



Ätstörningshjälpen

Informationsmaterial till dig som är förälder



Det här materialet är för dig som är förälder till en tonåring eller ung vuxen som deltar i det internetbaserade behandlingsprogrammet Ätstörningshjälpen. Syftet är att ge dig en bättre förståelse för ätstörningar och den behandling som din ungdom går igenom samt ge vägledning i hur du kan stötta och hjälpa hen under processen.

Om ätstörningar

Vad är ätstörningar?

En ätstörning kan visa sig på olika sätt för olika personer. Du har förmodligen hört talas om diagnoserna anorexi, bulimi och hetsättningsstörning. De här namnen används inom vården som en sammanfattande beskrivning av de symtom och beteendemönster som är vanliga vid olika typer av ätstörningar.

De flesta som upplever problem med mat, kropp och ätande passar inte in i någon av dessa diagnoser. De har ändå utvecklat ätstörda beteenden som gör det svårt att må bra. Dessutom finns det stora likheter, oavsett vad ätstörningen kallas. **Gemensamt för alla är att man försöker kontrollera sitt ätande och sin vikt på ett sätt som tar tid och energi från annat i livet, vilket leder till att man mår och fungerar sämre i vardagen.**

Det kan handla om att det blir svårt att koncentrera sig, vara spontan och njuta av tillvaron eftersom ätstörningen tar upp så mycket tankeutrymme. För en del kan ätstörda beteenden även ta sig uttryck i ett väldigt stort fokus på hälsosam mat, ofta i kombination med hård träning. På ytan kan det se hälsosamt ut, och kanske intalar man sig själv att det är det också. Men jakten på det "hälsosamma" kan leda till strikt kontroll och många regler kring mat och träning som tar över livet på samma sätt som vid andra former av ätstörningar.

En ätstörning behöver inte synas på utsidan

Många tror att man måste vara väldigt smal för att ha en ätstörning och att den därför syns utåt. Men det är faktiskt tvärtom: i de flesta fall syns en ätstörning inte på utsidan. De flesta som drabbas av en ätstörning är inte underviktiga, utan normalviktiga eller överviktiga.

Att en ätstörning inte syns på utsidan betyder alltså inte att problemen inte finns där. Lidandet kan vara lika stort ändå.

Det är svårt att veta hur vanligt det är med ätstörningar i samhället eftersom de flesta inte söker hjälp. Det kan handla om en rädsla att inte bli tagen på allvar just för att ätstörningen inte syns utåt. Man kanske undrar om ens problem är tillräckligt stora eller tvivlar på att det finns hjälp att få. Många skäms över sina ätstörda beteenden och söker inte hjälp av den anledningen. Det kan också handla om att man inte inser att det finns ett problem, eller så känner man sig osäker på om man verkligen vill göra en förändring.

Att på egen hand bryta mönster som har med ätande, kropp, vikt och träning att göra kan vara svårt. Ju längre man går med en ätstörning desto mer påverkad blir man, och risken för att utveckla allvarigare och fler problem ökar. Det är till exempel vanligt att man drabbas av annan psykisk ohälsa, som ångest och nedstämdhet, om man också har en ätstörning. Men det här är en utveckling som går att påverka, så därför är det bra att din ungdom nu går i behandling.



Hur fungerar behandling mot ätstörningar?

Kognitiv beteendeterapi, KBT

Programmet som din ungdom kommer att arbeta med bygger på terapimetoden kognitiv beteendeterapi, KBT. Forskning har visat att många får hjälp av denna metod.

KBT utgår från att en persons beteenden, tankar och känslor hänger ihop. Därför tränar man i KBT på att använda nya beteenden och tankemönster för att påverka psykologiska problem.

Fokus ligger framför allt på nuet och framtiden. Även om det är viktigt att ha kännedom om sin historia, arbetar man i KBT främst med de tankar, känslor och beteenden man har idag för att åstadkomma konkret förändring. Det kan bland annat handla om att utmana sina rädslor och att lägga mer tid och energi på det som känns meningsfullt i livet.

iKBT – behandling via internet

KBT via internet, ibland kallat iKBT, innebär att den som får behandling tar del av material i form av text, filmer och övningar via internet, med stöd från en behandlare. Forskning inom detta område har visat att effekten av iKBT är jämförbar med effekten av behandling där patient och behandlare träffas fysiskt.

