

Stöd till
pedagoger och
annan personal
som möter elever
i deras vardag

Till dig i skolan som möter elever med ätsvårigheter

Du som personal i skolan kan ofta vara den första som märker förändringar i en elevs mående eller ätande. Det här materialet syftar till att öka din förmåga att uppfatta förändrade beteenden och bli tryggare i att möta och samtala med elever om de här frågorna.

Materialet fokuserar på hur du kan bemöta och samtala med barn och unga som du misstänker har ätsvårigheter. Tanken är att du ska kunna använda innehållet fritt på ett sätt som passar dig och situationen.

Stödet har tre delar:

1. **Grundläggande kunskap om ätande och olika ätstörningar:**
korta beskrivningar av olika ätstörningsdiagnoser, typiska symtom och beteenden att vara uppmärksam på
2. **Att bemöta – fråga, lyssna och se helheten:**
råd om hur du kan förhålla dig när du möter en elev med ätsvårigheter.
3. **Att formulera sig konstruktivt:**
exempel på hur du kan formulera dig för att både samla in viktig information och för att närma dig ämnet varsamt, samt råd om vad du bör undvika.

Tillsammans med din egen kunskap och erfarenhet kan stödet stärka dig i mötet med barn och unga med ätsvårigheter. Avsätt tid för samtalet med eleven i en lugn miljö så att du har tid att lyssna.

All personal i skolan har ett gemensamt ansvar för att eleverna mår bra i skolan. Din arbetsgivare ansvarar för att det ska finnas rutiner för hur du ska agera om du misstänker att en elev inte mår bra. Ta reda på vad du ska göra om din oro finns kvar efter samtalet med eleven.

1. Grundläggande kunskap om ätande och olika ätstörningar

För att kunna ge ett gott stöd är det viktigt att du har en bred, saklig och objektiv bild av mat och ätande, när du möter elever med ätsvårigheter. Din kunskap lägger grunden för ett bra bemötande, och för att du ska känna igen tecken att vara uppmärksam på. Det här avsnittet syftar till att ge dig

- grundläggande kunskap om olika ätstörningar, vanliga symtom och beteenden samt kännedom om tecken som kan vara viktiga att uppmärksamma
- tips om ett allmänt och objektivt förhållningssätt kring till exempel matvanor, dieter, vikt och träning.

Ätstörningar tar sig olika uttryck

Ätstörningar kan drabba personer i alla åldrar, från små barn till vuxna. Personer med en ätstörning har en komplicerad relation till mat, kroppen eller vikten. Detta kan få fysiska, psykologiska och sociala konsekvenser. Symtomen och sjukdomsförloppet varierar kraftigt.

Anorexi är den mest kända ätstörningen. Fler drabbas dock av bulimi, hetsätningsstörning och ARFID (undvikande och restriktiv ätstörning). Ätstörningar behöver inte synas på utsidan. De kan ge extrem undervikt, men det är också vanligt med normalvikt eller övervikt. Alla ätstörningar är inte heller kopplade till ett kroppsmissnöje. Det kan till exempel handla om ångest, kontroll eller att inte kunna äta på grund av obehag av matens konsistens.

Kort beskrivning av några ätstörningar

- **ARFID – undvikande och restriktiv ätstörning:**
Personer med ARFID äter mycket begränsat på grund av till exempel låg aptit, starkt obehag av matens egenskaper eller olika rädslor – men inte på grund av kroppsmissnöje.
- **Anorexi (anorexia nervosa):**
Personer med anorexi har undervikt och ett svälttillstånd. Många har en intensiv rädsla för att gå upp i vikt. Även personer med **atypisk anorexi** har gått ner mycket i vikt, men de är inte underviktiga.
- **Hetsätningsstörning:**
Personer med hetsätningsstörning tappar minst en gång i veckan kontrollen över sitt ätande och äter en stor mängd på kort tid. En del har samma symtom men med låg frekvens eller begränsad varaktighet.

- **Bulimi (bulimia nervosa):**

Även personer med bulimi tappar minst en gång i veckan kontrollen över sitt ätande och äter en stor mängd på kort tid. Sedan kompenserar de genom att till exempel kräkas, laxera eller motionera överdrivet. En del har samma symtom men med låg frekvens eller begränsad varaktighet.

- **Självrensning:**

Personer med diagnosen självrensning har ingen undervikt men ett återkommande kompensatoriskt beteende. De kan till exempel kräkas eller laxera för att påverka sin vikt eller kroppsform.

Tecken att vara uppmärksam på

Många med en ätstörning är medvetna om att deras beteenden kring matvanor skiljer sig från andras och mår dåligt av detta. Det kan göra matsituationen laddad på olika sätt. Beteendena kan också bero på en omedveten påverkan från kroppsideal.

Här följer några tecken att vara uppmärksam på hos barn och unga. Ta reda på mer – till exempel genom ett samtal – om en elev återkommande visar flera av tecknen.

