



## FILMFAKTA

Ämne	Idrott och hälsa, Biologi
Ålder	Från 13 år (H, Gy)
Speltid	18 minuter
Språk	Svenskt tal med svensk text
Produktion	Kunskapsmedia
Filmnr	1802KM

På handledningens sista sida finns en länk till ett **quiz**, där du kan testa elevernas kunskaper efter filmen.



## OM FILMEN

Vad är en ätstörning? Hur kan en ätstörning visa sig och hur kan du få stöd och hjälp om du drabbats? Genom intervjuer med tidigare sjuka, experter, representanter från stödorganisationer samt en kurator, ska vi svara på dessa frågor.

Filmen öppnar för en diskussion i klassen kring samhällets skönhetsideal och vad en god självbild är, samt även hur man som kompis, skolpersonal eller anhörig kan stödja någon som har ätstörningar.

Det här är en film för högstadie- och gymnasieelever när de läser ämnena biologi och idrott och hälsa.

## KAPITEL I FILMEN

Inledning (00:00–01:57)

Vad är en ätstörning? (01:58–07:40)

Varför och hur drabbas man? (07:41–10:31)

Hur påverkas omgivningen? (10:32–13:32)

Varför är självkänsla viktigt? (13:33–15:17)

Hur kan man få stöd och hjälp? (15:18–SLUT)

## LÄROPLANSMÅL

### Idrott och hälsa (åk 7–9)

#### Hälsa och livsstil

- Olika definitioner av hälsa, samband mellan rörelse, kost och hälsa och sambandet mellan beroendeframkallande medel och ohälsa.
- Kroppsideal inom idrotten och i samhället i övrigt. Dopning och vilka lagar och regler som reglerar detta.

### Biologi (åk 7–9)

#### Kropp och hälsa

- Hur den fysiska och psykiska hälsan påverkas av sömn, kost, motion, sociala relationer och beroendeframkallande medel. Vanligt förekommande sjukdomar och hur de kan förebyggas och behandlas.

# ÄTSTÖRNINGAR

## INNAN FILMEN

### Information till läraren

Läs först igenom handledningen själv och planera för hur du ska hantera elevernas diskussioner, frågor och uppgifter. Tänk på att ätstörningar är ett känsligt ämne och på att det finns en risk att någon av eleverna kan ha en ätstörning eller ett ätstört beteende. Är du själv osäker på hur du ska hantera frågor och diskussioner? Kontakta gärna ett *Ätstörningscentrum* eller föreningen *Frisk & Fri – Riksföreningen mot ätstörningar*.

I filmen fokuserar man framför allt på ätstörningar. Men även de som har ett problematiskt förhållningssätt till mat, ätande och sin kropp utan att ha en definierad ätstörning kan må väldigt dåligt och ha stora svårigheter.

### Samtalsram – hur vill vi ha det?

- Det är viktigt att skapa ett tryggt samtalsklimat. Sätt upp en ram för vad som känns OK att dela i klassrummet. Vad kan vara känsligt att dela med sig av?
- Berätta vem i skolan elever kan vända sig till om de behöver stöd och/eller känner sig orolig för en kompis.
- Prata gärna med eleverna om vad de vet, men hjälp dem att reflektera inom en trygg ram, dvs kunna ta medvetna beslut om hur mycket de vill dela.
- Det kan finnas elever i klassen som är drabbade. Det är viktigt att tänka genom hur dessa kan påverkas av filmvisningen och följande diskussion, så att situationen inte blir utelämnande.
- Filmen och diskussionen kan väcka känslor och i bästa fallet medföra att fler söker stöd för sig och/eller en kompis. Var tydlig med hur ätstörningspolicy och handlingsplan i er skola ser ut. Om den inte finns än, kolla med ledningen hur ni hanterar eventuella frågeställningar – och rådgör hur ni kan hämta in ytterligare stöd vid behov.

