



Agency for International
Programs for Youth
Republic of Latvia



Co-funded by
the European Union

BODY  LIBERATION

Ķermen- ātbrīvošanās dzimumu līdztiesībai: apmācību programma

Aktivitātes un rīki jaunatnes
darbiniekiem, pedagogiem un
aktīvistiem sarunu rosināšanai par
ķermeņa tēlu un ķermeņa izmēros
balstītu diskrimināciju.

2026



Ķermen- atbrīvošanās dzimumu līdztiesībai: apmācību programma

Aktivitātes un rīki jaunatnes darbiniekiem, pedagogiem un aktīvistiem sarunu rosināšanai par ķermeņa tēlu un ķermeņa izmēros balstītu diskrimināciju.

2026



Co-funded by
the European Union



Šis ziņojums ir izstrādāts Erasmus+ programmas finansēta projekta “Body Liberation for Gender Equality” ietvaros (līguma Nr. 2025-1-LV02-KA210-YOU-000352192). Tomēr tajā paustie viedokļi un uzskati ir tikai autora(-u) atbildība un ne vienmēr atspoguļo Eiropas Savienības vai Jaunatnes starptautisko programmu aģentūras (JSPA) oficiālo nostāju. Ne Eiropas Savienība, ne finansējuma piešķirēja institūcija nevar tikt sauktas pie atbildības par te ietverto informāciju.

Šis darbs ir licencēts saskaņā ar Creative Commons Attribution –NonCommercial 4.0 starptautisko licenci. Iepazīties ar to iespējams šeit: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



Saturs

1. Ievads.....	4
2. Vispārīgi ieteikumi fasilitatoriem.....	6
3. Iesildošās aktivitātes.....	10
1. Vārds un vēlamais vietniekvārds.....	10
2. Ķermeņatbrīvošanās bingo.....	10
3. Ķermeņatbrīvošanās apgalvojumi.....	11
4. Es jūtos droši, kad.....	13
4. Mācību moduļi.....	15
MODULIS I: Ko man nozīmē ķermenis?.....	15
MODULIS II: Attiecības ar ķermeni.....	17
MODULIS III: Es un sevis pieņemšana.....	19
MODULIS IV: Svāra stigmatas mazināšana.....	22
MODULIS V: Dažādu formu un izmēru ķermeņi.....	24
MODULIS VI: Ķermeņatbrīvošanās un atbalsta sistēmas.....	28
5. Noslēguma aktivitātes.....	35
1. Noslēguma refleksijas aplis.....	35
2. Refleksija sociālo mediju ieraksta formā.....	35
3. Kolāža.....	35
4. Vēstule manam nākotnes ķermenim.....	35
6. Papildu resursi.....	36
Materiāli darbam ar jauniešiem.....	36
Blogi.....	36
Grāmatas.....	37
Filmas un seriāli.....	37
Podkāsti.....	38
Citi noderīgi resursi — raksti un pētījumi.....	38
7. Pielikumi.....	39

1. Ievads

“Ķermeņatbrīvošanās metodika darbā ar dzimumu līdztiesību” ir mācību materiāls jaunatnes darbiniekiem un izglītotājiem, kuri vēlas stiprināt jauniešu zināšanas, prasmes un attieksmes tēmās, kas saistītas ar ķermeni. Materiālā apkopotas praktiskas aktivitātes un resursi, kas palīdz runāt par ķermeņa tēlu, dzimumu nevienlīdzību, svara stigmatu un ķermeņatbrīvošanos.

Šo materiālu izstrādājušas trīs organizācijas no Kipras, Čehijas un Latvijas un izstrādes laikā izmēģināja piedāvātās aktivitātes ar jaunām sievietēm visās trīs valstīs, lai izvērtētu, vai šīs aktivitātes palīdz jauniešiem papildināt zināšanas, attīstīt prasmes un veidot attieksmi pret aplūkotajiem jautājumiem.



Šī mācību programma ir tikai viens no projekta *Body Liberation for Gender Equality* resursiem. Aicinām iepazīties arī ar projekta pētījumu un pārējiem materiāliem. Tajos apkopotās atziņas un skatījumi ļauj padziļināt izpratni par aplūkotajām tēmām un var noderēt darbā ar jauniešiem. Šie materiāli pieejami [mājaslapā](#) un pie papildu resursiem šī materiāla beigās.

Pētījumā apkopoti Kiprā, Čehijā un Latvijā veikto tiešsaistes aptauju rezultāti, kā arī ieteikumi nepieciešamajam atbalstam, lai uzlabotu jaunu sieviešu dzīves kvalitāti visā Eiropā. Apzināties, ka sarunas un pārdomas par ķermeņa tēlu, svara stigmatu un ķermeņatbrīvošanos var būt izaicinošas un dažiem dalībniekiem raisīt nepatīkamas vai spēcīgas emocijas. Tāpēc līdztekus **mācību moduļiem** materiālā iekļauti arī **praktiski ieteikumi** jaunatnes darbiniekiem, īpaši tiem, kuri ar ķermeņa tematiku sākuši strādāt tikai nesen. Šie ieteikumi var noderēt arī pieredzējušiem profesionāļiem. Tie, iespējams, sasauksies ar jūsu līdzšinējo pieredzi, rosinās jaunus jautājumus un **palīdzēs rūpīgāk sagatavoties darbam ar jauniešiem**.

Mācību materiāls sastāv no šādām daļām:

- **Vispārīgi ieteikumi fasilitatoriem** - praktiski ieteikumi aktivitāšu vadīšanai;
- **Iesildošās aktivitātes** - īsas aktivitātes grupas saliedēšanai un drošākas vides veidošanai;
- **Mācību moduļi** - tajos aplūkotas tēmas par ķermeni, attiecībām ar savu ķermeni, svara stigmatu, ķermeņatbrīvošanos un kopienas lomu savstarpēja atbalsta veidošanā. **Pielikumos** atradīsī aktivitāšu izdales materiālus;
- **Noslēguma aktivitātes** - īsi uzdevumi mācību procesa noslēgumam, kas palīdz dalībniekiem apkopot un integrēt piedzīvoto.
- **Papildu resursu un materiālu saraksts.**

Mācību programma **balstās neformālās izglītības principos** - līdzdalībā, holistiskā pieejā un atvērtā mācīšanās procesā. Īpaša uzmanība pievērsta grupas saliedēšanai un tādas vides veidošanai, kurā jaunieši var mācīties, dalīties savā redzējumā un kļūt pārliecinātāki, runājot par ķermeni.

Katru moduli veido viena vai divas **aktivitātes**. Pie katras aktivitātes aprakstīta tās norise un piedāvāti jautājumi kopīgai diskusijai un refleksijai. Vairākos moduļos pievienoti arī papildu materiāli aktivitāšu īstenošanai.

Katru **moduli var īstenot kā atsevišķu nodarbību**. Arī atsevišķas aktivitātes var izmantot neatkarīgi no pārējā moduļa. Iesakām mācību plānu vienmēr pielāgot konkrētajai grupai, ņemot vērā dalībnieku iepriekšējo pieredzi, intereses un vajadzības. Dažādu moduļu aktivitātes var kombinēt, lai izveidotu tieši jūsu grupai piemērotu mācību programmu.

Katrai aktivitātei ir norādīts **aptuvenais ilgums**. Tas var mainīties atkarībā no grupas lieluma, enerģijas līmeņa un dalībnieku gatavības iesaistīties.

Dažām aktivitātēm ir sagatavoti papildu materiāli, tostarp attēli un gadījumu piemēri. Tie pieejami **pielikumos**.

Arī vairākkārt vadīta aktivitāte var pārsteigt ar jaunām atziņām, negaidītiem diskusijas pavērsieniem un atšķirīgām grupas reakcijām. Strādājot ar tik personisku un nozīmīgu tēmu kā ķermenis, ir svarīgi saglabāt atvērtību, elastību un būt gatavam reaģēt uz neparedzētām situācijām.

2. Vispārīgi ieteikumi fasilitatoriem

Aicinām ar šiem ieteikumiem iepazīties jau pirms mācību programmas īstenošanas. Tie var palīdzēt gan veidot drošāku un atbalstošāku vidi, gan sagatavoties situācijām, kas var rasties mācību laikā. Šie ieteikumi nepiedāvā vienu noteiktu rīcības modeli, jo katra grupa un mācību vide ir atšķirīga. Tajos apkopoti jautājumi, kurus varat uzdot sev vai pārrunāt ar kolēģiem, gatavojoties darbam ar grupu.

1) Drošākas un atbalstošas vides veidošana, lai pētītu ar dzimti un ķermeni saistītus jautājumus

Ar ķermeni saistītas tēmas var izsaukt ļoti atšķirīgas emocionālas reakcijas. Tāpēc var būt noderīgi aktivitātes vadīt divatā vai piesaistīt atbalsta personu, kura vajadzības gadījumā palīdz reaģēt uz neparedzētām vai emocionāli sarežģītām situācijām. Gatavojoties nodarbībām, aicinām veltīt brīdi, lai pārdomātu tālāk minētos jautājumus. Īss pārdomu brīdis var palīdzēt labāk sagatavoties drošākas un atbalstošas vides veidošanai, jo aktivitāšu laikā dalībniekiem tās var raisīt spēcīgas emocijas.

Jautājumi pārdomām nodarbības plānošanas laikā:

- Kā veidosi drošāku un atbalstošu vidi pirms aktivitāšu sākuma?
- Kādas iesildošās aktivitātes plāno izmantot sākumā?
- Vai mācību plānā ir paredzēts laiku, lai kopīgi vienotos un apspriestu noteikumus?
- Vai mācību procesu vadīsi vienatnē vai komandā?
- Cik daudz tu jau zini par dalībniekiem? Cik daudz viņi jau zina par tēmu, "ķermenis"? Vai viņiem gatavošanās laikā bija iespēja dalīties ar savām gaidām un bažām, piem., tiešsaistes pieteikuma anketā?
- Vai dalībnieki pazīst viens otru? Tas nozīmē, ka grupā varētu būt attiecību dinamika, par kuru jūs nezināt. Vai šī ir pirmā reize, kad dalībnieki tiekas? Kā palīdzēsi viņiem veidot savstarpēju uzticēšanos un justies pietiekami droši, lai dalītos pieredzē? Daļai dalībnieku personisku jautājumu apspriešana nepazīstamu cilvēku grupā var būt neierasta vai radīt diskomfortu.

2) Iekļaujošas valodas izmantošana

Aktivitātēs par ķermeņa un dzimtes jautājumiem, valoda īpaši ietekmē to, cik droši un pieņemti jūtas dalībnieki. **Iekļaujoša valoda** nozīmē ne tikai dzimumiekļaujošu jēdzienu lietošanu. **Tā ņem vērā arī ķermeņu, identitāšu, pieredžu, funkcionālo spēju, kultūru, vecumu un dzīvesstāstu daudzveidību.** Izvairies no pieņēmuma, ka noteikts ķermenis, izskats vai pieredze ir “norma”. Izvēlies vārdus, kas ļauj runāt par atšķirībām, tās nevērtējot. Piemēram, raksturo ķermeņus kā atšķirīgus, nevis “labākus” vai “sliktākus”, un izvairies no to komentēšanas - šāda valoda veicina skaistuma ideālus un stereotipus. Neizdari pieņēmumus par dalībniekiem pēc viņu izskata, ķermeņa izmēra, etniskās piederības, invaliditātes, veselības stāvokļa vai personiskās pieredzes.

Darbnīcas sākumā, **kopīgi veidojot drošāku un atbalstošu vidi, grupā pārrunāji ar iekļaujošas valodas nozīmi.** Dalībnieku pieredze un izcelsme var būt ļoti atšķirīga, tāpēc ir svarīgi vienoties par cieņpilnu valodas lietojumu.

Runājot par dzimti, **aicini dalībniekus izmantot vārdu un vietniekvārdus, ar kuriem cilvēks pats jūtas ērti, vienlaikus respektējiet, ka ne visi vēlēties dalīties ar personisku informāciju.** Iepazīšanās laikā vari piedāvāt dalībniekiem nosaukt vietniekvārdus, kurus viņi vēlas, lai citi lieto, taču nepadari to par obligātu prasību. Atceries, ka dažādās kultūrās vieniem un tiem pašiem vārdiem var būt atšķirīga nozīme. Veicini ziņkārību un atvērtību, **iekļaujoša valoda nenozīmē runāt nekļūdoties. Svarīgāk ir sazināties cieņpilni, būt atvērtam atgriezeniskajai saitei un gatavam mācīties.** Ja sanāk kļūdīties, īsi to atzīsti, teikto izlabo un turpini sarunu, neuzliekot dalībniekiem pienākumu kādu mierināt vai izglītēt.

Viena no II moduļa aktivitātēm pievēršas vārdiem un valodai, atgādinot, ka vārdi var gan stiprināt, gan sāpināt. Paturi to prātā visa mācību procesa laikā un aicini dalībniekus darīt to pašu.

3) Dalīšanās spēks

Sarunas par ķermeni var likt dalībniekiem justies ievainojamiem, raisīt kaunu, skumjas vai sāpīgas atmiņas. Tajās var uznirt dalībnieku pieredze, kas saistīta ar ēšanas traucējumiem, invaliditāti, dzimtes disforiju, traumu vai diskrimināciju. Lai veidotu drošāku un atbalstošu vidi, dalībniekiem uzsver, ka:

- dalīšanās vienmēr ir brīvprātīga;
- ikviens drīkst uz brīdi iziet no telpas vai paņemt pauzi;
- nav viena “pareizā” veida, kā justies savā ķermenī;
- uzdevums ir reflektēt, nevis piespiest sevi justies labi;
- sastopoties ar spēcīgām emocijām, var pievērst uzmanību elpai un izmantot to kā vienu no stratēģijām uzmanības atgriešanai esošajā brīdī.

Šos principus pārrunāji darbnīcas sākumā un vajadzības gadījumā atgādini par tiem arī aktivitāšu laikā.

4) Svarīgi saprast, ko vēlies panākt ar šo mācību programmu

Kādēļ vēlies organizēt šo darbnīcu? Ko dalībnieki aktivitātes laikā apgūs, izpratīs vai iemācīsies darīt?

Gatavojoties darbnīcai, fasilitatoram **ir svarīgi skaidri apzināties tās mērķi, uzdevumus un sasniedzamos rezultātus. Tie palīdz izvēlēties piemērotākās metodes, aktivitātes un refleksijas jautājumus**, kā arī veidot secīgu un jēgpilnu mācīšanās procesu. Neformālajā izglītībā fasilitatora uzdevums nav sniegt visas atbildes. Viņa **uzdevums ir radīt mācīšanās pieredzi, kas rosina dalībniekus izzināt, sarunāties, uzdot jautājumus un kritiski reflektēt.**

Skaidrs darbnīcas mērķis un sasniedzamie rezultāti palīdzēs izvēlēties šajā metodikā piedāvātās aktivitātes un izveidot konkrētajai dalībnieku grupai piemērotu programmu.

5) Fasilitatoram ir vara - izmanto to atbildīgi!

Neformālajā izglītībā **fasilitatoram ir būtiska loma mācīšanās vides veidošanā.** Lai gan mācīšanās balstās līdzdalībā un savstarpējā pieredzes apmaiņā, fasilitatoram ir ietekme un, līdz ar to, arī atbildība pret grupu. **Tas, kā tu komunicē, reaģē uz dalībnieku teikto un vadi grupas dinamiku, būtiski ietekmē to, cik droši, cienīti un pieņemti jūtas dalībnieki.**

Šī atbildība nozīmē arī skaidru profesionālo robežu nospraušanu un ievērošanu visa mācību procesa laikā. Tās palīdz veidot savstarpēju uzticēšanos un skaidrību par lomām. **Fasilitatora uzdevums nav virzīt dalībnieku personiskās izvēles vai uzņemties terapeita lomu**, bet gan vadīt mācīšanās procesu, rosināt refleksiju un radīt telpu dažādām pieredzēm un skatījumiem.

Ar savu piemēru (cieņpilnu saziņu, aktīvu klausīšanos un profesionālo robežu ievērošanu) fasilitators veido vidi, kurā jaunieši var iesaistīties, izteikties un mācīties cits no cita.

6) Mācību aktivitātes var aizvest neparedzētā virzienā - esi tam gatavs!

Sarunās par ķermeni, identitāti un personisko pieredzi var rasties negaidītas situācijas, spēcīgas emocijas un sarežģīta grupas dinamika. Pirms darbnīcas ir vērts pārdomāt iespējamās scenārijus, lai vajadzības gadījumā būtu vieglāk uz tiem reaģēt.

Apsver:

- Kas notiks, ja grupa nebūs gatava dalīties un uz jautājumiem atbildēs ar klusumu?
- Kas notiks, ja kāds dalībnieks vai dalībnieku grupa neievēros kopīgi pieņemtās vienošanās un pārkāps citu robežas?
- Kas notiks, ja diskusija kļūs emocionāli intensīva un izraisīs spēcīgas emocijas dalībniekiem vai jums fasilitatoram?
- Kas notiks, ja aktivitāte aizņems mazāk laika, nekā plānots? Vai tad, ja diskusijai būs nepieciešams vairāk laika?

Strādājot ar grupām, īpaši par sensitīvām tēmām, iespējamo “**kas notiks, ja...?**” situāciju ir daudz. Visas paredzēt nav iespējams, taču dažādu scenāriju pārdomāšana palīdz tiem sagatavoties un elastīgāk reaģēt uz notiekošo, radot drošāku mācīšanās vidi. Fasilitēšana vienmēr ietver arī spēju pielāgoties situācijai un dalībnieku vajadzībām.

6) Nav mācīšanās bez refleksijas

Šī mācību programma balstās neformālās izglītības principos, kur **mācīšanās procesa būtiska daļa ir refleksija**. Plānojot darbnīcu, paredzi laiku, lai dalībnieki varētu pārdomāt piedzīvoto un sasaistīt gūtās atziņas ar savu ikdienu.

Metodikas noslēgumā atradīsi vairākas aktivitātes, kuras var izmantot mācību procesa noslēgšanai.

Refleksijai vari izmantot arī šādus jautājumus:

- Ko jūs paņemsiet līdzi no šīs aktivitātes?
- Vai aktivitātes laikā piedzīvojāt kādu nozīmīgu atklāsmi?
- Kā šodien piedzīvotais vai apgūtais būs noderīgs izmantošanai ikdienā?

Dalībnieku refleksija ir vērtīga arī fasilitatoram. Tā palīdz pamanīt, kas dalībniekiem bijis nozīmīgs, radījis jautājumus vai kam būtu vērts pievērst uzmanību, plānojot turpmākās mācības.

7) Ķermeņa atbrīvošanās, svara stigma un vārds “resns”

Šajā metodikā var būt ietverti jēdzieni un tēmas, ar kuriem vēl neesat pilnībā pazīstami. Lai padziļinātu izpratni un justos pārliecinātāks fasilitatora lomā, aicinām tevi iepazīties arī ar citiem Body Liberation Network izstrādātajiem materiāliem. Īpaši iesakām iepazīties ar projekta “Body Liberation for Gender Equality” ietvaros sagatavoto pētījuma ziņojumu un atbalsta lapām. Plašāka informācija pieejama mājaslapā bodyliberation.eu, kā arī šīs rokasgrāmatas noslēgumā.

3. Iesildošās aktivitātes

Īsas aktivitātes grupas saliedēšanai, savstarpējas uzticēšanās veidošanai un drošas mācību vides radīšanai.

1. Vārds un vēlmais vietniekvārds

Aicini dalībniekus iepazīstināt ar sevi, nosaucot savu vārdu un vietniekvārdus, kurus viņi vēlas lietot. Atgādinī, ka dalīšanās ar vietniekvārdiem ir brīvprātīga. Vai ir vēl kāda informācija, ar kuru vēlies aicināt dalībniekus dalīties iepazīstīnot ar sevi?

2. Ķermeņa brīvošanās bingo

Iespējams, jau pazīsti dažādas “Bingo” versijas. “Ķermeņa brīvošanās bingo” var viegli pielāgot konkrētajai grupai, mācību mērķiem un pieejamajam laika daudzumam. Aktivitāte palīdz dalībniekiem savstarpēji iepazīties un rosina diskusijas. Tā arī ievada mācību tēmā un ļauj fasilitatoram gūt pirmo priekšstatu par dalībnieku zināšanām, pieredzi un gatavību runāt par jautājumiem, kas saistīti ar ķermeni.

Instrukcija:

Katrs dalībnieks saņem bingo kartīti ar apgalvojumiem. Uzdevums ir par katru apgalvojumu atrast cilvēku, uz kuru tas attiecas. Apgalvojumu skaitu pielāgo grupas lielumam un aktivitātei atvēlētajam laikam. Kad dalībnieks pie katra apgalvojuma ir atradis atbilstošu cilvēku, viņš skaļi sauc: “Bingo!” Pēc tam aicini grupu kopīgi pārrunāt apgalvojumus un aktivitātes laikā gūto pieredzi.

