

Boken "ÄT bara ÄT!" har jag skrivit till dig som är anhörig, med en önskan om att ge dig som står bredvid eller stöttar någon med en ätstörning, mer kunskap, nya perspektiv och hopp. Den här boken ger dig pusselbitar att lägga till det du redan gör och vet fungerar. Min förhoppning är att den också ska öppna upp för nya perspektiv och fördjupa din kunskap.

Genom konkreta exempel, övningar och reflektioner får du verktyg att navigera i en komplex situation. Min önskan är att boken ska kunna vara en följeslagare, en vänlig hand på axeln under en tid som kan kännas svår. Att du med boken "ÄT bara ÄT!" ska hitta både kraft och tillit, kraft att fortsätta stå kvar och tillit till att förändring är möjlig.

Boken baseras på 25 års erfarenhet med möten med ungdomar, familjer, skolpersonal och mitt arbete i specialistvården och på Ätstörningszonen på Tjejjonen. Det vill säga otaliga samtal fyllda av både smärta och hopp. Så mycket kan förändras genom att man får en ökad förståelse för vad som händer i den drabbades inre, i tankar och känslor, och genom att lära sig hur man bäst bemöter både sig själv och den man bryr sig om.

Att vara anhörig till någon med ätstörning kan kännas tungt och ensamt. Många vill hjälpa men fastnar i känslan av maktlöshet. Rätt stöd i rätt tid kan förändra allt. Genom rätt kunskap och ett tryggare bemötande kan vi minska ätstörningens påverkan på individen, familjen och relationerna runt omkring.

En annan viktig aspekt är att den här boken inte handlar om positivt tänkande. Den handlar om att omprogrammera hjärnan och genom att använda neuropsykologiska teorier. Hjärnan bryr sig inte om dina tankar är sanna eller inte, den tror på det som du upprepar. Jag skriver utifrån mina kunskaper inom neurovetenskap och metoden En tänkandemiljö, vilket gör det lättare att förändra osanna och hindrande tankar och antaganden. Din hjärna blir i stor utsträckning en spegling av dina mest återkommande tankar.

Så fråga dig själv: "Vill du att din inre röst som anhörig ska drivas av rädsla eller av kärlek, omtanke och självmedkänsla?" Det du matar din

hjärna med påverkar hur du orkar och förmår att stötta och din hjärna lyssnar på varje ord du berättar för den.

Ätstörningar är allvarliga tillstånd som påverkar både kropp och själ. De är vanligast förekommande hos unga kvinnor, men förekommer oavsett kön och ålder. Att vara drabbad påverkar livskvaliteten, relationerna och hälsan på djupet. Risken att insjukna beror på en kombination av biologiska, genetiska, psykologiska och miljömässiga faktorer. Det finns alltså inte en enda orsak, utan flera samverkande delar som tillsammans bidrar till att en ätstörning utvecklas.

Enligt en omfattande svensk studie beräknas cirka 210 000 svenskar ha eller någon gång ha haft en ätstörning (Clinton & Birgegård, 2017). Av dessa är omkring 180 000 kvinnor och 30 000 män. Eftersom siffrorna bygger på strikta diagnoskriterier är mörkertalet stort. Många personer har allvarliga problem med mat, ätande och kropp utan att uppfylla de formella kriterierna för en diagnos och många söker heller aldrig hjälp. Ätstörningar drabbar också pojkar och män, även om deras problem ofta missas eller tolkas som något annat, som exempelvis prestationsfokus eller psykisk ohälsa.

Oavsett kön och ålder är tidig upptäckt och behandling avgörande. Ju tidigare insatser sätts in, desto större är chansen till fullt tillfrisknande. För att detta ska bli möjligt behövs en starkare vårdkedja och ökad kunskap om ätstörningar bland skolpersonal, idrottsledare och andra vuxna som möter unga. När fler ser och vågar fråga och agera i tid kan lidandet minskas både för individen och familjen och samhället i stort.

Den här boken vänder sig till dig som är närstående, förälder, syskon, partner, mor eller farförälder, men också till dig som möter unga i ditt yrke, exempelvis inom skolan, elevhälsan, som lärare, tränare eller ledare i en idrottsförening. Oavsett roll är du viktig. Du kan vara den som ser, vågar fråga och står kvar.

Jag som skrivit boken heter Karolina Palmberg, eller #ätstörningsexperten på sociala medier. Jag har arbetat med ätstörningar i 25 år, både i Sverige, i Region Stockholm och Dalarna och utomlands i England, Holland, USA

och Australien. Under alla år har jag mött hundratals personer och deras familjer. Dessa möten har lärt mig något viktigt, tillfrisknande ser olika ut för alla, men en hel del är också likadant.