Användaren loggar in på sin behandling via dator, mobil eller surfplatta. Vanligtvis arbetar man med ett avsnitt i veckan och har avstämningar med sin behandlare via textmeddelanden varje vecka.

Ätstörningshjälpen – din ungdoms program

Behandlingen består av **åtta moduler**, och tanken är att ungdomen arbetar med **en modul per vecka**. Varje modul innehåller kunskapsdelar i form av texter och filmer samt övningar som kopplar det ungdomen lär sig till deras egen situation.

I slutet av varje modul får ungdomen uppgifter att utföra i sin vardag, utanför programmet.

Även om ungdomen arbetar självständigt med innehållet, följer hens behandlare framstegen och ger återkoppling varje vecka.

De fem verktygen i programmet

Många olika faktorer bidrar till att upprätthålla en ätstörning, därför kommer ungdomen behöva arbeta med flera olika verktyg för att må bättre. I programmet kommer hen att få arbeta med fem verktyg, där de två första verktygen lägger grunden för hela behandlingen. De hänger sedan med genom hela programmet och är viktiga även när behandlingen är slut. Det är också de verktygen som brukar ha snabbast effekt och kan göra att ungdomen upplever en positiv skillnad. På följande sidor får du läsa om var och ett av verktygen.



Verktyg 1: Ät regelbundet

Ät regelbundet handlar om att skapa rutiner som gör det möjligt att hitta tillbaka till ett mer normaliserat och avslappnat ätande på sikt. För att kunna följa sitt ätande fyller din ungdom i en **matdagbok**. Din ungdom kommer även att behöva **väga sig** regelbundet.

Syftet med matdagboken

Matdagboken är ett viktigt inslag i all behandling av ätstörningar och det används för att ge både ungdomen och behandlaren en tydligare bild av matvanor, känslor, tankar och omständigheter kring ätandet. Matdagboken hjälper till med att:

Öka medvetenheten om ätbeteenden. Genom att skriva ner vad, när och hur mycket man äter blir man mer medveten om sina egna vanor och mönster.

Se samband mellan ätande och annat som händer i livet. Många med ätstörningar upplever att deras ätande är starkt påverkas av hur de mår i övrigt, om man känner sig stressad eller om något särskilt händer i vardagen. Matdagboken hjälper till att tydliggöra dessa samband och hur de påverkar ätandet.

Skapa struktur och engagemang. Genom att dagligen fylla i matdagboken ökar engagemanget i behandlingen. Den fungerar också som ett sätt att följa upp och se om man följer planen för regelbundet ätande.

Underlätta kommunikationen med behandlaren. Matdagboken ger behandlaren viktig information om vad som händer i vardagen. Det gör det lättare att identifiera problem, följa utvecklingen och ge konkreta råd baserat på faktiska data.

Syftet med att väga sig

De flesta som har ett ångestladdat förhållande till sin kropp och vikt har också en jobbig relation till att väga sig. Vissa väger sig väldigt ofta medan andra undviker vågen till varje pris. Båda ytterligheterna ställer till problem. Om man väger sig för ofta finns risken att naturliga variationer i vikten feltolkas och leder till ätstörda beteenden. Att undvika att väga sig kan också leda till ätstörda beteenden då man justerar sitt ätande utifrån hur det *känns* just nu.

Genom att din ungdom väger sig regelbundet *samtidigt* som hen ändrar sina matvanor får hen en chans att lära sig *om* och i så fall *hur mycket* vikten faktiskt påverkas. Då behöver rädsla och katastroftankar kring vikten inte ska styra lika mycket. Det är lagom att väga sig **en gång per vecka**.