(Jautājumi bingo kartītei) Sameklē cilvēku, kurš:

- jau ir piedalījies aktivitātēs par tēmām, kas saistītas ar ķermeni;
- var izskaidrot tādus jēdzienus kā “svara stigma”, “dzimte” vai “iespējošana”;
- jūtas ērti, runājot par tēmām, kas saistītas ar ķermeni;
- var paskaidrot, kas ir neformālā izglītība;
- jau ir piedalījies neformālās izglītības aktivitātēs;
- ir saskāries ar negatīviem stereotipiem ķermeņa izskata dēļ;

- var nosaukt organizāciju, kas veicina izpratni un mazina stereotipus vai aizspriedumus par ķermeņa tēmām;
- var nosaukt cilvēku, kurš pozitīvi ietekmējis viņa attiecības ar ķermeni;
- ir reflektējis par savām attiecībām ar ķermeni;
- var ieteikt sociālo mediju profilu, kurā par ķermeņa tēmām runā cieņpilni un iespējojoši;
- var dalīties ar ikdienas praksi vai ieteikumu, kas palīdz justies pārliecinātāk savā ķermenī;
- jūtas pietiekami droši, lai reaģētu uz ķermeņa kaunināšanu;
- ir atbalstījis kādu, kurš piedzīvojis ķermeņa kaunināšanu;
- ir pamanījis, kā valoda ietekmē cilvēku attiecības ar savu ķermeni;
- labprāt iesaistās aktivitātēs, kas palīdz labāk justies savā ķermenī;
- var nosaukt sabiedrībā zināmu personu, kura veicina ķermeņu daudzveidības atzīšanu un iestājas pret svāra stigmatu;
- spēj atpazīt nereālistiskus ķermeņa standartus reklāmās un medijos;
- jūtas ērti, nosakot personiskās robežas;
- var paskaidrot, ko viņam nozīmē droša vide;
- uzskata, ka ikviens ķermenis ir pelnījis cieņu neatkarīgi no tā izskata.

[BINGO paraugs pieejams **1. pielikumā**, 40. lpp]

3. Ķermeņatbrīvošanās apgalvojumi

Šo aktivitāti var izmantot mācību procesa sākumā, lai dalībnieki savstarpēji iepazītos un vienlaikus sāktu sarunu par galvenajām mācību tēmām. Katrs dalībnieks izvēlas apgalvojumu, kas viņu īpaši uzrunā, jeb šķiet interesants, stiprina pašapziņu, pārsteidz vai ir tāds, kuram viņš nepiekrīt.

Instrukcija:

Izdrukā apgalvojumus un izvietoj tos tā, lai dalībnieki varētu ar tiem nesteidzīgi iepazīties. Aicini katru izvēlēties vienu apgalvojumu, kas viņu īpaši uzrunā. Kad visi ir gatavi, aicini dalībniekus pēc kārtas nosaukt savu vārdu, nolasīt izvēlēto apgalvojumu un īsi paskaidrot, kāpēc izvēlēts tieši tas.

Apgalvojumi:

- *Pēdējos gados ķermeņa tēlam un ar ķermeni saistītiem aizspriedumiem pievērsta arvien lielāka uzmanība gan pētniecībā, gan veselības jomā.* - “Body Liberation for Gender Equality” ziņojums
- *Ir svarīgi apzināties, ka priekšstatus par ķermeni neveido tikai individuālā pieredze. Tos rada un uztur arī sistēmiskas struktūras, piemēram, dzimumu normas, tradicionālie un sociālie mediji, kapitālisms, globalizācija, modes un skaistumkopšanas industrija, diētu*

kultūra, kā arī farmācijas un veselības aprūpe. - “Body Liberation for Gender Equality” ziņojums

- *Sieviešu sociālā vērtība joprojām lielā mērā tiek saistīta ar ārējo izskatu. Tāpēc lielāks ķermeņa svars bieži rada būtiskākas sociālās un ekonomiskās sekas, tostarp nevienlīdzīgu attieksmi darba tirgū, atalgojumā un sociālajā novērtējumā. - Tiggemann, M., & Rothblum, E. D. (1998).*
- *Mums tiek mācīts, ka daži ķermeņi ir vērtīgāki par citiem un ka neatbilstība sabiedrības standartiem ir personisks trūkums. Tas var veicināt kaunu, neapmierinātību ar savu ķermeni, atstumšanu un ierobežot cilvēka iespējas. - “Body Liberation for Gender Equality” ziņojums*
- *Sievietes, kuras savu ķermeni identificē kā lielāku par vidēja izmēra, biežāk ir piedzīvojušas kaunināšanu, izstumšanu un netaisnīgu attieksmi ķermeņa izmēra, svara vai formas dēļ. - “Body Liberation for Gender Equality” report*
- *Viens no pirmajiem soļiem sevis aizstāvēšanā ir gatavība iestāties pret vardarbīgu vai aizskarošu attieksmi.*
- *Sabiedrībā pastāvošās normas sieviešu izskatam un ķermeņa tēlam piešķir lielāku nozīmi nekā vīriešu izskatam. Tāpēc vīrieši kopumā biežāk ir apmierināti ar savu ķermeni. - Voges*
- *Sievietes joprojām saskaras ar būtisku nevienlīdzību darba samaksas, aprūpes pienākumu, drošības un veselības aprūpes pieejamības jomā.*
- *Pusaudzes un jaunas sievietes Eiropā biežāk nekā zēni un jauni vīrieši ziņo par sliktāku psihisko veselību. To cita starpā ietekmē pastāvīgas bažas par izskatu, neapmierinātība ar savu ķermeni un bažas par svaru. - Eiropas Dzimumu līdztiesības institūts*
- *Sistēmas nepastāv pašas no sevis; arī neiejaukšanās ir viens no veidiem, kā tās uzturēt. Ikvienu sabiedrības struktūru uztur cilvēku aktīva vai pasīva līdzdalība. - Sonja Renē Teilore*
- *Kad atbrīvojam sevi no gaidām, ka mums viss jāzina un jāsaprot, mēs kļūstam atvērtāki empātijai. - Sonja Renē Teilore*
- *Dzīvot sievietes, melnādaina cilvēka, novecojoša cilvēka, resna cilvēka vai cilvēka ar psihiskās veselības grūtībām ķermenī nozīmē ik dienu pamosties pasaulē, kas sagaida, ka atvainošanās jau būs uz mūsu mēles. - Sonja Renē Teilore*
- *Teikt, ka esmu resna, ir (un tam vajadzētu būt) tāpat, kā teikt, ka manas kurpes ir melnas, mākoņi ir pūkaini un Bobs Sagets ir garš. Tas nav ne labi, ne slikti - tas vienkārši tā ir. Vienīgā negatīvā nozīme, kas piemīt vārdam “resns”, ir tā, ko sabiedrība tam ir piešķīrusi... Mums nav jāpārtrauc lietot vārdu “resns”; mums jāpārtrauc naidis, ko mūsu sabiedrība ar šo vārdu saista. - Sonja Renē Teilore*

- *Jūs gadiem ilgi esat sevi kritizējuši, un tas nav palīdzējis. Pamēģiniet sevi pieņemt un paskatieties, kas notiks.* - Luīze Heja
- *Ar naidu pret sevi nevar kļūt laimīgs. Ar sevis kritizēšanu nevar kļūt tievs. Ar kaunināšanu nevar panākt, ka jūties vērtīgs. Patiesas pārmaiņas sākas ar mīlestību pret sevi un rūpēm par sevi.* - Džesika Ortnera
- *Man noteikti ir sarežģītas attiecības ar savu ķermeni, taču tādas ir gandrīz ikvienam. Kad saprotat, ka līdzīgi jūtas arī cilvēki, kurus uzskatāt par nevainojamiem, kļūst vieglāk pieņemt sevi.* - Teilore Svifta
- *Naidu pret savu ķermeni ir kaut kas, ko mēs iemācāmies, un, pie velna, mēs pavisam noteikti varam to arī atmācīties.* - Megana Džeina Krebe
- *Ikvienas sievietes ķermenis ir pelnījis, lai pret to attiektos tā, kā viņa to vēlas.* - Glorija Steinema

4. Es jūtos droši, kad...

Šo aktivitāti var izmantot mācību sākumā drošākas un atbalstošākas vides veidošanai, kā arī vienlaikus plašākas refleksijas rosināšanai par jautājumu: **Kad mans ķermenis jūtas droši?**

Instrukcija:

Aicini dalībniekus individuāli pabeigt šādus teikumus rakstiski:

- Es jūtos droši, kad...
- Es jūtu atbalstu, kad...
- Es jūtu, ka varu paust savu viedokli, kad...
- Es jūtos spēcīgi, kad...

Piedāvā dalībniekiem iespēju atbildes ne tikai pierakstīt, bet arī attēlot kolāžas veidā. Daļai dalībnieku savas domas un sajūtas var būt vieglāk paust vizuāli.

Pēc individuālā darba aicini dalībniekus dalīties ar savām atbildēm grupās pa trim vai kopīgā sarunā. Atgādinī, ka dalīšanās ir brīvprātīga. Balstoties uz izskanējušajām atziņām, aicini grupu kopīgi formulēt principus, kas palīdzēs mācību laikā veidot drošāku un atbalstošu vidi. Rosini pārrunāt arī to, kas palīdz cilvēkiem justies droši plašākā ikdienas kontekstā un kāda nozīme šajā pieredzē ir ķermenim.

Variācija:

Aicini dalībniekus pierakstīt atbildes uz sekojošajiem jautājumiem. Dodot uzdevumu, aicini viņus domāt ne tikai par pieredzi mācību telpā, bet arī par savu pieredzi ārpus tās.

- Es jūtos droši, kad... / Es nejūtos droši, kad...
- Es jūtu, ka mans ķermenis tiek pieņemts, kad... / Es jūtu, ka mans ķermenis netiek pieņemts, kad...
- Es jūtu, ka manu ķermeni pieņem... / Es jūtu, ka manu ķermeni nepieņem...
- Atskatoties uz savu pieredzi, mani ir iedrošinājuši (Kādi cilvēki?)...
- Es cenšos iedrošināt apkārtējos, ...

Pēc individuālā darba aicini dalībniekus dalīties ar savām atbildēm grupās pa trim vai kopīgā diskusijā. Atgādinā, ka dalīšanās ir brīvprātīga. Rosini dalībniekus sarunā meklēt kopīgo un pamanīt atšķirības savās pieredzēs. Izmanto izskanējušās atziņas, lai pārrunātu dažādus faktorus, kas ietekmē cilvēka attieksmi pret savu ķermeni.

4. Mācību moduļi

Metodikā ir iekļauti seši savstarpēji kombinējami mācību moduļi. Tie aptver dažādas tēmas, kas saistītas ar attiecībām ar savu ķermeni, kopienas nozīmi un ķermeņa atbrīvošanos kā praktisku pieeju un apgūstamu prasmi.

MODULIS I: Ko man nozīmē ķermenis?

Par moduli

Ķermenis ir daudz vairāk nekā tikai ārējais izskats. Tas ietver mūsu domas, emocijas un pieredzi. Ķermenis ļauj mums kustēties, rīkoties un piedzīvot pasauli. Šis modulis rosina dalībniekus reflektēt par jautājumu “Ko man nozīmē ķermenis?”, iepazīt ķermeņa daudzveidību (dažādas ķermeņa formas, izmērus, vecumus un ādas krāsas) un veidot atvērtāku sarunu gan ar sevi, gan citiem par ķermeni un ar to saistīto pieredzi.

Modulis ietver divas aktivitātes:

- **Aktivitāte I: Ķermenis, mans ķermenis.**
Individuāla aktivitāte, kurai seko kopīga noslēguma diskusija. Aktivitāte sniedz iespēju reflektēt par savu ķermeni un pieredzi, vienlaikus iepazīstot citu dalībnieku skatījumu. Tā ievada sarunu par ķermeni un ar to saistītajiem jautājumiem.
- **Aktivitāte II: Ķermeņi mums apkārt.**
Darbs grupās, kam seko kopīga noslēguma diskusija. Dalībnieki iepazīst dažādus skatījumus uz ķermeņiem un reflektē par saviem priekšstatiem un stereotipiem, kas saistīti ar dažādām ķermeņa formām un izmēriem, ādas krāsu, vecumu un dzimti.

Aktivitāte I: Ķermenis, mans ķermenis

Ilgums: ~ 20 minūtes.

Sagatavošanās un materiāli: papīrs, pildspalvas, flipchart lapas, līmlapiņas.

Instrukcija:

Aicini dalībniekus strādāt individuāli un uz līmlapiņas uzrakstīt savu vārda “**ķermenis**” definīciju. Kad dalībnieki ir pabeiguši, savāc līmlapiņas un nolasi definīcijas skaļi. Aicini dalībniekus reflektēt par dzirdēto un pārrunāt, kas definīcijās ir kopīgs un kas atšķirīgs.

Vadi diskusiju, dodot iespēju izskanēt dažādiem viedokļiem un skatījumiem. Būtiskākās atziņas pieraksti uz flipchart lapas.

Nākamajā posmā aicini dalībniekus uz citas līmlapiņas uzrakstīt savu jēdziena “**mans ķermenis**” definīciju. Savāc līmlapiņas un nolasi definīcijas skaļi. Noslēgumā vadi kopīgu diskusiju, rosinot dalībniekus reflektēt par abām definīcijām, to atšķirībām un pašu aktivitātes pieredzi.

Iespējamie jautājumi refleksijai:

- Kā jūs jutāties šīs aktivitātes laikā?
- Kā bija definēt jēdzienus “**ķermenis**” un “**mans ķermenis**”?
- Vai, formulējot abas definīcijas, jutāties atšķirīgi? Kas mainījās?
- Vai pirms šīs aktivitātes bijāt sev jautājuši, ko jums nozīmē ķermenis?
- Kā jūs runājat ar sevi par savu ķermeni?
- Kādu valodu par ķermeni esat dzirdējuši ģimenē, skolā, medijos vai sabiedrībā?
- Kāpēc, jūsuprāt, sabiedrība ķermenim pievērš tik lielu uzmanību?

Variācija:

Lai paplašinātu diskusiju, vari piedāvāt dažādus skatījumus uz ķermeni:

- Ķermenis ir cilvēka organisma fiziskā struktūra, tostarp orgāni, kas nodrošina dzīvības procesus.
- Ķermenis ir fizisks.
- Ķermenis ir pretstats prātam un dvēselei.
- Ķermenis ir veids, kā mēs piedzīvojam pasauli un mijiedarbojamies ar to.
- Ķermenis ir daļa no tā, kas mēs esam. Tas ir daļa no mūsu identitātes.
- Ķermenis ir sociāls un kultūras konstrukts, ko ietekmē sabiedrības normas, gaidas un mediji.

Aktivitāte II: Ķermeņi mums apkārt

Ilgums: ~ 25 minūtes.

Sagatavošanās un materiāli: papīrs, pildspalvas, flipchart lapas, līmlapiņas, materiāls “Ķermeņi” (2. pielikums, 41. lpp.). Aktivitātei sameklē internetā dažādu ķermeņu attēlus un/vai izmanto fotogrāfijas no žurnāliem un laikrakstiem. Vairāki piemēri pieejami arī 2. pielikumā. Izdrukā izvēlētos attēlus un pielīmē tos flipchart lapu vidū, atstājot apkārt pietiekami daudz vietas dalībnieku komentāriem. Izvieto sagatavotās lapas dažādās vietās mācību telpā, lai dalībnieki varētu brīvi pārvietoties starp tām un pierakstīt savus komentārus.

Instrukcija:

Norādi uz telpā izvietotajiem attēliem. Aicini dalībniekus brīvi pārvietoties pa telpu, aplūkot katru attēlu un pierakstīt komentārus, kas rodas, to aplūkojot. Paskaidro, ka komentāri var būt dažādi. Tie var paust emocijas, būt formulēti kā jautājumi, atspoguļot personisko pieredzi, ietvert novērojumus no apkārtējās vides, piemēram, sociālajiem medijiem.

Dalībnieki strādā individuāli. Kad atvēlētais laiks ir beidzies, savāc attēlus un nolasi pierakstītos komentārus. Aicini dalībniekus reflektēt par dzirdēto.

Vadi kopīgu diskusiju, pievēršot uzmanību dažādiem komentāros izskanējušajiem aspektiem un dalībnieku atziņām. Dod iespēju izteikties ikvienam, kurš to vēlas, lai diskusijā būtu pārstāvētas dažādas perspektīvas un dalībnieki justos droši dalīties.

Iespējamie jautājumi refleksijai:

- Kā jūs jutāties šīs aktivitātes laikā?
- Vai, pārvietojoties pa telpu un aplūkojot dažādu ķermeņu attēlus, kaut kas mainījās, piem., jūsu emocijas?
- Ja kaut kas mainījās, kas tieši? Kāpēc, jūsuprāt, tas notika?
- Kas, jūsuprāt, veido mūsu priekšstatus par citu cilvēku ķermeņiem?
- Kāpēc, jūsuprāt, cilvēki mēdz komentēt citu cilvēku ķermeņus?
- Vai ir ķermeņi, kas sabiedrībā ir mazāk redzami vai vairāk pakļauti stigmatizācijai?
- Vai, jūsuprāt, sabiedrībā pret visiem ķermeņiem izturas vienlīdzīgi?
- Vai dažādi ķermeņi ir vienlīdz pārstāvēti filmās, seriālos un reklāmās?
- Kā ķermeņu atspoguļojums medijos ietekmē mūsu attiecības ar savu un citu cilvēku ķermeņiem?
- Kā medijos parasti tiek attēloti sieviešu ķermeņi?
- Kā medijos parasti tiek attēloti vīriešu ķermeņi?
- Kādas atšķirības pamanāt sabiedrības gaidās pret sievietēm un vīriešiem?
- Kā medijos tiek attēloti cilvēki, kuri neatbilst tradicionālajām dzimtes normām?
- Ko mēs varam darīt, lai veicinātu vienlīdzīgu attieksmi pret visiem ķermeņiem?
- Ko mēs varam darīt, lai dažādi ķermeņi būtu redzami un cilvēki tajos varētu justies droši?

Variācija:

Sadali dalībniekus nelielās grupās. Katrai grupai iedod vienu iepriekš izvēlētu attēlu. Aicini grupas aplūkot tajā redzamo ķermeni vai ķermeņus, pārrunāt savas domas un novērojumus, un sagatavot īsu kopsavilkumu, ar ko dalīties ar pārējiem dalībniekiem.

MODULIS II: Attiecības ar ķermeni

Par moduli

Mums visiem ir attiecības ar savu ķermeni. Tās var mainīties un reizēm būt sarežģītas. Attiecības ar ķermeni ir cieši saistītas ar mūsu pašpārliecību un labsajūtu, un tas, kā uztveram savu ķermeni, ietekmē mūsu attiecības ar citiem un līdzdalību ikdienas dzīvē. Šajā modulī dalībnieki izzinās, kas ietekmē mūsu attiecības ar ķermeni, un meklēs veidus, kā tās stiprināt. Modulis rosina arī domāt par vidi, kurā pret visiem ķermeņiem izturas ar cieņu un rūpēm.

Modulis ietver divas aktivitātes :

- **Aktivitāte I: Attiecības ar ķermeni.**

Darbs vienatnē un grupās, kas rosina reflektēt par dažādiem faktoriem, kuri veido mūsu attiecības ar ķermeni.

- **Aktivitāte II: Vārdiem ir spēks.**

Darbs vienatnē un grupās, kas palīdz izzināt, kā ar savu rīcību un valodu ietekmējam gan savas, gan citu cilvēku attiecības ar ķermeni.

Aktivitāte I: Attiecības ar ķermeni

Ilgums: ~ 30 minūtes.

Sagatavošanās un materiāli: papīrs, pildspalvas, flipchart lapas, līmlapiņas.

Instrukcija:

Aicini dalībniekus strādāt individuāli. Lūdz sadalīt papīra lapu trīs daļās: pagātne, tagadne un nākotne. Aicini dalībniekus individuāli apdomāt un pabeigt šādus teikumus:

- Agrāk manas attiecības ar ķermeni veidoja...
- Šobrīd manas attiecības ar ķermeni veido...
- Nākotnē es vēlos, lai manas attiecības ar ķermeni veidotu...

Pēc individuālā darba vadi grupas diskusiju par dalībnieku pieredzi un atziņām. Dod iespēju izteikties ikvienam, kurš to vēlas, lai diskusijā izskanētu dažādas perspektīvas un pieredzes.

Iespējamie jautājumi refleksijai:

- Kā jūs jutāties šīs aktivitātes laikā?
- Par ko šī aktivitāte lika jums aizdomāties?
- Kā bija domāt par pagātne, tagadni un nākotni?
- Vai aktivitātes laikā kaut kas jūs pārsteidza?
- Kas, jūsu prātā, visvairāk ietekmējis jūsu attiecības ar savu ķermeni — vecāki, ģimene, radnieki, skolotāji, draugi, elki, sociālo mediju satura veidotāji, partneri, ārsti, uztura speciālisti, sabiedrībā valdošie priekšstatu un stereotipi, tostarp ar dzimti saistītie?
- Vai, jūsu prātā, cilvēki apzinās, kā viņu komentāri ietekmē citu cilvēku attiecības ar savu ķermeni?
- Kas būtu nepieciešams, lai cilvēki vairāk apzinātos, ka viņu komentāri par citu ķermeņiem var gan stiprināt, gan sāpināt?
- Vai, jūsu prātā, arī jūs esat ietekmējuši kāda cita cilvēka attiecības ar viņa ķermeni? Ja vēlaties, dalieties savā pieredzē.
- Kā jūs runājat par savu ķermeni?

