

Απελευθέρωση του σώματος για την ισότητα των φύλων στην Ευρώπη (body liberation for gender equality in Europe)



Agency for International
Programs for Youth
Republic of Latvia



Co-funded by
the European Union



Απελευθέρωση του σώματος για την ισότητα των φύλων στην Ευρώπη (body liberation for gender equality in Europe)

Αναφορά ανάλυσης αναγκών για την εικόνα σώματος και την προκατάληψη λόγω βάρους που βιώνουν νέες γυναίκες στη Λετονία, την Τσεχία και την Κύπρο 2025



Co-funded by
the European Union



Η παρούσα αναφορά δημιουργήθηκε στο πλαίσιο του έργου *Body Liberation for Gender Equality*, που χρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+, με αριθμό σύμβασης 2025-1-LV02-KA210-YOU-000352192. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τους/τις συντάκτες/τριες και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Υπηρεσίας Διεθνών Προγραμμάτων για τη Νεολαία της Λετονίας (JSPA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές. Ορισμένο περιεχόμενο ενδέχεται να έχει δημιουργηθεί με την υποστήριξη άλλων πηγών χρηματοδότησης και θα αναφέρεται στην αντίστοιχη ενότητα.



Το έργο αυτό διατίθεται με άδεια Creative Commons Αναφορά Δημιουργού - Μη Εμπορική Χρήση 4.0 Διεθνές. Για να δείτε ένα αντίγραφο της άδειας, επισκεφθείτε το <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

Κατάλογος περιεχομένων

Γλωσσάριο.....	4
1. Συνοπτική Έκθεση.....	5
2. Εισαγωγή	6
3. Θεωρητικό Υπόβαθρο	7
4. Πώς διερευνήσαμε τις ανάγκες των νεαρών γυναικών	12
4.1. Διαδικασία συλλογής δεδομένων	12
4.2. Επισκόπηση δείγματος.....	12
4.3. Δομή έρευνας και θεματικές ενότητες	13
4.4. Θέματα δεοντολογίας της έρευνας.....	14
4.5. Περιορισμοί	15
5. Τι βιώνουν οι νεαρές γυναίκες.....	16
5.1. Χαρακτηριστικά των εμπειριών των νεαρών γυναικών	18
5.2. Επιπτώσεις σε ψυχική υγεία και συμμετοχικότητα	19
6. Κατηγορίες υποστήριξης που χρειάζονται οι νεαρές γυναίκες.....	23
6.1. Στήριξη στην αντιμετώπιση των πιέσεων σχετικά με την εικόνα σώματος	24
6.2. Εμπόδια στην αναζήτηση υποστήριξης.....	28
6.3. Προσδιορισμένες ανάγκες για κατάρτιση	30
6.4. Επιθυμητή κοινωνική αλλαγή.....	33
7. Συμπεράσματα.....	34
8. Συστάσεις	36
9. Παραρτήματα	39

Γλωσσάριο

Αστυνόμευση του σώματος – η κοινωνική πρακτική της παρακολούθησης, της κριτικής και της ρύθμισης των σωμάτων των ανθρώπων σύμφωνα με τις κυρίαρχες νόρμες και προσδοκίες. Περιλαμβάνει την κριτική ή την προσπάθεια ελέγχου του τρόπου με τον οποίο τα σώματα εμφανίζονται, κινούνται, ντύνονται, τρώνε, γερνούν ή εκφράζουν το φύλο και την ταυτότητά τους, ενισχύοντας συχνά τις δομές εξουσίας που σχετίζονται με το μέγεθος, τη φυλή, το φύλο, τις ικανότητες και τη σεξουαλικότητα.

Πολιτικές του σώματος – οι τρόποι με τους οποίους τα σώματα ρυθμίζονται, αξιολογούνται, ελέγχονται και διέπονται μέσω κοινωνικών κανόνων, θεσμών, νόμων και πολιτισμικών πρακτικών. Οι πολιτικές του σώματος καθορίζουν ποια σώματα θεωρούνται αποδεκτά, υγιή, παραγωγικά ή επιθυμητά, και ποια περιθωριοποιούνται ή υποβάλλονται σε πειθαρχία.

Διακρίσεις λόγω σχήματος και μεγέθους σώματος – η εμπειρία του να νιώθει κανείς ντροπή, να αποκλείεται ή να αντιμετωπίζεται άδικα λόγω του μεγέθους, του σχήματος ή της εμφάνισης του σώματός του. Αυτό μπορεί να είναι διαπροσωπικό (σχόλια, εκφοβισμός), θεσμικό (υγειονομική περίθαλψη, εκπαίδευση, εργασία) ή εσωτερικευμένο, και επηρεάζει άτομα σε όλο το φάσμα των μεγεθών.

«Συζήτηση για την αυτοπεποίθηση» – μια πολιτισμική προσδοκία (που συχνά επιβάλλεται στις γυναίκες και στα περιθωριοποιημένα άτομα) να ανταποκρίνονται στη διάκριση ή τη βλάβη αποκτώντας περισσότερη αυτοπεποίθηση, αντί να αντιμετωπίζουν τις δομικές συνθήκες που προκαλούν εξ αρχής τη ντροπή για το σώμα, τον αποκλεισμό ή την ανισότητα.

Πολιτική της επιθυμητότητας – κοινωνικά συστήματα που καθορίζουν ποια σώματα θεωρούνται ελκυστικά, αξιγάπητα ή αξία επιθυμίας. Αυτή η πολιτική ευνοεί σώματα που συνάδουν με τις κυρίαρχες νόρμες (λεπτά, νεαρά, χωρίς αναπηρία, λευκά, cisgender), ενώ περιθωριοποιεί τα υπόλοιπα, επηρεάζοντας την πρόσβαση στις σχέσεις, την ασφάλεια και την κοινωνική αξία.

Κουλτούρα της δίαιτας – ένα σύστημα πεποιθήσεων που προωθεί τη λεπτότητα ως ηθικό και κοινωνικό ιδανικό, εξισώνει το βάρος με την υγεία και την αξία, και κανονικοποιεί τον περιορισμό της τροφής, την παρακολούθηση του σώματος και την αυτοπειθαρχία. Η κουλτούρα της δίαιτας ενισχύει το στίγμα του βάρους και τις διαταραγμένες σχέσεις με την τροφή και το σώμα.

Βιομηχανία της δίαιτας – το εμπορικό σύστημα που έχει χτιστεί γύρω από την απώλεια βάρους και την τροποποίηση του σώματος, συμπεριλαμβανομένων δίαιτων, προγραμμάτων, προϊόντων, εφαρμογών και φαρμακευτικών προϊόντων. Η βιομηχανία αυτή αποκομίζει κέρδη από τη δυσανεμία για το σώμα και συχνά αναπαράγει επιβλαβείς αφηγήσεις σχετικά με την υγεία, την ευθύνη και την επιτυχία.

Συναισθηματική εργασία – η συχνά αόρατη εργασία της διαχείρισης των δικών μας συναισθημάτων και εκείνων των άλλων, με σκοπό τη διατήρηση της κοινωνικής αρμονίας. Σε πλαίσια που σχετίζονται με το σώμα, αυτό περιλαμβάνει την εξήγηση, την αιτιολόγηση, την άμβλυνση των αντιδράσεων στο στίγμα ή την προστασία των άλλων από την αμηχανία όταν αμφισβητούν επιβλαβείς νόρμες.

Φεμινισμός – ένα ευρύ κοινωνικό και πολιτικό κίνημα που επιδιώκει να αμφισβητήσει την καταπίεση και την ανισότητα με βάση το φύλο. Στο πλαίσιο της απελευθέρωσης του σώματος, ο φεμινισμός εξετάζει κριτικά τον τρόπο με τον οποίο τα πρότυπα ομορφιάς, οι κανόνες για το σώμα και ο έλεγχος επί των σωμάτων χρησιμοποιούνται για τη διατήρηση ιεραρχιών εξουσίας.

Ισότητα των φύλων – η κατάσταση στην οποία τα άτομα όλων των φύλων έχουν ίσα δικαιώματα, ευκαιρίες και πρόσβαση σε πόρους. Από τη σκοπιά της απελευθέρωσης του σώματος, η ισότητα των φύλων απαιτεί την αντιμετώπιση του τρόπου με τον οποίο τα σώματα ρυθμίζονται, αξιολογούνται και πειθαρχούνται διαφορετικά με βάση τις νόρμες φύλου.

Έκφραση φύλου – οι τρόποι με τους οποίους τα άτομα εκφράζουν το φύλο τους μέσω της εμφάνισης, της συμπεριφοράς, της ενδυμασίας, της φωνής ή της παρουσίας του σώματος. Η έκφραση φύλου διαμορφώνεται και ελέγχεται πολιτισμικά, ενώ τα σώματα που δεν συμμορφώνονται με τις κυρίαρχες νόρμες φύλου συχνά υπόκεινται σε αυξημένη επιτήρηση ή στιγματισμό.

Υγεία – μια σύνθετη και πολυδιάστατη έννοια που περιλαμβάνει τη σωματική, ψυχική και κοινωνική ευημερία. Η απελευθέρωση του σώματος αμφισβητεί τους στενούς, επικεντρωμένους στο βάρος ορισμούς της υγείας και τονίζει την αυτονομία, την πρόσβαση στη φροντίδα και την απαλλαγή από το στίγμα ως ουσιαστικά στοιχεία της ευημερίας.

Πολιτική της «ευπρέπειας» – μια στρατηγική που ενθαρρύνει τα περιθωριοποιημένα άτομα να συμμορφώνονται με τις κυρίαρχες νόρμες (εμφάνιση, συμπεριφορά, σωματικό μέγεθος) προκειμένου να κερδίσουν αποδοχή ή να μειώσουν τις αρνητικές επιπτώσεις. Αν και συχνά παρουσιάζεται ως αυτοπροστασία, ενισχύει τον αποκλεισμό, καθώς αποδίδει την ευθύνη στα άτομα και όχι στα συστήματα.

Κοινωνική ένταξη – η διαδικασία που διασφαλίζει ότι όλοι οι άνθρωποι μπορούν να συμμετέχουν πλήρως στην κοινωνική, πολιτιστική, οικονομική και πολιτική ζωή. Στο πλαίσιο του κινήματος για την απελευθέρωση του σώματος, η κοινωνική ένταξη σημαίνει την άρση των εμποδίων που σχετίζονται με το σώμα και την αμφισβήτηση των κανόνων που αποκλείουν ορισμένα σώματα από την ορατότητα και την αίσθηση του ανήκειν.

Προκατάληψη λόγω βάρους – αρνητικές στάσεις, πεποιθήσεις ή υποθέσεις σχετικά με άτομα με βάση το σωματικό τους βάρος ή το μέγεθός τους. Η προκατάληψη λόγω βάρους μπορεί να είναι ρητή ή σιωπηρή και συχνά χαρακτηρίζει τα σώματα με μεγαλύτερο βάρος ως τεμπέλικα, ανθυγιεινά ή ανεύθυνα.

Στίγμα βάρους – η κοινωνική διαδικασία μέσω της οποίας τα άτομα υποτιμούνται, ντροπιάζονται ή υφίστανται διακρίσεις λόγω του σωματικού τους βάρους. Το στίγμα βάρους λειτουργεί δομικά και πολιτισμικά, όχι μόνο σε ατομικό επίπεδο, και έχει τεκμηριωμένες επιβλαβείς επιπτώσεις στην ψυχική, σωματική και κοινωνική υγεία.

1. Συνοπτική Έκθεση

Η έκθεση «Απελευθέρωση του Σώματος για Έμφυλη Ισότητα» (Body Liberation for Gender Equality) είναι μια έκθεση ανάλυσης αναγκών που διερευνά τις πιέσεις σχετικά με την εικόνα του σώματος, την ταπείνωση λόγω σωματικής εμφάνισης και την προκατάληψη λόγω βάρους που βιώνουν νεαρές γυναίκες στη Λετονία, την Τσεχία και την Κύπρο. Η έκθεση προσεγγίζει την εικόνα του σώματος ως ένα έμφυλο κοινωνικό ζήτημα που επηρεάζει την ευημερία, τη συμμετοχικότητα και την ισότητα των νεαρών γυναικών. Στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus+ και της εργασίας με νέους, τα θέματα αυτά παραμένουν δύσκολο να αντιμετωπιστούν, παρά τη σημαντική επιρροή που ασκούν σε συζητήσεις γύρω από την ευημερία, τη συμμετοχικότητα και την ισότητα. Η έκθεση εντοπίζει βασικά κενά στα συστήματα υποστήριξης και προσφέρει πρακτικές συστάσεις για την ενίσχυση της σωματικής αυτονομίας και την ένταξή τους στον τομέα της εργασίας με τη νεολαία και πέραν αυτής.

Η έκθεση βασίζεται σε απαντήσεις σε έρευνα από 169 νεαρές γυναίκες ηλικίας 18 έως 35 ετών. Αν και δεν είναι στατιστικά αντιπροσωπευτικά, τα δεδομένα παρέχουν σημαντικές πληροφορίες σχετικά με τις εμπειρίες που βιώνουν οι νεαρές γυναίκες και μπορούν να καθοδηγήσουν τους επαγγελματίες. Η κρίση με βάση την εμφάνιση αναφέρθηκε σε όλα τα μεγέθη σώματος, αλλά οι γυναίκες που αυτοπροσδιορίζονταν ως πιο παχουλές από τον μέσο όρο βίωσαν αυτές τις βλάβες πιο συχνά και πιο έντονα, ενώ ανέφεραν επίσης χαμηλότερη ικανοποίηση από την εμφάνισή τους και χαμηλότερη αυτοπεποίθηση στην ανταπόκριση σε αρνητικά σχόλια. Οι νεαρές γυναίκες βίωσαν την ταπείνωση λόγω σωματικής εμφάνισης πιο συχνά σε εκπαιδευτικά ιδρύματα και στο οικογενειακό περιβάλλον, γεγονός που δείχνει ότι καθημερινά περιβάλλοντα που υποτίθεται ότι είναι υποστηρικτικά μπορούν να αναπαράγουν το στίγμα. Οι λεκτικές μορφές διακρίσεων ήταν οι πιο συχνές, ενώ παρατηρήθηκαν επίσης εμπειρίες σε θεσμικό επίπεδο, όπως η απόρριψη ή η μη σοβαρή αντιμετώπιση. Η ισχυρότερη αναφερόμενη επίπτωση αφορούσε την ψυχική υγεία, ακολουθούμενη από επιπτώσεις στη σωματική ευεξία και τη συμμετοχικότητα. Πολλές νεαρές γυναίκες περιέγραψαν την αποχώρησή τους από ορατές ή κοινωνικά αξιολογούμενες καταστάσεις, όπως ο αθλητισμός, οι παραλίες, οι κοινωνικές εκδηλώσεις, τα ψώνια για ρούχα και οι ρομαντικές σχέσεις. Με την πάροδο του χρόνου, αυτές οι επαναλαμβανόμενες μικρές αποσύρσεις συμβάλλουν στη μείωση της κοινωνικής ένταξης και της αυτοπεποίθησης.

Η ανάλυση των κενών με βάση τις ρητά εκπεφρασμένες επιθυμίες δείχνει ότι οι νέες γυναίκες σε αυτές τις χώρες χρειάζονται πρακτικά εργαλεία, ισχυρότερα επίσημα δίκτυα υποστήριξης και ευρύτερη πολιτισμική αλλαγή. Οι ερωτηθείσες ζήτησαν συγκεκριμένες δεξιότητες, όπως η αποφασιστική επικοινωνία, ο καθορισμός ορίων, η ρύθμιση των συναισθημάτων και στρατηγικές για την ανταπόκριση σε σχόλια που σχετίζονται με το σώμα, συμπεριλαμβανομένων έτοιμων προς χρήση σεναρίων και εξάσκησης σε σενάρια. Αναζήτησαν υποστήριξη κυρίως μεταξύ φίλων και συνομηλίκων, ενώ η εμπιστοσύνη στην επίσημη υποστήριξη, συμπεριλαμβανομένων των εργαζομένων στον τομέα της νεολαίας και των επαγγελματιών, παρέμεινε πολύ χαμηλή. Στα βασικά εμπόδια συγκαταλέγονταν η ντροπή, η αυτοκατηγορία, η κανονικοποίηση της βλάβης και ο φόβος της κρίσης, γεγονός που υπογραμμίζει τον τρόπο με τον οποίο το κοινωνικό στίγμα

εσωτερικεύεται. Όσον αφορά το πρόγραμμα Erasmus+ και την εργασία για τη νεολαία, τα ευρήματα αυτά υποδεικνύουν μια σαφή ανάγκη ενσωμάτωσης των αρχών της σωματικής απελευθέρωσης, μέσω της μετάβασης από την ατομική ευθύνη προς μια βαθύτερη συνειδητοποίηση των επιβλαβών συστημάτων, της ενίσχυσης της κοινοτικής φροντίδας και της ανάπτυξης πρακτικών δεξιοτήτων αυτοεκπροσώπησης.

Πιστεύουμε ότι η παρούσα έκθεση θα προσφέρει έμπνευση και συγκεκριμένες συμβουλές σε εκπαιδευτικούς, εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας, ακτιβιστές και άλλους ενδιαφερόμενους που ασχολούνται με νεαρές γυναίκες και θέματα ισότητας των φύλων. Ελπίζουμε ειλικρινά ότι θα δώσει επίσης τροφή για σκέψη σε φίλους, συντρόφους και μέλη της οικογένειας γυναικών όλων των ηλικιών, καθώς και στις ίδιες τις γυναίκες. Με αυτόν τον τρόπο μπορούμε όλες και όλοι να ενώσουμε τις δυνάμεις μας για να ευαισθητοποιήσουμε τον κόσμο και να αλλάξουμε την κουλτούρα που αποτιμά τους ανθρώπους με βάση τα εξωτερικά τους χαρακτηριστικά.

2.Εισαγωγή

Τα τελευταία χρόνια, η εικόνα του σώματος και το στίγμα λόγω βάρους έχουν αρχίσει να λαμβάνουν αυξανόμενη προσοχή στον χώρο της έρευνας και σε τομείς που σχετίζονται με την υγεία. Ωστόσο, εξακολουθεί να υπάρχει έλλειψη αναγνώρισης των ευρύτερων κοινωνικών θεμάτων που σχετίζονται με αυτά από το ευρύτερο κοινό. Αυτό διαπιστώνουμε και στη δουλειά μας με προγράμματα για τη νεολαία που χρηματοδοτούνται από την ΕΕ – υπάρχει ακόμη πολύς δρόμος μέχρι να επιτευχθεί μια ενιαία κατανόηση σχετικά με τις επιπτώσεις και τους τρόπους αντιμετώπισης αυτών των προβλημάτων. Πρωτοβουλίες που εστιάζουν την προσοχή στη διάκριση λόγω σωματικού μεγέθους, στο «body shaming» και στο στίγμα λόγω βάρους ως κοινωνικά ζητήματα που επηρεάζουν σημαντικά το σώμα και το μυαλό των νέων εμφανίστηκαν μόλις τα τελευταία χρόνια, ενώ ο αριθμός των προγραμμάτων που αφορούν τη διάκριση λόγω σωματικού μεγέθους εξακολουθεί να μετράται στα δάχτυλα του ενός χεριού.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι οι αντιλήψεις για το σώμα δεν διαμορφώνονται αποκλειστικά από ατομικές εμπειρίες. Δημιουργούνται και ενισχύονται μέσω συστημικών δυνάμεων, όπως οι έμφυλες νόρμες, τα παραδοσιακά και τα κοινωνικά μέσα ενημέρωσης, ο καπιταλισμός, η παγκοσμιοποίηση, οι βιομηχανίες της μόδας και της ομορφιάς, η κουλτούρα της δίαιτας, καθώς και οι φαρμακευτικοί και υγειονομικοί λόγοι. Παρά τις αφηγήσεις για την αύξηση της ατομικής ελευθερίας, η ψηφιοποίηση και η παγκοσμιοποίηση έχουν εντείνει τη διάδοση στενών και κανονιστικών ιδανικών για το σώμα πέρα από τα σύνορα και τις γενιές. Σε αυτό το πλαίσιο, η κριτική σκέψη, η σωματική αυτονομία και η ικανότητα να αντιστέκεται κανείς στις επιβαλλόμενες νόρμες καθίστανται βασικές δεξιότητες για τις νέες γυναίκες που χαράζουν τη διαδρομή της ζωής τους.