Om verktyget: Ät regelbundet

Syftet är att ge kroppen och hjärnan ett jämnt intag av energi under dagen. Vi människor har ett biologiskt skydd för att kroppen inte ska hamna i svältläge. Ju längre tid det går då din ungdom inte tillför energi och näring, desto mer upptagen blir hen av mat och ätande. När energi istället tillförs regelbundet så behöver alarmsystemet inte gå igång och hens tankar och fokus blir mindre upptagna av mat och ätande. Med regelbundet menas i det här fallet att det ska gå ungefär 3 till 4 timmar mellan måltiderna. En bra riktlinje är att äta frukost, lunch, middag och 2 till 3 mellanmål per dag. Exakt hur mycket som äts vid varje tillfälle är inte så viktigt.

Det här ska din ungdom göra:

- Fylla i matdagboken dagligen
- Ta en kort stund varje kväll och planera hur hen ska få till regelbundet ätande dagen därpå
- Väga sig



Verktyg 2: Gör det som är viktigt

Både **Ät regelbundet** och **Gör det som är viktigt** handlar om att minska upptagenheten av mat, kropp och ätande för att kunna fokusera på annat som är viktigt i livet. Samtidigt är det helt olika verktyg. Att äta regelbundet är inte något som *i sig* gör en person gladare eller att hen upplever livet som mer meningsfullt. Ät regelbundet handlar om att skapa förutsättningar för att det ska kunna bli så. Och bara för att hen börjar äta regelbundet innebär det ju inte per automatik att hen kommer igång och gör mer av det som är viktigt. På så sätt kompletterar verktygen varandra!

Om verktyget: Gör det som är viktigt

Det är vanligt att dra sig undan från olika delar i livet när man fastnat i en ätstörning. Ätstörda tankar och ångest kan göra det svårt att vara närvarande och må bra i sociala situationer vilket gör det lättare att stanna hemma, konsekvensen blir då ofta att måendet påverkas negativt. Det här verktyget handlar om att ändra på det. Ungdomen får utforska vad som är viktigt för hen, innerst inne, och börja ta steg mot att fylla på livet med det som hen vill att det ska handla om. Verktyget handlar inte om det stora stegen, utan de små. Att bit för bit börja utmana sig själv att göra det som viktigt på riktigt, **även** om tankarna och känslorna ibland säger något annat just då.

Det här ska din ungdom göra:

- Planera in och genomföra en eller två aktiviteter som hen kommit fram till är viktiga på riktigt. Det räcker med något litet.
- Fortsätta fylla i matdagboken, äta regelbundet och väga sig varje vecka





Verktyg 3: Problemlös innan

Om man har haft en ätstörning ett tag är det vanligt att man lärt sig att hantera många olika problem genom att ta till ätstörda beteenden. Det kan handla om att kontrollera maten eller hetsäta för att dämpa ångest eller andra jobbiga känslor. De ätstörda beteendena kan ge en tillfällig distraktion och fungera som ett sätt att slippa tänka på eller hantera andra svåra problem i livet. Ofta leder den här sortens kortsiktiga lösningar till att man kommer längre bort från det som är viktigt i livet. Dessutom kan det uppstå "svallvågor". Det vill säga: när grundproblemet inte hanteras så uppstår nya problem och vi får fler och större problem att hantera. Som exempel kan man vara stressad över skolan eller jobbet och i stället för att ta itu med det, ägna sig åt hård träning eller kontrollera sitt ätande.

