

REPORTAGE

MATINFLUERARE



På sociala medier, mitt emellan fitness-hysteri och ren och skär ätstörningspropaganda, börjar lamporna tändas i ett mindre, varmare och tryggare rum. Många matinfluerare har själva en bakgrund som ätstörda – nu går de i bräschen för en lustfylld syn på mat.



Med fokus på matlust

VI SOM VÄXTE UPP med millennieskiftets tv-serier fick tidigt lära oss att mat är något man förtjänar. Monica i "Vänner" var tjock och glupsk som ung, en dödssynd, och det gjordes till komedi. Hon var tvungen att ändra på sig själv och sin kropp för att vara värdig något alls. Lorelai och Rory i "Gilmore girls" levde på skräpmat men eftersom de var smala och därmed vackra var det inget att oroa sig för, de var fortfarande eftersträfvansvärda. Den smala kroppen har länge tillskrivits ideal som framgångsrik och disciplinerad, och mängden mammor till vår generation som jojo-bantat med Viktväktarna är oräknelig.

Det verkar mer logiskt än konstigt att alla kvinnor jag har runt mig har varit drabbade av ätstörningar på olika sätt. Och ännu mer logiskt att vi har tröttnat. Under pandemin exploderade matinnehållet på sociala medier. Visst finns där fortfarande många fitness- och hälsoinfluerare – även om det är oklart vad en del av dem lägger i begreppet hälsa – men en annan sorts inspiratör har börjat ta plats: unga kvinnor som lagar

mat med inställningen att det ska vara enkelt, gott och lustfyllt. Tillsammans skapar de något av ett tryggt rum. Där nämns ingen kaloriräkning eller periodisk fasta, bara sug, lust och behov.

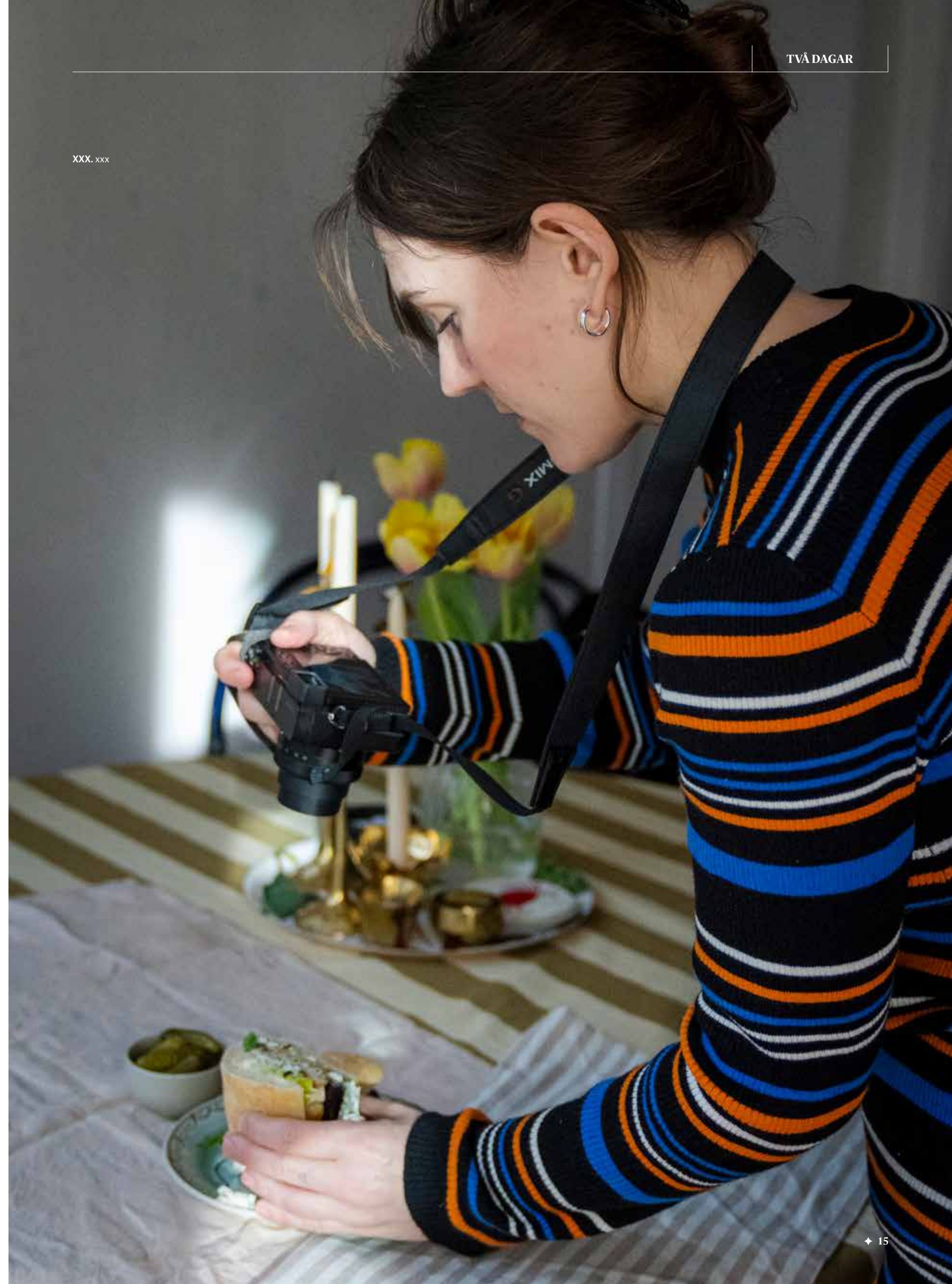
ANJA OLAUG JELINEK står bakom Instagramkontot @enmatinsta och delar regelbundet recept med GP:s läsare. Hon blev sjuk i ätstörningar när hon var tolv år och på hennes konto är snacket om ätstörningar inget ovanligt. Hon delar recept på pasta och kakor och tipsar om hur man kan göra ett vanligt paket frysta pommies lite roligare med parmesan och persilja.

