

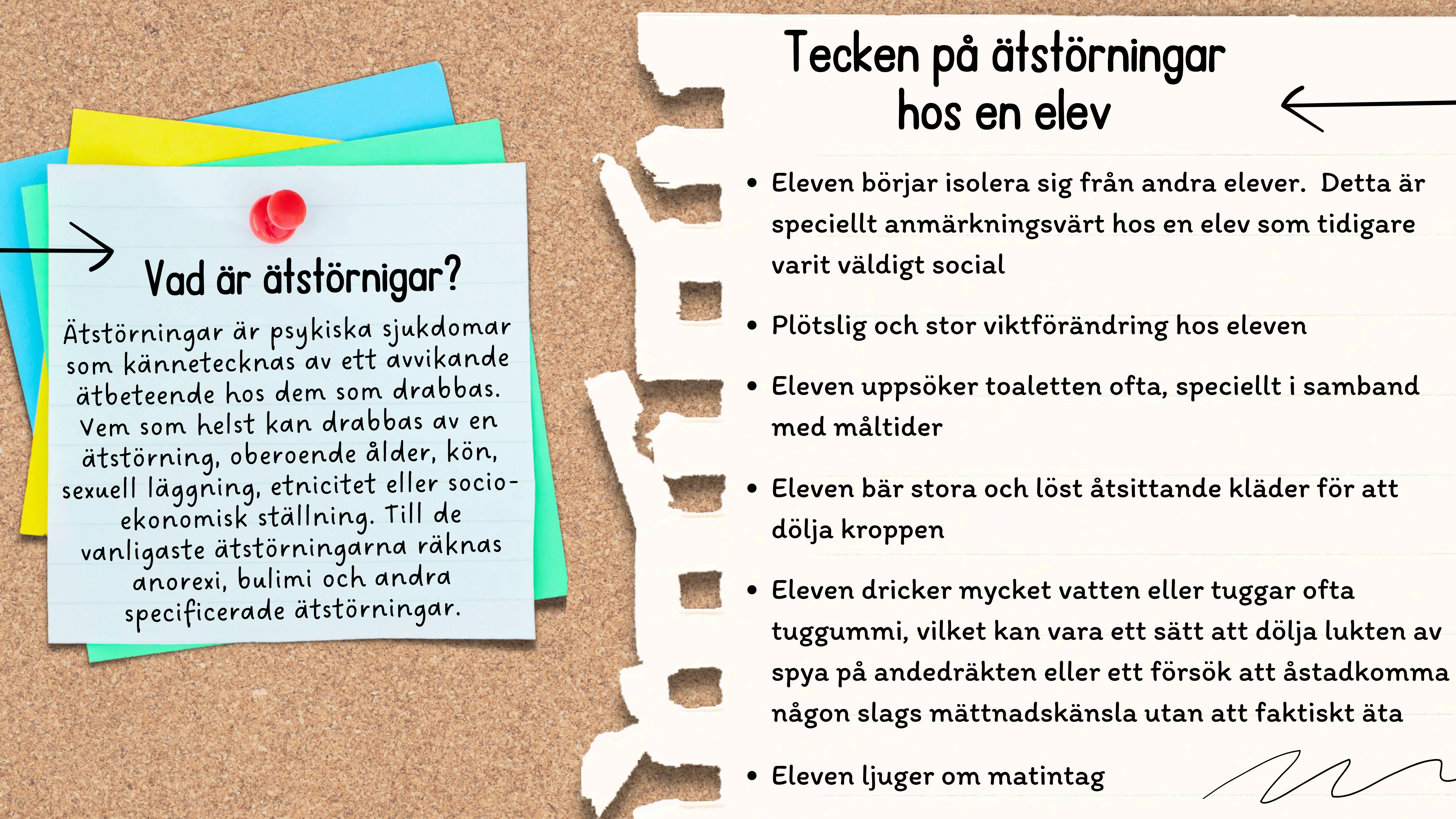


STÖDJA ELEVER MED ÄTSTÖRNINGAR



En guide för
lärare i huslig ekonomi





Vad är ätstörningar?

Ätstörningar är psykiska sjukdomar som kännetecknas av ett avvikande ätbeteende hos dem som drabbas. Vem som helst kan drabbas av en ätstörning, oberoende ålder, kön, sexuell läggning, etnicitet eller socio-ekonomisk ställning. Till de vanligaste ätstörningarna räknas anorexi, bulimi och andra specificerade ätstörningar.

