

# Intern handlingsplan mot ätstörningar

(till personal)

Datum & plats: Stockholm augusti 2019

Beslut: Antagen av rektor

## Ansvarig för ätstörningsfrågor

1. Jan Åström, rektor  
[jan.astrom@folkuniversitetet.se](mailto:jan.astrom@folkuniversitetet.se)  
08-7894105

## Planering för hur vi säkrar vår kunskap

### Ansvarig för planering av utbildning

Jan Åström, rektor  
[jan.astrom@folkuniversitetet.se](mailto:jan.astrom@folkuniversitetet.se)  
08-7894105

Vi på Balettakademien Stockholm vill skapa ett sunt och tryggt träningsklimat. Därför samarbetar vi med Frisk & Fri – Riksföreningen mot ätstörningar som är en ideell organisation som arbetar stödjande, förebyggande och påverkande för en bättre vård av ätstörningar. Mer information om föreningen hittar du här:  
<http://www.friskfri.se>

## Vård

Behöver du eller någon närstående professionell hjälp? Frisk & Fri listar vårdgivare runt om i landet:

<http://www.friskfri.se/fa-hjalp/vard/>

För **professionell hjälp** vänligen ta kontakt med:

- Stockholms Centrum för Ätstörningar.

Här kan du göra en egenanmälan och få ett första samtal.

[www.scfa.se](http://www.scfa.se), 08-123 44 100

- Capio Anorexi Center

Här kan du göra en egenanmälan och få ett första samtal.

<http://capiroanorexicenter.com> Tel: +46 8 590 009 60

- För Yrkesdansarutbildningen finns också Studenthälsan

[www.studenthalsanistockholm.se](http://www.studenthalsanistockholm.se) 08-6747700

## Så här arbetar vi för ett sunt träningsklimat

### Ansvarig för arbetet

Jan Åström, rektor  
[jan.astrom@folkuniversitetet.se](mailto:jan.astrom@folkuniversitetet.se)  
08-7894105

- Vi pratar om mat som bränsle och vi förespråkar ingen diet
- Vi fokuserar på kroppens funktioner och pratar inte om utseende
- Vi är goda förebilder genom att ta hand om oss själva, t.ex att vi är hemma när vi är sjuka
- Vi pratar inte negativt om våra kroppar
- Vi har en policy kring hur vi agerar på sociala medier för att vara goda förebilder
- Vi samtalar om hur vi kan utveckla ett sunt förhållningssätt på våra lärarmöten
- Vi har informationsmöten med personal och studerande gällande hälsa och vård

### Skolans ansvar är att:

- Bemöta, ge feedback och stötta i problem på skolan angående ätstörningar
- All personal på skolan skall ha kunskap i ätstörningsfrågor – genom fortbildningsinsatser samt att du själv som lärare noggrant läser igenom vår Policy mot ätstörningar.
- Tillhandahålla aktuell information om stöd och behandling
- Informera all inblandad personal om gällande sekretessregler
- Att avråda från fortsatt deltagande i dansaktiviteter om ätstörningsproblemen fortfarande är bestående trots upprepade stödinsatser från Balettakademiens sida

**Lärarens ansvar är:**

- Att föregå med gott exempel – se ”Hälsosamt ledarskap” nedan
- Att vara medveten om vikten av sunda kostvanor
- Att ta ansvar för sin roll gällande prestationskrav
- Att vara uppmärksam gentemot sina studenter för tecken på ätstörningar
- Att om sådana tecken förekommer se till att samtal med studenten eller målsman kommer till stånd och att information och stöd erbjuds

**Ansvarstagandet i kommunikation och marknadsföring**

1. Vi visar bilder på personer med olika kroppstyper på vår hemsida och i marknadsföring
2. Vi kommunicerar hälsa och ett sunt träningsklimat
3. På vårt café är sund och hälsosam mat i fokus

**Implementering och uppdatering av policy och handlingsplan**

En del av arbetet med att skapa ett sunt träningsklimat är att vår policy och handlingsplan mot ätstörningar ska implementeras i den dagliga verksamheten samt uppdateras regelbundet.

- Vår policy är öppen för utövare, pedagoger, föräldrar och allmänheten och hittas på vårt intranät och hemsida
- Handlingsplanen har alla lärare inom utbildning och kurser kännedom om genom att få information utskickat och uppdaterat på vårt intranät
- Nya ledare får information om handlingsplanen genom att dom gör en introduktions samtal/utbildning där detta är en punkt
- Policy och handlingsplan uppdateras årligen, efter behov

## Handlingsplan vid oro

### Samtal

Är du som lärare orolig för medarbetare, kollega eller elev ska du alltid göra något. Det är större chans att bli frisk om man får hjälp tidigt. Är du osäker tar du kontakt med en koordinator, huvudlärare eller rektor. En ätstörning sitter inte i kroppens utseende, så undvik att prata om vikt eller utseende. Fokusera hellre på hur personen mår. Tänk på att kommunicera med respekt, omsorg och utan värdering. Följ alltid upp samtalet på något sätt. Genom ett nytt samtal eller genom att ansvarig från skolan tar vid. Återkoppla till ansvarig/rektor.

