, under 18 år, som har en åtstörning bör söka hjälp för personen, oavsett hur mycket eller länge hen har haft åtstörningen. Det här alltid bra att få en första bedömning av situationen och hvilken hjälp som behövs.

Det är också bra att få en bedömning om något av följande stämmer in på barnet eller den unga:

- Hen har varit nedstämd under en längre tid.
- Hen blir irriterad eller aggressiv oftare än förrut.
- Hen har mer ojämna humör än tidigare.
- Hen verkar ofta orolig eller ångestfull.

Andra saker som du kan vara uppmärksam på är om det börjar fungera sämre i skolan, hemma eller på frididen. Det kan också visa om hen sätter däligt eller om hen inte ser häpen mening med något som förr var roligt. Var också uppmärksam på om personen isolerar sig och har tagit intresset för saker som hen tidigare tyckte om.

Kontakta barn- och ungdomspsykiatrien, buz, en ungdomsmottagning, elevhälso eller en vårdcentral. Den ni träffar kan hänvisa vidare till mer specialiserad vård om ni kommer överens om att det behövs.

En torpare kan också spärra ta kontakt ned buz, en ungdomsmottagning, eller elevhälso om hen går i skolan. Åren personen, under 18 år, ska få vara med och bestämma om sin egen behandling. Bedömnings och behandlingen blir oftast bättre om föräldrar eller närmaste är delaktiga i vården.

Läs mer om åtstörningar på UMO.se

Bedömning och behandling

Den som har en åtstörning kan få olika typer av hjälp. Vilken hjälp hen får beror på hur mycket och hur länge hen har haft åtstörningen, och om hen har några andra problem. Hen kan få behandling för andra problem om det behövs.

I bland görs en första bedömning över telefon. Så är det om ni söker vård på buz eller ungepsykiatrien. I bland görs bedömningen vid det första besöket. Därefter får ni veta om mottagningen kommer att fortsätta med ytterligare utredning eller behandling.

I artikeln åtstörningar kan du läsa mer om vilken hjälp det finns att få.

Hjälp som känns bra fungerar bäst

Det är viktigt att personen som får hjälp känner förtrivande för den behandlaren hen träffar, för att hjälpen ska fungera. Be att få träffa någon annan om det inte känds bra.

Det är en rättighet att få information som man förstår

Den som får hjälp kan ställa frågor till behandlaren om det är något hen inte förstår. Be att få informationen nedskriven eller översatt för att kunna läsa den i lugn och ro.

Att vara närmäste till någon som inte vill ha hjälp

Det beteckas som att du som närmäste finns där för den som mår dåligt. Att du lyssnar, lyser tålmodigt, visar att du bryr dig och erbjuder dig att hjälpa är viktigt för att hen ska mår bättre. Men om personen själv inte vill ta emot behandling, kan du i världen inte få hen att göra det.

Denna gäller även personer under 18 år. Det kan vara en mycket svår och jobbig situation för dig. Försök att respektera personens önskemål. Det du kan göra är att fortsätta prata om hur hen mår. Ta upp frågan om hjälp gästgivare på gång, men på ett krävlett sätt.

Ibland behövs tvångsvård

En huvudregel i svensk sjukvård är att ingen ska vårdas mot sin vilja eller behandlas utan att själv ha gått med på det. Detta gäller även personer under 18 år.

Samtidigt finns det lagar som säger att en person kan trivas till vård i vissa situationer där det finns fara för livet. Så kan det vara om någon skadar eller svälter sig själv.

Socialtjänsten kan besluta om vård av unga

Socialtjänsten kan omhänderta en person under 18 år enligt lagen om vård av unga, LVU. Det kan till exempel vara aktuellt om personen som har åtsörningar också riskerar sin hälsa tillräckligt på nära annat sätt. Det kan till exempel finnas med dröger eller annat självdistraktivt beteende. Då får den vård utanför hemmet, till exempel i ett så kallat hem för helse och boende, HVB-hem. Insatser enligt LVU är inte frivilliga.

Tvångsvård om någon riskerar att skada sig allvarligt och vägrar ta emot behandling

Personer kan också trivas till vård enligt en lag som heter lägen om psykiatrisk tvångsvård LPT. Den gäller till exempel om någon riskerar att allvarligt skada sig själv eller andra på grund av psykisk sjukdom, och vägrar ta emot vård och behandling.

Det kan handla om någon som har allvarliga planer på att ta sitt liv, och vägrar ta emot vård. Polis kan i så fall hjälpa till att den som mår psykiskt dåligt kommer till en psykiatrisk klinik. En läkare belönar om LPT bör användas. Den här lagen gäller både barn och unga och personer över 18 år.