Aktivitāte II: Vārdiem ir spēks

Ilgums: ~ 30 minūtes.

Sagatavošanās un materiāli: papīrs, pildspalvas, flipchart lapas, līmlapiņas.

Instrukcija:

Aicini dalībniekus strādāt individuāli un uz līmlapiņām uzrakstīt spēcinošus komentārus, kurus tie saņemusi par savu ķermeni. Kad dalībnieki ir pabeiguši, savāc līmlapiņas un nolasi komentārus skaļi. Sadali dalībniekus nelielās grupās pa trim līdz pieciem cilvēkiem. Aicini katru grupu pārrunāt un formulēt īsus ieteikumus par to, kā izturēties pret citu cilvēku ķermeņiem. Rosini aizdomāties par to, ko vajadzētu un ko nevajadzētu darīt vai teikt, apzinoties, ka vārdi var gan sāpināt, gan spēcināt. Kad grupas ir pabeigušas darbu, aicini tās prezentēt savus ieteikumus un pārrunā tos kopīgā diskusijā.

Iespējamie jautājumi refleksijai:

- Kā jūs jutāties šīs aktivitātes laikā?
- Par ko šī aktivitāte rosināja jūs aizdomāties?
- Kā bija rakstīt spēcinošus komentārus? Vai tas bija viegli vai grūti?
- Vai individuālā vai grupu darba laikā kaut kas jūs pārsteidza?
- Vai, jūsuprāt, mēs apzināmies savu vārdu ietekmi uz citu cilvēku attiecībām ar savu ķermeni?
- Vai jūs atbalstītu jaunas tēmas “Sarunas par ķermeni” iekļaušanu darbā ar jauniešiem, lai veicinātu izpratni par ķermeņa tematiku un iekļaujošas valodas lietošanu?
- Vai, jūsuprāt, neformālajā izglītībā mācību vadītāji lieto iekļaujošu un cieņpilnu valodu, runājot par ķermeni?

MODULIS III: Es un sevis pieņemšana

Par moduli

Daudzus mūsu priekšstatus par ķermeni veido tieši un netieši vēstījumi no sabiedrības, kurā pastāv ķermeņa kaunināšana un resnumfobija. Šis modulis iepazīstina dalībniekus ar ķermeņa brīvības un radikālas sevis pieņemšanas pieejām, kas palīdz atpazīt un apšaubīt sistēmisku svāra stigmatu. Tas rosina atteikties no priekšstata, ka ķermenis ir problēma, kas jālabo, un veidot pieņemošākas attiecības ar sevi un savu ķermeni.

Modulis ietver divas aktivitātes:

- **Aktivitāte I: Vēstījumi par ķermeni.**
Individuāls darbs, kam seko kopīga diskusija. Aktivitāte rosina reflektēt par populārajos medijos sastopamajiem vēstījumiem par ķermeni un iepazīt citu dalībnieku perspektīvas.

- **Aktivitāte II: Es un sevis pieņemšana.**

Individuāla reflektīvās rakstīšanas aktivitāte, kam seko dalīšanās pāros un kopīga diskusija. Dalībnieki pēta savas attiecības ar ķermeni no ķermeņatbrīvošanās un radikālas sevis pieņemšanas perspektīvas, pievēršot uzmanību ķermeņa pieredzei, spējām un vajadzībām, nevis tā izskatam.

Aktivitāte I: Vēstījumi par ķermeni

Ilgums: ~ 30 minūtes.

Sagatavošanās un materiāli: papīrs, pildspalvas, līme, žurnāli, šķēres.

Instrukcija:

Aicini dalībniekus individuāli pāršķirstīt žurnālus un izgriezt reklāmu vai citus attēlus, kuros redzami cilvēku ķermeņi. Paskaidro, ka attēli jāsadala divās grupās:

- ķermeņi, kas medijos redzami bieži,
- ķermeņi, kas medijos redzami reti.

Aicini dalībniekus pievērst uzmanību dažādiem ķermeņa un identitātes aspektiem, piemēram, ķermeņa izmēram un formai, vecumam, invaliditātei, rasei un etniskajai piederībai, dzimtes izpausmēm, ādas krāsai, tekstūrai un rētām, matiem un ķermeņa apmatojumam, pārvietošanās palīgīdzekļiem, citām redzamām ķermeņa iezīmēm.

Aicini dalībniekus izvietot attēlus uz grīdas, sadalot tos divās grupās: **ķermeņi, kas medijos tiek attēloti bieži**, un **ķermeņi, kas medijos tiek attēloti reti**. Piemēram, vienu telpas pusi atvēli bieži attēlotajiem ķermeņiem, bet otru - reti attēlotajiem, lai abas grupas būtu viegli salīdzināt. Kad attēli ir izvietoti, aicini dalībniekus tos aplūkot un reflektēt par redzamo. Vadi grupas diskusiju, rosinot dalībniekus dalīties savos novērojumos un atziņās. Veidoj atvērtu vidi, kurā ikviens, kurš vēlas, var paust savu skatījumu. Būtiskākās atziņas pieraksti uz flipchart lapas.

Iespējamie jautājumi refleksijai:

- Kā jūs jutāties šīs aktivitātes laikā?
- Ko pamanījāt, sadalot attēlus divās grupās?
- Kas kopīgs ķermeņiem, kuri medijos tiek attēloti biežāk?
- Kas kopīgs ķermeņiem, kuri medijos tiek attēloti retāk?
- Kādu ķermeņu attēlos trūka vai bija mazāk, domājot par ķermeņa izmēru, vecumu, invaliditāti, rasi, dzimtes izpausmēm, ādas iezīmēm vai citām redzamām atšķirībām?
- Kā mediji ietekmē to, kā uztveram savu un citu cilvēku ķermeņus?
- Kā mediji var veicināt kauna izjūtu par savu ķermeni?
- Vai, jūsuprāt, kauns ir saistīts tikai ar ķermeņa izskatu, vai arī ar ko citu?
- Ko vēl bez skaistuma un pievilcības mēdz secināt par cilvēku pēc viņa izskata?
- Vai pēc tā vien, kā ķermenis izskatās, iespējams spriest par cilvēka veselību vai funkcionālajām spējām?

- Kādi ķermeņi visbiežāk tiek saistīti ar panākumiem, pievilcību, disciplīnu vai veselību?
- Kādi ķermeņi tiek attēloti kā “pirms” ķermeņi vai problēma, kas jāatrisina?
- Kādus vēstījumus šie attēli pauž par cilvēka vērtību un piederību?

Variācija:

Ja attēlu izgriešanai no žurnāliem nepietiek laika, aicini dalībniekus izmantot savus telefonus, pārskatīt sociālo mediju saturu un pierakstīt, kādas pazīmes raksturo ķermeņus, kas tur tiek attēloti visbiežāk.

Aktivitāte II: Es un sevis pieņemšana

Ilgums: ~ 30 minūtes.

Sagatavošanās un materiāli: papīrs, krāsaini rakstāmrīki.

Instrukcija:

Aicini dalībniekus strādāt individuāli un uzrakstīt sev vēstuli sava ķermeņa vārdā. Rosini rakstot pievērsties ķermeņa pieredzei, spējam, atmiņām un sajūtām, nevis tā izskatam. Ievadot rakstīšanas uzdevumu, varat teikt: “Tavs ķermenis nemēģina tevi pārliecināt, ka tas ir skaists. Tas mēģina tev pastāstīt, ko tas ir pārdzīvojis, no kā tevi pasargājis, ko spējis paveikt, ko iemācījies un pēc kā ilgojies.” Varat piedāvāt šādas ierosmes rakstīšanai:

- ko tavs ķermenis atceras;
- ko tam ir apnicis dzirdēt;
- ko tas vēlētos, lai tu par to saprastu;
- kā tas ir pielāgojies, lai palīdzētu tev izdzīvot un justies droši;
- ko tas spēj darīt, piemēram, smieties, dziedēt brūces, uzturēt siltumu, atpūsties, elpot, pielāgoties, sajūst baudu, atgūties pēc stresa un veidot saikni ar citiem;
- kā tas izjūt prieku;
- ko tam nozīmētu brīvība;
- kādi pieskārieni, kustības, apģērbs, atpūta vai uzmanība palīdz tam justies droši.

Aicini dalībniekus, ja viņi jūtas gana ērti, pārrunāt savu vēstuli pāros. Piedāvā vairākas iespējas, kā to darīt: lūgt pāriniekam nolasīt vēstuli skaļi; nolasīt vēstuli pašam; nolasīt tikai kādu tās daļu; īsi pastāstīt par vēstules saturu, to nelasot.

Aicini klausītāju uz klausīt pārinieku bez vērtēšanas un nepārtraucot. Pēc tam aicini īsi reflektēt par dzirdēto - kas īpaši uzrunāja, palika atmiņā vai raisīja emocionālu reakciju.

Pēc dalīšanās un refleksijas pāros aicini dalībniekus uz kopīgu diskusiju par uzdevuma laikā piedzīvoto. Vadi sarunu, rosinot aplūkot pieredzi no dažādiem skatpunktiem. Veido atvērtu vidi, kurā ikviens, kurš vēlas, var dalīties savās pārdomās.

Iespējamie jautājumi refleksijai:

- Kā jūs jutāties šīs aktivitātes laikā?

- Kas jūs pārsteidza visvairāk?
- Ko jums bija visnozīmīgāk uzrakstīt vai dzirdēt?
- Vai pēc vēstules uzrakstīšanas kaut kas mainījās tajā, kā uztverat savu ķermeni?
- Kādas emocijas vai vajadzības pauda jūsu ķermenis?
- Ar ko jūsu ķermeņa balss atšķīrās no iekšējās kritiķa balss?
- No kurienes, jūsuprāt, nāk iekšējā kritiķa balss?
- Kas mainītos, ja pret savu ķermeni izturētos kā pret sabiedroto, nevis projektu, kas jāuzlabo?
- Kādas rūpes par sevi būtu iespējamas, ja mazinātos kauns par savu ķermeni?
- Kādas pieredzes būtu iespējamas, ja mēs mazāk enerģijas veltītu centieniem mainīt savu ķermeni?

Piezīme fasilitatoram:

Tā kā aktivitāte var raisīt spēcīgas emocijas, noslēgumā aicini dalībniekus pievērsties sev un savam ķermenim. Piedāvā dziļi ieelpot un izelpot, izstaipīties, uzlikt roku uz kādas ķermeņa daļas vai nosaukt vienu lietu, ko viņi novērtē tajā, ko ķermenis ļauj piedzīvot.

Daļai dalībnieku var būt grūti rakstīt par savu ķermeni ar iejūtību. Līdzjūtības vietā var rasties skumjas, pretestība vai sastingums. Cilvēks var justies atsvešināts no sava ķermeņa invaliditātes, hroniskas slimības, dzimumdisforijas, traumatiskas pieredzes vai ēšanas traucējumu dēļ. Tāpēc neradi gaidas, ka aktivitātes rezultātam jābūt sevis vai sava ķermeņa iemīlēšanai. Tā vietā aicini dalībniekus izzināt citādas attiecības ar savu ķermeni, trenēt ieinteresētu un iejūtīgu attieksmi un mazināt vērtējošu skatījumu uz savu ķermeni.

Variācija:

Ja aktivitātei atvēlētais laiks ir ierobežots, izlaid vēstuļu lasīšanu pāros. Kopīgo diskusiju vari aizstāt arī ar sarunām nelielās grupās. Noslēgumā aicini katru grupu dalīties ar būtiskākajām atziņām lielākā grupā.

MODULIS IV: Svara stigmatas mazināšana

Par moduli

Daudzus mūsu priekšstatus par ķermeņiem un to izmēru veido sabiedrībā pastāvošā svara stigma un diskriminācija ķermeņa izmēra dēļ. Tā izpaužas medijos, izglītībā, veselības aprūpē, darba vidē un publiskajā telpā, kur šauri ķermeņa ideāli tiek normalizēti un nostiprināti ar noteikumiem, vides iekārtojumu, valodu un ikdienas mijiedarbību.

Šis modulis iepazīstina dalībniekus ar svara stigmatas un ķermeņa izmēros balstītas diskriminācijas jēdzieniem, kā arī ķermeņatbrīvošanās un radikālas sevis pieņemšanas pieejām. Tas rosina kritiski izvērtēt, kā sociālās sistēmas un apkārtējā vide veicina stigmatu, un palīdz izprast, ka ķermeņi nav labojamas problēmas. Ķermeņi ir daudzveidīgi, un ikviens cilvēks neatkarīgi no sava ķermeņa ir pelnījis cieņpilnu attieksmi un vienlīdzīgas iespējas.

Modulis ietver vienu aktivitāti:

- **Aktivitāte I: Svara stigmatas mazināšana**

Darbs vienatnē, kam seko kopīga diskusija. Aktivitāte rosina reflektēt par sabiedrībā sastopamajiem vēstījumiem par ķermeni un iepazīt citu dalībnieku perspektīvas.

Aktivitāte I: Svara stigmatas mazināšana

Ilgums: ~ 45 minūtes.

Sagatavošanās un materiāli: papīrs, pildspalvas, krāsainie zīmuļi vai marķieri, līme, žurnāli, šķēres.

Instrukcija:

Sadali dalībniekus nelielās grupās. Katrai grupai iedod vienu īsu tekstu no materiāla “Svara stigmatas izpausmes” par kādu no tēmām, piemēram, svara stigmatu un ķermeņa izmēros vai formās balstītu diskrimināciju, medijiem, veselības aprūpi, izglītības un darba vidi vai ikdienas dzīvi (**3. pielikums**, 45. lpp.). Dalībniekiem var būt atšķirīga personiskā pieredze saistībā ar ķermeņa izmēru un svara stigmatu, tāpēc parūpējies, lai diskusija būtu cieņpilna, nenosodoša un dalība tajā brīvprātīga.

Aicini grupas noteikt būtiskākos vēstījumus un vizuāli tos attēlot plakātā. Rosini iekļaut ne tikai informāciju, bet arī secinājumus par to, kurus cilvēkus konkrētā problēma skar, kā tā var likt viņiem justies un ko būtu iespējams mainīt. Kad darbs pabeigts, aicini grupas no plakātiem izveidot kopīgu galeriju. Katra grupa prezentē sava plakāta galvenās idejas un vienu būtisku atziņu vai jautājumu, kas radies darba laikā. Pēc prezentācijām vadi grupas diskusiju par būtiskākajām atziņām, emocionālajām reakcijām un saiknēm starp dažādajām tēmām.

Iespējamie jautājumi refleksijai:

- Kā jūs jutāties šīs aktivitātes laikā? Kas jūs pārsteidza vai īpaši piesaistīja uzmanību?
- Kādas saiknes pamanījāt starp dažādajām tēmām?
- Kur savā ikdienas vidē pamanāt svara stigmatu?
- Kuras sistēmas vai vides, jūsuprāt, visvairāk izslēdz cilvēkus ar noteiktiem ķermeņiem? Kāpēc?
- Kas jūs pārsteidza, domājot par to, cik izplatīta ir šāda pieredze?
- Kā aizspriedumi par ķermeņa izmēru ietekmē cilvēku iespējas un attiecības ar citiem?

Pēc kopīgās diskusijas aicini dalībniekus izveidot rīcības plakātu un uzrakstīt vienu nelielu, konkrētu darbību, ko viņi varētu veikt, lai mazinātu svara stigmatu savā ikdienas vidē (skolā, darbavietā, veselības aprūpē, medijos vai sociālajā vidē).

Variācija: Plakāta vietā aicini grupas izveidot domu karti vai īsu lomu spēli. Varat arī piedāvāt katram dalībniekam individuāli izlasīt tekstu un pēc tam pievienot vienu būtisku atziņu kopīgam grupas plakātam.

MODULIS V: Dažādu formu un izmēru ķermeņi

Par moduli

Nav divu pilnīgi vienādu ķermeņu. Tie atšķiras pēc formas, izmēra, ādas krāsas, funkcionālajām spējām un vecuma. Atšķirīga ir arī sabiedrības attieksme pret dažādiem ķermeņiem. Daži tiek slavēti, pieņemti, citi - pastiprināti vērtēti un kontrolēti vai padarīti neredzami. Tas nenotiek nejauši. Šādu attieksmi veido savstarpēji saistītas sociālās sistēmas, kas nosaka, kuri ķermeņi tiek uzskatīti par "pieņemamiem" un kuri par neatbilstošiem.

Šis modulis sniedz dalībniekiem valodu un analītisku ietvaru, kas palīdz izprast situācijas, kurās pret cilvēkiem viņu ķermeņa dēļ izturas nevienlīdzīgi. Tas piedāvā arī praktiskus rīkus kaitējuma atpazīšanai un reaģēšanai uz to. Modulis aptver divas jomas, kuras pētījumā identificējām kā nepietiekamas jaunu sieviešu ikdienā: izpratne par interseksionalitāti (to, kā dažādi identitātes aspekti pārklājas un ietekmē ar ķermeni saistīto pieredzi) un spēja atpazīt aizskarošus vai agresīvus komentārus un reaģēt uz tiem.

Pēc šī moduļa apguves dalībnieces spēs :

- definēt interseksionalitāti un paskaidrot, kāpēc, runājot par ķermeņiem, nepietiek ar vienu identitātes skatpunktu;
- noteikt, kā vismaz četri identitātes aspekti (dzimte, ķermeņa izmērs, rase vai etniskā piederība, funkcionālās spējas, vecums, seksualitāte, sociālais stāvoklis vai reliģija) savstarpēji mijiedarbojas un ietekmē cilvēka ķermeņa uztveri un attieksmi pret viņa ķermeni;
- atpazīt izplatītākās ar ķermeni saistīta kaitējuma formas: tiešus komentārus, mikroagresijas, pseidorūpes, aizspriedumus veselības aprūpē, izslēgšanu un vardarbību tiešsaistē;
- izmantot vismaz trīs reaģēšanas stratēģijas (robežu noteikšanu, uzmanības novirzīšanu un situācijas pamešanu) un pielāgot tās dažādiem sociālajiem kontekstiem;
- izveidot īsu informatīvu materiālu (ierakstu, plakātu vai scenāriju), kas personiski piedzīvotu vai novērotu kaitējumu pārvērš citiem saprotamā un izmantojamā vēstījumā.

Modulis ietver divas aktivitātes :

- **Aktivitāte I: Kad identitātes satiekas.**
Ievads par jēdzienu "interseksionalitātes", kam seko gadījumu analīze nelielās grupās. Dalībnieki izmanto interseksionalitātes pieeju, analizējot reālas dzīves situācijas, un kopīgā diskusijā prezentē savus secinājumus.
- **Aktivitāte II: Šis komentārs aizskāra.**
Ievads ar ķermeni saistīta kaitējuma formās un reaģēšanas stratēģijās, kam seko individuāls darbs un darbs grupās. Dalībnieki identificē aizskarošus vai agresīvus

komentārus un uzvedību, izstrādā reaģēšanas stratēģijas un sagatavo īsus informatīvus materiālus, ar kuriem iespējams dalīties plašāk.

Aktivitāte I: Kad identitātes satiekas

Ilgums: ~ 60 minūtes (15 min ievads; 30 min darbs grupās; 15 min kopīga diskusija).

Sagatavošanās un materiāli: izdales materiāls “Interseksionalitāte Īsumā”, viens eksemplārs katram dalībniekam (**4. pielikums**, 54. lpp.), izdrukāti gadījumu apraksti, pa vienam katrai grupai (**5. pielikums**, 56. lpp.), flipchart lapas, markieri, līmlapiņas, pildspalvas.

Instrukcija:

Sadali dalībniekus grupās pa trim vai četriem cilvēkiem. Katrai grupai iedod vienu īsu gadījuma aprakstu par jaunu sievieti, kuras pieredzi saistībā ar ķermeni vienlaikus ietekmē vairāki identitātes aspekti. Gadījumu aprakstu piemēri pieejami **5. pielikumā**.

Aicini grupas pārrunāt piecus jautājumus un pierakstīt atbildes uz flipchart lapas. Darbam atvēli 25 minūtes.

- Kādi identitātes aspekti raksturo šo personu? Nosauciet pēc iespējas vairāk - gan aprakstā tieši minētos, gan netieši nolasāmos.
- Kurus no šiem identitātes aspektiem apkārtējie var pamanīt, bet kuri nav redzami?
- Kā šie identitātes aspekti mijiedarbojas aprakstītajā situācijā? Kāds kaitējums rodas tieši to krustpunktā?
- Kā situācija mainītos, ja viens no identitātes aspektiem būtu atšķirīgs? Izvēlieties vienu un pārrunājiēt iespējamo ietekmi.
- Kādu atbalstu šī persona var reāli saņemt? Kāda atbalsta tai trūkst?

Kad grupas darbu pabeigušas, aicini katru grupu kopīgajā diskusijā īsi iepazīstināt ar analizēto gadījumu un galvenajiem secinājumiem. Apkopo būtiskākās atziņas uz kopīgas flipchart lapas, pievēršot uzmanību identitātes aspektiem, kas atkārtojas vairākos gadījumos, nepietiekamam atbalstam un sākotnējiem pieņēmumiem, kurus dalībnieki analīzes laikā pārskatīja.

