



Ätas eller kräkas

- En komparativ undersökning av
två elitidrottsskvinnor med ätstörningar

Jenny Bonér

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN
Examensarbete 12:2007
Läroprogrammet: 2003-2007
Seminariehandledare: Pia Lundquist Wanneberg
Handledare: Pia Lundquist Wanneberg

Sammanfattning

Syfte och frågeställningar

Syftet har varit att ur ett komparativt perspektiv undersöka två elitidrottsskivinnor med ätstörningar.

- Vilka likheter och skillnader finns det i hur de beskriver sin identitet?
- Vilka likheter och skillnader finns det i hur de framställer upplevda krav?
- Vilka likheter och skillnader finns det i hur de uttrycker sin självkänsla?

Metod

Som metod valde jag textundersökning av de två böckerna *Genom helvetet: om fotboll, kärlek och anorexi* av Tina Nordlund och Simon Bank och *Simmar-Emma: Min kamp mot bulimin* av Emma Igelström och Carina Olofsson.

Resultat

Tina är fotbollsspelare, utan fotbollen är hon ingen, det är hela hennes identitet. Även Emma är sin idrott, hon är känd som "Simmar-Emma". Emma och Tina har höga krav på sig själva och från andra. I början är det de själva som har kontrollen men ju högre kraven utifrån blir desto mindre blir deras egen kontroll. De beskriver hur kontrollen övergår till en kontroll av ätandet. Idrotten är en trygghet för både Tina och Emma. Dock tycker båda att det är viktigt vad andra tycker och de är rädda att uppfattas som diviga. De vill även förtjäna uppmärksamhet genom att prestera och vara duktiga.

Slutsats

Slutsatsen är att det finns mer likheter än skillnader mellan Emma och Tina. En likhet som påverkat deras framgångar som idrottsskivinnor och som personer med ätstörningar är deras enorma vilja, viljan att vara bäst och viljan att vinna. Andra likheter är den endimensionella identiteten som framträder. De är sin idrott och utan den är de ingenting. Det finns även andra likheter så som den låga bassjälvkänslan i kombination med den höga prestationsbaserade självkänslan. De har även höga krav, dels på sig själva och dels utifrån. Kontrollbehovet tar sig uttryck i hur och vad de äter. Skillnader mellan dem är de olika typer av ätstörningarna som de har, Emma bulimi och Tina anorexi samt att Emma utövar en individuell idrott medan Tina utövar en lagidrott.

Innehållsförteckning

Inledning.....	2
<i>Introduktion.....</i>	2
<i>Bakgrund.....</i>	2
<i>Existerande forskning</i>	4
<i>Sammanfattning forskningsläge.....</i>	8
<i>Syfte och frågeställningar.....</i>	8
<i>Teoretiska utgångspunkter.....</i>	9
Identitet.....	9
Krav.....	10
Självkänsla.....	11
Sammanfattning av teoretiska utgångspunkter.....	13
Metod.....	13
<i>Datainsamlingsmetod</i>	13
<i>Urval</i>	13
<i>Procedur.....</i>	14
<i>Tillförlitlighet.....</i>	14
Resumé av böckerna.....	15
<i>Genom helvetet, Tina Nordlund.....</i>	15
<i>Simmar-Emma, Emma Igelström.....</i>	16
Resultat.....	18
<i>Identitet</i>	19
Sammanfattning identitet	23
<i>Krav.....</i>	24
Sammanfattning krav	28
<i>Självkänsla</i>	28
Sammanfattning självkänsla	33
Sammanfattande diskussion	34
<i>Metoddiskussionen.....</i>	38
<i>Slutsats och förslag på vidare forskning</i>	39
Käll- och litteraturförteckning	40
<i>Tryckta källor.....</i>	40
<i>Elektroniska källor.....</i>	41

Bilaga 1 Käll- och litteratur sökning

Inledning

Introduktion

Elitidrottande kvinnor som gör toppresultat fast de mår dåligt både psykiskt och fysiskt, hur är det möjligt? Personligen har jag alltid haft ett gott öga till mat och har omöjligt kunnat prestera om jag inte ätit. Vad är det då som gör att en del kan fortsätta att prestera utan speciellt stort energiintag? Kroppen behöver näring för att kunna arbeta men en del tycker att det är viktigare hur man ser ut än hur man mår? Kan det bero på samhället och dagens ideal? Vi ser ständigt medias bilder på människor som oftast är retuscherade. Varför kan inte kroppen och människan accepteras för hur den ser ut? Vi matas med tips och idéer om hur vi kan gå ner i vikt eller bara få den där perfekta kroppen. Ett av våra stora folkhälsoproblem är övervikt, men alla lider inte av det, vissa personer äter för lite jämfört med den energi de förbränner. Andra är väldigt beroende av vad andra tycker och tänker om dem. Somliga är väldigt mottagliga för kommentarer om deras utseende eller vikt. Det finns även individer som är besatta av alla tips de läser och gör allt som står i tidningarna.

Den 11 mars 2007 läste jag i *Dagens Nyheter* ett reportage om damfotbollsspelaren Nilla Fischers väg till VM i Kina. Hon berättar att förutom sex pass i veckan med hennes klubb Malmö FF, så kör hon två ”os-pass” och ett eget snabbhets- och spänstpass. Vi talar alltså om nio pass i veckan. Det kan tyckas okej om man satsar på VM. Men när Nilla berättar att hon går 90 minuters powerwalk fyra mornar i veckan, en träning ”som reducerar fett utan att tillföra fler onödiga muskler”¹ blir jag förundrad, är det något hon kommit på själv eller någon som har påpekat det?

Handlar det om krav? Har hon höga krav på sig själv eller är det någon som har sagt åt henne att göra det? Elitidrottare lägger ner extremt mycket tid och energi på träning och tävling för att kunna prestera maximalt och ändå kan vissa träna och tävla utan att behöva fylla på med speciellt mycket energi.

Bakgrund

Jag kommer i denna uppsats behandla ämnet ätstörningar inom elitidrotten. Jag väljer därför att inledningsvis beskriva några olika sorters ätstörningar.

¹ Magnus Sjöholm, ”Drömmen om VM håller Nilla i form”, *Dagens Nyheter*, 2007-03-11.

Ätstörningar är ett samlingsnamn för diagnoserade sjukdomar, som till exempel anorexia nervosa och bulimia nervosa. När kriterierna för anorexi och bulimi inte fullt är uppfyllda finns ätstörning UNS (utan närmare specifikation), vilken är svår att skilja från normalt ätande. Personer med ett stort förhållande till mat men som inte uppfyller kriterierna för anorexi, bulimi eller ätstörning UNS inordnas inom gruppen sub-kliniska ätstörningar. Där ingår bland annat BED (binge-eating disorder), ortorexi och idrottsanorexi.²

Anorexi är självsvält, den drabbade känner sig ofta tjock fast hon är smal, allting kretsar kring mat samt rädslan och ångesten för att gå upp i vikt.³ Bulimi innebär att man hetsäter stora mängder mat för att sedan oftast kräkas upp den. Även fasta, motionera och laxera är sätt att kompensera för hetsätandet. De är också livrädda att gå upp vikt och de är ofta normalviktiga.⁴ BED kallas även hetsätstörning.⁵ Skillnaden mellan bulimi och BED är att en person med bulimi gör sig av med maten med hjälp av till exempel kräkning medan en person med BED inte gör det utan behåller den.⁶ Det gör att de flesta med BED är överviktiga.⁷ Ätstörning UNS kallas de lindrigare formerna av ätstörningar, denna typ kallas ibland för anorexia light.⁸

Ytterligare en typ som har dykt upp nyligen är ortorexia nervosa som innebär att vara besatt av att äta nyttigt.⁹ ”En ortorektier ser ofta frisk, stark och vältränad ut men kan inuti må dåligt av kontrollbehovet och ångesten.”¹⁰ Ortorexi har även kallats ”anorexia nervosa och anorexiliknande ätstörning i nya kläder. Istället för viktfoxi med önskan om viktnedgång som drivkraft, handlar det om en tvångsmässig strävan efter att få kontroll över både kroppen och livet.”¹¹

² Folkhälsoinstitutet, *Ett liv av vikt: Fem år senare*, Folkhälsoinstitutet 1999:7, (Stockholm: Folkhälsoinstitutet, 1999), <<http://www.fhi.se/upload/PDF/2004/rapporter/livaavvikt.pdf>> (Acc. 2007-02-10). s. 8; Marina Sjöberg & Agneta Andersson, ”Kostmedvetenhet och ätstörningar inom idrotten”, *Svensk IdrottsMedicin* (2005:2), s. 18-19.

³ Medivia, Välkommen till anorexi-bulimi information: en informationstjänst om ätstörningar producerad av Medivia ab <<http://www.medivia.se/AN/>> (Acc. 2007-02-10).

⁴ Ibid.

⁵ Medivia, Ätstörningarna ökar och allt fler drabbas, 2006-01-17 <http://www.medivia.se/anorexi_bulimi.htm> (Acc. 2007-02-11).

⁶ Folkhälsoinstitutet, *Ett liv av vikt: fem år senare*, s. 21.

⁷ Medivia, Ätstörningarna ökar och allt fler drabbas.

⁸ Ibid.

⁹ Steven Bratman <stevenbratman@altmedconsult.com> What is Orthorexia?, 2003 <<http://www.orthorexia.com/index.php?page=katef>> (Acc. 2007-02-11).

¹⁰ Sjöberg & Andersson, s. 19.

¹¹ Rolf Glant, Medivia ab, Ortorexi: när nyttigt blir sjukligt <<http://www.medivia.se/AN/ortorexi.htm>> (Acc. 2007-02-11).

Ätstörningar inom idrotten kallas även för idrottsanorexi eller anorexia athletica. Det handlar även där om ett återhållsamt ätande men i kombination med ett intensivt tränande och rädslan att gå upp i vikt. Däremot behöver inte en idrottsanorektiker ha så stor viktnedgång och inte heller nödvändigtvis en störd kroppsuppfattning.¹² En idrottare kan ägna sig åt hård fysik träning och samtidigt inte äta ordentligt, vilket leder till energibrist, utan att det klassas som ätstörning, dock uppfattar kroppen svälten som stress.¹³ Vanligast tycks ätstörningar vara bland utövare inom bedömningsporter och där det finns viktklasser, men ätstörningar existerar i de flesta idrotter.¹⁴

Existerande forskning

Ätstörningar kan bero på många olika faktorer. Enligt fil. dr i psykologi David Clinton, professor i barn- och ungdomspsykiatri Ingemar Engström och docent i psykologi Claes Norring är ätstörningar ”multideterminerade fenomen där biologiska, psykologiska och sociala processer samspelar som predisponerande, utlösande och vidmakthållande faktorer.”¹⁵ De beskriver ätstörningar där fenomenet är flera och förutbestämda. Med biologiska perspektiv menas det genetiska arvet som kan skapa en sårbarhet för utvecklingen av bland annat ätstörningar. De tar även upp fysiologiska och endokrinologiska förändringar bland personer med ätstörningar och bantning som en tydlig riskfaktor. Inom de psykologiska faktorerna skildras trauma, familjemönster, inlärning och kognition och den psykiska utvecklingen och vid de sociokulturella faktorerna beskrivs epidemiologiska, könsspecifika och transkulturella perspektiv.¹⁶ Ätstörningar är alltså en komplex sjukdom och det verkar även finnas många olika vägar in och ur sjukdomen.

Enligt Magnus Lindwall som är doktor i psykologi har varje patient ”en unik väg in i och en ut ur sjukdomen.”¹⁷ Lindwall tar i sin artikel, ”Idrottens vikt på kroppen: Ätstörning och kroppsuppfattning inom idrotten”, även upp huruvida idrotten bidrar till ätstörningar eller ej. Han beskriver den press som finns inom idrotten och tränares ibland oförsiktiga kommentarer

¹² Sjöberg & Andersson, s. 18-19.

¹³ Cecilia Odland, ”Ät ordentligt idrottskvinnor!”, *Medicinsk Vetenskap* (2004:1), s. 14.

¹⁴ Peter Hassmén, Nathalie Hassmén, Johan Plate, *Idrottspsykologi*, red. Anna Forsling (Stockholm: Natur och kultur, 2003), s. 298.

¹⁵ David Clinton, Ingemar Engström, Claes Norring, ”Uppkomst och utveckling av ätstörningar: ett multifaktoriellt synsätt”, i *Ätstörningar: Bakgrund och aktuella behandlingsmetoder*, red. David Clinton & Claes Norring (Stockholm: Natur och kultur, 2002), s. 86.

¹⁶ *Ibid.*, s. 67-88.

