Ortorexi i skolan?

– en kvalitativ intervjustudie av idrottslärare och skolsköterskors uppfattning

Isa Gustavsson
Sammanfattning

Syfte och frågeställningar


Metod


Resultat

De flesta deltagares uppfattning var att media påverkar ungdomarnas kroppsuppfattning i stor utsträckning. De ansåg att det finns en stor fixering kring kost och träning i dagens samhälle och att de även har uppmärksammat detta hos eleverna. Vidare ansåg samtliga deltagare att ortorexi är ett problem i samhället men huruvida det återfinns i skolan rådde det delade åsikter om. Flera deltagares uppfattning var att det fanns både tid och möjlighet att upptäcka ett problem även om de också uttryckte svårigheter att se varningstecken. Idrottslärarnas och skolsköterskornas uppfattningar var samstämmiga i de flesta avseenden. Just i fråga om ortorexi är ett problem i skolan skiljde sig åsikterna åt då vissa deltagare ansåg att det fanns ett problem medan andra deltagare inte ansåg att det var ett problem på de skolor de arbetade.

Slutsats

Deltagarnas uppfattning om hur media och dagens kost- och träningsfixerade samhälle påverkar eleverna antyder att det kan finnas en risk att ortorexi är ett växande problem bland ungdomar på högstadies- och gymnasiesskolor.
4.1 Uppfattningen om medias påverkan på elevernas kroppsbild................................. 22
4.2 Uppfattningen av ortorexi, upptäckande, risker och förebyggande åtgärder .......... 23
4.3 Är ortorexi ett problem i skolan? ......................................................................... 25
4.4 Skillnader mellan professionerna och årskurserna hos eleverna............................. 26
4.5 Styrkor och svagheter med studien ......................................................................... 27
4.6 Förslag på vidare forskning.................................................................................... 27
4.7 Slutsats ................................................................................................................... 28
Käll- och litteraturförteckning....................................................................................... 29

Bilaga 1 Käll- och litteratsökning
Bilaga 2 Intervjuguide
Bilaga 3 Informationsbrev
Introduktion


1 Bakgrund

I bakgrunden ges en introduktion kring kroppsuppfattning, ortorexi och överdriven träning.

1.1 Media, ideal och självuppfattning


1.2 Träningsberoende/överdriven träning

Det är väldokumenterat att motion och träning är bra för oss människor. Men vad händer när det går över styr? Vad räknas som för mycket träning och vad är riskerna med det?


- När träningen blir det viktigaste i individens liv
- Ett sätt för individen att kontrollera sitt humör
- En ökad tolerans (det krävs högre doser träning för att uppnå önskad effekt)
- Abstinenssymptom (till exempel irritation eller nedstämdhet till följd av minskad träningsdos)
- Konflikter i privatlivet på grund av individens träningsbeteende
- Individen faller tillbaka i träningsvanorna efter en tids uppehåll

positivt och att det är mer normalt att lägga flera timmar om dagen på att träna än att till exempel spela tv-spel. Det kan vara en anledning till att träningsberoende inte är så välkänt och svårdokumenterat. (Berczik, Szab, Griffiths, Kurimay, Kun, Urbán & Demetrovics 2012)

1.3 Överdriven träning i samband med ätstörningar


1.4 Ortorexi


Inom forskningen råder det delade meningar om huruvida ortorexi ska klassas som en ätstörning eller som en personlighetsstörning. Ortorexi klassas inte som en ätstörning i dagsläget. Det finns fyra kategorier av ätstörningar vilka benämns Anorexia nervosa, Bulimia nervosa, hetsätning och ätstörning utan närmare specifikation (UNS). Där ortorexi skulle
placeras i ätstörning UNS. Enligt flera forskare borde samtliga ätstörningar räknas som en personlighetsstörning. (Mathieu 2005)

**1.5 Möjliga orsaker till ortorexi**

Enligt Bratman och Knight (2000, s. 204, 217) är det första steget till tillfrisknande från ortorexi att erkänna att man har ett problem med en fixering vid hälsosamma livsmedel. Därefter behöver den drabbade individen lära sig att äta normalt. Ortorexi saknar
evidensbaserade behandlingsmetoder och har en komplex bakgrund vilket kräver en
flexibilitet i behandlingsmetoder. Behandlingsmetoderna behöver även vara individanpassade
(Lin & Grigorenko 2014, s. 91, 97).

