



FRISK & FRI
RIKSFÖRENINGEN MOT ÄTSTÖRNINGAR

**V
L
E
V
E
R

L
E
T**

*ätstört
sambälle*

.....

Varje dag blir vi tillsagda hur vi ska se ut. I tidningen. På tv. I annonser. På nätet. Och bilden är likriktad. Smalt är bra. Allt annat är dåligt. Det här är inget som drabbar några få tonåringar. Det drabbar alla. För vi lever i ett ätstört samhälle. Var femte sjuårig flicka vill vara smalare. 80 procent av alla 15-åringar är missnöjda med sin kropp. Av de som lever i Sverige idag kommer 200 000 att drabbas av en diagnostiserbar ätstörning någon gång under livet. Och forskarna är överens om att mörkertalet är enormt. Men vi tror att det går att förändra. Att vi kan påverka. Vi tror på ett samhälle utan ätstörningar där alla är fria att vara sig själva.

.....

VEM DRABBAS AV ÄTSTÖRNINGAR?

Tyvärr är det inte ovanligt med ätstörningar. Och det är viktigt att komma ihåg att sjukdomen kan yttra sig på många olika sätt. Din vikt talar inte om huruvida du är sjuk eller ej.

Ofta är det en kombination av faktorer som gör att någon drabbas av en ätstörning. För en del kan problemen utlösas av en trasslig familjesituation, för andra kan det handla om en depression och för en tredje om bantning eller kroppsfixering. En låg självkänsla ligger ofta till grund för att en ätstörning utvecklas och ungdomar tillhör en särskild riskgrupp. En ätstörning kan se ut på många sätt och det finns flera olika typer av ätstörningar.

Få hjälp

Det går att bli frisk och fri från en ätstörning. Med rätt stöd och professionell hjälp är det möjligt. En ätstörning sitter inte i antalet kilo utan handlar mycket om känslor och tankar. Viktfohi och matproblem är symtom på något annat och ätstörningar innebär mycket ensamhet och skam. Om du har ett ohälsosamt förhållningssätt till mat, träning och din kropp är det viktigt att du blir medveten om det. När du väl

insett att du har ett problem finns det vissa saker du kan tänka på och göra.

Berätta för någon du har förtroende för

Ätstörningar är en sjukdom som är svår att bli frisk från helt på egen hand. Det är viktigt att sätta ord på sina upplevelser och ju tidigare du söker hjälp, desto lättare är det att komma tillrätta med problemen. Fundera på om det finns någon i din närhet som du känner tillit för, som du kan prata med. Du kan också kontakta oss på Frisk & Fri. Vi svarar på dina frågor och hjälper dig vidare om du vill det. På www.friskfri.se hittar du mailadresser och telefonnummer till den lokalavdelning som ligger närmast dig.

Sök professionell hjälp

Väga be om professionell hjälp även om du är osäker på vilken typ av stöd du behöver. På vår hemsida finns en rikstäckande karta över vårdenheter som är specialiserade på ätstörningar.

DITT MEDLEMSKAP HJÄLPER OSS PÅ FLER ÄN ETT SÄTT

I Frisk & Fri kan du vara medlem oavsett om du har anknytning till ätstörningar eller om du bara tycker att det vi i föreningen gör är bra.

Ditt medlemskap möjliggör att vi kan svara på mejl från närstående och drabbade, att vi kan bemanna vår chatt och stödtelefon – och att vi kan vara med och påverka så att vården förbättras. Ditt medlemskap ger oss också möjlighet att utbilda skol- och vårdpersonal, samt ledare inom idrott. Dessutom kan vi träffa ungdomar på skolor, för att förebygga ätstörningar och prata om självbild och självkänsla. Slutligen är det också genom ditt medlemskap som vi kan arbeta opinionsbildande och medverka i press och annan media. Det tycker vi är fantastiskt!

VILKET MEDLEMSKAP SKA JAG VÄLJA?