¹⁷ Magnus Lindwall, ”Idrottens vikt på kroppen: Ätstörning och kroppsuppfattning inom idrotten”, *Svensk Idrottsforskning* (2003:1), s. 27.

men även behandlas en positivare kroppsuppfattning och en ökad fysisk självkänsla som idrotten för med sig. Han kommer fram till att det är viktigt att diskussionen om ätstörningar kommer upp på utbildningar för tränare och att det finns modiga tränare och ledare som vågar ta de tuffa samtalen med idrottarna. Lindwall menar att sjukdomen är komplex.¹⁸

Göran Andersson arbetar för Centrum för prestationsutveckling (CPU) och har skrivit rapporten *Idrottsanorexi – vad är det?* utifrån studien *Diagnos och behandling av idrottsanorexi inom elitidrotten*. Studien har gjorts i samarbete med Anorexicentrum vid Karolinska Institutet, Riksidrottsförbundets forsknings- och utvecklingsenhet och CPU. Andersson beskriver att han genom sitt arbete som idrottslärare och förbundskapten inom damorienteringen kom i kontakt med ätstörningar. Han vill genom sin rapport ”hitta redskap och metoder för att kunna förebygga, diagnostisera och behandla anorektiskt beteende (idrottsanorexi) inom elitidrotten.”¹⁹ Studien utfördes på elitidrottsskvinnor, som var rekryterande från specialförbunden, både friska och de med misstänkt anorektiskt beteende. Det gjordes genom att mäta äthastighet och mättnadskänsla hos dem. Dessutom gjordes en medicinsk utvärdering som innebar att nutritionsstatus, somatisk och psykisk status, magens elektriska aktivitet, bentäthet och depressions- och ångestskattning mättes. Deltagarna fick även svara på ett diagnosiskt frågeformulär om anorexi, bulimi, vikt- och aktivitets utveckling samt deras sociala, familje, och idrottssituation. Med en aktometer som bars på armen under nio dygn mättes deras aktiviteter. Andersson och forskarna Cecilia Bergh och Per Södersten, kom fram till att en av grundorsakerna till idrottsanorexi är svårigheten med balansen mellan energiåtgång och energiintag, att få i sig så mycket energi som behövs i förhållande till den enorma mängd träning och tävling. Störd kroppsuppfattning märktes inte i det här fallet hos idrottsanorektikerna, dock finns det idrottare som bantar för utseendet skull och/eller för att höja prestationerna. Vid bantning finns en risk att utveckla idrottsanorexi.²⁰

Likheter mellan elitsatsning och idrottsanorexi tar dietisten och idrottspedagogen Marina Sjöberg och med. dr. Agneta Andersson upp i artikeln ”Kostmedvetenhet och ätstörningar inom idrotten”. Det kan vara svårt att identifiera idrottsanorektikern för att det finns stora likheter med elitsatsningen. Till exempel ”ett stort intresse för kosten, ett kontrollerat

¹⁸ Lindwall, s. 27-29.

¹⁹ Göran Andersson, *Idrottsanorexi- vad är det?*, Centrum för Prestations Utveckling - Rapport 1996:02 (Fårsta: CPU, 1996), s. 5.

²⁰ *Ibid.*, s. 5-6.

kaloriintag, en låg kroppsvikt, en låg hjärtfrekvens i vila, extrema träningsmängder och perfektionism.”²¹

Dessa likheter har även behandlats av den norska professorn i fysisk aktivitet och hälsa Jorunn Sundgot-Borgen med flera. De har i sin artikel ”Spiseforstyrrelser i idretten” kommit fram till att likheterna mellan toppidrottare och personer med ätstörningar är överdriven upptagenhet av kroppen och näring, behovet av prestation, att båda är osociala samt att de presterar utöver gränserna. Vidare tar de upp överträning och skada som riskfaktorer.²²

Psykologen Maarit Johnson beskriver dagens samhälle som mer och mer självcentrerat. Hon menar att människan anlitar personlig tränare och har förebilder från filmduken istället för riktiga människor. Därtill anses det naturligt att gå till plastikkirurgen. Johnson menar att ”detta tyder på att människornas identitet genomgår en kris och transformation”²³. Hon anser även att ett kännetecken är sökandet ”efter perfektionism i både utseende och talang”²⁴, vilket hör ihop med självkänslan. Johnson anser att vi bryr oss mycket om vad andra tycker och att vi värderar oss själva därefter. Vidare frågar hon vart världen är på väg när det finns filmstjärnor och modeller som hellre dör än blir feta. Hon menar att media och den kommersiella industrin sänder signaler som gör att ungdomar som försöker identifiera sig själva och forma sin självkänsla blir starkt påverkade. Johnson tar även upp vårt duktighetsbehov som redan från unga år visas när vi får beröm eller uppskattning från något vi gjort som uppskattas av mamma eller pappa. Detta leder till att vi även i vuxen ålder uppskattar beröm och framgång. Känner man sig inte uppskattad som man är kan det leda till att man söker bekräftelse genom så kallad duktighet.²⁵

Duktighetssyndromet: Därför går allt fler kvinnor in i väggen är en studie som är gjord av forskaren i kvinnors karriärutveckling och hälsa Monica Renstig och med.dr. Hélène Sandmark. Studien består av intervjuer utav 16 långtidssjukskrivna kvinnor med diagnoserade stressrelaterade sjukdomar. Kvinnorna fick berätta fritt om sina liv, känslor och orsaker om deras arbetsliv och hur de blev långtidssjukskrivna. De har lyckats urskilja ett centralt mönster. Tre punkter de börjar med att ta upp är: arbeta för mycket, utföra medarbetarnas

²¹ Sjöberg & Andersson, s. 19.

²² Jorunn Sundgot-Borgen, Monica Klungland Torstveit och Finn Skårderud, ”Spiseforstyrrelser i idretten” i *Tidsskrift for Den norske laegeforening* (2004:16), s. 2126-2129.

²³ Maarit Johnson, *Självkänsla och anpassning* (Lund: Studentlitteratur, 2003), s. 85.

²⁴ Ibid.

²⁵ Ibid., s. 85-86, 41-42.

arbetsuppgifter och strävan efter perfektionism. Andra tecken är att inte kunna säga nej och ”duktig flicka syndromet”. Forskarna menar att under uppväxten och genom hela skoltiden ”tränas och uppmuntras flickorna till att utföra uppgifter perfekt.”²⁶ De tar även upp rädslan att inte göra ett perfekt arbete vilket leder till att många kvinnor överarbetar saker. ”Duktig flicka syndromet” beskrivs vidare av forskarna: ”Dessa flickor var ofta bäst i klassen under hela sin skoltid och blev beroende av att ständigt söka bekräftelse på hur duktiga de var. De var vad de presterade.”²⁷

Att de blev vad de presterade är något som även sociologen Jonas Stier kommit fram till i sin studie *Proffsliv och karriärslut*, i vilken han har intervjuat åtta före detta elitspelare i tennis som berättade om sitt liv under och efter proffskarriären. Stier beskriver tennisspelarnas förhållande till spelarrollen, spelarens offentliga jag blir deras privata jag, ”de blev vad de gjorde”²⁸. Han förklarar det med att rollen som spelare tog över deras identitet, identiteten blev utifrån vad de utförde som spelare och inte från vilka de var.²⁹ Personen identifieras mer med rollen ju positivare den värderas, det handlar om överidentifiering. Denna överidentifiering av spelarna kom att framställa och upprätthålla en tämligen endimensionell bild av dem ”och dessutom i tanke, känsla eller handling göra anspråk på deras identiteter.”³⁰ Detta skapade ett problem när karriären tog slut. Stier skriver att ”en väletablerad och förutsägbar roll måste ersättas med något abstrakt och konturlöst.”³¹

Identiteten är även något den amerikanska sociologen Jay Coakley tar upp i samband med utbrända elitidrottsungdomar. I en rapport beskriver han samtal han haft med femton elitidrottsungdomar vilka har blivit utbrända i sin idrott. Ungdomarna berättar att de själva började förstå redan vid 15-16 års ålder att skicklighet i en idrott inte bevisade att de var skickliga människor. De hade även en kluvenhet angående idrotten och resten av deras liv. Å ena sidan uppskattade de möjligheten att uppleva framgång inom idrotten. Å andra sidan saknade de och kände att de offrade de erfarenheter som deras jämnåriga kamrater fått uppleva. Trots att alla sa hur bra de var började nu tankar komma och de började tvivla på sig själva. De visste att de var bra men de kunde inte byta fokus till något annat än idrotten utan

²⁶ Monica Renstig, Hélène Sandmark, *Duktighets syndromet: Därför går allt fler kvinnor in i väggen* (Stockholm: Wombri Förlag, 2005), s. 32.

²⁷ Ibid., s. 34.

²⁸ Jonas Stier, *Proffsliv och karriärslut: en sociologisk studie av identitet* (Stockholm: Liber, 2005), s. 117.

²⁹ Jonas Stier, ”Game, set, match – och sen då?”, *Svensk Idrottsforskning* (2005:4), s. 36.

³⁰ Stier, 2005 a, s. 84.

³¹ Ibid., s. 91.

att tappa balansen. Om de föll fanns det inget nät som skulle fånga upp dem. De började känna sig osäkra vilket påverkade deras prestationer och ledde till att det blev en ond cirkel. Coakley hävdar att utbrändhet bland unga elitidrottare är ett socialt fenomen och att det beror på två faktorer: En onaturlig livserfarenhet som leder till utvecklingen av en endimensionell självbild och ett maktförhållande i och runt idrotten som allvarligt begränsar unga idrottares kontroll över sina egna liv.³²

Sammanfattning forskningsläge

Sammanfattningsvis beror ätstörningar enligt forskarna på biologiska, psykologiska eller sociala faktorer som i sin tur samverkar med andra faktorer eller orsaker över tid. Sjukdomen är komplex och verkar vara olika från fall till fall. Likheter finns mellan ätstörningar och elitidrottare, vilket kan göra det svårt att se var gränsen går. Bantning, överträning och skada är riskfaktorer till ätstörningar. Även höga krav från idrotten kan utlösa en negativ press, särskilt om kraven kommer utifrån eller för starkt från individen själv. Självkänslan är viktig och byggs upp från tidiga år. Idrotten, media och människor runt omkring är med och påverkar den. Att få bekräftelse för prestationer man gör, kan leda till att man överarbetar saker för att till slut bli det man gör. Detta kan även ses inom idrotten, då man lägger mycket tid på framförallt träning och kanske bara ses och ser sig själv som idrottaren. Vilket kan göra det svårt när karriären tar slut, vem är man då när hela ens identitet var idrotten?

I forskningen lyfts således identitet, krav och självkänsla fram som centrala inslag i ätstörningar. De tre begreppen vill jag gå vidare med.

Syfte och frågeställningar

Syftet är att ur ett komparativt perspektiv undersöka två elitidrottsskivinnor med ätstörningar. Frågeställningarna är:

- Vilka likheter och skillnader finns det i hur de beskriver sin identitet?
- Vilka likheter och skillnader finns det i hur de framställer upplevda krav?
- Vilka likheter och skillnader finns det i hur de uttrycker sin självkänsla?

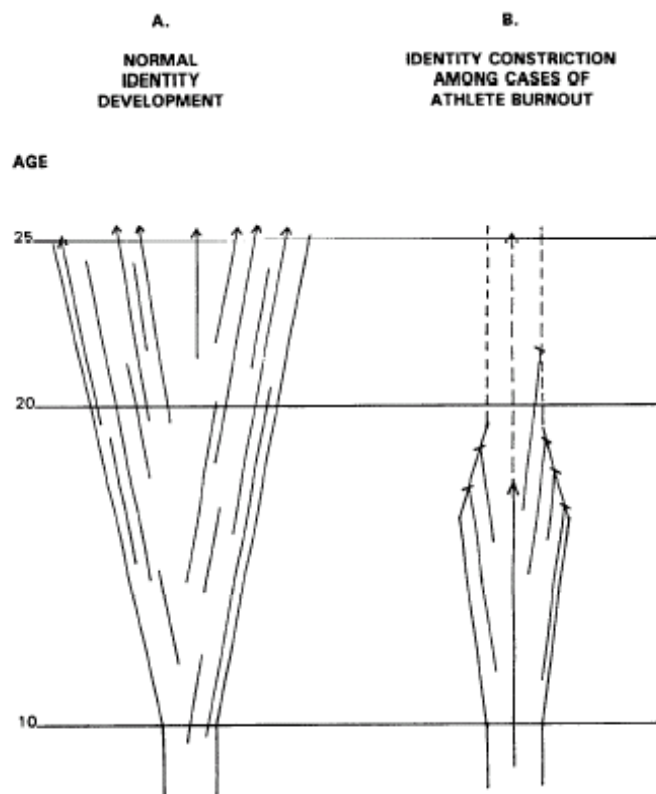
³² Jay Coakley, "Burnout among adolescent athletes: A personal failure or a social problem?", *Sociology of Sport Journal* (1992:9), pp. 271-285.

Teoretiska utgångspunkter

För att få en djupare förståelse av de centrala inslagen i ätstörningar, identitet, krav samt självkänsla, har jag valt följande tre modeller:

Identitet

Den amerikanska sociologen Jay Coakley fokuserar i modellen ”Two models of identity development” på identitetens utveckling hos unga elitidrottare i jämförelse med vanliga ungdomar. Han menar att under uppväxttiden prövar och experimenterar unga människor med olika roller, sannolikt är att de utvidgar, släpper roller och sammansätter identiteter (se modell A, nedan). I många fall med utbrända elitidrottsungdomarna så är denna utveckling begränsad (se modell B). Nya identiteter prövas kanske korta perioder men identitetsutvecklingen, fränsatt hans/hennes identitet som en elitidrottare, är tillräckligt hämmad att hindra den unga idrottarens liv. Linjerna representerar olika identiteter eller dimensioner av självet.³³



Källa: Coakley³⁴

Figur 1 – Two models of identity development

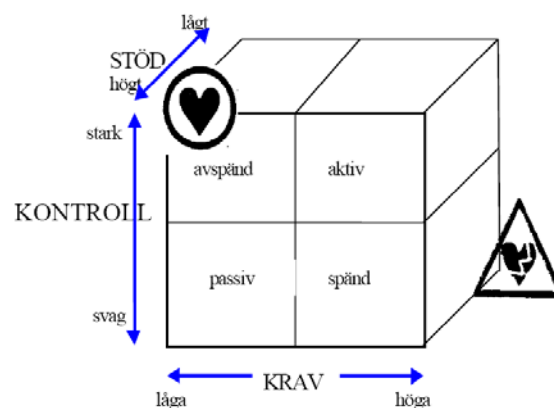
³³ Coakley, p. 277.

