



MALMÖ HÖGSKOLA

ISSN 1652-7224

Publicerad den 27 september 2006  
Utskriftsvänlig pdf-fil

Ett förflugnet ord från Hans Chrunak, dåvarande förbundskapten för de svenska simmarna, till Emma Igelström, då ett av de riktigt stora löftena inom svensk simning, om idealvikten hos elitidrottare, blev startskottet för en lång period med intensiva ätstörningar för Igelström, vilket så småningom ledde till att hon lämnade idrotten för gott. Om sin aborterade simmarknäring och om arbetet med att få kontroll över bulimin har Emma Igelström tillsammans med sportjournalisten Carina Olofsson skrivit boken *Simmar-Emma: Min kamp mot bulimin*, som recenserar för idrottsforum.org av Jesper Thiborg. Vår recensent hyllar såväl initiativet som resultatet. Igelströms öde erbjuder viktiga lärdomar för idrottsrörelsen och i bokform har hennes berättelse blivit ett välskrivet, lättläst och intressant lärostycke som alla idrottsintresserade bör ta del av.

## Ätstörningar – ett problem inom idrotten?

**Jesper Thiborg**

Idrottsvetenskap, Malmö högskola

*Emma Igelström & Carina Olofsson***Simmar-Emma: Min kamp mot bulimin**

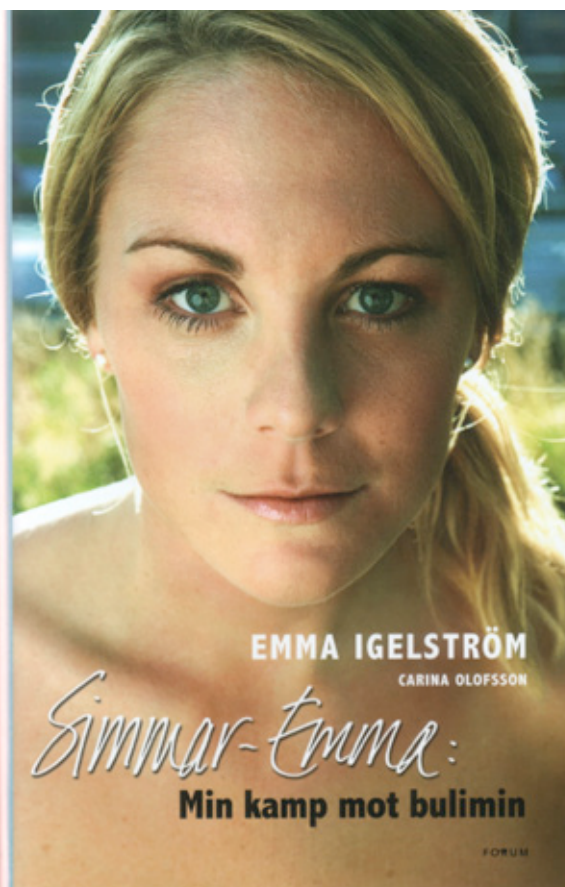
157 sidor, inb., ill.

Stockholm: Bokförlaget Forum 2006

ISBN 91-37-12895-7

Jag minns fortfarande att vi killar i min högstadielklass såg fram emot att ha idrott i simhallen på grund av att vi då skulle få se hur tjejerna "såg ut". Kanske såg även tjejerna fram emot simhallen för att se hur vi killar såg ut, vad vet jag? Det jag däremot vet är att det oftast var samma tjejer eller killar som inte var med på dessa idrottslektioner; kanske var det på grund av den fokusering på kroppen som vi hade. Redan då, för 14–15 år sedan, var kroppsfixeringen stor, och den är än större idag. Ideligen exponeras kroppar i tidningar och på TV, och kroppsidealet är idag inte ett särskilt naturligt ideal. Skådespelare plastiker sig för att uppnå idealet, fotografier av modeller i tidningar retuscheras och kosmetikabranschen blomstrar. Hur vi människor representerar oss själva spelar en allt större roll, och att leva upp till dagens kroppsideal är svårt men tydligen väldigt viktigt i Sverige och övriga

västvärlden. Detta kan hänga samman med att framgångsidealet, enligt min mening, har förändrats till att även innefatta ett ytlighetsideal. Det gäller inte bara att vara framgångsrik i sin karriär utan man ska se bra ut, ha de rätta kläderna, bo i ett fint område och köra en fin bil och så vidare. Kraven på den som vill bli framgångsrik och vikten av att "vara någon" har höjts och i kölvattnet har medlen för att nå dit förändrats till att bli mer radikala.



