

Ätstörningshjälpen

Avsett för

Ätstörningshjälpen är ett behandlingsprogram som inriktar sig på att hjälpa personer som upplever att deras upptagenhet av mat, kroppsform och vikt tar upp för stor del av livet och påverkar måendet negativt. Programmet är särskilt anpassat för:

- Personer med en lindrigare ätstörningsproblematik utan medicinska komplikationer
- Vuxna från 18 år (kan erbjudas från 16 år om familjebaserad behandling ej bedöms lämplig och personen bedöms klara ett självständigt arbete)

Överväganden vid inklusion

Den viktigaste indikationen för inklusion är att patienten försöker påverka sin vikt och/eller kroppsform på olika sätt genom att till exempel begränsa ätandet, träna överdrivet mycket och/eller genom andra kompensatoriska beteenden som att kräkas.

Patienten behöver inte själv uppleva att dessa beteenden är enbart problematiska, men bör känna igen sig i att:

- det finns en stark upptagenhet av mat, kropp och vikt
- självbilden är överdrivet påverkad av kroppsvikt/kroppsform samt av hur väl man lyckas följa de regler man satt upp för sig själv kring ätande och/eller träning
- ätstörda beteenden tar så pass mycket tid och energi att det går ut över andra viktiga områden i livet

En förutsättning för inklusion är även att patienten är villig att föra en enkel matdagbok. Dessa löpande registreringar är basen för att kunna tillgodogöra sig en av huvudstrategierna, regelbundet ätande, och kan inte uteslutas.

Om patienten inte kommit igång med regelbundet ätande efter 3-4 veckor så är det en stark indikation på att programmet bör avslutas och andra behandlingsalternativ övervägas.

Programmet är inte utformat för personer med följande problembild:

- Undervikt
- Snabb och omfattande viktnedgång
- Tankar på att inte vilja leva/ta sitt liv
- I behov av familjebaserad behandling
- Personer som har medicinska komplikationer av sin ätstörning
- Undvikande/restriktiv ätstörning där det begränsande ätandet beror på andra saker än rädsla för viktuppgång

Viktigt att tänka på

Det är viktigt att komma ihåg att de flesta med en ätstörningsproblematik inte är underviktiga, utan normal- eller överviktiga. Många tvekar inför att ta upp problem relaterat till mat, kropp och vikt på grund av skamkänslor, av rädsla för att inte bli tagna på allvar eller för att det finns ambivalenta känslor inför att förändra ätstörda beteenden. Det finns även en betydande samsjuklighet mellan ätstörningar och annan psykisk ohälsa och sökorsaken är ofta en annan, som ångest eller depression.

För att upptäcka fler individer som skulle kunna vara hjälpta av den här insatsen är det därför centralt att våga fråga patienten hur hans förhållande till mat, kropp och vikt ser ut även om patienten inte tar upp det själv direkt.

För de allra flesta med ätstörningar så sker de första vårdkontaktarna utanför den specialiserade vården och forskning visar tydligt att tidiga insatser ger bättre prognos.

Syfte och mål

Ätstörningshjälpen baseras på KBT-E, en transdiagnostisk behandlingsmodell med god evidens för behandling av olika typer av ätstörningar. Programmet har även inslag av ACT (Acceptance and Commitment Therapy). Innehållet har anpassats för att passa en målgrupp med lindrigare problematik och för att kunna erbjudas primärt som en tidig insats.

Det övergripande målet med behandlingen är att patienten med hjälp av ny kunskap och nya verktyg ska kunna bryta upptagenheten kring mat, kropp och vikt och i stället lägga mer tid och energi på andra viktiga områden i livet. Det uppnås bland annat genom att:

- Hjälpa patienten få syn på vad som vidmakthåller den egna ätstörningen och stärka motivationen att vilja göra en förändring.
- Normalisera ätandet och hitta tillbaka till ett regelbundet och varierat ätande.
- Minska fokus på mat och kropp genom att börja engagera sig mer i andra livsområden.
- Bryta andra ätstörda beteenden som vidmakthåller en dålig självbild och missnöje med den egna kroppen, som "kroppskollande" och vanor relaterade till sociala medier.