Min utbildning består av en magisterexamen i kognitiv psykologi och en kandidatexamen i sociologi och pedagogik. Dessutom har jag vidareutbildat mig inom professionell coaching, ACC-nivå inom International Coaching Federation, näringslära, ACT (Acceptance and Commitment Therapy) och Compassion-fokuserad teori. Jag är även yoga- och mindfulnessinstruktör och utbildad massör och personlig tränare inom styrketräning. De perspektiven ger mig verktyg att förstå ätstörningens komplexitet och framför allt förmågan att erbjuda konkreta råd och strategier som verkligen gör skillnad, både för den som är drabbad och för familjen runt omkring.

Här kommer något som ofta förvånar, att använda humor som en superkraft i allt det svåra. När livet känns som tyngst kan ett skratt skapa kontakt och tillit både med den som är sjuk och inom familjen. Att kunna fnissa tillsammans, mitt i kaoset, öppnar dörrar för kommunikation och gör det lättare att kämpa tillsammans, även när sjukdomen gör allt för att få finnas kvar. Så även om ätstörningar är allvarliga och ibland känns övermäktiga finns det alltid plats för medmänsklighet och humor. Ett leende, en fnissig kommentar, kan ibland vara lika viktigt som alla strategier och fakta i världen. Det är små stunder som påminner oss om att det går att skapa hopp och tillit, även mitt i allt det svåra. Ni som redan har tagit hjälp av mig vet att jag jobbar så.

I boken "ÄT bara ÄT!" väver jag samman forskning, klinisk erfarenhet och berättelser från familjer jag har mött genom åren. Fokus ligger på psykologisk trygghet, självledarskap och hopp om förändring. När vi vågar tänka nya tankar kan vi också hitta nya vägar. Att hålla fast vid samma tankar som en gång skapade problemet hjälper sällan att lösa det. Jag lutar mig mot både svensk och internationell forskning, samt beprövad vårdpraxis. Jag lyfter fram det som på ett meningsfullt sätt kan stödja både drabbade och familjer.

Tillfrisknande från ätstörning tar tid, ofta mycket längre än vi önskar. Det kan vara svårt att acceptera i ett samhälle som premierar snabb förändring, men läkande följer sällan en rak linje. Bodil Jönsson beskriver i sin forskning att tid handlar om utveckling, inte alltid om att göra mer, utan om att låta tiden verka. Vi jagar tid, säger vi i vår kultur. Det vi egentligen menar är att vi låter klocktiden jaga oss och att vi stenhårt inriktar oss på att försöka spara tid. Men det som du längtar efter har ingenting med klockan att göra. Det är din personligt upplevda tid som du vill få gott om. Ibland behöver man stå kvar, även när det verkar som om ingenting händer. För det är just i stillheten som något viktigt får möjlighet att växa fram. Som anhörig eller närstående spelar du en avgörande roll i den processen. Den kräver tålmod, uthållighet och förmåga att stå kvar även när hoppet känns skört.

“Jag är så ensam. Jag räcker inte till. Som anhörig är jag helt slut. Vi behöver din hjälp.” Så börjar många av de samtal som kommer till mig. Andra kommer från ledare, tränare eller skolpersonal som ser unga som mår dåligt, men inte vet hur de ska agera.

I den här boken får du möta anhöriga till personer med ätstörningar som beskriver hur de har hanterat olika situationer och tagit sig vidare. Du får även möta drabbade och läsa deras perspektiv på samma situation.

Nu är det dags att dela med mig av mina erfarenheter och kunskap med fokus på hur anhöriga, skolpersonal och ledare kan använda ett coachande förhållningssätt. Att förstå och bemöta både familj och individ är en av mina spetskompetenser. Det här är min gåva till dig, en verktygslåda att använda tillsammans med all den erfarenhet du redan har. Boken är ett komplement till vården, men också ett stöd när vården inte räcker till.

Boken är uppdelad i tydliga delar så att du enkelt kan hitta den hjälp du behöver. Du kan läsa den från början till slut, eller bläddra direkt till det kapitel som känns mest relevant just nu. Genom hela boken vävs texter, berättelser och röster in från drabbade och anhöriga, som på olika sätt har arbetat tillsammans med mig. “ÄT bara ÄT!” vill ge dig kunskap, perspektiv och hopp.

Det är inte enkelt, inte ens lätt, men det finns hopp och vägar framåt. Tillsammans kan vi lägga pusslet av hopp och tillit. Min förhoppning är att du genom boken ska hitta både kraft och tillit, kraft att fortsätta stå kvar och tillit till att förändring är möjlig. För det går att bli frisk.

Hjälp finns – ta den!

/Karolina Palmberg, Tyresö, 2026