### Vad vet eleverna redan?

Be eleverna skriva ned eller fundera enskilt kring deras tankar om ätstörningar och kroppsuppfattning. Låt dem sedan diskutera och jämföra sina svar i grupper om 2–3. Be grupperna att berätta sina svar inför klassen, medan du sammanfattar på tavlan.

Utgå gärna från de här frågorna:

- Vad är en ätstörning?
- Hur utvecklar en person en ätstörning?

### Ordlista till filmen

Diskutera och förklara begreppen i ordlistan med eleverna före filmen.

Självkänsla  
Självförtroende  
Självkritik  
Självskadebeteende  
Anorexi  
Bulimi  
Hetsätning  
Samhällsideal

Diskutera gemensamt era förklaringar samt skriv upp det ni kommer fram till på klassrummets whiteboard/digitala verktyg, för att gå igenom igen efter filmen.

# ÄTSTÖRNINGAR

## UNDER/EFTER FILMEN

### Diskussionsfrågor till filmen

Läs först själv igenom frågorna och planera för hur du ska hantera elevernas svar och diskussioner.

Låt gärna eleverna svara på frågorna under filmens gång, enskilt eller i grupper om 2–4. Frågorna är indelade efter filmens kapitel för att du ska kunna pausa om någon behöver mer tid. Låt eleverna skriva klart sina svar efter filmen, innan du går igenom dem gemensamt och sammanfattar på tavlan.

### Inledning (00:00–01:57)

- "Man kan vara normal-, eller överviktig och samtidigt ha en ätstörning" säger berättarrösten i början av filmen. Vad innebär det? Diskutera tillsammans.
- Varför tror du att unga personer anses vara en särskild stor riskgrupp för att utveckla en ätstörning?
- I filmen anges att ca 200 000 personer i Sverige har eller kommer att drabbas av en ätstörning under sitt liv. Men att "mörkertalet kan vara stort", vad menas med detta?

### Vad är en ätstörning? (01:58–07:40)

- Vad gör föreningen "Frisk & fri"?
- Vilka anledningar ger Maja Engström till att man utvecklar en ätstörning?
- "En ätstörning kan snarare vara en person som har en komplicerad relation till mat, kropp och ätande" säger Maja Engström. Vad tror du att hon menar med "en komplicerad relation"?
- Fanny berättar att hon kände det som om hela världen kretsade kring mat och träning. Hur tror du att det påverkade henne? Om du sätter dig i den känslan, hur tror du att det skulle påverka dig?
- Vad var det Tim gick igenom som gav honom ångest och en känsla av maktlöshet?
- Vad gjorde Tim för att känna att han hade makt?
- Beskriv vad "anorexia nervosa" är för något.
- Vad är "bulimia nervosa"?
- Vad innebär det att man har en "hetsättningsstörning"?
- Vilka problem har några av de ungdomar som kommer till Petra Voss på ungdomsmottagningen?
- Vad innebär "matproblematik" och "ätstört beteende"? Resonera tillsammans.
- "Vikten och kroppsformen blir avgörande för hur personen värderar sig själv" säger man i filmen. Vad innebär det om många ungdomar går runt och känner på det sättet?

### Varför och hur drabbas man? (07:41–10:31)

- Diskutera tillsammans kring de faktorer som tas upp i filmen. Vad kan faktorerna innebära och hur kan dessa faktorer påverka hur en person mår?
  - Hög stress
  - Upplevelser under uppväxten
  - Ärftliga faktorer
  - Reaktion på bantning
  - Samhällets skönhetsideal
  - Självbild
- Fanny berättar att hon straffade sig själv och tryckte ned sig själv när hon hade sin ätstörning. Varför gjorde hon det, tror du?
- Tim berättar att de enda gångerna han kände sig nöjd var när han skadade sig själv. Varför kände han så, tror du?