1.6 Problem

Det finns inte mycket forskning om ortorexi då det är ett relativt outforskat begrepp. De
prevalensen av ortorexi i Italien och fann att 6,9 % av 404 deltagare led av ortorexi. Det har
även gjorts en svensk studie som undersökte förekomsten av ortorexi på fitnesscenter
(Eriksson et al 2008). Ungdomars kroppsbild har däremot studerats flitigt och man vet att
ätstörningar oftast uppkommer i tonåren. Det saknas dock forskning kring ungdomar och
ortorexi. Med anledningen av detta känns det aktuellt att undersöka skolpersonalens
uppfattning om ortorexi i skolan. Viktigt att notera är att studien inte undersöker förekomsten
av ortorexi hos eleverna utan endast skolpersonalens uppfattning av fenomenet. Vidare bygger
även definitionen av ortorexi på personalens uppfattning, varför det inte läggs någon vikt vid
litteraturens definition.

1.7 Teoretisk anknytning

Jag valde att inspireras av Grundad teori då det är vanligt att använda till att ”bygga teorier”.
Jag har dock valt att lyfta in ytterligare teoretiska perspektiv. I detta kapitel presenteras de
teoretiska anknytningarna jag har använt mig av i arbetet.

1.7.1 Grundad teori

Grundad teori introducerades av Glaser och Strauss på 1960-talet. Det är en process där
insamlandet av data och analysen av datan förekommer parallellt. Begreppet, grundad,
kommer ifrån tanken att slutsatser och teorier ska vara grundade i empirin (Hassmén &
Hassmén 2008, s. 326). Till skillnad från etablerade teorier har man inom Grundad teori
möjlighet att utgå från den insamlade datan för att sedan utveckla en teori (Thornberg &
Forslund Frykedal 2009, s. 39). Datan som samlas in ger forskaren uppslag och väcker tankar
som sedan styr den fortsatta datainsamlingen. Den ursprungliga problemformuleringen är
tillsammans med de frågor som väcks under processen grunden i metodvalet. Vilket gör att
det krävs ett flexibelt förhållningssätt till insamlandet av datan. Det är lämpligt att använda
sig av kvalitativa metoder för datainsamling då man kan få information om yttre händelser så
väl som deltagarnas definitioner av situationen. (Thornberg & Forslund Frykedal 2009, s. 40)

1.7.2 Social konstruktion

Inom social konstruktionsteori ser man kroppen som en mottagare av sociala meningar och att den formas, begränsas och till och med är uppfunnen av samhället. Teoretiker inom social konstruktion anser att man inte enbart kan analysera kroppen ur ett biologiskt perspektiv utan menar att kroppens karaktär, betydelse och de gränser som existerar mellan olika grupper av människor är sociala produkter och inte är grunden i samhället (Shilling 1993, s. 70). Detta kan te sig som en förklaring till att vissa individer utvecklar ohälsosamma beteenden så som orotorexi, då individen uppfattar att träning och hälsosam kosthållning är önskvärt ur ett samhällsperspektiv. Kroppen har blivit en central del av jagidentiteten och människor blir i allt större utsträckning ansvariga för hur de presenterar sina kroppar. (Johansson 1998, s. 438)


1.7.3 Symbolisk interaktionism

Symbolisk interaktionism är en benämning av flera inriktningar inom sociologi och socialpsykologiskt perspektiv. Teorin pekar på att språkligheten är det väsentligaste hos en


1.7.4 Kommentarer


1.8 Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att undersöka idrottslärare och skolsköterskors uppfattning om förekomsten av ortorexi på högstadiet och gymnasiet. Med utgångspunkt i detta är mina frågeställningar:
• Anser idrottslärare och skolsköterskor att det finns ett problem med ortorexi i skolan?
• Anser idrottslärare/skolsköterskor att media påverkar elevernas kropsbild?
• Har skolpersonalen tid och möjlighet att upptäcka ett eventuellt problem?
• Skiljer sig idrottslärarnas och skolsköterskornas uppfattning åt?

2 Metod

Genom en kvalitativ halvstrukturerad intervjustudie har idrottslärares- och skolsköterskors uppfattning om ortorexi på högstadieskolor undersökts. Intervjuerna transkriberades och analyserades med hjälp av kodning.

