

Ätstörningar syns inte alltid utanpå

Den 2 juni är det den Internationella Ätstörningsdagen (World Eating Disorder Action Day). Initiativet kommer från föreningar och organisationer världen över, som menar att medvetenhet och kunskap om ätstörningar behöver öka – och att det finns attityder och föreställningar kring sjukdomarna som försvårar bemötandet av problematiken.

I Sverige upplever hälften av alla femtonåringar att de är överviktiga. Var femte trettonårig flicka bantar. Överallt bombarderas vi med budskap – som att män ska ha mer och större muskler och att vi alltid måste tänka på hur vi ser ut, något som även påverkar oss långt ner i åldrarna.

Men det handlar inte om utseendet, inte egentligen. Ätstörningar bottnar ofta i dålig självkänsla och en vilja att ta kontroll över sin situation. Någonstans sker en felkalkylering i vad som bör göras för att må bra. Att kontrollera ätandet och/eller träna överdrivet ger tillfällig ångestlindring. Smärtan och rädslan mattas av. Snart är personen fast i en ond cirkel med destruktiva mönster – där smärtan och rädslan trappas upp och de egentliga problemen kan växa. Att bara fokusera på den fysiska kroppen är att förminska ätstörningsproblematiken.

För att skapa större förståelse för ätstörningar har flera organisationer enats kring en lista med nio centrala sanningar om ätstörningar. Listan är framtagen av professionella och representanter från en rad olika patientorganisationer runt om i världen. Vi vill idag särskilt lyfta två av de här punkterna (hela listan finns på <http://www.aedweb.org/downloads/9-truths-about-EDs-swedish.pdf>).

- Många individer med ätstörningar ser friska ut även om de kan vara mycket svårt sjuka

- Ätstörningar kan drabba alla – oavsett kön, ålder, etnicitet, sexuell läggning, kroppsform, vikt eller socioekonomisk status

Det går inte att upprepa tillräckligt många gånger – *en ätstörning syns inte alltid utanpå*. Det omvända är mycket vanligare – att människor lider i hemlighet. Mörkertalet är stort, inte minst på grund av föreställningen om att ätstörningar bara drabbar unga tjejer, eller att det handlar om att banta. *Sanningen är att såväl genetik som miljö spelar in och att alla kan drabbas.*

Vi tror att vi kan göra mer för att förebygga ätstörningar. Det handlar om att börja prata om frågorna på ett sätt som inkluderar fler människor. Det handlar om att motverka skammen och skulden som många upplever när de inte känner igen sig själva i den typiska bilden av en person med ätstörningar. Och det handlar om att våga prata om sådant som kan trigga igång ätstörningar – och som skapar den falska bilden av att ångest och rädsla kan kontrolleras genom att skada sin egen kropp och person.

Många människor har idag ett komplicerat förhållande till mat. De begränsar sina liv och skuldbelägger sig själva – utan att det någonsin leder till något positivt. Det finns människor som använder mat för att dämpa sina känslor. Det finns människor som använder svält till samma syfte. Det finns människor som mäter hur mycket de får äta beroende på hur mycket de har rört på sig. Som räknar steg och kalorier och alltid måste förtjäna det som är grundläggande för oss alla – *för vi vet att kroppen behöver mat för att fungera*. Ibland leder sådana beteenden till en ätstörningsdiagnos. I allra värsta fall leder de till döden. Var tionde vuxen med ätstörning har någon gång försökt ta sitt liv. Ätstörningar är på allvar. Vi vet.

Men vi vet också att det går att bli frisk och fri från ätstörningar.

Ibland är vägen lång och tar flera år. Men tidiga insatser kan leda till kortare behandlingstider och snabbare tillfrisknande.

Tillsammans med flertalet organisationer runt om i världen hoppas vi att ett aktivt arbete för att motverka fördomar – om vilka som kan drabbas – leder till att fler människor kan få behandling eller nås innan de insjuknar. Fler killar syns nu i debatten om ätstörningar, vilket vi tycker är bra och viktigt. Men många vågar inte prata om den här typen av problem, och många vet inte ens att killar kan drabbas. Barn kan också drabbas. Och äldre personer. Sjukdomarna tar inte hänsyn till var du kommer ifrån, hur mycket pengar du tjänar eller var du bor. Vi behöver förändra vårt sätt att se på ätstörningar, så att fler förstår att det kanske gäller just deras liv. Och för att göra det behöver vi ett engagemang från alla – politiker, sjukvård, organisationer och civilsamhället.

Vi behöver samverkan och kunskapsspridning mellan olika aktörer. Det behövs mer resurser för klinik- och patientnära forskning. Vi behöver medier som tar debatten – och granskar budskap som spår på kroppsfixeringen. Och vi behöver resurser till stöd och behandling. För ett samhälle utan ätstörningar där alla är fria att vara sig själva.

Andreas Birgegård,

Docent vid KI och enhetschef för Kunskapscentrum för ätstörningar (KÄTS)

David Clinton

Docent i medicinsk psykologi, Psykolog, Psykoterapeut, Psykoanalytiker.
styrelseordförande Frisk & Fri - Riksföreningen mot ätstörningar

Emma Forsén Mantilla,

Psykolog, doktorand på KÄTS och styrelseledamot, Frisk & Fri – Riksföreningen mot ätstörningar

Sanna Aila Gustafsson

Socionom, Psykoterapeut, doktor i medicin, ordförande SEDS - Svenska Ätstörningssällskapet

Claes Norring

Adjungerad professor i klinisk psykologi vid KI. Forskningsledare vid Stockholms Centrum för Ätstörningar. Registerhållare för Riksät – Nationellt kvalitetsregister för ätstörningsbehandling.

Lena Westin,

Enhetschef, Dala ABC – Kunskapscenter för ätstörningar, styrelseledamot SEDS - Svenska Ätstörningssällskapet

Stefanie Nold,

Verksamhetsansvarig, Frisk & Fri – Riksföreningen mot ätstörningar

Thor Rutgersson,

Projektledare Idrott – Frisk & Fri – Riksföreningen mot ätstörningar