

**NÄRSTÅENDE**

# Anorexia nervosa

- Att vara närstående till ett barn  
med anorexia nervosa



**April 2024**



Region Örebro län

# Innehållsförteckning

Till dig som är förälder eller närstående till ett barn med Anorexia nervosa.3

Det här är Anorexia .....	3
Man kan ha andra diagnoser samtidigt.....	4
Orsaker.....	4
Vad händer vid anorexia? .....	5
Hur kan tankarna och känslorna inför mat förändras så mycket? .....	5
Att känna sig ensam.....	6
Vad händer i kroppen vid näringsbrist en längre period?.....	7
Vad är störd kroppsuppfattning? .....	7
Så här går en behandling till .....	8
Föräldrarollen vid ätstörningar .....	8
Det här kan du göra som förälder eller närstående .....	10
Tips och råd under behandlingen.....	11
I samband med måltider .....	11
Ångestkurvan.....	12
Några vanliga frågor och svar .....	13
Hitta lugnet .....	14
Fakta om kroppen som kan vara hjälpsam att läsa och tänka på.....	15
Anorexia påverkar familjen på olika sätt.....	16
Du är viktig!.....	17
Några sista ord på vägen.....	18
Användbara tips och länkar .....	18



# Till dig som är förälder eller närstående till ett barn med Anorexia nervosa

Du som läser det här är förälder eller närstående till ett barn med Anorexia nervosa (anorexia) och spelar en viktig roll i barnets liv! Anorexia är en så kallad ätstörning. Vid anorexia har ditt barn under en tid haft en önskan om att gå ner i vikt och/eller att vilja förändra sin kropp. Hen har säkert tänkt mycket på vad hen äter och så småningom utvecklat olika typer av beteenden för att känna kontroll. Ditt barn kanske äter för lite, utesluter viss mat eller känner ett tvångsmässigt behov av att röra sig efter att ha ätit. Det är vanligt vid anorexia att man inte själv inser att man är sjuk och det kan istället vara familj och/eller kompisar som är oroliga.

## Det här är Anorexia

Anorexia handlar inte bara om näringsbrist och låg vikt, utan också om att förändra sin uppfattning om kroppen, sina tankar och sitt beteende.

Det här är symptom vid anorexia:

- Otillräckligt energiintag i förhållande till behov, vilket medför påverkan på kroppens hälsa och en för låg kroppsvikt i förhållande till den förväntade tillväxtkurvan.
- Intensiv rädsla för att gå upp i vikt eller bli tjock, och/eller ett ihållande beteende som motverkar viktökning och normal tillväxt.
- Störd kroppsupplevelse. Hur man känner sig i sin kropp påverkar hela ens självkänsla. Det kan också vara så att man inte uppfattar allvaret i den låga kroppsvikten.



## Man kan ha andra diagnoser samtidigt

En del barn med ätstörningar har också ångest, depression, eller tvångssyndrom. Dessa tillstånd brukar bli bättre när ätstörningen avtar och man återhämtar sin vikt. Man kan också ha andra diagnoser såsom adhd och autism samtidigt som ätstörning.

## Orsaker

Det finns olika orsaker till att man får anorexia, oftast beror det på flera orsaker samtidigt. En del med anorexia kan känna igen sig i låg självkänsla, att ha höga krav på sig själv och att allt måste bli perfekt. När man kommer in i puberteten ändras kroppen och den kan kännas annorlunda. Vissa tycker att kroppen känns fel och får tankar om att vilja förändra sin kropp. Vissa har blivit sjuka då de tränat mycket och pressat sig hårt fysiskt men inte gett kroppen tillräckligt med energi och vila. Andra har blivit mobbade eller retade för sin kropp och utseende. Det kan också finnas andra utlösande orsaker som till exempel stress, att man har det jobbigt hemma eller med vänner och mår dåligt.



## Vad händer vid anorexia?

### Hur kan tankarna och känslorna inför mat förändras så mycket?

Anorexia är en sjukdom som utvecklas i samspel mellan tankar, känslor och beteende. Vid anorexia finns en extrem rädsla för att bli tjock och för att hantera den jobbiga känslan är det vanligt att barn med anorexia sätter upp fler och fler så kallade regler kring ätande och matintag för att hantera rädslan och få en känsla av kontroll. Det hela börjar med att ditt barn får i sig för lite mat. Det kan vara något som barnet bestämt sig för, eller så kan det vara så att barnet omedvetet fått i sig för lite näring om hen till exempel mått dåligt och haft dålig aptit.