2.1 Urval


2.1.1 Bortfall

Av tjugofem e-postförfrågningar fick jag svar på sju, varav sex ställde sig positiva till att delta i studien och en tackade nej på grund av hög arbetsbelastning. Det är svårt att uttala sig om orsaken till att inte fler svarade på min förfrågan om att delta i studien. En anledning kan vara bristande intresse. En annan möjlig orsak kan vara samma anledning som den som nekade, nämligen brist på tid och hög arbetsbelastning.

2.2 Material

En halvstrukturerad intervjuguide konstruerades (se bilaga 2). Halvstrukturerade intervjuer består av olika teman som ska diskuteras och deltagarna har frihet att utforma sina egna svar

2.3 Transkription


2.3 Bearbetning och analys


Det framkom till slut fem kärnkategorier. Dessa kategorier var:

- Samhällets syn på kost och träning – innefattar deltagarnas uppfattning om hur samhället ser på kost och träning.
- Synen på kost och träning i skolan – innefattar deltagarnas uppfattning om hur synen på kost och träning ser ut i skolan samt om synen skiljer sig från samhället i övrigt.
- Media och kroppsbild – innefattar deltagarnas uppfattning om hur eleverna ser på sin egen kropp och hur media påverkar dem.
- Ortorexi – innefattar deltagarnas uppfattning om definitionen av ortorexi, uppfattningen om förekomsten i skolan samt riskfaktorer för att utveckla ortorexi.
- Förebyggande och åtgärder – innefattar deltagarnas uppfattning om vilka förebyggande åtgärder man kan sätta in och hur skolan hanterar ett eventuellt problem.

2.4 Genomförande

2.5 Etik

För att försäkra mig om att deltagarna hade fått all relevant information skrev jag ett informationsbrev som deltagarna fick läsa igenom innan intervjuerna påbörjades (se bilaga 3). I brevet informerades deltagarna om syftet med studien, hur materialet skulle användas och redovisas. De blev även informerade om att deras deltagande var anonynt, frivilligt, att de inte behövde svara på frågorna och att de når som helst kunde välja att avbryta sitt deltagande. Genom det brevet såg jag till att ta hänsyn till informations- samtverkets- anonyemitetskravet och nyttjandekravet (Codex, 2014). Övriga etiska aspekter att ta hänsyn till var att vara medveten om att vi diskuterade känsliga ämnen och att det var deltagarnas personliga uppfattningar som skulle undersökas och inte enstaka fall av elever med eventuella problem.

2.6 Reliabilitet och validitet


Genom att försöka undvika att ställa ledande frågor och utgå från deltagarnas egna uppfattningar är analysen grundad i den insamlade datan, vilket gör att det finns en tydlig empirisk förankring. Studien har även ett heuritiskt värde då informationssökningen av tidigare forskning inte har visat på resultat kring uppfattningen av ortorexi inom skolans värld.

Min ovana att genomföra intervjuer är även en faktor som kan ha påverkat studiens kvalitet. Studien hade även kunnat genomföras med ungdomar för att få deras uppfattningar och ge
den en ytterligare dimension. Detta valdes dock bort på grund av etiska skäl, då möjligheten finns att jag hade råkat på en individ som var direkt berörd av ämnet samt att ytterligare etiska överväganden hade behövts göras med tanke på att eleverna är minderåriga.

3 Resultat

Resultatet presenteras med citat från deltagarna i de olika kategorier som bilder rubriker i kapitlet. Idrottslärarnas och skolsköterskornas åsikter presenteras var för sig för att kunna påvisa skillnader och likheter hos de olika professionerna. Deltagarnas bild av samhällets syn på kost och träning

3.1 Deltagarnas bild av synen på kost och träning i samhället


(Idrottslärare A)

En deltagare uppfattade det som att en del individer får dåligt samvete när de inte följer råden och upplever att andra i omgivningen ser ner på en om man väljer alternativ som kan klassas som ohälsosamma. Deltagaren tror att det är många som inte följer råden vi får från media men att de gärna antyder att de lever ett mer hälsosamt liv än de i själva verket gör.

väl överdrivet men det är liksom lite åt det hållet.
(Idrottslärare D)

En annan åsikt som uttrycktes var att det är långt i från alla som följer dessa råd eller rekommendationer. Uppfattningen som deltagaren uttryckte var att många individer fortfarande är väldigt stillasittande men att de individer som lever ett aktivt liv har blivit fler och att träningsdosen hos de aktiva har blivit allt större.

