

## INPÅ LIVET

## BARN OCH VIKT · DEL 2

Redaktör: Maria Werner  
E-post: inpalivet@sydsvenskan.se Telefon: 040-28 12 00  
Postadress: Inpå livet, Sydsvenskan, 205 05 Malmö



”För att verkligen lyckas med ett kroppspositivt föräldraskap måste även vi vuxna göra upp med vårt kroppsförakt”, menar Kajjan Andersson, journalist, samhällsdebattör och kroppsaktivist.

# Hon vill skydda barn mot farlig

Vi lever i en tid där kroppar tuktas och stöps om. Där tjock betyder ful och smal hälsosam. Många gånger är det också vad föräldrar, omedvetet, bekräftar för sina barn. Det menar Kajjan Andersson som vill lära ut ett kroppspositivt föräldraskap.

STOCKHOLM

■ Insikten kom som en käftsmäll. På Kajjan Anderssons förskola arrangerades en skönhets-tävling.

För flickorna – pojkarna var jury.

Kajjan hoppade i sin favoritklänning med puffärmar, satte upp det våfflade håret och drog på mammas läppstift.

Hon kände sig fin och

trodde att hon skulle vinna, det var ju bara hon som hade klätt upp sig.

Hon kom sist. Pojkarna som såg hennes min skratade.

Hur hade hon kunnat inbilla sig att hon hade en chans, hon, tjockisen?

**Kajjan Andersson var fem år.** Framför henne låg en över tjuogoårig strid mot den egna kroppen, av själv-

hat och späkningar som blev till kräkningar, självskadebeteende och svår ångest.

– När jag gick ner i vikt sågs jag av vuxenvärlden som ett barn som tog ansvar för sin hälsa, trots att jag var allt annat än hälsosam.

– När jag började kräkas var det ett fullständigt rationellt beslut, utifrån de kunskaper jag hade. Det

**”De psykiska följsjukdomarna av hetsen och vikt-kontrollen kan vara mycket farligare än de möjliga riskerna med övervikt.”**

Kajjan Andersson.

## BERÄTTA

■ Har du liknande erfarenheter? Mejla inpalivet@sydsvenskan.se

var bättre att vara ätstörd än tjock.

Kajjan Andersson är journalist, opinionsbildare och författare. Är av terapi och träning i att byta destruktiva tankar mot kroppsacceptans tillsammans med styrkan hon har fått genom att vara en del av de senaste årens kroppsaktivistiska rörelse, har hjälpt henne att läka.

Med boken ”Livsviktigt, en handbok i kroppspositivt föräldraskap”, hoppas hon nu nå ut till mammor och pappor, till värden och samhället i stort.

– Vi måste förstå att barn i dag går under av smalhetsnormen och det snedvridna hälsohetsandet. De psykiska följsjukdomarna av hetsen och viktkontrollen kan vara mycket farligare än de möjliga risker-

na med övervikt, säger hon. Genom sina erfarenheter, kunskapen hon har fått av sina många följare på Instagram och iakttagelserna av vad som fungerar på fem- och sjuåringen där hemma, har hon stakat ut en annan väg.

I grunden handlar det om att förmedla en positiv kroppssyn, alla kroppsformer inkluderat. Hur kroppen ser ut är aldrig det viktiga.

**Det som betyder** något är hur du mår. Att skapa glädje runt matbordet och visa hur roligt det är att röra på kroppen – bara för att. Fredagsmys ska inte villkoras med ”fredagsfys”.

– Ingen kan hata sig hälsosam. Du måste känna självrespekt och tycka om din kropp, acceptera den.





**Tipsa oss!**

Har du egna berättelser eller förslag på människor och ämnen vi bör skriva om så är du välkommen att e-posta, skriva eller ringa. Jag ser fram emot att höra av dig!

MARIA WERNER, REDAKTÖR

Följ Inpå livet och diskutera artiklarna på Facebook.com/inpalivets

Följ Inpå livet på Instagram: inpa\_livet



Kajjan Andersson menar att vi alla håller på att drunkna i ett hav av skeva, kroppsfiendliga normer.

**RÅD**

**Ett kroppspositivt föräldraskap**

Här är Kajjan Anderssons råd till föräldrar:

- Låt hemmet vara en motvikt till det kroppshetsande budskapet barnen peppras med utifrån och i sociala medier-flödet. Fullständigt översköj dem med kroppspositivt budskap: acceptans, respekt och självkärlek.
- Klaga aldrig på din egen kropp inför dina barn och skyl den inte som om den vore något att skämmas över. Visa istället att du trivs med dig själv. "Tjocka magar är perfekta att spela trumma på. Jag brukar också gömma saker i mina valkar, barnen älskar det." Var med på andras bilder. Radera inte dem som du själv spontant vill ta bort.
- Vakta din tunga: sluta kroppscensurera. Det du ditt barn är att kroppens utseende är något viktigt och att mamma och pappa värderar vissa utseenden positivt och andra negativt.
- Avdramatisera ordet tjock och låt det bara vara en beskrivning, inte ett värdeladdat omdöme. Bannlys allt viktprat. Släng ut

vågen och måttbanden.