Tecken på ätstörningar hos en elev

- Eleven börjar isolera sig från andra elever. Detta är speciellt anmärkningsvärt hos en elev som tidigare varit väldigt social
- Plötslig och stor viktförändring hos eleven
- Eleven uppsöker toaletten ofta, speciellt i samband med måltider
- Eleven bär stora och löst åtsittande kläder för att dölja kroppen
- Eleven dricker mycket vatten eller tuggar ofta tuggummi, vilket kan vara ett sätt att dölja lukten av spya på andedräkten eller ett försök att åstadkomma någon slags mättnadskänsla utan att faktiskt äta
- Eleven ljugar om matintag

Ätstörningar och huslig ekonomi

I och med matens centrala roll i huslig ekonomi kan lektionerna i ämnet vara förknippade med vissa utmaningar för en elev med ätstörningar. Eleven kan till exempel ha svårigheter med:

Att smaka
på nya
saker

Att äta
tillsammans
med resten av
gruppen

Att äta något
utöver några
specifika livsmedel
eller maträtter

Att äta sådant
som upplevs
ohälsosamt

Att äta över
huvud taget

Att hantera mat
(t.ex rensa fisk,
friterar, rulla
köttbullar)

Att känna sig
trygg och bekväm
med gruppen

Hur kan eleven stödjas på lektionerna i huslig ekonomi?

1

- Eleven kan tilldelas andra uppgifter om den tänkta uppgiften inte passar hen

2

- Visa på ett sunt förhållningssätt till mat. T.ex i samband med näringsrekommendationer: Sällan-mat, såsom godis och läskedryck, har också sin plats i kostpyramiden

3

- Ordna så eleven jobbar eller äter lite åtskilt från resten av gruppen.

4

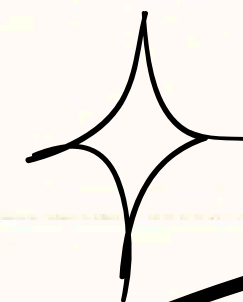
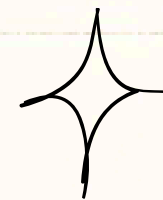
- Om stödåtgärder i skolan inte har någon verkan kan eleven ges möjligheten att göra sin huslig ekonomi hemifrån

5

- Ge eleven möjlighet att påverka vad som tillagas genom olika projekt

6

- Gör måltidssituationen bekvämare genom att till exempel dimma belysningen eller sätta på bakgrundsmusik. Om eleven inte äter på lektionen kan hen också ges möjligheten att ta hem maten och äta den hemma



Kom ihåg

Varje elev är unik och något som funkar för en elev kanske inte funkar för en annan. För ett så framgångsrikt stöd som möjligt är det därför viktigt att diskutera med eleven i fråga, vårdnadshavarna och hälsovården kring hur eleven bäst kunde stödjas

Hur kan eleven stödjas på lektionerna i huslig ekonomi?

7

- Skapa ett klimat i klassen där man inte kommenterar eller pratar negativt om andras kroppar, utseende eller ätbeteende

8

- Ha med en skolgångshandledare eller annan vuxen på lektionen som kan gå ut ur undervisningsköket med eleven vid behov

9

- Bemöt eleven med förståelse, respekt och omtanke. Elevens svårigheter beror på sjukdomen och är inte något hen väljer själv

10

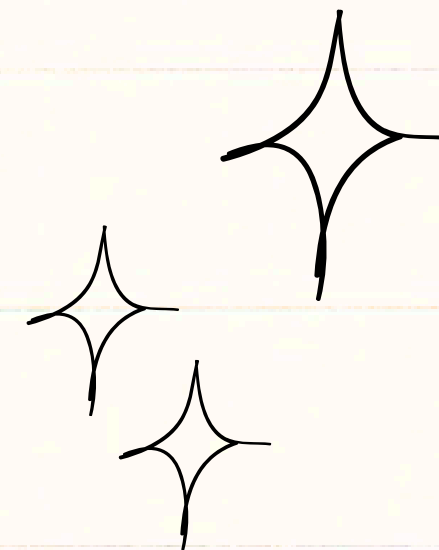
- Läraren i sig kan fungera som ett viktigt stöd, om eleven upplever att läraren är omtänksam, trygg att anförtro sig till och pålitligt när det kommer till att förhindra och stoppa osakligt beteende i klassen

11

- Uppmuntra eleven att smaka och äta men tvinga aldrig eleven till det.

12

- Undvik prat som generaliserar eller pekar ut elevernas ätbeteende, t.ex: "I den här gruppen brukar ni äta mycket så ni får lite mera maletkött och så får ni som brukar äta mindre lite mindre mängd maletkött"



Psykisk hälsa i skolan.
Främja, skydda, stärka
Kristina Bähr

**A Short Introduction to
Understanding and
Supporting Children with
Eating Disorders**

Lucy Watson & Bryan Lask

**9 Truths about eating
disorders**

[https://www.aedweb.org/re
sources/publications/nine-
truths](https://www.aedweb.org/resources/publications/nine-truths)

**Användbara
källor och
hemsidor**

**Förstå och bemöta
ätstörningar**

David Clinton &
Rasmus Isomaa

BEAT

Beateatingdisorders.org.uk

**Self-harm and eating
disorders in school: A
guide to whole-school
strategies and practical
support**

Pooky Knightsmith