



Självskador

Självskador handlar oftast om ångest i liten eller stor skala. Om du misstänker att en gymnast eller ledare självskadar sig så är det bra att detta lyfts fram och inte sopas under mattan.

- Tala med gymnasten/ledaren
- Har du talat med dina föräldrar om detta?
- Får du hjälp?

När det gäller gymnaster/ledare under 14 år bör föräldrarna kontaktas och du som ledare kan gärna hänvisa till BUP – Barn och ungdoms psykiatri.

När det gäller gymnaster/ledare över 14 år kan det vara bra att stämma av med personen om det är ok att du som ledare kontaktar deras föräldrar, ibland är det känsligt och personen vill inte blanda in föräldrarna. Du kan då hänvisa personen till ungdomsmottagningen i Märsta/ Upplands Väsby alt skolsköterskan som har bra insikt i hanteringen av självskador. De kan sedan jobba vidare med att motivera till föräldrakontakt. Din relation till personen är i första hand som ledare eller annan funktion i SMGK. **Det är viktigt att inte ta på sig ett behandlaruppdrag, detta ska hanteras av för ändamålet utbildad person.**

- Omfång av skador -> Ger en indikation på personens tillstånd
- Ytligare Rispor
- Djupa skärsår
- Är sårerna där alla kan se eller är de gömda?

Om det är synligt för övriga gymnaster/ledare, ta ett samtal med personen om det är ok att ni talar öppet om detta i gruppen. Öppenhet är det bästa för alla inblandade.

Särbehandla inte utan låt personen vara som vanligt, en i truppen. Sårskador bör vara tejpade (kirurgtejp). **Kom ihåg att vi kan stötta men att personen i fråga behöver söka professionell hjälp.**

För mera information:

Snorkel.se – utformad speciellt för barn och ungdomar med oro och ångestrelaterade problem.

Shedo.se – Intresseförening för vuxna. Vi kommer att beställa hem material och ha ståendes i vårt förråd som man kan låna hem och läsa.

Känner ni att ni själva inte vill/kan agera så går det bra att kontakta Trygghetsrepresentanten i SMGK.



Ätstörningar

Ätstörningar kan bero på en mängd faktorer och är en sjukdom som personen i fråga väldigt sällan klarar av att ta sig ur på egen hand. Vi som ledare kan finnas som stöttning men det är professionell hjälp som en person med en ätstörning behöver uppsöka.

Om du som ledare misstänker att en gymnast/ledare har en ätstörning så ska vi agera i ärendet. Kan eller vill du inte som ledare agera så går det bra att kontakta Verksamhetsledaren i SMGK.

En öppen dialog är alltid bra och vi behöver ställa frågan även om den är kan vara känslig och jobbigt.

SMGK vill att gymnaster och ledare skall må bra och vara goda förebilder för andra gymnaster/ledare i såväl uppförande som en hälsosam kropp.

I det fall det förekommer en ätstörning behöver vi komma fram till, tillsammans med gymnasten/ledaren, hur vi ska kunna säkerställa att de är tillräckligt friska för att gympa/ stå som ledare, att de inte blir sämre och att de söker hjälp. Vi vill i dessa fall få kontakt med en behandlande läkare för att kunna hålla avstämningar om gymnastens/ledarens välmående. Vi som förening har annars ingen möjlighet att avgöra om det är skadligt för gymnasten/ledaren att vara aktiv hos oss i SMGK.

Behöver du som ledare eller om gymnasten/ledaren behöver stöttning så kan ni kontakta SMGKs Trygghetsrepresentant.

– Behandling är dock något som personen i fråga måste få av en ätstörningsklinik.