Iespējamie jautājumi refleksijai:

- Kuri identitātes aspekti visbiežāk parādījās dažādajos gadījumos?
- Kurus identitātes aspektus jūsu grupa pamanīja uzreiz, bet kurus — tikai pēc atkārtotas teksta pārlasīšanas?
- Kuros gadījumos kaitējumu radīja vairāku identitātes aspektu pārklāšanās? Vai tos bija iespējams analizēt atsevišķi?
- Vai, lasot aprakstus, jūs izdarījāt pieņēmumus par tajos aprakstītajām sievietēm? Kādi bija šie pieņēmumi?
- Kāds atbalsts katrā gadījumā bija pieejams? Kur atbalsta sistēmas nedarbojās?

- Kas būtu jāņem vērā, veidojot darbnīcu katrai no aprakstītajām sievietēm? Kas katrā gadījumā būtu jādara citādi?
- Ko šis uzdevums māca par atšķirību starp jautājumiem “Kā atbalstīt jaunas sievietes?” un “Kā atbalstīt šo konkrēto jauno sievieti?”

Variācija

Ja grupai jau ir priekšzināšanas par intersekcionalitāti, aicini dalībniekus veidot anonimizētus gadījumu aprakstus, balstoties uz personiski piedzīvotām vai novērotām situācijām. Pēc tam aicini grupas apmainīties ar sagatavotajiem gadījumiem un analizēt citas grupas aprakstu. Šī pieeja ļauj tēmu izzināt dziļāk, taču tai nepieciešams vairāk laika. Ja grupa ir neliela (zem 6 dalībniekiem), analizējiet gadījumus visi kopā, fasilitatora vadībā secīgi pārrunājot vienu gadījumu pēc otra.

Ja kāds dalībnieks iebilst pret intersekcionalitātes pieeju vai apgalvo, ka “visiem dzīvē ir grūti”, neiesaisties ilgā diskusijā. Atzīsti, ka intersekcionalitātes pieeja neapgalvo, ka viena cilvēka pieredze atceļ vai mazina cita cilvēka pieredzi. Tā palīdz pamanīt, ka attieksmju musturi ir dažādi. Pēc tam virzi darbu tālāk, ļaujot šo principu ilustrēt gadījumu aprakstiem.

Skaidrojums: Kas ir intersekcionalitāte un kāpēc tā ir svarīga

Pirms diskusijas sniedz dalībniekiem īsu un saprotamu ievadu par intersekcionalitāti. Izmanto **4. pielikumā** pieejamo izdales materiālu “Intersekcionalitāte īsumā” - izstāsti tajā ietverto informāciju mutiski, izdali materiālu dalībniekiem vai apvieno abas pieejas. Piemērus vari pielāgot konkrētajai grupai, taču saglabā definīciju nemainīgu. Materiālu “Intersekcionalitāte īsumā” dalībnieki izdrukātā formā to var izmantot arī kā atbalsta materiālu grupu darba laikā.

Aktivitāte II: Šis komentārs aizskāra

Ilgums: ~ 75 minūtes (20 min ievads; 30 min darbs grupās; 25 min kopīga diskusija un prezentācijas).

Sagatavošanās un materiāli: izdales materiāli “Ar ķermeni saistīta kaitējuma formas” un “Trīs reaģēšanas stratēģijas” (**6. pielikums**, 58. lpp.), līmlapiņas, A3 formāta papīrs, krāsaini marķieri, flipchart lapas, pildspalvas; pēc izvēles — telefoni vai datori grupām, kas veidos digitālu saturu; siena vai galds noslēguma darbu izvietojumam.

Skaidrojums: Kaitējuma atpazīšana un reaģēšana uz to

Izmanto **6. pielikumā** pieejamo materiālu. Ievads sastāv no divām daļām. Pirmajā iepazīstini dalībniekus ar kaitējuma formām, ar kurām viņi var saskarties vai jau ir saskārušies. Otrajā iepazīstini ar praktiski izmantojamām reaģēšanas stratēģijām. Izdali dalībniekiem materiālu “Trīs reaģēšanas stratēģijas”, lai viņi to varētu izmantot aktivitātes turpinājumā.

Instrukcija

Aktivitāte sastāv no trīs posmiem.

Posms I: Nosaukšana (10 min individuāls darbs; 10 min piezīmju grupēšana).

Aicini dalībniekus uz līmlapiņām pierakstīt ar ķermeni saistītus komentārus, uzvedības piemērus vai situācijas, ko viņi uzskata par aizskarošām, noniecinošām vai agresīvām. Uz katras līmlapiņas viņi pierakstīs vienu piemēru. Dalībnieki var izmantot personiski piedzīvoto, novēroto vai tiešsaistē redzēto. Uzsver, ka katrs pats izvēlas, ar kādu pieredzi jūtas droši dalīties.

Kad atvēlētais laiks ir beidzies, savāc līmlapiņas un grupē tās uz flipchart lapas atbilstoši ievadā aplūkotajām kategorijām: tieši komentāri, mikroagresijas, pseidorūpes, aizspriedumi veselības aprūpē, izslēgšana, vardarbība tiešsaistē, pašuzraudzība un paškritika. Dažas piezīmes var atbilst vairākām kategorijām vienlaikus. Šādos gadījumos novieto tās starp attiecīgajām kategorijām.

Aicini grupu uz brīdi aplūkot kopējo ainu. Nesteidzini šo posmu. Kopīga dažādo kaitējuma formu ieraudzīšana un nosaukšana ir būtiska aktivitātes daļa.

Posms II: Reaģēšana (30 min):

Sadali dalībniekus nelielās grupās. Aicini katru grupu izvēlēties vienu kategoriju no kopīgi izveidotās kartes vai vienu konkrētu situāciju šīs kategorijas ietvaros un izstrādāt īsu reakcijas piemēru. Izmanto kādu no trim piedāvātajām reaģēšanas stratēģijām vai izglītošanas pieeju. Rezultātam jābūt praktiski izmantojamam un tādām, ar ko iespējams dalīties ar citiem.

Iespējamie formāti:

- Īss scenārijs — ko jūs atbildētu otram cilvēkam vai pateiktu sev;
- sociālo mediju ieraksts;
- plakāts vai cits vizuāls materiāls;
- Īsa padoma kartīte “Ja notiek šis, izmēģini šo!”;
- Īss dialogs, kurā parādīts komentārs un iespējamā reakcija.

Uzdevums nav izveidot nevainojamu sabiedrības informēšanas kampaņu. Svarīgākais ir sarežģītu pieredzi pārvērst konkrētā, praktiski izmantojamā reakcijā, izmantojot tikko apgūtās stratēģijas. Izveidotajai reakcijai jābūt fiksētai rakstiski, lai to varētu saglabāt un izmantot arī turpmāk.

Posms III: Dalīšanās (25 min):

Aicini katru grupu prezentēt savu darbu un paskaidrot, kuru kaitējuma formu tā analizēja, kuru reaģēšanas stratēģiju izvēlējās un kāpēc konkrētajā situācijā izvēlējās tieši šo pieeju. Izvieto grupu darbus uz sienas vai galda. Pirms nodarbības beigām tos nofotografē.

Iespējamie jautājumi refleksijai:

- Ko pamanījāt, rakstot savas piezīmes? Vai kāds komentārs vai situācija ienāca prātā īpaši ātri?
- Vai, aplūkojot visu grupu paveikto, atpazināt savu pieredzi citu dalībnieku piezīmēs?
- Kura kaitējuma kategorija bija pārstāvēta visplašāk? Kura — vismazāk? Kā jūs to skaidrotu?
- Kuru reaģēšanas stratēģiju izvēlējās jūsu grupa? Kāpēc izvēlējāties tieši šo?
- Vai bija kāda situācija, kurā jūs izvēlētos neatbildēt, bet gan aiziet? Par ko šāda izvēle varētu liecināt?
- Kuru no šodien izstrādātajām reakcijām jūs varētu izmantot jau tuvākās nedēļas laikā?
- Kas reālajā dzīvē traucē tā reaģēt? Vai tās ir bailes, enerģijas trūkums, ieradumi, varas attiecības vai drošības apsvērumi? Kas visvairāk attiecas uz jums?
- Kas nepieciešams, lai jūs spētu šādi reaģēt ne tikai teorētiski, bet arī konkrētā situācijā? (Virziet diskusiju uz tādiem atbalsta veidiem kā vingrināšanās, atkārtošana, iepriekš sagatavotas frāzes un apkārtējo cilvēku atbalsts.)

MODULIS VI: Ķermeņatbrīvošanās un atbalsta sistēmas

Par moduli

Kauns par ķermeni reti ir pieredze, ko cilvēks nes viens pats. Tas veidojas sociālajā vidē (ģimenē, skolā, veselības aprūpes sistēmā, draugu lokā, sociālajos medijos un digitālajā vidē). Taču tieši attiecībās ar citiem cilvēkiem šo kaunu iespējams arī mazināt un pārvarēt. Dziedināšanās, pārmaiņas un pretošanās dominējošajiem vēstījumiem notiek attiecībās un kopienā. To apliecināja arī projekta ietvaros veiktais pētījums. Atbildot uz jautājumu, pie kā jaunās sievietes vērstos pēc palīdzības, viņas visbiežāk minēja draugus un vienaudžus, un tikai pēc tam ģimeni un tiešsaistes kopienas. Profesionāli un organizācijas tika minēti ļoti reti. Katra piektā respondente norādīja, ka palīdzību nemeklētu vispār.

Tas ļauj izdarīt divus būtiskus secinājumus. Pirmkārt, jaunu sieviešu tuvākie cilvēki veido viņu galveno atbalsta sistēmu, tāpēc viņiem ir vajadzīgas prasmes un zināšanas, lai šo atbalstu spētu sniegt. Otrkārt, formālais un kopienas atbalsts bieži ir neredzams, neuzticams vai nepieejams. Abus šos aspektus iespējams mainīt, un tieši tiem pievēršas šis modulis.

Modulis sniedz dalībniekiem valodu un praktiskus rīkus darbam divās savstarpēji saistītās jomās. Pirmkārt, dalībnieki analizēs stāstus un vēstījumus par ķermeni, ko veido mediji, sociālie tīkli, reklāma un populārā kultūra, un mācīsies tos pārveidot tā, lai tie būtu cieņpilni, precīzi un paustu rūpes. Otrkārt, dalībnieki kartēs sev apkārt esošās un plašāk pieejamās atbalsta sistēmas un resursus, lai pēc nodarbības zinātu, kādas organizācijas un cilvēki strādā ar ķermeņatbrīvošanās jautājumiem, kurās jomās ir nepietiekams atbalsts un kādu lomu viņi paši var ieņemt atbalsta sistēmā.

Pēc moduļa apguves dalībnieces spēs :

- noteikt, kā ar ķermeni saistīti naratīvi tiek veidoti un izplatīti medijos, sociālajos medijos, reklāmā un algoritmisko rekomendāciju sistēmās;
- izmantot vismaz trīs satura pārveides paņēmienus (pārformulēšanu, precīzu nosaukšanu un salīdzinājuma novēršanu), analizējot mediju un sociālo mediju saturu;
- atšķirt četrus atbalsta veidus (vienaudžu, kopienas, profesionālo un strukturālo atbalstu) un izskaidrot to iespējas un ierobežojumus;
- izveidot praktiski izmantojamu ķermeņatbrīvošanās atbalsta karti, iekļaujot vietējo, nacionālo un starptautisko līmeni;
- noteikt vismaz vienu trūkumu atbalsta sistēmā un piedāvāt konkrētu rīcību tā novēršanai.

Šis modulis ietver divas aktivitātes:

- **Aktivitāte I: Ja mēs to pārrakstītu.**
Ievads par to, kā tiek veidoti ar ķermeni saistīti naratīvi un kā tos iespējams pārveidot, kam seko darbs grupās. Dalībnieki analizē reālus mediju un sociālo tīklu piemērus un izstrādā alternatīvus vēstījumus, kas ir precīzi, pauž cieņu un rūpes.
- **Aktivitāte II: Kas atrodas šajā telpā.**
Ievads par četriem atbalsta veidiem un to izvērtēšanu, kam seko kopienas resursu kartēšana. Dalībnieki identificē cilvēkus, organizācijas un resursus, kas strādā ar ķermeņatbrīvošanās un citiem ar ķermeni saistītiem jautājumiem, nosaka, kur tie atrodas un kā tie ir savstarpēji saistīti, kā arī apsver, kā šos resursus izmantot, papildināt un stiprināt.

Aktivitāte I: Ja mēs to pārrakstītu

Ilgums: ~ 60 minūtes (15 min skaidrojums; 30 min darbs grupās; 15 min kopīga diskusija).

Sagatavošanās un materiāli: izdales materiāli “Kā veidojas vēstījumi par ķermeni” un “Trīs pārveides paņēmieni” (7. pielikums, 61. lpp.); anonimizēti mediju un sociālo tīklu satura piemēri (ziņu virsraksti, žurnālu vāki, attēlu apraksti, reklāmas, sociālo mediju satura veidotāju ieraksti un komentāru sadaļu fragmenti), līmlapiņas, papīrs, pildspalvas, flipchart lapas, šķēres, līme, krāsaini marķieri; pēc izvēles - tukšas sociālo mediju ierakstu veidnes, telefoni vai datori grupām, kas vēlas veidot digitālus materiālus.

Skaidrojums: Izmanto 7. pielikumā pieejamos izdales materiālus “Kā veidojas vēstījumi par ķermeni” un “Trīs pārveides paņēmieni”. Skaidrojums sastāv no divām daļām. Pirmajā skaidrots, kā rodas un tiek izplatīti stāsti par ķermeni. Otrajā dalībnieki iepazīstas ar trim praktiskiem paņēmieniem, kā šos stāstus pārveidot.

Abas daļas ir vienlīdz svarīgas. Cilvēks, kurš spēj atpazīt kaitīgu naratīvu, bet nemāk to pārveidot, paliek tikai kritiķa lomā. Šīs aktivitātes uzdevums ir sniegt dalībniekiem praktiski

izmantojamus rīkus. Izdali dalībniekiem materiālu “Trīs pārveides paņēmieni”, lai viņi to varētu izmantot aktivitātes turpinājumā.

Instrukcija:

Aktivitātei ir trīs posmi.

Posms I: Piemēru izvēle (5 min).

Izvieta izdrukātos piemērus uz galda vai pie sienas. Aicini dalībniekus pārvietoties pa telpu un iepazīties ar tiem, pagaidām tos nekomentējot. Kad visi piemēri ir apskatīti, aicini katru dalībnieku izvēlēties vienu, kas viņu uzrunājis vai piesaistījis uzmanību. Izvēlēto piemēru dalībnieks paņem līdzī. Piemēri drukāšanai - atkarībā no grupas lieluma izmanto 6–8 piemērus. Ja izmanto reālus piemērus, pirms drukāšanas izņem visu identificējošo informāciju.

- Virsraksts: “Līgavas laika atskaite: kā pirms lielās dienas zaudēt svaru.”
- Žurnāla vāks: “Pludmales ķermenis sešās nedēļās: treniņu programma, kas strādā.”
- Viedokļu līdera ieraksts: “Agrāk es ienīdu savu ķermeni. Tagad paskatieties uz mani. Ja es to varēju, vari arī tu. (Atlaides kods pieejams profilā.)”
- Komentārs pie ķermeņpozitīva ieraksta: “Es atbalstu ķermeņa pozitīvismu, tomēr aptaukošanās ir neatliekams medicīniskais stāvoklis.”
- Ādas kopšanas reklāma: “Atvadies no nogurušas ādas. Iepazīsti tādu sevis versiju, kādu esi pelnījusi.”
- Realitātes šova nosaukums: “Mana 270 kilogramu dzīve: ceļš uz jaunu sākumu.”
- Diētu reklāma: “Tā nav diēta, tas ir dzīvesveids. Zaudē svaru un atrodi patieso sevi.”
- Viedokļu līdera video apraksts: “Ko es apēdu dienas laikā kā meitene, kura sver 50 kilogramus. Esi neatlaidīga, un arī tu to sasiegsi.”
- Ziņu raksta ievads: “Pēc gadiem ilgas cīņas ar svaru viņa beidzot atguva kontroli pār savu dzīvi.”
- Kāzu pakalpojumu reklāma: “Līgavas mirdzuma programma: sešas procedūras, lai savā lielajā dienā tu būtu gatava sarkanajam paklājam.”

Posms II: Analīze un pārrakstīšana grupās (25 min).

Sadali dalībniekus nelielās grupās pa trim vai četriem cilvēkiem. Aicini katras grupas dalībniekus novietot izvēlētos piemērus uz galda un pārrunāt šādus jautājumus:

- Ko šis materiāls patiesībā vēsta par ķermeņiem?
- Kurš no skaidrojumā aplūkotajiem avotiem rada šo vēstījumu — tradicionālie mediji, reklāma, sociālie tīkli vai algoritmisko rekomendāciju sistēmas?
- Kuras kaitējošu naratīvu pazīmes ir sastopamas šajā piemērā?
- Kam šis vēstījums ir izdevīgs? Kam tas nodara kaitējumu?
- Kas šajā stāstā nav pateikts, lai gan varētu mainīt tā nozīmi?

Pēc diskusijas aicini katru grupu izvēlēties vienu piemēru un to pārveidot. Pārrakstīšanā izmanto vismaz vienu no trim paņēmieniem - pārformulēšanu, precīzu nosaukšanu vai

salīdzinājuma novēršanu. Izveido tādu versiju, ko reāli varētu publicēt vai izplatīt. Tā var būt jauns virsraksts, attēla apraksts, jauna vizuālā risinājuma ideja, komentārs, vai reklāmas teksts.

Posms III: Dalīšanās (15 min).

Aicini katru grupu prezentēt sākotnējo piemēru un tā pārveidoto versiju, nosaukt izmantoto pārveides paņēmieni un pamatot savu izvēli. Apkopo pārveidotos piemērus uz kopīgas flipchart lapas vai izvieto tos pie sienas. Pirms nodarbības beigām nofotografējiet kopējo rezultātu.

Iespējamie jautājumi refleksijai:

- Ko pamanījāt, aplūkojot visus piemērus kopā? Vai saskatījāt kopīgas iezīmes tajā, kas un kā tiek vēstīts par ķermeņiem?
- Kurš avots dominēja jūsu grupas analizētajos piemēros — tradicionālie mediji, reklāma, sociālie mediji vai algoritmisko rekomendāciju sistēmas?
- Kas pārveides procesā bija visgrūtākais? Kas bija visvieglākais?
- Vai pamanījāt, ka centāties padarīt pārveidoto versiju “pieņemamāku” vai maigāku? Kāpēc?
- Kuru cilvēku balsis šajos stāstos parasti trūkst? Kuras balsis parādījās pēc pārveides?
- Kas būtu nepieciešams, lai pārveidotā versija kļūtu par to versiju, ko patiešām redzam pasaulē? Kas to kavē?
- Ko individuāli un kopīgi varam darīt ar šodien radītajiem materiāliem? Vai varam tos publicēt, nosūtīt citiem vai izmantot savā darbā?
- Kurš no trim paņēmieniem — pārformulēšana, precīza nosaukšana vai salīdzinājuma novēršana — jums šķita visnoderīgākais? Kuru izmantot bija visgrūtāk?

Variācijas

- Ja grupai ir pietiekami daudz laika un dalībnieki jūtas droši, aicini viņus jau pirms nodarbības sagatavot savus piemērus. Tas sniegs aktivitātēm saturu, ar kuru dalībnieki paši sastopas, un padara pārveides procesu praktiski noderīgāku. Šādi piemēri var arī bagātināt noslēguma diskusiju.
- Aicini grupas publicēt vai izplatīt pārveidotos materiālus, piemēram, projekta sociālajos medijos, uz informatīvās sienas vai nelielā kampaņā pēc nodarbības. Darbs iegūst lielāku nozīmi, ja tas nepaliek tikai mācību telpā.
- Ja laiks atļauj, noslēdz aktivitāti ar īsu refleksiju par atšķirību starp satura kritizēšanu un satura radīšanu. Abas darbības ir nozīmīgas, taču prasa atšķirīgas prasmes. Kritizēt bieži iespējams ātri, savukārt radīšana ir sarežģītāka, lēnāka un personiskāka. Būtiski ir attīstīt spēju darīt abus.
- Ja kāds dalībnieks izveido pārveidotu versiju, kas joprojām vērtē vai salīdzina ķermeņus, tikai pretējā virzienā, piemēram, “Īstas sievietes nav tievas”, pievērs tam uzmanību. Aicini dalībnieku vēlreiz izmantot salīdzinājuma novēršanas paņēmieni. Ķermeņatbrīvošanās nav iespējama, aizstājot viena veida ķermeņu vērtēšanas hierarhiju ar citām.

Aktivitāte II: Kas atrodas šajā telpā

Ilgums: ~ 75 minūtes (15 min skaidrojums; 35 min kartēšana; 25 min kopīga diskusija un rīcības plānošana).