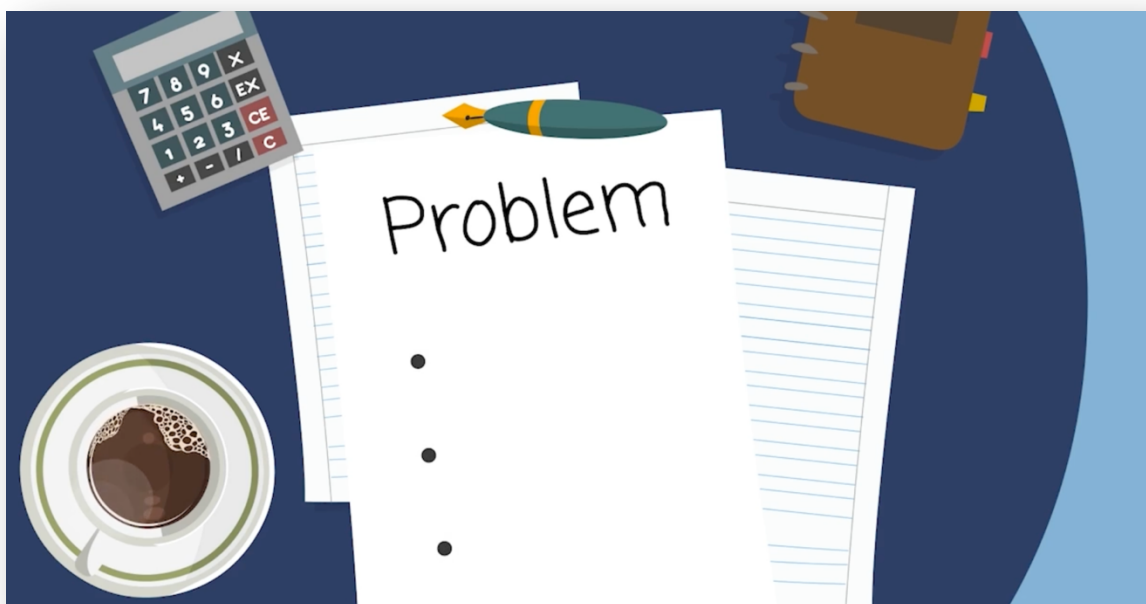
Om verktyget: Problemlös innan

Det här verktyget hjälper till att på ett strukturerat sätt hantera yttre hinder som skulle kunna leda till att ungdomen tar till ätstörda beteende istället för att följa sin plan när det gäller att äta regelbundet och ägna dig åt mer viktiga saker i livet.

Verktyget består av tydliga steg för att ringa in och definiera ett problem, tänka ut möjliga lösningar, välja en lösning och testa.

Det här ska din ungdom göra:

- Testa den lösning man kommit fram till när man jobbade med verktyget i programmet.
- Använda verktyget om det dyker upp andra hinder eller problem





Verktyg 4: Rikta uppmärksamheten

Många som fastnat i en ätstörning beskriver att det pågår en ständig kamp inombords. Att det både finns tankar och känslor som håller en kvar i ätstörningen och att det finns tankar och känslor som vill något annat. Vi kan inte styra över vilka tankar vi har men vi kan styra hur mycket vi uppmärksammar våra tankar och hur mycket vi låter dem styra vad vi gör.

