

Umeå Konståkningsförening



HANDLINGSPLAN FÖR STÖD OCH KOMMUNIKATION VID MISSTANKE OM ÄTSTÖRNING

Beslutsdatum: 2025-05-14

HANDLINGSPLAN FÖR STÖD OCH KOMMUNIKATION VID MISSTANKE OM ÄTSTÖRNING

Det är viktigt att vi vågar fråga hur någon mår och genuint bry oss om varandra. Vi ska inte låta rädslan för starka reaktioner hindra oss från att agera.

BARNRÄTTSPERSPEKTIVET OCH BARNKONVENTIONEN

Åkarens bästa ska alltid vara i fokus, med särskilt beaktande av barnrättsperspektivet och Barnkonventionen. Förtroendet för tränarna och samarbetet kring åkaren är centralt.

Flera punkter i Barnkonventionen kan kopplas till handlingsplanen och dess fokus på barnets välmående och rättigheter. Här är några relevanta artiklar:

Artikel 3 - Barnets bästa: Alla beslut som rör barn ska alltid ta hänsyn till barnets bästa. Detta är centralt i handlingsplanen.

Artikel 12 - Rätt att uttrycka sin åsikt: Barn har rätt att uttrycka sina åsikter och få dem beaktade i alla frågor som rör dem. Handlingsplanen betonar vikten av att kommunicera med åkaren.

Artikel 19 - Skydd mot våld: Barn ska skyddas från alla former av fysiskt eller psykiskt våld. Genom att ta hänsyn till barnets känslomässiga välbefinnande och risker som självskadebeteende, adresseras denna rättighet.

Artikel 28 - Rätt till utbildning: Barn har rätt till utbildning, vilket inkluderar en trygg och stödjande miljö i idrottsträning. Handlingsplanen syftar till att skapa en säker träningsmiljö.

Artikel 31 - Rätt till lek och fritid: Barn har rätt till lek och fritidsaktiviteter. Genom att säkerställa att åkaren inte stängs av helt från träning och social gemenskap, respekteras denna rättighet.

Dessa artiklar understryker vikten av att se till barnets välbefinnande och rättigheter i alla aspekter av träning och stöd.

KOMMUNIKATION MED ÅKAREN

Vid misstanke om ätstörning ska tränaren ha en dialog med åkaren och informera om att föräldrar kommer att involveras om åkaren är under 18 år. Tränaren kontaktar ordförande och huvudtränare. En person utses som den primära kontaktpersonen i den aktuella situationen. Det kan vara tränaren, en styrelsemedlem eller annan person som utses av ordförande.

UPPRÄTTANDE AV HANDLINGSPLAN

En handlingsplan ska skapas i samråd med åkaren och dennes föräldrar, och både ansvarig tränare och styrelse ska informeras. Ansvarig tränare kommer att ge stöd i utformningen av handlingsplanen och träningen för åkaren. Om kontaktperson utsetts bör detta möte ske med både kontaktpersonen och tränaren närvarande.

Hur upprättandet av en handlingsplan och vad som ska ingå i denna blir individuellt och kommer skilja sig från situation till situation beroende på allvarlighetsgraden i ärendet. Ge information om kontaktvägar i vården - Kontaktcenter för barn och unga, nås via 1177. Säkerställ att information om misstanken om åtstörning framgått till berörda. Efterhör åkarens och föräldrarnas åsikter. De bör få stort inflytande över hur handlingsplanen ska utformas. Det kan exempelvis vara att föräldrarna ska ta kontakt med vården för stöd, att föräldrarna säkerställer att åkaren har tillräckligt med energi innan träningarna, att föräldrar är närvarande under träningstiden, att träningsmängden reduceras eller att innehållet i träningarna justeras för åkaren. Ta ställning till om det är lämpligt att åkaren deltar aktivt på tävlingar. Glöm inte att planera in ett datum för uppföljning.

UPPFÖLJNING AV HANDLINGSPLAN

Handlingsplanen ska följas upp kontinuerligt av styrelsen och huvudtränaren. Åkaren ska få fortsätta träna så länge handlingsplanen följs. Avstängning ska ses som en sista utväg och bör bara användas efter att andra alternativ, som begränsad träning, har övervägts. Föräldrar (om åkaren är under 18) och åkaren ska informeras, och risker för självskadebeteende eller självmordstankar ska beaktas för att möjliggöra stöd från omgivningen.

AVSTÄNGNINGSPROCEDUR

Om en åkare stängs av eller avstängning planeras, ska följande steg följas:

1. Meddelande till styrelsen: Den utsedda kontaktpersonen och den aktuella tränaren informerar styrelsen om avstängningen och dess skäl, omgående efter beslutet.
2. Möte med åkaren/förälder: Styrelsen träffar åkaren och föräldern för att få en helhetsbild av situationen. Styrelserepresentanten ska vara neutral och oberoende.
3. Sökande av expertrådgivning: Styrelsen och tränaren ska söka stöd och rådgivning från förbundet eller vården om det behövs, för att säkerställa en lämplig väg framåt.
4. Styrelsens beslut: Styrelsen diskuterar situationen med tränaren och fattar beslut om avstängning.
5. Beslut och återkoppling: Om avstängning sker, informeras föräldrarna först och sedan åkaren. En tydlig plan för återgång måste kommuniceras, med målet att återintegrera åkaren så snart som möjligt. Åkare bör inte stängas av från att delta på träningarna, utan ska fortsätta vara en del av gruppen och den sociala samvaron. Åkaren ska dock inte vara ombytt vid deltagande. Återigen, beakta riskerna för självskadebeteende eller självmordstankar och säkerställ stöd från föreningen efter en avstängning.

VARNINGSTECKEN VID ÄTSTÖRNING

- När åkaren lägger till extra träningspass.
- När hen ofta hoppar över måltider eller undviker måltidssituationer och påstår att hen redan har ätit eller känner sig mätt.
- När hen visar en besatthet av vikt och mat, till exempel genom att räkna kalorier eller följa strikta regler och förbud kring vad som är okej att äta.
- När hen ofta känner sig kall och väljer att bära lösa kläder för att dölja eventuell undervikt.
- Viktnedgång som överstiger vad som är nödvändigt för optimal idrottsprestation.
- Utebliven menstruation.
- Dehydrering, vilket kan leda till att kroppen blir för varm under träning.
- Extrem trötthet och utmattning.
- Problem med magen.
- Hyperaktivitet och rastlöshet.
- Hypotermi, vilket innebär att kroppen är kall på grund av låg ämnesomsättning.
- Hypotension, det vill säga mycket lågt blodtryck och vilopuls.
- Muskelsvaghet, kramper och ökad risk för överbelastningsskador.
- Allmän oro och ångest.
- Använder uttryck som "vara fet" eller "känna sig tjock" trots att de är smala.
- Motstånd mot rekommendationer om viktökning
- Ovanliga beteenden kring vägning.
- Socialt tillbakadragande och isolering.
- Trötthet och irritabilitet.
- Sömnstörning