Innehåll i avsnitten

Modul 1 Modul 2 Modul 3 Modul 4 Modul 5 Modul 6 Modul 7 Modul 8 Annat material

Modul 1: Få koll på din onda cirkel

- Välkommen hit
- Vad är en ätstörning?
 - En ätstörning behöver inte synas på utsidan
 - Det kan börja på olika sätt
- Vad håller en ätstörning vid liv?
 - Jasmina skäms för att hon hetsäter och kräks
 - Elin känner bara att hon duger om hon är smal
 - Adam lyckas inte följa sina strikta planer
 - Vad har Jasmina, Elin och Adam gemensamt?
 - Kontroll på ett sätt men inte på ett annat
- Din onda cirkel
 - Att bryta den onda cirkeln
- Programmets upplägg
 - Matdagboken ger dig viktig information
 - Följ hur det går med veckoskattningarna
 - Planera ditt arbete med programmet
- Vad kostar det dig?
- Sammanfattning av modulen
- Dina uppgifter under veckan
 - Börja fylla i matdagboken varje dag

Modul 2: Ät regelbundet

- Veckoskattning
- Välkommen till modul 2!
- Följ upp det du gjort under veckan
- Vad vill du ta sikte på?
 - Dina mål
- Ditt första verktyg
 - När du äter regelbundet minskar risken för hetsätning

- Gör en plan för att komma igång
 - Så här kan det kännas
 - "Tänk om jag går upp i vikt!"
- Den ångestladdade vågen
 - Vågen kan hjälpa dig att minska ditt viktfokus
 - Vad tror du kommer hända?
- Sammanfattning av modulen
- Dina uppgifter under veckan
 - Börja äta regelbundet (max 3-4 timmar mellan måltiderna)
 - Väg dig enligt din plan
- Fortsätt även:
 - Fylla i din matdagbok

Modul 3: Gör det som är viktigt

- Veckoskattning
- Din vikt
- Följ upp det du gjort under veckan
- När livet krymper
 - När kropp och vikt tar över självbilden
 - Ett liv i balans innehåller många olika delar
- Verktyg 2: Gör det som är viktigt
 - Varje val räknas
- Verktyg 1 och 2 hänger ihop
- Beskriv hur ditt arbete med programmet känns
- Sammanfattning av modulen
- Dina uppgifter under veckan
 - Planera in och genomför 1-2 aktiviteter som handlar om att göra det som är "viktigt på riktigt"
- Fortsätt även:
 - Äta regelbundet
 - Väga dig enligt din plan
 - Fylla i din matdagbok

Modul 4: Problemlös innan

- Veckoskattning
- Din vikt
- Följ upp det du gjort under veckan
- Hantera hinder längs vägen
 - Yttre hinder
- När ätstörda beteenden blir "lösningen" på många problem
- Verktyg 3: Problemlös innan
 - Tips för att hitta alternativa lösningar
 - Så här gjorde Elin när hon använde sig av Problemlös innan
 - Problemlös kring något av dina yttre hinder
- Sammanfattning av modulen
- Dina uppgifter under veckan
 - Använd verktyget Problemlös innan
 - Planera in och genomför 1-2 aktiviteter som handlar om att göra det som är "viktigt på riktigt"
- Fortsätt även:
 - Äta regelbundet
 - Väga dig enligt din plan
 - Fylla i din matdagbok

Modul 5: Rikta uppmärksamheten

- Veckoskattning
- Din vikt
- Följ upp det du gjort under veckan
- Den inre kampen
 - En hjärna som älskar att jämföra
 - Flytta fokus till din tumme
- Verktyg 4: Rikta uppmärksamheten
 - Steg 1: Är tanken hjälpsam eller hindrande?
 - Steg 2: Zooma ut från en tanke
 - Steg 3: Zooma in på det som är viktigt
 - Använd dina sinnen för att zooma in
 - Så här gjorde Adam för att börja rikta sin uppmärksamhet
 - Sammanfattning av Rikta uppmärksamheten
- Sammanfattning av modulen
- Dina uppgifter under veckan
 - Träna på att rikta din uppmärksamhet
 - Planera in och prioritera aktiviteter som är viktiga för dig
- Fortsätt även:
 - Äta regelbundet
 - Väga dig enligt din plan
 - Fylla i din matdagbok

Modul 6: Utmana strikta regler

- Veckoskattning
- Din vikt
- Följ upp det du gjort under veckan
- Dags för det sista verktyget
- Följ upp din viktkurva
- Kom ihåg att se till helheten!
 - Hur vill du göra framåt?
- Vad är problemet med regler?
 - "Jag får inte ... Jag borde inte ... Jag måste ..."
 - Den enda regeln: ingen mat är förbjuden
- Ät regelbundet, tillräckligt mycket OCH varierat
- Ett normalt ätande kan se ut på många olika sätt
- Vilka regler har du?
- Verktyg 5: Utmana strikta regler
 - Du kan göra det på två olika sätt
 - Så här gjorde Elin när hon började utmana sina regler
 - Så här gjorde Jasmina när hon började utmana sina regler
 - Börja utmana dina regler
 - Tips för att börja utmana regler för dig som hetsäter
- Beskriv hur ditt arbete med programmet känns
- Sammanfattning av modul 6
- Dina uppgifter under veckan
 - Börja utmana dina regler
- Fortsätt även:
 - Äta regelbundet
 - Göra det som är viktigt
 - Använda dig av de andra verktygen när du behöver