Sagatavošanās un materiāli: liela flipchart lapa vai papīra rullis kopīgās kartes veidošanai - vismaz A1 formāts vai vairākas savienotas A2 lapas; marķieri vismaz četrās krāsās; līmlapiņas vismaz divās krāsās; pildspalvas; izdales materiāls "Četri atbalsta sistēmu veidi" (**8. pielikums**, 64. lpp.); pēc izvēles - telefoni vai datori informācijas meklēšanai kartēšanas laikā; fasilitatora iepriekš sagatavots nacionālo un starptautisko ķermeņatbrīvošanās organizāciju saraksts, ko izmanto tikai tad, ja grupai sāk trūkt ideju.

Skaidrojums: Izmanto **8. pielikumā** pieejamo materiālu "Četri atbalsta sistēmu veidi".

Pirms kartēšanas iepazīstini dalībniekus ar struktūru, uz kuras pamata viņi veidos karti. Bez šādas struktūras aktivitātes rezultāts var kļūt par vienkāršu resursu sarakstu, savukārt skaidrs ietvars palīdz izveidot praktiski izmantojamu atbalsta karti.

Atbalstu ar ķermeni saistītos jautājumos nodrošina četru veidu atbalsta sniedzēji. Katrs no tiem var piedāvāt to, ko citi nespēj, taču katram ir arī savi ierobežojumi, kurus var kompensēt citi atbalsta veidi. Izpratne par šīm atšķirībām palīdz izvēlēties konkrētajai situācijai piemērotāko atbalstu un pamanīt trūkumus atbalsta sistēmā. Izdali dalībniekiem materiālu "Četri atbalsta sistēmu veidi", lai viņi to varētu izmantot kartēšanas laikā.

Instrukcija: Aktivitāte sastāv no trim posmiem.

Posms I: Kartes struktūras izveide (5 min).

Flipchart lapas centrā uzzīmē trīs koncentriskus aplūšus un, sākot no centra, apzīmējiet tos šādi: vietējais līmenis, nacionālais līmenis, starptautiskais līmenis. Pāri aplūšiem novelc divas krusteniskas līnijas, sadalot karti četros sektoros, kas atbilst četriem atbalsta veidiem: vienaudžu atbalsts, kopienu un organizāciju atbalsts, profesionālais atbalsts, strukturālais un institucionālais atbalsts. Pieraksti katra sektora nosaukumu.

Rezultātā izveidosies karte ar divpadsmit zonām - trīs līmeņiem un četriem atbalsta veidiem. Katru atbalsta sniedzēju varēs ievietot kādā no šīm zonām.

Posms II: Kartes aizpildīšana (20 min).

1. kārtā. Individuāls darbs, 8 minūtes. Aicini katru dalībnieku uz līmlapiņām pierakstīt cilvēkus, organizācijas un citus resursus, kas, viņuprāt, veido ar ķermeņa jautājumiem saistītu atbalsta sistēmu. Uz katras līmlapiņas pieraksti vienu atbalsta sniedzēju. Novieto līmlapiņas atbilstošajās kartes zonās, ņemot vērā atbalsta veidu un līmeni, kurā tas pieejams. Ja dalībnieks nav pārliecināts, kur līmlapiņu novietot, aicini to likt uz robežlīnijas. Arī šāda nenoteiktība sniedz nozīmīgu informāciju.

2. kārtā. Darbs grupā, 12 minūtes. Aicini dalībniekus pārvietoties ap kopīgo karti, iepazīties ar citu veikumu un papildināt trūkstozo informāciju. Izmantojot krāsainus marķierus, savienojiet atbalsta sniedzējus, kuri sadarbojas, koplieto resursus vai kurus būtu lietderīgi savstarpēji sasaistīt; atzīmējiet vietas, kurās bija gaidāms kāds atbalsta sniedzējs, taču tāda nav; ar citu krāsu apvelciet zonas, kas šķiet īpaši tukšas.

Posms III: Kartes analīze un rīcības plānošana (10 min).

Kad karte ir aizpildīta, aicini grupu to kopīgi analizēt. Analīzes uzdevums nav tikai aprakstīt kartē redzamo, bet izmantot secinājumus, lai nonāktu pie konkrētas rīcības.

Pārrunāji šādus jautājumus:

- Kuras zonas ir visvairāk aizpildītas? Kuras — tukšas?
- Kurš atbalsta sniedzējs kartē parādās visbiežāk? Kāpēc?
- Ja rīt šajā telpā ienāktu jauna sieviete, kura meklē atbalstu, pie kura resursa karte viņu vispirms novirzītu?
- Kāda saikne starp atbalsta sniedzējiem pašlaik nepastāv, bet būtu vajadzīga?
- Kādu atbalsta sniedzēju šai kartei būtu iespējams pievienot jau līdz nedēļas beigām?

Noslēgumā aicini katru dalībnieku apņemties veikt vienu konkrētu darbību, piemēram, sazināties ar kādu organizāciju, savstarpēji iepazīstināt divus cilvēkus, dalīties ar noderīgu resursu vai novērst kādu kartē identificētu trūkumu. Pieraksti šīs apņemšanās uz atsevišķas flipchart lapas. Tieši konkrēta turpmākā rīcība padara karti par praktiski izmantojamu instrumentu, nevis tikai mācību uzdevumu.

Iespējamie jautājumi refleksijai:

- Kuru atbalsta veidu bija visvieglāk iekļaut kartē un kuru visgrūtāk? Kāpēc?
- Vai vietējais, nacionālais un starptautiskais līmenis tika aizpildīts līdzīgi, vai kāds no tiem dominēja? Par ko tas varētu liecināt?
- Vai bija atbalsta sniedzēji, kurus sākotnēji nevēlējāties iekļaut, jo nebijāt pārliecināti, vai tie iederas šajā kartē? Kas lika jums mainīt viedokli?
- Vai kartēšana mainīja jūsu priekšstatu par to, cik daudz atbalsta patiesībā ir pieejams? Kā?
- Kur šajā kartē atrodaties jūs paši? Kādu lomu jūs tajā ieņemat vai varētu uzņemties?
- Ja nākamā gada laikā šai kartei varētu pievienot tikai vienu jaunu atbalsta sniedzēju, kādam tam vajadzētu būt?
- Kas būtu nepieciešams, lai šī karte kļūtu noderīga arī cilvēkiem, kuri šodien nepiedalījās nodarbībā?

Variācijas

- Ja visi dalībnieki dzīvo vienā reģionā vai valstī, koncentrē karti uz vietējo un nacionālo līmeni, starptautisko līmeni neiekļaujot. Pārveido aktivitātes rezultātu par praktiski

izmantojamu vietējo resursu - digitalizē karti, nosūti to dalībniekiem un piedāvā vietējām jaunatnes organizācijām.

- Ja dalībnieki pārstāv dažādas valstis vai reģionus, saglabā visus trīs līmeņus. Starptautiskais līmenis kļūst par kopīgo, savukārt vietējais līmenis - par katrai valstij vai reģionam specifisku kartes daļu. Nofotografē katru līmeni atsevišķi un nosūti attēlus attiecīgo valstu vai reģionu dalībniekiem.
- Ja grupā pārsvarā ir cilvēki, kuri jau profesionāli strādā šajā jomā, veic aktivitāti no tādas jaunas sievietes perspektīvas, kura šajā jomā nestrādā. Aicini dalībniekus kartēt tikai to atbalstu, kas viņai būtu reāli pamanāms un pieejams. Pēc tam salīdziniet izveidoto karti ar atbalsta iespējām, par kurām zina profesionāļi. Plaisa starp esošo un redzamo atbalstu palīdz atklāt vienu no problēmām, kam pievēršas šis modulis.
- Pirms nodarbības beigām nofotografē pabeigto karti un pēc tam nosūti to dalībniekiem. Karte ir šī moduļa praktiskais rezultāts.
- Ja grupai trūkst ideju un esat sagatavojuši papildu organizāciju un resursu sarakstu, izmanto to tikai pēc kartēšanas otrās kārtas. Vispirms ļauj dalībniekiem apkopot to, ko viņi jau zina. Papildu saraksta uzdevums ir palīdzēt aizpildīt trūkstošās vietas, nevis noteikt kartēšanas virzienu.

Moduļa noslēgums

Pēc otrās aktivitātes velti dažas minūtes visa moduļa noslēgumam. Pietiek ar diviem jautājumiem:

- Ko jūs tagad zināt tādu, ko nezinājāt moduļa sākumā?
- Ko, pateicoties šajā modulī gūtajai pieredzei, jau šonedēļ darīsiet citādi?

5. Noslēguma aktivitātes

Šajā sadaļā piedāvātas vairākas īsas aktivitātes mācību procesa noslēgšanai un dalībnieku refleksijas veicināšanai.

1. Noslēguma refleksijas aplis

Aicini dalībniekus vēltīt brīdi individuālai refleksijai. Pēc tam aicini viņus sasēsties aplī un dalīties pārdomās, pabeidzot vienu vai vairākus no šiem teikumiem:

- Es jūtu, ka...
- Šobrīd mans ķermenis jūtas...
- Šīs aktivitātes man bija...
- Es paņēmu sev līdzi...
- Es centīšos mainīt...

2. Refleksija sociālo mediju ieraksta formā

Aicini dalībniekus reflektēt par piedzīvoto un formulēt galvenās atziņas īsa sociālo mediju ieraksta formā, kas adresēts viņu vienaudžiem. Aicini dalībniekus uzrakstīt savus ierakstus un izvietot tos uz flipchart lapas vai sienas. Kad visi ieraksti ir izvietoti, aicini iepazīties ar citu dalībnieku pārdomām.

3. Kolāža

Aicini dalībniekus izveidot kolāžu, kurā atspoguļoti būtiskākie mācīšanās ieguvumi, atziņas un personiskie atklāsmes brīži. Kad individuālās kolāžas ir pabeigtas, apvienojiet tās vienā kopīgā grupas kolāžā. Aicini dalībniekus kopīgi aplūkot izveidoto darbu un reflektēt par tajā redzamo.

4. Vēstule manam nākotnes ķermenim

Aicini dalībniekus uzrakstīt vēstuli savam nākotnes ķermenim un/vai savai nākotnes personībai. Piedāvā izvēlēties tuvāku nākotni, piemēram, trīs mēnešus pēc nodarbības, vai tālāku nākotni - pēc vairākiem gadiem.

Ja pastāv iespēja vēlāk tās atdot dalībniekiem, pēc vēstulu uzrakstīšanas savāc tās. Ja tas nav iespējams, aicini dalībniekus vēstules paglabāt pašiem. Aktivitāte palīdz reflektēt par to, kā mācību procesā gūtā pieredze var ietekmēt dalībnieku priekšstatus, attiecības ar savu ķermeni un turpmākās izvēles.

6. Papildu resursi

Lai padziļinātu zināšanas un izpratni par šajā metodikā aplūkotajām tēmām, esam apkopojuši papildu resursus, kas ļaus tās iepazīt plašāk.

Materiāli darbam ar jauniešiem

Projekts “Body Liberation for Gender Equality”:

- [Vajadzību analīzes ziņojums par jaunu sieviešu pieredzēm](#)
- Atbalsta materiāli jaunu sieviešu iespējošanai

Projekts “Microlearning for Body Liberation”:

- **OWN IT:** [Kermenatbrīvošanās rokasgrāmata darbam ar jauniešiem](#)
- [Podkāsti un citi izglītojoši materiāli](#)

[Kermenatbrīvošanās resursu datubāze](#)

Citas Body Liberation Network publikācijas un materiāli: bodyliberation.eu

Projekts BODYKind: www.bodykind.life

- [Kārtis](#) sarunu rosināšanai par tēmām, kas saistītas ar ķermeni
- [Podkāsts](#)

SALTO tīkla izstrādātās [rokasgrāmatas un metodiskie materiāli](#)

[Ievads intersekcionālā pieejā darbā ar jauniešiem](#), YouthLink Scotland.

[Materiāli jaunatnes darbiniekiem par pašvērtējuma stiprināšanu](#), Dove

[“Svara stigmas un maldīgu priekšstatu par aptaukošanos mazināšana: jauniešu vadītas rīcības veidošana”](#), World Obesity Federation.

Blogi

[Your Fat Friend](#), Aubrey Gordon. Raksta par sociālo realitāti un pieredzi, dzīvojot ļoti resna cilvēka ķermenī.

[Weight and Healthcare](#), Ragen Chastain. Viena no vadošajām autorēm, kas atspēko mītus un izglīto par svaru iekļaujošu veselības aprūpi.

Grāmatas

Fat Talk: Parenting in the Age of Diet Culture, Virginia Sole-Smith. Saistošs, pētījums un pieredzes stāsts balstīts skatījums uz to, kā ģimenes var mainīt sarunas par svaru, veselību un pašvērtējumu, vienlaikus atklājot, kā bērni ikdienā saskaras ar ķermeņa kaunināšanu no vienaudžu, skolas, diētu kultūras un arī vecāku puses.

The Body Is Not an Apology: The Power of Radical Self-Love, Sonya Renee Taylor. Viens no nozīmīgākajiem darbiem par radikālu sevis mīlestību un kolektīvu atbrīvošanos, kurā ķermeņa tēls aplūkots plašākā sociālā un sabiedriskā kontekstā.

What We Don't Talk About When We Talk About Fat, Aubrey Gordon. Atklāj kultūras priekšstatus un sociālās sistēmas, kuru dēļ resniem cilvēkiem tiek liegta pamatvajadzību nodrošināšana, un aicina sociālā taisnīguma kustībās iekļaut arī resnu cilvēku pieredzi.

Fearing the Black Body: The Racial Origins of Fat Phobia, Sabrina Springs. Pēta resnumfobijas vēsturisko izcelsmi un tās saistību ar rasismu, atklājot, kā priekšstati par ķermeņa izmēru, rasi un dzimti savstarpēji ietekmējuši Rietumu sabiedrībā valdošos ķermeņa un skaistuma standartus.

Fat Activism, Charlotte Cooper. Grāmata aplūko sociālās kustības vēsturi un tās sarežģītās attiecības ar feminismu, sociālo šķiru un kapitālismu, vienlaikus piedāvājot iedvesmojošus piemērus aktīvismam savā kopienā.

Queering Fat Embodiment, Cat Pause, Jackie Wakes un Samantha Murray. Izdevumā apkopoti jaunākie dažādu nozaru pētījumi, kas kritiski pārskata priekšstatus par resnumu un resna ķermeņa pieredzi, analizējot, kā tā tiek piedzīvota, regulēta un veidota dažādās kultūras un sociālajās vidēs.

Bodies, Susie Orbach. Psihoanalītiķe un feministe Sūzija Orbaha pēta mūsdienu attiecības ar ķermeni globālās kultūras kontekstā.

Filmas un seriāli

Your Fat Friend - Dokumentālā filma stāsta par Obrijas Gordonas ceļu no anonīmas blogeres līdz populāru grāmatu autorei un viņas centieniem mainīt sabiedrības priekšstatus par resnumu, vienlaikus pievēršoties ģimenei, pārmaiņām un sarežģītajām attiecībām ar savu ķermeni.

Shrill - Stāsts par sievieti, kura meklē iespējas mainīt savu dzīvi, nemainot savu ķermeni. Seriāls ar humoru un kritisku skatījumu uz sabiedrībā valdošajiem priekšstatiem pievēršas sevis pieņemšanai, svara stigmatizācijai un tam, ko nozīmē dzīvot pasaulē, kurā resns ķermenis bieži tiek uztverts kā problēma.

Survival of Thickest - Meivisa, resna melnādaina sieviete, pēc šķiršanās negaidīti nonāk situācijā, kad dzīve jāveido no jauna, un ar savas izvēlētas ģimenes atbalstu viņa ir apņēmības pilna ne tikai tikt galā, bet arī dzīvot pilnvērtīgi.

Podkāsti

Maintenance Phase, Aubrey Gordon un Michael Hobbes. Atspēko mītus par labbūtību un svara zaudēšanu un palīdz kritiski izvērtēt ar tiem saistītos vēstījumus.

Body Liberation for All, Dalia Kinsey. Holistiskas pieejas uztura speciālistes veidots resurss QTBIPOC kopienai, kas piedāvā BIPOC un LGBTQIA+ cilvēkiem veidotus rīkus sevis pieņemšanai, dziedināšanai un labbūtībai .

Citi noderīgi resursi - raksti un pētījumi

- Iekļaujošas valodas vadlīnijas — American Psychological Association (APA).
- Resursi vecākiem par bērnu atbalstīšanu, saskaroties ar svara aizspriedumiem un stigmatu — University of Wisconsin School of Medicine and Public Health.
- Raksts par intersekcionalo feminismu: ko tas nozīmē un kāpēc tas ir svarīgs — UN Women.
- “Ķermeņatbrīvošanās un sabiedrības veselība” — projekts par ķermeņatbrīvošanās pieeju sabiedrības veselībā.
- Ķermeņpozitīvisma kustības vēsture — BBC un Tigress Osborn.
- National Association to Advance Fat Acceptance (NAAFA) — resursi sevis aizstāvēšanai un ķermeņa izmēru iekļaujošu kopienu pasākumu piemēri.

7. Pielikumi

Pielikumu saraksts

1. **pielikums.** Ķermeņatbrīvošanās BINGO
2. **pielikums.** Ķermeņi mums apkārt — vizualizācijas
3. **pielikums.** Svara stigmatas izpausmes
4. **pielikums.** Izdales materiāls “Interseksionalitāte ģimenē”
5. **pielikums.** Izdales materiāls “Gadījumu piemēri”
6. **pielikums.** Izdales materiāli “Ar ķermeni saistītā kaitējuma formas un reaģēšanas iespējas” un “Trīs reaģēšanas stratēģijas”
7. **pielikums.** Izdales materiāls “Kā tiek veidoti vēstījumi par ķermeni un kā tos pārveidot”
8. **pielikums.** Izdales materiāls “Četri atbalsta veidi”

1. pielikums: Ķermeņatbrīvošanās BINGO

BINGO



ir piedalījies aktivitātēs par tēmām, kas saistītas ar ķermeni	var izskaidrot, kas ir svara stigma	jūtas droši paust savas robežas
var nosaukt citu cilvēku, kurš pozitīvu ietekmējis viņu attieksmi pret ķermeni	var izskaidrot terminu "dzimte"	spēj paskaidrot, ko viņiem nozīmē "droša vide"
var ieteikt sociālo mediju kontu, kas runā par ķermeņiem cieņpilnā un iespējojošā veidā	var ieteikt, kā veidot lielāku pārliecību par savu ķermeni	uzskata, ka jebkurš ķermenis ir pelnījis cieņu, neatkarīgi no izskata
var izskaidrot, kas ir "neformālā izglītība"	veic aktivitātes, kas ļauj justies labi savā ķermenī	ir novērojuši, kā valoda, ko izmantojam, ietekmē to, kā jūtamies par saviem ķermeņiem



Agency for International
Programs for Youth
Republic of Latvia

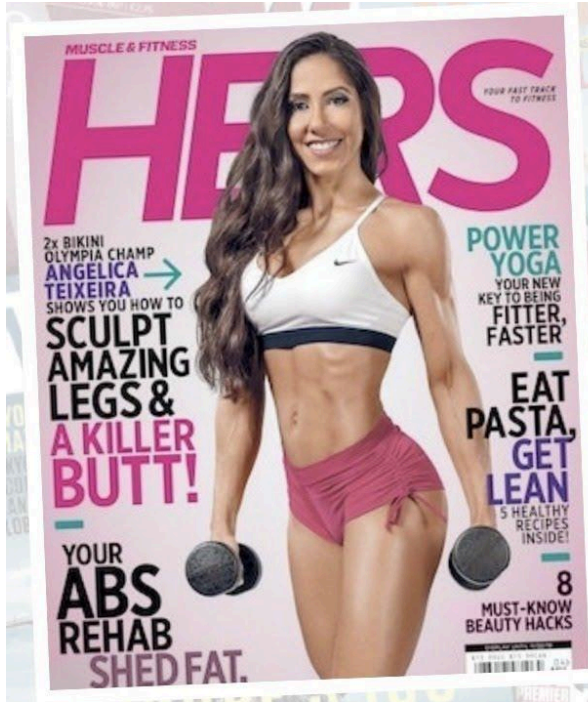


Co-funded by
the European Union

2. pielikums: Ķermeņi mums apkārt - vizuālizācijas







Hi there



Materiāls I: Svara stigma un diskriminācija ķermeņa izmēra dēļ

Svara stigma un diskriminācija ķermeņa izmēra dēļ raksturo situācijas, kurās cilvēkus vērtē, pret viņiem izturas netaisnīgi vai viņus atstumj ķermeņa izmēra vai svara dēļ.

Svara stigma ietver uzskatus un pieņēmumus, kas cilvēka vērtību saista ar viņa ķermeņa izmēru. Daudzās sabiedrībās lielāks ķermenis tiek saistīts ar tādām negatīvām īpašībām kā slinkums, disciplīnas trūkums, slikta veselība vai zems intelekts. Šie pieņēmumi nav balstīti konkrētā situācijā, bet gan kultūrā iesakņotos stereotipos, kurus atkārto un nostiprina mediji, institūcijas, politika un ikdienas valoda.

Diskriminācija ķermeņa izmēra dēļ rodas, kad šādi uzskati pārtop rīcībā. Tā var izpausties gan atklāti, gan grūtāk pamanāmā veidā dažādās dzīves jomās — izglītībā, veselības aprūpē, darba vidē, publiskajā telpā, apģērba industrijā un medijos. Tā var izpausties kā nevienlīdzīgas iespējas darba tirgū, zemākas kvalitātes veselības aprūpe, joki vai komentāri par ķermeņa izmēru, kā arī izslēgšana no fiziskās vides, kas nav pielāgota dažādiem ķermeņiem.