### Hur påverkas omgivningen? (10:32–13:32)

- Hur kan omgivningen påverkas av att någon har en ätstörning?
- Hur hanterade Ulrika att hennes dotter hade en ätstörning?
- Hur tror du att du skulle känna om du var förälder till ett barn som fick en ätstörning?
- Hur märkte Felicia att hennes kompis hade en ätstörning?
- Vad berättar Felicia om hur det kändes att ha en kompis som hade en ätstörning?

### Varför är självkänsla viktigt? (13:33–15:17)

- Vad är "självkänsla" för något?
- Emma Forsén Mantilla säger i filmen att man bör försöka vara snäll mot sig själv. Vilka exempel ger hon på det?
- Vad är "självkritik" för något?
- Hur påverkas man som person om man hela tiden utsätter sig för bedömning av andra, i till exempel sociala medier?
- Vad tror du att man menar med att vi lever i ett "ätstört samhälle"? Resonera tillsammans.

*Forts. på nästa sida >*

# ÄTSTÖRNINGAR

## Hur kan man få stöd och hjälp? (15:18–SLUT)

- Vilket stöd skulle du kunna ge till någon som har en ätstörning?
- Vad kan du själv göra för att få hjälp, om du utvecklat en ätstörning?
- Tim menar att man kan tänka på vilka man följer på sociala medier. Varför, tror du?
- Emma Forsén Mantilla säger i filmen att "unga behöver öva på att gå emot ideal i samhället och kritisera det öppet". Vad tror du att hon menar med det?
- Vilka tips ger Felicia på vad du som vän kan göra för att stötta en kompis som har en ätstörning?

## EFTER FILMEN

### Vad visste eleverna innan?

Visa sammanfattningen från "Vad vet eleverna redan?". Låt eleverna jämföra hur de resonerade innan filmen, med hur de tänker nu. Undersök om det är något de fortfarande är osäkra på och behöver undersöka vidare.

### Ordlistan

Gå på nytt igenom ordlistan. Be eleverna ge exempel från filmen som kan fördjupa förståelsen av begreppen. Fråga om de behöver lägga till ord eller begrepp i listan, eller ändra på några förklaringar. Var tydlig med eleverna att det krävs experter för att ställa en faktisk diagnos.

### Hur påverkas en persons psykiska hälsa?

Hur påverkas en persons psykiska hälsa negativt av en ätstörning? Dela in klassen i grupper om 2-4. Arbetet ska utgå ifrån frågeställningar som:

- Hur påverkas den psykiska hälsan hos en person med en ätstörning?
- Hur kan ens relationer med andra (vänner och familj) påverkas negativt vid en ätstörning?
- Hur blir man frisk? Hur ser behandlingen ut när en person vill bli frisk från en ätstörning?

Hjälpa eleverna att hitta information i böcker och tidsskrifter, och ge förslag på relevanta sidor på internet. Uppmuntra gärna eleverna till att vara kreativa gällande hur de sedan vill presentera sitt arbete för resten av klassen.

### Vad beror ätstörningar på?

Låt eleverna undersöka mer kring varför man utvecklar en ätstörning. Låt varje elev göra research med hjälp av internet, tidningar och böcker. Vad kan trigga igång en ätstörning? Diskutera och resonera sedan tillsammans i klassen, vad eleverna kommit fram till. Sammanfatta det ni kommer fram till, på tavlan.

### Informationsaffisch

Dela in klassen i grupper om 2-4. Låt varje grupp göra en informations-affisch om ätstörningar. Vilka tecken kan peka på att du har en ätstörning? Vilken hjälp kan du få? Vilka olika sorters behandlingar kan hjälpa en person med en ätstörning att bli frisk? Hur kan man som kompis eller anhörig hjälpa en person som har en ätstörning? Affischen får gärna innehålla rubriker och faktarutor.

Affischen kan med fördel ha ett tema, som:

- Hur du kan bli frisk från en ätstörning
- Hjälpa du kan få om du har en ätstörning
- Så påverkas din psykiska hälsa av en ätstörning
- Hur du kan hjälpa en kompis som har en ätstörning
- Hur du kan hjälpa en familjemedlem som har en ätstörning

Låt grupperna presentera sina affischer för klassen och diskutera tillsammans. Affischerna kan sedan sättas upp runt om i skolan.