Undvikande beteenden

- Eleven undviker att äta med andra, till exempel uteblir från skollunchen.
- Eleven visar obehag och olustkänsla i samband med måltid, till exempel har stressad blick, tveksamhet i ätande eller ser illamående ut.
- Eleven drar sig undan socialt.

Vid matsituationen

- Eleven äter väldigt selektivt på grund av starkt obehag av vissa rätter.
- Eleven äter mindre portioner, petar i maten eller flyttar mest runt den på tallriken.
- Eleven äter så långsamt att hen inte hinner äta upp.
- Eleven plockar bort vissa saker i sin kost, följer vissa "hälsodietter" eller ändrar kosten utan tydlig ideologisk grund.

Andra förändrade beteenden

- Eleven har svårt att orka hela skoldagen för att hen äter för lite.
- Eleven är väldigt seriös med sin träning eller fysiska aktivitet – och ökar till mer orimlig nivå.
- Eleven har tidigare ofta pratat om hälsa och träning – men har nu slutat att prata om det.

Det är vanligt att dölja sin ätstörning

Många med en ätstörning döljer ofta sin problematik. Det kan handla om att mat och ätande är ett laddat område, om en rädsla för förändring eller om skam. Här är några exempel.

- Den som **hetsäter** gör det **ofta i ensamhet** och döljer det för andra. Det är skamfullt att tappa kontrollen över sitt ätande.
- Det är vanligt att **dölja ett kompensatoriskt beteende**, som att laxera eller kräkas, för att göra sig av med det man ätit. Vissa kompenserar ätandet med överdriven fysisk aktivitet och inser ofta inte själva att de överkompenserar.
- För den som **äter mycket selektivt** kan det vara jobbigt att alltid uppfattas som besvärlig när det gäller mat. Det kan skapa konflikter och stress vid måltider, eller få personen att **helt undvika att äta tillsammans** med andra.

Det kan vara svårt att ta sig ur sin ätstörning. Ätbeteendet vid anorexi, bulimi eller hetsätning kanske dämpar ångest på kort sikt eller ger en känsla av kontroll. Vid ARFID är det begränsande ätande svårt att förändra eftersom personen till exempel känner så starkt obehag att det inte går att äta. Det är enklare att låta bli.

Tillräckligt, regelbundet och varierat ätande

För att må bra behöver en person äta tillräckligt, regelbundet och varierat.

De flesta behöver en måltidsordning med frukost, lunch, middag och flera mellanmål. Dessutom är det bra att veta att:

- Måltiderna bör fördelas jämnt över en så stor del av den vakna tiden på dygnet som möjligt.
- Mellanmålen är ofta nödvändiga för att täcka energibehovet.
- Nattfastan bör inte vara längre än 10–11 timmar.

Det är bra att även känna till att mat och ätvanor kan påverkas av kulturella eller andra skäl. Hälsosamma matvanor kan också påverkas negativt av dieter och trender som sprids på exempelvis sociala medier.

För personer med en ätstörning är det en stor utmaning att äta tillräckligt, regelbundet och varierat. Vid misstanke handlar det om att i ett första steg försöka förstå vad det är som inte fungerar med elevens ätande och i vilken omfattning.

2. Att bemöta – fråga, lyssna och se helheten

Du som möter en elev med en misstänkt ätstörning behöver vara trygg, nyfiken och öppen för vad eleven berättar, så att hen kan känna förtroende för dig. Den som har ätsvårigheter kan ha svårt att prata om det. Kanske har eleven inte blivit förstådd tidigare, döljer sin problematik eller äntligen tar kontakt.

En bra grund i bemötandet är att få med följande tre perspektiv i samtalet:



Lär känna eleven genom att vara intresserad och inlyssnande.

För många med ätsvårigheter är det laddat att prata om mat och ätande – en del känner skuld eller skam för sina ätsvårigheter och att man inte är som andra. Ibland vill eleven dölja sin problematik. Försök därför först lära känna eleven och bygg tillit i samtalet:

- Ta dig tid att lyssna – och lyssna färdigt. Då kan eleven känna sig trygg och våga söka stöd.
- Var närvarande i samtalet.
- Vänta in eleven och be hen berätta mer. Genom att utforska om mer detaljer får du mer relevant information. Det skapar också trygghet.

Läs mer om hur du kan ställa frågor i avsnittet *3. Att formulera sig konstruktivt*.



Våga fråga och lyssna noga för att få en helhetsbild.

- Fokusera på att fånga upp relevant information och föra ett lugnt samtal. Avsätt tid för samtalet i en lugn miljö så du har tid att lyssna. Att ta tid för helheten ökar sannolikheten för att kunna ge rätt stöd.
- Fråga om elevens hela livssituation. Se hela personen – inte bara specifika symtom. Vem har du framför dig?
- Många unga söker kontakt för något annat än sina ättsvårigheter till exempel oro, ångest, sömnsvårigheter eller magproblem. Andra kanske själva beskriver vanliga ättsvårigheter i ätstörningstermer. Ställ därför öppna och neutrala frågor.
- Försök att fånga det uttalade. Hur reagerar eleven på vissa samtalsämnen?