Viena no svara stigmatas īpatnībām ir tā, ka salīdzinājumā ar citām diskriminācijas formām tā joprojām bieži tiek uzskatīta par “pieņemamu”. Tāpēc svara stigma var kļūt par normu un palikt neapstrīdēta. Cilvēki ne vienmēr to atpazīst kā kaitējošu, pat ja tā ietekmē psiholoģisko labbūtību, pašvērtējumu, pakalpojumu pieejamību un iespējas pilnvērtīgi piedalīties sabiedrības dzīvē.

Diskriminācija ķermeņa izmēra dēļ nav saistīta tikai ar atsevišķu cilvēku attieksmi. Tā var būt iestrādāta arī ekonomiski sociālās sistēmās un vidē. Krēsli, formas tērpi, medicīniskais aprīkojums, transports un publiskās telpas bieži tiek veidotas, balstoties šaurā priekšstatā par to, kādam ķermenim “vajadzētu” būt. Tādējādi cilvēkiem ar lielākiem ķermeņiem šī vide var būt neērta vai nepieejama.

Ķermeņa izmēru ietekmē daudzi faktori, tostarp ģenētika, veselības stāvoklis, invaliditāte, medikamentu lietošana, stress un sociālā vide. Savukārt svara stigma balstās pieņēmumā, ka ķermeņa izmērs vienmēr ir tikai cilvēka personīgās izvēles un disciplīnas rezultāts.

Svara stigma var skart ikvienu, taču nesamērīgi biežāk no tās cieš cilvēki ar lielākiem ķermeņiem. Tā ietekmē to, kā citi viņus uztver un kā pret viņiem izturas, nereti vēl pirms cilvēkam ir bijusi iespēja pašam izteikties un tikt iepazītam.

Izprast svara stigmatu un diskrimināciju ķermeņa izmēra dēļ nozīmē atzīt, ka ķermeņa izmērs nenosaka cilvēka vērtību, raksturu vai spējas. Ķermeņu dažādība ir dabiska cilvēku daudzveidības daļa, un ikviens ķermenis ir pelnījis cieņpilnu attieksmi un vienlīdzīgas iespējas saņemt aprūpi, izmantot vidi un piedalīties sabiedrības dzīvē.

Materiāls II: Ikdiens

Kai vienmēr ieradās agrāk. Ne jau tāpēc, ka būtu īpaši organizēts cilvēks, bet gan tāpēc, ka pārvietošanās pasaulē ar lielāku ķermeni prasīja iepriekšēju sagatavošanos. Vajadzēja papildu laiku, lai noskaidrotu, vai būs piemērotas sēdvietas. Papildu laiku, lai ietu tālāk, ja kādā vietā šķita neiespējami iekļūt. Papildu laiku, lai atgūtos pēc mazajiem brīžiem, kurus lielākā daļa cilvēku pat nepamana.

Pirmdienas rītā pirms darba Kai iegriezās kafejnīcā. Tur bija daudz cilvēku, bija silti un skaļi. Draugs pamāja no galda pie loga, bet, ieraugot krēslus, Kai sajuta saspringumu — šauri koka krēsli ar cieši pieguļošiem metāla roku balstiem abās pusēs.

Kai tomēr pasmaidīja. Šī situācija bija labi pazīstama. Izlikties, ka tikai pielāgo krēslu. Izlikties, ka nejūt diskomfortu. Apsēsties uzmanīgi. Censties pārāk daudz nekustēties. Ignorēt sajūtu, ka citi skatās.

Draugs to pamanīja. “Vai vēlies pārsēsties kaut kur citur?” viņš klusi pajautāja.

Kai paraustīja plecus. “Viss kārtībā.” Taču patiesībā nebija. Tas bija nogurdinoši.

Dažas dienas vēlāk Kai devās meklēt apģērbu drauga kāzām. Veikals pēc veikala, drēbju statīvs pēc drēbju statīva, līdz atkal nācās secināt — pieejamie izmēri beidzas krietni pirms Kai nepieciešamā. Kādā veikalā pārdevēja, paskatījusies uz Kai, uzreiz pateica: “Mums te nekā nebūs priekš tevis.” Kai pamāja, it kā pie tā būtu pieraduši. Jo tā arī bija.

Citā veikalā pašā tālākajā stūrī blakus lielām somām un šallēm izdevās atrast vienu piemērotu izmēra kreklu. It kā cilvēki ar lielākiem ķermeņiem nebūtu pelnījuši skaisti izskatīties un valkāt apģērbu, kas viņiem patīk. Pēcpusdienas beigās Kai vairs nejuta priecīgu satraukumu par gaidāmajām kāzām. Bija atlicis tikai nogurums.

Piektdienas vakarā Kai nolēma izmēģināt jaunu sporta nodarbību. Kai patika kustēties, sajost savu spēku un enerģiju. Taču drīz vien nodarbība kļuva nepatīkama. Treneris vairākkārt runāja par “nedēļas nogalē apēstā sadedzināšanu” un gatavošanos “pludmales ķermenim”. Visas sienas klāja spoguļi. Trenažieri šķita pārāk mazi. Kad Kai uz brīdi apstājās, lai atvilktu elpu, kāds pajokoja: “Tā notiek, ja neiet uz sporta zāli.”

Kai palika līdz nodarbības beigām, bet pēc tam ilgi sēdēja ģērbtuvē, pirms devās mājās. Sāpīgākais nebija tikai piedzīvotais diskomforts. Tas bija vēstījums, kas atkārtojās atkal un atkal: šī pasaule nav veidota, domājot par tādiem ķermeņiem kā Kai.

Krēsli uzgaidāmajās telpās. Šauri teātra krēsli. Apģērbu veikali, kuros izmēru klāsts apstājas pie noteiktas robežas. Sporta vide, kurā kustēšanās prieku aizstāj kaunināšana. Sabiedriskā transporta sēdvietas. Komentāri, kas maskēti kā rūpes. Svešinieku pieņēmumi par slinkumu, sliktu veselību vai disciplīnas trūkumu. Diskriminācija bija visapkārt un tik dziļi ieausta ikdienā, ka daudzi cilvēki to pat neapšaubīja.

Taču Kai sāka pamanīt arī ko citu. Kādu vakaru draugi plānoja kopīgas vakariņas. Pirms izvēlēties restorānu, viens no viņiem internetā pārbaudīja, vai tajā ir pietiekami platas sēdvietas un krēsli bez roku balstiem. Neviens to nepadarīja par kaut ko neveiklu vai īpašu. Viņi vienkārši pajautāja, jo viņiem rūpēja.

Cits draugs ierosināja sarīkot lielāku izmēru apģērbu maiņas pasākumu un uzaicināt vairākus draugus ar lielākiem ķermeņiem. Sporta zālē kāds iebilda pret trenera komentāriem par nepieciešamību “nopelnīt ēdienu” un ierosināja vairāk pievērsties spēkam, kustēšanās priekam un labbūtībai. Kopīgi ceļojot, Kai draugi jautāja: “Kas tev palīdzētu justies ērti?”, nevis izdarīja pieņēmumus Kai vietā.

Šie brīži neizdzēsa stigmatu, taču tie mainīja kaut ko būtisku. Kai vairs nejutās kā problēma. Pamazām radās izpratne, ka pieejamība nenozīmē tikai uzbrauktuves, liftus vai subtitrus. Tā nozīmē arī veidot telpas, apģērbus, mēbeles, noteikumus un attieksmi, ņemot vērā, ka cilvēku ķermeņi ir dažādi.

Problēma nekad nebija tajā, ka Kai ķermenis aizņem pārāk daudz vietas. Problēma bija pasaulē, kas dažiem ķermeņiem bija atvēlējusi vairāk vietas nekā citiem. Kad sākam to pamanīt, varam sākt to mainīt.

Materiāls III: Mediji

Lielākajā daļā mediju satura, ko Kai patērēja pieaugot, tādi ķermeņi kā Kai bija vai nu neredzami, vai arī tika attēloti kā problēma.

Filmās galvenie varoņi parasti bija tievi, trenēti un nevainojami. Ja parādījās resni cilvēki, viņiem bieži bija atvēlēta komiska loma — “smieklīgais draugs”, neveiklais blakustēls vai tēls, kura ķermeņa izmērs pats par sevi kļuva par joku. Grāmatās resnu tēlu stāsti bieži bija saistīti ar diskomfortu, kaunu vai pārvērtībām: stāsts sākās ar ķermeni “pirms”, kas jāmaina, un noslēdzās ar mazāku ķermeni kā balvu par paveikto.

Kai pamanīja vēl ko — tievums gandrīz nekad netika īpaši skaidrots. Galvenajiem varoņiem tas vienkārši bija pašsaprotams. Tievums bez papildu pamatojuma simbolizēja disciplīnu, pievilcību, panākumus un labestību. Savukārt resni tēli bieži tika attēloti kā slinki, rijīgi, nedisciplinēti, nepievilcīgi, ar morāles trūkumiem vai pat ļauni.

Pat tad, ja stāsts nebija tieši par svaru, šie musturi atkārtojās. Ļaundarim biežāk bija lielāks vai citādos veidos “neparasts” ķermenis. Romantisko interešu objekti gandrīz vienmēr bija tievi. Savukārt varoņa “pārvērtības uz labo pusi” nozīmēja kļūt tievākam, disciplinētākam un sabiedrībai pieņemamākam.

Laika gaitā šie vēstījumi nemanāmi uzkrājas. Tie ne vienmēr ir acīmredzami aizspriedumaini, tomēr ietekmē to, ko cilvēki iemācās saistīt ar vērtību, skaistumu, intelektu un pat morāli.

Kai sāka pamanīt šo vēstījumu ietekmi arī ikdienā. Draugi mēdza teikt “es jutos tik resns/-a”, ar to domājot, ka jūtas slikti. Sociālie mediji bija pilni ar video “Ko es apēdu dienas laikā”, ķermeņa pārvērtību saturu un svārstu zaudēšanas stāstiem “pirms un pēc”. Pat ar labbūtību saistītā saturā tievs ķermenis bieži tika pasniegts kā vēlamais rezultāts.

Problēma nebija tikai tajā, ka noteikti ķermeņi netika attēloti un pieminēti. Būtiski bija arī tas, **kādi stāsti par ķermeņiem tika veidoti**. Stāsti ietekmē to, kā redzam sevi un citus.

Kai saprata — ja noteikti ķermeņi atkal un atkal tiek attēloti kā ļaundari, izsmiekls vai problēmas, cilvēki šīs lomas var neapzināti pieņemt kā pašsaprotamas. Tas ietekmē gan cilvēkus ar lielākiem ķermeņiem, gan tos, kuri paši šādu stigmatu nepiedzīvo.

Taču, apzināti pievēršot uzmanību, Kai sāka pamanīt arī pārmaiņas. Daži sociālo mediju satura veidotāji rādīja dažādu izmēru ķermeņus, kas dzīvo parastu, priecīgu un reizēm sarežģītu dzīvi — nevis kā stāstus par pārvērtībām, bet vērtīgus cilvēkus.

Arī filmās un grāmatās arvien biežāk parādījās resni tēli, kuru uzdevums nebija būt par joku vai morālu pamācību. Tie bija pilnvērtīgi cilvēki ar draudzībām, vēlmēm, līderu lomās un ar mīlestības stāstiem, kuru centrā nebija nepieciešamība kļūt tievākiem.

Kai sāka apzināti veidot savu mediju vidi:

- sekot satura veidotājiem, kuri pārstāv ķermeņneitrālu un resnumu pieņemošu skatījumu;
- dažādot savu sociālo mediju plūsmu, iekļaujot dažādu ķermeņa izmēru, vecumu, spēju un dzimtes cilvēkus;
- izvēlēties grāmatas un filmas, kurās panākumi netiek saistīti ar ķermeņa pārveidošanu;
- pārtraukt sekot kontiem, kas veido kaunināšanā un diētu kultūrā balstītu saturu par fiziskajām aktivitātēm vai uzturu;
- atbalstīt satura veidotājus, kuri attēlo dažādus ķermeņus, nepadarot tos par problēmu, kas jārisina.

Kai arī iemācījās, uzdot jaunus jautājumus, sastopoties ar mediju saturu:

- Kurš šajā stāstā drīkst būt galvenais varonis?
- Kurš ķermenis tiek uzskatīts par “normālu”?
- Kāda ķermeņa šajā stāstā trūkst?
- Kuri ķermeņi tiek attēloti kā iekārojami, vēlami, smieklīgi vai mazvērtīgi?
- Kā šis stāsts izskatītos, ja pret ikvienu ķermeni izturētos kā vienlīdz cilvēcīgu un vērtīgu?

Kai nesagaidīja, ka mediji mainīsies vienā dienā. Taču kļuva skaidrs kas būtisks: reprezentācija nav tikai jautājums par to, kuri ķermeņi ir redzami. Tikpat svarīgi ir tas, kuru cilvēku dzīves tiek attēlotas kā daudzpusīgas, nozīmīgas un stāsta centrā esošas. Jo apzinātāk cilvēki paplašina to, ko skatās, lasa un kam seko, jo mazāk iespēju vienam šauram ķermeņa ideālam noteikt, kādam “jāizskatās” galvenajam varonim.

—

Materiāls IV: Izglītība un darbs

Sem jau agri saprata, ka cilvēki bieži izdara secinājumus par viņiem, vēl pirms Sem ir paguvuši ko pateikt.

Skolā skolotāji Sem raksturoja kā “spējīgu, bet nemotivētu”. Ja kāds darbs tika iesniegts novēloti, klasesbiedri jokoja, ka Sem ir slinks. Grupu darbos citi skolēni bieži uzskatīja, ka Sem piemērotāki ir vienkārši uzdevumi, nevis līdera loma. Sporta stundās Sem pierada pie nievājošiem komentāriem, kas tika pasniegti kā iedrošinājums: “Tev veiktos labāk, ja tu vienkārši vairāk censtos.”

Neviens nepamanīja, ka pastāvīga vērtēšana un nosodījums apgrūtināja pārliecinošu iesaistīšanos mācību procesā. Laika gaitā Sem sāka runāt arvien mazāk.

Universitātē šāda attieksme kļuva grūtāk pamanāma, taču ne vienmēr mazāk kaitējoša. Prezentāciju laikā Sem ievēroja, ka kursabiedri citādi reaģē uz tieviem studentiem, kuri runā pārliecinoši. Viņus raksturoja kā “disciplinētus”, “profesionālus” un “mērķtiecīgus”. Savukārt, kad Sem runāja pārliecinoši un noteikti, citi reizēm to uztvēra kā nelaipnu vai pat agresīvu uzvedību.

Kādā seminārā pasniedzējs runāja par “veselīgu dzīvesveidu” un lielākus ķermeņus bez īpašas aizdomāšanās izmantoja kā bezatbildības piemēru. Vairāki studenti klusi iesmējās, kamēr Sem skatījās galdā un izlikās nedzirdam.

Uzsākot darba gaitas, Sem jau bija iemācījušies paredzēt sagaidāmo nosodījumu.

Dodoties uz darba intervijām, Sem rūpīgi izvēlējās apģērbus, lai izskatītos pēc iespējas “profesionālāk”, un vingrinājās runāt mierīgi un pārliecinoši. Sem apzinājās, ka cilvēkiem lielākos ķermeņos bieži piedēvē slinkumu, paškontroles trūkumu, zemāku intelektu vai neuzticamību.

Kādā darbavietā kolēģi ik dienas pie pusdienām runāja par diētām, ko normalizējusi vispārkārt esošā diētu kultūra: “Es grējoku, jo šo ēdu”, “Tev gan paveicies, ka tev ir vienalga, ko ēd”, “Man vēlāk sporta zālē šis būs jānodzen.” Kad biroja virtuvē parādījās uzkodas, kolēģi jokoja par kalorijām un vienlaikus skatījās uz Sem.

Sapulcēs Sem idejas reizēm palika nepamanītas, līdz tās atkārtoja kāds cits. Kāds vadītājs reiz norādīja, ka Sem “nepiemīt līderim raksturīga harisma”, lai gan darba rezultāti bija nemainīgi augsti un klientu atsauksmes — pozitīvas.

Diskriminācija reti bija tik tieša vai atklāta, lai to būtu vienkārši noziņot. Tā izpaudās pieņemumos, ka resni cilvēki ir mazāk disciplinēti, kompetenti, ambiciozi, veseli vai uzticami. Šādi stereotipi ietekmēja lēmumus par pieņemšanu darbā un paaugstināšanu amatā, iesaistīšanos mācību procesā, sociālās attiecības un pašpārliecinātību. Laika gaitā tie ietekmēja gan to, kā pret cilvēkiem izturējās citi, gan to, kā viņi sāka uztvert paši sevi.

Sāpīgākais nebija tikai atsevišķi komentāri. Problēma bija arī apkārt esošajā kultūrā. Darbinieku labbūtības programmās tika rīkotas svātku zaudēšanas sacensības. Komandas saliedēšanas

aktivitātes bija saistītas ar diētām vai fizisko aktivitāšu kontroli. Darba apgērbs bija pieejams tikai ierobežotā izmēru klāstā. Ikdienišķi joki nostiprināja priekšstatu, ka noteikti ķermeņi jau paši par sevi liecina par neveiksmi.

Taču Sem sāka pamanīt arī pārmaiņas. Kāds pasniedzējs, runājot par diskrimināciju un aizspriedumiem, iekļāva arī svara stigmatas un ķermeņu daudzveidības jautājumus. Kolēģis pārtrauca sarunu, kurā tika izsmieti resni cilvēki, sakot: “Ķermeņa izmēram nav nekādas saistības ar cilvēka kompetenci.” Kāds darba devējs svara zaudēšanas izaicinājumu aizstāja ar labbūtības iniciatīvām, kas pievērsās atpūtai, psiholoģiskajai labbūtībai, elastībai un pieejamībai - labbūtībai, ko ietekmē darba devējs nevis darbinieks.

Pēc sarunas ar Semu un personāla daļu vadītāji sāka uzdot praktiskus jautājumus:

- Vai darbavietā pieejamie krēsli ir piemēroti un ērti cilvēkiem ar dažādiem ķermeņiem?
- Vai darba apgērbs ir pieejams plašā izmēru klāstā?
- Vai labbūtības programmas ir iekļaujošas un neveicina stigmatu?
- Vai stereotipi ietekmē lēmumus par darbinieku pieņemšanu darbā vai paaugstināšanu amatā?
- Vai darba vide ir fiziski pieejama cilvēkiem ar dažādiem ķermeņiem?

Sems arī iemācījās aizstāvēt savas vajadzības:

- lūgt krēslu bez roku balstiem;
- pieprasīt darba apģērbu atbilstošā izmērā;
- iebilst pret aizskarošiem jokiem;
- dokumentēt diskriminējošus komentārus;
- atgādināt sev, ka ķermeņa izmērs nenosaka cilvēka intelektu, darba spējas, līdera prasmes vai vērtību.

Vide un kultūra var mainīties, ja cilvēki ir gatavi apšaubīt pieņēmumus, kurus iemācījušies uzskatīt par pašsaprotamiem.

—

Materiāls V: Veselības aprūpe

Robin vairākus mēnešus atlika ārsta apmeklējumu. Celis sāpēja jau ilgu laiku — sākumā tikai pēc garākām pastaigām, pēc tam, kāpjot pa kāpnēm, bet vēlāk pat izkāpjot no gultas. Draugi mudināja Robin doties pie ārsta, taču ikreiz, kad Robin domāja par pierakstīšanos vizītei, krūtīs parādījās pazīstama smaguma sajūta.

Tas nekad nebija tikai par sāpēm. Tās bija arī uzgaidāmās telpas ar krēsliem, kuru roku balsti sāpīgi spiedās sānos. Neziņa par to, vai asinsspiediena mērītāja aproce būs pietiekami liela. Nepieciešamība sagatavoties tam, ka vispirms tiks novērtēts Robin ķermenis un tikai pēc tam uzklausīts pats cilvēks.

Kad Robin beidzot ieradās pie ārsta, medmāsa vispirms aicināja uzkāpt uz svariem.

Robin klusi teica: “Es labāk šodien nesvērtos, ja vien tas nav medicīniski nepieciešams.”

Medmāsa izskatījās pārsteigta. “Mēs sveram visus,” viņa atbildēja.

Robin juta, kā seja pietvīkst. Robin tomēr uzkāpa uz svariem, un viņus pārņēma kauns.

Ārsts apskatīja Robin celi nepilnas divas minūtes un tad atlaidās krēslā. “Jums patiešām vajadzētu pievērsties svara zaudēšanai,” viņš teica. “Tas, visticamāk, atrisinātu šo problēmu.”

Robin mēģināja paskaidrot, ka sāpes bija sākušās pēc traumas pirms vairākiem mēnešiem, taču saruna atkal un atkal atgriezās pie diētām, uzņemto kaloriju daudzuma un fiziskajām aktivitātēm. Netika nozīmēti nekādi izmeklējumi. Netika uzdoti jautājumi par pašu traumu.

Robin devās prom ar informatīvu materiālu par svara kontroli, bet bez atbildēm uz jautājumiem par ceļa sāpēm.