³⁴ Ibid.

Krav

För att åskådliggöra stressen inom arbetslivet finns en modell vid namn krav-kontroll-stödmodellen grundad av den amerikanska professorn i sociologi Robert Karasek och senare omarbetad tillsammans med professorn i psykosocial miljömedicin Thöres Theorell.

Ytterligare en modifikation fick modellen av den amerikanska sociologen Jeffery Johnson som lade till tillägget socialt stöd. Modellen visar den egna upplevelsen av krav och kontroll i kombination med socialt stöd. Den åskådliggör de olika sambanden mellan krav, kontroll och socialt stöd, där höga krav i kombination med låg egenkontroll, det vill säga att du inte har möjlighet att påverka beslut, kallas spänt arbete. Saknaden av egenmakt gör att det blir en ihållande uppvarvning, vilket utgör den hälsoskadliga stressen med risk för sjukdom. Har personen istället hög kontroll och känner att han/hon kan vara med och påverka i samband med höga krav blir arbetet aktivt. Även här får man ett högt varvtal, men eftersom arbetet känns lustfyllt och utmanande kallar man det positiv stress. Risken finns dock ändå att man kan hamna i honungsfällan. Det innebär att det blir för mycket av det goda, motivationen blir så hög att man ser vila och privatliv som störande avbrott i arbetet, vilket kan leda till bland annat utbrändhet. Låga krav i kombination med hög kontroll gör arbetet avspänt. Medan låga krav tillsammans med låg kontroll gör det passivt. Socialt stöd fungerar som en buffert mot stress.³⁵ Här nedan visas modellen:



Källa: Åborg och Karasek & Theorell³⁶

Figur 2 – Krav-kontroll-stödmodell

³⁵ Lennart Levi, ”Stress – en översikt: Internationella och folkhälsoperspektiv”, i *Stress: Individ - samhället, - organisationen - molekylerna*, 2 uppl., red. Rolf Ekman & Bengt Arnetz (Stockholm: Liber, 2005), s. 59-65; Robert Karasek & Thöres Theorell, *Healthy Work: Stress, Productivity, and the Reconstruction of Working Life* (USA: Basic books, 1990), s. 31-39, 69-71.

³⁶ Carl Åborg, Previa AB (januari 2001)

<<http://www.it.uu.se/edu/course/homepage/hcinet/ht04/library/docs/Stress-bakgr.pdf>> (Acc. 2007-04-25), s. 3.

Självkänsla

Fil.dr i psykologi Maarit Johnson definierar i sin modell självkänsla som inre och yttre självkänsla. Den inre självkänslan definierar Johnson ”som individens ovillkorliga gillande av sig själv och den inbegriper självrespekt samt en inre trygghet och tillit.”³⁷ Vidare uppkommer den inre självkänslan i en tidig fas i barndomen genom upplevelsen av tillfredsställelse och trygghet men är även påverkad av temperamentsfaktorer. Den inre självkänslan har betydelse för våra reaktioner och beteenden. En god inre självkänsla kännetecknas av:

- *Förmågan till emotionellt varma relationer*
- *Att fritt kunna uttrycka känslor*
- *En positiv grundsyn på livet*
- *Att acceptera sina känslor och behov; sexualitet, kärlek och ilska*
- *Uppvisandet av sund självhävdelse och integritet*
- *Att veta sina gränser*³⁸

Att den inre självkänslan byggs upp redan i barndomen hindrar inte att man i vuxen ålder kan stanna upp och öka sin inre självkänsla genom ökad insikt och inre mognadsarbete.

Den yttre självkänslan, även kallad förvärvad självkänsla, är beroende av utseende, talang och framgång samt värderingar. En hög yttre självkänsla kännetecknar:

- *Att alltid göra sitt bästa*
- *Att vara ansvarsfull*
- *Att vara duktig är viktigt för självkänslan*
- *Att ställa höga krav på sig själv och andra*
- *Att ha kontroll och inflytande stärker självkänslan*
- *Att få uppskattning för prestationer stärker självkänslan*³⁹

Alla människor har olika andelar av inre respektive yttre självkänsla. Om den inre självkänslan är låg så kan den yttre kompensera för det, vilket kan göra att självkänslan styrs av prestationer. Medan om den yttre bara kompletterar den redan goda inre självkänslan så kan den bli ett berikande bidrag.⁴⁰

³⁷ Johnson, s. 44.

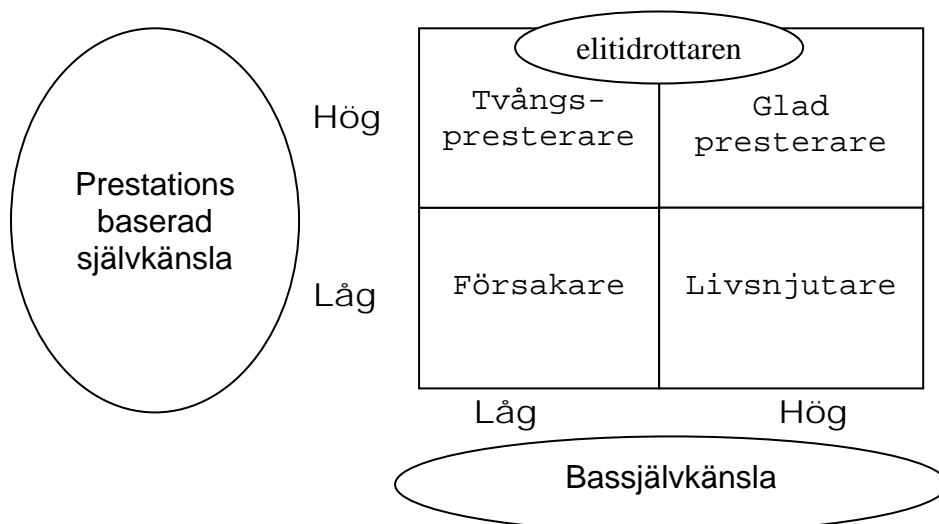
³⁸ Ibid., s. 45.

³⁹ Ibid., s. 47.

⁴⁰ Ibid., s. 44-54.

Idrottspsykologerna Peter Hassmén, Nathalie Hassmén och Johan Plate beskriver den inre självkänslan som *bassjälvkänsla* och den yttre som *prestationsbaserad självkänsla*. Elitidrottare brukar ha en hög prestationsbaserad självkänsla kombinerat med antingen en låg eller en hög bassjälvkänsla. Kombinerar den höga prestationsbaserade självkänslan med en hög bassjälvkänsla har personen ett stort behov att prestera, men ett misslyckande utgör inget hot mot självkänslan. Personen har en låg rädsla att misslyckas. Personer som däremot har en låg bassjälvkänsla tillsammans med en hög prestationsbaserad självkänsla är tävlingsinriktade och ofta fientligt inställda till motståndarna. De har en stark rädsla att misslyckas och ett misslyckande är ett stort hot mot deras ömtåliga självkänsla:⁴¹ ”Genom att självkänslan bygger på framgångsrika prestationer ställer de ofta kontinuerligt höga, perfektionistiska krav på sina prestationer.”⁴² En person som har en hög prestationsbaserad självkänsla och som byggt hela sin identitet på sitt idrottande kommer att reagera mer negativt vid exempelvis en skada än en person med hög bassjälvkänsla.⁴³ Har man en ensidig idrottsidentitet, där idrotten är allt, kan det bli problem när karriären tar slut och man inte planerat eller ens sett framåt.⁴⁴

Här följer en bild konstruerad av mig men som är baserad på Johnsons modell i kombination av Hassmén, Hassmén & Plates begrepp för självkänsla:



Figur 3 – Modifierad modell av självkänsla hämtad från Johnson och Hassmén, Hassmén och Plate.⁴⁵

⁴¹ Hassmén, Hassmén, Plate, s. 127ff.

⁴² Ibid.

⁴³ Ibid., s. 296.

⁴⁴ Ibid., s. 301.

⁴⁵ Johnson, s. 50; Hassmén, Hassmén och Plate, s. 127ff.

Dessa stereotyper av individer vi kan se i rutorna är extrema. I verkligheten finns en större eller mindre del av de olika typerna av självkänsla i oss alla. Dessutom består individer sällan bara av självkänsla, utan fler andra komponenter är sammankopplande.⁴⁶

Sammanfattning av teoretiska utgångspunkter

Identitetens utveckling begränsas hos individer som lägger ner all sin tid på bara en sak, man utvecklar en smal identitet. De som prövar och experimenterar med olika roller får en större repertoar, vilket gör att misslyckande på en arena inte är allt utan att det finns fler arenor som man rör sig på. Krav-kontroll-stödmodellen utgår ifrån individens uppfattning om den egna kontroll personen ifråga har kombinerat med upplevelsen av krav som ställs, detta i kombination med det sociala stödet. Svag egenkontroll, lågt socialt stöd och höga krav i kombination kan skapa en hälsoskadlig stress. Självkänslan bygger på en grund, bas/inre självkänsla som kombineras med en yttre/prestationsbaserad självkänsla. En elitidrottare har oftast en hög prestationsbaserad självkänsla kombinerat med en låg eller hög bas självkänsla. Dessa tre begrepp, identitet, krav och självkänsla ligger så nära varandra att de delvis går in i varandra.

Metod

Datainsamlingsmetod

Som metod valde jag textundersökning av de två böckerna *Genom helvetet: om fotboll, kärlek och anorexi* av Tina Nordlund och Simon Bank och *Simmar-Emma: Min kamp mot bulimin* av Emma Igelström och Carina Olofsson. Insamlingen av data har skett genom att jag har läst böckerna med fokus på innehåll.

Urval

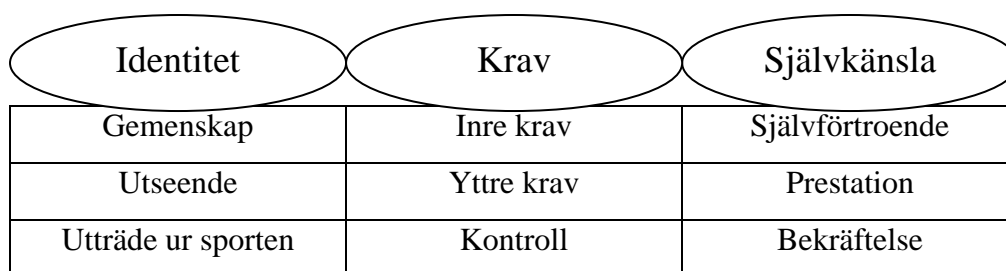
Jag valde dessa två böcker för att det är två liknande berättelser från samma tid, båda är tryckta 2006 och båda författarna är erkända elitidrottskvinnor i nästan samma ålder som har lidit av ätstörningar i samband med idrottsprestationer. Tina Nordlund fick år 2000 ta emot Diamantbollen som Sveriges bästa damfotbollsspelare. Hon har ett EM-silver från 2001 och två SM-guld med Umeå. Dessutom har hon spelat 43 landskamper. Emma Igelström har fyra VM-guld, ett VM-silver, tolv EM-guld, två EM-silver och tre EM-brons. Hennes mest lysande år var 2002, då hon tog tre VM-guld och satte tre världsrekord.

⁴⁶ Johnson, s. 49.

Böckerna som används i min undersökning är skrivna av personerna själva tillsammans med en författare. Tina Nordlunds medförfattare Simon Bank är sportjournalist på *Aftonbladet* och har skrivit *Kaptenen med vattenskräck* (tillsammans med Hans Chronak, 2003) och *I huvudet på Zlatan Ibrahimovic* (2005). Emma Igelströms medförfattare Carina Olofsson är sportjournalist på *Göteborgs-posten*.

Procedur

Med hjälp av tidigare forskning om ätstörningar valdes de tre begreppen identitet, krav och självkänsla ut. En bok i taget lästes och de tre begreppen låg till grund för analysen. För att fördjupa analysen specificeras identitet, krav och självkänsla ytterligare: Jag valde att dela upp dem utifrån: Identitet i gemenskap, utseende och skada/utträde ur sporten. Krav i inre krav och vilja, yttre krav och kontroll. Slutligen självkänsla i självförtroende, prestation och bekräftelse. (Se även figur 4 nedan.) Mina teoretiska verktyg, Coakleys *identitet*, Theorell med fleras *krav* och Johnsons *självkänsla*, användes för att förklara begreppen utifrån böckerna. Därefter diskuterades likheter och skillnader mellan berättelserna.



Figur 4 – Egen modell utifrån de teoretiska utgångspunkterna.

Tillförlitlighet

Studien bygger på två självbiografier. Vilket innebär att det är Tina Nordlunds och Emma Igelströms subjektiva känslor och minnen av upplevelserna som presenteras. Läsaren kan inte veta vad som har valts bort. Likväl bygger studien på min tolkning av böckerna utifrån mitt perspektiv. Mina tidigare nämnda analysverktyg ökar tillförlitligheten. Det är dock ingen heltäckande bild över personer med ätstörningar inom idrotten, utan två individer och ett försök att se likheter och skillnader mellan dem.