Inför julen förra året bestämde hon sig för att fråga sina följare om den matångest som ibland dyker upp runt högtider. "Vad gör ni när tankarna dyker upp, vad säger ni till er själva? Till omgivningen?" Och tipsen strömmade in.

– Det går inte att prata om matglädje utan att prata om den andra biten också. Jag upplever att många som har mat som intresse också har haft, eller har, en proble-



XXX. xxx





XXX. xxx

”Jag tror att en naturlig del av att bli frisk är att bli upptagen av mat, fast på ett positivt sätt.”

matisk relation till mat, säger Anja Olaug Jelinek medan hon letar efter kaffekoppar i en av alla kartonger som står halvpackade i hennes lägenhet.

Hon är bara dagar från en flytt. Ettåriga dottern Iben ska precis ta en tupplur när jag anländer, och på diskbänken står smör och värmer sig i väntan på att bli kakor senare samma dag.

– Jag tror att en naturlig del av att bli frisk är att bli upptagen av mat, fast på ett positivt sätt.

Anja Olaug Jelinek blev tidigt intresserad av mat, både att laga och äta den. Men hon har också fått höra ändlösa kommentarer som hon beskriver som ”ätstörda” från flera håll när hon växte upp. Bulimin utvecklades som ett sätt att hantera jobbiga känslor när hon blev tonåring.

– Förebilderna runt millennieskiftet var få. Man skulle ha en viss kropp, man skulle vara väldigt väldigt smal. Bulimi är en så hemsk sjukdom för man kan verkligen gå under radarn. Du behöver varken gå upp eller ner i vikt. För mig innebar det att det kunde pågå i så himla många år.

Efter ett decennium av ätstörningar fick Anja Olaug Jelinek hjälp, men än i dag kommer perioder då hon måste anstränga sig för att hålla de ätstörda tankarna i schack.