Ενώ η εργασία με τους νέους και, συγκεκριμένα, το πρόγραμμα Erasmus+ αποτελούν σημαντικά στοιχεία που συμβάλλουν στην ανάπτυξη μιας πιο χωρίς αποκλεισμούς κοινωνίας και υποστηρίζουν τους νέους ώστε να βιώνουν πιο ικανοποιητικές ζωές, έχουμε παρατηρήσει ότι η ενασχόληση με θέματα που αφορούν την εικόνα του σώματος και το σωματικό μέγεθος αποτελεί σημαντικό εμπόδιο σε αυτόν τον τομέα. Τα θέματα αυτά είναι βαθιά ριζωμένα στις πολιτισμικές νόρμες, είναι εξαιρετικά προσωπικά και συχνά συνδέονται με βιωμένες εμπειρίες ντροπής, αποκλεισμού και τραύματος. Η αντιμετώπισή τους απαιτεί, επομένως, προσεκτικές, ηθικές και μεθοδολογικά τεκμηριωμένες προσεγγίσεις, τόσο για να επιτευχθεί ουσιαστικός αντίκτυπος, όσο και για να προστατευθούν τα άτομα με τα οποία συνεργαζόμαστε από περαιτέρω βλάβη.

Η παρούσα έκθεση εξετάζει πώς η εργασία με τους νέους, η εκπαίδευση, η κοινωνία των πολιτών και άλλοι ενδιαφερόμενοι φορείς μπορούν να υποστηρίξουν αποτελεσματικότερα την ευημερία, τη συμμετοχικότητα και την αυτοδιάθεση των νεαρών γυναικών. Βασισμένη σε καταγεγραμμένες εμπειρίες, συμβάλλει στην ανάπτυξη πρακτικών που αμφισβητούν τις ανισότητες που βασίζονται στο σώμα και ενισχύουν τη συλλογική ανθεκτικότητα. Στηρίζοντας αυτές τις διαπιστώσεις σε

βιωμένη εμπειρία, η έκθεση επιδιώκει να συμβάλει στην ανάπτυξη πρακτικών εργασίας με νέους που αμφισβητούν τις ανισότητες που σχετίζονται με το σώμα και υποστηρίζουν τις νεαρές γυναίκες στην οικοδόμηση συλλογικής δύναμης, αυτοπεποίθησης και αντίστασης απέναντι σε συστήματα που αναπαράγουν έμφυλους περιορισμούς στην καθημερινή ζωή. **Οι αρχές της απελευθέρωσης του σώματος και της αποδοχής και καταπολέμησης της χοντροφοβίας, οι οποίες έχουν χρησιμοποιηθεί και αποδειχθεί αποτελεσματικές από ακτιβιστές σε όλο τον κόσμο και από αυξανόμενο αριθμό ερευνών, χρησιμοποιούνται στο έργο μας ως ένα καινοτόμο εργαλείο για την ενίσχυση των προσπαθειών για την ισότητα των φύλων και την γυναικεία ενδυνάμωση.**

3. Θεωρητικό Υπόβαθρο

Η ισότητα των φύλων αποτελεί βασική αξία και νομική αρχή στην Ευρωπαϊκή Ένωση, ωστόσο οι γυναίκες εξακολουθούν να αντιμετωπίζουν σημαντικές ανισότητες όσον αφορά τις αμοιβές, τις ευθύνες φροντίδας, την ασφάλεια, την πρόσβαση στην υγεία και την εξουσία λήψης αποφάσεων σε όλα τα κράτη μέλη. Καθώς η ΕΕ εφαρμόζει τη Στρατηγική για την Ισότητα των Φύλων 2026–2030 με μεγαλύτερη έμφαση στη διατομεακότητα και την υγεία, η προσθήκη της διάκρισης λόγω σωματικού βάρους σε αυτή τη συζήτηση προσφέρει έναν επίκαιρο τρόπο αντιμετώπισης μιας ανεξερεύνητης πτυχής. Είναι ζωτικής σημασίας να συζητήσουμε και να λάβουμε υπόψη τον τρόπο με τον οποίο η διάκριση λόγω σωματικών χαρακτηριστικών, το στίγμα του βάρους και τα στενά πρότυπα ομορφιάς ενισχύουν αυτές τις ανισότητες που σχετίζονται με το φύλο και περιορίζουν την πλήρη συμμετοχικότητα των γυναικών στην κοινωνία. Αυτό ξεκινά με τη διασφάλιση ουσιαστικής υποστήριξης προς τις νέες γυναίκες κατά τα χρόνια της ανάπτυξής τους, και στις επόμενες ενότητες προσφέρουμε μια εικόνα για το πώς μπορούμε να προχωρήσουμε προς αυτή την κατεύθυνση.

Έμφυλα πρότυπα ομορφιάς και έλεγχος του σώματος

Η έρευνα δείχνει ότι τα σώματα των γυναικών διαμορφώνονται από κοινωνικές προσδοκίες, πολιτισμικά πρότυπα, απεικονίσεις στα μέσα ενημέρωσης και κοινωνικά περιβάλλοντα, τα οποία όλα επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο οι γυναίκες αντιλαμβάνονται και διαχειρίζονται το σώμα τους¹. **Ο έλεγχος της εμφάνισης** αναφέρεται στις καθημερινές πρακτικές μέσω των οποίων αυτά τα πρότυπα επιβάλλονται άτυπα, καθώς οι άνθρωποι παρακολουθούν, κρίνουν και ρυθμίζουν την εμφάνιση και τη συμπεριφορά (των γυναικών) μέσω σχολίων, κριτικής και κοινωνικής πίεσης. Η διατήρηση μιας κοινωνικά εκτιμώμενης γυναικείας εμφάνισης απαιτεί συχνά συνεχή προσπάθεια και αυτοπειθαρχία. Η φεμινιστική έρευνα δείχνει ότι από τις γυναίκες αναμένεται να επενδύουν σημαντικό χρόνο, προσοχή και σωματική εργασία, συμπεριλαμβανομένης της περιποίησης, της δίαιτας και της ρύθμισης της στάσης και της συμπεριφοράς, προκειμένου να διαμορφώσουν σώματα που συμμορφώνονται με τις κυρίαρχες νόρμες της θηλυκότητας και της ελκυστικότητας².

Αυτές οι πιέσεις είναι ιδιαίτερα έντονες μεταξύ των νεαρών γυναικών. Το περιβάλλον των κοινωνικών μέσων και οι αντι-παχυσαρκικές στάσεις εντείνουν την παρακολούθηση του σώματος και συνδέονται με τον έλεγχο της εμφάνισης, τη χαμηλή αυτοεκτίμηση, την προκατάληψη λόγω

¹ Sadik, R., & Yilmaz, G. N. (2025). Female body perception: social norms, criticism, and the impact of weight perception. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 20(1), 2564088.

² Bartky, S. L. (2015). *Femininity and domination: Studies in the phenomenology of oppression*. Routledge.

βάρους και τον αυξημένο κίνδυνο διατροφικών διαταραχών και κατάθλιψης³. Σύμφωνα με το Ευρωπαϊκό Ινστιτούτο για την Ισότητα των Φύλων, οι έφηβες και οι νεαρές γυναίκες στην Ευρώπη αναφέρουν χειρότερη ψυχική υγεία σε σύγκριση με τα αγόρια, εν μέρει λόγω των συνεχών ανησυχιών σχετικά με την εμφάνιση, τη δυσαρέσκεια για το σώμα και το βάρος. Σχεδόν ένα στα δύο κορίτσια (47%) αναφέρουν δυσκολίες ψυχικής υγείας τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα, σε σύγκριση με το 34% των αγοριών⁴. Οι κοινωνικοπολιτισμικές πιέσεις σχετικά με την εμφάνιση και η εσωτερίκευση των ιδανικών ομορφιάς που προωθούν τη λεπτότητα, τα οποία συχνά είναι ανέφικτα, αυξάνουν τη δυσαρέσκεια για το σώμα, η οποία αποτελεί έναν καλά τεκμηριωμένο παράγοντα κινδύνου για διαταραγμένες διατροφικές συνήθειες και διατροφικές διαταραχές μεταξύ των εφήβων κοριτσιών και των νεαρών γυναικών⁵.

Αν και πολλές γυναίκες αναγνωρίζουν αυτές τις πιέσεις στην καθημερινή τους ζωή, η ευρύτερη αναγνώριση των διαρθρωτικών επιπτώσεων τους, συμπεριλαμβανομένων των τρόπων με τους οποίους περιορίζουν τις ευκαιρίες και δημιουργούν χρόνια ένταση, παραμένει περιορισμένη. Παρόμοιες παρατηρήσεις προέκυψαν σε εργαστήρια με νέους που διεξήχθησαν στο πλαίσιο του προγράμματος **BodyKind** στη Λετονία, την Τσεχία και τη Μακεδονία, όπου οι συμμετέχουσες, ιδίως κορίτσια και νεαρές γυναίκες, ανέφεραν έλλειψη λεξιλογίου, πρακτικής και ασφαλών χώρων για να συζητήσουν το σώμα τους με ουδέτερο και μη στιγματιστικό τρόπο.

Οι διακρίσεις λόγω μεγέθους και το στίγμα λόγω βάρους ως έμφυλα ζητήματα

Η διάκριση λόγω σωματικού μεγέθους (γνωστή επίσης ως «στίγμα βάρους», «αντι-παχυσαρκία», «χοντροφοβία», και άλλα, ανάλογα με το πλαίσιο) αναφέρεται στις **αρνητικές στάσεις, πεποιθήσεις και πρακτικές που στρέφονται εναντίον ενός ατόμου με βάση το σωματικό του μέγεθος ή το βάρος του**. Εναλλακτικά, αυτές στρέφονται εναντίον ατόμων με «κανονικό» σωματικό μέγεθος, με σκοπό να τους προκαλέσουν φόβο ώστε να μην αυξήσουν το βάρος τους, καθώς αυτό θεωρείται η απόλυτη ηθική αποτυχία. Περιλαμβάνει διάφορες μορφές, όπως το κοινωνικό στίγμα, το συσχετιστικό στίγμα και το αυτοστίγμα. Πρόκειται για ένα ιδιαίτερα διαδεδομένο, αλλά ανεπαρκώς μελετημένο θέμα, ειδικά στο πλαίσιο της εργασίας με νέους⁶.

Η συζήτηση σχετικά με το στίγμα του βάρους είναι επείγουσα, διότι στις περισσότερες χώρες του κόσμου παραμένει νόμιμη η διάκριση εναντίον ατόμων λόγω του μεγέθους ή του βάρους του σώματός τους. Πρόκειται για μια **κοινωνικά αποδεκτή μορφή διάκρισης**, η οποία έχει τεκμηριωθεί στους τομείς της εκπαίδευσης, της υγειονομικής περίθαλψης, της απασχόλησης, των

³ Pearl, R. L., Sharpe, H., Puhl, R. M., & Crandall, C. S. (2021). Weight stigma and social media: Evidence and public health solutions. *Frontiers in Nutrition*, 8, Άρθρο 739056.

⁴ Ευρωπαϊκό Ινστιτούτο για την Ισότητα των Φύλων. (2021). [Η εικόνα του σώματος οδηγεί σε κακή ψυχική υγεία, ειδικά στους νέους.](#)

⁵ Breault-Hood, J. (2023). Sociocultural Pressures, Thin-Ideal Internalization, Body Dissatisfaction, and Eating Pathology in Young Adult Women (Διδακτορική διατριβή, Πανεπιστήμιο Loma Linda).

⁶ Puhl, R. M., & Lessard, L. M. (2020). Weight stigma in youth: Prevalence, consequences, and considerations for clinical practice. *Current Obesity Reports*, 9(4), 402–411.

μέσων μαζικής ενημέρωσης, των κοινωνικών δικτύων και των διαπροσωπικών σχέσεων⁷. Η ανεξάρτητη έρευνά μας σε 342 Ευρωπαίους με μεγαλύτερο σωματικό μέγεθος έδειξε ότι πρόκειται επίσης για ένα εξαιρετικά διαδεδομένο φαινόμενο – το 88,3% από αυτούς είχε υποστεί σωματική ντροπή, το 67,3% είχε υποστεί διακρίσεις και το 62,3% είχε βιώσει ρητορική μίσους με βάση το σχήμα ή το μέγεθος του σώματός τους σε κάποιο σημείο της ζωής τους, ενώ το 17,6% υπέστη σωματική βία για αυτούς τους λόγους. Οι πιο συχνοί δράστες τέτοιων πράξεων είναι οι οικογένειές τους (70,6%), οι συμμαθητές τους (61,8%), το ιατρικό προσωπικό (61,5%) και άγνωστοι σε δημόσιους χώρους (51%).

Το στίγμα λόγω βάρους αποτελεί ένα έμφυλο ζήτημα, καθώς το μέγεθος ενός σώματος φέρει διαφορετικές κοινωνικές σημασίες για τις γυναίκες και τους άνδρες. Η κοινωνική αξία των γυναικών εξακολουθεί να συνδέεται στενότερα με την εμφάνιση, πράγμα που σημαίνει ότι το υψηλότερο σωματικό βάρος συχνά συνεπάγεται μεγαλύτερες κοινωνικές και οικονομικές επιπτώσεις, συμπεριλαμβανομένων μειονεκτημάτων στην πρόσληψη, στους μισθούς και στην διαπροσωπική αξιολόγηση^{8,9}. Ως αποτέλεσμα, η διάκριση λόγω σωματικού μεγέθους δεν λειτουργεί μεμονωμένα, αλλά ενισχύει τις υπάρχουσες ανισότητες μεταξύ των φύλων, επηρεάζοντας την πρόσβαση των γυναικών στην απασχόληση, την υγειονομική περίθαλψη, την κοινωνική συμμετοχικότητα και τις προσωπικές σχέσεις καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους. Ακόμη και χωρίς να εμβαθύνουμε σε πιο σύνθετες συστημικές εξηγήσεις, αυτό εξηγεί γιατί η αντιμετώπιση της διάκρισης λόγω σωματικού μεγέθους και σχήματος είναι ουσιαστικής σημασίας για την προώθηση της ισότητας των φύλων.

Επιπτώσεις στην ψυχική υγεία των νέων γυναικών και στη συμμετοχικότητα

Τα προβλήματα που περιγράφηκαν παραπάνω είναι ανησυχητικά, καθώς η έρευνα δείχνει ότι **το στίγμα λόγω βάρους και η δυσαρέσκεια για το σώμα ξεκινούν νωρίς**. Προέρχονται σε μεγάλο βαθμό από την εσωτερίκευση των αφηγήσεων του περιβάλλοντος που λαμβάνονται από τις οικογένειες, τα μέσα ενημέρωσης και τους συνομηλίκους. Ως αποτέλεσμα, το άτομο αρχίζει να πιστεύει σε αρνητικά στερεότυπα και ιδανικά σχετικά με το σωματικό μέγεθος και την εμφάνιση, εφαρμόζοντας τα στη συνέχεια στον εαυτό του και κρίνοντας το δικό του σώμα με βάση αυτά τα πρότυπα¹⁰.

Στοιχεία από ευρωπαϊκές έρευνες δείχνουν ότι περίπου το ένα τρίτο των εφήβων, συμπεριλαμβανομένου περίπου του 34% των κοριτσιών, θεωρούν τον εαυτό τους υπερβολικά χοντρό (ενώ μόνο το ήμισυ αυτού του αριθμού θεωρείται κλινικά ότι υπερβαίνει το κανονικό

⁷ Latner, J. D., et al. (2021). Potential policies and laws to prohibit weight discrimination: Public views from four countries. *Milbank Quarterly*, 99(4), 1181–1201.

⁸ Puhl, R. M., & Heuer, C. A. (2009). The stigma of obesity: A review and update. *Obesity*, 17(5), 941–964.

⁹ Tiggemann, M., & Rothblum, E. D. (1998). Gender differences in social consequences of perceived overweight in the United States and Australia. *Sex Roles*, 38(1–2), 75–86.

¹⁰ (Rebecca M. Puhl & Chelsea A. Heuer, 2009).

βάρος). Μελέτες διαπιστώνουν συστηματικά ότι ένα σημαντικό ποσοστό εφήβων κοριτσιών εκφράζει δυσαρέσκεια για το σώμα τους¹¹. Μεγάλες διεθνείς μελέτες δείχνουν ότι οι ανησυχίες σχετικά με το βάρος και την εμφάνιση είναι ήδη συχνές μεταξύ των κοριτσιών ηλικίας 10–12 ετών και αυξάνονται σταθερά κατά τη διάρκεια της εφηβείας¹².

Αυτές οι εμπειρίες θέτουν τους νέους σε κίνδυνο ψυχολογικής δυσφορίας (κυρίως συμπτώματα κατάθλιψης, χαμηλή αυτοεκτίμηση και αυτοκτονικές σκέψεις), χειρότερων κοινωνικών και ακαδημαϊκών αποτελεσμάτων, καθώς και αρνητικών συνεπειών για τη σωματική υγεία, συμπεριλαμβανομένων επιβλαβών διατροφικών συμπεριφορών, μειωμένης σωματικής δραστηριότητας, χρήσης ουσιών και αύξησης βάρους¹³. Αυτό, με τη σειρά του, επηρεάζει την αυτοπεποίθηση και τη συμμετοχικότητα σε κοινωνικές, εκπαιδευτικές και επαγγελματικές δραστηριότητες, με αποτέλεσμα τον κοινωνικό αποκλεισμό και τις δικές του συνέπειες.

Η απελευθέρωση του σώματος ως εργαλείο για έμφυλη ισότητα

Η αναζήτηση τρόπων αντίστασης σε συστημικά προβλήματα που ξεπερνούν κατά πολύ το πεδίο επιρροής ενός μεμονωμένου ατόμου αποτελεί μια φυσική αντίδραση στο να ζει κανείς σε έναν άδικο κόσμο. Μια προσέγγιση που προέκυψε από την οργάνωση χοντρών, κουήρ, συχνά μαύρων γυναικών στις Ηνωμένες Πολιτείες κατά τις δεκαετίες του 1960 και του 1970 είναι αυτό που σήμερα ονομάζουμε **απελευθέρωση του σώματος (body liberation)**.

Αν και η «θετική στάση απέναντι στο σώμα» είναι ο πιο γνωστός όρος, ο αρχικός σκοπός της έχει αποδυναμωθεί από το εταιρικό μάρκετινγκ, το οποίο προωθεί την άνευ όρων αποδοχή του σώματος χωρίς να δεσμεύεται για πραγματική, ποικιλόμορφη εκπροσώπηση ή διαρθρωτική αλλαγή. Για τον λόγο αυτό, πολλοί ακτιβιστές προτιμούν τη γλώσσα της απελευθέρωσης του σώματος, επειδή μετατοπίζει την ευθύνη για την αδικία από τα άτομα στα συστήματα και θεωρεί ρητά την κοινότητα ως ουσιαστική τόσο για τη θεραπεία όσο και για την αντίσταση.