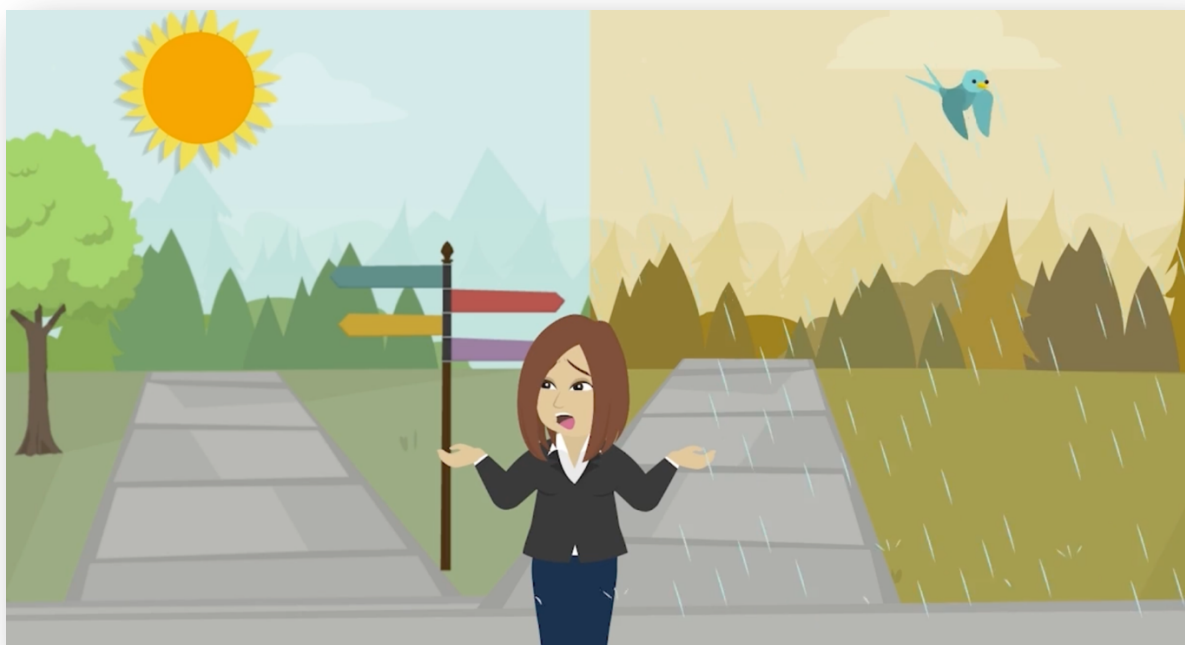
Om verktyget: Rikta uppmärksamheten

Det här verktyget hjälper till att inte fastna i den inre kampen. Målet är inte att "vinna" över de ätstörda eller kritiska tankarna utan att istället rikta uppmärksamheten **bort** från de tankar som inte är hjälpsamma och **mot** det som kan få oss att må bättre. Om verktyget "Problemlös innan" handlade om att hantera yttre hinder så handlar detta mer om att hantera inre hinder.

Processen med att rikta om uppmärksamheten görs olika steg: först bestämmer man sig för om tanken är hindrande eller hjälpsam. Om den är hindrande zoomar man ut från den för att sedan kunna fokusera om till annat som är mer hjälpsamt. Det är svårt men det går! Med träning går det att få lite distans till ohjälpsamma tankar och istället ägna sig mer åt de som är hjälpsamma.

Det här ska din ungdom göra:

- Träna på verktyget i en situation som hen bestämt
- Träna i situationer där det dyker upp tankar på mat, kropp och vikt som är ohjälpsamma





Verktyg 5: Utmana strikta regler

Att ha regler för sig själv kan upplevas vara hjälpsamt då det kan underlätta att fatta vissa beslut. Problemet med regler vid ätstörningsproblematik är att de ofta både är många och väldigt strikta. Så länge man håller sin till reglerna så känns det bra. Ofta är de dock omöjliga att hålla och ett "misslyckande" leder till besvikelse och självkritik. Det blir en ond cirkel där reglerna syftar till att få kontroll över ätandet, samtidigt som de bidrar till känslor av ångest och misslyckande när det inte går att följa exakt. Samtidigt blir tillvaron mer begränsad av alla regler. Reglerna blir mer ett fängelse än en hjälpsam riktning.

Om verktyget: Utmana strikta regler

Strikta regler kring mat och träning låter ofta: "Jag måste...", "Jag får inte...", "Jag borde inte..."

Verktyget går ut på att identifiera vilka regler man har som inte är hjälpsamma och utmana dem genom att göra precis tvärt om mot vad de säger!

Det här ska din ungdom göra:

- Utmana regler som hen identifierat på förhand
- Utmana regler spontant





Att stötta din ungdom

Det är inte lätt att vara förälder till en ungdom med en ätstörning och ofta kan hela familjen påverkas. Det är helt normalt att känna sig både maktlös, orolig och frustrerad. Att se sitt barn kämpa med något så grundläggande som mat kan vara både smärtsamt och skrämmande, och det är förståeligt om du ibland undrar om du gör tillräckligt eller på rätt sätt.

Det är krävande att hantera de känslomässiga och praktiska utmaningarna som följer med att stötta någon i en behandling och du behöver också utrymme att få känna och bearbeta dina egna känslor. Tillåt dig själv att be om hjälp och stöd när du behöver det.

