

*För dig som är förälder eller närstående till barn/ungdom med T1D och ätstörningsproblematik eller misstänkt problematik. Här har vi samlat värdefulla länkar, tips och råd som vi hoppas kan vara hjälpsamma!*

### **Kontakta;**

Elevhälsoteamet på skolan (studenthälsan är motsvarande resurs för den som studerar på högskola/universitet)

Diabetesteamet ditt barn/ungdom tillhör

Vårdcentralen som kan remittera vidare till specialistenhet

Barn och ungdomspsykiatri, BUP i regionen (BUP erbjuder specialiserad vård och behandling för barn och unga upp till 17 år med svår eller akut psykiatrisk problematik).

### **Användbara länkar med information och ytterligare vägledning:**

#### **1177**

<https://www.1177.se/Stockholm/sjukdomar--besvar/psykiska-sjukdomar-och-besvar/atstorningar/>

#### **Barndiabetesfonden**

<https://www.barndiabetesfonden.se/for-drabbade/psykisk-halsa-och-och-ohalsa-typ-1-diabetes/atstorningar-och-typ-1-diabetes/>

#### **KÄTS, Kunskapscentrum för ätstörningar**

<https://atstorning.se/>

#### **Stockholms centrum för ätstörningar**

<https://www.stockholmatstorningar.se/>

#### **UMO - Ätstörningar**

<https://www.umo.se/Att-ma-daligt/Atstorningar/>

#### **Frisk & Fri – Riksföreningen möt ätstörningar**

<https://www.friskfri.se/>

#### **Sara Mobäck**

Instagram; @saramoback

<https://saramoback.com/>

#### **Psykolog Sara Hammer (<https://psykologsarahammer.se/>) tipsar;**

- *Värdera inte dig själv utifrån din kropp.*
- *Det går att bli frisk från en ätstörning med rätt hjälp!*
- *Boktips; När det hälsosamma blir ohälsosamt : hjälp när tankar om kropp, mat och äta. [Evelina Linder](#), [Erika Nyman Carlsson](#). Natur & Kultur, ISBN: 9789127823686*

#### **Högt & Lågt, diabetespodden**

Avsnitt 8; Ätstörning och Diabetes typ 1 med gästerna Sara Mobäck och Sara Hammer.

Länk till podden; <https://info4aya.podbean.com/>