

Anorexi som ideal

Inom Pro-anarörelsen möts människor med ätstörningar. På internet. De möts för att ge stöd och gemenskap åt varandra. För att inte bli friska.

Text och bild: Erika Sjöo & internet | [Prenumerera](#) | Artikel i [SocialPolitik nr 3 2009](#)

Hennes dröm är att bli underviktig. Gravyt underviktig. Hon tycker att det är estetiskt tilltalande och vackert. Som när Hollywoodstjärnan Nicole Richie var som allra smalast. Så vill hon se ut. Benig och utmärglad. Platt och perfekt. Och det är genom medlemskapet i Pro-ana som hon ska uppnå sitt kroppsideal.

Hon är i 20-årsåldern, studerar på universitet och vi kan kalla henne för Lisa.

Vi träffas på en avskild plats i Stockholm. Lisa vill inte att andra ska ta illa vid sig när de hör hennes resonemang. Hon vet att hon kan vara provocerande. Att det hon har att säga kan låta sjukt. Det här som handlar om att stötta sin sjukdom. Omvandla den till någonting positivt.

– Det är ju inte särskilt vanligt att man har en sån idealbild, säger hon och ler lite.

Lisa har haft hetsättningsstörningar sen hon var barn. Hon kommer ifrån en mellanstor svensk stad och är uppvuxen i en trygg familj. Men när Lisa som barn är ensam hemma länsar hon köket på mat. Hon trycker i sig allt hon kan. Blir glad av att känna sig uppsvälld i magen. Blir glad av smaken. Men i tonåren förändras Lisas kroppsideal. Hon blir besatt av tanken på att bli smal.

Idag har Lisa sjukdomen Bulimia nervosa. Den gör att hon hetsäter för att sedan kräkas. Men ibland kan hon ha långa perioder av självsvält.

– Man kan inte välja att bli sjuk. Vad man däremot kan välja är att behålla sina livsideal.

Runt en av Lisas armleder löper två tunna röda armband. En symbol för Pro-anarörelsen.

Lisa kom i kontakt med fenomenet för första gången år 2005. Hon läste en artikel i en kvällstidning. Den handlade om unga tjejer som svälter sig på internet.

– Jag tänkte wow! Att det finns människor som tänker som jag om smala kroppsideal. Det var häftigt.

Lisa anslöt sig därefter till flera amerikanska Pro-anasidor eftersom fenomenet inte var lika stort i Sverige då som det är idag. Hon ville komma i kontakt med människor som befann sig i en liknande situation. Hon sökte stöd. Förståelse. Gemenskap. Och hon fann det.

Och några år senare startade hon själv två av Sveriges första Pro-anasidor.

Det finns både öppna och slutna Pro-anasidor på nätet. De öppna sidorna är tillgängliga för vem som helst. De innehåller oftast tips på hur man kan äta, eller inte äta, för att hålla en låg vikt, bilder på magra människor som ska fungera som inspiration och dagböcker.

På en öppen sida frågar en ung tjej var hon kan få tag i efedrin. Ett narkotikaklassat läkemedel som likt amfetamin blockerar hunger- och sömnkänslor.

Det är också vanligt med olika citat på de öppna sidorna. Några av dessa lyder så här och är hämtade från olika svenska sidor:

”Om du känner hunger, ät bomull. Den får dig att svullna upp och du känner dig mätt.”

”Jag gör min tomhet till perfektion.”

”Du är så motbjudande som fet [normalviktig] så ingen vill ens krama dig.”

”Mat är kärlek och det är jag inte värd.”

De slutna Pro-anasidorna kräver medlemskap och att medlemmarna är införstådda med hur en Pro-anas synsätt och mål ser ut. Det

handlar om att ha en ätstörning och inte vara beredd att lämna den just nu. Man ska ha sökt vård men inte blivit frisk. Den som strävar efter att bli ätstörd är inte välkommen in i rörelsen. Pro-ana är till för dem som redan är sjuka.

Idag sitter Lisa som moderator i flera svenska slutna Pro-anafora. Hon är själv med och beslutar om vem som får komma in i rörelsen.

– Man måste ha försökt att ge det friska livet en chans, vara medveten om vad som orsakat ens ätstörning och inte vara beredd att lämna den vid insläppstillfället.

Lisa tror att det finns ungefär 200 medlemmar i den svenska dolda rörelsen. I ett av Sveriges mest aktiva slutna Pro-anafora finns 71 medlemmar och cirka 600 000 inlägg.

– Det finns en stark internkontroll här. Det finns jurister, beteendevetare, socionomer, andra yrkesgrupper och vanliga högstadieungdomar. Det gör att det finns en bred kunskap. Jag till exempel kan rådfråga en tandläkare om hur jag kan hålla mina tänder i bra skick.