¹¹ Rakić JG, Hamrik Z, Dzielska A, Felder-Puig R, Oja L, Bakalár P et al. Εστίαση στη σωματική δραστηριότητα, τις διατροφικές συμπεριφορές, το βάρος και την εικόνα του σώματος των εφήβων στην Ευρώπη, την Κεντρική Ασία και τον Καναδά. Διεθνής έκθεση για τη Συμπεριφορά Υγείας σε Παιδιά Σχολικής Ηλικίας από την έρευνα 2021/2022. Τόμος 4. Κοπεγχάγη: Περιφερειακό Γραφείο του ΠΟΥ για την Ευρώπη; 2024.

¹² Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας. (2020/2022). *Μελέτη «Υγειονομική Συμπεριφορά Σε Παιδιά Σχολικής Ηλικίας» (HBSC): Διεθνής έκθεση για την υγεία και την ευημερία των εφήβων*. Περιφερειακό Γραφείο του ΠΟΥ για την Ευρώπη.

¹³ Puhl, R. M., & Lessard, L. M. (2020). Το στίγμα του βάρους στους νέους: Επικράτηση, συνέπειες και παράγοντες που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη στην κλινική πρακτική. *Current Obesity Reports*, 9(4), 402–411.



Η απελευθέρωση του σώματος είναι ένα κοινωνικό και πολιτικό κίνημα που βασίζεται στην απελευθέρωση από τις κοινωνικές προσδοκίες και τα συστήματα κοινωνικής καταπίεσης που θεωρούν ότι ορισμένα σώματα (τύποι σωμάτων) είναι πιο πολύτιμα, πιο υγιή και πιο επιθυμητά από άλλα. Τονίζει ότι όλα τα σώματα αξίζουν μεταχείριση με σεβασμό, ανεξάρτητα από το μέγεθος, το σχήμα, τις σωματικές τους ικανότητες, το φύλο ή άλλα εξωτερικά χαρακτηριστικά.

Στο έργο μας «Απελευθέρωση του Σώματος για Έμφυλη Ισότητα» προσεγγίζουμε την απελευθέρωση του σώματος ως ένα σύνολο αρχών που παρέχουν την ευκαιρία για μια κοινοτική, ουσιαστική και χωρίς αποκλεισμούς υποστήριξη προς τα διαφορετικά σώματα που υφίστανται πιέσεις λόγω της ντροπής για το σώμα και της διάκρισης λόγω μεγέθους. Ενδυναμώνοντας τις γυναίκες ώστε να θεραπεύσουν τη σχέση τους με το σώμα τους, προωθούμε την ισότητα των φύλων.

Οι κεντρικές αρχές της απελευθέρωσης του σώματος που υιοθετούμε είναι οι εξής:

1. Από την ατομική ευθύνη στη συστημική ανάλυση

Για την ατομική θεραπεία και την πολιτισμική αλλαγή, είναι ζωτικής σημασίας να αναγνωρίσουμε πώς τα συστήματα ευθύνονται για την αδικία. Μας διδάσκουν ότι ορισμένα σώματα είναι πιο πολύτιμα από άλλα και ότι η μη συμμόρφωση με αυτά τα πρότυπα αποτελεί προσωπική ηθική αποτυχία, η οποία προκαλεί ντροπή, δυσαρέσκεια για το σώμα, αποκλεισμό και περιορισμούς στη ζωή. Ένας βασικός τρόπος για να χαλαρώσουμε αυτούς τους περιορισμούς είναι να μάθουμε πώς δομές όπως το στίγμα του βάρους, ο διακριτισμός λόγω μεγέθους, ο ηλικιακός διακριτισμός και η ανισότητα των φύλων διαμορφώνουν τις απόψεις και τις εμπειρίες μας. Καθώς το κατανοούμε αυτό, απαλλασσόμαστε από την εσωτερίκευση επιβλαβών αξιών και γινόμαστε πιο ελεύθεροι να ζούμε αυθεντικά και με μεγαλύτερη δύναμη.

2. Κάθε σώμα αξίζει μια αυθεντική ζωή

Η ντροπή για το σώμα, η προκατάληψη λόγω βάρους και άλλες μορφές άνισης μεταχείρισης καθιστούν αδύνατη την αυθεντική ζωή για πολλούς ανθρώπους. Για να δημιουργήσουμε χώρους όπου όλοι έχουν τη θέση τους, ενθαρρύνουμε την καλλιέργεια μιας κουλτούρας ριζοσπαστικής αποδοχής όλων των σωμάτων, ανεξάρτητα από το μέγεθος, την εμφάνιση ή την κοινωνική θέση. Αυτή η αρχή στηρίζει δράσεις και πολιτικές που βασίζονται στην πεποίθηση ότι όλα τα σώματα έχουν δικαίωμα στην αξιοπρέπεια, στην πρόσβαση και σε μια αξιοπρεπή ζωή.

3. Η κοινότητα και η φροντίδα ως προϋποθέσεις για θεραπεία

Πολλές από τις πληγές και τους δισταγμούς μας σχετικά με το σώμα μας αναδύονται στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, οπότε πρέπει επίσης να θεραπευτούν μέσα από τις σχέσεις. Επειδή η καταπίεση που βασίζεται στο σώμα είναι βαθιά ριζωμένη στην κουλτούρα και υποστηρίζεται από ισχυρά συστήματα που δεν θέτουν στο επίκεντρο την ατομική ευημερία, η αλλαγή δεν μπορεί να βασίζεται μόνο στα άτομα. Χτίζοντας κοινότητες φροντίδας, ασφάλειας και κοινής αντίστασης, δημιουργούμε εμπειρίες που ανακουφίζουν τη συνεχή εξωτερική πίεση που ασκείται στα σώματά μας και ανοίγουν χώρο για ουσιαστική ατομική και συλλογική μεταμόρφωση.

4. Η διατομεακότητα για την αντιμετώπιση σύνθετων πραγματικοτήτων

Κάθε άτομο έχει πολλαπλές ταυτότητες που διαμορφώνουν τον τρόπο με τον οποίο κινείται στον κόσμο. Η προσοχή στο πώς οι αλληλεπικαλυπτόμενες ταυτότητες (για παράδειγμα, το φύλο, η φυλή, το σωματικό μέγεθος, η κοινωνική τάξη, η αναπηρία) επιτείνουν την καταπίεση είναι ουσιαστική για την κατανόηση της βιωμένης εμπειρίας. Αυτή η διατομεακή συνειδητοποίηση καθοδηγεί τον σχεδιασμό στοχευμένων παρεμβάσεων για την ισότητα των φύλων που ανταποκρίνονται στις συγκεκριμένες πραγματικότητες των ατόμων που επηρεάζονται περισσότερο.

4. Πώς διερευνήσαμε τις ανάγκες των νεαρών γυναικών

4.1. Διαδικασία συλλογής δεδομένων

Η συλλογή δεδομένων πραγματοποιήθηκε μέσω του Typeform με τέσσερα ερωτηματολόγια. Δημιουργήθηκε μια πιλοτική έκδοση που διανεμήθηκε στα αγγλικά και στη συνέχεια μεταφράστηκε στα λετονικά και στα τσεχικά (για την Κύπρο χρησιμοποιήθηκε η αγγλική έκδοση). Τα ερωτηματολόγια διανεμήθηκαν μέσω των καναλιών κοινωνικών μέσων των συμμετεχουσών οργανώσεων, καθώς και κατά τη διάρκεια εκδηλώσεων και δραστηριοτήτων με φυσική παρουσία. Τα υλικά πρόσκλησης απευθύνονταν ρητά σε γυναίκες ηλικίας 18–35 ετών που είχαν βιώσει δυσaráσκεια για το σώμα τους, σωματική ντροπή, κριτική με βάση την εμφάνιση ή πίεση να αλλάξουν το μέγεθος, το σχήμα ή την εμφάνιση του σώματός τους.

Στο μήνυμα αυτό τονιζόταν ότι η συμμετοχικότητα ήταν εθελοντική και ανώνυμη και ότι η συμπλήρωση της έρευνας θα διαρκούσε περίπου 6–10 λεπτά. Οι ερωτηθείσες ενημερώθηκαν ότι τα αποτελέσματα θα χρησιμοποιούνταν για την ανάπτυξη υποστηρικτικού υλικού και εκπαιδευτικού περιεχομένου, συμπεριλαμβανομένων εκπαιδευτικών πόρων και εργαλείων ανάπτυξης ικανοτήτων για το έργο με τους νέους και τα πλαίσια της μη τυπικής εκπαίδευσης.

4.2. Επισκόπηση δείγματος

Η έκθεση περιγράφει τις εμπειρίες γυναικών ηλικίας 18-35 ετών με ανώτατη εκπαίδευση από τη Λετονία, την Τσεχία και την Κύπρο, οι οποίες ζουν σε αστικές περιοχές. Η πλειοψηφία τους δηλώνει ότι έχει σωματικό μέγεθος μέσου όρου.

Η παρούσα έκθεση βασίζεται σε δεδομένα που συλλέχθηκαν μέσω τεσσάρων ερευνών (μεταφρασμένες εκδόσεις ενός ενιαίου προτύπου), οι οποίες απευθύνονταν σε νέες γυναίκες ηλικίας 18-35 ετών από τη Λετονία (n=90), την Τσεχία (n=67), την Κύπρο (n=8), καθώς και μέσω μιας πιλοτικής έκδοσης στην αγγλική γλώσσα (n=5), με συνολικό αριθμό 169 ερωτηθέντων. Ενώ η πολιτική της ΕΕ για τη νεολαία και το πρόγραμμα Erasmus+ εστιάζουν επίσημα στις ηλικίες 13–30 ετών, στην παρούσα έκθεση επιλέξαμε να συμπεριλάβουμε νέες γυναίκες έως και 35 ετών.

Αυτό δικαιολογείται από τα πλαίσια της ΕΕ για την ισότητα των φύλων και την κοινωνική ένταξη, τα οποία εφαρμόζουν τακτικά διευρυμένες ηλικιακές κατηγορίες έως τα 34 ή 35

έτη, προκειμένου να αποτυπώσουν τις διαρθρωτικές ανισότητες. Συγκεκριμένα, η Στρατηγική της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την Ισότητα των Φύλων 2020–2025, η Eurostat και άλλες πολιτικές αναλύουν τις νέες γυναίκες χρησιμοποιώντας ηλικιακά εύρη 18–34/35 ετών, αντανakλώντας τις παρατεταμένες και εξαρτώμενες από το φύλο μεταβάσεις προς την ενηλικίωση, οι οποίες διαμορφώνονται από την ασταθή απασχόληση, τις ευθύνες φροντίδας και την καθυστερημένη οικονομική ανεξαρτησία.

Από το συνολικό δείγμα (n = 169), το 44,7% ζούσε σε πόλη (n = 76), το 40,0% σε πρωτεύουσα (n = 68), το 8,8% σε κωμόπολη ή χωριό (n = 15) και το 0,6% σε αγροτική περιοχή (n = 1), ενώ το 5,9% δεν έδωσε έγκυρη ή ταξινομήσιμη απάντηση (n = 10). Όσον αφορά το μορφωτικό τους επίπεδο, το 69,4% δήλωσαν ότι είχαν ολοκληρώσει την τριτοβάθμια εκπαίδευση (κολέγιο ή πανεπιστήμιο· n = 118), ενώ το 30,6% δήλωσαν ότι είχαν δευτεροβάθμια εκπαίδευση (π.χ. λύκειο· n = 52).

Ήταν σημαντικό για εμάς να διακρίνουμε μεταξύ των εμπειριών γυναικών που ζουν με διαφορετικά μεγέθη σώματος, γι' αυτό ρωτήσαμε, αν αισθάνονται άνετα, πώς θα περιέγραφαν οι ερωτώμενες το μέγεθος του σώματός τους: το 54,7% χαρακτήρισε το μέγεθος του σώματός τους ως μέτριο (n = 93), το 27,6% ως μεγαλύτερο από το μέσο όρο (n = 47) και το 15,9% ως μικρότερο από το μέσο όρο (n = 27), ενώ το 1,8% δεν έδωσε έγκυρη ή ταξινομήσιμη απάντηση (n = 3). Οι διαφορές στις απαντήσεις μεταξύ αυτών των τριών ομάδων θα χρησιμοποιηθούν για να επισημανθούν ορισμένα από τα συμπεράσματα της παρούσας έκθεσης.

Αν και αυτές οι απαντήσεις περιέχουν σημαντικές πληροφορίες, οι απαντήσεις από άνδρες, μη δυαδικούς συμμετέχουσες και γυναίκες εκτός της ηλικιακής ομάδας-στόχου (σύνολο n=29) αποκλείστηκαν από αυτό το στάδιο της ανάλυσης, προκειμένου να διασφαλιστεί η συνέπεια με τους στόχους του έργου και τα κριτήρια επιλογής των συμμετεχόντων. Ορισμένοι από τους ερωτηθείσες (n=10) διαμένουν εκτός των συνόρων της χώρας τους, αλλά παρ' όλα αυτά απάντησαν στη γλώσσα της έρευνας και, ως εκ τούτου, δεν αποκλείστηκαν.

4.3. Δομή έρευνας και θεματικές ενότητες

Η έρευνα αποτελούνταν συνολικά από 19 ερωτήσεις και ακολούθησε ένα σχέδιο μικτών μεθόδων, συνδυάζοντας τη συλλογή ποσοτικών και ποιοτικών δεδομένων. Αν και πρωταρχικός σκοπός της είναι να προσφέρει επαρκές ποιοτικό βάθος για την ανάπτυξη υποστηρικτικού υλικού, εκπαιδευτικών πόρων και εκπαιδευτικού περιεχομένου στο πλαίσιο του έργου «Body Liberation for Gender Equality», τα συμπεράσματα που συγκεντρώθηκαν αποτελούν μια σημαντική συμβολή για όσους ασχολούνται με τα συγκεκριμένα ζητήματα. Μια πιο λεπτομερής ανασκόπηση του ερωτηματολογίου διατίθεται στο Παράρτημα αριθ. 1.

Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από δύο κύρια τμήματα.

1. Δεκατέσσερις (14) ερωτήσεις κλειστού τύπου πολλαπλής επιλογής που αφορούσαν:

- εμπειρίες ντροπής για το σώμα, άδικης μεταχείρισης ή κρίσης με βάση την εμφάνιση που σχετίζεται με το μέγεθος, το σχήμα ή το βάρος του σώματος·
- συγκεκριμένες μορφές διακρίσεων που αντιμετωπίστηκαν·
- τα κοινωνικά και θεσμικά πλαίσια στα οποία συνέβησαν αυτές οι εμπειρίες (οικογένεια, εκπαίδευση, υγειονομική περίθαλψη, δημόσιοι χώροι, διαδικτυακά περιβάλλοντα)
- πηγές υποστήριξης και συμπεριφορά αναζήτησης βοήθειας·
- [κλίμακα Likert] τη συνολική ικανοποίηση από την εμφάνισή του ατόμου·
- [κλίμακα Likert] αντιληπτή επίδραση άλλων παραγόντων ταυτότητας στην κρίση που βασίζεται στην εμφάνιση·
- [κλίμακα Likert] αυτοαξιολογούμενη αυτοπεποίθηση στην αντιμετώπιση καταστάσεων σωματικής ντροπής ή διακρίσεων·

2. Για τη συλλογή ποιοτικών στοιχείων, 5 ερωτήσεις ανοιχτού τύπου έδωσαν τη δυνατότητα στις ερωτηθείσες να αναλύσουν:

- παράγοντες που τις βοηθούν να αισθάνονται πιο δυνατοί ή πιο υποστηριζόμενοι όταν αντιμετωπίζουν πίεση ή σχόλια σχετικά με το σώμα τους·
- εμπόδια στην αναζήτηση υποστήριξης·
- δεξιότητες ή γνώσεις που θα θεωρούσαν χρήσιμες για να υπερασπιστούν καλύτερα τα όριά τους ή τα δικαιώματά τους·
- επιθυμητές αλλαγές στα σχολεία, τις κοινότητες, τις δραστηριότητες για τη νεολαία ή την κοινωνία, ώστε να υποστηρίζεται καλύτερα η σωματική αυτονομία των νεαρών γυναικών·
- προαιρετικά πρόσθετα σχόλια.

Επιπλέον, η έρευνα περιελάμβανε βασικές δημογραφικές ερωτήσεις (ηλικία, ταυτότητα φύλου, επίπεδο εκπαίδευσης, χώρα διαμονής και τύπος τόπου διαμονής), οι οποίες χρησιμοποιήθηκαν για την περιγραφή και το φιλτράρισμα του δείγματος – προκειμένου να διασφαλιστεί ότι το δείγμα αποτελείται από νέες γυναίκες ηλικίας 18-35 ετών. Επιπλέον, θέσαμε μια ερώτηση σχετικά με τη διατομεακότητα, ρωτώντας αν οι ερωτώμενες «αισθάνονται ότι οι εμπειρίες τους από κρίσεις που βασίζονται στην εμφάνιση επηρεάζονται από άλλες πτυχές της ταυτότητάς τους (π.χ. εθνικότητα, σεξουαλικότητα, αναπηρία, ηλικία)». Με αυτόν τον τρόπο μπορέσαμε να λάβουμε υπόψη τη διατομεακότητα των εμπειριών των συμμετεχουσών.

Ενώ τα τελικά αποτελέσματα αναδεικνύουν τα κοινά συμπεράσματα, ο σχεδιασμός της έρευνας εξασφαλίζει τη συγκρισιμότητα των δεδομένων που συλλέχθηκαν μεταξύ των χωρών, παρέχοντας τη δυνατότητα να χρησιμοποιηθούν για άλλους σκοπούς στο μέλλον.

4.4. Θέματα δεοντολογίας της έρευνας

Η μεθοδολογία βασίστηκε σε φεμινιστικές ερευνητικές αρχές. Η έρευνα πλαισίωσε τη διάκριση που σχετίζεται με το σώμα ως κοινωνικό και δομικό ζήτημα, και όχι ως ατομική αποτυχία, και απέφυγε τη χρήση ιατροκοποιητικής ή παθολογικοποιητικής γλώσσας. Δόθηκε ιδιαίτερη προσοχή στην ευημερία των συμμετεχόντων, αναγνωρίζοντας τον ευαίσθητο και ενδεχομένως προκλητικό

χαρακτήρα του θέματος. Φροντίσαμε να τονίσουμε το δικαίωμά τους να διακόψουν τη συμμετοχικότητα τους σε οποιοδήποτε στάδιο της έρευνας, να παραλείψουν συγκεκριμένες ερωτήσεις ή να επιλέξουν την απάντηση «προτιμώ να μην απαντήσω» μέσω μιας σχετικής δήλωσης στην αρχή της έρευνας.

«Αυτό το θέμα μπορεί να είναι δυσάρεστο και ορισμένες από τις ερωτήσεις ενδέχεται να προκαλέσουν δυσάρεστα συναισθήματα. Παρακαλούμε, να είστε ευγενικές με τον εαυτό σας και, αν χρειαστεί, να κάνετε διαλείμματα, να σταματήσετε τη συμπλήρωση της έρευνας ή να ζητήσετε τη βοήθεια ενός θεραπευτή όταν το χρειαστείτε.»

Μια άλλη προσέγγιση που υιοθετήθηκε από τις φεμινιστικές ερευνητικές πρακτικές είναι η θεωρία της οπτικής γωνίας. Οι κοινωνικές θέσεις των ατόμων (όπως το φύλο, η κοινωνική τάξη ή το σωματικό βάρος) διαμορφώνουν τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνονται τον κόσμο και αναπαράγουν τη γνώση¹⁴. Η φεμινιστική, κοινωνιολογική και κριτική έρευνα χρησιμοποιεί αυτή την προοπτική για να αναλύσει τις κοινωνικές ανισότητες, εστιάζοντας στις εμπειρίες των περιθωριοποιημένων ομάδων¹⁵, και στην παρούσα έκθεση ασχολούμαστε με την ανισότητα των φύλων. Σε αυτό το πλαίσιο, επιλέξαμε να ρωτήσουμε τις νέες γυναίκες τι είδους υποστήριξη θα χρειάζονταν και θα επιθυμούσαν, μέσω ερωτήσεων ανοιχτού τύπου, ώστε να αποκτήσουμε μια πιο ουσιαστική εικόνα της πραγματικότητάς τους.