Det viktiga är att du finns där, att du gör ditt bästa, och att du fortsätter att vara en trygghet för ditt barn, även när det känns svårt. Att visa förståelse, tålmod och kärlek är enormt värdefullt, och även små steg framåt betyder mycket.

Vad kan du göra?

Det finns inte ett rätt sätt att stötta på. Vad som är hjälpsamt beror på ungdomens ålder, mognad, erfarenheter, personlighet och vad de föredrar. Vad du kan göra beror på vem du är, din bakgrund och er relation.

Det viktigaste du kan göra som förälder är att uppmuntra din ungdom och uppmärksamma arbetet som hen lägger ned i programmet. Ibland är det svårt, men försök undvika tjt och förmaningar.

Det är viktigt att komma ihåg att stöttning och hjälp från din sida måste ske på ungdomens villkor. Det kan till exempel handla om att:

Visa intresse utan att pressa: Fråga hur det går med behandlingen och matdagboken, men låt din ungdom ha kontrollen över sin egen behandling.

Skapa en lugn måltidsmiljö: Försök att göra måltiderna avslappnade och undvik prat om matens innehåll, vikt eller kropp under måltiden.

Ge positiv feedback: Uppmuntra och beröm små framsteg, som att jobba med hemuppgifterna eller fylla i matdagboken.

Lyssna och var ett känslomässigt stöd: Var en närvarande förälder som lyssnar när din ungdom pratar om sina känslor eller tankar kring mat och behandlingen.

Hjälp till med problemlösning: Om din ungdom stöter på hinder i behandlingen, hjälp till med att tänka ut lösningar, som att planera mat i förväg eller hantera stressiga situationer.

Uppmuntra till återgång till viktiga aktiviteter: Stöd din ungdom i att återuppta viktiga och roliga aktiviteter.

Gör annat ihop: Försök hitta sammanhang som ni kan slappna av i och ha det bra tillsammans. Gör saker ihop som ni gillar.



När behandlingen tar slut

När din ungdom når modul åtta kan det finnas många blandade känslor. Någon kan ha märkt av stora förändringar och kommit en bra bit framåt mot sina mål. Andra har inte kommit lika långt som de hoppats. Det är i så fall inte konstigt! Många med en ätstörning har haft sina problem länge innan de söker hjälp. De veckorna behandlingen pågått är förmodligen kort tid jämfört med hur länge personen mått dåligt. Oavsett hur det ser ut för din ungdom så fira hens ansträngning och de förändringar som gått att få till under den här korta tiden.

I den sista modulen får din ungdom sammanfatta hur arbetet med de olika verktygen fungerat och planera för hur hen vill fortsätta använda dem.

Om din ungdom blir sämre igen

Ibland rullar livet på och det känns smidigt och enkelt, i andra perioder känns det mesta jobbigt. När vi ställs inför svårigheter är det större risk att vi faller tillbaka i gamla mönster. Om ätstörningen varit ett sätt att försöka ta kontroll när livet känts svårt finns risken att din ungdom tar till ätstörda beteenden igen. Det blir ett bakslag.

Ett bakslag är när man *tillfälligt* överger sina nya beteenden och vanor. Det kan vara att man börjar ställa sig på vågen ofta, hetsäta eller kräks någon enstaka gång under en kortare period. Eller att man börjar dra ner på maten, hoppa över en måltid eller börjar träna lite extra som ett "svar" på ätstörda tankar.

Sök hjälp igen

Om din ungdom ganska snart ser vad som händer och lyckas återgå till att äta regelbundet, prioritera det som är viktigt och andra hjälpsamma vanor så är det ingen fara och inget du behöver oroa dig för!

Om du däremot märker att hen återfallit i ätstörda beteenden och verkar ha svårt att bryta dem på egen hand - ja, då är det bra om hen tar hjälp igen. Om man söker hjälp tidigt så behövs det oftast inte så mycket för att komma på rätt spår igen.

Avslut

Nu vet du mer om vad din ungdom gör i sin behandling och förhoppningsvis har du också lite mer kunskap om hur du kan stötta din ungdom.