När ditt barn äter för lite och börjar undvika mat, så lär hen samtidigt sin hjärna att mat är något farligt. Hjärnan kommer då att ”varna” ditt barn nästa måltid genom att framkalla rädsla i kroppen så att hen fortsätter undvika det farliga. Tanken som förklarar för ditt barn varför det är farligt brukar då vara att ”jag kan gå upp för mycket i vikt ” (även om det inte stämmer).



Så småningom har ditt barn utvecklat flera olika typer av beteenden för att hantera sin rädsla och känna kontroll, till exempel att äta för lite eller oregelbundet (hoppa över måltider), träna överdrivet mycket, väga sig ofta och kontrollera kroppen eller spegla sig. Detta kan ta över större delen av hans vakna tid och ditt barn kan känna mycket stress, återkommande oro och tänka ledsna tankar under dagen. För vissa händer det här ganska snabbt, på bara några månader, men för andra smyger det sig på under ett eller

flera år. Det är vanligt att man som förälder inte upptäcker i tid att barnet haft dessa tankar och beteenden, vilket kan väcka känslor av skuld och skam hos föräldern. Det är bra att veta att många barn döljer sina symtom under flera månader för sin förälder.

Många med anorexia beskriver att de försökt stoppa utvecklingen, men att det är som en stark kraft som får den att fortsätta. Det brukar kännas överkligt för både barn och förälder och det kan vara svårt att förstå att just ditt barn hamnade här. Men det går att stoppa utvecklingen, även om de flesta behöver hjälp för att bryta denna onda cirkel av tankar och känslor.

Många som har anorexia känner igen sig i följande:

”Jag tänker större delen av dagen på vad jag har ätit och vad jag ska äta”

”Anorexian har blivit min bästa vän”

”Jag orkar inte bry mig om mina riktiga vänner på samma sätt som tidigare”

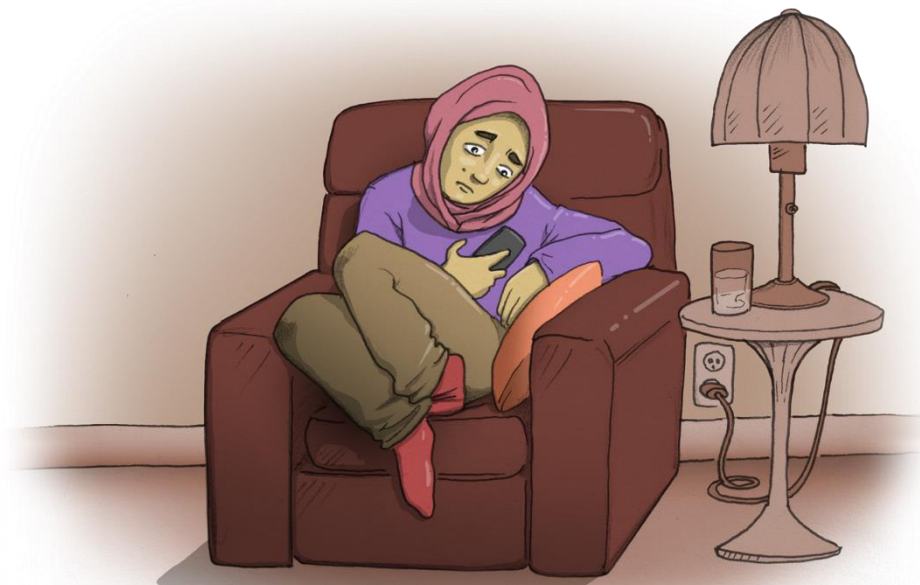
”Jag jämför mig hela tiden med andra och känner mig ofta sämre än dom”

”Äter jag detta kommer jag bli tjock”

”Blir jag tillräckligt smal kommer de tycka om mig mer”

### **Att känna sig ensam**

Anorexia är vanligt i tonåren då ungdomar normalt sett utvidgar sitt kontaktnät och får fler vänner. Vid anorexia är det vanligt att det blir tvärt om och man får i stället färre vänner och kan känna sig ensam och utanför. Detta brukar hänga samman med att man blir så trött att man inte orkar träffa sina vänner, eller drar sig undan för att inte riskera att behöva äta på ett sätt som känns jobbigt. Kontrollerande tankar och beteenden kan uppta nästan all tid för barnet.



Det är också vanligt att ha starka självkritiska tankar och låg självkänsla vilket kan bidra till att man drar sig undan. Vid anorexia kan det kännas som man inte är lyckad eller värdefull om man inte är tillräckligt smal, vilket egentligen inte alls är sant. Som förälder kan det vara bra att tänka på hur du kan bidra till att ditt barn ska kunna känna sig lyckad och värdefull i ett sammanhang som inte är kopplat till mat eller kropp.

