Norrköpings ungdomscirkus - Förebyggande arbete och handlingsplan vid ätstörningar

**Version 1, 210414**

# Inledning

Ätstörning handlar om överdriven upptagenhet kring mat, ätande, vikt och figur och är mer än tio gånger vanligare inom idrotten än generellt. Genom att tidigt få hjälp kan risken för att allvarlig ätstörning utvecklas minska. Denna handlingsplan beskrivs hur vi arbetar förebyggande för att motverka ätstörningar och hur vi ska agera ska agera vid misstanke eller kännedom om ätstörning.

# Handlingsplan för förebyggande arbete

## Vi förebygger ätstörningar genom att

* Uppmuntra och förespråka hälsosamma beteenden inom föreningen.
* Betona betydelsen av ett balanserat energiintag som ger möjligheten att träna på ett säkert sätt där skador och sjukdom kan undvikas.
* Ha en noll-tolerans miljö för prat och beteenden som handlar om vikt och kroppsmissnöje (äta lite, jämföra sig med varandra viktmässigt, prata om vikt och figur hos andra artister, prata om viktregleringsstrategier etc.).
* Ordna kontinuerlig utbildning för tränare och även förmedla information till föräldrar.
* Ha en uppdaterad handlingsplan.

## Tränarnas roll

Våra tränare har en viktig roll att visa vägen för en hälsosam miljö. Många av våra tränare är även artister inom föreningen och är viktiga förebilder för de yngre artisterna. Nedan följer ett antal punkter som föreningens tränare ska verka för;

* Skapa en trygg och tillåtande miljö där artister kan träna och utvecklas och känna förtroende för tränare och andra artister.
* Skapa en miljö fri från kommentarer och kritik kopplat till kropp och vikt – både från tränare och mellan artister.
* Säkra att våra artister utvecklas utan oro för kritik, bestraffningar och uppmaningar att förändra eller begränsa energiintag eller vikt.
* Säkra att inga trender som handlar om att äta mindre, följa s.k. dieter, utesluta vissa livsmedel eller viktreglera på egen hand förekommer.
* Tillämpa ”nolltolerans” på kommentarer och prat om kroppsmissnöje och vikt, samt strategier för viktförändring.
* Föregå med gott exempel vad gäller hälsosamt prat om mat och vikt och även själv ha ett hälsosamt förhållande till mat och sin vikt.
* Betona betydelsen av att få i sig tillräckligt och äta allsidigt för att det ska vara hälsomässigt säkert att träna. Använda och hänvisa till RFs och SOKs kostrekommendationer
* Vid behov – sätt ord på problembeteenden som förekommer i relation till idrotten t.ex. dra ner på energiintag, viktprat, prat om andra artisters vikt, var tydlig och tillåt inte den typen av beteenden.
* Vara uppmärksam på ändrade beteenden, se lista i handlingsplanen på vanliga tecken, och agera utifrån handlingsplan vid misstanke om ätstörning.

# Handlingsplan vid misstanke om ätstörning

För att kunna fånga en ätstörning tidigt ska alla tränare ha kunskap om vanliga kännetecken och veta hur de ska agera vid misstanke. I handlingsplanen beskrivs hur tränare och förening ska agera vid misstanke om ätstörning.

## Tecken på ätstörning

* Försämrad prestationen, orkar inte lika mycket
* Försämrad uthållighet
* Försämrad styrka
* Har ingen lust att träna
* Får inget resultat av träningen
* Plötslig ökad mängdträning
* Känner sig trött
* Svårt att koncentrera sig
* Svårt att äta med andra
* Sover dåligt, har svårt att sova
* Känner sig ledsen/irriterad/arg
* Vill inte umgås med kompisar
* Sämre koordination
* Svårt att fatta beslut
* Förlust av muskelmassa
* Skador som stressfrakturer/muskelrelaterade problem
* Oregelbunden/utebliven menstruation
* Plötslig och snabb viktminskning
* Pendlar i vikt
* Återkommande förkylning
* Ont i magen, uppblåst, gasig, förstoppning och/ eller diarréer

## Ansvar

Som förening har vi ett ansvar att göra vårdnadshavare uppmärksamma på om vi misstänker eller får kännedom om ätstörning. Ansvaret att ta kontakt med vård ligger hos vårdnadshavaren.

Hård fysisk träning kan vara hälsofarligt. Om vi misstänker att en artists hälsotillstånd kan förvärras av träning ska föreningen ställa krav på att en oberoende sjukvårdsbedömning ska göras innan artisten kan tillåtas träna igen. Beslut om detta tas av ordförande.

## Tränarens roll, första tränare och hjälptränare

Alla tränare ska ha utbildning i hur de ska agera vid misstanke om ätstörning. Nedan beskrivs hur de ska agera:

* Prata med artisten enskilt. Sätt ord på det som observerats så konkret som möjligt. Ställ raka frågor som inte är värderande eller ifrågasättande;
* Jag har tänkt på att du inte verkar så glad på träningen.
* Du verkar trött, hur har du det?
* Kan det vara så att du inte äter tillräckligt mycket?
* Om misstanke kvarstår efter enskilt samtal med artisten ska vårdnadshavare informeras. Även föreningens ordförande ska informeras och vårdnadsinnehavaren ska underrättas om att ordföranden är informerad. Om artisten är myndig ska artisten informeras om att kontakt kommer tas med vårdnadshavaren.
* Fortsatt dialog ska i första hand ske mellan tränare och vårdnadshavare eller om tränare önskar via vårdnadshavare och ordföranden. Tränaren ska hållas informerad om de åtgärder som vidtas och om särskilda restriktioner gäller för träning.
* Föreningen ska anpassa träning så att artist om det är möjligt ska kunna vara delaktig i träning.
* Hjälptränare ska lyfta sina misstankar till förstatränaren som därefter agerar enligt handlingsplanen.
* Föreningens ordförande är kontaktperson för dessa frågor. Tränarna kan ta hjälp av ordförande vid behov. Samtliga ungdomstränare har även en coach utsedd som de kan rådfråga för hur de ska agera.

## Fortsatt hantering

Vid misstanke om ätstörning är det viktigt att ta hjälp av vården för en bedömning. Detta görs i första hand via vårdcentral som remitterar vidare till landstingets ätstörningsenhet. Det går även att ta kontakt via barnhälsan, för artister upp till 14 år, eller barn- och ungdomspsykiatriska kliniken, BUP, för artister mellan 14–18 år. För råd och stöd finns även den ideella föreningen Frisk och Fri som kan ge stöd och råd till de som är drabbade av ätstörningar och deras närstående.

För föreningens tränare och viktiga personer i dess närhet kan föreningen delfinansiera samtalsstöd om behov finns.