Det är väl lite som folk säger. De som tränar, tränar jävligt mycket och dem som inte tränar blir fler och fler.
(Idrottslärare B)

Bilden som idrottslärarna beskrev skiljde sig inte nämnvärt från skolsköterskornas uppfattning. En skolsköterskas uppfattning var att det finns en stor tveksamhet i samhället kring vad som är en bra kosthållning. Anledningen till det ansåg hon vara att de olika råden går emot varandra och att det finns så mycket olika dieter och träningssätt. Hon tror att det gör att individen inte vet vilka råd man ska lyssna på och att detta kan skapa en frustration då vissa istället gör valet att inte bry sig överhuvudtaget om de tips och råd som förmedlas till samhället.

(Skolsköterska A)

3.2 Synen på kost och träning i skolan

Anledningen till detta tror han vara att de tycker att det är både godare och lättare. Deltagaren uppfattar det som att elevernas ökade medvetenhet beror på att föräldrarna är mer medvetna om de positiva hälsoeffekterna som man får av goda kost- och träningsvanor.


(Idrottslärare D)

Flera deltagare uppfattar det som att antalet aktiva elever har ökat de senaste åren. Trots att fler elever rör på sig anser deltagarna att en majoritet av eleverna fortfarande är alldeles för stillasittande. En åsikt som uttrycks är att de elever som lever ett aktivt liv generellt är dåliga på att ge kroppen den återhämtning som kroppen behöver genom vila, utan de tränar ett stort antal gånger i veckan. Att det finns en risk att eleverna glömmer bort helhetsbilden och missuppfattar tillgänglig information var ytterligare en åsikt som framkom. Enligt en deltagare är det vanligt förekommande att eleverna lyssnar på en del av informationen och inte tar till sig allt. Deltagaren ansåg att det kan skapa problem då de kanske inte får i sig all näringsvillkor eller missuppfattar lite eller inte har lyssnat på allt.

(Idrottslärare B)

En deltagare uppfattar det som att elevernas mål med sin träning många gånger är utseende- och kroppsfixerat. Han anser att eleverna tränar eftersom de strävar efter att få en snyggare kropp. Vidare poängterar han att eleverna, i alla fall på gymnasiennivå, kan dra paralleller
mellan psykiskt och fysiskt välmående och genom att de blir mer nöjda med sin kropp kan leda till att de mår bättre psykiskt och i förlängningen även fysiskt. Deltagaren anser att hälsan är det sekundera målet för eleverna och att det är viktigare för dem att sträva efter den, enligt dem, perfekta kroppen.

(Idrottslärare A)

Skolsköterskornas uppfattning stämmer även här överens med idrottslärarnas tankar. En av de deltagande skolsköterskorna anser att många elever tränar väldigt mycket och medan en stor del fortfarande inte rör på sig tillräckligt. Hon uttrycker även att hon inte ser några skillnader mellan samhället i stort och elevernas syn på kost och träning. Vidare anser hon även att pressen att leva hälsosamt återfinns även i skolans värld. En annan skolsköterska lyfter även hon fram att samhällets och skolans syn på kost och hälsa är väldigt snarlika.

Samhället i stort kommer ju in i skolans värld också, det gör det ju.
(Skolsköterska B)

### 3.3 Media och kroppsbild

Åsikterna kring hur media påverkar elevernas vanor och synen på sin egen kropp skiljde sig åt en del hos de deltagande idrottsslärarna. De flesta ansåg att media har en stor påverkan på hur eleverna ser sig själva. Att bilden som media förmedlar bygger på elevernas tankar om hur de vill se ut och göder idealet om en muskulös kropp för killarna och en smal kropp för tjejer. En av deltagarna berättar att han anser att media förmedlar ut oerhört mycket information kring vad som är rätt och fel när det kommer till kost och träning. Deltagaren ansåg att den bilden media sänder ut skapar en norm i samhället och att det blir en form av status att leva upp till den normen.