### Synen på lycka

Låt eleverna resonera tillsammans kring vad det innebär att vara en lyckad person.

Skriv upp på tavlan hur man ska vara om man ska vara "lyckad". Listan kan tendera att bli väldigt lång (träna, sova 8 timmar, plugga, äta hälsosamt, ha snygga kläder, vara pigg och glad, ha ett förhållande, ha många vänner, resa, festa, ha många följare på sociala medier, få bra betyg, osv).

Resonera tillsammans i klassen – är detta rimliga krav att ha på sig själv? Är det ens önskvärt och möjligt att klara av alla punkter på tavlan under en dag?

När ni funderat tillsammans på vad det innebär att vara "lyckad" – be eleverna istället att fundera på vad det innebär att vara "lycklig". Vad gör eleverna lyckliga och glada? Gör på samma sätt som tidigare, skriv en lista tillsammans, bredvid den tidigare listan. Vilka skillnader kan eleverna se, mellan att vara "lycklig" och att vara "lyckad"?

# ÄTSTÖRNINGAR

## Ätstörningar i Sverige och i andra länder

Dela in klassen i grupper om 2–4. Låt varje grupp ta reda på mer om ätstörningar. Låt eleverna utgå från några frågeställningar, som:

- Hur många svenskar tror man har ätstörningar?
- Vilken slags hjälp kan du få i Sverige om du har en ätstörning?
- Hur ser statistiken kring ätstörningar ut i Sverige fördelat mellan könen samt ickebinära?
- Hur ska man resonera kring de som har ett ätstört beteende eller ett komplicerat förhållningssätt till mat, ätande och sin kropp, men som inte har den medicinska diagnosen ätstörning?

Hjälpl eleverna att hitta information i böcker och tidskrifter, och ge förslag på relevanta sidor på internet. Efteråt kan ni diskutera tillsammans i klassen och sammanfatta det som eleverna kommit fram till på tavlan.

Låt sedan grupperna jämföra hur det ser ut i Sverige med ett annat land, till exempel:

- USA
- Storbritannien
- Frankrike
- Brasilien
- Japan

Diskutera sedan åter igen det som grupperna kommit fram till tillsammans. Vilka skillnader finns mellan länderna? Varför ser det ut som det gör, tror ni?

### Här kan du få mer information:

**atstorning.se**

Kunskapscentrum för ätstörningar  
(Karolinska Institutet)

**friskfri.se**

Frisk & Fri är riksföreningen mot ätstörningar

**umo.se**

Ungdomsmottagningar

**bup.se**

Barn- och ungdomspsykiatri

## Tips från Frisk & Fri – Riksföreningen mot ätstörningar

### För dig som är jobbar i skolan

Känner du dig osäker i din roll som lärare när det gäller ätstörningar? Behöver du lära dig mer om ätstörningar, om bemötande och hur det går att upptäcka eller förebygga ätstörningar? Då kan du höra av dig till Frisk & Fri – Riksföreningen mot ätstörningar. Deras utbildning **Uppdrag: Frisk** vänder sig till just vuxna som vill lära sig mer om dessa frågor.

### För elever

Vill du ge dina elever möjlighet att prata ännu mer om självkänsla och om de utmaningar som ungdomar upplever? Även här kan du vända dig till Frisk & Fri. Workshopen **Uppdrag: Självkänsla** riktar sig till elever från årskurs 6 i grundskolan till årskurs 3 på gymnasiet. Eleverna ges möjlighet att lyfta fram och reflektera kring upplevda utmaningar och möjligheter i deras egen vardag/omgivning. I workshopen pratas det bland annat om självkänsla, media, ideal och normer, samt om vilka strategier eleverna själva har för att hantera sina utmaningar.