Kraven på en framgångsrik idrottsutövare har ökat i takt med att samhällets ideal förändrats. Det räcker inte med att prestera bra resultat, det är viktigt att dessutom leva upp till hela framgångsidealet. En idrottsutövares verktyg är kroppen och därför är det mer eller mindre naturligt att det inom idrotten finns en stark kroppsfokusering. I vissa idrotter såsom simning, gymnastik och friidrott exponeras kroppen mer än i andra och vikten av att leva upp till samhällets kroppsideal är troligtvis högre i dessa idrotter. Emma Igelström beskriver i boken *Simmar-Emma: Min kamp mot bulimin* hur hennes idrottsglädje försvann på grund av de krav som ställdes utifrån och de rådande kroppsidealerna, hur hon brottades med sina ätstörningar som hon slutligen besegrade och varför hon bestämde sig för att sluta med simningen. Hon har haft skrivhjälp av sportjournalisten Carina Olofsson som följt Emmas idrottskarriär sen år 2000. Emma har under stora delar av sitt liv fört dagbok och dessa anteckningar har troligtvis underlättat författandet.

Boken kan sägas vara en självbiografi och som läsare får man en inblick i Emma Igelströms liv under hennes simmarkarriär. Hon nådde tidigt idrottsliga framgångar och spåddes en lysande framtid. Men när en tränare berättade för Emma att hon måste gå ner i vikt för att nå världseliten började hon ifrågasätta sitt kroppsliga utseende allt mer. Därefter beskrivs hennes kamp för idrottsliga prestationer och mot bulimin. Alldeles i början får man en känsla av att Emma skyller på allt och alla andra för att hon utvecklade sjukdomen. Men en bit in i boken märks en förändring i texten, det känns som hon skriver med en större distans till sin bulimi och på ett bättre och enklare sätt beskriver sina tankar, känslor och sitt liv. Efterhand förstod jag allt bättre hur Emma tänkte, till stor del på grund av de beskrivande korta utdragen ur hennes dagbok. När hon på ett sundare vis börjar analysera om varför hon utvecklade bulimin kan man skönja att hon upplever att vissa faktorer som gjorde att bulimin utvecklades var samma faktorer som låg till grund för de idrottsliga framgångarna. Några faktorer som Emma nämner är hennes perfektionism, envishet och enträgenhet att nå sitt mål. Efter att ha läst biografien inser jag att orsakerna till att en individ utvecklar ätstörningar är många, men att det som har en utlösande effekt kan vara en liten detalj, som en ogenomtänkt kommentar i fel läge.

Syftet med boken, enligt Emma Igelström, är att genom berättelsen om kampen mot bulimin lyfta fram problematiken kring ätstörningar inom idrotten. Hon hoppas att det kan hjälpa andra som har eller har haft ätstörningar. Riksidrottsförbundet anser att ätstörningar är en viktig fråga men upplever inte det som ett renodlat idrottsproblem.[1] Forskning har dock visat att tävlingsidrottare är överrepresenterade när det gäller ätstörningar och att det finns vissa könsskillnader – tjejer har i högre utsträckningar än killar ätstörningar. Vidare har forskning visat att en negativ kroppsuppfattning ökar risken för ätstörningar och att killar som tränar utvecklar i högre grad en positiv kroppsuppfattning medan det bland tränande kvinnor finns ett utbrett missnöje över kroppens utseende.[2] Riksidrottsförbundet negligerar inte dessa forskningsresultat utan menar att det är angeläget att tränare och ledare inom idrotten utbildas för att lära sig komma till rätta med problematiken. Emma Igelströms bok bör läsas och hennes berättelse kan fungera bra i utbildningssyfte inom idrottsrörelsen. Många före detta elitidrottare besitter en enorm kunskap och har mycket erfarenheter som sällan om aldrig tas tillvara. Emmas erfarenheter kan med fördel användas i idrottsrörelsens arbete med ätstörningar.

Boken är välskriven och beskriver på ett förtjänstfullt vis Emma Igelströms idrottskarriär och kamp mot bulimin och den får utan omsvep betyget VG+. Jag rekommenderar alla som vill öka sin förståelse om problematiken kring ätstörningar och/eller är intresserade av idrott att läsa boken. Jag hade personligen stor behållning av den.

---

[1] Riksidrottsförbundets hemsida: <http://www.rf.se/t3.asp?p=78905>

[2] FoU-rapport 2004:1, Ätstörningar: En kunskapsöversikt. Riksidrottsförbundets hemsida: <http://www.rf.se/files/{8E3BF6EA-E7B3-4AB8-B4DB-2A11397015A}.pdf>

