

Tänka - Anorexi

Träningspass: Halvt

Förberedelse: Mellan

Skapad av: Team Stjärnkampen,

Om uppdraget

Ätstörningar handlar om en överdriven upptagenhet kring mat, ätande, vikt och figur. Inom flera idrotter, däri bland orientering, är anorexi upp till tio gånger vanligare än i övriga samhället. Ätstörningar utvecklas ofta under tonårstiden – en tid då de flesta ungdomar är extra känsliga för påverkan utifrån samtidigt som det händer mycket i kroppen. Det övergripande syftet med det här uppdraget är att skapa kunskap och öppna upp för samtal kring sjukdomen.

Steg för Steg

UR har en programserie som heter Idrottens himmel och helvete som belyser utmaningar som både idrottare och ledare ställs inför. Titta tillsammans på avsnittet [Anorexi](#).

Reflektera tillsammans efteråt i smågrupper eller individuellt på papper 1) Hur vill jag att situationer kopplat till mat, vikt och figur hanteras inom gruppen? 2) Hur ska jag göra om jag märker att någon i gruppen visar något varningstecken? 3) Hur skulle jag vilja bli bemött av ledare och andra i gruppen om jag visat något varningstecken?

Att tänka på

Med stöd av Riksidrottsförbundet genomför Svenska Orienteringsförbundet ett större projekt kring ätstörningar där modern forskning sammanställs och sprids på flera olika vis. I projektet har en [broschyr](#) tagits fram som bland annat innehåller hur ledare kan upptäcka tidiga varningstecken, råd om förebyggande arbete och handlingsplaner om en ätstörning uppstår i gruppen.

Det här behöver ni

Utrustning så att gruppen tillsammans kan titta på URplay.se

Eventuellt papper och penna till var och en av ungdomarna