Det känns som att det finns väldigt, väldigt mycket information om träning som förmedlas ut. Och det är lite så att träna du och äter rätt, ja då gör du rätt
liksom. Det är det som är statusen, som är normen på något sätt i samhället.
(Idrottslärare A)

Det var inte alla idrottslärare som instämde i bilden av att media har så stor påverkan utan att det snarare har blivit en syndabock. En deltagare uttryckte en viss tveksamhet kring att media faktiskt har så stor påverkan utan att det är lätt att skylla våra tveksamheter på de olika medierna istället för att individen själv ska bilda sig en egen uppfattning. En annan åsikt som framkom från en deltagare var en tanke kring att medias påverkan är betydligt större än vad vi tror och att många omedvetna tankar kring skönhetsideal kommer därifrån.

Det är så lätt, tycker jag, att skylla på media i allting. Att det är ett annat fokus.
(Idrottslärare D)


Jag tycker att det är väldigt stor input på, från medias håll, kring vad som är bra och hur man kan komma till den typen av effekt. På ett extremt enkelt sätt. Utifrån den typen av artiklar och det är självklart sen i förlängningen extremt mycket av det vi möter i våra ungdomar[…] Jag har inga belägg för det egentligen men jag ser ju åtminstone vilka frågor och vilken attityd som ungdomarna har till det. Jag tror självklart, nu bara spånar jag, men jag tror självklart sociala medier har en stor inverkan på individens självbild.
(Idrottslärare C)
Skolsköterskorna ansåg även att den bild som media målar upp påverkar eleverna oerhört mycket. En åsikt som framkom var att just de sociala medierna så som Facebook och Instagram kan bidra till både en kroppsfixering och till en fixering kring kost och träning. Hon ansåg att många elever vill få gillande för att vad de gör är rätt och att få ”likes” kring detta kan skapa ett slags beroende och att det i förlängningen kan leda till ätstörningar och en vriden kroppsuppfattning.


(Skolsköterska A)

Ovanstående citat visar på en uppfattning om att media spelar en stor roll i hur eleverna ser på sig själva och som förmedlare av de rådande idealen. Deltagarna i studien uttryckte att det är tjejer som påverkas mest av idealen och uppvisar tecken på låg självkänsla. De ideal som deltagarna identifierar är att killarna vill vara muskulösa medan tjejer strävar efter att gå ner i vikt. Det är inte bara media som påverkar elevernas kroppsbild utan även kamraternas åsikter och kommentarer påverkar mycket. Idrottslärarna uttrycker att det är vanligt att eleverna inte vill byta om i omklädningsrummet efter idrotten och grunden till det ligger i att de inte vill bli bedömda utav sina klasskamrater.

3.4 Ortorexi

Deltagarna blev ombedda att berätta om sin definition av ortorexi. Samtliga deltagare ansåg att sjukdomsbilden innehåller en kombination av en överdriven fixering vid hälsosamma livsmedel och en för hög träningsdos. Även om deltagarnas uppfattning av definitionen av ortorexi var väldigt samstämmig framkom det olika åsikter kring huruvida ortorexi är ett problem i skolan. Flera av deltagarna ansåg att det fanns ett problem med ortorexi i skolan och att de varje läsår har några fall som de uppmärksammar och jobbar med genom att samtala med eleven. I vissa fall har de även förekommit rörelseförbud. En deltagare ansåg att det finns ett problem men att media och samhället lyfter fram problemet som större än vad det
i själva verket är. Enligt hans åsikt har problemet inte förvärrats, utan under sin tid som idrottslärare på högstadiet har det alltid varit några elever som har uppvisat tendenser till den här problematiken.

Ja, det gör det (finns ett problem i skolan). Men jag tror inte att det är så stort som kanske som media vill göra att det är. Men, det gör det ju, absolut.
(Idrottslärare B)

En annan deltagare anser däremot att det är ett växande problem och att det under hans år som idrottslärare på gymnasiet har blivit allt vanligare.

(Idrottslärare C)

Ytterligare en åsikt framfördes kring problematiken att upptäcka ortorektiska tendenser. Deltagaren uppfattar det som att det finns ett problem med ortorexi i skolan men att det inte är så vanligt. Han lyfte frågan kring huruvida det är så att problemet inte är speciellt stort eller om det kan vara så att personalen saknar kunskap för att kunna se varningssignaler.