### **Vad händer i kroppen vid näringsbrist en längre period?**

Vid näringsbrist under en längre period hamnar kroppen i svält. Långvarig svält kan göra att hjärnan krymper vilket påverkar koncentrationen och minnet, liksom förmågan att lära sig nya saker. Det beror på att hjärnan arbetar långsammare vid svält eftersom cellerna saknar energi. Man får också svårare att tänka på olika sätt, att tänka nyanserat och att ta in olika perspektiv, vilket är viktiga egenskaper för att utvecklas och klara av skolarbetet bra. Du som förälder kan märka att det är svårt att nå fram till ditt barn och att du inte känner igen ditt barns personlighet. Det kan vara svårt att resonera som vanligt med ditt barn, hen kan till exempel vara extremt envis och se saker svartvitt.

Immunförsvaret kan påverkas vilket gör att man oftare blir sjuk i till exempel förkylningar. Det är vanligt att få ökad behåring på kroppen och i ansiktet. För flickor är det vanligt att mensen uteblir. Undervikt gör att skelettet försvagas och kan leda till ökad risk för benbrott och svåra ryggsmärtor. Barn och ungdomar som växer behöver extra mycket energi, men om man hamnar i svält när man egentligen skulle växa kan längden avstanna och man blir då kortare än tänkt som vuxen. Det är också vanligt med problem med magen och förstoppning, att tappa hår och att huden blir uttorkad. Cirkulationen blir dålig då hjärtat påverkas negativt av energibristen vilket leder till att man kan känna sig frusen och vara kall om händer och fötter. Även yrsel när man reser sig upp är ett tecken på att hjärtat är påverkat.

Det ingår i själva sjukdomen att man inte känner sig sjuk och inte tar till sig signalerna från kroppen som talar om att man har näringsbrist. Att ignorera kroppens signaler är farligt, eftersom man då riskerar att fortsätta svälta dig. Anorexia är i allvarliga fall en dödlig sjukdom.

### **Vad är störd kroppsuppfattning?**

De som drabbats av anorexia har ofta en förändrad relation till kroppen. Kroppen eller vissa kroppsdelar kan upplevas större än de verkligen är, och det kan finnas en stark rädsla för att bli tjock som kan komma att styra inte bara ätandet utan hela livet. Tankarna om kroppen påverkar hur man ser på sig själv och sitt värde som människa betydligt mer än vad de påverkar andra barn och tonåringar. Detta kallas för en kroppsuppfattningsstörning. Hos vissa finns ett överdrivet och tvångsmässigt behov av att ständigt vara i rörelse, även detta är ett tecken på störd kroppsuppfattning.

## Så här går en behandling till

Vilken hjälp ni som familj erbjuds påverkas av olika faktorer så som till exempel hur länge ditt barn haft ätstörningen och om hen har några andra problem. På Bup kan ni få något som kallas en familjeinriktad behandling för barn och ungdomar med ätstörningar. Denna behandlingsmetod har visat sig ge bäst resultat och innebär att ni med stöd av behandlarna kommer att lära barnet att bryta det beteendemönster som hen utvecklat under sjukdomen. Föräldrar och närstående utgör ett viktigt stöd i behandlingen, som till en början består av att se till att barnet får tillräckligt med mat, vila och värme. Tillsammans kommer ni prova ut olika strategier i hemmet för att barnet ska klara av att äta tillräckligt och vila. Målet med behandlingen är att bryta svälten och normalisera ätandet.

I behandlingen kommer ditt barn lära sig att utmana och bryta ätstörda beteenden, vilket i början ofta medför obehagliga känslor och tankar. Det är normalt att känna ångest när man går emot jobbiga tankar kring maten. Men för att på sikt klara av att äta normalt utan obehagliga tankar och känslor behöver ditt barn hjälp att hantera ångesten och hitta nya sätt att tänka. Detta betyder att ditt barn behöver utsätta sig (exponera sig) för situationen som framkallar ångesten (till exempel att äta upp en normal portion mat). På detta sätt kan ditt barn ”lära om” sin hjärna att detta inte är farligt, så att ångesten på sikt kan minska. När barn får i sig mer energi och den allmänna stressen i kroppen blir mindre, minskar också ångesten för de allra flesta.

