



Till dig i elevhälsan som möter elever med ätsvårigheter

Det här materialet ger stöd till dig som arbetar i elevhälsan och som möter barn och unga som du misstänker har en ätstörning eller liknande ätsvårigheter. Det kan också vara något som eleven själv tar upp med dig. Vi fokuserar på hur du kan bemöta och samtala med eleven. 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 närma dig ämnet varsamt – och 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. Om du känner dig osäker, rådgör gärna med en kollega eller kontakta vårdpersonal med specialistkunskaper i området för att få stöd. Det kan vara en kollega där du arbetar, regionens ätstörningsenhet eller psykiatri.

Din arbetsgivare ansvarar för att det ska finnas rutiner, arbetsprocesser och kontaktvägar. Ta reda på vilka rutiner som gäller för din verksamhet.

Annan personal i skolan som träffar eleverna ofta kan vara först med att märka förändringar i en elevs mående eller ätande. De kan också behöva stöd i bemötande och samtal, och därför finns ett särskilt material till annan skolpersonal som du gärna får förmedla eller använda dig av i samtal med skolpersonalen. Tillsammans kan ni uppmärksamma och stödja elever med ätsvårigheter.

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 kunna se tecken att vara uppmärksam på. Du behöver ha

- grundläggande kunskap om olika ätstörningar, vanliga symtom och beteenden
- 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 allmänt 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 också 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 i ett samtal – om en elev återkommande visar flera av tecknen.

Undvikande beteenden

- Eleven undviker att äta med andra, till exempel genom att utebli från skollunchen.
- Eleven drar sig undan socialt.

Vid matsituationen

- Eleven visar obehag och olust vid måltider. Hen kan till exempel ha stressad blick, tveka i ätandet eller se illamående ut.
- 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 den 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**. 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 i sin ätstörning. Ätbeteendet vid anorexi, bulimi eller hetsätning kanske dämpar ångest på kort sikt eller ger en känsla av kontroll. Vid ARFID är det begränsade ätandet 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

Att äta tillräckligt, regelbundet och varierat är mycket utmanande för personer med en ätstörning. Detta är centralt att känna till. I ett första steg behöver du ta reda på vad som inte fungerar och i vilken omfattning, när du möter någon med ätsvårigheter.

De flesta behöver en måltidsordning med frukost, lunch, middag och flera mellanmål:

- 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.

Du kan behöva ta hänsyn till variationer av kulturella eller andra skäl, men var försiktig vid en aktiv sjukdomsbild. Hälsosamma matvanor kan också påverkas negativt av dieter och trender som sprids på exempelvis sociala medier.

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 känner förtroende för dig. Den som har ätsvårigheter har ofta 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. Fler detaljer ger dig 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. Var också uppmärksam på om eleven sökt kontakt återkommande. 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 ätsvårigheter, till exempel oro, ångest, sömnsvårigheter eller magproblem. Andra kanske själva beskriver vanliga ätsvårigheter i ätstörningstermer. Ställ därför öppna och neutrala frågor.
- Försök att fånga det outtalade. 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 av 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 och komma med förändrande råd – 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, rådgor med en kollega eller kontakta vårdpersonal med specialistkunskaper i området. Det kan vara en kollega där du arbetar, regionens ätstörningsenhet eller psykiatrin.

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. Visa intresse och omtanke när du kartlägger elevens situation, och undvik att värdera beteenden. En nyckel för att nå fram är att eleven själv upplever problem med sina beteenden och har en önskan om förändring.

Här följer några exempel på hur du kan formulera dig och vad du kan försöka undvika. Materialet är inte tänkt som fullständig frågelista utan att tillsammans med din egen kunskap och erfarenhet stödja dig i att formulera dig konstruktivt. Var uppmärksam på om svaren tyder på att eleven inte äter tillräckligt, regelbundet och varierat. Eller om mat eller rörelse är kopplat till ångest, kontroll eller kompensatoriska beteenden.



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.

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.

Hur du kan fråga om mående och lära känna eleven

- Hur mår du? Vill du berätta?