Vad kan jag själv få för stöd?

Du som närläände kan också behöva stöd. Att varannågra någon som har en åtsörning kan känna tungt och väcka många känslor hos dig. Det är naturligt att känna sig otillräcklig eller miskänt. Att du visar att du bryr dig betydligt mycket. Du gör så gott du kan. Det kan vara svårt att vara ett stöd för någon annan om man själv är mycket orolig, rädd eller ledsen. Därför är det bra att själv ta hjälp.

Prata med någon om du känner dig osäker på vad du ska göra. Det är särskilt viktigt att ha någon att prata med om personen inte alls vill prata om sin åtsörning. Det kan hjälpa dig att se fler möjliga lösningar på problemet.

Prata med andra

Du kan börja med att prata med någon du känner som du vet, eller någon du är bekant med. Du kan också prata med elekhälsan eller annan skolpersonal om personen går i skolan, eller studenthälsan om den studerar på högskola eller universitet.

Du kan också kontakta någon som arbetar med föräldrarstöd inom socialtjänsten eller barn- och ungdomspsykiatrien, bup.

På en del orter finns stödgrupper eller utbildningar för personer som är anhöriga till någon som har en åtsörning. Du kan läsa mer om det längre ned i texten.

Dina känslor kan ändras

Det är inte ovanligt att du som närläände med tiden börjar känna irritation och frustration. Du kan också känna dig ledsen jämt. Kanske känner det som att du inte orkar bry dig längre. Så kan det bli om du har varit överväldigad av svåra och smärtsamma känslor under en längre tid.

Till slut stänger du kanske av de känslorna för att orka med resten av livet som skola, arbete, näring och andra saker man måste göra. Att känna sig arg och vilja stänga av kan vara ett försök att komma ifrån sin sorg, rädsla och oro. Det behöver inte betyda att du har slutat bry sig.

Ta hand om dig själv

Gör inte bort dig själv. Fokusera också på saker som får dig att må bra och att göra saker som du gillar. Träffa personer som du tycker om att umgås med.

Försök att se till att äta och sova bra och att röra på dig. Du behöver det för att orka vara ett bra stöd.

Sök vård om du behöver det

Kontakta en vårcentral om du mår mycket dåligt. Där kan du få träffa en kurator eller en psykolog och få samtalstöd.

Ring telefonnummer 1177 om du behöver sjukskrivsägning. Där kan du även få hjälp med var du kan söka vård.

Sök stöd hos andra

Ibland kan det vara värdefullt att få prata med någon som har liknande erfarenheter. De flesta patient- och närläundsföreningar har möten där du kan träffa andra utvärldende.

Frisk Fri - Riksföreningen mot åtsörningar är en ideell förening som ger stöd åt personer som har åtsörningar och deras närläände. Föreningen Nisch är en ideell förening som erbjuder samtalstöd och råd via förädlade telefoner.

Det finns även andra föreningar som erbjuder stöd genom teleföreningar och chattföreningar.

Du kan även höra efter med försäkringskassan eller din kommun om du kan få någon form av ankörilstöd.

LÄS MER PÅ ANDRA WEBBLÄTTAR

- [UMO - Åtsörningar](#)
- [KÄTS, Kunskapscentrum åtsörningar - startsida](#)
- [Stockholms centrum för åtsörningar](#)
- [SHEDO - stöd och kunskap om åtsörningar](#)

Senast uppdaterad:
2023/12-13

Redaktör:
Rebecka Persson, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:
David Clinton, psykolog och psykoterapeut, Kunskapscentrum för åtsörningar, KÄTS,

Ätstörningar under graviditeten

När du är i graviditet växer magen och kroppen förändras. Det kan känna jobbigt. För dig som tänker har haft ätstörningar finns en risk för återfall under graviditeten. Berätta för en barnläkare om ätstörningarna för att få stöd under graviditeten.

Ätstörningar

Läs ner om olika former av ätstörning. I texterna finns också information om när och var man ska söka vård. Det finns hjälp att få.

1177 – tryggt om din hälsa och vård

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dinia vårdbesök. Ring telefonnummer 1177 för spikvårdsrådgivning dygnet runt. 1177 ger dig råd när du vill må bättre.

1177 på flera språk

|

Om 1177

|

Kontakt

|

Behandling av personuppgifter

Hantering av kakor

Institutioner för kakor

1177 – en tjänst från Läkra