Resumé av böckerna

Genom helvetet, Tina Nordlund

Tina föddes 1977. Redan tidigt hade bollen en central plats i hennes liv och hon var en energisk liten flicka som aldrig blev uttröttad. Hon beskriver också att hon var liten och fick kompensera det med sin snabbhet. Hon höll på med många idrotter, men tyckte fotbollen var roligast. Med flickläger, elitläger, a-lag och u-landslag blev hon fotbollstjejen som ofta åkte i väg på läger.

1996 skrev Tina på för Umeå IK, som då hade gått upp i allsvenskan. Där spelade hon ända till 2002. Direkt efter studenten flyttade hon hemifrån och upp till Umeå. I Umeå kom hennes liv att kretsa ännu mer runt fotbollen. Laget blev som en familj. Umeå åkte ur allsvenskan första året men vann sedan division. Umeå fortsatte i allsvenskan med siktet att inom några år vinna SM-guld. Satsningarna blev hårdare och ambitionerna ökade. På det privata planet träffade Tina fotbollspelaren Jesper Blomqvist och de blev ett par under ett par år.

Tina blev uttagen till VM i USA 1999 och Sverige åkte ut i kvartsfinalen men hade säkrat en OS plats i Sydney 2000. Här startade en process i Tinas inre, hon skulle bli bäst. Planen var att göra allt lite mer och lite bättre än alla andra. Tina kom med i startelvan i landslaget men OS gick så där. Bättre gick det för henne och Umeå, de vann SM-guld år 2000. Samma år fick Tina ta emot Diamantbollen som Sveriges bästa damfotbollsspelare och hon blev svensk damfotbolls språkrör.

Tiden efter kände sig Tina trött, hon hade kämpat hårt för att nå sina mål. Hon fortsatte ändå att tacka ja till intervjuer med mera, men försäsongsträningen slet hårt på hennes kropp. Samtidigt hade allt omkring henne börjat gå snabbare och attityderna hårdnade. Känslan av glädje inför fotbollen hade bytts till en känsla av att gå till jobbet.

Till VM 2001 i Tyskland kände Tina ingen lust att åka, väl i Tyskland blev det ändå final. Då rasar något i Tina. Eftersom hon var rädd för att misslyckas bad hon innan förlängningen att få bli utbytt för en skada hon inte hade. Denna lögn var något hon skulle bära med sig länge innan hon vågade berätta vad hon gjort. Förlust på övertid resulterade i ett EM-silver.

Tillbaka till vardagen och Sverige blev det ytterligare ett SM-guld till Umeå. Tina beskriver att hon haft samtal med en idrottspsykolog under den hösten för att få tillbaka motivationen. Hans tips handlade då bara om att sätta upp nya mål, vilket inte ens var i närheten av vad hon kände för.

Tina beskriver sin väg till ätstörningen som en cocktail med olika ingredienser, där små delar till sist gör att den exploderar och rinner över. Den sista lilla delen som till sist gjorde att hennes cocktail exploderade var ett fall på en isfläck. Hennes ben i foten gick inte av, men det blev en ordentlig ligamentskada. Tina lät inte foten läka, vilket ledde till totalt tre operationer. Hon kände en stress att komma efter under uppbyggnadsträningen samtidigt som känslan av att inte kunna vara den enda Tina hon visste påverkade. Detta ledde in henne på en ny väg. Tina beskriver en liten djävul som började tala i hennes huvud. Djävulen gick från att samtala till att föra monologer angående vad som inte borde ätas. Genom matematik med kalorier, näringslära utifrån tidningar och spegeln minskade hon på maten och ökade träningen. Foten gjorde för ont för att komma tillbaka till fotbollen, så Tina började smida en ny plan där en snygg kropp var målet. Tina blev besatt av att träna och röra sig samtidigt som intaget av mat var minimalt. Hon träffar en ny pojkvän vars liv kretsar runt Stureplan, vilket skilde sig från hennes värld. Efter en resa till Thailand nämner hon för första gången att hon har lite problem med maten till sin pojkvän. Detta gör att bitarna för honom faller på plats och han hjälper henne att ta kontakt med landslagsläkaren som rekommenderar en specialist, en psykolog. Där börjar vägen ut ur helvetet för Tina.⁴⁷

Simmar-Emma, Emma Igelström

Emma är född 1980 i Karlshamn, Blekinge. Hon beskriver ishockeyn, där hennes pappa var tränare, som en trygghet eftersom hon tillbringade många timmar på läktaren i ishallen med sin elva år äldre bror. Efter att ha provat lite olika idrotter bestämde hon sig till slut för simningen eftersom hon trivdes väldigt bra i vattnet.

Emma beskriver sitt första simminne från simskolan som femåring och hennes första simtävling som sjuåring. Då kom hon sist. Emma var med i fler tävlingar. Efter att ha varit en given favorit i en tävling, i vilken hon kom tvåa, bestämde hon sig för att aldrig mer bli tvåa. Hon skulle vara bäst i allt, simningen som i skolan. På sin fjortonårsdag tog Emma SM-guld

⁴⁷ Tina Nordlund, Simon Bank, *Genom helvetet: om fotboll, kärlek och anorexi* (Stockholm: Big Bok, 2006).

för seniorer i Sundsvall och uppståndelsen var enorm. Här förändrades hennes liv och hon klev som fjortonåring in i vuxenvärlden och fick debutera i A-landslaget under kortbane EM i Stavanger 1994 och vann guld. Efter detta ökade den yttre pressen och kraven och med dem de inre kraven på sig själv. Allt hade blivit allvarligt och lusten började försvinna.

Efter skolavslutningen i nian flyttade Emma från lilla Karlshamn till Helsingborg. Simmässigt var flytten rätt menar Emma, men det är rätt tufft för en femtonåring att stå på egna ben. Efter ett år i Helsingborg talade hennes tränare om för henne att hon måste gå ner i vikt om hon ville bli bäst i världen. Hon blev först nedstämd, men sedan började hon gå ner i vikt och berömmet från tränare och klubbkompisar kom. Efter veckor av tuff bantning kunde hon till slut inte stå emot hungern, utan vräkte i sig allt hon kom åt. Efteråt kom ångesten och hon valde att stoppa fingrarna i halsen och kräkas. Hon uppfattade sig som tjock och ful och mådde allt sämre. Vid sjuttonårsålder avbröt hon träningen och flyttade hem igen. Ätstörningen fortsatte hemma, men hon berättade inget för sina föräldrar. Hon tränade på gym och Friskis & Svettis istället för simningen. Emma längtade tillbaka till simningen men var samtidigt rädd att ätstörningen skulle förvärras. Hon kom tillbaka till bassängen och lärde sig vilken mat som inte gör lika ont att kräkas.

Sista året på gymnasiet, hösten 1998 kontaktades hon av Spårvägen som ville att hon skulle börja simma för dem. Tyvärr hoppade hennes axel ur led för tredje gången och lösningen var operation. Tränaren i Stockholm ordnade en operation och efter sex veckor i gips och många mil på motionscykel ville Emma sluta att simma men tränaren fick henne på andra tankar och efter studenten flyttade hon till Stockholm. Hon byggde upp sin grundträning och lyckades kvala in till OS i Sydney 2000.

Hon hade klarat sig utan att någon upptäckt att hon var sjuk men i maj 2001 blev hon tagen på bar gärning av sin dåvarande pojkvän. Han berättade för tränaren och sina föräldrar. Tränaren tog kontakt med SOK:s idrottspsykolog som fick henne att öppna ögonen, men inte mer än så. Tränaren försökte med kostschema, men Emma var inte mottaglig. Efter några månader berättade hon det för sina föräldrar, men ljög och sa att allt var bra.

Under ett träningsläger i Sydafrika i januari 2002 satte Emma ett nytt europarekord på 100 meter bröst vilket ledde till uppmärksamhet från media inför världscuptävlingar i Eriksdalshallen i Stockholm, där hon simmade på ny världsrekordtid. Hon beskriver att loppet

inför hemmapubliken är det största hon varit med om men att hon är ledsen att hon inte blev överlycklig när hon slog världsrekordet som hon väntat på, lyckoruset uteblev. Efter världsrekordet var det många som ville ha intervjuer och liknande och Emma ställde upp. Under SM i Göteborg simmade hon åter snabbt och slog åter världsrekordet.

Media började spekulera i att hon tappat vikt och Dagens Nyheters reporter meddelade att hon tänkte skriva om ryktet att Emma hade haft ätstörningar och undrade om hon ville medverka. Emma sa så mycket hon kunde utan att avslöja att hon inte var frisk. Media hade skapat Simmar-Emma som blev den perfekta masken för henne att hålla upp.

Under VM i Moskva 2002 simmar Emma inte ett simtag för sin egen skull utan bara för andras skull. Strax innan finalen på 50 meter bröst kräks hon, men tar sig samman och simmar sina fyra lopp. Det resulterar i tre guld på världsrekords tider och ett silver.

Mentalt mådde Emma bara sämre och sämre och vid vissa tillfällen var hon väldigt svag. Hennes tränare ringde vid ett sådant tillfälle och Emma berättade att hon var sjuk igen. Hennes föräldrar kontaktades och idrottspsykologen såg till att hon fick komma på behandling. Där ville de ge henne träningsförbud, vilket hon vägrade och till slut gav inte de träffarna något, då hon hela tiden tänkte på sin träning. Tävlingar vanns på bra tider, men Emma var mentalt och fysiskt slut. Inför VM i Barcelona ökade alla kraven ytterligare och under VM bröt Emma ihop, det blev det sämsta VM genom tiderna för Sveriges del.

Emma försökte fly sina problem genom att flytta från Stockholm till Malmö i hopp om att hon skulle sluta kräkas. Men hetsätningarna fortsatte och hon bad till slut sina föräldrar om hjälp. Hon gick med hjälp av idrottspsykologen ut i media och bad samtidigt om att få bli lämnad ifred. Hon förstod att det inte skulle bli något OS i Aten 2004. Hon blev inskriven på ett behandlingshem och vägen mot tillfrisknandet började.⁴⁸

Resultat

Resultatet kommer jag att redovisa utifrån de tre delarna: identitet, krav och självkänsla.

⁴⁸ Emma Igelström, Carina Olofsson, *Simmar-Emma: Min kamp mot bulimin* (Stockholm: Månocket, 2006).

Identitet

Med identitet avses här först gemenskapen, att personen känner tillhörighet och identifierar sig med själva idrotten de utövar. Identiteten består även av utseende, där utseendet och kroppen får en betydelse för vem man är. Identiteten kan även vara endimensionell vilket kan bli ett problem om man lämnar den enda identitet man har, på grund av en skada eller ett utträde ur sporten.

För att börja med gemenskapen och tillhörigheten beskriver Tina i sin uppväxt som till stor del bestod av olika idrotter där fotbollen var störst.⁴⁹ Vidare i ungdomsåren gällde det att ta reda på vem man var, det så kallade identitetssökandet. Hon beskriver att hon aldrig behövde gå igenom det, då hon visste att hon var en idrottstjej; sporttjejen, fotbollstjejen.⁵⁰ Senare blev det dags för u-landslaget och hon beskriver hur hon ofta åkte iväg på olika läger och att hon kände samhörighet med de lag hon tillhörde:⁵¹

”Landslaget blev en del av den jag var.”⁵²

Tina förklarar även känslan av att vara del i ett fotbollslag, där lagkamraterna i Umeå blev som en enda stor familj. Förutom att träna de åtta passen i veckan var det ”biokvällar, fikakvällar, tv-kvällar.”⁵³ De umgicks mer eller mindre jämt. Vidare utvecklades och växte hon tillsammans med ett lag:⁵⁴

”Jag omslöt av en trygghet, en identitet som helt handlade om vad jag klarade av att prestera på och runt fotbollsplanerna”⁵⁵

När Tina blev tillsammans med fotbollsspelaren Jesper Blomqvist som då först spelade i Parma i Italienska serie A och senare i Englands Manchester United, var hon inte längre fotbollsspelare utan flickvän. Hennes privatliv blev plötsligt intressant för skvallerpressen bara för att hon var hans flickvän och hon fick även ett personligt sponsorkontrakt. Fokus läggs hela tiden på att hon var Jespers flickvän. Detta gjorde att det blev ännu viktigare för

⁴⁹ Nordlund, s. 18-21.

⁵⁰ Nordlund, s. 23, 31.

⁵¹ Nordlund, s. 30-31.

⁵² Nordlund, s. 31.

⁵³ Nordlund, s. 43.

⁵⁴ Nordlund, s. 43-44, 57.

⁵⁵ Nordlund, s. 57.

henne att prestera bra på fotbollsplanen. Hon ville visa att hon var seriös och inte bara var flickvän utan att hennes fotboll var lika viktig.⁵⁶ Mottagandet av Diamantbollen gjorde henne inte längre till bara någons flickvän, utan nu blev hon fotbollsspelaren Tina Nordlund som fick representera en hel sport.⁵⁷

Efter Diamantbollen, SM-guld, utnämningen till allsvenskans värdefullaste spelare samt ett stort antal intervjuer började försäsongsträningen på nytt. Tina var dock tom och trött och visste inte vem hon var utan fotbollen, vilket ledde till att allt fortsatte som vanligt.⁵⁸

*”Utan fotbollen visste jag inte vem jag var, det var sporten
jag vände mig till när jag mådde dåligt, när jag inte hunnit
bearbeta mina problem från andra områden av livet.”⁵⁹*

För att övergå till utseendet hade både Tina och Emma fått känna på den sidan av identitet. Emma som hela tiden visade upp sig i baddräkt på grund av sin idrott och Tina där det blev en hets om det i laget.

