

Handlingsplan – Ätstörning inom gymnastiken

Det är inte alltid lätt att veta om en gymnast har en ätstörning. Det kan finnas många tecken som gör att man börjar misstänka, t.ex. plötslig eller dramatisk viktnedgång, radikalt förändrade matvanor, överdrivna motionsvanor, markant känslighet att prata om mat och ätande, upptagenhet med mat och mycket annat. Personer med ätstörningar har ofta känslan av att ha förlorat kontrollen över hur mycket de äter, de känner sig feta trots att andra säger att de är smala, tankar om maten dominerar livet. Många strävar efter att gå ner i vikt och är upptagna med tankar kring vikt och kroppsform.

Bekanta ätstörningar är Anorexia nervosa och Bulimia nervosa.

Anorexia nervosa är en allvarlig form av ätstörning, som yttrar sig främst i självsvält och ofta även överdriven träning. Den debuterar oftast hos tonårsflickor, men alla kan drabbas. Uppskattningsvis är 1 av 10 drabbade av manligt kön. Dödligheten är hög.

Bulimia nervosa är en allvarlig form av ätstörning. Sjukdomen karaktäriseras av hetsätning och ett oemotståndligt sug efter mat samtidigt som personen försöker gå ned i vikt. Hetsätningen kompenseras därefter genom att antingen kräkas upp maten, använda laxermedel, ägna sig åt överdriven motion eller/och använda sig av bantningspreparat. En bulimiker behöver inte vara underviktig och det är därför svårare att upptäcka bulimi. Bulimi uppträder oftast hos flickor och kvinnor från 15-25 års ålder.

som har en ätstörning går alldeles för länge utan att söka hjälp och bär länge på ett lidande som det går att få bra behandling för. Därför är det viktigt att du som ledare agerar när du misstänker att någon gymnast har en ätstörning!

Hur kan du upptäcka en ätstörning hos dina gymnaster?

Tänk till när:

- Gymnasten inte orkar träna hela träningen, är trött och slö
- Gymnasten sitter vid sidan och tittar på; simulerar skada då den inte orkar träna
- Gymnasten klär sig i bylsiga kläder eller har många lager av kläder
- Gymnasten fryser lätt och har kalla händer
- Gymnasten tränar på ett tvångsmässigt sätt och för att bränna kalorier
- Gymnasten har gått ner i mycket vikt under en kort tid
- Gymnasten är orolig och irriterad, nedstämd, isolerar sig
- Gymnasten är fixerad vid vikt, kropp, mat och/eller hög prestation

Det kan finnas andra tecken, diskutera med någon erfaren tränare vid misstankar om ätstörning.

Vad skall du göra om du misstänker att en gymnast har en ätstörning?

Ju tidigare den sjuke får kontakt med vården, ju snabbare tillfrisknar den också! Därför tveka aldrig att ta kontakt med gymnasten, föräldrarna och eventuellt psykiatrin! Prata med gymnasten och föräldrarna om det du ser och varför du är orolig!

Vem skall man kontakta?

Om gymnasten är 18 år och äldre:

Uppmuntra gymnasten att ta kontakt med Vuxenpsykiatrien.

Om gymnasten är yngre än 18 år:

Uppmuntra gymnasten och föräldrar att ta kontakt med BUP – Barn- och Ungdomspsykiatrien.

Vad händer sedan?

Det är ätstörningsenheten på båda klinikerna, som är ansvarig för bedömning och behandling av misstänkta ätstörningar. Det är ett team på 4-5 personer (sjuksköterskor, socionomer, psykoterapeuter, mentalskötare och dietister, läkare) som bedömer och tar hand om patienterna. Det behövs ingen remiss för att komma i kontakt med ätstörningsenheterna! Det är föräldrarna och gymnasten själva som kontaktar i de flesta fall ätstörningsenheten.

Ta själv kontakt med ätstörningsenheten och meddela din misstanke ifall gymnasten och föräldrar inte gör det! Vänta inte på att familjen själv kommer att reda ut det. Det är mycket svårt att klara av det själv och professionell hjälp behövs alltid. Det kan behövas en träningspaus under terapin.

Hur kan du förebygga ätstörningar hos våra gymnaster?

Tänk noga på vad du säger. Säg aldrig någonsin att gymnasten är "för tjock", "för tung", "bör banta" eller gör några andra kommentarer om dennes längd och vikt.

Ge inte någon "indirekt bestraffning", det vill säga att berömma de som är smala.

Prata aldrig om vikt som förutsättning för bra prestation! Det är möjligtvis de smala gymnasterna som är duktigast just idag, men kanske är det de som är mulliga eller stora som blir bäst framöver och är kvar inom gymnastiken längst t.ex. som ledare? Därför är det bäst om man inte ens nämner vikten och kroppsformen över huvud taget!

Gymnasterna måste äta tillräckligt för att kunna orka med sin träning på kvällen. Maten är kroppens byggsten för att musklerna ska kunna återhämta sig från ansträngningen och anpassas till vår träning. Ge gärna rådet till gymnasterna att äta ett förstärkt mellanmål innan träningen och ordentligt när de kommer hem.

Vid träningar upp till 2 timmar behövs det ingen fika under träningen. Vid träningar på 3 timmar kan det finnas vits att ha en kort fikapaus under träningen.

Känner du dig osäker eller önskar få hjälp fråga en äldre tränarkollega eller kontakta styrelsen!