Αξιοποιώντας περαιτέρω τον κοινωνικό αντίκτυπο των προσπαθειών μας, το τελευταίο μέρος της παρούσας έκθεσης περιλαμβάνει συμπεράσματα και συστάσεις για την εργασία με τους νέους, την κοινωνία των πολιτών και άλλους ενδιαφερόμενους φορείς. Αυτά βασίζονται στα αποτελέσματα της έρευνας, καθώς και στην εμπειρογνωμοσύνη του εμπλεκόμενου προσωπικού σε προσπάθειες για την ισότητα των φύλων, την απελευθέρωση από τα στερεότυπα σχετικά με το βάρος και το σώμα.

Η συμμετοχικότητα ήταν ανώνυμη, με εξαίρεση όσες επιθυμούσαν να λάβουν τα αποτελέσματα της έρευνας. Στις περιπτώσεις αυτές, οι διευθύνσεις ηλεκτρονικού ταχυδρομείου διαχωρίστηκαν και φυλάσσονται σε διαφορετική τοποθεσία, μη προσβάσιμη σε όλο το προσωπικό που συμμετέχει στο έργο, σύμφωνα με τις αρχές του Γενικού Κανονισμού για την Προστασία Δεδομένων (GDPR).

4.5. Περιορισμοί

¹⁴ Silvestre Cabrera, M., López Belloso, M., & Royo Prieto, R. (2020). The application of feminist standpoint theory in social research. *Investigaciones Feministas*, 11(2), 307–318.

¹⁵ Friesen, P., & Goldstein, J. (2022). Standpoint theory and the psy sciences: Can marginalization and critical engagement lead to an epistemic advantage? *Hypatia*, 37(4), 659–687.

Παρόλο που είναι ουσιαστικά και κρίσιμα για την προώθηση της έμφυλης ισότητας στην εργασία με νέους, τα αποτελέσματα αυτής της έκθεσης έχουν σημαντικούς ακαδημαϊκούς περιορισμούς, γεγονός που σημαίνει ότι τα συμπεράσματα που προκύπτουν με βάση τα ποσοτικά δεδομένα **δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν εκτός πλαισίου ως αυτόνομες στατιστικές διαπιστώσεις.**

Βασίζουμε αυτή τη διαπίστωση στις ακόλουθες παρατηρήσεις. Το δείγμα είναι επιλεγμένο με βάση συγκεκριμένο σκοπό και δεν είναι στατιστικά αντιπροσωπευτικό. Η πρόσληψη μέσω οργανωτικών δικτύων και κοινωνικών μέσων οδήγησε σε υπερεκπροσώπηση νεαρών γυναικών που ζουν σε αστικές περιοχές και διαθέτουν υψηλό μορφωτικό επίπεδο, πολλές από τις οποίες ασχολούνταν ήδη με θέματα ισότητας των φύλων ή θέματα που σχετίζονται με το σώμα. Επιπλέον, η ρητή πρόσκληση συμμετεχόντων με εμπειρίες αδικίας που σχετίζονται με το σώμα πιθανώς έστρεψε τις απαντήσεις προς το να δηλώσουν ότι τις έχουν βιώσει. Τα δεδομένα βασίζονται σε αυτοαναφερόμενες αντιλήψεις, οι οποίες είναι κατάλληλες για τον προσδιορισμό των εκπαιδευτικών αναγκών, αλλά δεν αντικατοπτρίζουν αντικειμενικά μετρημένη διάκριση.

Ένας άλλος περιορισμός είναι τα άνισα μεγέθη των δειγμάτων μεταξύ των χωρών. Αυτό περιορίζει τη διακρατική συγκρισιμότητα, η οποία δεν αποτελεί στόχο μας στην παρούσα περίπτωση. Συνεπώς, τα ευρήματα πρέπει να θεωρηθούν ως διερευνητικά και προσανατολισμένα στην πράξη, με στόχο την ενημέρωση για την ανάπτυξη προγραμμάτων κατάρτισης στο πλαίσιο του Erasmus+ και όχι για γενικεύσεις σε εθνικό επίπεδο. Επιπλέον, είναι σημαντικό να ληφθεί υπόψη ότι, παρά το κοινό πρότυπο της έρευνας, οι γλωσσικές και πολιτισμικές διαφορές ενδέχεται να έχουν επηρεάσει τις απαντήσεις. Οι μεταφράσεις ενδέχεται επίσης να έχουν επηρεάσει τη φύση των ποιοτικών δεδομένων.

5. Τι βιώνουν οι νεαρές γυναίκες

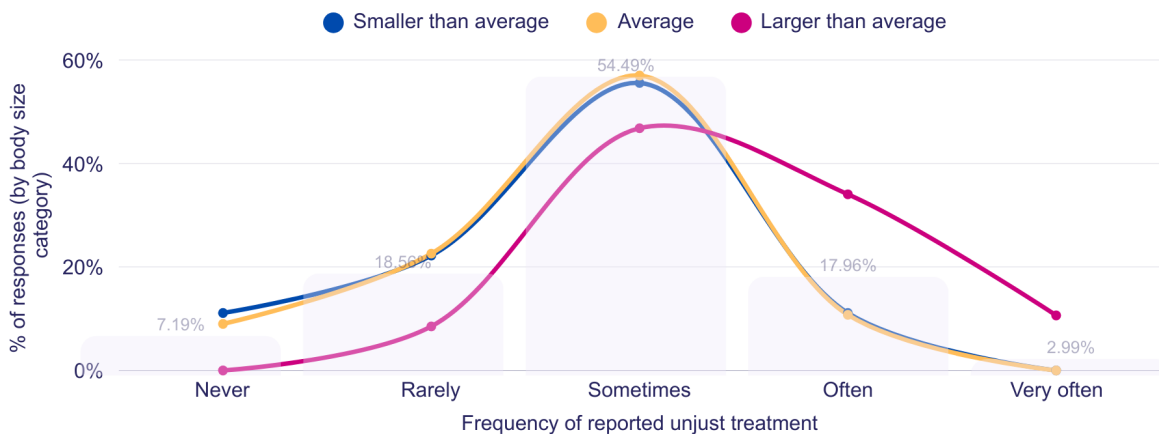
Η ενότητα αυτή θα παρέχει πληροφορίες σχετικά με το υπόβαθρο των γυναικών που συμμετείχαν στην έρευνα και θα προσφέρει ουσιαστικές διαπιστώσεις σχετικά με την έκθεσή τους σε διάφορες εμπειρίες. Δεύτερον, αυτά τα δεδομένα χρησιμοποιούνται ως τρόπος ανάδειξης κοινών μοτίβων, τα οποία, σε συνδυασμό με την ήδη υπάρχουσα γνώση από άλλους ερευνητές, ευαισθητοποιούν σχετικά με θέματα και προκλήσεις που συνδέονται με την εικόνα σώματος, το στίγμα λόγω βάρους και την ισότητα των φύλων στην ομάδα-στόχο.

Ως σημαντική πτυχή που επηρεάζει τις βιωμένες εμπειρίες των γυναικών, φροντίσαμε να συμπεριλάβουμε μια ερώτηση σχετικά με την αυτοεκτίμηση του μεγέθους του σώματος. Από τις συνολικά 169 γυναίκες, η πλειοψηφία (n=93 ή 54,7%) θεωρούσε το σώμα της μέσου μεγέθους, το 27,6% (n=47) μεγαλύτερο και το 15,9% (n=27) μικρότερο από το μέσο όρο. Αν και η εκτίμησή τους δεν είναι αντικειμενικής φύσης, η επιλεγμένη προσέγγιση είναι σκόπιμη. Περιλαμβάνει μια προοπτική του **σχετικού μεγέθους του σώματος σε σχέση με το κοινωνικό περιβάλλον στο οποίο ζουν αυτές οι γυναίκες**, προσδίδοντας έτσι βάθος στις αναφερόμενες εμπειρίες. Γνωρίζουμε ήδη ότι τα άτομα με μεγαλύτερο ή μικρότερο σωματικό μέγεθος είναι πιο πιθανό να επηρεάζονται από την προκατάληψη λόγω βάρους¹⁶, και η υποβολή αυτής της ερώτησης μας επιτρέπει να λάβουμε υπόψη τα υπάρχοντα επίπεδα προνομίων για όσους δεν έχουν «μέτριο» σώμα στο συγκεκριμένο πλαίσιο τους.

Δεδομένου ότι αυτό δεν αποτελεί το κύριο αντικείμενο της παρούσας έκθεσης, η συσχέτιση αυτή θα εξεταστεί μόνο σε μερικές από τις ακόλουθες ενότητες. Προκειμένου να διασφαλίσουμε ότι οι απαντήσεις στις ανοιχτές ερωτήσεις ανταποκρίνονται στον πρωταρχικό μας στόχο, δηλαδή τον εντοπισμό των αναγκών των γυναικών που χρειάζονται υποστήριξη σε θέματα εικόνας σώματος, ρωτήσαμε αν έχουν αισθανθεί ότι αντιμετωπίστηκαν άδικα, αποκλείστηκαν, ντροπιάστηκαν ή κρίθηκαν λόγω του βάρους, του μεγέθους ή του σχήματός τους.

Το Σχήμα 1 υποδηλώνει διάφορα συμπεράσματα. Πρώτον, είναι σαφές ότι, ανεξαρτήτως μεγέθους, η πλειοψηφία των γυναικών βίωσε τέτοια ντροπή ή κριτική τουλάχιστον μερικές φορές – στο σύνολο της ομάδας, μόνο n=12 (7,19%) γυναίκες ένιωσαν ότι δεν είχαν βιώσει ποτέ τέτοια μεταχείριση, ενώ το 54,49% (n=91) ανέφερε ότι ένιωσε ότι αυτό είχε συμβεί μερικές φορές και περίπου το ένα πέμπτο (20,96%, n=5) συχνά ή πολύ συχνά. Αυτό μας δίνει σημαντική διαβεβαίωση ότι το ζήτημα με το οποίο ασχολούμαστε δεν είναι φανταστικό και όντως **υπάρχει στην ομάδα που συμμετείχε στην έρευνα, ανεξάρτητα από το μέγεθος του σώματος**.

¹⁶ Εθνική Ένωση Διατροφικών Διαταραχών. (2024). Στίγμα λόγω βάρους. Εθνική Ένωση Διατροφικών Διαταραχών. <https://www.nationaleatingdisorders.org/weight-stigma>



Σχήμα αρ. 1: Συχνότητα του αισθήματος αδικίας, αποκλεισμού, ντροπής ή κριτικής λόγω του βάρους, του μεγέθους ή του σχήματος των ερωτηθέντων.

Δεύτερον, είναι σημαντικό να επισημανθούν οι διαφορές μεταξύ γυναικών διαφορετικών μεγεθών. Είναι σαφώς ορατό ότι οι καμπύλες που σχετίζονται με το μέσο και το μικρότερο από το μέσο σωματικό μέγεθος συμπίπτουν. Αυτό που είναι ακόμη πιο ξεκάθαρο είναι το γεγονός ότι η απάντηση «ποτέ» επιλέχθηκε αποκλειστικά από γυναίκες μικρότερου ή μέσου μεγέθους (καμία από τις γυναίκες μεγαλύτερου από το μέσο μέγεθος δεν την επέλεξε). Αξίζει να σημειωθεί ότι στην επόμενη ερώτηση, 9 στις 12 από αυτές απάντησαν ότι είχαν βιώσει προσβλητικά σχόλια, πειράγματα ή αστεία, κάτι που τεχνικά θα τις τοποθετούσε εκτός αυτής της κατηγορίας, γεγονός που αφήνει περιθώρια για εικασίες. Επέλεξαν ότι δεν ένιωσαν ποτέ ότι βίωσαν αυτά τα πράγματα, αλλά αργότερα επέλεξαν καταφατικές επιλογές, γεγονός που μας κάνει να πιστεύουμε ότι δεν αναγνώρισαν τα πειράγματα, τα αστεία ή τα προσβλητικά σχόλια ως μορφή αποκλεισμού, εξευτελισμού ή κρίσης. Ωστόσο, η ομάδα είναι μικρή και δεν θα συζητηθεί περαιτέρω.

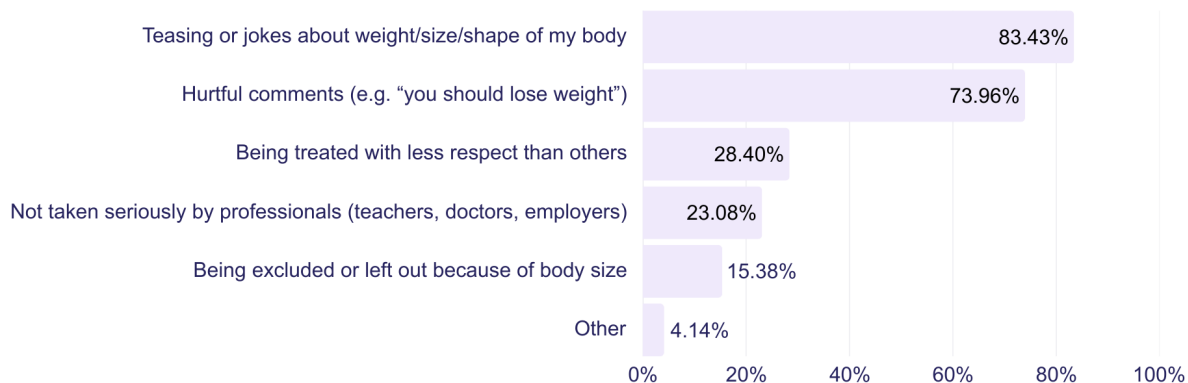
Εν τω μεταξύ, όπως είναι επίσης εμφανές από το γραμμικό διάγραμμα στη δεξιά πλευρά, παρατηρείται ένα σαφές μοτίβο από τους ερωτηθείσες που ανέφεραν ότι ήταν πιο εύσωμοι από τον μέσο όρο. Περισσότερες από αυτές ένιωσαν τέτοια αδικία «συχνά» ή «πολύ συχνά» (αντίστοιχα, 34,04%, n=16 και 10,64%, n=5), τοποθετώντας σχεδόν το ίδιο ποσοστό από αυτές (συνολικά 44,68%) σε αυτές τις δύο απαντήσεις, όπως και οι γυναίκες με σωματικό μέγεθος μικρότερο του μέσου όρου και μέσου μεγέθους στην απάντηση «ποτέ». Αν και η παρούσα έκθεση θα αναλύσει περαιτέρω όλες τις εμπειρίες ως σύνολο όλων των νεαρών γυναικών, οι διαφορές μεταξύ αυτών των τριών ομάδων θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη κατά την εξέταση όλων των παρουσιαζόμενων δεδομένων.

Οι γυναίκες που αυτοπροσδιορίζονται ως πιο μεγαλόσωμες από τον μέσο όρο είναι πιο πιθανό να έχουν νιώσει ντροπιασμένες, αποκλεισμένες ή να έχουν αντιμετωπιστεί άδικο λόγω του μεγέθους, του βάρους ή του σχήματος του σώματός τους. Αυτό

σημαίνει ότι η βιωμένη εμπειρία τους μέσα στο σώμα τους, σε αυτή την κοινωνία, δημιουργεί ένα μεγαλύτερο βάρος στην ψυχική τους υγεία, στη συμμετοχικότητα τους και στην αυτοεκτίμησή τους. Εμείς, ως υποστηρικτές και επαγγελματίες των πολιτικών δικαιωμάτων, τις αναδεικνύουμε ως μια περιθωριοποιημένη ομάδα για αυτούς τους λόγους και προσκαλούμε όσους εργάζονται με νέους να συμπεριλάβουν σκέψεις και πρακτικές για την ελαχιστοποίηση αυτών των επιπτώσεων στη δουλειά τους.

5.1. Χαρακτηριστικά των εμπειριών των νεαρών γυναικών

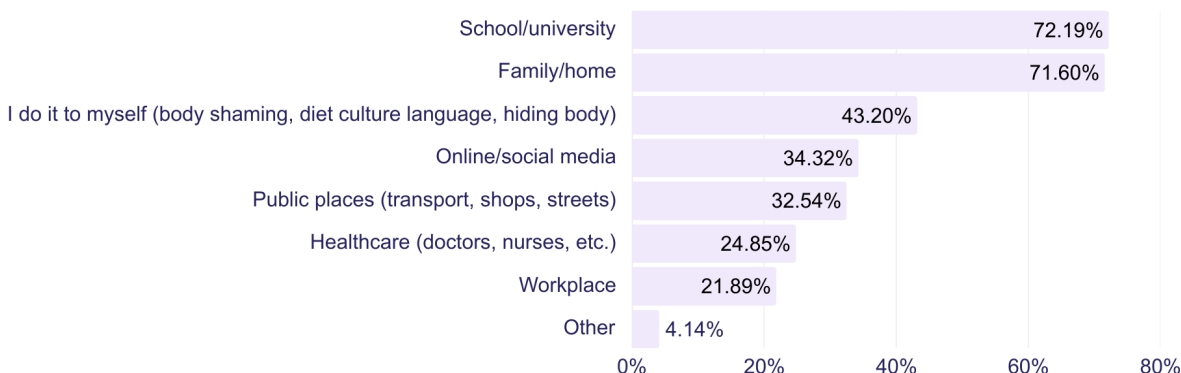
Για να κατανοήσουμε καλύτερα τα είδη των εμπειριών των νεαρών γυναικών, θέλαμε να κατανοήσουμε καλύτερα τι είδους μεταχείριση είχαν βιώσει. Το διάγραμμα αριθ. 2 δείχνει ότι **οι λεκτικές μορφές στιγματισμού λόγω βάρους είναι μακράν οι πιο συχνές εμπειρίες μεταξύ των ερωτηθέντων.**



Σχήμα 2: Αυτοαναφερόμενες εμπειρίες διακρίσεων λόγω σωματικού μεγέθους, % του συνόλου των ερωτηθέντων

Ένα συντριπτικό ποσοστό 83,43% (n=141) αναφέρει πειράγματα ή αστεία σχετικά με το σώμα τους, ενώ το 73,96% (n=125) αναφέρει προσβλητικά σχόλια, όπως το να τους λένε να χάσουν βάρος. Διαρθρωτικές και θεσμικές μορφές διακρίσεων υπάρχουν επίσης, αλλά είναι λιγότερο συχνές: το 28,4% (n=48) βίωσε έλλειψη σεβασμού, το 23,08% (n=39) δεν ελήφθη σοβαρά υπόψη από επαγγελματίες και το 15,38% (n=26) αποκλείστηκε ή παραγκωνίστηκε λόγω του μεγέθους του σώματός του. Αυτό συσχετίζεται σε μεγάλο βαθμό με τις ανάγκες και τις επιθυμίες για συγκεκριμένους τύπους υποστήριξης που εκφράστηκαν και συζητήθηκαν σε επόμενες ενότητες.

Προκειμένου να μπορέσουμε να προσδιορίσουμε με ακρίβεια τον πιθανό αντίκτυπό μας σε μελλοντικές εργασίες, η δεύτερη πτυχή που επιθυμούσαμε να εντοπίσουμε είναι οι καταστάσεις και τα περιβάλλοντα όπου οι ερωτηθείσες έχουν βιώσει αρνητικά σχόλια ή άδικη μεταχείριση σχετικά με το σώμα τους. Όπως δείχνει το διάγραμμα αριθ. 3, αυτά βιώνονται πιο συχνά σε θεσμικά πλαίσια και σε στενές σχέσεις.