Ditt barn behöver försöka hitta sina egna mål med behandlingen, vad som motiverar hen att följa behandlingsråden med mat, vila och värme. Exempel på mål: känna sig piggare, kunna vara mer med vänner, prestera mer i skolan, delta i fritidsaktiviteter, minska konflikter i sin familj. Som förälder eller närstående är det viktigt att finnas där om barnet känner att det är svårt och hens ätstörda tankar tar över.

## Föräldrarollen vid ätstörningar

Det sker en stor förändring i familjen när ett barn drabbas av anorexia. Det är viktigt att du som förälder eller närstående blir medveten om att du behöver ha ett annat förhållningssätt än vanligt under behandlingsperioden. Ingen förälder är förberedd på den utmaning en behandling utgör. Tyvärr brukar det vara svårt att ha ett klimat som kännetecknas av samförstånd och god överenskommelse, framför allt i början av behandlingen då barnet ska börja gå upp i vikt. I regel är det nästan omöjligt att nå samförstånd med ett barn som har anorexia då barnet brukar sakna sjukdomsinsikt. För vissa barn hjälper det att någon på Bup förklarar kroppens behov och varför maten behövs, men det är inte alltid så lätt. Du som förälder behöver förändra ditt beteende med ett större omhändertagande, där du får gå in och fatta beslut när barnet inte kan på egen hand. Med all din auktoritet får du uttrycka ett behov av förändring och samtidigt vara tydlig med att du gör detta av omtanke. Det handlar hela tiden om att balansera

mellan vägledning och omtanke. Du behöver vara mer tillgänglig och avsätta tid för att hjälpa barnet att övervinna sjukdomen. Även om det kan kännas jobbigt är det viktigt att gå in helhjärtat i behandlingen och lägga mycket tid och energi på den under en period. Annars riskerar ni att behöva leva med ätstörningsproblem i familjen under många år framöver.

Du som förälder har en central roll då förändringar som sker i barnets egen miljö tenderar att hålla bättre över tid. Du kommer att se till att barnet äter tillräckligt och regelbundet för att normalisera sin vikt, vilket är barnets största skräck. För att din relation med barnet ska hålla för de påfrestningar som anorexian ger upphov till, behöver du få information om hur ätstörning påverkar barnet, hur man skapar rutiner som krävs för god behandling samt lära dig speciella färdigheter som krävs för att hjälpa ett barn med ätstörning. Du behöver också planera in hur du kan få avlastning för att hålla över sjukdomsperioden då behandlingen brukar ta lång tid (månader till år). Är ni två föräldrar i hushållet är det viktigt att ni samarbetar och hjälps åt så mycket det går. Blir det svårt, behöver ni ta hjälp med detta.



## Det här kan du göra som förälder eller närstående

Du som är förälder eller närstående är en viktig förebild. Att äta tillsammans i familjen kan öka barnets känsla av stöd från familjen och bidra till social samvaro och gemenskap. Det kan vara värdefullt och ge en ökad kraft att mota bort sjukdomen om båda föräldrarna eller närstående tillsammans stöttar barnet genom måltiden.

I samband med att häva svält och få viktuppgång är det inte bara viktigt att barnet äter utan det behövs också kontroll över barnets fysiska aktivitet, såväl träning som att barnet till exempel går upp och ner i trappor, går rundor i hemmet eller smygtränar på rummet. Det behövs också tillsyn så att barnet inte använder till exempel laxermedel eller kräks efter måltider. Då ditt barn styrs av anorektiska tankar kommer detta möta motstånd från barnet och kan leda till konflikter mellan dig och barnet, och i en del fall även inom familjen, utifrån olika tankar kring hur ni kan hantera sjukdomen. Är ni flera vuxna i familjen är det viktigt att ni samarbetar, är enade och konsekventa inför barnet för att kunna hjälpa hen att bli frisk.

För vissa blir den första tiden i behandlingen en vändpunkt, och det känns lättare efterhand. För andra blir den så tumultartad att det nästan känns som att det inte går att hantera situationen. Vad som än händer är det viktigt att fortsätta samarbeta och fullfölja behandlingen.

Många med anorexia har blivit eller blir påverkade av andra ungdomar eller vuxna på sociala medier. Det kan handla om personer som själva varit eller är sjuka i anorexia. Det finns även massor av appar och poddar kring kost och motion som inte är anpassade efter barn och ungas behov. Exempelvis kan sociala medier som Tik Tok och Instagram innehålla många så kallade ”triggers” och den som en gång klickat på något kring kropp eller kost kommer få upp mer av detta i sitt flöde. Vi rekommenderar alltid (även om det ibland också är skönt att dela sina upplevelser med andra) att barnet stänger ner och undviker sådant som har med ätstörningar att göra!