- Prata om kroppens olika funktioner, inte om hur den ser ut. Vad händer med oss när vi äter, springer eller får en kram? Hjälpa barnet att se allt det fantastiska som just hans kropp kan åstadkomma. Lär barnet hur man lyssnar till kroppens egna signaler och vad de betyder. När du själv gör dig fin, pyntar eller sminkar dig, kan du exempelvis säga att du känner dig cool när du färgar håret lila, snabb när du har de här byxorerna på eller glad när ögonskuggan glittrar.
- Var obekvämt och säg ifrån. Ett barn som har en övervikt kommer sannolikt att möta mer kroppsförakt än andra. Av rädsla för att det ska bli mobbat är det lätt att tänka att det behöver gå ner i vikt. Men det är ingen lösning. Tjocka barn kommer alltid att finnas, problemet är samhälls syn, som måste förändras. När någon kommenterar ditt barns vikt eller kaloriintag, säg ifrån. Det gäller oavsett om det handlar om vårdpersonal, barnens tränare eller mor- och farföräldrar.

# kroppshets

Först då är du rädd om den av rätt orsak.

Det räcker inte att säga till barnet att det är fint som det är. Ska det ha en chans att bli hyfsat vaccinerat mot kroppshetsen måste du som förälder även göra upp med synen du med stor sannolikhet socialiserats in i sedan barnsben, menar Kajjan Andersson.

Hon tar några exempel: Hur vi suckar framför spegeln, recenserar kändisars eller bekantas kroppar eller skojar om att kräksjukan åtminstone gjort att vi går i jeansen igen. Och när barnet utbrister "Jag är för tjock!", är det gissningsvis många som skulle svara: "Nej, du är inte tjock, du är jättefin!" I all välmening och utan att inse det, har föräldern uttryckt att tjock är motsatsen till fin.

– Vi är så vana vid recenserandet och kroppshatet att vi inte ens reflekterar över hur det manifesteras eller hur vi för det vidare.

Att höra sitt barn berätta att det har dåliga tankar om sig själv, är jobbigt. Det är lätt att snabbt vilja trösta och släta över. Men Kajjan Andersson vill att föräldern istället stannar kvar och verkligen lyssnar.

– Låt inte hen bära det onda bubblandet inom sig, så att det kan fortsätta växa i ett ostört vakuum. Visa att du tar det på allvar. Ställ öppna frågor. Varför säger de så? Hur länge har de tänkt så?

**Nästa steg är att** börja skadesöka, menar hon. Kommer tankarna från skolan eller någon vuxen, ta kontakt och se till att jobba

från olika håll. För att försäkra sig om att vården, BVC och skolsköterskan inte pratar skuldbeläggande om vikt med ens barn tycker hon också att föräldern redan på förhand ska göra klart att viktfrågor enbart får tas med föräldern.

– Inom vården i dag finns kunskapen om hur skadligt det är med barn som bantar, hur mycket generna styr. På pappret, säger Kajjan Andersson.

– I praktiken ser det anorlunda ut. Vårdpersonalen är också människor som lever och har levt i den här kroppshatande strukturen.

TEXT: HANNA WELIN  
inpalivet  
@sydsvenskan.se



## Legitimerade Sjukgymnaster Legitimerade Fysioterapeuter



040 Malmö

**Jägersro Sjukgymnastik**

Jägersrovägen 80 B, Tel 22 85 75

Leg Sjukgymnaster

Nina Ask - Christina Flink Ohlsson

Höstkostnadskort/frikort gäller

Välkommen med eller utan remiss

www.jagersrosjukgymnastik.se

**Boka din annons hos HD-Sydsvenskan**

tel 042-20 60 60 [celeber@hdsydsvenskan.se](mailto:celeber@hdsydsvenskan.se)

# Livsstil

HÄLSA | MÅ BRA | SPA | SKÖNHET | UPPLEVELSER

**FOTSPECIALISTER**

040 MALMÖ

**Nydala Fotvårdsklinik**

Medicinsk fotvårdsspecialist. Agneta Mounzer  
Eriksfältsg. 67 D. Tel 19 19 67

**Catharinas Hud- & Fotklinik**

Diplomerad Hudterapeut med lång erfarenhet. Diplomerad Medicinsk- & Diabetesfotvård - Bioline - Vaxning - Öronhåltagning med Blomdahlsmetoden - Vårt- & Liktorsn behandlings - Presentkort  
Åf för Aloe Vera Forever Living och Rapsodineprodukter.  
S:t Knuts torg 6 A  
Tel 611 15 95, 0707 23 02 83  
www.fotvardimalmo.se

**Boka er annons i HD-Sydsvenskan**  
Kontakta: Jan Bergquist 042-20 60 60, [celeber@hdsydsvenskan.se](mailto:celeber@hdsydsvenskan.se)



KÖP FAKTUMS  
**E-TIDNING.**  
PRECIS SOM NÄR  
DU KÖPER DEN  
VANLIGA TIDNINGEN  
SÅ GÅR HÄLFTEN  
AV PENGARNA TILL  
FÖRSÄLJAREN.  
**HEMLÖS.SE**

**NU BEHÖVER VI ER  
MER ÄN NÅGONSIN.**

**faktum**