

Intern handlingsplan mot ätstörningar

Datum & plats:

Beslut:

Ansvarig för ätstörningsfrågor

Carina Pettersson

Mail: carina81.pettersson@gmail.com

Jacob Melin

Mail: jacke@brommagymnasterna.se

Dessa har tagit fram policyn mot ätstörningar

Carina Pettersson

Malena Östberg

Lucas Bodin

Martin Björnström

Jacob Melin

Stefan Höög

Maria Ling

Sofia Bramstedt

Markus Thorn

Henrik Gerby

Carina Hjälms

Stefanie Forssröm

Amanda Hedlund

Planering för hur vi säkrar vår kunskap

Ansvarig för planering av utbildning

Jacob Melin

Mail: jacke@brommagymnasterna.se

We care certifiering

Brommagymnasterna tar ansvar för ätstörningsrelaterade frågor inom ramen för Frisk & Fri – Riksföreningen mot ätstörningars We care-certifiering. Vi har en kärngrupp bestående av ledare och företrädare från ledningsnivå som ansvarar för att förankra och vidareutveckla rutinerna i handlingsplanen i Brommagymnasternas regelbundna verksamhet. Ledare i Brommagymnasterna får årligen föreläsning och/eller utbildning för att kunna känna sig trygga i bemötandet av ätstörningsrelaterade frågor och Brommagymnasternas rutiner. Mer

info om ätstörningar inom idrotten kan du hitta här:

<http://aktivomtanke.se/>

Utbildningsplan

- Vi ser årligen över kärngruppen och att alla i kärngruppen genomgått utbildning.
- Minst 50 % av våra ledare som är tränare för grupper som tränar 3 eller fler gånger i veckan deltar årligen på föreläsning eller workshop i ämnet. Samtliga tränare inom föreningen får inbjudan till föreläsning eller workshop i ämnet.
- Vi utbildar löpande i samband med tränarutbildningar eller öppna seminarium i frågor runt ätstörningar och kost.

Annan relevant utbildning som arbetsgruppen besitter

I arbetsgruppen som tagit fram handlingsplanen finns det personer med utbildning från b.l.a gymnastikförbundets teori utbildningar, sjuksköterskeutbildning samt utbildning vid Gymnastik och idrottshögskolan.

Så här arbetar vi för ett sunt träningsklimat

Ansvarig för arbetet

Jacob Melin

Mail: jacke@brommagymnasterna.se

Vi i Brommagymnasterna arbetar aktivt i vår organisation med att ha ett sunt träningsklimat genom att följa Brommagymnasternas uppförandekod

<http://www.brommagymnasterna.se/sida/?ID=60058>

Vi jobbar även med att:

- Vi på Brommagymnasterna pratar inte om vikt, utseende eller osund relation till mat med adepter. Vi pratar om mat som bränsle och förespråkar inga dieter.
- Vi arbetar med att förstärka adepters självförtroende genom positivt bemötande i form av exempelvis positiv feedback.
- Små framgångar ska belysas och därigenom minska risken för att adepten inte ska behöva känna att denne aldrig blir nöjd.
- Vi arbetar för att avdramatisera allvaret vid prestationstillfällen och därigenom undvika onödig stress.
- Vi inspirerar och motiverar gymnaster att göra sitt bästa.
- Vi ledare och personal ska agera förtroendeingivande och uppmuntra till ett öppet samtalsklimat.

- Vi använder sig aldrig av bestraffningsmetoder utan uppmuntrar och belönar istället.
- Vi pratar om att sömn och vila är viktiga komponenter för att kunna tillgodogöra sig träningen.
- Vi har ingen våg i våra gymnastikhallar för att motverka fokus på vikt
- Vi är goda förebilder genom att ta hand om oss själva, t.ex att vi är hemma när vi är sjuka. Vi pratar inte negativt om våra kroppar och vi äter tillsammans med idrottarna när vi är på lager
- Vi har informationsmaterial om ätstörningar och psykisk ohälsa synligt på vårt kansli
- Vi prenumererar inte på tidningar som skriver om dieter eller bantning
- Vi har öppna föreläsningar om hälsosam träning
- Som Brommagymnast bör du tänka på hur du agerar på sociala medier och hur du kommunicerar med dina tränarkollegor och gymnaster.