## Tips och råd under behandlingen

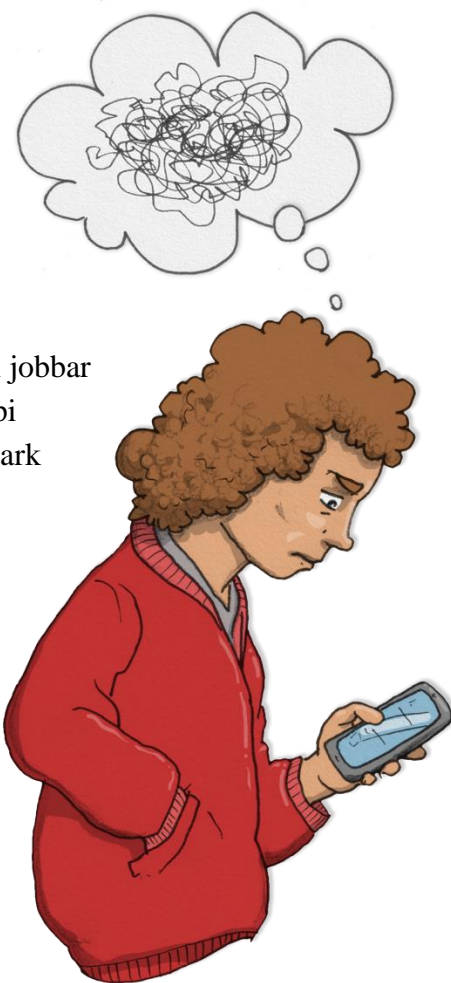
Något som är viktigt att komma ihåg är att ångest inte är farligt, och det går alltid över även om det kan kännas som om det aldrig kommer att göra det. För att övervinna ångest behöver du och ditt barn sluta undvika det som väcker obehaget. Ditt barn behöver utsätta sig för det som är svårt och med ditt stöd få hjälp att inte lyssna till de tankar som är anorektiska och som vill bestämma över ditt barn. Vid en ätstörningsbehandling fokuserar man till en början alltid på att bryta undvikandet av att äta. Det är samma sätt som man jobbar på om man till exempel har spindelfobi, vilken man behandlar i terapi genom att titta på och till slut ta på spindlar. Vid anorexia finns en stark rädsla som kan kallas matfobi och/eller viktfobi.

### I samband med måltider

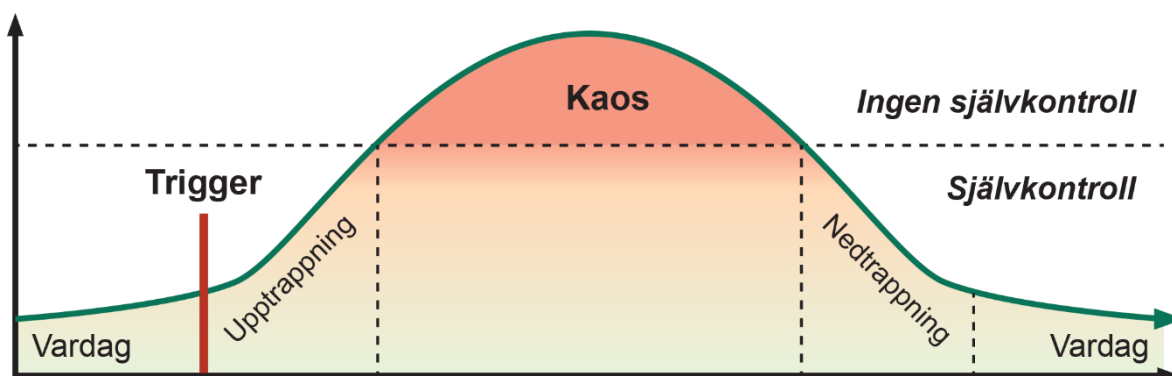
Som förälder eller närstående har du en både svår och viktig roll i att försöka förmedla tryggt och bestämt att du vet vad ditt barn behöver få i sig även om barnet protesterar. Du behöver kanske stålsätta dig vid måltiden för att hantera den ångest som maten framkallar för barnet. Din uppgift är att se till att barnets ångest inte får bestämma och på så vis bidra till att bryta det ätstörda beteendet ditt barn har fått. Barnets ångest kan väcka jobbiga känslor hos dig som förälder – ångest, ilska, irritation, ledsenhet och uppgivenhet och även göra dig osäker och tvivlande. Om det finns två vuxna närvarande kan det vara bra att hjälpas åt i dessa situationer. Om ni är flera vuxna i familjen är det också bra att ni är enade för att undvika att ditt barn förhandlar kring ätandet. Det är viktigt att hålla sig till den behandlingsplan som gjorts upp. Det kan vara hjälpsamt att tänka på alla de åren som du tidigare har sett till att ditt barn har fått i sig näring och vuxit på ett friskt sätt. Detta är något du egentligen kan, men just nu har barnets ångest fått ta plats vid bordet som en ovälkommen gäst.