– Jag kan bli triggad av saker fortfarande, ofta. Jag har förlikat mig med det. Att prata om det är ett jättebra sätt att hantera de här tankarna.

Hon är inte ensam om att vara matinfluerare med en historia av ätstörningar. Sofia Wood har 130 000 följare och en sådan räckvidd att min svärmor lagar hennes recept. Hon har både skrivit och pratat om sin bakgrund med ätstörningar och hur hon känt sig för oälskad för att äta alls. Även hela Sveriges bakdrottning Camilla Hamid, med över en halv miljon följare på Instagram



Anja Olaug Jelinek

Gör: Jobbar med sociala hållbarhetsfrågor på kommunen, jobbar med matkreation deltid.

Familj: Pojkvännen Simon, dottern Iben.

Bor: Göteborg.

Konto: @enmatinsta med ca 12 000 följare.

Aktuell: Med kokboken ”Cravings”.

Nästa rätt att laga: Chocolate chip-cookies med tahini.

Craving just nu: Jättekrämig, och parmesan-ig svamppasta.



FÖRÄLDRAROLL. Frida Lund berättar att en av hennes närmaste vänner fick barn redan när de var i 20-årsåldern och att vännen var oerhört tydlig med att ingen fick prata illa om sig själv inför hennes barn. ”Det har präntats in så hårt. När jag själv fick en son tänkte jag ’ska han växa upp med att killar äter plankstek medan tjejer tar en sallad’. Alltså fan. Nej.”



Frida Lund

Gör: Matkreatör.

Familj: Maken Anders, barnen Florens och Donna.

Bor: Stockholm.

Konto: @_fridalund med ca 52 000 följare.

Aktuell: Med kokboken ”Den bästa veckan”.

Nästa rätt att laga: Katsu Sando.

Craving just nu: Rostat bröd med stark ost och hallonmarmelad.

och 118 000 prenumeranter på Youtube, berättade i sitt sommarprat förra året om sina ätstörningar som blev ett sätt att känna kontroll i en tuff tillvaro.

– För fem år sedan pratade man inte om det, det var inte del av samtalet kring mat alls, säger Anja Olaug Jelinek. Det finns jättemycket skam i det, och det är svårt att vara öppen om man inte vet att det finns en målgrupp som kan ta emot det positivt.

FRIDA LUND TOG STEGET att bli matkreatör på heltid strax innan pandemins intåg. Som tur var ”fortsatte folk att äta och dricka” och framgången var snabbt ett faktum. Hennes BSB, alltså brynt smör-brownie, även kallad pms-kaka, är på god väg att nå en närmast ikonisk status (baka den och tacka mig sedan).

Även hon blev sjuk i ätstörningar när hon var 13 år, ungefär vid samma tid som Anja Olaug Jelinek, och sjukdomen höll i sig under högstadietiden. I ett blogginslag från 2019 skriver hon: ”Jag blir ledsen när jag tänker på hur mycket tid jag missat bara genom att fokusera på mat. Not the funny way, som nu.”

Frida Lund valde tidigt att vara öppen med sin bakgrund och gjorde bland annat ett samarbete med Frisk & Fri, riksföreningen mot ätstörningar, på Instagram.

– Jag har alltid varit ganska filterlös, folk kan säga ”känner du inte att du delar för mycket?” Men jag har aldrig känt det, jag fattar inte varför man inte ska göra det. Det finns ju uppenbarligen andra som har det på samma sätt och om man kan dela någonting tillsammans så ... Det kan ju inte göra saken sämre.

Enligt Socialstyrelsen lider uppskattningsvis 190 000 personer av ätstörningar och kvinnor drabbas i större utsträckning än män – men mörkertalet är stort.

– Mina följare är typ 97 procent kvinnor och då tänker jag att 90 procent av dem också har en bakgrund med ätstörningar på ett eller annat sätt. Eller att de fortfarande är ätstörda. Det finns både de som är sjuka på ett sätt som gör att man verkligen behöver vård, och sedan finns det ätstörda beteendet som går igen hos typ ... alla kvinnor.

