



Friskis&Svettis Gävle

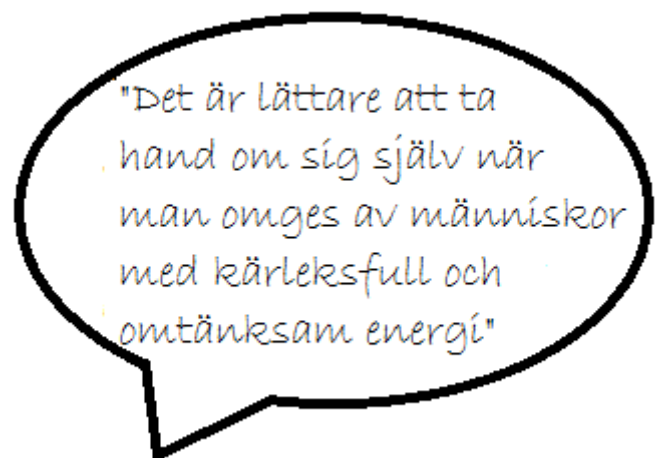
Policy kring ätstörningsproblematik

2016-05-09

I dagens samhälle är vår relation till mat, träning och kroppen inte helt lätt att hantera. Friskis&Svettis är en del i denna verklighet. Denna Policy fokuserar på vår syn när det gäller ätstörningsproblematik och hur vi handlar när den kommer till oss.

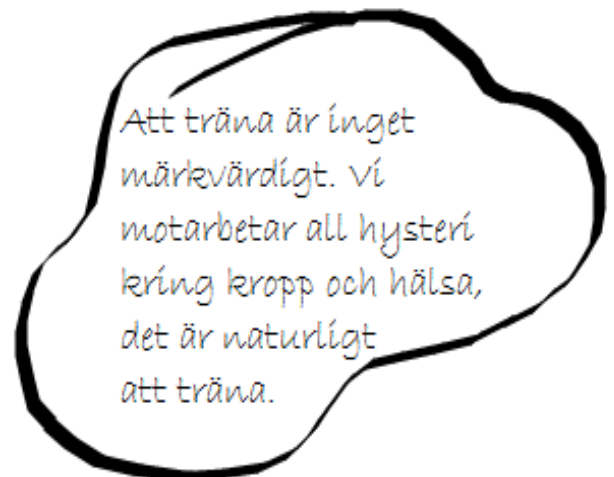
Vår syn på ätstörningsproblematik

Till oss är alla välkomna. Några har en ätstörningsproblematik och andra inte. Vi vill i vår förening göra vårt allra bästa för att som medmänniskor, bry oss om och så gott vi kan hjälpa de som behöver. **Men vi gillar inte pekpinnar, vi tror på att människor kan ta ansvar för sin hälsa.**



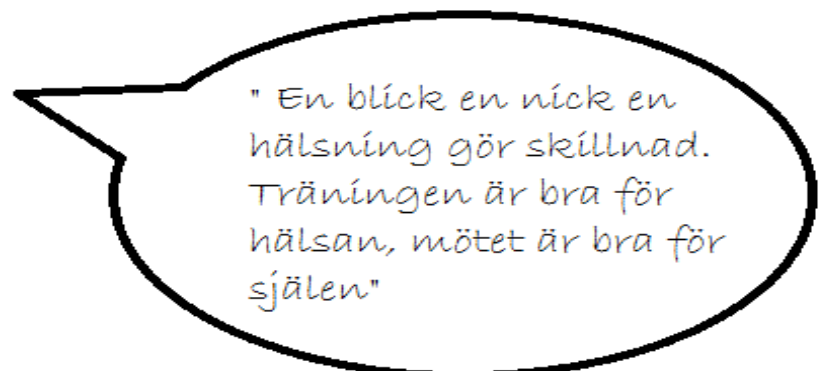
Vi vill förebygga

Vi vill vara en motpol mot det kravfyllda samhället vi lever i. Hos oss ska alla känna sig välkomna oavsett vem man är. Vi vill visa att det viktigaste är att träningen är lustfylld och ger energi till vardagen. **Träning ska vara en upplevelse fri från krav.**



Vi vill agera

Att agera utifrån att vi är medmänniskor känns självklart. För oss handlar det om att skapa kontakt och visa att vi bryr oss om. Vi vill hålla en dialog och kontakt med de medlemmar vi känner oss oroliga för. **Att mötas är lika viktigt som att träna.**





Friskis&Svettis Gävle

Rutiner kring ätstörningsproblematik

Dessa rutiner ska finnas till stöd för funktionärer och medlemmar. Funktionärens roll är främst att reagera, ansvaret att agera ligger hos personal.

När reagerar vi?

Oftast är det känslan vi har i magen som talar om när det är dags att reagera. Ibland kan man ändå vilja förstärka känslan med någonting konkret. Oftast är det medlemmens beteende som kan avslöja. Här är några exempel:

- Förändrat beteende, att plötsligt börja träna väldigt mycket eller ensidigt.
- Att inte kunna vänta in uppvärmningen eller varva ner efter ett pass utan att hålla igång maximalt hela pass tiden.
- Det är svårt att skapa kontakt med medlemmen, t ex svårt att möta blicken för att ta emot ett hej, småprata, denne skyndar sig in och ut ur lokalen samtidigt som personen tränar väldigt mycket och ofta.

Vi bör också reagera när en motionär:

- Förlorar mycket vikt
- Tappar gnistan i ögonen
- Tränar utan lust och glädje

När du reagerat, gör såhär:

- Har du möjlighet att via BRP ta reda på medlemmens namn och medlems nummer så är det bra.
- Berätta för någon i personalen som i sin tur tar din observation vidare till ansvarig kring ätstörningsproblematik.

Hur agerar vi?

- Ansvarig, Cecilia Ahlqvist, kollar upp medlemmen, dels via kundkortet och träningsfrekvens hos oss dels hos övrig personal för att försöka få en bild av vem han eller hon är.
- Finns behovet att ta kontakt med medlemmen görs detta av ansvarig eller av annan person i samråd med ansvarig. Du som ledare kanske känner personen som en av dina motionärer och känner dig bekväm i att ta kontakt.
- När kontakt tas görs detta i första skedet för att skapa en relation och trygghet.
- Efterhand kan det bli läge att ta kontakt med syfte att uttrycka oro för medlemmens hälsa, det görs tydligt men försiktigt och med respekt för dennes integritet.
- Återkomande kontakter tas utifrån första mötet.



Hur främjar vi ett hälsosamt förhållningssätt till träning?

Vi kan göra mycket för att förebygga och visa att vi står för lustfylld träning utan krav. Det är till exempel viktigt att alla funktionärer i föreningen är medvetna om problematiken och att de genom sitt eget beteende och förhållningssätt kan vara en förebild.