Målet är att barnet ska kunna äta på ett normalt sätt och äta varierad kost utan att känna rädsla eller ångest. Det är därför viktigt att servera barnet varierad kost. Det kan vara så att ditt barn vill förhandla om att till exempel vara med vid matinköp för att kunna kontrollera vilka varor som inhandlas – undvik förhandling vilket ofta kan leda till konflikter. Under måltiden är det viktigt att du har uppsikt över barnet under hela måltiden så att barnet inte gömmer maten eller ger maten till ett husdjur.

Du som förälder eller närstående kommer att servera ditt barn sex måltider per dag. Detta kommer att väcka obehag hos ditt barn men det finns flera saker som ni kan göra för att det ska kännas bättre. Ångesten kommer ofta såväl innan en måltid som under och efter måltiden.



## Ångestkurvan



Under måltiden kan ditt barn genom olika distraktioner försöka att fokusera på annat än ångest, för att lättare stå ut med obehaget. Det kan vara svårt att distrahera sig på egen hand, så ditt barn kan behöva hjälp av dig. Exempelvis kan du prata med barnet om helt andra saker än mat. För vissa kan det kännas lättare att inte prata alls. Det är viktigt att du och ditt barn pratar om vilket stöd från dig som ditt barn tycker är mest hjälpsamt. Det är också individuellt om ditt barn vill ha mest hjälp före, under eller efter en måltid.

Hjälp barnet att hitta olika distraktioner som du som känner barnet väl vet att hen tycker om. Här kommer exempel på saker du kan hjälpa ditt barn att göra för att fokusera tankarna på annat.

- Rita eller måla
- Se på serier/film
- Läsa en bok eller tidning
- Lyssna på ljudbok/musik
- Lägga pussel
- Prata med en kompis eller någon i familjen om helt andra saker



- Sortera små saker (till exempel sortera pärlor i färg)
- Städa eller rensa saker hemma (dock inte för ansträngande om du behöver vila)
- Spela spel
- Rabbla alfabetet baklänges

Ö, Ä, Å, z, y, x

- Räkna upp fyra saker som hen ser, tre saker hen hör och två saker hen känner (till exempel golvet under fötterna, bordet under händerna).
- Välja ett föremål i rummet. Undersöka det noggrant och skriva en så detaljerad beskrivning hen kan, inklusive vikt, storlek, form, färg, användningsområden.
- Välja ett föremål i hemmet och försök komma på 30 saker man skulle kunna använda det till.
- Välja ett djur, ett land eller en historisk händelse och leta fakta om det på Internet.
- Hålla i något kallt (till exempel isbitar), lukta på någonting med en skarp eller behaglig doft (till exempel parfym), känn på något mjukt (till exempel en skål med pärlor/kulor, en stressboll, ett lent material).



## Några vanliga frågor och svar

### Vad gör jag om mitt barn vägra äta?

Du kan och får inte fysiskt tvinga i ditt barn mat, men om barnet säger stopp ska du alltid försöka få i barnet något mer så att ni tillsammans går emot sjukdomen.

### Om mitt barn vill förhandla kring måltidsinnehållet vad gör jag då?

För det mesta är rekommendationen att inte börja förhandla då det riskerar bli så att barnets ångest och anorexia får styra och bestämma mer och mer.

### Hur mycket ska mitt barn få välja vad hen ska äta?

Barnet ska generellt inte få välja energifattigare alternativ. Det brukar vara en hjälp att servera den mat som barnet brukade äta och må bra av innan anorexian började. Du kan föreslå två olika alternativ men att fråga öppet vad barnet vill äta kan vara svårt för barnet att ta ställning till och riskerar också att anorexian får utrymme att bestämma över ditt barn.

## Hitta lugnet

Genom att träna lugn andning och avslappning kan ditt barn bättre lära sig att upptäcka och lugna oron i kroppen. Nedan följer några tips på vad ni kan göra. Det är hjälpsamt om även du som förälder eller närstående gör övningarna för att bättre kunna hjälpa ditt barn. Det är även bra att öva på strategierna i situationer när barnet inte är ångestfyllt.