Σχήμα 3: Περιβάλλοντα στα οποία οι ίδιοι οι ερωτηθείσες ανέφεραν ότι βίωσαν διακρίσεις λόγω σωματικού μεγέθους, % του συνόλου των ερωτηθέντων

Το σχολείο ή το πανεπιστήμιο (72,19%) και το οικογενειακό ή οικιακό περιβάλλον (71,60%) είναι τα πιο συχνά αναφερόμενα πλαίσια, γεγονός που υπογραμμίζει πόσο βαθιά ριζωμένο είναι το στίγμα που σχετίζεται με το σώμα στην καθημερινή κοινωνικοποίηση και στις στενές σχέσεις. Τα αποτελέσματα αυτά συνάδουν με άλλες ευρωπαϊκές έρευνες που υποδεικνύουν ότι οι άνθρωποι επηρεάζονται περισσότερο από κακομεταχείριση ή σχόλια λόγω του σώματός τους στο πλαίσιο των στενότερων σχέσεών τους — μεταξύ οικογένειας, φίλων και ερωτικών σχέσεων, καθώς και σε εκπαιδευτικά ιδρύματα, σε συνδυασμό με ιδιαίτερα αξιομνημόνευτες εμπειρίες από την παιδική ηλικία και την εφηβεία.¹⁷

Ένα σημαντικό ποσοστό των ερωτηθέντων αναφέρει επίσης αυτοκατακρίσεις σχετικά με το σώμα τους (43,20%), γεγονός που υπογραμμίζει την εσωτερικοποίηση της υπάρχουσας προκατάληψης, ακολουθούμενο από την έκθεση σε διαδικτυακούς χώρους και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (34,32%) και σε δημόσιους χώρους (32,54%). Αν και τα ποσοστά είναι σημαντικά χαμηλότερα, οι εμπειρίες στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης (24,85%) και στον χώρο εργασίας (21,89%) υποδηλώνουν ότι το στίγμα του βάρους επεκτείνεται σε επαγγελματικά και αυταρχικά περιβάλλοντα, και όχι μόνο σε ανεπίσημες αλληλεπιδράσεις.

Από τις απαντήσεις που δόθηκαν μπορούμε να συμπεράνουμε ότι η υποστήριξη για την αντιμετώπιση του προβλήματος είναι ζωτικής σημασίας για τον μετριασμό των επιπτώσεων των πανταχού παρόντων βλαβών και θα πρέπει να περιλαμβάνει τα πιο ποικίλα σενάρια για την αντιμετώπιση των προκλήσεων που βιώνουν. Ωστόσο, οι πιο πολύτιμες πληροφορίες και αποτελέσματα από την πλευρά μας θα αφορούσαν τρόπους αντιμετώπισης αυτών των προβλημάτων στις στενές σχέσεις ή στο σπίτι, στο σχολείο και στο πανεπιστήμιο (για το νεανικό

¹⁷ Miltina, I. (2025). Fat Labor: Conceptualizing the Efforts of Coping with Fat Oppression.

κοινό), καθώς αυτοί είναι οι χώροι που θα έπρεπε να αισθάνονται οι νεαρές γυναίκες ως τους πιο ασφαλείς.

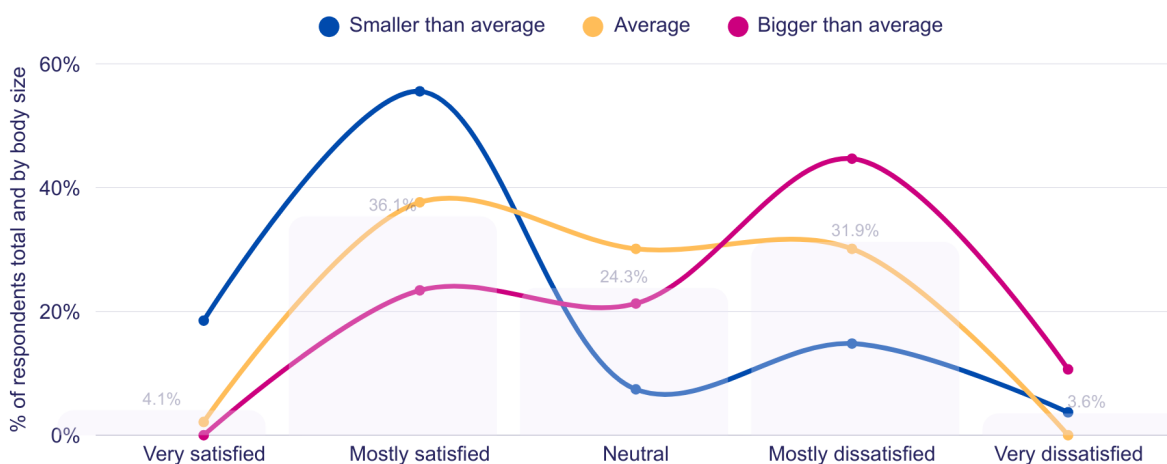
Παράλληλα, θα πρέπει να εξεταστεί η παροχή υποστήριξης για τη μείωση της εσωτερίκευσης εξωτερικών προκαταλήψεων και πεποιθήσεων, με στόχο την ενδυνάμωση των νεαρών γυναικών από μέσα προς τα έξω και την ενίσχυση της αυτοεκτίμησής τους, η οποία είναι ανεξάρτητη από τις υπάρχουσες αφηγήσεις στην κοινωνία.

5.2. Επιπτώσεις σε ψυχική υγεία και συμμετοχικότητα

Η έρευνα δείχνει ότι η εικόνα του σώματος και η δυσaréσκεια για το σώμα διαμορφώνονται από το κοινωνικό περιβάλλον και τις βιωμένες εμπειρίες. Αυτοί είναι σημαντικοί και σταθερά τεκμηριωμένοι παράγοντες που συνδέονται με ψυχολογική δυσφορία και μειωμένη ευημερία, ειδικά μεταξύ των νεαρών γυναικών.¹⁸ Αυτή η ανησυχία αποτέλεσε ένα από τα βασικά κίνητρα για το παρόν έργο. Συνεπώς, στο πλαίσιο της παρούσας έκθεσης, επιδιώκουμε να κατανοήσουμε καλύτερα την ψυχική κατάσταση των νεαρών γυναικών που συμμετείχαν, θέτοντας δύο ερωτήσεις: μία που αφορά την ικανοποίηση από την εμφάνισή τους και μία άλλη που διερευνά τα εμπόδια που αυτό έχει δημιουργήσει για τη συμμετοχικότητά τους σε καταστάσεις της καθημερινής ζωής.

Ικανοποίηση από τη συνολική εμφάνιση

Το Σχήμα 4 παρουσιάζει σαφείς διαφορές στην ικανοποίηση από τη συνολική εμφάνιση ανά κατηγορία σωματικού μεγέθους. Οι ερωτηθείσες που αυτοπροσδιορίστηκαν ως μικρότεροι από το μέσο όρο ήταν πιο πιθανό (55,56%, n=15) να δηλώσουν ότι ήταν ως επί το πλείστον ικανοποιημένοι, ενώ εκείνοι που ανήκαν στην κατηγορία του μέσου όρου παρουσίαζαν πιο ομοιόμορφη κατανομή μεταξύ ικανοποίησης και ουδετερότητας.



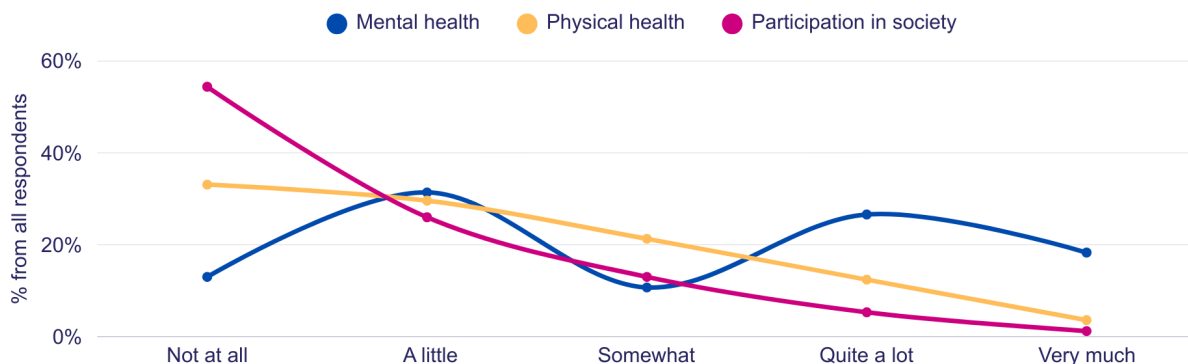
¹⁸ Quittkat, H. L., Hartmann, A. S., Düsing, R., Buhlmann, U., & Vocks, S. (2019). Body dissatisfaction, importance of appearance, and body appreciation in men and women over the lifespan. *Frontiers in psychiatry*, 10, 864.

Σχήμα 4: Ικανοποίηση από τη συνολική εμφάνιση τους τελευταίους 12 μήνες

Αντίθετα, οι ερωτηθείσες που αυτοχαρακτηρίστηκαν ως μεγαλύτεροι από το μέσο όρο είναι σημαντικά πιο πιθανό να δηλώσουν ότι είναι ως επί το πλείστον δυσαρεστημένοι (44,68%, n=21) ή πολύ δυσαρεστημένοι (10,64%, n=5) με την εμφάνισή τους, με τη δυσαρέσκεια να υπερτερεί σαφώς της ικανοποίησης. Συνολικά, το μοτίβο αυτό υπογραμμίζει μια **ισχυρή συσχέτιση μεταξύ μεγαλύτερου σωματικού μεγέθους και χαμηλότερης ικανοποίησης από την εμφάνιση**. Αν και αυτό δεν μπορεί να θεωρηθεί στατιστικά σημαντικό δείγμα, δίνει μια ουσιαστική εντύπωση που είναι απαραίτητη για την εξαγωγή συμπερασμάτων και την κατανόηση του πλαισίου σε άλλα ζητήματα. Επιπλέον, δίνει τροφή για σκέψη σχετικά με **το πώς μπορούμε να μειώσουμε αυτή τη συσχέτιση μεταξύ της εικόνας του σώματος και της ψυχικής υγείας και να υποστηρίξουμε καλύτερα τις νέες γυναίκες με μεγαλύτερο σωματικό μέγεθος**.

Αυτο-αναφερόμενες επιπτώσεις στην ψυχική, τη σωματική υγεία και τη συμμετοχικότητα

Για να αξιολογήσουμε περαιτέρω τον πιθανό αντίκτυπο των ανησυχιών που σχετίζονται με το σώμα και την εμφάνιση, τις οποίες οι νεαρές γυναίκες στην παρούσα έρευνα αποδίδουν στην εμπειρία που έχουν βιώσει, ζητήσαμε να αξιολογήσουν τις επιπτώσεις σε τρεις πτυχές: την ψυχική υγεία (αυτοεκτίμηση, διάθεση, άγχος, διατροφικές συνήθειες), τη σωματική υγεία (άσκηση, διατροφή, φροντίδα του σώματος) και τη συμμετοχικότητα στην κοινωνία (αίσθημα ένταξης στο σχολείο, την εργασία, την κοινότητα, τις κοινωνικές δραστηριότητες).



Σχήμα 5: Αυτοαναφερόμενο επίπεδο επιπτώσεων στην ψυχική και σωματική υγεία και στη συμμετοχικότητα

Τα δεδομένα δείχνουν μια σαφή κλίμακα ως προς τον τρόπο με τον οποίο οι πιέσεις σχετικά με την εικόνα του σώματος επηρεάζουν διαφορετικούς τομείς της ζωής των νεαρών γυναικών. Η ψυχική υγεία είναι ο τομέας που επηρεάζεται περισσότερο: σχεδόν το ήμισυ των ερωτηθέντων (44,9%) αναφέρουν ότι οι πιέσεις σχετικά με την εικόνα του σώματος επηρέασαν την ψυχική τους υγεία «αρκετά» ή «πολύ». Αυτό υποδηλώνει και επιβεβαιώνει ότι, σε αυτή την ομάδα γυναικών, τα στοιχεία που αναφέρονται σε άλλες έρευνες είναι αληθή – τα σχόλια και οι πιέσεις που

σχετίζονται με την εικόνα του σώματος, το βάρος και το μέγεθος δημιουργούν άμεσο ψυχολογικό και συναισθηματικό άγχος.

Πιθανώς επηρεασμένη από ορισμένες πτυχές της ψυχικής υγείας, η σωματική υγεία (άσκηση, διατροφή, φροντίδα του σώματος) αναφέρθηκε επίσης ως επηρεαζόμενη από πολλές ερωτηθείσες – το 66,90% επηρεάστηκε σε διαφορετικό βαθμό, με την πλειοψηφία (50,9% του συνόλου) στην κατηγορία «μέτρια» να αναφέρει ότι επηρεάστηκε «λίγο» ή «αρκετά». Αν και επηρεάζεται λιγότερο σοβαρά από την ψυχική υγεία, ο αριθμός των νεαρών γυναικών που ανέφεραν τέτοια επίδραση είναι πολύ υψηλός.

Αντίθετα, η πλειοψηφία αναφέρει ότι η συμμετοχικότητα στο σχολείο, στην εργασία και στις κοινωνικές δραστηριότητες επηρεάζεται συνολικά λιγότερο — για το 54,4% καθόλου, αλλά αυτό σημαίνει ότι η συμμετοχικότητα σχεδόν του μισού των ερωτηθέντων επηρεάζεται σε διάφορα επίπεδα, από «λίγο» έως «πολύ». Αν και είναι σημαντικά μικρότερη σε σύγκριση με άλλες πτυχές, η μέτρια έως υψηλή επίδραση υποδηλώνει ότι οι πιέσεις σχετικά με την εικόνα του σώματος μπορούν ακόμα να λειτουργήσουν ως εμπόδιο στην κοινωνική ένταξη και συμμετοχικότητα για ορισμένες νεαρές γυναίκες. Περαιτέρω κριτική αυτής της χαμηλής αυτοαναφερόμενης αποστασιοποίησης δικαιολογείται και διευκρινίζεται περαιτέρω στην επόμενη ενότητα.

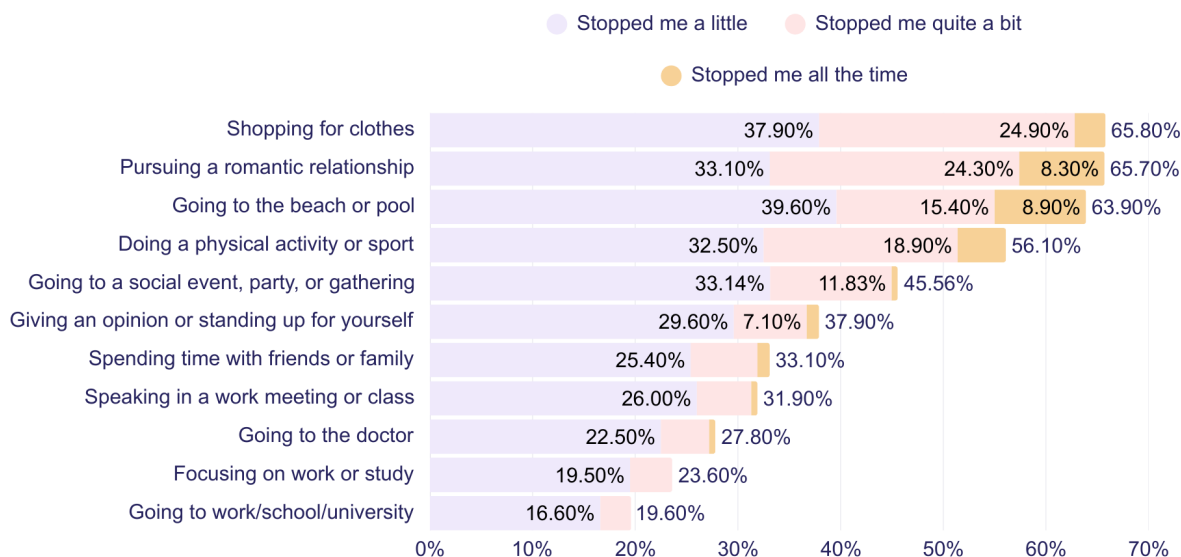
Πώς τα σωματικά χαρακτηριστικά και η εμφάνιση επηρεάζουν τη συμμετοχικότητα

Η συμμετοχικότητα αποτελεί μία από τις λέξεις-κλειδιά στον τομέα της νεολαίας, ενώ αποτελεί επίσης δείκτη περιβάλλοντος χωρίς αποκλεισμούς και φιλόξενου, τα οποία είναι ζωτικής σημασίας για τη διασφάλιση μιας υγιούς ανάπτυξης και μιας πλήρους ζωής για τους νέους. Ενώ η κοινωνία των πολιτών μπορεί να φροντίσει τις εξωτερικές πτυχές για την υποδοχή των νεαρών γυναικών, η εσωτερική κινητοποίηση για συμμετοχικότητα είναι πιο σύνθετη και απαιτεί μια σειρά προϋποθέσεων για να υλοποιηθεί. Εμπνευσμένοι από την ήδη υπάρχουσα κοινή γνώση σχετικά με τον ισχυρό ρόλο της εικόνας του σώματος σε αυτό, θεωρήσαμε απαραίτητο να προσδιορίσουμε εάν οι ανησυχίες σχετικά με το σώμα ή την εμφάνισή τους έχουν εμποδίσει τις νέες γυναίκες από τη συμμετοχικότητα. Για να αναλύσουμε περαιτέρω σε ποιες καταστάσεις αυτό συμβαίνει πιο συχνά, χρησιμοποιήσαμε μια τροποποιημένη έκδοση του *Ερωτηματολογίου Αποστασιοποίησης από τη Ζωή λόγω Εικόνας Σώματος (BILD)*¹⁹. Τα ευρήματα δείχνουν ότι τέτοιες ανησυχίες επηρεάζουν τη συμμετοχικότητα τους στην καθημερινή ζωή με τρόπους που εξαρτώνται από το συγκεκριμένο πλαίσιο.

Αυτό που παρατηρήσαμε είναι ότι τα υψηλότερα επίπεδα **απομάκρυνσης αναφέρθηκαν σε δραστηριότητες όπου το σώμα είναι ιδιαίτερα ορατό, αποτελεί αντικείμενο σύγκρισης ή κοινωνικής αξιολόγησης**. Η αγορά ρούχων και οι δραστηριότητες στην παραλία ή την πισίνα

¹⁹Atkinson, M. J., & Diedrichs, P. C. (2021). Αξιολόγηση της επίδρασης των ανησυχιών για την εικόνα του σώματος στη λειτουργία σε διάφορους τομείς της ζωής: Ανάπτυξη και επικύρωση του Ερωτηματολογίου Αποσύνδεσης από τη Ζωή λόγω Εικόνας Σώματος (BILD-Q) μεταξύ Βρετανών εφήβων. *Body Image*, 37, 63–73.

αναδεικνύονται ως οι τομείς που επηρεάζονται περισσότερο σε αυτό το πλαίσιο. Και στις δύο περιπτώσεις, περίπου τα δύο τρίτα (65,80% και 63,90% αντίστοιχα) των ερωτηθέντων ανέφεραν ότι οι ανησυχίες σχετικά με την εικόνα του σώματος τους εμπόδισαν να συμμετάσχουν σε αυτές τις δραστηριότητες τουλάχιστον σε κάποιο βαθμό, με ένα σχετικά υψηλό ποσοστό να αναφέρει υψηλά επίπεδα απώλειας συμμετοχικότητας. Ένα παρόμοιο μοτίβο παρατηρήθηκε στη συμμετοχικότητα σε σωματική δραστηριότητα ή άθλημα, με ένα ελαφρώς χαμηλότερο συνολικό ποσοστό 56,1%.



