

Tips till dig som pratar om ätstörningar

Vi behöver prata om ätstörningar i media och sociala medier, men det finns utmaningar. 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, alltså maten. Men en ätstörning handlar även om tankar och känslor och relationen till sig själv och andra.

Den egna berättelsen har en stor och positiv påverkanskraft om den delges varsamt och med den nödvändiga försiktigheten som krävs, utifrån omtanke om dig själv och andra. Ätstörningar är ett ämne som måste behandlas varsamt och ansvarsfullt för att inte ofrivilligt leda till negativa konsekvenser för läsaren, lyssnaren eller följaren samt 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 i sociala medier eller om du blir intervjuad utifrån dina egna erfarenheter av ätstörningar. Så att rapporteringen inte skadar läsaren och triggar sjukdomen och det som var tänkt som något avskräckande får en motsatt effekt.

Reflektera över din egen erfarenhet

Innan en börjar prata utifrån sin egen erfarenhet kan det vara värdefullt för dig själv att reflektera över vad du gått igenom eller går igenom just nu. Den här reflektionen behöver inte visas utåt utan kan ske i skriven text som bara är tillgänglig för dig eller genom att prata med någon du har förtroende för. Att reflektera över sina egna erfarenheter kan underlätta för dig i kontakt med en journalist men också om du publicerar egna inlägg i sociala medier.

Du behöver inte berätta allt

Blir du intervjuad av en journalist ska du bara svara på frågor du känner dig bekväm med. Genom att reflektera innan du delar med dig av din erfarenhet offentligt kan det vara lättare att hitta teman, händelser och formuleringar som känns bekvämt att dela publikt. Uppkommer frågor under intervjun som du inte vill svara på, berätta gärna varför du inte vill svara på frågan, antingen om det känns för privat eller om det är en fråga som du anser olämplig att dela med dig av, tex din vikt eller tex träningsmängd. Är det ett reportage i en tidning, be om att få läsa ett korrektur så att din historia känns rätt i skriven text. Att be om ett korrektur är inte heller något som journalisten tycker är konstigt, en del erbjuder dessutom att en får läsa innan det går i tryck.

Använd inte så kallade före-efter-bilder

Att gestalta friskhet eller hur ”sjuk någon var” genom att använda sig av bilder på

när en ”var som smalast” eller ”vägde som mest under en hetsättningsstörning” säger ganska lite om hur en mådde psykiskt och fysiskt under den perioden. Det som det främst visar är att någon kan gå upp och ner i vikt, men måendet är svårt att fånga i en bild. Fokusera mer på dina känslor, tankar, mående och skillnaden hur du upplever det i dag jämfört med när du var mitt i ätstörningen i den skrivna texten och använd andra typer bilder för att gestalta det du vill säga.

Tänk på vilket språk som används

Ätstörningar kan ofta vara ganska dramatiska och det är lätt att hamna där i sitt språkval. Undvik till exempel formuleringar som ”jag rasade i vikt”, ”jag klarade att besegra sjukdomen helt själv” eller ”jag var x dagar från döden.” Även om det varit en del av din 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 ”jag åt/äter bara XXX kalorier per dag”, ”jag tog/tar så mycket som XX laxermedel åt gången” eller ”jag sprang/springer 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: ”jag åt för lite mot vad jag behövde” eller ”jag tränade mer än vad min 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 som sagt även om känslor, tankar och relationen till sig själv och den egna kroppen. Försök hitta en balans mellan det inre känslolivet och hur ätstörningen kommit i uttryck i ätandet. Men även vilka bilder du postar i sociala medier, är det bara bilder på mat? Försök hitta balansen även där i vad du lägger upp för bilder. Även en bild kan starta en jämförelseprocess, framförallt bilder på det som kallas för triggermat eller förbjuden mat.

Försök att hitta balansen och fokusera på vad som varit hjälpsamt

Ätstörningar är allvarliga sjukdomar. Vissa berättelser är väldigt tunga och givetvis behöver de får utrymme i media och i sociala medier, men försökt också

få med de delar som varit hjälpsamma för dig. Det kan hjälpa läsare eller följare som befinner sig i en liknande situation och bidra till hopp om att det går att vända och att livet kan bli bättre. Uppmuntra också till att söka hjälp för egen eller närståendes räkning och lyft att det går att bli frisk. Tillfrisknandet kan ta tid och olika lång tid för olika personer, men är fullt möjligt och det finns många behandlingsalternativ.

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.

Tipsa om oss

Alla kan tipsa om oss i sociala medier. Så att tagga oss på tex Instagram och skriva ut hemsidadressen är helt okej och bara bra. Just för att påvisa att det finns hjälp och stöd att få.