### *Lugn andning*

Ta långa, långsamma, djupa andetag, in genom näsan och ut genom munnen. Räkna sakta till tre när du andas in, och sakta till tre när du andas ut. Tänk medan du andas på hur det känns i kroppen. Känn hur alla musklerna slappnar av mer och mer för varje andetag. Du kan säga ”slappna av” till dig själv under tiden du andas. Fortsätt andas tills det känns lugnare i kroppen.

Att lära dig att slappna av kräver regelbunden träning, gärna i lugna situationer som till exempel då ditt barn har gått och lagt sig på kvällen. Ditt barn kan till exempel använda kroppens fyra olika muskelgrupper när du gör en avslappningsövning.

Här finns avslappningsövningar du och ditt barn kan lyssna på:

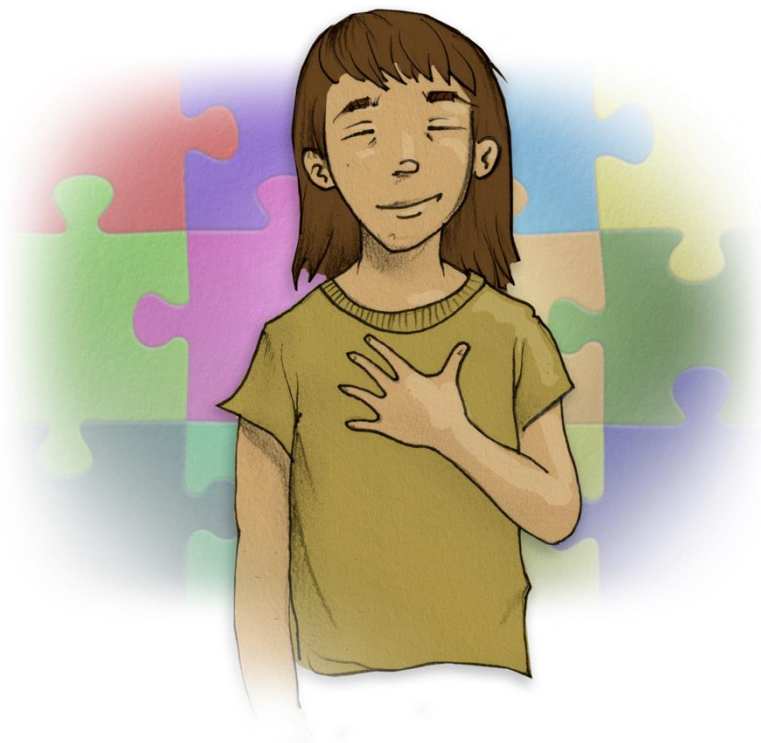
[Avslappningsövning](#)

[Kroppsscanning](#)



## Fakta om kroppen som kan vara hjälpsam att läsa och tänka på

Nödvändig energi som ditt barn behöver få i sig varje dag för att kroppen ska fungera är: protein, fett, kolhydrater, vitaminer och mineraler. Många med anorexia har börjat tänka att de inte behöver vissa näringsämnen och utvecklar en rädsla för det som egentligen är helt nödvändigt att få i sig för att kunna leva och må bra. Alla olika näringsämnen behövs varje dag.



Fett är till exempel viktigt för att kroppen ska fungera, det går inte att leva utan. Fett behövs som energi men också för att kroppen ska kunna bilda könshormoner och ta upp vissa vitaminer. Hjärnans celler består till stor del av fett. Det är inte så konstigt att dina tankar och känslor som styrs från hjärnan blir påverkade när du inte ger den rätt näring. Vid näringsbrist brukar det märkas att personligheten blir påverkad och det blir svårt att minnas och koncentrera sig.

Protein är kroppens byggmaterial. Det finns i vävnader, hormoner och enzymer. Proteiner transporterar också järn och syre i blodet och är viktiga för till exempel hud, hår, ögon och naglar. Vid proteinbrist är det massor av nödvändiga funktioner i olika celler som inte fungerar. Immunförsvaret kan inte bilda nya antikroppar mot infektioner, musklerna byggs inte och reaktionshastigheten kan försämrans.





Kolhydrater är kroppens främsta energikälla. Får ditt barn i sig för lite kolhydrater under en längre period kommer kroppen att bryta ner musklerna för att komma åt energin i muskelcellerna. Tänk, att på bara 30 sekunder har kroppen tömt allt blod i kroppen på energi och ny energi behöver komma ut i blodet från tarmarna som ju ska fyllas på med mat regelbundet under dagen. Det är därför inte bra att gå hungrig långa stunder. Kroppen hamnar då ur balans och det gör då även tankar och känslor.