Tina fick rådet av sin fystränare efter en ”fettmätning” att hon gärna kunde ha lite mindre fett och mer muskler. Detta ledde till att Tina gick ner några kilo och märkte att hon blev snabbare. Innan hade Tina diskuterat detta med sin pojkvän och han hade konstaterat samma sak, att om hon gick ner lite skulle hon antagligen bli snabbare. Men han hade även frågat vad som skulle hända om hon gick ner i vikt, om hon då skulle vilja gå ner ännu mer. Men det var inget hon tänkte på.⁶⁰

Efter SM-guldet förändrades både Tina och laget. Det hade även blivit en annan jargong i laget om kroppen. ”Snacket” handlade mer om ”hur vi såg ut och vad vi åt”. Det handlade inte längre bara om att bygga funktionella kroppar utan de skulle även vara snyggare och läckrare.⁶¹

⁵⁶ Nordlund, s. 48-50.

⁵⁷ Nordlund, s. 73-74.

⁵⁸ Nordlund, s. 74-76.

⁵⁹ Nordlund, s. 76.

⁶⁰ Nordlund, s. 54.

⁶¹ Nordlund, s. 77-80.

”... underbara tjejer som gjorde allt för att bli så bra damfotbollsspelare som möjligt utan att se ut som damfotbollsspelare.”⁶²

Även Emma fick möta betydelsen av utseendet redan som tonåring, då hormonerna bubblade och hon var på väg att bli kvinna, och väldigt mottaglig för kritik. Emma var stor för sin ålder och konkurrenterna viskade om att hon var tjock. När hon sedan fick höra detsamma även från tränaren började hon banta, men hennes uppfattning var ändå att hon var tjock och ful. Hon föraktade sig själv.⁶³

Några år senare avbröt Emma sin träning och flyttade hem med argumentet att hon inte längre trodde på sig själv, på den Emma hon var utanför simningen.⁶⁴ Men snart var hon tillbaka i bassängen igen och livet ”handlade om simning och allt som kretsade kring mat.”⁶⁵ Emma hade på några månader gått ner 8-9 kilo men hon kände sig fortfarande ful och tjock.⁶⁶ Vid ett träningsläger tog det slut med Emmas pojkvän samtidigt som hennes mormor blev dålig och hon ökade själv i vikt. Detta bidrog sammantaget till att hon började fundera på hur länge hon skulle orka smyga med sjukdomen, hetsätningarna blev värre och hon grät offentligt. Men på grund av omständigheterna med mormodern och pojkvännen var det ingen som misstänkte något. Emmas psyke var på väg att rasa samman, men bilden utåt fick inte förstöras:⁶⁷

”Bilden var viktigare än min egen hälsa. Den fick inte förstöras.”⁶⁸

När det gäller det sista temat av identitet, vägen ut ur idrotten, vilket för Tina och Emmas del innebar att allt tog slut. Det de hade sysslat med flera timmar varje dag, månad ut och år in skulle bara ta slut. Att sluta eller att vara tvungen att sluta och inte veta vad som kommer närmast tar fram en känsla av ovisshet. Tinas började fundera när hon fick sin fotskada och inte längre kunde träna som förut, vad skulle hon göra då:⁶⁹

⁶² Nordlund, s. 81.

⁶³ Igelström, s. 17, 22, 24-26.

⁶⁴ Igelström, s. 28.

⁶⁵ Igelström, s. 46.

⁶⁶ Igelström, s. 47.

⁶⁷ Igelström, s. 62-63.

⁶⁸ Igelström, s. 63.

⁶⁹ Nordlund, s. 105.

*”Att spela fotboll och vara bra på fotboll hade blivit hela min identitet. När jag inte kunde träna eller spela längre famlade jag efter sammanhang.”*⁷⁰

*”Min plats i livet var enkel, jag var högerytter eller möjligen forward.
Nu var jag... ingenting.”*⁷¹

Tina längtade enormt till att få vara den enda Tina hon visste, den som hade en roll och en funktion i sitt lag. Hon kände sig utanför och vilsen när hon inte kunde bidra till lagets bästa. Hon var tvungen att träna annars kände hon sig värdelös.⁷² Hon kände att det blev bekräftat att hon inte var värd någonting, då tränaren inte hörde av sig under skadeperioden.⁷³ På vägen mot tillfrisknandet efter att hon hade blivit sjuk kunde Tina hos psykologen arbeta vidare och förstå att man inte blev en sämre människa för att man gick upp en storlek. Hon hade även ett tydligt mål i processen:⁷⁴

*”Att hitta en ny identitet utan fotbollen, ett nytt sätt att tänka, vara och agera.”*⁷⁵

Tina beskriver även att ”Idrottaren behöver hjälp att få distans till sin sport”⁷⁶. Hon menar att den varma bubblan fanns där när man är med i idrotten men att den kalla ensamheten och utanförskapet kom när bubblan sprack:⁷⁷

*”Jag fick lämna det jag älskade mest av allt för att bli frisk,..”*⁷⁸

Emma fick också en skada, en axelskada och var tvungen att opereras. Efter sex veckor i gips, vilket innebar ingen vattenträning men många timmar på motionscykeln kändes det som hon ville sluta att simma. Men efter peppning från tränaren gav hon simningen en ny chans.⁷⁹

⁷⁰ Nordlund, s. 104.

⁷¹ Nordlund, s. 105.

⁷² Nordlund, s. 108, 121.

⁷³ Nordlund, s. 124-125.

⁷⁴ Nordlund, s. 176, 186.

⁷⁵ Nordlund, s. 186.

⁷⁶ Nordlund, s. 235.

⁷⁷ Nordlund, s. 234-235.

⁷⁸ Nordlund, s. 223.

⁷⁹ Igelström, s. 31-32.

Några år senare kom även Emma till en punkt då hon insåg att hennes dröm om OS inte skulle bli sann, istället kom frågorna om vem hon var:⁸⁰

”Jag var livrädd. Vem var jag utan simningen och vad skulle jag göra om jag slutade?”⁸¹

Emma insåg att hon var tvungen att skiljas från både simningen och bulimin.⁸²

Sammanfattning identitet

Sammanfattningsvis beskrivs identiteten i form av gemenskap och tillhörighet mycket av Tina genom att de gjorde det mesta tillsammans i laget både på och utanför planen. Hon menar också att när hon blev flickvän till en känd fotbollsspelare, åsidosattes hennes identitet som fotbollsspelare. Emma däremot beskriver inte alls gemenskapen och tillhörigheten på det sättet. Dock spelade utseendet en stor roll hos de båda. Tina beskriver att hon och hennes lag skulle bli snyggare och läckrare och att de skulle vara bra fotbollsspelare utan att se ut som det. Emma började banta när hon fick höra av sin tränare att hon var för stor för att bli bäst. Vägen ut ur sporten skedde för Tina genom en skada vilket ledde till att hon började fundera på vem hon var utan fotbollen, men förstod så småningom att hon måste lämna det hon älskade mest för att bli frisk. Även Emma blev livrädd när hon förstod att hon måste lämna simningen för att bli frisk och hon undrade vem hon var utan simningen.

Enligt Coakleys modell om identitetsutveckling framträder att både Emma och Tina har en hämmad identitet, vilket har hindrat dem från att utveckla andra identiteter. Under uppväxttiden har de i stort bara hållit på med idrott och rätt tidigt har de specialiserat sig. Eftersom idrotten har tagit tid har de inte kunnat utvidga och experimentera med olika roller och har därför inte kunnat sammansätta identiteter utan blivit idrottstjejen. De levde sina liv genom idrotten vilket har lett till att deras identitetsutveckling är begränsad och avsmalnad.

⁸⁰ Igelström, s. 86.

⁸¹ Igelström, s. 85.

⁸² Igelström, s. 87.

Krav

Krav handlar om dels yttre krav och press som kommer från tränare och media att lyckas, dels inre krav som personerna sätter på sig själva i samband med viljan att nå sina mål. Vidare finns kontrollen som involverar lögnerna och ångesten.

När det gäller inre krav och en stark vilja så hade både Tina och Emma höga krav på sig själva. Tina beskriver en process i sitt inre som hade börjat, hon skulle bli bäst:

”Jag skulle bli bäst, på riktigt. Bäst av alla. Bäst i laget, bäst i allsvenskan, bäst i landslaget, bäst i Sverige.”⁸³

Tina menar att fotbollen styrde allt och att det lös igenom överallt. Hon gjorde allt som alla andra gjorde, ”fast mer och oftare och bättre och hårdare”:⁸⁴

”Medvetenheten gick igen överallt. Jag åt rätt, tränade stenhårt, var manisk på alla områden som kunde ge mig fördelar som fotbollsspelare.”⁸⁵

Emma hade även hon en ”vinnarskalle” och hade alltid velat vara bäst på allt. Hennes föräldrar försökte flera gånger få henne att förstå att det viktigaste i livet inte var att vara det, men Emma lyssnade inte.⁸⁶ Hon tränade mycket mer och hårdare än andra:

”Jag är fortfarande stolt över att jag varje dag, varje vecka, året runt alltid pressade kroppen maximalt.”⁸⁷

Tina beskriver också stoltheten hon kände när hon lyckades plåga sig till gränsen ytterligare en dag, men hon längtade aldrig till nästa dag.⁸⁸

⁸³ Nordlund, s. 60.

⁸⁴ Nordlund, s. 63-64.

⁸⁵ Nordlund, s. 63.

⁸⁶ Igelström, s. 16.

⁸⁷ Igelström, s. 52.

⁸⁸ Nordlund, s. 112.

Emma tar även upp den oerhörda viljan som krävdes för att orka den enorma träningsdosen samt att gå lite längre än alla andra, för att nå toppen.⁸⁹ Hon ville bli bäst, bäst i allt inte bara simningen utan även skolan och kortspel. Dessutom var hon aldrig nöjd, utan blickade hela tiden ”framåt mot nya mål och utmaningar”.⁹⁰ Men hon beskriver även hur glädjen av att hoppa i vattnet försvann allt eftersom kraven ökade:

*”Glädjen försvann på vägen och drunknade i alla måsten.
Kvar blev viljan.”⁹¹*

Även Tina beskriver sin starka vilja som fanns i henne:

*”Det händer att jag blir uppriktigt rädd för min egen vilja, när jag
ser hur stark den är och vad den kan pressa mig till.”⁹²*

I en intervju frågade en reporter Tina varför hon haft så svårt att njuta och Tina svarade att hon alltid haft höga krav på sig själv, kanske för höga. För att hon ville vinna.⁹³

För att övergå till de yttre kraven hade Tina ingen yttre press på sig när hon var ung, det var ingen som krävde att hon skulle vinna för att få uppmärksamhet eller stöd.⁹⁴ Även Emmas föräldrar pressade henne aldrig utan stöttade henne.⁹⁵

Emma beskriver att de yttre kraven från tränare och förbundskapten ökade och att det indirekt gjorde att hennes egna krav också ökade.⁹⁶ Hon beskriver även pressen från media, där hon innan VM i Moskva toppade löpsedlarna med berättelsen om hennes ätstörningar i tonåren och att hon hade sänkt tre världsrekord de senast fem månaderna. Detta fick henne att må uselt, delvis för att hon tyckte att hon var ”en stor fet lögn”.⁹⁷ Under VM i Moskva simmade inte Emma ett simtag för sin egen skull, utan det var bara för andras skull. Ändå vann hon tre

⁸⁹ Igelström, s. 53.

⁹⁰ Igelström, s. 16-17.

⁹¹ Igelström, s. 43.

⁹² Nordlund, s. 86.

⁹³ Nordlund, s. 86.

⁹⁴ Nordlund, s. 22.

⁹⁵ Igelström, s. 16-17.

⁹⁶ Igelström, s. 21.

⁹⁷ Igelström, s. 56.

guld och ett silver i de fyra lopp hon ställde upp i.⁹⁸ Efter VM fortsatte tävlingarna och Emma fortsatte att vinna trots att hon hade misshandlat sin kropp:

”Mitt kontrollbehov över simningen var så starkt att jag fortfarande med viljan kunde lura kroppen”⁹⁹

Hon vann och vann, men blev panikslagen över att blicka framåt, där såg hon ”bara hinder och krav, krav och krav.”¹⁰⁰

Emma åkte med sin mamma till Thailand på semester i två veckor, innan hon blev inskriven på behandlingshemmet. Första veckan i Thailand tyckte hon var hemsk men den andra veckan slappnade hon av, delvis för att det inte fanns några måsten eller krav.¹⁰¹

Det var just dessa måsten och krav som Tina också ville slippa. Men en ny försäsongsträning började. Allt hade blivit hårdare och tuffare, i laget sporrade de varandra att bli alltmer ambitiösa.¹⁰² ”Detaljerna blev viktigare och viktigare, inget fick lämnas åt slumpen. Absolut inte maten.”¹⁰³ Under EM finalen rasade allt, Tina ljög om att hon hade ont för att bli utbytt och slippa pressen och risken att misslyckas. Efter EM kom glädjen tillbaka men till hösten var hon så trött igen. Då tog hon kontakt med en idrottspsykolog för att få tillbaka lusten till fotbollen efter att ha uppnått sina mål, men istället för en lång skön vila som Tina kände för satte de upp nya mål, nu skulle hon bli bäst i världen. Allt gick vidare men Tina ljög igen för att slippa spela en landskamp och straffade sig sedan genom att gå ut och springa.¹⁰⁴

Vidare beskriver Tina och Emma kontrollen som en röd tråd i sina liv. Emma ville bli bäst i världen. Att ha varit för tjock, skulle inte stoppa henne.¹⁰⁵ Hon tänkte och levde genom kalorierna. Efter veckor av tuff bantning kunde hon inte stå emot hungern och begäret efter mat. Efter att ha vräkt i sig mat kom ångesten och med den fingrarna i halsen. Detta fortsatte men Emma tyckte att hon hade kontroll på ätstörningen.¹⁰⁶

⁹⁸ Igelström, s. 56-57, 59.

