

## Policy mot ätstörningar

Datum & plats: .....

Beslut: .....

### Ansvarig för ätstörningsfrågor

Carina Pettersson

Mail: [carin81.pettersson@gmail.com](mailto:carin81.pettersson@gmail.com)

Jacob Melin

Mail: [jacke@brommagymnasterna.se](mailto:jacke@brommagymnasterna.se)

Vi på Brommagymnasterna vill skapa ett sunt och tryggt träningsklimat. Därför samarbetar vi med Frisk & Fri – Riksföreningen mot ätstörningar som är en ideell organisation som arbetar stödjande, förebyggande och påverkande för en bättre vård av ätstörningar. Mer information om föreningen hittar du här:

<http://www.friskfri.se>

### Vård

Behöver du eller någon närstående professionell hjälp? Frisk & Fri listar vårdgivare runt om i landet:

<http://www.friskfri.se/fa-hjalp/vard/>

### Vår kompetens

Vi på Brommagymnasterna vill att våra ledare ska känna sig trygga att upptäcka och bemöta ätstörningar. Vi tar ansvar för ätstörningsrelaterade frågor inom ramen av Frisk & Fris We care-certifiering. Det innebär att vi bland annat har bildat en kärngrupp bestående av 13 Personer som har utbildats i att utveckla lämpliga rutiner för att bemöta och förebygga ätstörningar samt förankra dessa rutiner inom vår klubb. Våra ledare får också föreläsningar årligen i ämnet. Om det uppstår oro kring en gymnast har våra ledare därmed kunskap och rutiner att bemöta eventuell ätstörningsproblematik. Mer info om ätstörningar och idrott via länken:

<http://aktivomtanke.se/>

### Annat relevant utbildning

I arbetsgruppen som tagit fram handlingsplanen finns det personer med utbildning från bl.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](mailto: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.

