



**SUNN
IDRETT**

Informasjon til trenere

- om idrett og spiseforstyrrelser.



*Vi må holde de friske
utøverne friske!*

Sunn idrett er et satsingsområde i Norges idrettsforbund som jobber med å spre kunnskap om idrettsernæring og fremme sunne idrettsmiljøer med gode holdninger og verdier knyttet til mat, kropp, helse og prestasjon.

Målet er å forebygge spiseforstyrrelser hos unge idrettsutøvere, og holde friske utøvere friske.

Målgruppen er utøvere i aldersgruppen 13-19 år og deres trenere, foreldre og støtteapparat.

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. Det er også glidende overganger fra et avslappet forhold til mat og kropp, til at tanker og følelser om dette tar så stor plass at det kontrollerer livet.

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. Grensen mellom det normale og det som defineres som sykkelig er ofte flytende. Dette gjør det vanskelig for de som er rundt utøveren å vite om det er grunn til å bekymre seg eller ikke. Husk at alle kan få en spiseforstyrrelse.

Spiseforstyrrelser og idrett

Idrettsutøvere er en risikogruppe med tanke på å utvikle spiseforstyrrelser. Særlig gjelder dette konkurranseaktive utøvere i idretter der vekt og hvordan kroppen ser ut blir ansett som viktig, slik som i utholdenhetsidretter, vektklasseidretter og estetiske idretter.

Spiseforstyrrelser oppstår i et samspill mellom våre individuelle medfødte egenskaper, menneskene rundt oss og miljøet vi er en del av. Det er noen situasjoner man særlig bør være oppmerksom på:

- Overgangen fra ung utøver til senior

Som trener bør du være oppmerksom på både de fysiske og psykiske endringene det å komme i puberteten medfører. I denne perioden er mange unge sårbare. Kroppen endrer seg og for noen kan kroppslige endringer påvirke prestasjon. Det kan oppleves krevende og frustrerende.

- Slanking

Unge utøvere skal ikke oppfordres til å slanke seg. Hvis de selv har et sterkt ønske om å endre kroppssammensetning så kan du hjelpe dem å komme i kontakt med fagkyndig personell, for eksempel en ernæringsfysiolog.

- Skadeavbrekk eller sykdom

Lengre perioder der utøveren ikke får trent som ønsket og planlagt, kan skape usikkerhet relatert til energiinntak og energiforbruk.

Hvis du er bekymret for at en utøver har fått et forstyrret forhold til mat, kropp og trening, forsøk å ta tak så tidlig som mulig. Støtte fra omgivelsene er viktig, og som trener kan du være en viktig støttespiller.

Hva kan du som trener se etter?

Som trener har du ofte ikke mulighet til å følge utøveren annet enn i trenings- og konkurransesituasjon. Dette begrenser arenaer du kan observere endret atferd på, men hindrer deg ikke i å ha øyne og ører åpne. Her er noen tidlige tegn du kan være oppmerksom på:

Fysiske tegn:

- Vekttap eller vektsvingninger.
- Hyppige og uforklarlige skader, symptomer på overbelastning.
- Tretthet, unormalt sliten på trening.
- Magesmerter, kvalme og metthetsfølelse ved inntak av små mengder mat.
- Lav kroppstemperatur, fryser lett.
- Hormonelle endringer: Manglende/uregelmessig menstruasjon hos jenter, manglende morgen-ereksjon hos gutter.

Tegn knyttet til humør og atferd

- Overdreven trening – trener mer enn det som er normalt eller avtalt.
- Humøret svinger mer enn vanlig.
- Søvnvansker, står veldig tidlig opp.
- Veier seg ofte, ekstrem frykt for vektøkning.
- Uforklarlige svingninger i prestasjonene både på skolen og i idrett.
- Misliker seg selv og egen kropp.
- Utvikler rigide daglige rutiner og blir frustrert ved endringer.
- Sosial tilbaketrekning, velger bort sammenkomster, særlig de som involverer mat.

Tegn knyttet til mat

- Overdreven opptatthet av mat, økt fokus på å spise sunt.
- Fintfølelse forhold til mat – ”jeg tåler ikke”.
- Spiser mindre eller legger om kostholdet til for eksempel vegetarkost.
- Velger nesten utelukkende lavkalorimat.
- Endret atferd i forbindelse med mat – som å skjære maten i mange små biter, flytte den omkring på tallerkenen eller smøre den utover.
- Forlater bordet under måltidet, eller umiddelbart etterpå for å gå på rommet eller badet. Setter på høy musikk, TV eller vannkran for ikke å avsløre oppkast.
- Episoder med overspisninger eller spiser i skjul.
- Vil ikke godta ikke-planlagte situasjoner som har med mat og måltider å gjøre, for eksempel endring av tidspunkt for måltider.

Husk at disse tegnene isolert sett ikke trenger å betyr at en utøver har en spiseforstyrrelse. Er du i tvil, ta kontakt med fagkyndig personell.

Hva gjør jeg hvis jeg er bekymret?

Du er ikke alene om å være usikker på hvordan du skal håndtere bekymringer knyttet til mat/kropp/trening. Det er viktig at du som voksen tar signalene på alvor og inviterer til samtale med utøveren. Vær tydelig på hva du har sett og hvorfor du er bekymret. For en utøver kan det føles verre å bli oversett og usynliggjort enn å bli konfrontert.

Det er vanlig at den som har problemer benekter problemet og at du blir avvist. Du bør formidle din bekymring og hva du tenker kan være neste skritt, for eksempel at du tar kontakt med foreldre eller fagkyndig personell. Det er viktig at du som trener beholder din trenerrolle og ikke går inn som behandler. Det viktigste for utøveren er at du er en trygg støttespiller som uttrykker bekymring for det du og eventuelt andre ser.

