

Foreldrevettregler

for foreldre med barn og unge som driver idrett

- 1 Gode vaner starter tidlig. Lær barna dine å innta væske under og etter aktivitet og karbohydrat (for eksempel i form av brødskeer eller banan) rett etter aktivitet.
- 2 Gjør måltidet til noe hyggelig og sosialt. Prøv å samle familien til faste måltider.
- 3 Spis variert og sunt. Ha alltid frukt og grønt, gjerne oppskåret, tilgjengelig.
- 4 Lag gode matpakker eller lær barna å smøre dem selv.
- 5 Husk at du er et viktig forbilde! Det er ikke alltid barna dine gjør som du sier, men de gjør ofte som du gjør.
- 6 Gi barnet bekreftelse på den personen det er, ikke på hva det presterer.
- 7 Vær bevisst på at barn og unge er i vekst og utvikling. Naturlige kroppslige forandringer gjør at idrettslige prestasjoner vil variere.
- 8 Unngå kommentarer om kropp eller vekt, både positive og negative.
- 9 Gi ros og støtte uansett resultat! Det er alltid noe positivt å fokusere på.
- 10 Du kan ikke leve ut dine drømmer gjennom barna, men du kan støtte barna til å nå de drømmene de selv har.

sunnjenteidrett.no

Kontakt oss på

Bekymringstelefonen: 4815 4444

bekymret@sunnjenteidrett.no



Prosjektstøtte

hovestøtte

aklles.no.02.09



Informasjon til foreldre

sunnjenteidrett.no

SUNN JENTEIDRETT er et forebyggende prosjekt i regi av Norges Fri-idrettsforbund, Norges Orienteringsforbund, Norges Skiforbund og Norges Skiskytterforbund.

Målet er å redusere omfanget av spiseforstyrrelser hos kvinnelige utøvere, og holde de friske utøverne friske.

Målgruppen er primært jenter i disse idrettene i aldersgruppen 13 – 22 år, men vi ønsker også å nå foreldre, trenere og støtteapparat.

Spiseforstyrrelser og idrett

Hva er spiseforstyrrelser?

Spiseforstyrrelser betyr å ha et vanskelig eller forstyrret forhold til egen kropp, kroppsvekt, mat og følelser.

Det finnes ulike typer og forskjellige alvorlighetsgrader av spiseforstyrrelser. De to hovedtypene er **anorexia nervosa** (anoreksi) og **bulimia nervosa** (bulimi), men de fleste som har spiseforstyrrelser defineres i kategorien **uspesifikke spiseforstyrrelser**.

Det kan være vanskelig å se på en person om vedkommende lider av en spiseforstyrrelse. De fleste som har et problem er normalvektige, noen er tynne og noen er overvektige.

Fokusering på vekt og riktig kosthold er en del av idrettsutøveres hverdag. Grensen mellom det normale og det som kan være sykkelig er ofte flytende. Dette gjør det vanskelig for de som er rundt til enhver tid å vite om det er grunn til å bekymre seg eller ikke.

Risikofaktorer

Hvorfor utvikler noen spiseforstyrrelser, mens andre ikke gjør det? Man kan ikke sette fingeren på én bestemt årsak. Spiseforstyrrelser oppstår i et samspill mellom våre individuelle medfødte egenskaper, og de mennesker og det miljø som omgir oss.

Enkelte miljøer er mer utsatt enn andre, deriblant visse idrettsmiljøer. Unge idrettsutøvere regnes for å være i en risikogruppe, særlig i idretter som fokuserer på tynnhet og/eller vekt (som utholdenhetsidretter, vektklasseidretter og estetiske idretter).

I idrettsmiljøer kan for tidlig spesialisering og skader som gjør at utøveren ikke får trent som ønsket være risikofaktorer for utvikling av en spiseforstyrrelse. En annen risikofaktor er uheldige kommentarer eller press fra trenere og foreldre.

Hva skal man se etter?

Det finnes konkrete kjennetegn og endringer man kan se etter, men det er vanskelig å gi helt generelle råd om dette.

En spiseforstyrrelse begynner for mange med et økt fokus på å spise sunt. Det kan være at de kutter ut mat de tidligere likte godt, slutter å drikke melk eller spise kjøtt og brød. Flere og flere matvarer blir "forbudt" å spise. Hvis de spiser mer enn planlagt får de dårlig samvittighet. Flere finner unnskyldninger for ikke å spise sammen med andre og ofte kutter de ut skolematen eller hopper over måltider.