⁹⁹ Igelström, s. 68.

¹⁰⁰ Igelström, s. 69.

¹⁰¹ Igelström, s. 91-92.

¹⁰² Nordlund, s. 76-78.

¹⁰³ Nordlund, s. 78.

¹⁰⁴ Nordlund, s. 92-98.

¹⁰⁵ Igelström, s. 24-25.

¹⁰⁶ Igelström, s. 26, 33.

”Med ätandets hjälp kontrollerade jag alla känslor och inbillade mig att jag mådde bra.”¹⁰⁷

Emma var nöjd när hon inte hade ätit något på hela dagen och klarade hon inte det satte hon fingrarna i halsen. Emma liksom anorektikern strävar efter total kontroll dock brister kontrollen ibland för henne och hetsätningen tar vid. Emma hade kontroll på varje innehållsförteckning av mat.¹⁰⁸ Till slut började motivationen försvinna för Emma och hon förstod att hon måste släppa kontrollen:

”Den inre motivationen började försvinna. Den kontroll och drivkraft som ätstörningarna fört med sig hade hjälpt mig att bli bäst i världen, men när bulimin väl hade tagit över hela mig kunde jag inte längre prestera i vattnet.”¹⁰⁹

”Jag skulle tvingas att släppa kontrollen och lägga framtiden i någon annans händer.”¹¹⁰

Efter en skadad fot som inte ville läka skulle Tina ”hinna ifatt” och ett beräkandet av träningsmängd i förhållande till vad som kunde ätas började. Träningen trappades upp och maten började mätas. Successivt minskades matintaget och Tina blev mer besatt av träningen.¹¹¹ Projektet och kontrollen blev att hålla sin kropp i schack.¹¹² Semesterresor blev en uppvisning i maniskt beteende:¹¹³

”Att äta samma mat om och om igen var en del av kontrollen, under en period där jag inte kunde kontrollera något annat.”¹¹⁴

”Jag slutade äta för att hitta något att kontrollera i ett liv som var bortom min kontroll, det var min drog. Det kunde lika gärna blivit något annat.”¹¹⁵

¹⁰⁷ Igelström, s. 29.

¹⁰⁸ Igelström, s. 44-45.

¹⁰⁹ Igelström, s. 81.

¹¹⁰ Igelström, s. 87.

¹¹¹ Nordlund, s. 105-111.

¹¹² Nordlund, s. 113-114.

¹¹³ Nordlund, s. 121.

¹¹⁴ Nordlund, s. 121.

¹¹⁵ Nordlund, s.223.

Sammanfattning krav

Sammanfattningsvis hade både Tina och Emma höga krav på sig själva, en stark vilja och viljan att vara bäst. De kunde känna en stolthet i att ha pressat kroppen till max. De kände även båda två att glädjen försvann i samband med för mycket krav. När de var unga hade de ingen press på sig, men ju mer framgångarna ökade desto högre blev kraven utifrån. Tina ljög för att slippa kraven och rädslan att misslyckas. Emma kontrollerade sina känslor genom maten och även Tina såg maten som ett sätt att kontrollera sitt liv när inget annat gick att kontrollera. De tar även upp hur svårt det var att släppa kontrollen på väg mot ett tillfrisknande.

Enligt Krav-kontroll-stödmodellen av Theorell och Karasek har Tina och Emma höga krav på sig utifrån, men även från sig själva. Detta i kombination med låg kontroll på kraven, gör att de ligger på ett det så kallade spända läget. De känner inte att det de gör är särskilt lustfyllt på slutet och att de inte kan göra annat än att prestera så gott det går. Detta menar Karasek och Theorell är den hälsoskadliga stressen. Det sociala stödet de båda har från föräldrar kan dock fungera som en buffert mot stressen.

Självkänsla

Med självkänslans kategorier avses här bassjälvkänsla, den bygger på självet, men även den självkänslan som byggs på prestationer och behovet av bekräftelse, prestationsbaserad självkänsla. Tina och Emma beskriver tryggheten i idrotten samtidigt som det är viktigt att bli accepterad, känna att man är värd något och att man duger.

Tinas föräldrar skildes när hon var sju år vilket ledde till att hon ibland bodde hos sin mamma och ibland hos sin pappa. Hon längtade och saknade ofta den föräldern som hon inte var hos. Detta tror hon kan ha skapat en otrygghet, samtidigt som hon beskriver att det alltid fanns mycket ”kärlek, omtanke och värme”¹¹⁶. En trygghet hon alltid hade var bollen.¹¹⁷

Emma tillbringade stor del av sin unga tid i ishockeyhallen, då pappan var tränare för A-laget där de bodde. Detta lade grunden för den trygghet som idrotten kom att bli för Emma.¹¹⁸
Däremot rubbades tryggheten delvis genom att hon som femtonåring flyttade hemifrån till en

¹¹⁶ Nordlund, s. 16.

¹¹⁷ Nordlund, s. 15-16.

¹¹⁸ Igelström, s. 12.

annan stad. Sportsligt menade Emma att det var helt rätt men hon blev mycket ensam och den sociala kontrollen från föräldrarna försvann.¹¹⁹ Emma har alltid varit storväxt och lång dessutom gjorde simningen att hon fick en del muskler, vilket ledde till dåligt självförtroende när hon var med sina tjejkompisar.¹²⁰ Efter att hon börjat banta var hon övertygad om att hon aldrig skulle bli accepterad om hon inte blev tillräckligt smal.¹²¹

Efter världsrekordet i Eriksdalsbadet ville många ha intervjuer. Emma var tvungen att bevisa sig ”dubbelt upp, tvungen att vara trevlig oavsett vad det gällde”¹²². Det viktigaste var att de gillade henne, hon var rädd för att få ett rykte som diva.¹²³ Tina hade hela sitt liv varit rädd för att uppfattas som dryg och divig och ställde därför alltid upp istället för att säga nej.¹²⁴ För Tina blev det allt viktigare vad alla andra tyckte om henne redan under ungdomsåren med U-landslaget, publik och tidningar.¹²⁵ Senare genom fotbollen och Umeå hade Tina allt hon behövde för att må bra. När de vann, så lekte livet.¹²⁶ Hon tyckte till och med att fotbollen var viktigare än livet självt.¹²⁷

När Tina nådde toppen av sin karriär med SM-guld, utsedd till allsvenskans värdefullaste spelare samt fick Diamantbollen, det vill säga hennes mål, såg hon inte målgången utan bara nya uppförsbackar.¹²⁸ Året därpå var det dags för EM och inför det hölls intervjuer. Tina var trött och kände en tomhet men utåt försökte hon låta så stark och säker som möjligt.¹²⁹ Allt som tiden gick smög osäkerheten och flyktbeteendet sig på.¹³⁰ Ett flyktbeteende som även Emma hade, hon valde att flytta till en annan stad istället för att ta tag i sina problem. Simningen och hetsätningarna fortsatte, men hon isolerade sig från allt annat förutom familjen.¹³¹

Tina lyssnade inte heller på sin kropp och vid fotskadan åkte hon till träningen och tejpade foten och tränade. När det inte gick bad hon att få hårdare tejp för att till slut bli hemskickad

¹¹⁹ Igelström, s. 23.

¹²⁰ Igelström, s. 17.

¹²¹ Igelström, s. 26.

¹²² Igelström, s. 46.

¹²³ Igelström, s. 46.

¹²⁴ Nordlund, s. 76.

¹²⁵ Nordlund, s. 30.

¹²⁶ Nordlund, s. 46-47.

¹²⁷ Nordlund, s. 47.

¹²⁸ Nordlund, s. 70-71.

¹²⁹ Nordlund, s. 84.

¹³⁰ Nordlund, s. 100.

¹³¹ Igelström, s. 84-85.

eftersom foten inte bar henne.¹³² Där startade utanförskapet hon kände, vilket drev henne ännu hårdare och destruktivare.¹³³ Det nya målet, att bli snygg och slank och få en sådan kropp som kvinnliga kvinnor har, berodde mest på att känna att hon var värd något.¹³⁴

”Av fåfänga, men mest för att känna att jag dög och var värd något.”¹³⁵

Tina tog även upp känslan att inte vara värd mat om hon inte hade gjort något, hon ansåg att hon var tvungen att förtjäna mat.¹³⁶ När Tina väl fått insikten om att hon var sjuk och behövde hjälp kände hon sig än mer värdelös som inte hade kraft att träna mer än hon gjorde och självföraktet välte in.¹³⁷ Men när behandlingen med psykologen kom igång förstod Tina att hon måste styra sig inifrån och ut och inte tvärtom.¹³⁸ En övning hon gjorde var att skriva vad hon gillade, inte vad andra gillade. Hon beskriver att hon direkt kände sig rädd för att uppfattas som underlig om hon skulle tycka om fel sak.¹³⁹

För att övergå till prestation tävlade Tina ofta och ville alltid vinna, uppmärksamhet fick hon ändå men hon ville känna att hon förtjänade den.¹⁴⁰ I skolan var Tina bara ute efter att få godkänt, duktighetsstämpeln slet hon bara för på fotbollsplan. Hon hade lite prestationsångest och vågade inte göra sitt allra bästa i skolan, då det kanske inte skulle räcka ens då.¹⁴¹ I Tinas egna ögon förvandlas hon till en sämre människa om hon gjorde en dålig match.¹⁴² Prestationskraven fanns inte bara på fotbollsplanen utan som vän också, hon ville vara en ”duktig vän”.¹⁴³ Emma nöjde sig inte med att vara bäst i bassängen, utan ville vara det även i skolan och överallt annars också. Hon ”sökte stimulans och ville bara ha mer, och till sist kretsade det mesta kring prestation.”¹⁴⁴

Tina beskriver att semestern efter SM-guldet och Diamantbollen gick fort, hon hade på något sätt förväntat sig att världen skulle stanna upp:

¹³² Nordlund, s. 100-103.

¹³³ Nordlund, s. 110.

¹³⁴ Nordlund, s. 109.

¹³⁵ Nordlund, s. 109.

¹³⁶ Nordlund, s. 119.

¹³⁷ Nordlund, s. 127.

¹³⁸ Nordlund, s. 177.

¹³⁹ Nordlund, s. 132.

¹⁴⁰ Nordlund, s. 22.

¹⁴¹ Nordlund, s. 29-30.

¹⁴² Nordlund, s. 61.

¹⁴³ Nordlund, s. 32.

¹⁴⁴ Igelström, s. 16.

”Att alla, inklusive jag själv, skulle vara uppfyllda av min prestation. Att allt skulle vara, ja, färdigt.”¹⁴⁵

Tina var tom, hon var inte beredd på tomheten. Hon hade ägnat så mycket tid och tankar åt att nå sina mål men aldrig på vad som skulle hända när hon nådde fram:

”Jag hade alltså fått allt jag strävat efter, bara för att upptäcka att det inte var det jag strävat efter.”¹⁴⁶

Emma fick också känna på den känslan genom att sätta världsrekordet som hon så länge längtat efter:

”Jag borde ha varit överlycklig. Världsrekordet som jag hade jagat var slaget. Jag hade gjort det. Men lyckoruset som jag väntat mig uteblev. Istället tänkte jag: Jaha, var det inte mer än så här?”¹⁴⁷

Vidare slog Emma nya rekord och vid VM i Moskva blev det tre guld och tre världsrekord och ett silver, känslorna var blandade, för hur skulle hon kunna bräcka detta?¹⁴⁸

Även för Tina gick tiden, världen stannade inte upp utan gick vidare med ny försäsong med nya träningar. När säsongen startade var det inte samma glädje som infann sig, nu skulle SM-guldet och Diamantbollen försvaras, det blev mer en känsla av att bara gå till jobbet:

”Det var som om vi förvandlats från ett lag av jagande tjejer till robotar som skulle prestera.”¹⁴⁹

Robotkänslan fortsatte, när det blev sommar skulle Tina åka till Tyskland och spela EM, men hon kände ingen glädje eller lust att åka. Hon beskriver att hon var trött i själen, men hon malde vidare på tomgång:¹⁵⁰

¹⁴⁵ Nordlund, s. 75.

¹⁴⁶ Nordlund, s. 75.

¹⁴⁷ Igelström, s. 42.

¹⁴⁸ Igelström, s. 59-60.

¹⁴⁹ Nordlund, s. 82.

¹⁵⁰ Nordlund, s. 84.