Σχήμα 6: Ανησυχίες σχετικά με το σώμα ή την εμφάνιση που εμποδίζουν τους ερωτηθείσες να συμμετέχουν σε δραστηριότητες, % του συνόλου των ερωτηθέντων

Ένα πιο διαδεδομένο εσωτερικό εμπόδιο αναφέρθηκε όσον αφορά τη συμμετοχικότητα σε ρομαντικές σχέσεις. Περίπου το ένα τρίτο (32,6%, n=54) ανέφερε μέτρια έως υψηλή αποχή, ενώ περίπου το ίδιο ποσοστό (33,1%, n=41) δήλωσε ότι οι ανησυχίες σχετικά με το σώμα και την εμφάνισή τους τους εμπόδισαν «λίγο» να επιδιώξουν ρομαντικές σχέσεις. Αυτό υπογραμμίζει ότι **οι ανησυχίες σχετικά με την εικόνα του σώματος επηρεάζουν όχι μόνο τη συμμετοχικότητα στη δημόσια ζωή, αλλά και την απώλεια ευκαιριών για στενές και συναισθηματικές σχέσεις.** Αυτό επιβεβαιώνεται περαιτέρω από τον πιο μέτριο αλλά διαδεδομένο αριθμό γυναικών που ένιωθαν ότι δίσταζαν να συμμετάσχουν σε πάρτι και κοινωνικές εκδηλώσεις (45,56%, n=64 σε διάφορα επίπεδα) ή να περάσουν χρόνο με φίλους και οικογένεια (33,1%, n=56) λόγω των εν λόγω ανησυχιών σχετικά με την εμφάνισή τους.

Οι δραστηριότητες που συνδέονται με θεσμικούς ρόλους ή υποχρεώσεις παρουσιάζουν χαμηλότερα επίπεδα απομάκρυνσης: τα υψηλότερα ποσοστά των ερωτηθέντων ανέφεραν ότι οι ανησυχίες σχετικά με την εμφάνισή τους δεν είχαν καμία επίδραση στη συμμετοχικότητα τους όσον αφορά τη μετάβαση στην εργασία/στο σχολείο/στο πανεπιστήμιο (80,50%, n=136), την επικέντρωση στην εργασία ή τις σπουδές (76,30%, n=129) και την επίσκεψη στον γιατρό (72,20%, n=122). Ωστόσο, ακόμη και σε αυτά τα πλαίσια, περίπου το ένα πέμπτο έως το ένα τρίτο των ερωτηθέντων εξακολουθεί να αναφέρει κάποιο βαθμό παρεμπόδισης, υποδηλώνοντας ότι οι ανησυχίες σχετικά με την εικόνα του σώματος παραμένουν παρούσες ακόμη και σε περιπτώσεις όπου η συμμετοχικότητα μπορεί να θεωρείται αναπόφευκτη ή να αναμένεται έντονα.

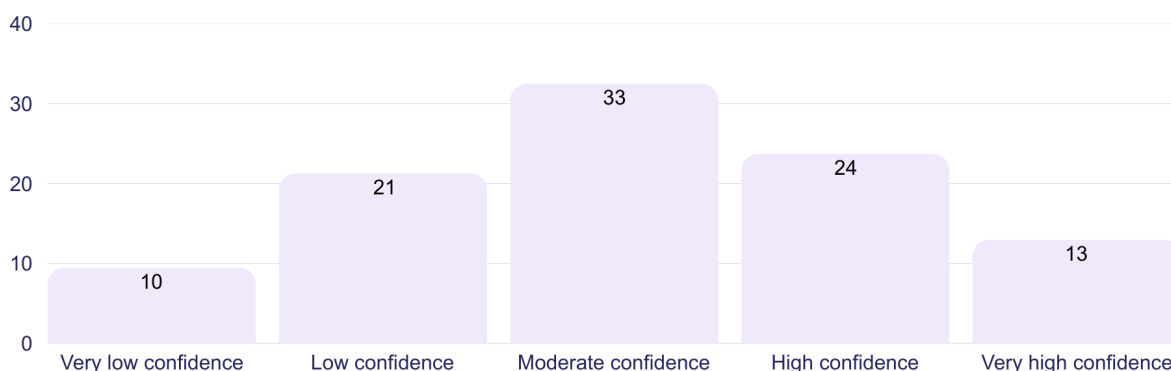
Σε όλες τις δραστηριότητες, η πιο συχνή απάντηση είναι «με εμπόδισε λίγο», γεγονός που υποδηλώνει ότι **οι ανησυχίες σχετικά με την εικόνα του σώματος λειτουργούν συχνά ως μια επίμονη πίεση στο παρασκήνιο**. Αν και αυτές οι επιπτώσεις μπορεί να φαίνονται ήσσονος σημασίας μεμονωμένα, η συσσώρευσή τους σε πολλαπλούς τομείς της ζωής μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την ευημερία, την κοινωνική ένταξη, την αυτοπεποίθηση και τη συμμετοχικότητα. Αυτά τα ευρήματα υπογραμμίζουν ότι **η πίεση που σχετίζεται με το σώμα απαιτεί βαθύτερη εξέταση των συνεπειών της χαμένης συμμετοχικότητας στην κοινωνική, σωματική και διαπροσωπική ζωή**.

6. Κατηγορίες υποστήριξης που χρειάζονται οι νεαρές γυναίκες

Με βάση τα αποτελέσματα τεσσάρων ερωτήσεων ανοιχτού τύπου, αυτό το μέρος της έκθεσης θα αναστοχαστεί πάνω στις ανάγκες και τις προσδοκίες που μας βοηθούν να εντοπίσουμε τα συγκεκριμένα κενά στην απαραίτητη ατομική, κοινοτική και δομική στήριξη. Βασίζονται σε όσα εξέφρασαν οι ίδιες οι νεαρές γυναίκες, προσφέροντας έτσι αξιόπιστη και ουσιαστική κατεύθυνση για μελλοντικές δράσεις και τις λύσεις που θα δημιουργηθούν.

Αναφερόμενη αυτοπεποίθηση στην αντιμετώπιση αρνητικών σχολίων για το σώμα

Ένα από τα πρώτα βήματα για αυτοσυνηγορία είναι η αυτοπεποίθηση που απαιτείται για να αντισταθεί κανείς στους θύτες. Όπως θα διαπιστώσουμε στα επόμενα κεφάλαια, αυτή συνίσταται στη γενική αυτοπεποίθηση, στη γνώση για την αντιμετώπιση των εν λόγω σχολίων και στις επικοινωνιακές δεξιότητες που επιτρέπουν την παρουσίαση λογικών επιχειρημάτων σε καταστάσεις δυσφορίας. Για να εισαγάγουμε αυτό το θέμα, ξεκινήσαμε ρωτώντας τις νεαρές γυναίκες: πόσο αυτοπεποίθηση αισθάνονται όταν αντιμετωπίζουν καταστάσεις όπου κάποιος κάνει αρνητικά σχόλια για το σώμα τους;



Σχήμα 7: Αναφερόμενη αυτοπεποίθηση στην αντιμετώπιση αρνητικών σχολίων σχετικά με το σώμα, % των ερωτηθέντων

Σε κλίμακα Likert πέντε βαθμών, οι ερωτηθείσες ανέφεραν συνολικά μέτρια αυτοπεποίθηση ($M = 3,09$). Το μεγαλύτερο ποσοστό επέλεξε το μεσαίο σημείο, υποδηλώνοντας μερική αυτοπεποίθηση και όχι βεβαιότητα στην αντιμετώπιση καταστάσεων «body shaming». Αυτό από το οποίο αντλούμε τα περισσότερα συμπεράσματα είναι τα ποσοστά στα δύο άκρα της κλίμακας. Σχεδόν το ένα τρίτο (30,8%) δηλώνει χαμηλή αυτοπεποίθηση (βαθμολογίες 1–2), ενώ το 36,7% δηλώνει υψηλή ή πολύ υψηλή αυτοπεποίθηση (βαθμολογίες 4–5). **Αυτή η κατανομή υποδηλώνει ότι η αυτοπεποίθηση στην αντιμετώπιση της σωματικής ντροπής είναι άνιση**

και δεν μπορεί να θεωρηθεί δεδομένη – σε κάθε μία από τις ομάδες σωματικού μεγέθους οι απαντήσεις κυμαίνονταν από το 1 έως το 5.

Ωστόσο, το πιο σημαντικό συμπέρασμα προκύπτει από τη σύγκριση του μέσου όρου αυτοπεποίθησης σε κάθε μία από τις ομάδες. Όσοι είχαν σώμα μεγαλύτερο από το μέσο όρο ανέφεραν αυτοπεποίθηση κατά μισό βαθμό χαμηλότερη ($M=2,64$) από όσους είχαν σώμα μέσου μεγέθους ($M=3,16$) και κατά περισσότερο από έναν ολόκληρο βαθμό χαμηλότερη από όσους είχαν σώμα μικρότερο από το μέσο όρο ($M=3,67$). Αυτό σημαίνει ότι οι πρώτοι ένιωθαν μάλλον «χαμηλή αυτοπεποίθηση», ενώ οι δεύτεροι έτειναν προς την «υψηλή αυτοπεποίθηση». Για εμάς, ως εκπαιδευτικούς, αυτό υπογραμμίζει την **ανάγκη να αναζητήσουμε λύσεις για την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, ειδικά μεταξύ όσων έχουν σώμα μεγαλύτερο από το μέσο όρο.**

6.1. Στήριξη στην αντιμετώπιση των πιέσεων σχετικά με την εικόνα σώματος

Στην προσπάθειά μας να κατανοήσουμε καλύτερα τις ανάγκες και τις επιθυμίες, ρωτήσαμε τις νεαρές γυναίκες *τι θα τις βοηθούσε περισσότερο να αισθάνονται πιο δυνατές και πιο υποστηριζόμενες όταν αντιμετωπίζουν πιέσεις σχετικά με την εικόνα του σώματος ή σχόλια που αφορούν το βάρος*. Οι απαντήσεις προσφέρουν μια βαθύτερη κατανόηση του συμπεράσματος της προηγούμενης παραγράφου.

Σε αυτή την ερώτηση απάντησαν $n=152$ γυναίκες, και η επιθυμητή υποστήριξη μπορεί εύκολα να κατηγοριοποιηθεί στις ακόλουθες τρεις ομάδες. Πρώτον, επιθυμούσαν να αναπτύξουν τις δεξιότητες και τις γνώσεις τους για την αντιμετώπιση των κοινωνικών προκαταλήψεων και των εκφράσεών τους. Η δεύτερη ομάδα περιστράφηκε γύρω από διάφορες πτυχές της κοινωνικής υποστήριξης και της ενίσχυσης του αισθήματος του «ανήκειν». Και η τρίτη ομάδα απαντήσεων ζητούσε γενικά την αλλαγή των κοινωνικών πεποιθήσεων και προκαταλήψεων (κυρίως μέσω της εκπαίδευσης και της ευαισθητοποίησης).

Δεξιότητες και γνώσεις για ενδυνάμωση

Αυτή η ομάδα περιλάμβανε τις περισσότερες απαντήσεις (συνολικά $n=54$) και βασιζόταν σε μεγάλο βαθμό σε δύο ανάγκες των νεαρών γυναικών. Η συντριπτική πλειοψηφία ανέφερε πτυχές που σχετίζονται με τη μείωση των εσωτερικευμένων προκαταλήψεων – **την ανάγκη να βελτιώσουν την αυτοπεποίθησή τους, να αυξήσουν την αυτογνωσία τους και να αποδεχθούν τον εαυτό τους, ώστε να συνειδητοποιήσουν ότι η εμφάνισή μας δεν αποτελεί δείκτη της αξίας μας**. Πολλά από τα σχόλια όσων δήλωσαν ότι δεν έχουν προβλήματα με τις εξωτερικές προκαταλήψεις ανέφεραν ότι είναι συγκεκριμένα η αυτοπεποίθησή τους που τις βοηθά να μην επηρεάζονται από αρνητικά σχόλια σχετικά με το σώμα τους.

«Μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και επίλυση της σχέσης μου με το σώμα μου.»

Ενώ στην προηγούμενη ενότητα περιγράφηκαν οι αλλαγές που οι ερωτηθείσες επιθυμούσαν να επιτύχουν στον εαυτό τους, το επόμενο τμήμα των απαντήσεων (n=21) περιελάμβανε πιο συγκεκριμένες **ανάγκες για στρατηγικές αντιμετώπισης αυτών των εσωτερικευμένων πεπιοθήσεων**. Περισσότεροι από τους μισούς επιθυμούσαν τους πιο ποικίλους τρόπους αντιμετώπισης – την άσκηση της ενσυνειδητότητας και της αυτοαποδοχής, εργαστήρια για την αυτοσυμπόνια, τη συμμετοχικότητα σε σωματικές δραστηριότητες και καλλιτεχνικές πρακτικές, την ψυχοθεραπεία και άλλες τεχνικές για την ψυχική υγεία και την ανθεκτικότητα. Τρεις ερωτηθείσες ανέφεραν λιγότερο αποτελεσματικές στρατηγικές που περιστρέφονταν γύρω από την αποφυγή και την αποσύνδεση από το σώμα τους ή την υποταγή στις επικρατούσες προκαταλήψεις με άλλους τρόπους.

Το βασικό μας συμπέρασμα σχετικά με αυτό είναι ότι ένα μέρος των νεαρών γυναικών είχε επίγνωση των εσωτερικών τους αγώνων και των προκλήσεων ψυχικής υγείας, αλλά δεν διέθετε επαρκείς γνώσεις για το «πώς» να τις επιλύσει. Αυτό θα ήταν το σημείο στο οποίο, στο αναπτυξιακό μας έργο, θα βρίσκαμε όφελος στην υποστήριξη και την εμπειρογνωμοσύνη από ειδικούς ψυχικής υγείας και/ή ακτιβιστές σχετικά με **την επούλωση από τη συστημική αδικία και την αντίσταση έναντι καταπιεστικών κοινωνικών αφηγήσεων**.

Ορισμένες από τις ερωτηθείσες είχαν βρει μόνες τους ιδέες για τρόπους τέτοιας θεραπείας. Ήταν αξιοσημείωτο ότι μια μεγαλύτερη ομάδα (n=11) επιθυμούσε να αποκτήσει **δεξιότητες και στρατηγικές ώστε να είναι σε θέση να αντισταθεί και να υπερασπιστεί τον εαυτό της, να θέσει όρια και να «αναπτύξει την ικανότητα να ανταποκρίνεται με ηρεμία και αποφασιστικότητα»**. Αρκετές από αυτές ζήτησαν συγκεκριμένα σενάρια απαντήσεων, στρατηγικές και «ίσως κάποιες πνευματώδεις απαντήσεις» για να τις απομνημονεύσουν για περιπτώσεις όπου το σώμα τους γίνεται αντικείμενο ντροπής. Αυτές είναι κοινές στρατηγικές που περιγράφονται στη βιβλιογραφία των περιθωριοποιημένων κοινοτήτων και έχουν υψηλό δυναμικό ενδυνάμωσης, καθώς και δημιουργίας ευκαιριών ευαισθητοποίησης σε καθημερινές καταστάσεις.

«Παραδείγματα γυναικών (που γνωρίζουν προσωπικά ή δημόσια πρόσωπα) που ζουν ευτυχισμένες, ικανοποιημένες και επιτυχημένες ζωές παρά το γεγονός ότι έχουν «μη τυποποιημένα» μεγέθη ή σχήματα σώματος»

Με βάση το θέμα της ενδυνάμωσης που διατρέχει ολόκληρη αυτή την ενότητα, οι ερωτηθείσες (n=10) εξέφρασαν την επιθυμία για ευρύτερη **εκπροσώπηση και ποικιλομορφία των σωμάτων** στους δημόσιους χώρους και στα μέσα ενημέρωσης. Εδώ ερμηνεύουμε αυτό ως μια πιθανή στρατηγική για την ενδυνάμωση και την αύξηση της αυτοπεποίθησης, η οποία αναφέρθηκε ευρέως σε άλλες απαντήσεις, αλλά και ως έναν πιθανό τρόπο εκπαίδευσης και ευαισθητοποίησης της ευρύτερης κοινωνίας (θα συζητηθεί περαιτέρω αργότερα).

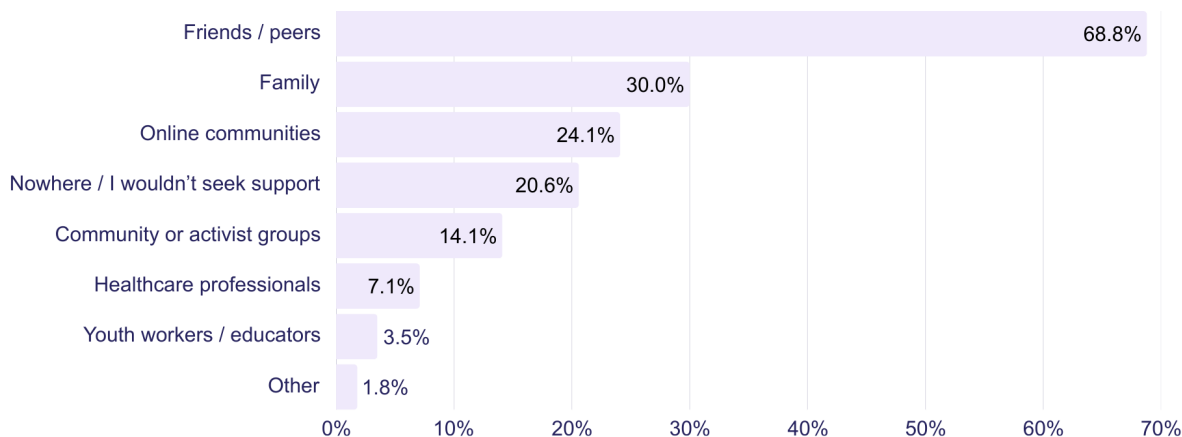
Κοινωνική υποστήριξη για το αίσθημα του «ανήκειν»

Προχωρώντας πέρα από την πιο ατομική υποστήριξη, ένα σημαντικό μέρος των αναγνωρισμένων αναγκών σχετιζόταν με το να νιώθουν οι ερωτηθείσες ότι ανήκουν κάπου και ότι λαμβάνουν την απαραίτητη ανθρώπινη υποστήριξη. Αυτό εμφανίστηκε σε δύο ομάδες απαντήσεων. Μία από τις πιο συχνά αναφερόμενες ανάγκες σχετιζόταν με την **άμεση κοινωνική υποστήριξη από «άλλους»** – οικογένεια, υποστηρικτικό σύντροφο, φίλους, άλλες γυναίκες. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι αρκετές ανέφεραν την επιθυμία για μια κοινότητα ή ομάδες υποστήριξης, καθώς και για άλλους να τις υποστηρίζουν σε περιπτώσεις που βίωναν σωματική ντροπή ή σχόλια σχετικά με το βάρος τους.

«Αν οι άνθρωποι γύρω μου δεν αγνοούσαν τέτοια σχόλια και με υποστήριζαν»

Αυτό που διαπιστώσαμε από αυτές τις απαντήσεις ήταν ότι **οι νέες γυναίκες είχαν ανάγκη να αισθάνονται λιγότερο μόνες στις δυσκολίες τους και να νιώθουν ότι οι εμπειρίες ή ο πόνος τους είναι βάσιμοι**. Αυτό υπογραμμίστηκε περαιτέρω σε μια ομάδα απαντήσεων (n=7) που ανέφεραν την επιθυμία για πληροφορίες ή επαφή με «κάποιον που έχει βιώσει την ίδια εμπειρία». Σε πολλές από αυτές, αυτό εκδηλώθηκε ως «ιστορίες» και «εμπειρίες» ανθρώπων σε παρόμοιες καταστάσεις και «παραδείγματα άλλων γυναικών που αντιμετωπίζουν το σώμα τους ουδέτερα ή θετικά, καθώς και συμβουλές για το πώς να αντιμετωπίσουν τον αντίκτυπο των ανεπιθύμητων σχολίων».