Når noen går mye ned i vekt, eller vekten svinger mye (og humøret deretter), kan det være et tegn på at noe er galt. Hvis de i tillegg er misfornøyde med egen kroppsvekt og/eller kroppsform, og overdriver selvkritikken, kan det være grunn til å følge med.

For idrettsutøvere får trening ofte en enda større plass enn det hadde før problemene oppstod. Vær på vakt dersom noen får et fanatisk forhold til trening og legger inn ekstra økter i tillegg til den treninga de har med klubben eller laget. Dersom fokuset dreies bort fra trening som er hensiktsmessig i forhold til den enkelte idrett, og over på trening for å forbrenne kalorier, er det noe som ikke stemmer. Mange får hyppige, uforklarlige skader, slik som problemer med muskulaturen.

Det er viktig å være oppmerksom på endringer i sosial atferd og hvordan personen fungerer i sosiale sammenhenger. Hvis noen ofte trekker seg tilbake, eller unngår sosiale situasjoner, særlig der mat kommer inn i bildet, kan det være grunn til å følge med.

Mange blir rastløse og får problemer med å konsentrere seg. De blir nedstemte, trøtte og sliter med å sove. De som er i en begynnende fase av anoreksi vil på kort sikt kunne oppleve en positiv prestasjonsfremgang, for så å bli satt kraftig tilbake i en senere fase. Som forelder skal man være på vakt overfor store endringer i prestasjoner, på skolen eller i idretten.

En del av disse kjennetegnene trenger ikke å bety spiseproblemer. Likevel er det sannsynlig at dersom du er redd for at noen har spiseproblemer, er som regel antagelsene riktige. Det er bedre å spørre to for mange enn en for lite.

Hva gjør jeg hvis jeg er bekymret?

Mange er usikre på hva de skal gjøre. Som voksen er det viktig at du tar symptomene på alvor. Ikke sitt og vent på at det skal gå over av seg selv. Hvis du er bekymret, kan du i første omgang ta kontakt med noen du føler at du kan legge frem bekym-

ringene dine for. Det neste skritt er å finne ut hvem som er den rette personen til å ta kontakt med den du er bekymret for.

Tillit er en forutsetning dersom du skal være til hjelp for noen som har problemer. Åpenhet og ærlighet er viktig.

Det er viktig at du som voksenperson beholder din rolle som mor, far eller trener. Ikke gå inn i rollen som behandler. Vær åpen og ærlig, og spør om hva slags støtte og hjelp som ønskes. Det viktigste er at du er en trygg voksenperson som uttrykker bekymring for det du og eventuelt andre ser. Det er vanlig at den som har problemer benekter at det er noe problem og at du blir avvist.

Hvis du føler behov for ytterligere hjelp eller informasjon kan du ta kontakt med **Bekymringstelefonen på telefon 4815 4444**. Dette er en rådgivende tjeneste, ingen behandlingstelefon. Primærhelsetjenesten kan også hjelpe deg med råd og veiledning, og vurdere om det er behov for psykolog eller psykiater. En klinisk ernæringsfysiolog kan hjelpe til med å sette opp en kostplan. Et tverrfaglig opplegg kan være nyttig i behandlingen og gi gode resultater.

Det går an å bli frisk av en spiseforstyrrelse. En god porsjon egeninnsats og motivasjon må til. I tillegg til god støtte fra omgivelsene.

Å ha kunnskap om spiseforstyrrelser kan hjelpe deg som forelder og pårørende, men det viktigste er å være tilstede som medmenneske.

Hva kan foreldre og andre voksne gjøre for å redusere risikoen?

I dagens samfunn knyttes mye av vår identitet til prestasjoner og til det å være vellykket. Foreldrenes viktigste oppgave overfor barna er å gi bekreftelse for den man er som person, og ikke for hva man presterer på idrettsarenaen eller på skolen. Fokuser på at det er de personlige kvalitetene som er det viktigste.

Som voksen bør du tenke over hvordan du snakker om din egen kropp eller andres kropp overfor barna. Vær bevisst på at barnet ditt er i vekst og utvikling og at prestasjoner vil variere som følge av naturlige kroppslige forandringer.

Sørg for å få et fast måltidsmønster og at det smøres matpakke dersom barna skal rett fra skole til trening eller kamp.

Prøv å få til et felles måltid daglig i familien, der hygge og "den gode samtalen" får en sentral plass. Skap gode rammer og en trygg atmosfære, og vær til stede som voksenperson.