

WEBVTT

X-TIMESTAMP-MAP=MPEGTS:132000,LOCAL:00:00:00.000

00:09.580 --> 00:17.320

När jag var drabbad av en  
ätstörning så, omgivningen runt

00:17.320 --> 00:20.160

omkring upplevde jag blev  
våldigt stressad.

00:20.640 --> 00:23.660

De visste inte riktigt hur de  
skulle bete sig eller prata med

00:23.660 --> 00:25.220

mig och jag trodde att det  
fanns en rädsla att

00:25.400 --> 00:29.100

de skulle sätta igång tankar  
eller sätta igång saker eller

00:29.100 --> 00:31.200

rädslor kring att jag  
skulle bli arg eller ledsen

00:31.200 --> 00:32.060

eller irriterad.

00:33.180 --> 00:36.240

Det nästan som var mest  
hjälpfullt var när allt var som

00:36.240 --> 00:36.980

vanligt.

00:37.380 --> 00:40.400

Det spelade inte så stor roll  
vad min mamma satt och pratade

00:40.400 --> 00:43.080

om. Hon kunde prata om vädret  
och katten.

00:43.220 --> 00:47.800

Hon kunde prata om vad som  
helst. Men det gjorde att mina

00:47.800 --> 00:53.320

tankar blev lite mer fokuserade  
på vad hon sa och inte på vad

00:53.320 --> 00:53.880

jag tänkte.

00:55.580 --> 00:59.640

När jag var drabbad av en  
ätstörning så gick jag ju på

00:59.640 --> 01:00.160

gymnasiet.

01:00.680 --> 01:06.260

Jag vet inte om det är  
annorlunda men som kille så var

01:06.260 --> 01:10.880

det som att ingen ville prata  
om att jag var sjuk.

01:12.380 --> 01:16.920

Jag ville inte heller prata om  
det så det var bra för mig då,

01:17.280 --> 01:18.060

mitt ätstörda jag.

01:18.440 --> 01:23.240

Jag kunde komma undan med det  
längre och jag kunde säga att

01:23.240 --> 01:25.660

jag hade ont i magen eller  
problem på andra sätt.

01:26.380 --> 01:28.340

Det var ingen som ifrågasatte  
det riktigt.

01:28.600 --> 01:33.560

För mig var det nödvändigt att  
någon bröt den här tystnaden och

01:33.560 --> 01:35.920

faktiskt konfronterade mig.

01:36.320 --> 01:41.040

Men hon pratade inte om vad jag  
hade ätit eller inte. Hon sa

01:41.040 --> 01:44.440

inte ens det utan hon sa att vi  
åker in.

01:50.230 --> 01:55.430

Det är lätt hänt att du börjar  
med att säga du äter ju

01:55.430 --> 01:59.570  
ingenting eller du har blivit  
så smal eller du har blivit

01:59.570 --> 02:02.150  
större eller du har blivit din  
kropp har blivit förändrad eller vad det nu är.

02:02.590 --> 02:07.910  
Men då blir det ofta en  
försvarsreaktion. De känner sig

02:07.910 --> 02:11.330  
att attackerade och inte  
mottagliga.

02:11.750 --> 02:16.770  
En sak som vi brukar säga är att  
börja med att etablera omsorg.

02:18.370 --> 02:21.390  
Det viktigaste är att förmedla  
är, jag är orolig för dig.

02:21.910 --> 02:25.030  
Du har inte kommit till kören  
längre eller fotbollsträningen

02:25.030 --> 02:26.310  
på länge och så där.

02:26.790 --> 02:30.290  
Vi är oroliga för dig. Börja i  
personen.

02:31.010 --> 02:34.410  
Och också prata utifrån sig  
själv att jag ser det här.

02:35.390 --> 02:38.910  
Man kan också behöva göra sig  
lite beredd på att personen du

02:38.910 --> 02:41.430  
pratar med blir arg eller  
irriterad.

02:41.970 --> 02:45.410  
Eller kommer säga att allt är  
bra fast du själv fortfarande

02:45.410 --> 02:46.810  
sitter med den orosklumpen.

02:47.150 --> 02:50.250  
Och sitter du kvar med  
orosklumpen i magen efter det

02:50.250 --> 02:51.110  
första samtalet.

02:51.310 --> 02:56.330  
Ta dig igen. Berätta vad du ser  
och vad du är orolig över.

03:03.290 --> 03:06.850  
En sak som kanske är konstigt  
att säga men jag tror det är

03:06.850 --> 03:07.050  
viktigt.

03:07.430 --> 03:11.710  
Det är okej att vara arg. Att  
känna sig arg. Många känner

03:11.710 --> 03:12.250  
skuld över det.

03:12.410 --> 03:15.290  
Ska jag vara arg på någon som jag  
älskar.

03:15.730 --> 03:18.770  
Att skilja på ätstörningen och  
att skilja på personen.

03:19.110 --> 03:21.990  
För att vara arg på  
ätstörningen är helt okej.

03:22.210 --> 03:25.090  
Du är inte arg på ditt barn  
eller din kompis eller din

03:25.090 --> 03:27.790  
kollega eller din partner eller  
ditt syskon.

03:28.330 --> 03:33.150  
Men på ätstörningen kan den  
vara hur arg som helst. Och det

03:33.150 --> 03:33.510  
är okej.

03:34.870 --> 03:38.650

Och när man har kommit in i vård  
och går i behandling så börjar

03:38.650 --> 03:44.490

oftast, de matsituationerna börjar styras upp, att få in ett  
regelbundet ätande

03:44.490 --> 03:45.660

Att göra de här förändringarna

03:45.710 --> 03:48.370

Allt det som en själv har  
undvikit.

03:48.970 --> 03:51.170

När ska vi äta exempelvis?

03:51.750 --> 03:52.890

Vad ska vi äta?

03:52.890 --> 03:55.171

Hur mycket, hur lite.

03:55.310 --> 03:58.750

Att åka och handla. Alla av de  
situationerna som kan bli så

03:58.750 --> 03:59.710

ångstfyllda.

04:00.330 --> 04:02.390

Och där går ofta ätstörningen  
bananas.

04:03.130 --> 04:04.710

Att ångst kan öka.

04:06.030 --> 04:08.990

Det kan uppfattas som att fast  
nu går vi ju bakåt.

04:09.350 --> 04:11.850

Och det är just för att  
ätstörningen blir hotad i den

04:11.850 --> 04:12.630

där situationen.

04:12.790 --> 04:16.550

Och att de svängarna kan man  
ganska tuffa att hänga med i.

04:17.530 --> 04:21.090

Frisk & Fri riksföreningen mot ätstörningar startade 1983.

04:22.250 --> 04:25.310  
Och idag finns vi med  
lokalavdelningar på flera orter

04:25.310 --> 04:26.310  
runt om i Sverige.

04:27.450 --> 04:31.890  
På friskfri.se kan man se var  
närmaste lokalavdelning finns.

04:32.710 --> 04:35.830  
Och för dig som inte bor nära en  
lokalavdelning så har vi mycket

04:35.830 --> 04:38.030  
av vårt stöd också digitalt.

04:38.610 --> 04:39.530  
Och vi har ett telefon.

04:39.730 --> 04:40.750  
Gud vad det kliar i näsan.

04:41.450 --> 04:42.810  
Och mejl, det är digitalt.