Exempel på följdfrågor – anpassa efter situationen:

- Hur länge har du känt så?
- Hur går det i skolan?
- Hur fungerar det i klassen? Vilka umgås du med i skolan och på fritiden, vad gör ni?
- Hur är det hemma? Vill du berätta om din familj? Hur har du det med dem?

Exempel på frågor om sömn, mat och rörelse

För att uppfatta tecken på en ätstörning behöver du få en detaljerad bild av matsituationen och hur eleven äter: antal måltider, regelbundenhet och tillräcklighet. Vad är det som inte fungerar? Då det kan vara känsligt att prata om ätande kan det vara mer neutralt att börja med frågor om sömn. Fråga också om elevens vardagsrörelse och träning för att få en uppfattning om energi, ork och förändringar.

Inled gärna med en öppen fråga av lite mer övergripande natur som inbjuder till berättande. Väv sedan in följdfrågor i samtalet för att fånga mer detaljer. Här är några exempel.

Hur du kan fråga om sömnvanor

- Hur sover du? Hur ser det vanligen ut för dig?

Exempel på följdfrågor – anpassa efter situationen:

- Hur lång tid tar det att somna när du går och lägger dig?
- Är du vaken under natten?
- När brukar du vakna? Vad gör du när du vaknar?

Hur du kan fråga om ätande och matvanor

- Hur brukar du äta under en dag? Vill du berätta?

Exempel på följdfrågor – anpassa efter situationen. Försök att fånga detaljer om regelbundenhet, variation och tillräcklig mängd.

- Hur ser dina måltider ut? Beskriv en vanlig dag!
- Är det något som du inte äter? Hur kommer det sig?
- Vem brukar du äta med?

Hur du kan fråga om fysisk aktivitet

- Hur mycket rör du på dig en vanlig dag?

Exempel på följdfrågor – anpassa efter situationen:

- Håller du på med någon sport eller annan aktivitet? Själv eller tillsammans med någon annan?

Om det här är en person om tränar mycket:

- Hur ser din träning ut under en vanlig vecka?
- Varför tränar du?
- Har din träningsdos ändrats?

Exempel på frågor lite längre fram i samtalet

Hur du kan uttrycka dig validerande

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

- Det är jättevanligt att [...]. Hur är det för dig?
- 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 lägga fokus på vikten. Kommentera inte resultatet vid vägning.
- Undvik att uttrycka dig på ett sätt som kan trigga. Triggande ordval kan vara: "Du behöver visst gå ner lite i vikt" eller "Du har ökat i din viktkurva" eller "Du behöver äta mer för du har inte gått upp i vikt".
- Undvik att förmedla starka känslouttryck över något personen 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 personens upplevelse.

Andra råd om vad du bör tänka på

Fokusera på hälsan – inte på vikten

Lyft fram hälsa och välmående när du möter barn och unga, i stället för att fokusera på BMI. Håll samtalet kring hälsosamma levnadsvanor och prioritera måendet framför exakta viktsiffror. Om du behöver väga eleven, se till att det sker i en trygg och respektfull situation där du skyddar elevens integritet. Att klä av sig kan vara känsligt.

Undvik att dramatisera

Allt är inte en allvarlig ätstörning, men det är bra att fånga ättsvårigheter i ett tidigt skede. Ta det lugnt och påminn om vikten av att äta tillräckligt, regelbundet och varierat samt att det behöver vara balans mellan energiintag och rörelse. Samtala neutralt med eleven eller vårdnadshavaren och undvik dramatiserande ordval. Konsultera gärna en erfaren kollega eller psykiatrik om du är orolig.

Konsultera vid fortsatt oro

Att våga fråga och samtala kan göra stor skillnad i att göra en tillräcklig anamnes och bedömning. Är du fortsatt orolig för eleven efter samtalet? Vid behov: rådgör gärna om nästa steg med en erfaren kollega eller kontakta vårdpersonal med specialistkunskaper i området. Det kan vara en kollega där du arbetar, regionens ätstörningsenhet eller psykiatrik. Följ upp och säkerställ att eleven kan få vård och stöd om det behövs.

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

Där finns också en variant att dela med övrig skolpersonal.