Men vad händer om ett forum blir för farligt? Om någon faktiskt dör? Lisa ser mig rakt i ögonen. Nickar. Börjar att berätta om en ung flicka som nyligen blev utestängd ur ett slutet forum.

– Hon vägde 28 kilo och tyckte att hon var fet. Vi uppmanade henne att söka intensivvård. Flickan hamnade på sjukhus ett tag och nu försöker hon att bli medlem på sidan igen. Vi släpper inte in henne igen.

I rörelsen finns det även människor som medvetet strävar efter att dö. Lisa berättar om två självmord och ett fåtal som har som mål att svälta ihjäl.

Pro-anafenomenet börjar omnämnas först i brittisk och amerikansk press i början av 2000-talet.

I tidningar som The New York Times och The Washington Post går journalister, läkare och psykologer ut och varnar för sidorna som anses vara farliga för att de bidrar med farliga tips på hur man svälter sig samt lyfter fram sjukdomen Anorexia nervosa som någonting positivt

Men det finns viss forskning som pekar på att Pro-anasidor kan ha positiva effekter på en individ. Forskarna **Mulween Hepworth** till exempel tror att sidorna kan ge stöd och trygghet åt de som är sjuka i den annars så isolerade sjukdomen Anorexia nervosa.

Lauri Nevonen är forsknings- och utvecklingschef på Capio Anorexi Centrum i Stockholm. Han är mycket skeptisk till sidorna.

– Jag tror att fenomenet kan vara riktigt allvarligt. På de här sidorna kan man hitta någonting som man tror är ens själsfrände. Det är som att kasta bensin på elden när det redan brinner, säger han.

Särskilt orolig är han över unga tonårsflickor, men även pojkar, som är mycket påverkbara och som lockas av den här typen av sidor på Internet.

– Det gör att vi riskerar att få en stor grupp som hamnar inom Pro-ana. Jag skulle vilja uppmuntra och jag har gjort det, vår socialminister Göran Hägglund att tillsätta en utredning om vad som händer på nätet. Både ur en moralisk synvinkel, men också ur en juridisk. Både när det gäller yttrandefriheten och tryckfriheten. Här kan alltså en fjortonåring bara gå in på nätet och bli förförd av de här sidorna. Det är mycket allvarligt, säger Lauri Nevonen.

Cecilia Sjöström har studerat Pro-anafenomenet. Tillsammans med **Tove Svantesson** skrev hon C-uppsatsen *När du börjar känna dig yr och svag är du nästan där* på socionomprogrammet vid Göteborgs Universitet våren 2008. De intervjuade sex olika användare av Pro-anasidor. Fyra unga kvinnor och två unga män. Cecilia Sjöström fick intrycket av att medlemskapet i Pro-ana egentligen inte bottnar i någon strävan efter att bli smal.

– Nej. De som vi pratade med sa att deras ätstörningar egentligen handlar om något annat. De sa att de behövde få kontroll på sitt liv men att det var för svårt. Så då valde de att ta kontroll på ett område istället, det vill säga sin kropp och sitt matintag. För det kanske är det enda man kan göra när allt annat är kaos, säger Cecilia Sjöström.

Frankrikes parlament har lämnat ett lagförslag till senaten, som stadgar fängelse eller böter till skapare av hemsidor och bloggar om Pro-ana. I april 2008 höll den franska hälsoministern **Roselyne Bachelor** ett tal i parlamentet där hon menade på att spridningen av Pro-anasidor inte hör hemma i länder med yttrandefrihet.

Frida Metso Johansson är ordförande för Liberala Ungdomsförbundet och engagerad i frågor som rör ungdomars psykiska ohälsa. Hon tycker inte att ett förbud mot Pro-anasidor hör hemma i ett land som Sverige med dess grundlagsstadgade yttrandefrihet.

– Tidigare har vi sett anorexi som en sjukdom som är svår att nå. Sjukdomen märks ju inte förrän den gått väldigt långt. Men de här tjejerna är ju helt öppna med hur de upplever sin kropp. Egentligen kan sidorna ses som ett offentligt rop på hjälp. Genom sidorna kan vi nå dem som behöver hjälp, säger Frida Metso Johansson.

Det förekommer att öppna Pro-anasidor stängs ner, byter servrar och namn. I juli 2001 stängde sökmotorn Yahoo ner 115 sidor från sin server efter att ha fått ett uppmanande brev från organisationen National Association of Anorexia Nervosa And Associated Disorder.