### Åtgärdsplan

En åtgärdsplan börjar med feedback och ett samtal om din oro. Det följs upp av ytterligare samtal av dig eller av ansvarig på skolan. Ge också återkoppling om detta till ansvarig/rektor. Uppföljning ska vara tidsbestämd. Om fortsatt oro kvarstår uppmanas elev att ta kontakt med Frisk och Fri. Även lärare kan göra detta som stöd.

Om situationen försämras avsevärt innan uppföljning tidpunkt ska ansvarig/rektor informeras omgående. Om det inte verkar bli bättre ska rektor informeras och skolan kan då begära att elev tar kontakt med professionell vård. Här kan elev stängas av för fortsatt träning på Balettakademien.

### Läs också dokumenten:

- Öppen policy mot ätstörningar
- Varningstecken

På denna sida följer punkter som kom fram i vårt arbete med Riksföreningen mot ätstörningar, Frisk och Fri i tre kategorier utifrån det utbildningstillfälle vi haft under hösten 2015.

### **Hälsosamt ledarskap**

- Det är viktigt med en gemensam värdegrund
- Respektera olikheter
- Hur ser jag själv på hur de andra ser på mig?
- Kommunicera både inåt och utåt
- Acceptera eleverna, ge information + hjälp men kräv ingenting
- Det ska vara en tillåtande atmosfär i klassrummet!
- Använd inre, inte yttre motivation
- Som lärare ska du vara en förebild
- Coacha och instruera
- Ha en vidare syn på hälsa inom dans – inte bara frisk utan fri
- Fortsätta samtala om ett sund träningsklimat och håll diskussionen levande

### **Om ätstörningar**

- Det är viktigt med ordval – hur och vad vi säger
- Tidsaspekten! Högre chans att bli frisk om man får hjälp tidigare?
- Det är skillnad mellan Frisk och Fri
- Prata inte vikt eller utseende med eleverna
- Det är viktigt med tydlighet inom organisationen
- Vi har en gemensam strategi – tydlighet kring vem som gör vad

### **Bemötande**

- Lyhördhet (t ex runt bakomliggande faktorer)
- Utgå från individens perspektiv och hela livssituationen i samtalet (Mål, drömmar, livskvalité, intressen mm)
- Möt alltid med respekt, med omsorg och utan värdering
- Viktigt med sekretess
- Viktigt med uppföljningen – Tidsbestämda möten – Dröj inte för länge!
- Var förberedd. Slarva inte med att skaffa så mycket info som möjligt om situationen.
- Använd Jag-budskap, ej skuldbelägga

# VARNINGSTECKEN

Hur vet man egentligen om någon är drabbad eller ligger i riskzonen för att utveckla en ätstörning? Här har vi listat några tidiga varningstecken som du som instruktör, ledare eller tränare kan vara uppmärksam på.

Tänk på att enskilda beteenden och signaler inte nödvändigt-

vis betyder att någon har en ätstörning men kombinerat och sammantaget kan de tyda på att en person är eller riskerar att drabbas. När du närmar dig personen i fråga, lyft fram att du bryr dig. Uttryck dig med ödmjukhet och kom ihåg att du inte vet vad som ligger bakom personens beteende.

## Var uppmärksam på tidiga signaler

- Förändrar sitt matmönster (undviker viss mat, uniker mattider, gömmer mat, besöker toaletten efter måltid).
- Drar ner eller utesluter vissa näringsämnen och tackar nej till saker som man tidigare tyckt om.
- Överdrivet motionerande kan vara ett annat tecken på en begynnande ätstörning.
- Lågt självförtroende och låg självkänsla.
- Perfektionistiska drag. Inom idrotten kan det ses som positivt att prestera bra och träna mycket för att nå ett mål, men när strävan går till överdrift och det aldrig blir nog är det ett varningstecken.
- Stress inom andra områden som familj, skola, arbete etc.
- Upprepade skador och fortsatt träning trots fysisk nedsättning.
- Ofta sjuk. För lågt energiintag kan leda till sämre immunförsvar. En följd av det kan bli benskörhet som i sin tur visar sig som stressfrakturer, och för kvinnor, utebliven mens.
- Koncentrationssvårigheter vid träningspass.
- Sömnproblem.
- Viktuppgång – nedgång eller pendling.
- Idrottaren använder kläder för att dölja eller framhäva kroppen och sin strävan efter ett slankare ideal – särskilt om detta är ett nytt beteende.
- Abstinensbesvär vid utebliven träning.
- När träning är viktigare än någonting annat, där följden blir ett begränsat socialt liv.
- Daglig, överdriven fysisk aktivitet.
- Osunda drivkrafter för träning (t.ex. bränna kalorier och gå ner i vikt egentligen behov av viktminskning ej är hälsomässigt motiverat).