Pa ceļam uz mājām Robin domāja par to, cik daudzi cilvēki šādas pieredzes dēļ pārtrauc meklēt medicīnisku palīdzību. Tas bija ne tikai nepatīkami un nomācoši. Tas varēja būt arī bīstami.

Laika gaitā Robin bija iemācījušies sagaidīt noteiktu attieksmi veselības aprūpē: pieņēmumus par slinkumu, simptomu saistīšanu ar svaru vēl pirms rūpīgas izmeklēšanas, nepiemērotu medicīnisko aprīkojumu, pamācības sarunas vietā un pastāvīgu sajūtu, ka ķermenis tiek vērtēts, nevis aprūpēts. Pat ierasta ārsta vizīte varēja būt emocionāli nogurdinoša.

Gadu iepriekš Robin bija vērsies pie cita ārsta ar stiprām vēdersāpēm. Vēl pirms izmeklējumu veikšanas ārsts ieteica ievērot diētu. Pēc vairākām nedēļām cits ārsts atklāja žultsakmeņus, kuriem nebija saistības ar Robin ķermeņa izmēru.

Šādas pieredzes radīja sajūtu, ka veselības aprūpes vide nav droša un atbalstoša.

Taču pamazām Robin arī sāka apzināties savas tiesības un pastāvēt par savām vajadzībām. Pirms vizītēm Robin sāka pierakstīt simptomus un jautājumus, lai sarunas laikā justos drošāk un pārliecinošāk.

Robin vingrinājās teikt:

- “Vai varam pievērsties konkrētajai problēmai, kuras dēļ šodien ierados?”
- “Kādi pierādījumi liecina, ka šos simptomus izraisa mans svars?”
- “Vai ir citi iespējamie cēloņi, kurus vajadzētu izpētīt?”
- “Es nevēlos apspriest svaru, ja vien tas nav tieši saistīts ar man nepieciešamo ārstēšanu.”
- “Es nevēlos šodien svērties, ja vien tas nav medicīniski nepieciešams.”
- “Vai šis ārstēšanas ieteikums būtu piemērojams arī pacientiem tievā ķermenī?”
- “Es vēlos, lai manas bažas tiktu dokumentētas manā pacienta kartītē.”

Uz sarežģītākām vizītēm Robin sāka ņemt līdzi arī uzticamu draugu, kurš varēja sniegt atbalstu.

Daži veselības aprūpes speciālisti uz šādu rīcību reaģēja ar aizsardzības reakcijām. Taču citi ieklausījās.

Kāds ārsts pateicās Robin par skaidri izteiktajām vajadzībām. Cits uzreiz piedāvāja krēslu bez roku balstiem un pirms sarunas par svaru pajautāja, vai Robin piekrīt šo tēmu apspriest. Fizioterapeits koncentrējās uz sāpju mazināšanu un kustību spēju uzlabošanu, nevis ķermeņa izmēra mainīšanu.

Šie brīži atgādināja Robin, ka cieņpilna veselības aprūpe ir iespējama. Problēma nekad nebija tajā, ka Robin ķermenis nebūtu pelnījis rūpes un veselību. Problēma bija veselības aprūpes sistēmā, kurā lielāki ķermeņi pārāk bieži tiek uztverti kā problēmas, kas jānovērš, nevis cilvēki, kuriem nepieciešams atbalsts. Jo atklātāk tiek runāts par svara stigmatu veselības aprūpē, jo grūtāk to ignorēt.

—

4. pielikums: Izdales materiāls “Intersekcionalitāte īsumā”

Definīcija

Intersekcionalitāte ir pieeja, kas atzīst, ka ikvienam cilvēkam vienlaikus ir vairākas identitātes un tās nepastāv atrauti cita no citas — tās savstarpēji pārklājas un mijiedarbojas. To, kā sabiedrība izturas pret cilvēku un kādu pieredzi viņš piedzīvo, ietekmē šo identitāšu kopums un mijiedarbība, nevis tikai viens identitātes aspekts.

Jēdzienu “intersekcionalitāte” 1989. gadā ieviesa tiesību zinātniece Kimberlija Krenšova (*Kimberlé Crenshaw*). Viņa to izmantoja, lai raksturotu situācijas, kurās melnādaina sieviete darbavietā piedzīvo diskrimināciju, bet tiesību sistēma pieprasa noteikt, vai diskriminācijas pamatā bijusi viņas rase vai dzimums. Krenšova uzsvēra, ka šādi diskrimināciju nodalīt nav iespējams — tā rodas abu faktoru mijiedarbībā. Kopš tā laika intersekcionalitātes jēdziens tiek plaši izmantots dzimtes studijās, sabiedrības veselībā, sociālajā darbā un darbā ar jauniešiem. Tomēr tas mēdz tikt izmantots arī neprecīzi, reducējot intersekcionalitāti līdz dažādu identitāšu uzskaitījumam. Intersekcionalitāte nav identitātes apzīmējums, bet gan analītisks instruments, kas palīdz izprast dažādu identitāšu mijiedarbību un tās ietekmi uz cilvēka pieredzi.

Kāpēc intersekcionalitāte ir svarīga darbā ar ķermeņa tēlu?

Ķermeņa tēlu ietekmē dzimte, taču tas nav vienīgais faktors. 25 gadus vecai baltādainai, tievai sievietei bez invaliditātes, kura dzīvo pilsētā, sabiedrības gaidas attiecībā uz viņas ķermeni atšķirsies no gaidām, ar kurām sastopas 25 gadus veca resna melnādaina sieviete ar hronisku slimību, kura dzīvo lauku apvidū. Abas ir sievietes un abas saskaras ar gaidām, kas balstītas viņu dzimumā. Tomēr šīs gaidas, viņām pieejamais atbalsts un apkārtējo reakcija, aizstāvēt savas vajadzības, var būt ļoti atšķirīga.

To apstiprināja arī GENDEQ pētījums. Atbildot uz jautājumu, vai vērtējumus par izskatu ietekmē arī citi identitātes aspekti, ievērojama daļa respondentu norādīja, ka jā. Kā faktori, kas var pastiprināt jau esošo ar dzimumu saistīto spiedienu, tika minēta etniskā piederība, seksualitāte, invaliditāte, vecums un sociālekonomiskais stāvoklis.

Ja atbalstu veidojam “jaunām sievietēm” kā vienai viendabīgai grupai, pastāv risks, ka tas būs piemērots galvenokārt tām sievietēm, kuru citas identitātes visvairāk atbilst sabiedrībā dominējošajām normām, bet citu sieviešu pieredze un vajadzības paliks nepamanītas. Intersekcionalā pieeja palīdz šo risku pamanīt un ņemt vērā cilvēku atšķirīgo pieredzi un vajadzības.

Ar ķermeni saistīto pieredzi visbiežāk ietekmē šādi identitātes un pieredzes aspekti: dzimums un dzimtes izpausmes; ķermeņa izmērs un svars; rase un etniskā piederība; invaliditāte un hroniskas slimības; vecums; seksualitāte; sociālā šķira un sociālekonomiskais stāvoklis; reliģija; migrācijas statuss; psihiskās veselības stāvoklis; grūtniecība un vecāka statuss.

(Šis saraksts nav pilnīgs. Tas ir sākumpunkts pārdomām — ko vēl jūs tam pievienotu?)

Trīs būtiskas atšķirības

- Redzamās un neredzamās identitātes. Dažas identitātes vai to aspektus apkārtējie mēdz nolasīt no cilvēka izskata uzreiz, piemēram, rasi, ķermeņa izmēru, uztverto dzimumu vai vecumu. Citi aspekti nav uzreiz redzami, piemēram, seksualitāte, reliģiskā piederība, psihiskās veselības stāvoklis, sociālā izcelsme vai atsevišķos gadījumos invaliditāte. Redzamie aspekti var ietekmēt attieksmi pret cilvēku jau pirmajā saskarsmes brīdī. Savukārt neredzamie aspekti bieži sāk ietekmēt apkārtējo attieksmi pēc tam, kad cilvēks tos ir atklājis, tāpēc arī pati izvēle tos atklāt var būt rūpīgi pārdomāts lēmums.
- Privilēģijas un apspiestība nav cilvēka personiskās īpašības. Tās raksturo atšķirīgus sabiedrības attieksmes un iespējas, ko cilvēks piedzīvo atkarībā no tā, kā apkārtējie uztver viņa identitāti. Cilvēks vienlaikus var baudīt privilēģijas vienā jomā un piedzīvot diskrimināciju citā. Privilēģiju nosaukšana nav apsūdzība, bet gan veids, kā raksturot sabiedrībā pastāvošo sistēmu darbību.
- Uzmanības centrā ir sistēma, nevis indivīds. Intersekcionalitāte palīdz analizēt, kā dažādas sociālekonomiskās sistēmas ietekmē cilvēku pieredzi. Tā nenozīmē salīdzināt, kurš cilvēks ir “vairāk apspiests”. Tā palīdz saskatīt, kā dažādas nevienlīdzības formas pārklājas un pastiprina cita citu, un ņemt to vērā savā darbā.

Piemērs intersekcionalitātes izpratnei

Divas sievietes no ārsta saņem vienu un to pašu komentāru: “Jūs būtu veselāka, ja zaudētu svaru.”

Sieviete A ir 30 gadus veca baltādaina sieviete ar veselības apdrošināšanu, stabilu darbu un atbalstošu partneri. Ārsta komentārs viņu aizkaitina, taču viņa var izvēlēties citu ārstu. Viņai ir partneris, kurš var pateikt: “Ārstam nebija tiesību tā runāt.” Viņas pašvērtējums nav atkarīgs no tā, vai šis ārsts atzinīgi vērtē viņas ķermeni.

Sieviete B ir 30 gadus veca melnādaina sieviete, kura viena audzina bērnu, izmanto valsts apmaksātu veselības aprūpi un dzīvo mazpilsētā, kur pieejami tikai divi ārsti. Šis komentārs apstiprina jau iepriekš piedzīvotu pieredzi, kurā veselības aprūpes speciālisti nav pietiekami nopietni uztvēruši viņas sāpes. Pētījumi liecina, ka melnādainu sieviešu sāpes biežāk netiek pietiekami novērtētas un ārstētas nekā baltādainu. Viņai nav vienkārši nomainīt ārstu. Turklāt jau kopš bērnības viņa, iespējams, ir saņēmusi rasistiskos stereotipus balstītus vēstījumus, ka viņas ķermenis ir “par daudz”. Arī darbavietā, ja viņa strādā, ķermeņa izmēra un rases mijiedarbība var ietekmēt attieksmi pret viņu citādi nekā pret sievieti A.

Komentārs ir viens un tas pats. Taču tā radītais kaitējums un iespējas uz to reaģēt nav vienādas. Tā darbojas intersekcionalitāte.

5. pielikums: Izdales materiāls “Gadījumu piemēri”

Izmantojiet 3–4 gadījumu aprakstus atkarībā no grupas lieluma. Tie veidoti tā, lai dažādu identitātes aspektu mijiedarbība būtu pamanāma, taču netiktu izskaidrota priekšā — dalībnieku uzdevums ir to atklāt un analizēt pašiem.

1. gadījums

Mariamai ir 19 gadu, un viņa ir pirmā kursa māšzinību studente Nikosijā. Viņas ģimene pārcēlās no Sīrijas uz Kipru, kad Mariamai bija astoņi gadi. Pagājušajā mēnesī māsīca ietagoja viņu ģimenes kāzu *TikTok* video. Mariamai tajā bija pieguļoša kleita un izlaisti mati. Nepagāja ne stunda, kad parādījās pirmie komentāri. Lielākā daļa bija no nepazīstamiem cilvēkiem: “Priekš musulmaņu meitenei viņa ir seksīga”, “Paga, tev vispār ir atļauts tā ģērbties?” un vēl kāds komentārs arābu valodā, kuru viņa nevēlas tulkot savai mātei. Tante viņai privāti uzrakstīja: “Izdzēs to video, pirms kāds ierauga.” Divas dienas vēlāk *Instagram* Mariamai parādīja reklāmu par apmatojuma likvidēšanas klīniku, kas sākās ar vārdiem: “Meitenēm, kuras vēlas izskatīties eiropeskāk.” Kopš tā laika Mariama neko nav publicējusi. Draugu grupas sarakste ir pilna ar selfijiem, kurās tiek demonstrēts un vērtēts ķermenis, taču Mariama tās tikai pārskata un neatbild.

2. gadījums

Lūsijai ir 21 gads, viņa dzīvo Brno, un viņai ir Krona slimība. Slimība nav redzama, taču medikamentu izraisītās svara izmaiņas gan. Pagājušajā gadā, lietojot steroīdus, viņa trīs mēnešu laikā zaudēja 14 kilogramus. Kolēģi kafejnīcā, kurā viņa strādā, teica, ka viņa “izskatās lieliski”, un jautāja, kāds ir viņas noslēpums. Šogad svars atgriezās, un viens no tiem pašiem kolēģiem, uzlūkojot viņu ar nepārprotamu sejas izteiksmi, pajautāja: “Kas notika?” *Instagram* algoritms ir nolēmis, ka Lūsiju interesē svara zaudēšana. Ikreiz, kad viņa atver lietotni, viņai tiek piedāvāti video par svara zaudēšanas kokteiļiem, sporta programmām un “Ko es apēdu dienas laikā”. Nesen ārsts kāda medicīnas studenta klātbūtnē pateica, ka viņa justos labāk, ja “vairāk pacenstos”. Lūsija savam draugam vēl nav pateikusi, ka viņai ir Krona slimība. Viņi ir kopā septiņus mēnešus.

3. gadījums

Elēnai ir 26 gadi, viņa dzīvo Rīgā un pēc septiņiem mēnešiem precēsies. Video ar bildinājumu, kuru viņas līgavainis publicēja bez Elēnas atļaujas, skatīts 12 000 reižu. Kopš tā laika *Instagram* un *TikTok* algoritmi ir “sapratuši”, ka viņa ir topošā līgava. Reklāmas nebeidzas. Sporta programmas sola “nomest 10 kilogramus līdz kāzu dienai”. Tiek reklamētas detoksa tējas ar atlaižu kodiem, ja viņa sāk sekot vēl trim kontiem. Vietējā estētiskās medicīnas klīnika piedāvā īpašu “līgavas mirdzuma” procedūru komplektu. Kāzu plānotājas sociālo mediju profils ir pilns ar fotogrāfijām “pirms un pēc”, kurās redzamas līgavas, kas pirms kāzām “pārvērtušās”. Pirmajā veikalā konsultante laipni un profesionāli sacīja: “Parasti iesakām līgavām atnākt vēlreiz tuvāk kāzu datumam, kad sasniegts vēlamais svars, lai kleita nebūtu jāieņem divreiz.” Elēna nebija

teikusi, ka vēlas zaudēt svaru. Viņas māte, kura bija atnākusi līdzī, piekrītoši pamāja. Līgavas māsu grupas sarakstē ir kopīga “gatavošanās kāzām” tabula, kuru izveidojusi viena no draudzenēm. Tajā ir ailes ādas kopšanai, matiem, sporta nodarbībām un “mērķa svaram”. Elēnas aile ir vienīgā, kas palikusi tukša. Viņa nav pateikusi, ka nevēlas to aizpildīt. Viņa tikai atsaka, ka izdarīs to vēlāk. Elēnas līgavainis, kurš viņu mīl, pagājušajā nedēļā pateica, ka viņa izskatās skaista, un pajautāja, kāpēc Elēna vairs neēd kopā ar viņu vakariņas.

4. gadījums

Tamārai ir 23 gadi, un viņa strādā par skolotāja palīdzi nelielā Kipras pilsētā. Viņa ir biseksuāla, taču darbavietā par to nav atklāti stāstījusi. Viņa ir arī redzami resna. Nesen kāda skolēna vecāks, kurš seko Tamārai *Instagram*, uzņēma ekrānuuzņēmumu ar fotogrāfiju, kurā viņa redzama Paida pasākumā Limasolā, un nosūtīja to citiem vecākiem *WhatsApp* grupā. Attēls bija apgriezts tā, lai uzmanības centrā būtu Tamāras ķermenis. Līdz pirmdienas rītam trīs vecāki jau bija jautājuši skolas direktoram, vai Tamāra ir “piemērots paraugs bērniem”. Tamāra par notikušo uzzināja tāpēc, ka kāds vecāks, kurš nebija iesaistīts šajā sarakstē, nosūtīja viņai ekrānuuzņēmumu. Direktors Tamārai neko nav teicis tieši, taču gaitenī vairs neskatās viņai acīs. Tamāra jau astoņas dienas nav kārtīgi gulējusi. Viņas partnere uzskata, ka Tamārai vajadzētu iet prom no darba. Māte par notikušo neko nezina.

6. pielikums: Izdales materiāli “Ar ķermeni saistītā kaitējuma formas un reaģēšanas iespējas” un “Trīs reaģēšanas stratēģijas”

Skaidrojums: kaitējuma atpazīšana un reaģēšanas iespējas

1. daļa. Ar ķermeni saistītā kaitējuma formas

Ar ķermeni saistīts kaitējums neizpaužas tikai kā atklāti aizskaroši komentāri. Tas var izpausties ļoti dažādos veidos. Prasme šīs kaitējuma formas nosaukt ir pirmais solis, lai sevi aizsargātu, — to, ko spējam atpazīt un nosaukt, varam arī risināt, savukārt nenosauktais bieži tiek pieņemts kā norma.

- **Tieši komentāri.** Izteikumi, kas cilvēkam tiek adresēti tieši un attiecas uz viņa ķermeni, svaru, ķermeņa formu vai izskatu. Tie var būt naidīgi (“Tu esi resns/-a”), pasniegti kā rūpes (“Tu justos labāk, ja zaudētu svaru”) vai kā kompliments (“Tu esi zaudējis/-usi svaru, izskaties lieliski”). Arī pēdējais komentārs par ietver vēstījumu, ka iepriekšējais ķermenis bijis mazāk pieņemams.
- **Mikroagresijas.** Īsi, bieži neapzināti komentāri vai rīcība, kas pauž noraidošu, noniecinošu vai aizspriedumainu attieksmi pret cilvēka ķermeni. Piemēram, kolēģis regulāri komentē, ko otrs cilvēks ēd; ārsts nosver pacientu, kurš vērsies pie ārsta ar svaru nesaistītā jautājumā; radnieks pie ģimenes galda cilvēkam cilvēkam lielākā ķermenī piedāvā mazāku porciju; apģērbu veikala darbinieks klientu virza uz nodaļu ar “augumam piemērotāku” apģērbi. Katrs šāds gadījums atsevišķi var šķist nenožīmīgs, taču to kopējā ietekme tāda nav.
- **Rūpēs maskēta kritika.** Kaitējoši komentāri vai rīcība, kas tiek pamatota ar frāzi “Es tikai uztraucos par tavu veselību”. Šī ir viena no izplatītākajām kaitējuma formām, jo rūpes tiek izmantotas, lai attaisnotu nevēlamu iejaukšanos un vērtēšanu. Pret to var būt grūti iebilst, neradot iespaidu, ka cilvēks nenovērtē otra rūpes. Tomēr arī šāda rīcība var būt kaitējoša.
- **Aizspriedumi veselības aprūpē.** Situācijas, kurās veselības aprūpes speciālistu pieņēmumi par ķermeņa izmēru vai izskatu veicina nepareizu diagnozi, simptomu ignorēšanu vai novēlotu ārstēšanu. Pētījumi liecina, ka resniem pacientiem simptomi mēdz tikt saistīti ar svaru arī tad, ja veselības problēma nav ar to saistīta, tādējādi radot risku, ka citi iespējamie cēloņi netiek savlaicīgi izmeklēti.
- **Izslēgšana.** Telpas, apģērbs, sēdvietas, aprīkojums vai aktivitātes, kas veidotas tā, ka noteiktiem ķermeņiem tās nav piemērotas vai rada sajūtu, ka šie cilvēki tur neiederās. Piemēram, lidmašīnu sēdvietas, trenāžieri, darba apģērbs, ierobežots apģērbi izmēru klāsts vai deju studijas, kuru sienas pilnībā klāj spoguļi.
- **Vajāšana un aizskaršana tiešsaistē.** Aizskaroši komentāri un ziņas, attēlu izmantošana pazemošanai, masveida ķermeņa kaunināšana, cilvēku fotogrāfiju izmantošana “pirms un pēc” salīdzinājumiem bez viņu piekrišanas, kā arī dziļviltojumu (*deepfake*) ļaunprātīga izmantošana.
- **Paškontrolē un sevis vērtēšana.** Visu iepriekš minēto vēstījumu internalizēta forma — iekšējā balss, kas ir pārņēmusi gadu gaitā dzirdētos komentārus un tagad tos atkārto

pati. Pētījumā 43,2 % respondentu norādīja, ka šādus kaitējošus vēstījumus sev izsaka paši.

Ar šīm kaitējuma formām dalībnieki, visticamāk, sastapsies arī savos un citu dalībnieku piemēros, veicot uzdevumu ar līmlapiņām. Iepazīšanās ar tām pirms aktivitātes palīdzēs vēlāk atpazīt un nosaukt savu un citu pieredzi.