Anpassa samtalet till elevens förutsättningar och behov.

- Tala lugnt och anpassa din kommunikation till elevens ålder och förutsättningar. Ditt sätt att uttrycka dig skapar delaktighet i samtalet.
- Arbeta för att få till en dialog. Bjud in eleven att beskriva sig själv och sina tankar.
- Bekräfta att du aktivt lyssnar genom formuleringar som: "Om jag förstått dig rätt så..." – följt av en sammanfattning vad du uppfattat. Du kan också berätta varför du ställer vissa frågor.
- Säkerställ att ni förstår varandra. Ibland kan både du och eleven kan behöva klargöra vad ni menar med vissa uttryck.
- Var inte för snabb med att dra slutsatser – boka hellre ett uppföljande samtal för att bygga förtroende.

Om en närstående deltar:

- Fokusera på eleven men validera olika perspektiv – till exempel om eleven och föräldern¹ har motstridiga berättelser. Gå inte genast in i ett av perspektiven utan bekräfta alla deltagare.
- Om eleven ofta svarar: "Jag vet inte", så kan du fråga: "Är det okej att jag frågar din förälder¹ hur hen upplever det?"

Om du känner dig osäker – rådgör med personalen på elevhälsan.

¹ Anpassa till om det är en annan relation hos medföljande vuxen

3. Att formulera sig konstruktivt

För många med ätsvårigheter är mat och ätande laddat – och kan därför vara svårt att prata om. Du behöver formulera dig konstruktivt för att skapa tillit i samtalet. Försök också att få en uppfattning om hur elevens situation verkligen är och undvik att värdera beteenden. Här följer några exempel på hur du kan formulera dig och vad du kan försöka undvika.



Ställ utforskande frågor!

Starta samtalet på ett neutralt sätt för att närma dig ämnet varsamt. Uppmuntra till dialog och skapa en trygg miljö där eleven kan berätta och söka stöd.

- Fråga öppet och inkännande.
- Ställ en fråga i taget och lyssna på svaret.
- Ställ följdfrågor som anpassats till de tidigare svaren och situationen.
- Validera genom att till exempel sammanfatta vad du har lyssnat in och fråga om du har förstått elevens berättelse rätt.

Exempel på hur du kan formulera inledande frågor

Ställ öppna frågor av lite mer övergripande natur. Det skapar både en helhet och inbjuder till berättande. Utforma samtalet utifrån anledningen till att du tagit initiativ till det. För att kunna uppfatta tecken på en ätstörning behöver du taktfullt försöka få en bild om elevens energi och ork i relation till mat, sömn och aktiviteter. Här är några exempel.

Hur du kan fråga om mående

- Hur mår du? Vill du berätta?

Exempel på följdfrågor – anpassa efter situationen:

- Hur länge har du känt så?
- Hur är det hemma? Hur går det i skolan?

Hur du kan fråga om ätvanor

- Jag uppfattar det som att du saknar energi och orkar inte med hela skoldagen. Hur känns det för dig?

Exempel på följdfrågor – anpassa efter situationen:

- Vad tror du att det beror på?
- Är det något som du inte äter? Hur kommer det sig?

Exempel på frågor lite längre fram i samtalet

Hur du kan uttrycka dig bekräftande

Våga fråga om mer detaljer och validera – anpassa efter situationen:

- För andra personer i din situation kan det vara så här [...]. Hur är det för dig?

Hur du kan fråga om nästa steg

Testa dina tankar om nästa steg – anpassa efter situationen:

- När du säger så här till mig så får jag de här funderingarna. Jag ser [...] som nästa steg framåt. Hur tänker du inför det?



Undvik att använda värderande uttryck

Det är viktigt att våga fråga men också att ha ett icke-värderande förhållningssätt. Det ökar sannolikheten till att skapa tillit. Här följer några exempel på vad du bör undvika om det är möjligt.

Undvik att värdera

- Fråga inte "Äter du bra?"
- Undvik att uttrycka dig på ett sätt som kan trigga. Triggande ordval kan vara: "Du behöver visst gå ner lite i vikt!" eller "Du behöver äta mer för du är för smal/tunn".
- Undvik att förmedla starka känslouttryck över något eleven berättar, som till exempel se förvånad, chockad eller orolig ut.
- Ta inte upp din egen situation när du ska hjälpa någon med en ätstörning. Säg till exempel inte "Jag har själv precis kommit i gång med daglig träning" eller "Jag undviker också vitt socker".
- Bagatellisera inte elevens upplevelse.

Följ upp vid fortsatt oro

Det här materialet syftar till att stödja din förmåga att uppfatta förändrade beteenden och bli tryggare i att möta och samtala med elever. Att våga fråga och samtala kan göra stor skillnad för den med ätsvårigheter. Är du fortsatt orolig för eleven efter samtalet? Följ upp och rådgör med elevhälsoteamet för att få stöd om nästa steg. Tack för din omtanke.

Detta stöd kan laddas ner från socialstyrelsen.se/nationella-riktlinjer/atstorningar.