Ibland kan det vara ett stort steg att våga söka hjälp. Gör tydligt hur eleverna kan få stöd från skolan och elevhälsan. Du kan också tipsa om Frisk & Fri som erbjuder medmänskligt stöd, utifrån den egna erfarenheten. Alla volontärer är utbildade och är friska och fria från sin ätstörning (minst två år tillbaka). Andra volontärer har närståendeerfarenhet – men har idag ingen nära som är mitt i sjukdomen. Frisk & Fri lyssnar, stödjer och ger hopp, bl a via mejl, chatt och telefon. Aktuella öppettider för chatten och stödlinjerna finns på hemsidan, [www.friskfri.se](http://www.friskfri.se).

Viktigt är att göra tydligt att det medmänskliga stödet är en komplement till professionell vård och behandling.

# ÄTSTÖRNINGAR

## QUIZ

**A.**

VILKEN ÄTSTÖRNING INNEBÄR ATT DU FÖRSÖKER SVÄLTA DIG SJÄLV?

1. Bulimi
2. Anorexi
3. Ortorexi
4. Tvångssyndrom

**B.**

VILKA TIPS GER FELICIA (I FILMEN) PÅ HUR MAN KAN HJÄLPA EN VÄN SOM HAR EN ÄTSTÖRNING?

1. Att låtsas som ingenting
2. Att börja prata om träning
3. Att reta sin kompis för att det är dumt att hålla på med en ätstörning
4. Att finnas där för sin vän och att försöka stötta kompiserna att våga be om hjälp

**C.**

VILKEN ÄTSTÖRNING INNEBÄR ATT DU OFTA ÄTER STORA MÄNGDER MAT PÅ KORT TID, UTAN ATT KUNNA KONTROLLERA DIG?

1. Bulimi
2. Anorexi
3. Hetsättningsstörning
4. Ortorexi

**D.**

VARFÖR ÄR GOD SJÄLVKÄNSLA VIKTIGT?

1. Man känner sig överlägsen alla andra
2. Det är viktigt för att må bra
3. Om man inte visar sina känslor visar det på att man är stark
4. Det är inte viktigt, det är bara löjligt

# ÄTSTÖRNINGAR

## QUIZ - FACIT!

### A.

VILKEN ÄTSTÖRNING INNEBÄR ATT DU FÖRSÖKER SVÄLTA DIG SJÄLV?

1. Bulimi
2. Anorexi - **RÄTT SVAR**
3. Ortorexi
4. Tvångssyndrom

### B.

VILKA TIPS GER FELICIA (I FILMEN) PÅ HUR MAN KAN HJÄLPA EN VÄN SOM HAR EN ÄTSTÖRNING?

1. Att låtsas som ingenting
2. Att börja prata om träning
3. Att reta sin kompis för att det är dumt att hålla på med en ätstörning
4. Att finnas där för sin vän och att försöka stötta kompiserna att våga be om hjälp - **RÄTT SVAR**

### C.

VILKEN ÄTSTÖRNING INNEBÄR ATT DU OFTA ÄTER STORA MÄNGDER MAT PÅ KORT TID, UTAN ATT KUNNA KONTROLLERA DIG?

1. Bulimi
2. Anorexi
3. Hetsättningsstörning - **RÄTT SVAR**
4. Ortorexi

### D.

VARFÖR ÄR GOD SJÄLVKÄNSLA VIKTIGT?

1. Man känner sig överlägsen alla andra
2. Det är viktigt för att må bra - **RÄTT SVAR**
3. Om man inte visar sina känslor visar det på att man är stark
4. Det är inte viktigt, det är bara löjligt

## KUNSKAPSQUIZ ONLINE

Vi har i juni år 2020 skapat en delad Kahoot! som du gärna får använda så länge länken fungerar:  
<https://create.kahoot.it/share/atstorningar-1802km/e6e57afb-0e8e-47ad-8632-3a564d1b80f6>  
För att använda quiz:et, klicka på knappen "Play as guest" om du inte har någon inloggning.