I dagsläget [2008] får man drygt 600 000 träffar på ordet "Pro-ana" på Yahoos hemsida. Och på den populära videotjänsten Youtube ökar antalet Pro-anavideos med ett tiotal nya klipp varje dag.

I en belgisk studie från 2006 undersöker **Katleen Custers** och **Jan van den Bulck** hur vanligt det är bland tonåringar att besöka Pro-anasidor.

I undersökningen deltog 711 tonåringar från olika högstadieskolor. Resultatet visar att 12 procent av de unga kvinnorna och nästan sex procent av de unga männen hade besökt en Pro-anasida. Den främsta anledningen till det ska ha varit ett ökat krav på magerhet. Men i vissa fall handlade det enbart om nyfikenhet.

På en svensk öppen Pro-anasida finns ett hundratal bilder på

utmärglade kroppsdelar. Alla går under kategorin Thinspiration, det vill säga bildmaterial som ska fungera som inspiration. Här poserar unga flickor med kroppar, likt koncentrationslägersoffer, framför kameran. Ibland är deras ansikten dolda. Ibland inte.

Olivia är 18 år och bulimiker med låg vikt. Som liten får hon ofta höra att hon är glupsk och äter för mycket. Hon växer upp i ett hem med många konflikter och blir omhändertagen av socialen vid två tillfällen i yngre tonåren.

Under mellanstadietiden blir Olivias ätstörningar ett rop på hjälp.

– När jag började att trixa med skolmåltiderna fick jag för första gången i mitt liv uppmärksamhet från vuxna och det kändes naturligtvis bra för en 10-åring som mådde dåligt. Jag tog det som att det var så man skulle göra för att någon skulle bry sig. Man skulle skada sig själv. Sen var det någon som frågade "du spyr väl inte i alla fall?" och då förstod jag ju att jag borde spy.

Olivia säger att hon får ut mycket genom att vara aktiv i Pro-ana. Förståelse, kärlek, uppmuntran och tips.

Hon kom, precis som Lisa, i kontakt med fenomenet via artikeln i kvällstidningen för fyra år sen. Till en början var hon skeptisk. Varför ville man vara med och skada någon annan?

– Men den bilden förändrades snabbt så fort jag fick se vilka de var och vad de gjorde. Jag insåg att det inte bara var jag som var sjuk. Som uppförde mig stört.

I flera år har Olivia försökt att bli kvitt sina ätstörningar utan några resultat, och idag lever hon, som hon uttrycker det, i en slags frid med sin ätstörning.

– Det kvittar om du tycker att min ätstörning är dum. Den finns där ändå. Och genom Pro-ana har den accepterats och jag har blivit fri från utanförskap och självförakt.

Idag driver Olivia själv ett slutet Pro-anaforum. Hon tycker att sidan fungerar bra och att den håller hög moralisk standard.

– På min sida är yttrandefriheten begränsad. Man får inte lov att diskutera narkotika och kräkningsmetoder öppet. Om jag får kontakt med en person som inte varit ätstörd särskilt länge och som har goda förutsättningar för att bli frisk så släpper jag inte in den personen i forumet. Men visst. Jag känner moraliskt ansvar inför medlemmarna på min sida, men jag vet att det inte går att hålla fullständigt rent i sådana här rum.

Olivia tycker att det är som gjort för att hon ska vara sjuk.

För den som har haft en tuff barndom erbjuder Sverige en bra jordmån för att man ska utveckla ätstörningar, anser hon.

– När jag har sökt vård har jag hela tiden fått höra att jag är för tjock för att få hjälp. Jag blir ständigt granskad. Bedömd. Jag får höra människors åsikter om min kropp hela tiden.

Den vård som Olivia sökt har hon alltså nekats. Hon har nekats den för att hon inte anses vara tillräckligt sjuk eller tillräckligt smal.

Hon har bulimi med låg vikt, vilket kanske inte alltid är lika synligt som hos en anorektiker. Men känslomässigt sätter sjukdomen sina spår.

Helt klart är att Olivia inte är ensam om att nekas vård. Men det speglar mera vårdens okunskap än verkligheten.

– Jag uppmuntras till att vara ätstörd varje dag. Vart jag än går. Samhället är så värdelöst på det här, säger Olivia.

erika_m_sjoo[at]hotmail.com

Erika Sjöö

Ätstörningar

Anorexia nervosa drabbar främst unga kvinnor mellan 12 och 25 år.

2008 fick 2 146 personer vård inom slutenvården eller den specialiserade öppenvården med diagnos anorexi.

För bulimi var motsvarande antal 1 064 och för s k ospecificerade ätstörning 3 466.

Källa: Socialstyrelsen