Ansvarstagandet i kommunikation och marknadsföring

Ansvarig för arbetet

Maria Ling

Maria.ling@brommagymnasterna.se

- Vi försöker ge tydlig och öppen information kring hur vi arbetar till gymnaster och föräldrar.
- Vi samarbetar med företag som har samma värdegrund som oss och som därför inte uppmanar till bantning eller dieter

Implementering och uppdatering av policy och handlingsplan

En del av arbetet med att skapa ett sunt träningsklimat är att vår policy och handlingsplan mot ätstörningar ska implementeras i den dagliga verksamheten samt uppdateras regelbundet.

- Vår policy är öppen för idrottsaktiva, ledare, föräldrar och allmänheten och hitta lättillgängligt på vår site.
- Handlingsplanen har alla ledare inom Brommagymnasterna kännedom om genom att information kring denna gjorts på ledardagar samt ledarevent.
- Nya ledare får information om handlingsplanen genom att signera dokumenten när de börjar arbeta hos oss.
- Policy och handlingsplan uppdateras årligen, efter behov.

Handlingsplan vid oro -

Tränare som misstänker eller uppfattat ätstörningsproblematik kan ta kontakt med kontaktperson (se vår sajt), kansliet eller direkt med någon professionell vård för stöd och

hjälp kring vid behov (se nedan). Tillsammans kommer man överens om nästa steg. Text om tränaren ska bemöta gymnasten eller och föräldrar ska informeras och i så fall hur.

- Tränarteamet diskuterar ihop vem eller vilka som är lämpligast att ta samtalet
- Samtal med gymnasten enligt text råd nedan.
- Uppföljningen av samtal eller att kontakt med föräldrar och/eller extern professionell hjälp kopplats in.
- Fortsatt uppföljning även om gymnasten fått professionell hjälp.
- Om skaderisk finns tas en diskussion om alternativ träning eller avstängning

Åtgärdsplan -

Om en idrottsaktiv uppenbart inte mår bra och inte vill ta emot hjälp och/eller förnekar sitt mående kan vi, efter konsultation med förälder, läkare och ätstörningsspecialist, stänga av personen från träning och/eller tävling under en period. Vi försöker i största möjliga mån få personen kvar i verksamheten genom att hitta alternativa sätt att engagera sig inom organisationen. Det kan vara att hjälpa till på våra evenemang, att delta på träningarna men bara utvalda delar, hjälpa till att filma, peppa eller på något annat sätt bidra utan att behöva prestera eller vara fysiskt aktiv i stor utsträckning.

Råd vid samtal med gymnaster där det finns misstanke om problem

Våga fråga

Det viktigaste är att våga fråga. Gymnasten kanske verka avvisande eller irriterad men att man uppmärksammar gymnasten kan vara ett första steg. Hör gärna med andra i gymnastens närhet om det är fler som uppfattat samma sak som du innan du frågar gymnasten. Välj en lugn plats där ni inte blir störda och låt samtalet ta den tid det behöver.

Visa att du bryr dig

Visa att du vill gymnastens bästa, inte anklaga eller berätta för gymnasten att den gör något fel. Förklara att du finns tillgänglig om det skulle vara något.

Var saklig

Var så saklig som möjligt, förklara vad du sett och upplevt, inte vad du tror om gymnasten.

Involvera fler

Respektera gymnastens integritet och rätt till egen vilja. Fråga gymnasten hur bäst du kan hjälpa till samtidigt som du hjälper gymnasten vidare till professionell hjälp om det behövs. Se till att även du får stöd och någon att prata med, du ska inte behöva bära på eller lösa problemet själv.

Följ upp

Bestäm en tid då du och gymnasten ska träffas igen för återkoppling. Bestäm också

tillsammans med gymnasten uppgifter ni ska genomföra till nästa möte. Exempelvis ta kontakt med någon eller läsa på om vilken hjälp som finns.