Min uppfattning är att ortorexi inte är så vitt förekommande, i alla fall så har inte jag kunskapen att kunna ”spotta” (slang för att upptäcka) det, så att säga, där har vi nog ett problem[…] Jag är helt övertygad om att det finns ett problem med ortorexi i skolan. Men jag tror att vi generellt sätt är dåliga på att kunna se dem, varningssignalerna.
(Idrottslärare D)

Jag skulle väl inte säga att jag anser att det finns ett något större problem nu. Men däremot så tror jag att det kanske är någonting som påbörjas här.

(Idrottslärare A)


Skolsköterskornas uppfattning av ortorexi i skolan skiljde sig från idrottslärarnas. De ansåg att även om de har uppmärksammat fall av elever med en hög träningsdos och en fixering kring kost så finns det inte något problem med ortorexi i skolan. En skolsköterska säger sig ha träffat på något enstaka fall men att det inte är så pass utbrett att det kan kallas för ett problem.

Nej, det kan inte jag säga att jag anser (att det finns). Och jag har inte träffat på.

Det kan ju handla om någon enstaka liksom så.

(Skolsköterska A)

Uppfattningen var att de elever som löper en risk för att utveckla ett ortorektiskt beteende har väldigt höga krav på sig själva. Om eleverna tränar för att man inte ska må dåligt istället för att träna för att man ska må bra ansåg deltagarna vara en annan riskfaktor. Ytterligare faktorer som kan utveckla ortorexi kan enligt deltagarnas uppfattningar vara en önskan att kontrollera sitt eget liv eller att individen har råkat ut för personliga tragedier. En av skolsköterskorna
lyfte även tanken kring att det kan fungera som ett självskadebitande och att individen på så sätt signalerar till sin omgivning att den inte mår bra. Ytterligare en uppfattning som framfördes av en skolsköterska var en rädsla för att inte mår bra.

Jag tror att kontrollbehovet är en väldigt viktig del, sen också att leva upp till vissa ideal[…] och det här med en viss rädsla för att inte mår bra.

(Skolsköterska B)

3.5 Förebyggande och åtgärder

För att förebygga att ett problem uppstår ansåg alla deltagare att det krävs en kommunikation kring bra vanor, då man tar upp frågor kring vad som är bra hälsa, varför man tränar och elevers målsättning. Vikten av att öka medvetenheten kring den här problematiken var samtliga deltagares svar på förebyggande åtgärder.

Sen känner jag väl att det är det jag kan göra i min profession. Eh, på så sätt.
Liksom att få eleverna att bli medvetna om det hela.

(Idrottslärare A)

En idrottslärare ansåg att det var viktigt att vara ett föredöme för eleverna och visa att de också är människor. En annan idrottslärare pratade om sikten av att säga rätt saker och hur viktigt det är att inte själv råka säga något som kan misstolkas. Skolsköterskorna tog även upp att det är viktigt att se eleven att vara vaken och ha ögonen med sig som skolpersonal och även som närstående. Deltagarna blev tillfrågade om huruvida det fanns en handlingsplan ifall det uppmärksammas ett problem. En av deltagarna berättade att det inte fanns någon handlingsplan men att det i tidigare fall har funnits en naturlig arbetsgång som har fungerat bra.


(Idrottslärare C)
En deltagare uttryckte att skolan han arbetade på inte har någon handlingsplan för sådana här fall utan poängterar att det ligger på eleven att söka extern professionell hjälp tillsammans med vårdnadshavare i de fall eleven ännu inte har blivit myndig.

Vi kan ju inte se till att dem går iväg och får extern hjälp. Det måste ju på något sätt ligga hos eleverna. Eller hos vårdnadshavare då tillsammans med eleverna.

(Idrottslärare A)

Flera av idrottslärarna uttryckte en viss tvekan kring huruvida det fanns någon specifik handlingsplan i fall där man har uppmärksammat en problematik. Deltagarna ansåg att de inte har fått någon information om gängse gång vid sådana tillfällen. En deltagare berättade att han i första hand vänder sig till klassföreståndare för att uppmärksamma problemet och de sedan får ta beslut för hur de ska gå vidare.

Jag har inte sett någon specifik handlingsplan för varken ortorexi eller ätstörningar eller någonting sådant där. Det går väl in under den allmänna elevhälsan skulle jag tro då.

(Idrottslärare D)

Uppfattningen kring vem som ska ta tag i problemet skilde sig åt. En deltagare berättade att han först samtalar med eleven och om det inte ger önskad effekt slussas eleven vidare till elevhälsoteamet. En annan deltagare lyfte en fråga kring huruvida det ligger på honom att ta tag i elevens problematik.

Skolsköterskorna var mer insatta i huruvida det finns någon handlingsplan att stödja sig mot. En skolsköterska berättar att de på hennes skola har handlingsplaner för alla tänkbara scenarier som kan uppkomma. Vidare poängterar hon att skolsköterskan inte fungerar som en vårdcentral utan eleven skickas vidare till vården, i vissa fall kan skolan sköta vissa kontroller av till exempel vikt.

Jo, det har vi ju för allt. Och jag menar, skulle det vara så. Om man tittar på studier och sådant så skriver man ju alltid åtgärdsprogram och det, vi har ju liksom det utarbetat precis.

(Skolsköterska A)
3.6 Sammanfattning av resultaten

Från deltagarnas svar kan man se en tydlig uppfattning om att eleverna påverkas mycket av hur samhället ser ut i stort. Deltagarna ansåg inte att det fanns några stora skillnader mellan samhällets syn på kost och hälsa och elevernas. Åsikterna de framförde var att eleverna är en del av samhället och blir utsatta för medier i lika stor, om inte större, utsträckning som vuxna. Det finns en stor fixering kring hälsosam kosthållning och träning i dagens samhälle och deltagarnas uppfattning var att det finns ett samhällsproblem kring ortorexi då den här fixeringen kan gå över styr. Deltagarnas uppfattning om huruvida det problemet även återfinns i skolan skiljer sig åt. De flesta idrottslärare ansåg att det finns ett problem med ortorexi i skolan, både på högstadiet och gymnasiet. Skolsköterskorna och en av idrottslärarna ser dock inte att det är något utbrett problem, även om de uttryckte att de har stött på enstaka fall.

4 Diskussion och analys

Syftet med studien är att undersöka uppfattningen av ortorexi hos idrottslärare och skolsköterskor på högstadieskolor och i diskussionen sätts resultaten i relation till litteraturen.

4.1 Uppfattningen om medias påverkan på elevernas kroppsbild


4.2 Uppfattningen av ortorexi, upptäckande, risker och förebyggande åtgärder

Lin & Grigorenko (2014, s. 10) anser att allmänhetens bild av ortorexi innefattar överdriven träning så väl som en fixering kring hälsosamma livsmedel. Med tanke på att samtliga deltagare ansåg att det var just den här kombinationen som ingick i sjukdomsbilden av ortorexi verkar det finnas stöd för det påståendet. Detta kan vara en indikator på att definitionen av ortorexi behöver ses över.


I litteraturen finns det ett hål när det kommer till förebyggande åtgärder och jag har inte funnit någon forskning som tar upp hur man kan förebygga ortorexi. Deltagarnas uppfattning var att problematiken kan förebyggas genom att öka medvetenheten kring tillståndet. En av idrottslärarnas berättade att de har seminarium runt just den här problematiken och tar upp riskerna med ortorexi och även de etablerade åtstörningarna. Han ansåg att det öppnar upp för diskussionen och att elever som kan befinna sig i riskzonen vågar lyfta frågan och kan på så sätt kan undvika att hamna i ett sådant beteende.

4.3 Är ortorexi ett problem i skolan?


4.4 Skillnader mellan professionerna och årskurserna hos eleverna

4.5 Styrkor och svagheter med studien

En styrka med studien var att genomföra halvstrukturerade intervjuer, på så sätt kunde man få en djup förståelse för deltagarnas uppfattning om problematiken med ortorexi i skolan. Deltagarna hade stor frihet i att kunna utforma sina svar och fördjupa sig i vad de ansåg vara viktigt. Samtidigt som det gav mig möjligheter att följa upp eventuella sidospår och med olika följdfrågor följa upp deltagarnas svar. Vidare uppmärksammas ett ämne som är relativt outforskat och deltagarnas uppfattningar gav vissa indikationer på att det kan vara ett problem i dagens högstadie- och gymnasieskolor.