Hvis du har behov for informasjon eller veiledning, ta kontakt på bekymret@sunnidrett.no. Vår rådgivende psykolog tar så kontakt for samtale. Dette er en rådgivende tjeneste, ikke behandling.

Dersom du er bekymret for en utøver bør du ta det opp med den det gjelder så tidlig som mulig. Som hovedregel bør foreldre involveres hvis utøver er under 16 år. Dersom et barn/ungdom har behov for oppfølging/behandling, bør utøver (ved hjelp av foresatte) ta kontakt med fastlege eller helsesykepleier. Helsepersonell vurderer behov for oppfølging og kan henvise videre ved behov.

Hvordan forebygge spiseforstyrrelser?

Som trener har du et ansvar for å hjelpe den enkelte utøver til å utvikle seg. God systematisk trening over flere år, samt gode holdninger og en sunn livsstil er en god oppskrift på suksess. Det er ikke slik at alle som presterer best på ungdoms- og juniornivå blir de beste senior-utøverne. Tålmodighet bør derfor være basen i ditt utviklingsarbeid med utøveren.

I dagens samfunn knyttes mye av vår identitet til prestasjoner og til det å være vellykket. Gi utøverne bekreftelse for den de er som person, og ikke bare for hva de presterer på trening eller i konkurranse.

Sett deg inn i kostholdsanbefalinger for unge idrettsutøvere, se **www.sunnidrett.no**.

Gode råd til trenere

Vis at du bryr deg om utøverne dine. Se hver enkelt utøver for den personen de er og ikke bare prestasjonen de gjør.

Vær tålmodig og tenk langsiktig i ditt arbeid med unge utøvere. Dette er spesielt viktig rundt tema som vekt og prestasjon.

Vær bevisst de naturlige kroppslige forandringene som skjer i puberteten og som kan påvirke prestasjonen i en periode. Mange utøvere opplever en stagnasjon og tilbakegang som følge av disse endringene.

Unngå kommentarer på kropp – både om deg selv og utøvere, positive eller negative.

Legg vekt på hvordan kroppen fungerer, ikke hvordan den ser ut.

Vær opptatt av helhetssituasjonen til utøverne. Skole, trening, familie og venner skal skape en god helhet – det er mange faktorer som spiller inn på prestasjon.

Diskuter og involver utøverne i mål og utviklingsplaner. Lær utøverne å ta ansvar for egen utvikling.

Bygg trygge og gode miljøer med helhetlig fokus på mestring, trivsel og utvikling.

Snakk med utøverne dine og skap tillit. Da er det lettere å ta opp vanskelige temaer hvis det er nødvendig.

Som trener kan du være viktig for å støtte utøvere som strever med mat, kropp eller vekt. Husk at du ikke skal påta deg rollen som behandler.

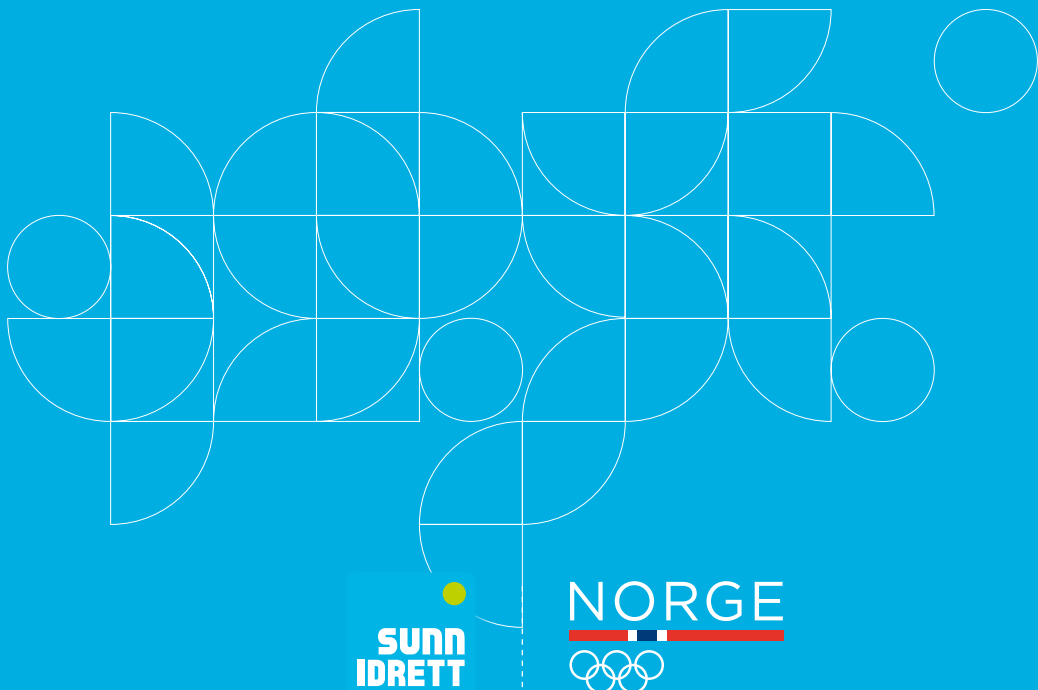
Idrett skal være gøy!

Kontakt oss:

 POST
@sunnidrett.no

 INSTAGRAM
@sunnidrett

 FACEBOOK
facebook.com/sunnidrettnif



Sunn idrett og Olympiatoppen er en del av Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF).