

Ansvarsfull pressrapportering

Vi behöver prata om ätstörningar i media där en av utmaningarna med att gestalta ätstörningar i text, ljud eller rörlig bild är att förklara komplexiteten i problematiken. En ätstörning är en psykisk sjukdom med fysiska symtom där mat, kropp och vikt tar stor plats för den som är drabbad, det är lätt att fokus enbart hamnar på det som är konkret. Men en ätstörning handlar även om tankar och känslor och relationen till sig själv.

Ätstörningar är ett ämne som måste behandlas varsamt och ansvarsfullt för att inte ofrivilligt leda till negativa konsekvenser för läsaren eller lyssnaren eller bidra till att myter om ätstörningar sprids vidare. Därför vill vi ge grundläggande information och tips om hur du kan gestalta ätstörningar på ett ansvarsfullt sätt. Så att rapporteringen inte skadar läsaren och triggas sjukdomen och att det som var tänkt som något avskräckande inte får en motsatt effekt.

Använd inte så kallade före-efter-bilder

Att gestalta friskhet eller hur ”sjuk någon var” genom att använda sig av bilder på när den drabbade personen ”var som smalast” eller ”vägde som mest under en hetsättningsstörning” säger väldigt lite om hur personen mådde under den perioden. Det visar att en person kan gå upp eller ner i vikt och det vet vi att alla kan. Lägg hellre fokus personens känslor, tankar, mående och skillnaden hur personen upplever det i dag jämfört med när personen var drabbad av ätstörningen.

Tänk på vilket språk som används

Ätstörningar kan ofta vara dramatiska och det är lätt att hamna där i sitt språkval. Undvik till exempel formuleringar som ”hen rasade i vikt”, ”hen klarade att besegra sjukdomen helt själv” eller ”hen var x dagar från döden.” Även om det varit en del av personens sjukdomshistoria kan valet av den typen av formuleringar och dramatiska beskrivningar leda till jämförelse eller att läsaren tänker ”men så sjuk är ju inte jag” eller ”men om hen klarade det utan hjälp då behöver inte jag heller söka hjälp”. Något som kan leda till att ätstörningen rotar sig djupare.

Undvik siffror

Till exempel formuleringar som ”hen åt bara XXX kalorier per dag”, ”hen tog så mycket som XX laxermedel åt gången” eller ”hen sprang X mil per dag.” Det som kanske är tänkt att gestalta ett sjukligt och överdrivet beteende kan skapa en jämförelseprocess hos någon som är drabbad och i värsta fall göra stor skada för

den personen. Undvik att nämna konkreta siffror, så som vikt, puls, antal kräkningar, träningsmängd eller kalorimängd överlag. Om du vill gestalta detta använd dig av formuleringar som tex: ”hen åt för lite mot vad hen behövde” eller ”hen tränade mer än vad hens kropp egentligen klarade av.”

Hur skrivs det eller pratas om mat?

Vid en ätstörning är det mycket fokus på mat, kropp och ätande. Både för sjukdomen i sig men också i behandling. En del av att bli frisk handlar om att hitta tillbaka till en balanserad relation till maten och kroppen, något som det ofta fokuseras på under en behandling. Men en ätstörning handlar till stora delar även om känslor och tankar samt relationen till sig själv och den egna kroppen. Den kan också handla om relationen till personer i ens närhet. Försök hitta en balans mellan det inre känslolivet och hur ätstörningen kommit i uttryck i ätandet.

Gör inte den självklara kopplingen ätstörning = anorexi och därigenom ätstörning = smal

Anorektiker utgör en minoritet av alla som är drabbade av ätstörningar. Bulimi och AnS, andra specificerade ätstörningar, är betydligt vanligare.

Hetsättningsstörning tros vara den vanligaste ätstörningen, dock är det få som söker hjälp. Detta innebär att majoriteten med en ätstörning har det vi kallar för normalvikt eller övervikt.

Försök att hitta balansen och fokusera på vad som varit hjälpsamt

Ätstörningar är allvarliga sjukdomar. Vissa berättelser är väldigt tunga och givetvis behöver de få utrymme i media, men försök också få med de delar som varit hjälpsamma för personen som intervjuas. Det kan hjälpa läsare som befinner sig i en liknande situation och bidra till hopp om att det går att vända. Uppmuntra också i texten till att söka hjälp för egen eller närståendes del och lyft att det går att bli frisk. Tillfrisknandet kan ta tid och det kan ta olika lång tid för olika personer, men är fullt möjligt. Det finns många olika behandlingsalternativ och en del kan behöva flera olika typer av behandlingsmetoder och stödformer under processen att bli frisk.

Tänk på vem du intervjuar

Som vi tidigare nämnt är ätstörningar komplexa sjukdomar, det går att bli helt frisk men det kan också ta tid. När du letar efter intervjupersoner eller medverkande till ett reportage rekommenderar vi att du försöker hitta en person som är frisk eller en närstående där den som varit drabbad är frisk i dag. Det kan dels hjälpa dig att ge ett mer nyanserat reportage där du minskar risken för att exempelvis reproducera myter. Det kan också minska risken för att den medverkande kanske ångrar sig längre fram då hen eventuellt säger saker under intervjun som hen inte skulle säga om hen var frisk.

Var försiktig med att skriva ut hashtags

Idag finns det många olika hashtags som kan vara destruktiva och rent av farliga för personer som är drabbade av en ätstörning, eller som är på väg in i en ätstörning. Det räcker att skriva att det finns sådana, men nämn inga vid namn.

Kontaktuppgifter

Ta med kontaktuppgifter och länkar till oss i Frisk & Fri, andra stödorganisationer och eventuellt behandlingsenheter eller 1177.se. Just för att påvisa att det finns hjälp och stöd att få.

Använd oss som bollplank

Frisk & Fri – Riksföreningen mot ätstörningar kan erbjuda information eller leda dig vidare till forskare eller andra kunniga på området som kan besvara eventuella frågor som vi inte kan besvara. Vi kan också förmedla kontakt till personer som tillfrisknat från ätstörningar och kan dela med sig av sina erfarenheter eller personer som levt nära någon som varit drabbad. Däremot förmedlar vi av etiska skäl inte kontakt till personer som är drabbade i dag eller närstående till någon som är drabbad. Vi kan finnas med som bollplank och ”expert” vid större produktioner. Både genom att medverka i produktionen samt vara behjälplig vid sidan av genom att komma med feedback, tankar och råd för att göra en så ansvarfull och bra produktion som möjligt. Hör av er till press@friskfri.se för mer information.

Detta dokument tar avstamp i pressråd som tillhandahålls av amerikanska NEDA, National Eating Disorders Association. Senare bearbetat och baserat på föreningens gemensamma kunskap av tidigare ätstörningar och mediala påverkansfaktorer under tidigare ätstörningar.