”Jag ville bli sedd och bekräftad, och det enda sätt jag kände till var att spela fotboll och göra det bra.”¹⁵¹

När det gäller bekräftelse så fick Tina bekräftelse av vänner och pojkvän som tyckte om henne men det räckte inte.¹⁵² Hon ville vara bäst varje match och visa hela världen att hon dög och var rädd att hon inte gjorde det:¹⁵³

”Jag hade mitt behov av bekräftelse, min vilja att räcka till, mina svårigheter att säga nej. Nu flyttade de in i en miljö där allt handlade om att, till varje pris, bli bättre.”¹⁵⁴

Tina fortsatte sin väg mot att bli bäst och kände att hon var på väg. Hon beskriver att hela hennes liv hade varit en jakt på nästa bekräftelse, nästa mål.¹⁵⁵ Och när hon nu nått sitt mål och vunnit allt, fortsatte allt bara med intervjuer och uppdrag. Men allt detta tog energi och Tina hade inte tankat, dessutom hade hon ägnat mycket tid åt att nå toppen men inte funderat hur det skulle bli väl där. Det blev tomt, hon var tom men eftersom hon inte kunde säga nej, för hon ville inte verka dryg, så var det bara att åka med. Alltså fortsatte hon mot nästa bekräftelse och nästa kick.¹⁵⁶

”Jag borde förstås stannat upp, sagt ifrån och tagit tag i mitt liv. Men jag hade inga redskap för att göra det. Jag hade i femton års tid lärt mig exakt hur jag skulle göra för att få alla människors bekräftelse – men jag hade aldrig lärt mig att bekräfta mig själv.”¹⁵⁷

Bekräftelse och beröm kom från tränaren när de vann men vid förlust fick de istället höra negativa kommentarer.¹⁵⁸ Tina beskriver yttre bekräftelser som ett enkelt sätt istället för att ta tag i problemen.¹⁵⁹ Vidare beskriver hon ändå ett steg hon tar, när hon samtalade med en

¹⁵¹ Nordlund, s. 84.

¹⁵² Nordlund, s. 60.

¹⁵³ Nordlund, s. 61.

¹⁵⁴ Nordlund, s. 53-54.

¹⁵⁵ Nordlund, s. 64.

¹⁵⁶ Nordlund, s. 74-76.

¹⁵⁷ Nordlund, s. 76.

¹⁵⁸ Nordlund, s. 82.

¹⁵⁹ Nordlund, s. 76-77.

idrottspsykolog i hopp om att lösa sina problem, med att hon hade tappat lusten och uppnått sina mål. Idrottspsykologen erbjöd då att de skulle sätta upp nya mål:

”Men allt psykologen hade att erbjuda var en målmedveten jakt på nästa, yttre bekräftelse.”¹⁶⁰

När Tina började tappa de första kilona gav det en enorm kick och några av tjejerna i laget sa att hon hade blivit smal, hon trodde de var avundsjuka.¹⁶¹ Även Emma fick bekräftelse i form av beröm av tränare och kompisar när hon började tappa vikt.¹⁶² Att vinna var ett sätt för Emma att bevisa för sig själv och andra att hon dög:

”Drivkraften att alltid vinna var ett sätt att bevisa för mig själv och alla andra att jag dög.”¹⁶³

I slutet av boken tar Tina upp diskussionen om idrottens ansvar, att det kanske måste sträcka sig längre än till att bara vinna matcher:

”Man kan inte bygga ett sant liv på yttre bekräftelser. Inom elitidrotten är det lättare än någon annanstans att luras att tro det.”¹⁶⁴

Även Emma tar i slutet av sin bok upp idrottens ansvar, okunnigheten och den självklarheten som borde finnas i form av att ta med en psykolog på stora mästerskap likväl som en kock eller en massör.¹⁶⁵

Sammanfattning självkänsla

Sammanfattningsvis kände de båda en trygghet i idrotten redan i unga år. Emma flyttade hemifrån redan som femtonåring, vilket skapade en ensamhet. Tina kände utanförskap efter sin skada, då hon inte längre kunde träna med laget. Detta ledde till att hon började forma sin kropp för att visa att hon dög. Både Emma och Tina visade att de dög och förtjänade uppmärksamheten genom att vinna. Att vinna var viktigt för dem båda. De ville alltid vara

¹⁶⁰ Nordlund, s. 98.

¹⁶¹ Nordlund, s. 114.

¹⁶² Igelström, s. 25.

¹⁶³ Igelström, s. 17.

¹⁶⁴ Nordlund, s. 236.

¹⁶⁵ Igelström, s. 137-138.

duktiga och bäst. Tina ville prestera på fotbollsplan medan Emma inte bara ville vara bäst i vattnet utan även på andra områden. Tina behövde inte bara förtjäna uppmärksamhet genom att vinna, utan hon tyckte även att hon behövde förtjäna sin mat. Vidare var både Tina och Emma rädda för att uppfattas som diviga, det var viktigt vad andra tyckte.

Efter det att Tina nått sina mål stannade inte världen, vilket hon trodde, utan hon möttes av nya mål och nya krav. Även Emma kände när hon nådde sitt mål, slog världsrekordet, att hon saknade glädjeruset. Dessutom började hon fundera på hur hon skulle kunna bräcka den prestation hon hade gjort. Både Tina och Emma beskriver en tomhet de kände.

Enligt Johnsons modell uttrycker både Tina och Emma en låg bassjälvkänsla under sjukdomstiden, de accepterar inte sina behov och känslor och uppvisar inte sund självhävdelse och integritet. De har en hög prestationsbaserad självkänsla då de alltid gör sitt bästa, har höga krav på sig själva, vill vara duktiga, ha kontroll och få uppskattning för det de gör. Detta gör att eftersom bassjälvkänslan är låg så kompenserar de med den prestationsbaserade självkänslan genom att självkänslan då styrs av prestationer vilket stämmer på både Emma och Tina. Det stämmer även i modellen där en elitidrottare alltid har en hög prestationsbaserad självkänsla i kombination med antingen låg eller hög bassjälvkänsla.

Sammanfattande diskussion

Syftet med studien var att ur ett komparativt perspektiv undersöka två elitidrottskvinnor med ätstörningar och urskilja om det framträder några likheter och skillnader inom områdena identitet, krav och självkänsla. Det finns ganska många likheter mellan Tinans och Emmas berättelser samtidigt som de är olika. Enligt Lindwall är vägen in i ätstörningar och vägen ut ur lika olika som det finns individer.

Vägen in för Tina är den fotskada hon får, något som Sundgot-Borgen nämner som riskfaktor till ätstörningar. Skadan utlöser hennes känsla av utanförskap, lagsammanhållningen är den enda gemenskap hon har. Hon beskriver att hon inte är någon utan fotbollen. Den är, som Coakley och Stier tar upp, hennes enda identitet, så när hon inte längre har tillhörigheten i den, känner hon sig mindre värd och att hon inte duger. Men redan tidigare har hon efter fystränarens tips, att gärna ha lite mindre fett och mer muskler, gått ner i vikt och märkt att hon blivit snabbare. Andersson tar upp att en bantning för att höja prestationer är vanligt inom

ätstörningar. Emmas utlösande faktor blir hennes tränares ord att hon är för tjock för att bli bäst inom simningen, detta gör att hon börjar banta. Bantning som enligt Clinton, Engström och Norring och även Andersson är en riskfaktor. Lindwall tar även upp att oförsiktiga kommentarer från tränare kan utlösa ätstörningar. I Emmas fall verkar detta vara det utlösande medan andra faktorer som att hon alltid känt sig stor kan ha bidragit på sitt sätt. De samspel mellan olika processer i samband med olika faktorer som Clinton, Engström och Norring beskriver gör till slut att ”bägaren rinner över”.

Elitidrottare har redan från början svårt att få i sig den mängd energi som de gör av med. Andersson benämner det som balansen mellan energiintag och energiåtgång. Vidare påvisar han även att gränsen mellan en elitidrottare och en elitidrottare med ätstörningar är hårfin. Likheter som kontrollerat energiintag, ett intresse för kosten och extrema träningsmängder beskriver även Sjöberg & Andersson. Dessa likheter och svårigheter kan mycket väl vara en inkörsport och som Tina beskriver när hon får tipset att öka i muskelmassa och minska fettmassan så blir resultatet när hon går ner lite i vikt att hon blir snabbare. Och nog är det väl så att ”mycket vill ha mer” vilket leder till att personen kanske bara ska gå ner lite till för att bli lite snabbare. Var går då gränsen? Vart vänder det, då snabbheten inte längre ökar? Är man då fast i den onda spiralen? Finns det något som säger att om de inte hade börjat banta så hade det aldrig hänt eller hade något annat då gjort att bägaren runnit över?

Den största skillnaden mellan Tina och Emma är deras olika idrotter, med det menar jag lagidrott mot individuell idrott. Tina beskriver gemenskapen och tillhörigheten hon känner med sitt lag. Ett ställe som hon säkert kan hämta bekräftelse ifrån. Även det att de umgås vid sidan av planen skapar en trygghet som senare gör att det är mer än bara idrotten som försvinner när hon skadar sig och känner utanförskapet. Emma beskriver inte tillhörigheten och gemenskapen på det sättet, då hon håller på med en individuell idrott. Emma beskriver visserligen träningskompisar och träningspass på cirka sex timmar om dagen, vilket säkert gör att man hittar någon sorts gemenskap i simhallen eller på gymmet, men min känsla och uppfattning blir ändå att hon inte har den gemenskap som finns inom en lagidrott. Men de både tillbringa mycket tid med sin idrott.

Tillbringa man mycket tid med sin idrott och lever genom den blir det svårt att utveckla en mångsidig identitet. Framförallt handlar det om att i unga år ge möjligheten till ungdomar att utveckla och pröva olika roller och på så sätt utveckla sin identitet. Som Coakley menar

hämmas identitetsutvecklingen genom att identiteten inte får utvecklas fritt i unga år i samband med elitsatsning som gör att mycket av tiden går åt till träning och tävling. Det gör att identiteten blir väldigt endimensionell. När man sedan slutar, som även Stier beskriver, så är man ingen annan än just den idrottare man alltid varit. Vilket gör att de är ingen, när den enda identitet som de har tas bort. Detta märks tydligt, dels på Tina när hon skadar foten och försöker att komma igen, dels på Emma vars enda identitet är Simmar-Emma och den måste hon lämna för att bli frisk från bulimin.

Både Tina och Emma har höga krav på sig själva samtidigt som kraven och pressen ökar ju bättre prestationer de gör. Lindwall och Andersson pekar båda på den press och de krav som finns på elitidrottare vilken kan bidra till ätstörningar.

Theorell & Karaseks Krav-kontroll-stödmodell visar att det är farligt för hälsan att ligga på läget ”spänd” för länge, detta skapar en stress vilken både Emma och Tina har. De har höga krav både från sig själva och utifrån i form av tränare och media. När det gäller kontrollen uppfattar jag att de ändå har en viss kontroll i början av sina karriärer men att deras egenkontroll, allt eftersom kraven ökar, minskar. När kontrollen börjar minska väger först det sociala stödet upp. När skadan i Tinas fall inträffar tappar hon det sociala stödet, laget, vilket gör att hon tappar all kontroll. Detta leder till att hon börjar ta kontroll över maten. Emmas kontroll känns starkare i simningen jämfört med Tinas, men även där allteftersom kraven utifrån ökar, minskar kontrollen samt glädjen i simningen och även hon tar ut sin kontroll i maten.

Kontrollen över maten skiljer sig mellan Tina och Emma. De har olika typer av ätstörningar, Emma har bulimi och tappar kontrollen att inte äta. Genom att hetsäta och sedan återta kontrollen genom att kräkas det hon ätit. Tina har anorexi vilket innebär kontroll på varje kilokalori hon stoppar i sig, men hon kräks inte.

För att lyckas inom elitidrotten tror jag att något måste offras, kanske är det tid till träning vilket gör att man måste avstå från saker som alla andra ”vanliga” kan göra. Kanske är det inte så hälsosamt att vara elitidrottare och framförallt så krävs det en hel del. Den tid och det engagemang man alltid måste lägga ner kan göra att det blir mindre tid åt andra saker som familj och vänner utanför idrotten. De blir offentliga personer, vilket innebär att media bevakar och analysera vad de gör. Något som i sin tur kan leda till att de avstår vissa saker.

Dessutom tror jag att man som Tina och Emma måste ha en vilja utöver det vanliga för att nå dit man vill. Tina skriver att hon ibland blir rädd för sin egen vilja att vinna. Deras vilja att vinna är stark men även viljan att duga.

Tina och Emma ville visa att de dög, de var livrädda för att inte bli accepterade av andra eller uppfattas som diviga. Att prestera var ett sätt att visa att de dög. Tina presterade på fotbollsplanen och kunde på så sätt känna att hon förtjänat uppskattning. När det inte längre går att prestera på fotbollsplanen på grund av fotskadan finner hon ett nytt sätt att visa att hon duger; genom att bli smal. Emma presterar i simbassängen men det räcker inte, hon vill vara bäst i allt, även skolan och i kortspel. Det är viktigt för dem att bilden utåt är positiv och ”duktighetssyndromet” som både Johnson och Renstig & Sandmark beskriver märks tydligt. Vad är det som gör att de inte är helt nöjda med sig själva och känner att de hela tiden måste bevisa sig för både sig själva och andra? Beror det på det sociala, att samhället idag som Johnson tar upp är så beroende av vad andra tycker, prestationer och utseende?