Περαιτέρω πληροφορίες σχετικά με αυτή την απάντηση μπορούν να αντληθούν και από μια ερώτηση που θέσαμε νωρίτερα στην έρευνα. Όταν ρωτήθηκαν αν είχαν βιώσει σωματική ντροπή ή άδικη μεταχείριση και πού θα απευθύνονταν πιθανότατα για υποστήριξη, οι νεαρές γυναίκες ανέφεραν ξεκάθαρα τις προτιμώμενες πηγές κοινωνικής υποστήριξής τους.



Σχήμα 8: Πηγές υποστήριξης στις οποίες θα απευθύνονταν οι ερωτηθείσες εάν βίωναν σωματική ντροπή ή άδικη μεταχείριση

Τα πρότυπα αναζήτησης υποστήριξης είναι έντονα προσανατολισμένα προς τους συνομηλίκους, με πάνω από τα δύο τρίτα να αναφέρουν τους φίλους ή τους συνομηλίκους ως κύρια πηγή υποστήριξης, κάτι που δεν αποτελεί έκπληξη. Η οικογένεια και οι διαδικτυακές κοινότητες διαδραματίζουν δευτερεύοντα ρόλο. Αν και δεν μπορούμε να διαπιστώσουμε σαφή συσχέτιση, αυτό ενδέχεται να συνδέεται με τις εμπειρίες τους με τους δράστες της σωματικής ντροπής και

της κριτικής, καθώς το 71,60% το βίωσε με την οικογένεια/στο σπίτι και το 34,32% στο διαδίκτυο (βλ. σχήμα αρ. 3). Από αυτό μπορούμε να συμπεράνουμε ότι οι νεαρές γυναίκες θα πρέπει να χτίσουν περισσότερη εμπιστοσύνη στις οικογένειές τους για να μιλήσουν για αυτό το θέμα στους πιο κοντινούς τους ανθρώπους, ενδεχομένως **μέσω της ενημέρωσης των οικογενειών σχετικά με τους λόγους για τους οποίους τα σχόλια για το σώμα και οι προκαταλήψεις σχετικά με το βάρος είναι επιβλαβή.**

Το δεύτερο αξιοσημείωτο συμπέρασμα αφορά αυτό που παρατηρήσαμε σχετικά με το πού οι νεαρές γυναίκες **δεν** θα απευθύνονταν για υποστήριξη. Το γεγονός ότι μία στις πέντε ερωτηθείσες **δεν θα αναζητούσε καθόλου υποστήριξη** υπογραμμίζει ένα μοτίβο που ενέχει υψηλό κίνδυνο για την ψυχική υγεία και τη συμμετοχικότητα. Όπως επιβεβαίωσαν οι απαντήσεις σε πολλές άλλες ενότητες, οι ανησυχίες σχετικά με το σώμα είναι συχνές, αλλά αν κάποιος δεν αναζητήσει εξωτερική βοήθεια, αυτό επιβαρύνει ψυχολογικά και αυξάνει την πίεση που επηρεάζει την καθημερινή ζωή.

Αυτό υπογραμμίστηκε περαιτέρω από τα χαμηλά ποσοστά επιλογής εξωτερικής υποστήριξης από επαγγελματίες που θα μπορούσαν να είναι οι πλέον κατάλληλοι για να βοηθήσουν σε αυτά τα ζητήματα (κοινοτικές ομάδες ή ομάδες ακτιβιστών – 14,1%, επαγγελματίες υγείας – 7,1% και εργαζόμενοι με νέους/εκπαιδευτικοί – ένα πολύ χαμηλό 3,5%).

Συνολικά, αυτές οι απαντήσεις οδηγούν σε διάφορα συμπεράσματα για το αναπτυξιακό μας έργο με στόχο τον μετριασμό της ντροπής για το σώμα και των προκαταλήψεων σχετικά με το βάρος. Αυτό που χρειάζονται περισσότερο οι νεαρές γυναίκες είναι να νιώθουν ότι ανήκουν κάπου – μπορούμε να καλλιεργήσουμε αυτό το αίσθημα **ενισχύοντας την ικανότητα των πιο στενών μελών της οικογένειας και των φίλων τους να αποφεύγουν την ντροπή για το σώμα και, ταυτόχρονα, να γνωρίζουν τρόπους για να υποστηρίξουν τις νεαρές γυναίκες στις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν σχετικά με την εικόνα του σώματός τους.** Εν τω μεταξύ, διαπιστώνουμε σαφώς ότι **οι νεαρές γυναίκες πρέπει να ενημερωθούν περισσότερο σχετικά με τους τρόπους με τους οποίους οι ακτιβιστικές/κοινοτικές οργανώσεις μπορούν να βοηθήσουν σε αυτό.** Και τέλος, αλλά εξίσου σημαντικό, αυτό ανοίγει το πεδίο για μια ευρύτερη συζήτηση: **τι πρέπει να αλλάξει ώστε οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας να αποτελέσουν μια πιο σημαντική πηγή υποστήριξης;**

Ευρύτερη κοινωνική αλλαγή

Ένα μεγάλο μέρος των ερωτηθέντων δεν περιέγραψε την υποστήριξη που χρειάζονται με όρους ατομικής ανθεκτικότητας, αλλά ως την πλήρη απουσία κριτικής που βασίζεται στο σώμα. Πολλοί εξέφρασαν την επιθυμία για ένα κοινωνικό περιβάλλον στο οποίο απλά δεν θα γίνονταν σχόλια για το σώμα, ή όπου η ανοχή και η μη παρέμβαση θα αποτελούσαν τον κανόνα. Δηλώσεις όπως «να μην λαμβάνω καθόλου τέτοια σχόλια» ή «μια στάση χωρίς κριτική από τους άλλους» υποδηλώνουν την **επιθυμία για δομικές και όχι προσωπικές λύσεις.**

Στενά συνδεδεμένη με αυτό ήταν η έκκληση για αλλαγή στις κυρίαρχες κοινωνικές πεποιθήσεις σχετικά με το σώμα και το βάρος. Οι ερωτηθείσες τόνισαν την ανάγκη για μεγαλύτερη **κατανόηση του γεγονότος ότι το σώμα διαμορφώνεται από πολύπλοκους και αλληλοεπικαλυπτόμενους παράγοντες που ξεπερνούν τον ατομικό έλεγχο**, όπως η υγεία, τα τραύματα, οι κοινωνικοοικονομικές συνθήκες και οι φάσεις της ζωής. Σε αυτό το πλαίσιο, οι αφηγήσεις περί τεμπελιάς ή προσωπικής αποτυχίας απορρίφθηκαν ρητά.

Πολλοί ερωτηθείσες αναγνώρισαν επίσης την εκπαίδευση και την ευαισθητοποίηση ως τους κύριους τρόπους μέσω των οποίων θα μπορούσε να επέλθει μια τέτοια αλλαγή, συμπεριλαμβανομένης της δημόσιας εκπαίδευσης, των συζητήσεων στα σχολεία, της παιδείας στα μέσα ενημέρωσης και των εκστρατειών που αμφισβητούν τα στενά πρότυπα ομορφιάς και ομαλοποιούν τη σωματική ποικιλομορφία. Αρκετοί σημείωσαν ότι η ντροπή για το σώμα επηρεάζει όχι μόνο τα πιο εύσωμα άτομα, αλλά και τους πολύ αδύνατους ανθρώπους, των οποίων οι εμπειρίες συχνά υποβαθμίζονται κοινωνικά.

Δεδομένου ότι τα θέματα αυτά δεν απαντούν άμεσα στο ερώτημά μας σχετικά με την απαραίτητη υποστήριξη, εξετάζονται πιο διεξοδικά στην ενότητα 6.4 σχετικά με την επιθυμητή κοινωνική αλλαγή. Εν τω μεταξύ, στην παρούσα ενότητα χρησιμεύουν ως επιβεβαίωση της σημασίας του έργου μας και υπογραμμίζουν την ανάγκη της παρούσας έκθεσης ως ενός σημαντικού πόρου που συμβάλλει στη δημιουργία ευρύτερης ευαισθητοποίησης.



Άλλες πτυχές

Ενώ πολλές γυναίκες περιέγραψαν τις ανάγκες τους για υποστήριξη, ένα σημαντικό ποσοστό από αυτές (n=17, 11,1%) απάντησε με παραλλαγές των φράσεων «Δεν ξέρω» ή «Δεν έχω ιδέα». Αυτό υποδηλώνει ότι, ενδεχομένως, είτε δεν διαθέτουν επαρκείς πληροφορίες ή ευαισθητοποίηση σχετικά με το θέμα της αποδοχής του σώματος, είτε δεν είχαν αρκετό χρόνο και δυνατότητα να αντιληφθούν πώς αυτό το θέμα σχετίζεται με τη δική τους εμπειρία και τι θα μπορούσε να είναι χρήσιμο σε αυτή την περίπτωση. Στο πλαίσιο της εργασίας μας, ερμηνεύουμε αυτό το στοιχείο ως μια επιπλέον επιβεβαίωση ότι η γενική ευαισθητοποίηση και η εκπαίδευση θα ήταν σημαντικές για την ενίσχυση της γνώσης των νεαρών γυναικών σε θέματα που αφορούν τη σωματική τους αυτονομία και την αντικειμενική αντίληψη των διαφορετικών σωμάτων.

Μερικές ανέφεραν την ανάγκη για διαρθρωτικές αλλαγές («υψηλότερη φορολογία στα ζαχαρούχα ποτά») και ιατρικές παρεμβάσεις («απώλεια βάρους σύμφωνα με συγκεκριμένο πρόγραμμα»), οι οποίες δεν θα συζητηθούν λόγω της χαμηλής συχνότητάς τους, καθώς και επειδή βρίσκονται εκτός του πεδίου επιρροής μας.

Συνοψίζοντας τις απαντήσεις – οι ερωτηθείσες υπονοούν σαφώς εσωτερικές πτυχές που θα ήθελαν να αλλάξουν (εσωτερικευμένες πεποιθήσεις και συμπεριφορές), ανθρώπινη υποστήριξη (κοινότητες και στενές σχέσεις) και την εξάλειψη της συστημικής αδικίας (τέλος στους προκατειλημμένους τρόπους σκέψης και ύπαρξης). Περισσότερα σχετικά με τους τρόπους επίτευξης αυτού του στόχου θα αναφερθούν στα τελικά κεφάλαια της παρούσας έκθεσης.

6.2. Εμπόδια στην αναζήτηση υποστήριξης

Ρωτώντας «*Τι σας δυσκολεύει να αναζητήσετε υποστήριξη σε καταστάσεις όπου βιώνετε αρνητική μεταχείριση που σχετίζεται με το σώμα σας;*», καταφέραμε να εντοπίσουμε ορισμένα από τα υπάρχοντα εμπόδια. Συγκεκριμένα, συλλέξαμε πληροφορίες που βοηθούν να απαντήσουμε σε ερωτήματα σχετικά με το πώς μπορούμε να διασφαλίσουμε ότι τα μέτρα υποστήριξης και το υλικό που δημιουργούμε δεν χάνουν τον στόχο τους ή δεν φτάνουν στις νέες γυναίκες που επιθυμούμε να υποστηρίξουμε.

Αυτό που προέκυψε είναι μια εικόνα εντελώς διαφορετική από την αναμενόμενη. Αντί να κατανοήσουμε την ποικιλία των δομικών εμποδίων που πρέπει να λάβουμε υπόψη στο έργο μας, μας συγκλόνισε ο αριθμός των **εσωτερικευμένων εμποδίων**. Αν και πολλά από αυτά τα εμπόδια εμφανίζονται σε ατομικό επίπεδο, **δημιουργούνται και ενισχύονται μέσω κοινωνικών αλληλεπιδράσεων, πολιτισμικών κανόνων και επαναλαμβανόμενων εμπειριών κριτικής και αποκλεισμού**. Επομένως, δεν πρέπει να θεωρούνται ως προσωπικές ελλείψεις ή αδυναμίες αντιμετώπισης, αλλά ως εσωτερικευμένες επιπτώσεις και ενδείξεις του στίγματος του βάρους και της καταπίεσης με βάση το σώμα, που λειτουργούν εντός ευρύτερων κοινωνικών και δομικών πλαισίων.

Αν και διαφορετικά από τα αναμενόμενα, τα συμπεράσματα από αυτές τις απαντήσεις παρείχαν πολύτιμες πληροφορίες σχετικά με **πιθανές ευαισθησίες που πρέπει να έχουμε κατά νου και ενδεχομένως να αντιμετωπίσουμε στο αναπτυξιακό μας έργο** και στις άμεσες δραστηριότητες προσέγγισης. Μπορεί να μην είμαστε σε θέση να εντοπίσουμε άμεσα τα δομικά εμπόδια, αλλά αυτά μπορούν να οριστούν ως οι απαραίτητες βελτιώσεις που συμβάλλουν στη μείωση καθενός από τα ακόλουθα εμπόδια.

«Ντροπή και σκέψεις ότι πιθανώς είναι αλήθεια αυτά που λένε»

Ήταν αποκαλυπτικό να διαπιστώσουμε το μέγεθος της ντροπής και της αυτοενοχοποίησης που ένιωθαν οι ερωτηθείσες όταν αναζητούσαν υποστήριξη σχετικά με σχόλια και άλλες μορφές κακομεταχείρισης που αφορούσαν το σώμα τους. Για παράδειγμα, από τις n=30 γυναίκες αυτής της ομάδας, πολλές αναφέρουν ότι «ο **μόνος που με κριτικάρει είμαι εγώ η ίδια**», αναφέρουν επαναλαμβανόμενα συναισθήματα ντροπής σχετικά με το να μιλούν ή το να μην είναι αρεστές, ή επισημαίνουν τη χαμηλή αυτοπεποίθηση και την αμφιβολία για τον εαυτό τους, που τις δυσκολεύουν να εμπιστευτούν τις δικές τους εμπειρίες ή να ζητήσουν βοήθεια. Αυτό αντανakλάται περαιτέρω και σε άλλα μέρη της έρευνας – το 43,20% των γυναικών ένιωθαν ότι το προκαλούσαν στον εαυτό τους όταν ρωτήθηκαν για τις καταστάσεις στις οποίες συμβαίνει αυτό και επιθυμούσαν περισσότερη αυτοπεποίθηση για να μπορέσουν να το αντιμετωπίσουν.

Το κύριο συμπέρασμα που εξάγουμε από αυτό είναι ότι πρέπει να ενισχύσουμε την **αλλαγή της πεποίθησης ότι η ντροπή για το σώμα και η διάκριση λόγω βάρους ή μεγέθους αποτελούν ατομικό ζήτημα**. Μπορούμε να το επιτύχουμε ενισχύοντας την ευαισθητοποίηση σχετικά με την υπάρχουσα, πολύ διαδεδομένη προκατάληψη για το βάρος και άλλα συστήματα που επιβάλλουν τέτοιες πεποιθήσεις στα άτομα. Επιπλέον, προτείνουμε τη ριζοσπαστική αυτοαποδοχή ή την

αγάπη για τον εαυτό²⁰ ως πιθανή προσέγγιση για την ελαχιστοποίηση αυτών των πτυχών της εσωτερίκευσης της ευρέως διαδεδομένης ντροπής για τη μη συμμόρφωση με εξωτερικά πρότυπα.

«Ο φόβος ότι κάποιος θα γελάσει και ότι η υποστήριξη δεν θα βοηθήσει έτσι κι αλλιώς»

Μια άλλη συνέπεια της εσωτερικευμένης προκατάληψης φαίνεται στις απαντήσεις των 12 ερωτηθέντων σχετικά **με τον φόβο της κρίσης, της παρεξήγησης και των αντιποίνων**. Αυτές οι απαντήσεις δείχνουν μια σαφή τραυματική αντίδραση που βασίζεται σε προηγούμενες εμπειρίες ζωής, και η ελαχιστοποίηση τέτοιων εμποδίων θα απαιτούσε μια πολύπλοκη προσέγγιση. Αυτό που μπορούμε να κάνουμε εμείς, ως ακτιβιστές και ενθουσιώδεις υποστηρικτές της εργασίας με τους νέους, είναι να ενισχύσουμε τα εξωτερικά συστήματα υποστήριξης και την ευαισθητοποίηση, ώστε να προχωρήσουμε σταδιακά προς τη μείωση του άγχους σε τέτοιες καταστάσεις. Αυτό μας οδηγεί επίσης να αναρωτηθούμε για τρόπους ελαχιστοποίησης μιας από τις τρεις παρακάτω, άμεσα σχετικές πτυχές, οι οποίες επίσης αναφέρθηκαν ευρέως. Παρέχουν άμεση εικόνα για τις πτυχές που αφορούν τη διαμόρφωση αυτού του φόβου.

«Δεν νομίζω ότι αξίζει να πω τίποτα»

Ήταν αρκετά συχνό (n=13) να αναφέρεται **η απώλεια εμπιστοσύνης στα συστήματα υποστήριξης**. Σε συνδυασμό με μέρος του φόβου και της εσωτερίκευσης που έχουν ήδη εξηγηθεί παραπάνω, αυτές οι απαντήσεις εξηγούσαν ένα αίσθημα κάπως απελπισίας όσον αφορά την αναζήτηση υποστήριξης σε τέτοιες καταστάσεις. Είτε αναμένουν ότι τίποτα δεν θα αλλάξει, είτε ότι οι ανάγκες τους για υποστήριξη θα απορριφθούν όπως και στο παρελθόν, είτε ότι τα «συστήματα υποστήριξης είναι μεροληπτικά ως προς την εμφάνιση» ούτως ή άλλως. Αυτές οι απαντήσεις περιελάμβαναν επίσης την πεποίθηση ότι οποιαδήποτε υποστήριξη είναι άσκοπη, καθώς οι άλλοι δεν μπορούν να ταυτιστούν ή δεν θα κατανοήσουν τον αγώνα που βιώνει κανείς γύρω από το σώμα του. Ένα τέτοιο αίσθημα ανικανότητας οδηγεί περαιτέρω στην επόμενη ομάδα απαντήσεων.

«Το αντιμετωπίζω μόνη μου και αγνοώ τα σχόλια.»

Δεδομένου ότι ορισμένες από αυτές έχουν χάσει την πίστη τους στην εξωτερική υποστήριξη, δεν αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι οι νεαρές γυναίκες έχουν στραφεί στην αυτονομία / στο να το αντιμετωπίζουν μόνες τους ως μηχανισμό αντιμετώπισης. Αν και ο αριθμός τέτοιων απαντήσεων δεν ήταν πολύ υψηλός (n=7), υπογραμμίζει πώς η εσωτερίκευση και η έλλειψη αναγνώρισης για έναν αγώνα κοινωνικής δικαιοσύνης μπορούν να αποτελέσουν ένα επιπλέον βάρος για τα άτομα, ώστε να παραμένουν εγκλωβισμένα στη μοναξιά τους με την αδικία που βιώνουν. Είναι σημαντικό να το αναφερθεί αυτό, διότι πιστεύεται ότι η προσέγγιση της σωματικής απελευθέρωσης προσφέρει μεγάλη ανακούφιση και βοήθεια, διαβεβαιώνοντας ότι δεν πρόκειται για ατομική

²⁰ Taylor, S. R. (2021). *The body is not an apology: The power of radical self-love*. Berrett-Koehler Publishers.

αποτυχία, αλλά και ότι η κοινότητα αποτελεί ένα ουσιαστικό έδαφος για να μάθει κανείς την αποδοχή στην πράξη.