Barn som växer har extra hög cellomsättning, då celler dör och bildas på nytt hela tiden. Tänk så svårt det blir att växa när kroppen inte får nytt byggmaterial i form av näring. Tillväxten i kroppen kan stanna av om ditt barn inte äter tillräckligt av *alla* byggstenar som finns i maten. Ett vanligt tankefel vid anorexia är att man tror att det man äter inte används till kroppens funktioner och ger energi, utan att det man äter leder till viktuppgång. Om ditt barn i behandlingen behöver gå upp i vikt så behöver ditt barn äta för att alla kroppens funktioner ska fungera, och även för att återställa organ och muskler som brutits ned.

## Anorexia påverkar familjen på olika sätt

Anorexins starka kraft i tankar, beteende och känslor påverkar hela familjen såväl föräldrar, syskon som närstående. Finns det syskon i familjen som du är orolig för så kan de också få stöd. Det blir lättare för er att hjälpa barnet och vara en aktiv del i behandlingen om ni i familjen kan prata med varandra på ett bra sätt.

### Skapa ett bättre samtalsklimat

För att må bra i familjen behöver ni tillbringa tid tillsammans och kunna prata med varandra på ett bra sätt. Bråk och konflikter i familjen kan leda till att ni undviker varandra. Då behöver ni hitta andra sätt att kommunicera med varandra. Tänk på att kommunikation handlar om mer än det som sägs, såsom kroppsspråk, miner och ljud.

Några tips som kan göra det lättare:

- Välj rätt tillfälle att prata. Det kan vara lättare att prata om ni gör något annat tillsammans. Det är bra att välja en tidpunkt då ni inte är alltför trötta.
- Småprata om vardagliga, oladdade, saker. Visa intresse för det barnet berättar.
- Var närvarande och tillgänglig när barnet vill prata. Låt annat vänta!
- Lyssna aktivt, ställ öppna frågor och låt barnet prata i sin egen takt. Ställ gärna följdfrågor utifrån det barnet berättar, men acceptera om du inte får svar.

- Bekräfta och validera. Det kan du göra genom att exempelvis kort sammanfatta det som sagts utan att lägga in egna värderingar. Till exempel ”Jag förstår att du blev ledsen...” eller ”Det låter som det här är jättejobbigt för dig...”
- Vänta med att ge goda råd eller komma med lösningar. Ofta räcker det långt med att lyssna och bara finnas där.
- Begränsa hur mycket du visar av din oro. Försök visa att du klarar att höra det barnet berättar.
- Visa förståelse för att anorexia leder till trötthet och ointresse. Våga ändå föreslå positiva aktiviteter och uppmuntra till att göra mer av det som fungerar.
- Peppa och påminn ditt barn om allt positivt som kommer hända om hen följer behandlingen.

## **Du är viktig!**

Du som förälder är du viktig för att barnet ska tillfriskna från sin anorexia. Därför är det viktigt hur du själv mår, både för din egen skull och för barnets. Om du mår bra är det lättare att vara närvarande och kunna finnas som ett stöd. Då blir det också lättare för ditt barn att vända sig till dig.

### **Några goda råd för att du ska må bra:**

- Ta hjälp av någon annan för att orka. Om ni är två vuxna i familjen är det bra om ni kan hjälpas åt. Om du är ensamstående, finns det kanske någon i din närhet som kan stödja dig. Det kan vara allt från att få prata en stund, till att någon annan åker och handlar eller städar.
- Tänk på att du som förälder också mår bra av att ha goda rutiner för sömn och mat.
- Försök att hitta utrymme i vardagen för att göra saker som du tycker om och mår bra av.

## Några sista ord på vägen

Det går att bli frisk från anorexia! Även om ditt barn har tankar som gör det svårt just nu, så vet vi att de tankarna kan förändras och att de flesta mår betydligt bättre och blir friska när de följer behandlingen.

## Användbara tips och länkar

*Familjebaserad behandling: handbok för föräldrar vars barn behandlas för anorexia nervosa*

Av Maria Ganci

Till dig som har ett barn som idrottar på fritiden: [Den hållbara idrottaren](#)

Webbplatsen [Frisk och fri](#)

Vid allvarlig försämring eller krissituation

**Vardagar 8.00-16.00, ring BUP akutenhet, 019 - 602 58 10**

**Kvällar, nätter och helger, ring Psykiatriska akutmottagningen,**

**019-602 56 00**

**Vid livshotande tillstånd, ring 112.**