- **Enskilt medlemskap** är för dig som är drabbad av en ätstörning, och som behöver stöd från Frisk & Fri.
- **Familjemedlemskap** är om ni är flera i familjen som vill ta del av vårt stöd.
- **Stödmedlemskap** är för dig som tycker att det vi i Frisk & Fri gör är bra och vill bidra till att stärka vår verksamhet.
- **Organisationsmedlemskap** är medlemskap för vårdenheter, myndigheter, föreningar, företag och andra organisationer.

BLI MEDLEM PÅ VÅR HEMSIDA WWW.FRISKFRI.SE

ÄR DU NÄRSTÅENDE?

Det är svårt att se någon i sin närhet drabbas av ätstörningar. Det är viktigt att se problemet och inse att även de som hjälper till behöver tips, råd och stöd. På www.friskfri.se hittar du mer information.

Var uppmärksam på tidiga signaler

Ett tidigt tecken kan vara om din familjemedlem eller vän förändrar sitt ätbeteende och tackar nej till saker som hen tidigare tyckt om. Överdrivet motionerande kan vara ett annat tecken på en begynnande ätstörning.

Konfrontera problemen

Presentera din oro utan att skuldbelägga. Den som är sjuk kanske förnekar problemen eller blir arg. Ta inte ilskan personligt. Varje person som konfronterar sår ett frö till förändring.

Visa att du bryr dig

Fråga hur personen mår, utan att kommentera matintaget, vikten och kroppen. Fokusera hellre på vad personen tänker och känner.

Kräv inte viktökning eller viktninskning

Kritisera inte din närstående, utan visa istället att du finns där om personen vill berätta.

- Kräv inte viktökning, viktnedgång, förändrat ätbeteende eller att personen nödvändigtvis berättar allt omedelbart. Påtala istället att du finns tillgänglig.

Försök inte vara terapeut

- Hjälp personen till professionell behandling. Se också till att du får hjälp och stöd. Det är viktigt att ha någon utomstående att prata med.

Fråga den drabbade hur du kan hjälpa till

- Vissa vill ha stöd vid matsituationen och att någon talar om hur stora portioner de ska ha, medan andra önskar sig emotionell stöttning. Fråga hur du kan hjälpa till.

Försök skilja på person och sjukdom

- Uttryck att du älskar personen även om du hatar symtomen.

Gå inte på tå för den som är sjuk

- Var så ärlig du kan. Visa dina känslor men anklaga inte personen för att den är sjuk. Förklara hur du tänker, vad du ser och varför du är orolig.

DET GÅR
ATT BLI
frisk & fri

VILL DU VETA MER?

Frisk & Fri – Riksföreningen mot ätstörningar – grundades för mer än 30 år sedan och har idag volontärer över hela Sverige. Vi jobbar med stöd och hjälp till både drabbade och närstående och arbetar dessutom förebyggande och med utbildningar. Vi har inget kommersiellt syfte och är religiöst och politiskt obundna.

På www.friskfri.se hittar du mer information om ätstörningar och råd för dig som är drabbad eller närstående. Där kan du också bli medlem.

Det enklaste sättet att stödja vårt arbete är att sms:a FRISK50 eller FRISK100 till 729 80 så skänker du 50 eller 100 kr. Tack för ditt bidrag.

www.friskfri.se • 08-20 72 14 • PG 90 00 87-8 • Org.nr: 802012-8925



FRISK & FRI
RIKSFÖRENINGEN MOT ÄTSTÖRNINGAR

90 SVENSK
KONTO INSAMLINGS
KONTROLL

Frisk & Fri har ett 90-konto och kontrolleras årligen av Svensk Insamlingskontroll. 90-kontot är en bekräftelse på att insamlingen sköts på ett ansvarsfullt sätt och att pengarna går till ändamålet utan oskäliga kostnader. Vi är även medlem i FRII, Frivilligorganisationernas Insamlingsråd som verkar för etisk och professionell insamling.