

[Ätstörningar](#)

Att vara närliggande 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 snabbt eller över en längre tid. I bland kan de vara svåra att upptäcka. Det är vanligt att den som har ätstörningen döljer sina problem. Dels för att hon skräms och inte berättar om sina tankar, dels för att ätstörningar inte alltid syns utanpå. Personen kan säga att hon mår 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 märkas på nästan alla mäniskor, utan att det handlar om en ätstörning. Men det är bra att vara uppmärksam på vissa förändringar eller nya vanor om du tror att någon är i riskzonen för ätstörningar.

Snabb viktminkning

Ofta kan en ätstörning börja med en stor och snabb viktminkning. Då kan du märka det på din närliggande, som att hon tycker att det är något bra. Personen kan vara på ovanligt gott humör och känna sig fyllt av energi.

Känslan av att den låga vikten måste behållas kan förstärkas om personer i hens omgivning visar att de också tycker att det är något bra.

Intensiv träning

Att träna intensivt och att tänka mycket på att äta nyttigt 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 undviker gemensamma måltider.

Att börja med regler kring vad man äter kan också vara 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 måltider. 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 inte äta själv.

Att vara närliggande till någon som har en ätstörning

Det är lätt att känna sig orolig, bekymrad och maktlös 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 behöver mer kunskap för att veta hur du ska hantera 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 ätande.

Ätstörningar kräver professionell hjälp

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

Du kan stötta din närliggande genom att till exempel ta reda på vilken hjälp som finns. Tipsa 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 någon är nyfiken på hur personen mår 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 svåra känslor och tankar. En ätstörning kan hindra personen från att hitta andra 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 svaren.

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 hens liv? Har det hänt något speciellt? Hur ser 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 omtanken hjälpa personen att 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 slappa av och ha det bra tillsammans, även om personen inte har blivit fri från sin ätstörning. Försök att inte låta ätstörningen styra ert liv allt för mycket, till exempel i familjen.

Tips när du pratar med någon som har en ätstörning

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

- Säg att du har sett vad personen håller 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 känslor av skam och skuld. Visa att du är orolig men också att du är nyfiken och vill förstå personens tankar och känslor. Glöm inte bort att lyssna på hens svar och reaktioner på det du säger.
- Fråga hur personen mår. Låt hon berätta om sina känslor. Försök att bara lyssna, även om du kanske inte håller med, till exempel om hon uttrycker tankar om att hon är

sämre än andra. Du kan bekräfta att du har hört, och till exempel säga: "Okej, så du har mycket självkritiska tankar?"

- Försök att inte komma med 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 hota inte. Se inte åtstörningen som ett sätt för personen att påverka personer omkring sig. Det brukar inte vara till hjälp 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?

Ju tidigare 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 om du upplever att det behövs.

Söka vård för personer under 18 år

Du som är närliggande 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 är alltid bra att få en första bedömning av situationen och av vilken 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 ojämnt humör än tidigare.
- Hen verkar ofta orolig eller ångestfylld.

Andra saker som du kan vara uppmärksam på är om det börjar fungera sämre i skolan, hemma eller på fritiden. Det kan också vara om hen sover dåligt eller om hen inte ser någon mening med sådant som förr var roligt. Var också uppmärksam på om personen isolerar sig och har tappat intresset för saker som hen tidigare tyckte om.

Kontakta [barn- och ungdomspsykiatrin, bup, en ungdomsmottagning](#), elevhälsan eller [en vårdcentral](#). Den ni träffar kan hänvisa vidare till mer specialiserad vård om ni kommer överens om att det behövs.

En tonåring kan också själv ta kontakt med bup, en ungdomsmottagning, eller elevhälsan om hen går i skolan. Även personer under 18 år ska få vara med och bestämma om sin egen behandling. Bedömningen och behandlingen blir oftast bättre om föräldrar eller närliggande 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.

Ibland görs en första bedömning över telefon. Så är det om ni söker vård på bup eller inom vuxenpsykiatrin. Ibland 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 förtroende för den behandlaren om den träffar, för att hjälpen ska fungera. Be att få träffa någon annan om det inte känns 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 närliggande till någon som inte vill ha hjälp

Det betyder mycket att du som närliggande finns där för den som mår dåligt. Att du lyssnar, har tålmod, 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 trotsigen inte få hen att göra det.

Detta gäller även personer under 18 år. Det kan vara en mycket svår och jobbig situation för dig. Försök att respektera personens önskan. Det du kan göra är att fortsätta prata om hur hen mår. Ta upp frågan om hjälp gång på gång, men på ett kravfritt 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 tvingas 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 åtstörningen också riskerar sin hälsa allvarligt på något annat sätt. Det kan till exempel vara med droger eller annat självdestruktivt beteende. Då får hen vård utanför hemmet, till exempel i ett så kallat hem för vård 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 tvingas till vård enligt en lag som heter vård enligt [lagen 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 så att den som mår psykiskt dåligt kommer till en psykiatrisk klinik. En läkare bedömer 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 närliggande kan också behöva stöd. Att vara nära någon som har en åtstörning kan känna tungt och väcka många känslor hos dig. Det är naturligt att känna sig otillräcklig eller maktlös. Att du visar att du bryr dig betyder 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 vill prata om sin åtstörning. 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 en vän eller någon du är bekant med. Du kan också prata med elevhälsan eller annan skolpersonal om personen går i skolan, eller studenthälsan om hen studerar på högskola eller universitet.

Du kan också kontakta någon som arbetar med föräldrastöd inom socialtjänsten eller [barn- och ungdomspsykiatrin, bup](#).

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

Dina känslor kan ändras

Det är inte ovanligt att du som närliggande med tiden börjar känna irritation och frustration. Du kan också känna dig ledsen jämt. Kanske känns 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, vänner 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

Glöm 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 [vårdcentral](#) om du mår mycket dåligt. Där kan du få träffa en kurator eller en psykolog och få samtalsstöd.

Ring telefonnummer 1177 om du behöver [sjukvårdsrådgivning](#). 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 närliggandeföreningar](#) har möten där du kan träffa andra närliggande.

[Frisk & Fri – Riksorganisation mot åtstörningar](#) är en ideell förening som ger stöd åt personer som har åtstörningar och deras närliggande. [Föreningen Mind](#) är en ideell förening som erbjuder samtalsstöd och råd via [förlädratelefonen](#).

Det finns även andra [föreningar som erbjuder stöd genom telefonjouer och chattjouer](#).

Du kan även höras efter med försäkringskassan eller din kommun om du kan få någon form av [anhörigstöd](#).

LÄS MER PÅ ANDRA WEBBPLATSER

- UMO -
Åtstörningar
- KÄTS, Kunskapscentrum åtstörningar -
startsida
- Stockholms centrum för
åtstörningar
- SHEDO-stöd och kunskap om
åtstörningar

Senast uppdaterad:

2023-12-13

Redaktör:

Rebecka Persson, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

David Clinton, psykolog och psykoterapeut, Kunskapscentrum för åtstörningar, KÄTS, Karolinska universitetssjukhuset, Huddinge

Fotograf:

Emma Holmér, 1177.se, nationella redaktionen

Åtstörningar under graviditeten

När du är gravid växer magen och kroppen förändras. Det kan känna jobbigt. För dig som tidigare har haft åtstörningar finns en risk för återfall under graviditeten. Berätta för en barnmorska om åtstörningarna för att få stöd under graviditeten.

Åtstörningar

Läs mer om olika former av åtstörning. 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 dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt.

1177 ger dig råd när du vill må bättre.

1177 på flera språk

|

Om 1177

|

Kontakt

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).