Hon har hört de vardagliga fikarumskommentarerna till leda. Ja ni vet, ”tur att man ska träna efter det här!”

eller ”vi behöver inte äta lunch i dag, i alla fall!” Detta har även gjorts till träffsäker satir av nöjeskrönikören Fanny Svärd som imiterar kollegorna vi alla haft – och kanske varit – varje gång det vankas tårta och bullar på jobbet. Hennes imitationer delas friskt och igenkänningsfaktorn är hög: Njutningen lämnas aldrig ifred utan följs av ett evigt kompensande. Har man ätit en stor middag på kvällen så blir det en sallad dagen efter. Har man dessutom ätit glass efter middagen, blir det ett kokt ägg till frukost.

Men i det här lilla rummet i cyberspace sker alltså ett annat samtal kring kropp, mat och hälsa. Där finns fler perspektiv, fler sätt att vara hälsosam på, fler sorters kroppar och framför allt ses smalhet inte som något automatiskt hälsosamt. Det pratas inte heller om tjockhet som fienden. Fast det är just litet, rummet. Bantningskulturen är långt gången och innehållet på sociala medier som uppmuntrar till viktnedgång, smalhet och kontroll tar fortfarande mycket större plats.

– Sociala medier har blivit lite som ett mörkt bakrum som drar patienterna åt ett helt annat håll än det vi



XXX. xxx



XXX. xxx

jobbar med här, säger Anne-Line Solberg, enhetschef på ätstörningscentrum för barn och unga vuxna.

Under 90- och 00-talen varnade man för bloggar som var ”pro ana”, alltså som förespråkade anorexi och gav olika tips. Det innehållet finns fortfarande och har förökat sig många gånger om, bakom nya namn och hashtags.

– Instagram har lagt in en spärr. Om du söker på ett riskord, till exempel ”pro ana” eller ”skinny” så ger de en varning och undrar om du mår bra, om du behöver hjälp att hitta resurser eller vård. Men du kan fortfarande trycka bort det och säga ”nej tack, jag vill se det här innehållet ändå”, säger Almira Osmanovic Thunström som leder mottagningens digitala satsning.

MÖJLIGHETERNA TILL PÅVERKAN är stora: år 2020 tillbringade 54 procent av 18-åriga tjejer mer än tre timmar om dagen på sociala medier. Det kan förstås vara en pandemieffekt, men det ligger gissningsvis inte allt för långt ifrån dagens sanning. Ätstörningscentrum tror att det lilla rummet av matlust och värme på sociala medier kan göra gott. Framför allt för att visa hur ett sunt förhållningssätt till mat låter och ser ut.

– Det är en väldigt positiv trend i den här kakafonin av olika destruktiva röster. Antalet människor som har ett överdrivet fokus på mat är väldigt många fler än antalet människor som faktiskt blir sjuka. Men för de som befinner sig i riskgruppen är det här jätteviktigt, säger Anne-Line Solberg.

Hon menar att sättet vi pratar om mat och våra

”Jag har pratat med mina föräldrar om det, om saker jag inte vill att de ska säga runt min dotter.”

kroppar med oss själva och de runt om oss, på sociala medier och i verkliga livet, påverkar både risken att utveckla ätstörningar men också chansen att inte göra det. Själv försöker hon ”marinera” sina barn i goda ideal och tycker att de har blivit medvetna om vilka kommentarer som är okej och inte.

– Min dotter kom hem från skolan och var jättearg. De hade haft hemkunskap och bakat kladdkaka. Läraren hade avslutat lektionen med en kommentar om att nu får alla ta en springtur på vägen hem för att springa av sig den, säger Anne-Line Solberg.

ANJA OLAUG JELINEK har behövt sätta upp regler för människor runt om henne sedan hon fick barn.

