



SAMTALSTIPS

Vad ska jag säga och hur kan jag hjälpa till?

Det allra viktigaste är att våga fråga! Det är många som numera är friska som i efterhand är glada att någon grep in, även om de inte tog hjälp direkt.

Inledningsvis är det viktigt att fundera över några saker inför samtalet. Det är bra att veta att det kan uppstå reaktioner hos dig själv före, efter eller under samtalet – det är inget konstigt att bli rädd, arg eller liknande. Så länge du är medveten om detta och tar handledning om du behöver det är det att betrakta

som en naturlig del i sammanhanget, eftersom det rör sig om ett känsligt ämne.

Det är viktigt att respektera personens integritet. Dock behöver du inte hantera situationen ensam. Finns det en ansvarig för ätstörningsrelaterade frågor inom din idrottsorganisation, ta kontakt med denna. Om det inte finns en särskilt ansvarig, ta upp frågan med en person i ledningen som du har förtroende för. Du och din idrottsorganisation kan alltid kontakta Frisk & Fri.

Vad är viktigt att tänka på i själva samtalet?

Låt din misstanke bli till omtanke

Våga bemöta vid oro och presentera din oro på ett respektfull och ödmjukt sätt. Skuldbelägg inte. Berätta vad du upplever i jag-form. Den som är sjuk kanske förnekar problemen eller blir arg. Ta inte ilskan personligt. Varje person som konfronterar någon möjligen drabbad person sår ett frö till förändring.

Visa att du bryr dig

Fråga hur personen mår utan att kommentera matintaget, vikten eller kroppen. Fråga hellre vad personen tänker och känner. Försök att skapa en dialog utan att döma, påtala att du finns tillgänglig.

– Hur mår du, jag känner mig orolig för ditt mående. Är det något särskilt som har hänt och som du tänker på/vill berätta om?

Gå inte på tå för den som är drabbad

Var så ärlig du kan. Var ödmjuk och tänk på att du inte vet vad som ligger bakom personens beteende. Fråga hur hen mår och ta dig tid att lyssna. Visa dina känslor, men anklaga inte personen. Förklara hur du tänker, vad du ser och varför du är orolig.

– Jag har sett/ jag har noterat att du – och det gör mig orolig!

Kräv inte viktökning eller viktnedgång

Kräv inte viktökning/viktnedgång eller förändrat ätbeteende eller att personen berättar allt omedelbart. Försök att skapa en dialog utan att döma, påtala att du finns tillgänglig.

– Jag finns här om det är något du vill prata om.

Försök inte vara terapeut

Det handlar inte om att du ska bli terapeut bara för att du tar kontakt. Hjälプ personen vidare till professionellt stöd. Se också till att du själv får handledning efter behov. Det är viktigt att ha någon utomstående att prata med.

Fråga den drabbade hur du kan hjälpa

Låt personen berätta för dig hur du kan hjälpa och vad du kan göra. Kom överrens om hur ni går vidare och om det är några personer som behöver bli involverade.

– På vilket sätt kan jag hjälpa till/vill du ha hjälp av mig?

Följ upp samtalet!

Vid första samtalet, bestäm tillsammans med personen när ni ska följa upp och prata om detta igen. Kom gärna överrens kring vad som ska göras till nästa gång ni sitter ner och pratar.

Källa: Frisk & Fri i samarbete med KÄTS (Kunskapscentrum för ätstörningar)

-
- Rådfråga andra personer som kan ha kontakt med vederbörande för att höra om någon annan ser samma varningstecken som du.
 - Välj ett avskilt och lugnt ställe för samtalet.
 - Ge samtalet tid så att du eller personen ifråga inte behöver skynda iväg till något annat. Tid för samtalet hänger också ihop med att du visar med hela dig att du finns där och att samtalet med personen är viktigt. Försök att vara närvarande.
 - Ta också reda på innan vart du kan hänvisa personen för att få hjälp (såsom Frisk & Fri eller vården).
-