4.6 Förslag på vidare forskning

I studien ges vissa indikationer på att ortorexi kan vara ett problem hos elever på högstadiet och gymnasiet. Dock är det ett litet antal deltagare, varför det vore intressant att genomföra en större undersökning för att se om uppfattningen om problematiken stämmar överens med de idrottslärare och skolsköterskorna som deltog i studien. Vidare anser jag att prevalensen av
ortorexi i skolan bör undersökas och inte enbart skolpersonalens uppfattning. Detta för att se om det finns ett faktiskt problem i skolan.

4.7 Slutsats

Deltagarnas uppfattning om hur media och dagens kost- och träningsfixerade samhälle påverkar eleverna antyder att det kan finnas en risk att ortorexi är ett växande problem bland ungdomar på högstadie- och gymnasieskolor.
Käll- och litteraturförteckning


Bilaga 1

Litteratursökning

**Syfte och frågeställningar:** Syftet med studien är att undersöka idrottslärare och skolsköterskors uppfattning om förekomsten av ortorexi på högstadiet och gymnasiet. Med utgångspunkt i detta är mina frågeställningar:

- Hur ser idrottslärare/skolsköterskor på problematik med ortorexi i skolorna?
- Hur anser idrottslärare/skolsköterskor att media påverkar eleverna?
- Har skolpersonal tid och möjlighet att upptäcka ett eventuellt problem?
- Skiljer sig idrottslärarnas och skolsköterskorna uppfattning åt?

**Vilka sökord har du använt?**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Sökord</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Ortorexi</td>
</tr>
<tr>
<td>Orthorexia</td>
</tr>
<tr>
<td>Exercise</td>
</tr>
<tr>
<td>Exercise addiction</td>
</tr>
<tr>
<td>Excessive exercise</td>
</tr>
<tr>
<td>Exercise addiction and eating disorder</td>
</tr>
<tr>
<td>Eating disorder and excessive exercise</td>
</tr>
<tr>
<td>excessive exercise + food</td>
</tr>
<tr>
<td>symbolic interactionism</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Var har du sökt?**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Sökort</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>SportDiscus, artikel databas</td>
</tr>
<tr>
<td>Google Scholar, sökmotor på webben</td>
</tr>
<tr>
<td>Discovery, artikel databas</td>
</tr>
<tr>
<td>Sportscience, artikel databas</td>
</tr>
<tr>
<td>Ebsco, artikel databas</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Sökningar som gav relevant resultat**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Sökning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>SportDiscus: orthorexia</td>
</tr>
<tr>
<td>SportDiscus: exercise addiction</td>
</tr>
<tr>
<td>SportDiscus: excessive exercise + food</td>
</tr>
<tr>
<td>Sportscience: exercise addiction and eating disorder</td>
</tr>
<tr>
<td>Sportscience: excessive exercise</td>
</tr>
<tr>
<td>Google Scholar: ortorexi</td>
</tr>
<tr>
<td>Ebsco: symbolic interactionism</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Kommentarer**

Då det inte finns mycket forskning kring ortorexi var det svårt att hitta bra artiklar i ämnet. De få artiklar jag hittade sökte jag mig vidare i genom att använda mig att litteraturlistan. Jag fick även ett bra tips på en bok i ämnet av kursansvarige.
Bilaga 2

**Intervjuguide**

**Bakgrundsinformation**

Vem är du?
Jobberfarenhet, ålder, utbildning.

**Samhälle**

- Berätta om din uppfattning om samhällets syn på kost och träning
- Media
- Påverkan

**Ortorexi**

- Vad vet du om ortorexi?
- Personliga erfarenheter?
- Din uppfattning om orsaker/risker att utveckla ortorexi?

**Skolan**

- Ser det likadant ut som samhället i övrigt?
- Anser du att det finns ett problem med ortorexi?
- Åtgärder? Förebygga?

**Din roll**

- Finns det tillräckligt med tid till att upptäcka ett eventuellt problem?
- Hur ser du på din roll i det hela?

**Ungdomar**

- Självkänsla
- Kroppsbild
- Ätstörningar
- Vad påverkas de utav?

Med tack för ditt deltagande

Isa Gustavsson