

Tips för ansvarsfull rapportering

En av utmaningarna med att förklara orsaker till och verkan av ätstörningar är det komplexa samspelet mellan biologiska, psykologiska och sociala krafter som kombineras för att tända gnistan till en ätstörning.

Ätstörningar, liksom självmord, är ämnen som måste behandlas varsamt och ansvarsfullt för att inte ofrivilligt glamoriserar eller uppmuntra till experiment med livshotande beteenden. Därför vill vi ge lite grundläggande information och tips om hur du kan närma dig skildringen av ätstörningar.

Många vanliga misstag i rapporteringen kan orsaka allvarlig skada.

När du skildrar ätstörningar tänk därför på att:

Inte fokusera på bilder eller grafiska beskrivningar av de drabbades kroppar

Forskning visar att dramatiska skildringar av sjuklig smalhet kan orsaka en ”kapploppning mot botten” hos andra drabbade. De kan tänka ”hon är smalare än jag och hon lever fortfarande. Jag borde gå ner mer.” Att fokusera för mycket på låg vikt kan dessutom sätta käppar i hjulet för drabbades sjukdomsinsikt. Att man inte är tillräckligt smal för att vara sjuk är en vanlig vanföreställning bland sjuka i ätstörningar. Om medieskildringarna lyfter fram extremt låga viktsiffror kan den föreställningen lätt bekräftas och förstärkas. Med påföljden att färre söker hjälp.

Inte spela sifferspelet

”Hon åt bara 400 kalorier per dag” eller ”Han tog så mycket som 10 laxermedel åt gången” kan förvandla en välmenad artikel till en katastrofal bruksanvisning. Undvik att nämna vikt eller kalorier i siffror.

Se upp med ”anorexia chic”

Ätstörningar och de som lider av dem bör inte glamoriserar eller, ännu värre, presenteras som människor med ”håpnadsväckande viljestyrka” eller ”ofattbar självkontroll”.

Inte göra den självklara kopplingen ätstörning=anorexi och därigenom ätstörd=mager

Anorektiker utgör en minoritet av alla som lider av ätstörningar. Bulimi är långt vanligare och allra vanligast är UNS, ätstörning utan närmre specifikation (se beskrivning under ”Om ätstörningar” i menyn). Detta innebär att de flesta som lider av ätstörningar är normalviktiga, eller rentav ligger något över normalvikt. Också överviktiga kan lida av en ätstörning. Drabbade av BED, binge eating disorder, beräknas utgöra ungefär 30 % av alla gravt överviktiga.

Vara försiktig med berättelser om dem som ”tappert bekämpade sjukdomen ensamma”

Kanske klarade din intervjuperson det, men de flesta gör det inte. Den överväldigande majoriteten av dem som besejrar ätstörningar gör det bara med fortgående hjälp av professionella behandlare.

Försök att hitta balansen mellan ”allvarlig” och ”hopplös”

Och uppmuntra alltid berörda till att söka hjälp för egen eller anhörigas räkning. Tillfriskandet tar tid, men är fullt möjligt och det finns många behandlingsalternativ.

Kontaktuppgifter

Ta med kontaktuppgifter som adresser, telefonnummer eller länkar till Frisk & Fri och behandlingsenheter. Annars kan du väcka oro och rädsla utan att erbjuda ett utlopp för den.

Ovanstående text är en översättning och bearbetning av de pressråd som tillhandahålls av amerikanska NEDA, National Eating Disorders Association, på hemsidan www.nationaleatingdisorders.org.

Frisk & Fri – Riksföreningen mot ätstörningar kan erbjuda information eller guida dig vidare till erkända experter som kan besvara dina frågor. Vi kan också förmedla kontakten till personer som tillfrisknat från ätstörningar och är beredda att tala om sin sjukdom. Däremot förmedlar vi av etiska skäl inte kontakten till personer som fortfarande är sjuka. Hör av er till press@friskfri.se för mer information.