– Jag har pratat med mina föräldrar om det, om saker jag inte vill att de ska säga runt min dotter. Det kan vara kommentarer om att man förtjänar mat efter att man tränat eller så. Hon är så liten nu men förstår jättemycket. Jag brukar säga att ”det där behöver vi inte prata om framför henne, men om du har ett stort behov av att prata om det kan du göra det någon annanstans, någon annan gång”.

Då brukar det visa sig att behovet av att säga de där sakerna kanske inte är så stort, utan mer en dålig vana.

Tanken att kombinera matglädje, goda recept och samtal om ätstörningar fanns med från början när Anja



XXX. xxx



XXX. xxx



XXX. xxx

Olaug Jelinek startade sitt Instagramkonto, men det tog ett tag innan hon vågade ta upp tyngre frågor. Hon var rädd att störa den mysiga ton som oftast omgärdar mat-innehållet i sociala medier.

– Jag tänkte: antingen så kommer det att flyga eller så kommer folk att rata det totalt. Man pratar ofta om mat som lättsamt och härligt. Och så kommer man där och säger ”det är inte så lättsamt, det är inte så härligt. Alltid”.

Det verkar som att det flugit – i dag är dialogen med följarna ständigt pågående och många delar sina egna resor med ätstörningsproblematik.

– Det är så fint att de vill dela med sig av det och känner att de har förtroende för mig och för att jag ska förvalta det på ett bra sätt.

ÄVEN FRIDA LUND vet vilken påverkan man kan ha, bara genom att filterlöst visa upp sin lust för mat.

– Det var en person som skrev till mig när hon låg inne och behandlades för anorexia. På sin whiteboard-tavla i rummet på sjukhuset hade hon skrivit mitt namn. Det var så jävla fint för då tittade hon på det namnet och fick

”Min upplevelse är att vår generation är mer ”nu räcker det”.

hopp om att saker och ting kunde vända. Då kände jag ”det här är allt”, säger hon och fortsätter:

– Det var också någon som skrev till mig när hon hade panik. Hon och hennes kompisar hade bestämt att de skulle ha pizzakväll och hon kände att hon verkligen inte kunde äta pizza. Hon frågade mig om råd, jag svarade henne långt och vi chattade fram och tillbaka. Och sedan på fredagen så skickade hon en bild på pizzaslicen som hon åt.

Matinnehållet på sociala medier verkar varken matas av eller skalas bort, snarare tyder allt på motsatsen. Och i takt med att det ökar, verkar också det lilla trygga rummet växa.

Hemma hos Anja Olaug Jelinek vaknar dottern Iben med ett stort leende på läpparna lagom till att intervjun lider mot sitt slut. Troligtvis kommer även hennes generation hinna läsa löpsedlar som ”Rasa i vikt – utan att banta” och ”inspirerande” artiklar om kvinnor som gått ner i vikt. Men Anja Olaug Jelinek tycker ändå att det har skett något slags skifte.

– Min upplevelse är att vår generation är mer ”nu räcker det”. När jag pratar om de här sakerna och när jag pratar med följare, då känns det verkligen som att ”nej, nu jävlar”. Det känns som en revansch.

Ätstörningar

Hit kan du vända dig om du eller någon du känner är drabbad:

- Kunskapscentrum för ätstörningar (atstorning.se).
- Frisk&Fri (friskfri.se).
- Ätstörningscentrum barn och unga vuxna, mottagning på Sahlgrenska universitetssjukhuset.



HILMA LUNDWALL är journalist med bas i Göteborg. Hon sjöng alltid glatt när hon åt som barn och även om hon fått vänja sig av vid det är kärleken för mat intakt.



JOSEFINE STENERSEN är frilansfotograf med bas i Stockholm. Hon uppskattar alla de möten som yrkesrollen innebär – och det med Frida och dottern Donna var inget undantag. Inte minst för en som är både barnkär och mat- och vinentusiast.



ANNACARIN ISAKSSON är fotograf på GP och vågade inte vara fräck nog att smaka av den enkla och tilltalande lunchen som Anja svirade ihop i ett nafs, utan gick därifrån med inspiration och olidlig hunger.