2. daļa. Trīs reaģēšanas stratēģijas

Nav vienas pareizās reakcijas uz ķermeņa kaitējumu. Dažādās situācijās piemērotas būs atšķirīgas stratēģijas. Tālāk piedāvātas trīs reaģēšanas stratēģijas, un katru no tām iespējams pielāgot konkrētajai situācijai.

1. stratēģija. Robežu noteikšana

Mērķis: pārtraukt nevēlamo rīcību.

Šī stratēģija ir piemērota situācijās, kad attiecības ar otru cilvēku jums ir svarīgas un vēlaties tās turpināt, taču nevēlaties pieļaut konkrēto rīcību. Robežu noteikšana prasa arī vingrināšanos, jo neērtā situācijā savas vajadzības jāspēj formulēt skaidri un nepārprotami.

Struktūra:

- Nosauciet, kas tika pateikts vai izdarīts.
- Skaidri pasakiet, ka jums tas nav pieņemami.
- Pasakiet, ko vēlaties tā vietā.

Piemēri:

- “Kad tu komentē, ko es ēdu, man ir grūti izbaudīt mūsu kopīgās maltītes. Lūdzu, pārtrauc to darīt.”
- “Es nevēlos ar tevi apspriest savu svaru. Ja tu atkal par to runāsi, es iešu prom.”
- “Es nevēlos no tevis saņemt šādus komentārus par savu ķermeni. Parunāsim par kaut ko citu.”

Piezīme: nosakot robežu, jūs nelūdzat atļauju. Jūs skaidri pasakāt, kas jums ir un nav pieņemams. Otram cilvēkam nav jāpiekrīt, lai jūsu noteiktā robeža būtu pamatota.

2. stratēģija. Sarunas novirzīšana

Mērķis: mazināt spriedzi, mainīt sarunas tēmu, norādīt uz izteikto pieņēmumu un neturpināt sarunu par to.

Šī stratēģija ir piemērota, ja nevēlaties saasināt situāciju, nejūtaties pietiekami droši, lai iebilstu tiešāk, vai nevēlaties tērēt enerģiju, skaidrojot savu nostāju konkrētajam cilvēkam.

Piemēri:

- “Šodien mēs par manu ķermeni nerunāsim.”
- “Interesanti, ka tu piemini manu ķermeni. Bet — pie kā tu šonedēļ strādā?”
- “Šis komentārs balstās pieņēmumā, ka tievums nozīmē veselību, bet tā nav. Starp citu, vai vakar skatījies futbolu?”
- “Paldies par rūpēm. Par savu veselību es konsultējos ar ārstu.”

Piezīme: sarunas novirzīšana nav izvairīšanās. Tā ir apzināta izvēle netērēt savu enerģiju šādai sarunai.

3. stratēģija. Aiziešana no situācijas

Mērķis: pasargāt sevi situācijā, kurā palikt nav droši vai nav tā vērts.

Šī stratēģija ir piemērota, ja otrs cilvēks izturas naidīgi, ir alkohola vai citu vielu ietekmē, atrodas varas pozīcijā, kas apgrūtina iespēju iebilst, vai ja citas stratēģijas jau esat izmēģinājuši un tās nav palīdzējušas.

Piemēri:

- Piecelieties un pasakiet: “Es uz brīdi aiziešu.” Atstājiet telpu.
- Aizveriet datoru. Pārtrauciet telefona sarunu.
- Bloķējiet, apklusiniet vai pārtrauciet sekot cilvēkam sociālajos medijos.
- Izvēlieties neapmeklēt nākamās ģimenes vakariņas.

Piezīme: aiziešana nav neveiksme. Tā ir apzināta izvēle netērēt savu laiku, enerģiju un emocionālos resursus situācijā, kurā jums tiek nodarīts kaitējums.

4. stratēģija (sarežģītāka). Izglītošana

Dažus cilvēkus noteiktās situācijās iespējams izglītēt. Tas prasa enerģiju, drošības sajūtu un attiecības, kurās ir pamats domāt, ka otrs cilvēks būs gatavs ieklausīties. Jūsu pienākums nav nevienam izglītēt, tā ir jūsu izvēle.

Ja izvēlaties šo stratēģiju:

- nosauciet kaitniecisko rīcību;
- paskaidrojiet, kāpēc tā ir kaitnieciska;
- piedāvāriet alternatīvu.

Piemērs: “Kad tu saki: ‘Īstām sievietēm ir apaļumi’, tu noniecini tievas sievietes. Šis izteikums ir kaitējošs, jo tas sarindo sievietes ķermeņus pēc tā, kuri ir ‘īstāki’ vai vērtīgāki. Tā vietā vari vienkārši pateikt, ka tev tava partnere šķiet pievilcīga, nesalīdzinot viņu ar citām.”

7. pielikums: Izdales materiāls “Kā tiek veidoti vēstījumi par ķermeni un kā tos pārveidot”

Skaidrojums: kā tiek veidoti vēstījumi par ķermeni un kā tos pārveidot

1. daļa. Kā tiek veidoti vēstījumi par ķermeni

Vēstījumi par ķermeni nerodas paši no sevis. Tie tiek veidoti. Izpratne par to, kas tos rada, kāpēc tie tiek radīti un kā tie mūs sasniedz, palīdz ne tikai pamanīt nepatīkamas sajūtas pēc sociālo mediju izmantošanas, bet arī atpazīt sistēmas un mehānismus, kas šīs sajūtas veicina.

Četri būtiskākie avoti:

- **Tradicionālie mediji** (ziņas, žurnāli, televīzija, kino). To saturu veido cilvēki, pieņemot redakcionālus lēmumus par to, kuri ķermeņi tiek parādīti, kādā kontekstā un kādā valodā tie tiek aprakstīti. Virsraksts par “šokējošu svārstu zudumu” ir redakcionāla izvēle. Vāka fotogrāfijas noformējums ir izvēle. Formāts “pirms un pēc” ir izvēle. Neviena no šīm izvēlēm nav neitrāla.
- **Reklāma un mārketingi.** Produkti bieži tiek pārdoti, vispirms radot neapmierinātību, kuru konkrētais produkts it kā var atrisināt. Šādi darbojas diētu, estētiskās medicīnas, labbūtības, modes un kāzu industrijas. Vispirms tiek noteikts vēlams ķermeņa standarts, pēc tam piedāvāts maksas risinājums tā sasniegšanai. Shēma ir vienkārša: nosaukt problēmu, par kuru cilvēks iepriekš, iespējams, pat nenojauta, un pēc tam pārdot tās risinājumu.
- **Sociālie mediji** (satura veidotāji, influenceri, vienaudži). Tajos personiska pašizpauze savijas ar peļņas gūšanu. Video “Ko es apēdu dienas laikā” ir saturs, taču nereti tas ir arī apmaksātas sadarbības daļa. Video par ķermeņa “pārvērtībām” ir personisks stāsts, bet vienlaikus arī veids, kā piesaistīt skatījumus, reakcijas un sekotājus. Robežas starp patiesu dalīšanos pieredzē, vēlama dzīvesveida demonstrēšanu un apmaksātu reklāmu bieži tiek apzināti sapludinātas.
- **Algoritmiskās rekomendācijas.** Ceturtais avots nav cilvēks, bet gan rekomendāciju algoritms, kas nosaka, kādu saturu katrs lietotājs redz. Algoritmu galvenais uzdevums ir veicināt lietotāju iesaisti, nevis labbūtību. Saturs, kas izraisa spēcīgas emocionālas reakcijas, piemēram, skaudību, trauksmi vai vēlmi sevi salīdzināt ar citiem, var ilgāk noturēt uzmanību, tāpēc tas tiek piedāvāts biežāk. Ja jauna sieviete ilgāk kavējas pie viena svārstu zaudēšanai veltīta video, līdz nedēļas beigām viņai var tikt piedāvāti vēl daudzi līdzīgi. Viņa tos nav meklējusi — sistēma ir secinājusi, ka šāds saturs viņu interesē. Tādēļ sociālo mediju plūsmā nonāk nevis vidēji reprezentatīvs pieejamā satura atspoguļojums, bet gan saturs, kas, visticamāk, visilgāk noturēs konkrētā lietotāja uzmanību. Tas nav viens un tas pats.

Kā atpazīt kaitīgu ķermeņa vērtēšanu?

Ne katrs stāsts vai izteikums par ķermeni ir kaitīgs. Tomēr šādiem vēstījumiem bieži ir kopīgas pazīmes. Aiciniet dalībniekus pievērst uzmanību šādiem piemēriem:

- **Struktūra “pirms un pēc”.** Tā rada priekšstatu, ka viens ķermenis bija nepareizs, bet otrs — pareizs, vienlaikus atstājot ārpus stāsta citus cilvēka dzīves aspektus.
- **Ķermenis kā cilvēka vērtības vai rakstura mēraukla.** “Viņa gan ir palaidusies.” “Viņš šo ķermeni ir nopelnījis.” Ķermenim nepiemīt morāla vērtība.
- **Tievums kā veselības sinonīms.** Aicinājums “kļūt veselākam” vizuāli tiek attēlots kā “kļūt tievākam”. Vārdi “tievs” un “vesels” nav viens un tas pats.
- **Viena cēloņa skaidrojums.** “Viņa zaudēja svaru, dzerot šo tēju.” Ķermeņa izmaiņas nevar reducēt uz vienu cēloni. Šādi vienkāršoti vēstījumi bieži tiek izmantoti mārketingā.
- **Pārvērtību stāsts bez turpinājuma.** Stāsts beidzas brīdī, kad sasniegts “mērķa svars”. Par to, kas noticis pēc tam, netiek runāts.
- **Salīdzināšana.** “Īstām sievietēm ir apaļumi.” “Spēcīgs ir jaunais tievais.” Abi izteikumi sarindo sieviešu ķermeņus pēc to vērtības, tikai atšķirīgā veidā. Vienas hierarhijas aizstāšana ar citu nav ķermeņatbrīvošanās.
- **Rūpes kā aizsegs.** “Mēs tikai uztraucamies par viņas veselību.” Nereti cilvēkam, kurš to saka, nav ne profesionālu zināšanu, ne pietiekamas informācijas, ne tādu attiecību ar konkrēto cilvēku, kas ļautu izdarīt šādus secinājumus. Nelūgtas “rūpes” par otra cilvēka ķermeni nav neitrālas.

Kad dalībnieki spēj atpazīt un nosaukt šos musturus, viņi var pamanīt, kā konkrētajā vēstījumā trūkst. Tas kļūst par pamatu tā pārveidošanai.

2. daļa. Trīs pārveides paņēmieni

Pārveides uzdevums nav padarīt vēstījumu pieklājīgāku. Mērķis ir radīt precīzu un cieņpilnu versiju, kas nenodara kaitējumu un ko būtu iespējams reāli publicēt vai izplatīt. Tālāk piedāvāti trīs paņēmieni, kurus iespējams izmantot arī kopā.

1. paņēmieni. Mainiet skatpunktu

Saglabājiēt situāciju, bet pastāstiet par to no cita skatpunkta. Stāsta centrā nav obligāti jābūt ķermenim vai tā pārmaiņām.

Sākotnējais virsraksts: “Kā viņa pirms kāzām zaudēja 30 kilogramus.”

Pārveidots: “Kā viņa saplānoja kāzas, kas saskanēja ar viņas dzīvesstilu.” Vai: “No kā viņa atteicās, lai savā dzīvē radītu vietu kāzām.”

Stāstam nav obligāti jābūt par svaru.

2. paņēmieni. Nosauciet precīzi

Aizstājiēt netiešu, vērtējošu vai moralizējošu valodu ar precīzu aprakstu.

Sākotnējais attēla paraksts: “Paskatieties, cik lieliski viņa tagad izskatās!” (blakus fotogrāfijai, kurā cilvēks ir redzami tievāks).

Precīza versija: “Paskatieties, cik tieva viņa tagad ir.”

Novērojums būtībā paliek tas pats, taču tas vairs netiek pasniegts kā kompliments. Neērtība, ko var radīt pārveidotā versija, palīdz atklāt, ka sākotnējais izteikums patiesībā bija vērtējums par ķermeni, nevis neitrāls kompliments.

3. paņēmiens. Izzēsiēt salīdzinājumu

Izņemiet no vēstījuma otra cilvēka ķermeni un ķermeņu savstarpēju salīdzināšanu.

Sākotnējais: “Īstām sievietēm ir apaļumi.”

Pārveidots: “Man patīk manas partneres ķermenis.” Vai: “Manam ķermenim ir apaļumi.” Vai: “Man tas šķiet skaisti.”

Vēstījums var pastāvēt pats par sevi, nenoniecinojot citus ķermeņus.

Piezīme par toni. Daži dalībnieki var vēlēties pārveidotus vēstījumus padarīt pēc iespējas pieklājīgākus, maigākus un citiem vieglāk pieņemamus. Aiciniet kritiski izvērtēt šo vēlmi. Mērķis nav pieklājība, bet gan **precizitāte un cieņpilna attieksme**. Pārveidotais vēstījums var būt maigs, bet tas var būt arī ass un tiešs. Būtiski, lai, cenšoties to padarīt pieņemamu, netiktu pazaudēta tā galvenā doma.

Skaidrojums: četri atbalsta veidi

1. veids. Vienaudžu atbalsts

Kas tas ir? Draugi, vienaudži, tiešsaistes kopienas, grupu sarakstes, vienaudžu vadītas atbalsta grupas. Citi cilvēki, kuri paši ir piedzīvojuši ko līdzīgu.

Ko tas var sniegt? Palīdz ātri gūt apstiprinājumu savai pieredzei un mazina vienatnes sajūtu. Palīdz atrast vārdus piedzīvotajam (“Ar mani arī tā notika”). Šāds atbalsts bieži ir pieejams uzreiz, bez maksas un neformālā vidē.

Kādi ir tā ierobežojumi? Vienaudži nevar sniegt profesionālu veselības aprūpi vai atrisināt sistēmiskas problēmas. Viņi ne vienmēr spēj drošā veidā reaģēt uz visu, ar ko cilvēks dalās, jo nav profesionāli sagatavoti atbalsta sniegšanai. Arī dažas vienaudžu atbalsta vides var kļūt konkurējošas vai kaitējošas.

Ko parādīja pētījums? Draugi un vienaudži visbiežāk tika minēti kā pirmie cilvēki, pie kuriem vērsties pēc atbalsta. Tā ir spēcīgākā pašreizējās atbalsta sistēmas daļa, taču vienlaikus arī visvairāk noslogotā.

2. veids. Kopienu un aktīvistu organizācijas

Kas tas ir? Nevalstiskās organizācijas, feministu kolektīvi, ķermeņatbrīvošanās tīkli, jaunatnes organizācijas, moderētas tiešsaistes kopienas un organizāciju veidotas vienaudžu atbalsta grupas.

Ko tās var sniegt? Tās palīdz individuālu pieredzi ieraudzīt plašākā kontekstā, veido drošākas telpas, īsteno programmas un kampaņas, saved cilvēkus kopā un palīdz kopīgi analizēt piedzīvoto. Tās arī pārstāv cilvēku intereses, vērsties gan pie institūcijām, gan plašākas sabiedrības.

Kādi ir to ierobežojumi? Šīm organizācijām bieži trūkst resursu. Nereti tās nav pietiekami redzamas cilvēkiem, kuriem to sniegtais atbalsts būtu visvairāk nepieciešams. To pieejamība dažādās valstīs un dažādos jautājumos ievērojami atšķiras. Ķermeņatbrīvošanās Eiropā joprojām ir salīdzinoši jauna darbības joma, un atbalsta tīkls vēl tikai veidojas.

Ko parādīja pētījums? Tikai 14,1 % respondentu norādīja, ka vērstos pie kopienu vai aktīvistu organizācijām. Ne vienmēr tāpēc, ka šīs organizācijas nebūtu noderīgas, bet gan tāpēc, ka jaunas sievietes nezina par to pastāvēšanu vai to, kādu atbalstu tās piedāvā. Tā ir atpazīstamības un informācijas pieejamības problēma, kuru iespējams risināt.

3. veids. Profesionālie pakalpojumi

Kas tas ir? Psihoterapeiti un psihologi, jo īpaši speciālisti, kuri strādā ar svaru iekļaujošu un par traumu informētu pieeju; uztura speciālisti un dietologi, kuri neizmanto diētās balstītu pieeju (piemēram, HAES — Health at Every Size); ģimenes ārsti un citi veselības aprūpes speciālisti, kuri svaru neuzskata par automātisku veselības problēmu izvērtēšanas sākumpunktu; krīzes un ēšanas traucējumu atbalsta tālruni; seksuālās veselības pakalpojumu sniedzēji un sociālie darbinieki.

Ko tie var sniegt? Profesionāļi var nodrošināt veselības aprūpi, mērķtiecīgu un strukturētu atbalstu un konfidencialitāti, kā arī nepieciešamības gadījumā sagatavot oficiālu dokumentāciju, piemēram, nosūtījumus, darbnespējas dokumentus vai atzinumus juridiskām vajadzībām. Viņi ir profesionāli sagatavoti darbam ar cilvēkiem sarežģītās, kā arī krīzes situācijās.

Kādi ir to ierobežojumi? Profesionāls atbalsts var būt dārgs vai grūti pieejams, un tā kvalitāte ievērojami atšķiras. Arī daudzu speciālistu profesionālā izglītība un prakse var būt balstīta svara stigmatizējošos priekšstatos, tāpēc palīdzības meklēšanas laikā iespējams piedzīvot papildu kaitējumu. Svaru iekļaujoša speciālista atrašana pati par sevi prasa zināšanas, laiku un enerģiju, kuras cilvēkam grūtā situācijā var nebūt.

Ko parādīja pētījums? Tikai 7,1 % respondentu norādīja, ka vērstos pie veselības aprūpes speciālistiem. Kvalitatīvajās atbildēs skaidri parādījās iespējamie iemesli: iepriekšēja pieredze, kad cilvēka teiktais netika uztverts nopietni, viņš tika svērts bez skaidras nepieciešamības vai viņam tika ieteikts zaudēt svaru, lai gan palīdzība tika meklēta ar svaru nesaistītas problēmas dēļ. Profesionālais atbalsts ir viena no vismazāk izmantotajām atbalsta iespējām, un tam ir konkrēti iemesli.

4. veids. Sistēmiskā un institucionālā līmeņa aktori

Kas tie ir? Skolas, augstskolas, darba devēji, sabiedrības veselības sistēmas, uzraugošās iestādes, politikas veidotāji, vienlīdzīgas attieksmes veicināšanas institūcijas un tiesībsargu biroji.

Ko tie var sniegt? Tie veido noteikumus un sistēmas, kuru ietvaros darbojas pārējie atbalsta sniedzēji. Ja šajā līmenī tiek īstenotas veiksmīgas pārmaiņas, tās var skart lielu sabiedrības daļu. Šie aktori var īstenot un uzraudzīt diskriminācijas novēršanas prasības, finansēt preventīvus pasākumus, veidot izglītības saturu un nodrošināt profesionāļu sagatavošanu.

Kādi ir to ierobežojumi? Pārmaiņas šajā līmenī parasti notiek lēni. Ar ķermeni un svaru saistīta diskriminācija bieži netiek uztverta kā šo institūciju atbildības joma. Lielākajā daļā Eiropas valstu svārs nav atsevišķi noteikts kā aizsargāta pazīme diskriminācijas novēršanas tiesiskajā regulējumā, tādēļ arī iespējas vērsties pret diskrimināciju institucionālā līmenī var būt ierobežotas.

Ko parādīja pētījums? Gandrīz neviens respondents neminēja sistēmiskā vai institucionālā līmeņa aktorus, kur vērsties, lai meklētu palīdzību. Tajā pašā laikā daudzās atvērtajās atbildēs

vēlamās pārmaiņas bija tieši sistēmiskas, piemēram, “vispār nesaņemt šādus komentārus”, “nenosodoša apkārtējo attieksme” vai “par to būtu jā māca skolā”. Atšķirība starp to, kur cilvēki meklē palīdzību, un līmeni, kurā nepieciešamas pārmaiņas, pati par sevi ir būtisks secinājums.

Kāpēc kartēšanā izmantot četrus atbalsta veidus?

Veidojot karti, dalībnieki, visticamāk, vispirms nosauks tos cilvēkus un organizācijas, kurus pazīst personīgi. Lielākā daļa no tiem, iespējams, būs vienaudži vai kopienu organizācijas. Četru veidu iedalījums mudina paskatīties plašāk un jautāt: kur šajā kartē ir profesionālie pakalpojumi un kur — sistēmiskā un institucionālā līmeņa dalībnieki? Ja šīs kartes daļas paliek tukšas, tas nenozīmē, ka kartēšana nav izdevusies. Tieši pretēji — tas ir viens no būtiskākajiem kartēšanas rezultātiem.

Projektu realizēja:



Šī sešu moduļu mācību programma kalpo kā ievads diskusijām par ķermeņa tēlu, ar svaru saistītu stigmatizāciju un ķermeņa atbrīvošanu no aizpriedumiem.

Materiālos ir iekļauti praktiski soļi, izdales materiāli, pārdomu jautājumi, papildu literatūra un citi rīki, kas būs noderīgi jaunatnes darbiniekiem un citiem izglītotājiem darbā ar jaunu sieviešu iespējošanu.



Agency for International
Programs for Youth
Republic of Latvia



Co-funded by
the European Union



bodyliberation.eu