I denna modul får patienten frågan om hen vill fortsätta registrera sin vikt i programmet varje vecka. Om patienten svarar ja

behöver du som behandlare redigera mätbatteriet Din vikt innan du aktiverar modul 7:

- Klicka på Mätbatterier och Schemaläggning.
- Vid mätbatteriet Din vikt, klicka på penn-symbolen.
- Bocka för modul 7 och 8, klicka sedan på Spara ändringar.
- Aktivera modul 7.

Registreringen Din vikt startar nu automatiskt vid start av modul 7 och 8.

[Här](#) finns mer utförlig information.

Modul 7: Minska kroppskollande och hantera sociala medier

- Veckoskattning
- Din vikt
- Följ upp det du gjort under veckan
- Om att jämföra sig ... Med sig själv
- När kroppskollande blir ett problem
 - Kroppskollande förstärker en negativ självbild
 - Vad driver kroppskollandet?
- Att känna sig tjock
- Få koll på ditt kroppskollande
- Ett annat sätt att förhålla sig
- Det långsiktiga målet
- Den ständiga jämförelsen via sociala medier
 - #Nätstörning?
 - Konkreta tips för att hantera sociala medier
- Bestäm dig för en förändring och testa den
- Fortsätt utmana strikta regler
- Sammanfattning av modul 7
- Dina uppgifter under veckan
 - Var observant på ditt kroppskollande och träna på att avstå
 - Gör en förändring när det gäller sociala medier
- Fortsätt även:
 - Utmana strikta regler enligt den plan du skrivit ner
 - Äta regelbundet
 - Göra det som är viktigt
 - Använda dig av de andra verktygen när du behöver

Modul 8: Dina riktlinjer framåt

- Veckoskattning
- Din vikt
- Följ upp det du gjort under veckan
- Följ upp ditt arbete med verktygen
- Dags att följa upp dina mål
- Om att inte känna sig klar
- Från regler till riktlinjer
 - Så här formulerade Elin sina riktlinjer
 - Så här formulerade Jasmina sina riktlinjer
 - Så här formulerade Adam sina riktlinjer
- Dina riktlinjer
- Hantera bakslag och ha tålamod
 - Gör en plan för att hantera bakslag
 - Min plan för bakslag

- Bakslag kan bli en hjälp på vägen
- Behandlingen är slut men din resa fortsätter

Annat material

Här finns en [folder med föräldrastödsmaterial](#) utformat för föräldrar till tonåringar och unga vuxna som deltar i Åtstörningshjälpen.

Återkommande registreringar i varje avsnitt:

Frågor med svarsalternativ på 4-gradig skala från "Inte alls" till "Nästan varje dag".

- Under den senaste veckan, hur mycket har du besvärats av tankar och känslor som rör mat, kropp och vikt?
- Under den senaste veckan, hur ofta har du gjort sådant som är viktigt för dig?
- Under den senaste veckan, hur ofta har du känt dig nöjd med ditt liv?
- Under den senaste veckan, hur ofta har du jobbat med uppgifterna i programmet?
- OBS! Åtstörningshjälpen Plus har också andra registreringar, mer om det kan du läsa om [här](#).

Registreringarna förekommer i början av modul 2 till och med modul 8.

Från modul 3 till och med modul 6 registrerar patienten även sin vikt varje vecka. Efter vecka 6 kan behandlare, i samråd med patient, välja att aktivera viktregistrering för resten av programmet om det bedöms vara hjälpsamt. Se kort instruktion under fliken för modul 6 samt utförlig information [här](#).

Om registreringarna i programmet

- Liksom du kan patienten se resultatet av skattningens fyra frågor i separata grafer.
- Du och patienten kan följa patientens vikt i en separat graf.
- Registreringarna är tänkta att användas som ett gemensamt underlag som patient och behandlare kan samtala kring samt en fingervisning för behandlaren kring hur det går för patienten i programmet. De är inte baserade på ett validerat formulär.

Ljudövningar

Ljudövningarna finns på: <https://www.kbtonline.se/ljudfiler-atstorningshjalpen/>

Filmer

Filmerna till programmet finns på: <https://vimeo.com/showcase/atstorningshjalpen> (lösenord: kbt)

Allt ljud- och videoinnehåll i programmet finns även som nedladdningsbara texter i en PDF-fil i början av varje program.

Informationsmaterial

[Här](#) hittar du informationsmaterial som kan delas ut till patienter.