Allt grundar sig i den självkänslan en person har och som Johnson tar upp har en person med hög bassjälvkänsla ett inbyggt skydd vilket ger mening och hopp även om man ibland misslyckas i olika situationer. Tyvärr har både Emma och Tina en relativt låg bassjälvkänsla vilket gör att de har svårt att uttrycka känslor, de visar hela tiden en positiv bild utåt istället för att visa vad de egentligen känner och tänker. Johnson menar att kombinationen låg bassjälvkänsla och hög prestationsbaserad självkänsla gör att de hela tiden söker bekräftelse. Vidare kännetecknas det av att de alltid gör sitt bästa, är ansvarsfulla, duktiga, har höga krav och behov av kontroll.

Faktorer som berört dem tidigare i livet och som de inte minns eller som de ej tagit upp i sina böcker kan ha påverkat. De beskriver båda att de har haft en bra och trygg uppväxt och att idrotten har varit en trygghet i deras liv. Vidare finns faktorer som att Tina i unga år flyttade runt mycket, att hennes föräldrar skilde sig och att hon direkt efter studenten flyttade hemifrån. Emma flyttade på grund av simningen hemifrån redan som femtonåring. Att flytta hemifrån påverkar individen samtidigt som att flytta hemifrån tidigt borde påverka ännu mer. Hemma under uppväxttiden får man ändå en kontinuerlig trygghet som en del snarare ”slår sig ur”, den så kallade tonårsrevolten.

Vidare kan de otroliga resultat som Emma lyckas prestera när hon mår som sämst diskuteras. Vad är det som gör att en människa som inte äter ordentligt kan prestera världsresultat? Kan det bero på att i en värld där man inte känner att man har någon kontroll och kraven är för höga istället leder till att det skapas ett sorts frirum där prestationerna blir kravlösa, för de krav som finns kan man ändå inte uppfylla? Kan detta leda till att personen, i det här fallet Emma och simningen, blir en bubbla där hon ändå simmar avslappnat i och på så sätt lyckas prestera därför att kraven och kontrollen tas ut någon annanstans, som i det här fallet i maten?

Fastnar någon i den onda spiralen är det bättre ju tidigare någon tar tag i det, ju längre tiden går desto djupare faller man in i den. Lindwall framhåller vikten av att ätstörningar tas upp på både utbildningar och i diskussion med idrottarna. Han trycker på vikten att våga ta de tuffa samtalen med idrottarna. Även Tina och Emma funderar över idrottens ansvar. Tanken som Emma tar upp är att en psykolog ska vara lika självklart att ha med på tävlingar som en massör eller kock. Tina menar att idrotten inte klarar av att ta hand om hela människan och inte heller den delen när karriären tar slut. Det borde ligga i idrotten och idrottarnas intresse att alla delar med sig av sina erfarenheter. På så sätt skulle man lättare kunna arbeta med dessa delar. Både Tina och Emma har delat med sig av sina erfarenheter i form av dessa böcker och intervjuer. De har delat med sig privata delar av sina liv, glädjen med idrotten men även idrottens baksida.

Metoddiskussionen

Metoden textundersökning på två självbiografier är inte vanligt förekommande.

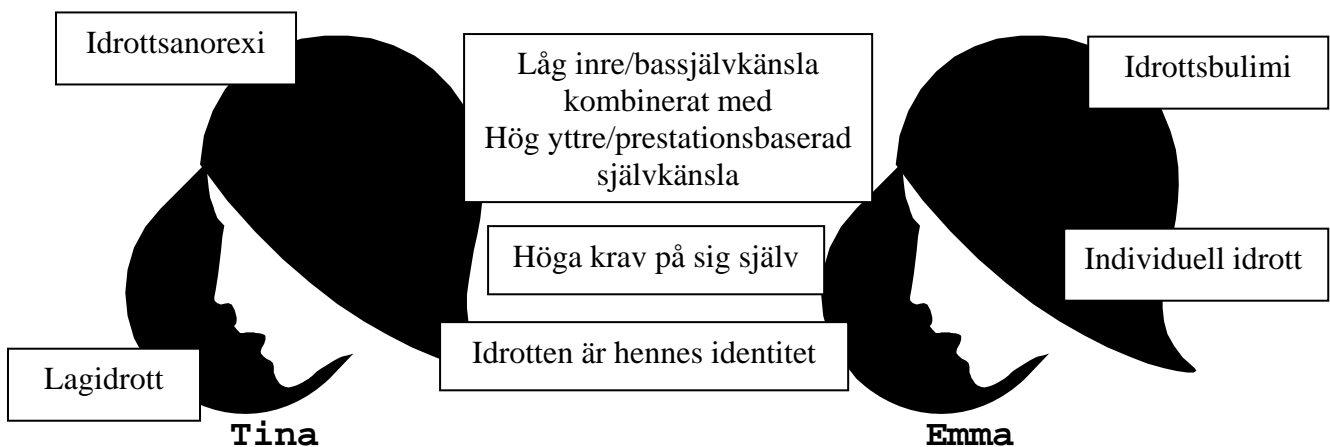
Självbiografierna handlar om deras berättelser, detta gör att det är deras subjektiva berättelse som beskrivs, vilket gör att vi som läsare inte vet vad som medvetet eller omedvetet tagit med eller valts bort ur böckerna. Det kan vara saker som kan ha påverkat Tina och Emma under deras uppväxt eller senare i livet men som de inte längre minns eller valt att inte ha med i böckerna. Vidare ska böckerna säljas, skriver man då det folk vill läsa?

Metoden textundersökning av självbiografier gör det inte möjligt för mig som författare att ställa följdfrågor, vilket hade kunnat göras i intervjuer. Dock har deras böcker skrivits och varje ord är säkert väl valt såsom innehåll, vilket kan ha gjort att mer och djupare saker kommit fram i böckerna mot vad det skulle ha gjorts under en intervju.

Vidare är det min tolkning av textundersökningen och det är jag som valt ut innehållet jag vill behandla, vilket gör att min förförståelse och min subjektiva uppfattning spelar en viss roll. Jag kan alltså inte veta huruvida Emma och Tina själva skulle instämma i min tolkning av deras upplevda känslor. Likväl har jag valt modellerna och metoden, därför kan jag bara uttala mig om det som framträder utifrån min tolkning.

Slutsats och förslag på vidare forskning

Slutsatsen är att det finns mer likheter än skillnader mellan Emmas och Tinas berättelser om sina ätstörningar. De likheter som verkar ha spelat roll, både för deras framgångar som idrottskvinnor och deras ätstörningar, är deras enorma vilja, viljan att vara bäst och viljan att vinna. Andra likheter är den endimensionella identiteten de har och den låga bassjälvkänslan i kombination med den höga prestationsbaserade självkänslan liksom de höga kraven och den låga kontrollen. Den låga kontrollen ersätts istället av eller visar sig i form av kontrollen över maten. Detta sammanfattas i figuren nedan där likheterna återfinns i mitten medan olikheterna finns på sidorna.



Figur 5 – Sammanfattning av likheter och skillnader

Egen illustration över studiens slutsatser

Det skulle vara intressant att undersöka vidare likheter och se om man kan urskilja fler mönster och finna någon metod som kan hjälpa de drabbade ut från ätstörningen. Vidare tror jag att det finns mycket att hämta från stress, utbrändhet och överträning. Även få en djupare förståelse av var den hårfina gränsen mellan elitidrottare och elitidrottare med ätstörningar går.

Käll- och litteraturförteckning

Tryckta källor

Andersson, Göran, *Idrottsanorexi- vad är det?*, Centrum för Prestations Utveckling - Rapport 1996:02 (Farsta: CPU, 1996).

Clinton, David, Engström, Ingemar, Norring, Claes, ”Uppkomst och utveckling av ätstörningar: ett multifaktoriellt synsätt”, i *Ätstörningar: Bakgrund och aktuella behandlingsmetoder*, red. David Clinton & Claes Norring (Stockholm: Natur och kultur, 2002).

Coakley, Jay, ”Burnout among adolescent athletes: A personal failure or a social problem?”, *Sociology of Sport Journal* (1992:9), pp. 271-285.

Hassmén, Peter, Hassmén, Nathalie, Plate, Johan, *Idrottspsykologi*, red. Anna Forsling (Stockholm: Natur och kultur, 2003).

Igelström, Emma, Olofsson, Carina, *Simmar-Emma: Min kamp mot bulimin* (Stockholm: Månpocket, 2006).

Johnson, Maarit, *Självkänsla och anpassning* (Lund: Studentlitteratur, 2003).

Karasek, Robert & Theorell, Thöres, *Healthy Work: Stress, Productivity, and the Reconstruction of Working Life* (USA: Basic books, 1990).

Levi, Lennart, ”Stress – en översikt: Internationella och folkhälsoperspektiv”, i *Stress: Individen - samhället, - organisationen - molekylerna*, 2 uppl., red. Rolf Ekman & Bengt Arnetz (Stockholm: Liber, 2005).

Lindwall, Magnus, ”Idrottens vikt på kroppen: Ätstörning och kroppsuppfattning inom idrotten”, *Svensk Idrottsforskning* (2003:1).

Nordlund, Tina, Bank, Simon, *Genom helvetet: om fotboll, kärlek och anorexi* (Stockholm: Big Bok, 2006).

Odlind, Cecilia, ”Ät ordentligt idrottskvinnor!”, *Medicinsk Vetenskap* (2004:1).

Renstig, Monica, Sandmark, Hélène, *Duktighets syndromet: Därför går allt fler kvinnor in i väggen* (Stockholm: Wombri Förlag, 2005).

Sjöberg, Marina, Andersson, Agneta, ”Kostmedvetenhet och ätstörningar inom idrotten”, *Svensk IdrottsMedicin* (2005:2).

Sjöholm, Magnus, ”Drömmen om VM håller Nilla i form”, *Dagens Nyheter*, 2007-03-11.

Stier, Jonas, ”Game, set, match – och sen då?”, *Svensk Idrottsforskning* (2005:4).

Stier, Jonas, *Proffsliv och karriärslut: en sociologisk studie av identitet* (Stockholm: Liber, 2005).

Sundgot-Borgen, Jorunn, Klungland, Monica, Torstveit och Skårderud, Finn,
”Spiseforstyrrelser i idretten” i *Tidsskrift for Den norske laegeforening* (2004:16).

Elektroniska källor

Folkhälsoinstitutet, *Ett liv av vikt: Fem år senare*, Folkhälsoinstitutet 1999:7, (Stockholm: Folkhälsoinstitutet, 1999), <<http://www.fhi.se/upload/PDF/2004/rapporter/livavvikt.pdf>> (Acc. 2007-02-10).

Medivia, Välkommen till anorexi-bulimi information: en informationstjänst om ätstörningar producerad av Medivia ab <<http://www.medivia.se/AN/>> (Acc. 2007-02-10).

Medivia, Ätstörningarna ökar och allt fler drabbas, 2006-01-17
<http://www.medivia.se/anorexi_bulimi.htm> (Acc. 2007-02-11).

Rolf Glant, Medivia ab, Ortorexi: när nyttigt blir sjukligt
<<http://www.medivia.se/AN/ortorexi.htm>> (Acc. 2007-02-11).

Steven Bratman <stevenbratman@altmedconsult.com> What is Orthorexia?, 2003
<<http://www.orthorexia.com/index.php?page=katef>> (Acc. 2007-02-11).

Åborg, Carl, AB Previa (januari 2001)
<<http://www.it.uu.se/edu/course/homepage/hcinet/ht04/library/docs/Stress-bakgr.pdf>> (Acc. 2007-04-25).

Bilaga 1

KÄLL- OCH LITTERATURSÖKNING

Frågeställningar:

- Vilka likheter och skillnader finns det i hur de beskriver sin identitet?
- Vilka likheter och skillnader finns det i hur de framställer upplevda krav?
- Vilka likheter och skillnader finns det i hur de uttrycker sin självkänsla?

VAD?

Vilka ämnesord har du sökt på?

Ämnesord	Synonymer
<i>Ätstörningar, eating disorders, idrottsanorexi, anorexia athletica, identitet, athlete identity, Självkänsla, krav och kontroll, smal identitet</i>	

VARFÖR?

Varför har du valt just dessa ämnesord?

Fremst behövde jag sätta mig in i de olika typer av ätstörningar som finns för att få en bredare grund att stå på. Vidare sökte jag på mina tre teman identitet, krav och självkänsla.

HUR?

Hur har du sökt i de olika databaserna?

Databas	Söksträng	Antal träffar	Antal relevanta träffar
<i>GIH:s bibliotekskatalog</i>	<i>Ätstörningar</i>	<i>67</i>	<i>5</i>
<i>Google</i>	<i>Identitet och idrott</i>	<i>42</i>	<i>1</i>
<i>Google</i>	<i>Idrottsanorexi</i>	<i>353</i>	<i>5</i>
<i>Google</i>	<i>Smal identitet</i>	<i>2</i>	<i>0</i>
<i>SPORTDiscus</i>	<i>Coakley J</i>	<i>21</i>	<i>1</i>

KOMMENTARER:

Det fanns mycket skrivet och det var därför svårt att gallra ut det som berörde min uppsats. "smal identitet" har Göran Kentää tidigare föreläst om, så vid förfrågan gav han mig bl. a. tipset Coakley. Tack Göran!