«Το αίσθημα ότι υπερβάλλω με τα συναισθήματά μου και ότι μάλλον [αυτό που συμβαίνει] δεν είναι τόσο σοβαρό»

Η βιβλιογραφία της δημόσιας υγείας και της ιατρικής τεκμηριώνει πώς το στίγμα παρουσιάζεται ως ένα νόμιμο «εργαλείο» για την παρακίνηση της απώλειας βάρους, κάνοντας την ταπείνωση και τη διάκριση να φαίνονται φυσιολογικές και μάλιστα υπεύθυνες — όλα στο όνομα της «φροντίδας» για κάποιον που βρίσκεται στη θέση του δέκτη.²¹ Αυτή η κανονικοποίηση και η ελαχιστοποίηση της βλάβης αποτελεί μία από τις πιο συνηθισμένες προκαταλήψεις που εμφανίζεται πολύ συχνά και ως εμπόδιο στις απαντήσεις. Μια ομάδα γυναικών (n=16) περιγράφει ότι η αρνητική μεταχείριση θεωρείται ασήμαντη, κοινωνικά αποδεκτή ή «φυσιολογική», οδηγώντας στην ήδη περιγραφείσα αυτοκατηγορία, τη ντροπή και τα συναισθήματα αναξιοσύνης. Για παράδειγμα, πιστεύουν ότι σε καταστάσεις βλάβης αντιδρούν υπερβολικά, ότι άλλοι έχουν πιο σοβαρά προβλήματα ή ότι τέτοια σχόλια είναι απλώς ένα φυσιολογικό μέρος της καθημερινής ζωής με το οποίο πρέπει να συμβιβαστούν.

Οι πιθανές λύσεις για την αντιμετώπιση αυτής της εσωτερίκευσης έγκεινται και πάλι στην προαναφερθείσα προσέγγιση, η οποία **απομακρύνει την ευθύνη από τα άτομα και ευαισθητοποιεί σχετικά με ζητήματα κοινωνικής δικαιοσύνης που αφορούν τη σωματική ποικιλομορφία**. Επιπλέον, είναι ζωτικής σημασίας να καλλιεργηθεί η συνειδητοποίηση ότι τέτοιες εμπειρίες δεν είναι «αξιωμένες» και δεν είναι «απαραίτητο να τις ανεχτούμε», παράλληλα με τη γενική ενδυνάμωση που οι ερωτηθείσες ήδη ανέφεραν με ελπίδα. Είναι σημαντικό να τονίσουμε για άλλη μια φορά ότι όλα τα παραπάνω αποτελούν συνέπειες της προκατάληψης λόγω βάρους και της διάκρισης λόγω σωματικού μεγέθους στην κοινωνία, τις οποίες οι άνθρωποι έχουν εσωτερικεύσει. Αυτό σημαίνει ότι έχουν αποδεχτεί τις απόψεις και τις πεποιθήσεις του εξωτερικού κόσμου ως νόμιμες και αληθινές, και ζουν συνεχώς προσαρμόζοντας τη συμπεριφορά και την εικόνα τους σύμφωνα με τις υπάρχουσες προσδοκίες, ανάλογα με την κατάσταση.

Πολλά από αυτά υποδηλώνουν μετατραυματικές προσαρμογές και εσωτερική αποστασιοποίηση από τέτοιες καταστάσεις, αφηγήσεις και άλλους πιθανούς κινδύνους, σε πρόβλεψη περαιτέρω βλάβης. Το γενικό συμπέρασμα εδώ είναι ότι **όποιος ασχολείται σε βάθος με αυτά τα θέματα θα επωφεληθεί από την ευαισθητοποίηση και τη γνώση που βασίζονται στην κατανόηση του τραύματος**.

«Δεν ξέρω πού να βρω την κατάλληλη υποστήριξη»

Η τελευταία, πιο σημαντική ομάδα απαντήσεων (n=13) περιστράφηκε γύρω από **την έλλειψη επαρκών γνώσεων** — είτε για να απαντήσουν στην ερώτηση, είτε για να καθορίσουν τι είδους

²¹ Hunger JM, Major B, Blodorn A, Miller CT. Weighed down by stigma: How weight-based social identity threat contributes to weight gain and poor health. *Soc Personal Psychol Compass*. Ιούνιος 2015;9(6):255-268.

υποστήριξη είναι απαραίτητη, είτε για το πού και πώς να αναζητήσουν την απαραίτητη υποστήριξη. Στο πλαίσιο της παρούσας έκθεσης, αυτό σημαίνει μια σαφή ανάγκη να παρασχεθούν τέτοιες πληροφορίες και να ενισχυθούν οι δεξιότητες στον καθορισμό και την εξεύρεση του κατάλληλου είδους υποστήριξης εντός των υφιστάμενων, πολύ περιορισμένων, πόρων — γραμμές βοήθειας για κρίσεις, θεραπευτές, οργανώσεις νεολαίας, οργανώσεις ανθρωπίνων δικαιωμάτων και άλλοι.

Επιπλέον, μερικές απαντήσεις ανέφεραν εξωτερικούς παράγοντες ως αυτούς που καθυστερούν την αναζήτηση υποστήριξης, όπως οι κοινωνικές προκαταλήψεις, η κριτική από τα μέλη της οικογένειας, ο φόβος για άνισες σχέσεις εξουσίας και αντίποινα, καθώς και η πολιτισμική κανονικοποίηση τέτοιου είδους βλάβης. Ωστόσο, αυτές αποτελούσαν τη συντριπτική μειοψηφία και οι περισσότερες εξακολουθούσαν να επικεντρώνονται σε εσωτερικευμένα εμπόδια. Λαμβάνοντας υπόψη τη χαμηλή συχνότητα εμφάνισής τους, αυτά δεν θα συζητηθούν περαιτέρω.

6.3. Προσδιορισμένες ανάγκες για κατάρτιση

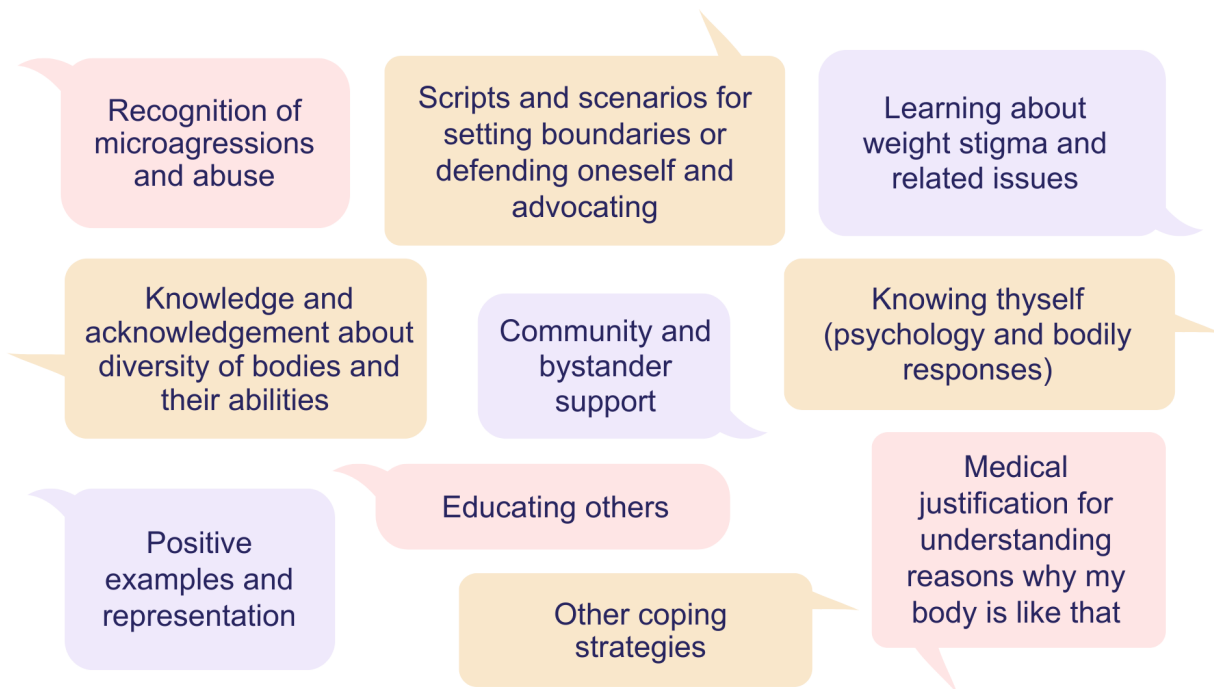
Προκειμένου να μπορέσουμε να διακρίνουμε διαφορετικές μαθησιακές προσεγγίσεις στα μεταγενέστερα στάδια της εργασίας μας, ρωτήσαμε τους συμμετέχουσες ότι, εάν επρόκειτο να παρακολουθήσουν εκπαίδευση ή εργαστήριο, *ποιες γνώσεις και δεξιότητες θα θεωρούσαν χρήσιμες για να υπερασπιστούν καλύτερα τον εαυτό τους ή να αντιμετωπίσουν την άδικη μεταχείριση στην καθημερινή τους ζωή*. Προσδιορίζοντας τα εμφανή μοτίβα στις απαντήσεις τους, παρατηρήσαμε μια έντονη κλίση προς διάφορους μηχανισμούς και στρατηγικές αντιμετώπισης για καταστάσεις όπου το σώμα ή η εμφάνιση κάποιου αποτελεί αντικείμενο κριτικής ή ελέγχου.

Απαραίτητες γνώσεις

Οι συμμετέχουσες εξέφρασαν έντονη ανάγκη για γνώσεις και ευαισθητοποίηση που θα τους βοηθούσαν να αναγνωρίζουν, να ονομάζουν και να ανταποκρίνονται στην άδικη μεταχείριση που σχετίζεται με το σωματικό μέγεθος και την εμφάνιση. Ονομάζουμε αυτή την ομάδα **«γνώσεις για άμεση αντίδραση και μετέπειτα φροντίδα»**. Αυτό ξεκινά με την ευαισθητοποίηση σχετικά με τα υποκείμενα ζητήματα, όπως το στίγμα του βάρους και η ντροπή για το σώμα, καθώς και τις αιτίες τους (αναφέρθηκαν από $n=2$), προκειμένου να ενδυναμωθούν ώστε να μπορούν να αντισταθούν. Αυτό τροφοδοτεί περαιτέρω τη γνώση που θα βοηθούσε στην αναγνώριση των μικροεπιθετικών συμπεριφορών και άλλων μορφών κακοποίησης ($n=4$). Για να ολοκληρώσουμε, η αυτογνωσία και οι αντιδράσεις σε τέτοιες καταστάσεις πρέπει επίσης να αναγνωριστούν ($n=3$). Για να συνεχίσουν να εργάζονται πάνω στην αυτοεκτίμηση, πολλές θα ένιωθαν ότι θα μπορούσαν να ωφεληθούν από τη γνώση σχετικά με τη σωματική ποικιλομορφία ($n=5$).

Ακολουθούν τα μέσα ενδυνάμωσης για εξωτερική δράση – οι νεαρές γυναίκες θα ήθελαν να γνωρίζουν σενάρια για τον καθορισμό ορίων ή την αυτοάμυνα ($n=12$), ώστε να είναι σε καλύτερη θέση να υπερασπιστούν τον εαυτό τους ή να αντιμετωπίσουν με άλλους τρόπους τα σχόλια σχετικά με το σώμα ή άλλες μορφές βλάβης. Για να ενισχύσουν αυτή την πεποίθηση, θα ήθελαν

να γνωρίζουν πού μπορούν να βρουν πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο αποτελεσματικής αναζήτησης υποστήριξης και αναφοράς ανεπιθύμητων καταστάσεων σε θεσμικά πλαίσια (n=3).



Σχήμα 9: Απαραίτητες γνώσεις για την καλύτερη αντιμετώπιση της διάκρισης λόγω σωματικού μεγέθους

Ενώ πολλές (n=11) επιθυμούσαν να αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με τους λόγους σωματικής και ψυχικής υγείας για τους οποίους το σώμα τους έχει μια συγκεκριμένη μορφή και «ποια σώματα δεν είναι υγιή», αυτές οι απόψεις τείνουν να κλίνουν προς την προκατάληψη υπέρ της υγείας και βρίσκονται εκτός των επαγγελματικών μας ορίων για περαιτέρω ανάλυση ή συμπερίληψη σε οποιοδήποτε εκπαιδευτικό υλικό. Τέλος, μερικοί (n=4) ανέφεραν επίσης την ανάγκη για γνώσεις σχετικά με τον τρόπο ευαισθητοποίησης των άλλων, τον τρόπο αμοιβαίας υποστήριξης και τη δημιουργία μιας κοινότητας, καθώς και «τον τρόπο υπεράσπισης των κοντινών τους προσώπων που αντιμετωπίζουν αρνητικές συμπεριφορές».

Δεξιότητες που πρέπει να καλλιεργηθούν ή να αποκτηθούν

Αυτή η ενότητα έδειξε πολύ μικρότερη κατανομή σε διαφορετικούς τύπους δεξιοτήτων που οι νέες γυναίκες θα ήθελαν να αποκτήσουν, σε σύγκριση με τα θέματα γνώσης. Μια πολύ σαφής πρωτοπορία, η οποία ενισχύεται περαιτέρω από n=10 απαντήσεις παρόμοιας φύσης στην προηγούμενη ενότητα, είναι **οι δεξιότητες επικοινωνίας και οι διαπροσωπικές δεξιότητες**. Περισσότερο από το ¼ όλων των απαντήσεων (n=38) ανέφερε πώς θα ήθελαν να μάθουν να **επικοινωνούν με αποφασιστικότητα σε καταστάσεις όπου αντιμετωπίζουν σχόλια σχετικά με το σώμα τους**. Επιθυμούσαν να μην αισθάνονται συναισθηματική δυσφορία όταν υπερασπίζονται τον εαυτό τους και, γενικά, ήθελαν να αισθάνονται πιο άνετα όταν το κάνουν αυτό. Αυτό εκφράστηκε τόσο ως κάτι που επιθυμούσαν για τον εαυτό τους («Δεξιότητες

επιχειρηματολογίας και ρύθμιση των συναισθημάτων»), όσο και για τους άλλους («Πώς να ηρεμήσουν την κατάσταση ή να παρέμβουν όταν κάποιος δέχεται επίθεση λόγω του σώματός του»).

Άλλοι $n=7$ εξέφρασαν την επιθυμία να εκπαιδευτούν σε άλλες «**τεχνικές ενίσχυσης της ανθεκτικότητας απέναντι στην κριτική**» — «εργαστήρια για την αυτοεκτίμηση, την αυτογνωσία», «δεξιότητες ενσυνειδητότητας και ρύθμισης των συναισθημάτων». Θεωρώντας αυτό ως πιθανή δεξιότητα για την ανάπτυξη ανθεκτικότητας, οι $n=7$ περιέγραψαν την ανάγκη να καλλιεργήσουν την κριτική σκέψη και την «αυτοεκτίμηση ανεξάρτητη από τις αντιλήψεις των άλλων», καθώς και «δεξιότητες για την αποδοχή του σώματός τους όπως είναι τώρα», αποσυνδέοντας ενεργά το σώμα τους από τις κοινωνικές αφηγήσεις και πεποιθήσεις.

Είναι ενδιαφέρον ότι, ενώ σε αυτή την ερώτηση πολλές περιέγραψαν το «να εκφράζουν τη γνώμη τους ή να υπερασπίζονται τον εαυτό τους» ως μία από τις κύριες ανάγκες για την ενδυνάμωσή τους, στην ερώτηση σχετικά με τη συμμετοχικότητα μια σημαντική ομάδα (62,10%, $n=105$) ανέφερε ότι οι ανησυχίες τους για την εικόνα του σώματος δεν εμποδίζουν την ικανότητά τους να το πράξουν. Αυτό δίνει την εντύπωση ότι ορισμένες από τις νεαρές γυναίκες που συμμετείχαν στην παρούσα έρευνα ενδέχεται να μην έχουν πλήρη επίγνωση του αντίκτυπου που έχουν οι ανησυχίες σχετικά με την εμφάνιση ή το σώμα τους στη συμμετοχικότητα τους στον κόσμο.

Στάσεις και πεποιθήσεις

Αν και αυτό δεν ζητήθηκε ρητά από τις ερωτώμενες, στον τομέα της νεανικής εργασίας μιλάμε για δια βίου μάθηση και μη τυπική μάθηση, όπου σημαντικό μέρος της διαδικασίας αποτελεί η αλλαγή στάσεων και πεποιθήσεων, ενίοτε ακόμη και ικανοτήτων.

Ενώ πολλές απαντήσεις αντανakλούν ενδιαφέρον για την ανάπτυξη ατομικών χαρακτηριστικών, όπως η αυτοπεποίθηση (η πεποίθηση ότι κάποιος είναι αρκετά αξιόλογος και η αντίστοιχη εξωτερική στάση), η πλειοψηφία εξέφρασε επιθυμίες που σχετίζονται με την καλλιέργεια ευρύτερων κοινωνικών δεξιοτήτων και στάσεων μεταξύ των ανθρώπων που τις περιβάλλουν. Με βάση τις απαντήσεις των νεαρών γυναικών, συμπεραίνουμε ότι όσοι εργάζονται για τον μετριασμό της σωματικής ντροπής και της προκατάληψης λόγω βάρους θα πρέπει να καλλιεργούν μια γενική κουλτούρα ένταξης και ανοχής στο κοινό-στόχο, συγκεκριμένα μέσω πιο εξειδικευμένων θεμάτων σχετικά με τη σωματική ποικιλομορφία, τη ριζοσπαστική αυτοαποδοχή, τη σωματική ουδετερότητα και την απελευθέρωση. Επιπλέον, όπου είναι δυνατόν, θα πρέπει να στοχεύουν στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, της ανθεκτικότητας και της σωματικής αυτονομίας των νεαρών γυναικών.

Σχετικές μελέτες σχετικά με την εκπαίδευση στην αυτοπεποίθηση, την αυτοεκπροσώπηση και τις επικοινωνιακές δεξιότητες για την αντιμετώπιση μικροεπιθετικών συμπεριφορών και προκαταλήψεων υποδηλώνουν ότι η εξάσκηση συγκεκριμένων φράσεων και απαντήσεων βασισμένων σε σενάρια μπορεί να αυξήσει την αυτοπεποίθηση των ατόμων και την αντιληπτή ικανότητά τους να εκφράζονται σε καταστάσεις διακρίσεων. Τα σχολικά και κοινοτικά προγράμματα σπουδών για την εικόνα του σώματος που απευθύνονται σε κορίτσια περιλαμβάνουν συχνά στοιχεία σχετικά με την αυτοπεποίθηση, την «ανεξάρτητη φωνή» και την

έκφραση της άποψης για την πίεση που σχετίζεται με την εμφάνιση, παράλληλα με περιεχόμενο σχετικά με την παιδεία στα μέσα ενημέρωσης και την αποδοχή του σώματος.²² Αυτό συνάδει με τις απαντήσεις των νεαρών γυναικών που συμμετείχαν στην έρευνα και, ως εκ τούτου, θα συμπεριληφθεί στο έργο μας.

6.4. Επιθυμητή κοινωνική αλλαγή

Όπως έχει τονιστεί πολλές φορές, η μετατόπιση της ευθύνης από το άτομο στα κοινωνικά ή πολιτισμικά συστήματα είναι απαραίτητη για την ελαχιστοποίηση των βλαβών που προκαλούν η σωματική ντροπή και η προκατάληψη λόγω βάρους. Ως εκ τούτου, θεωρήσαμε σημαντικό να ρωτήσουμε *ποιες αλλαγές θα ήθελαν να δουν στο σχολείο, στον χώρο εργασίας, στην κοινότητα ή στην κοινωνία τους, ώστε οι νεαρές γυναίκες να μπορούν να αισθάνονται πιο ελεύθερες και αποδεκτές με το σώμα τους*. Ελπίζαμε επίσης να δούμε αυτές τις απαντήσεις ως κάτι που θα μπορούσε να καθοδηγήσει τη διαμόρφωση ενός ευρύτερου οράματος για μια κοινωνία όπου τα σώματα των γυναικών θα υπόκεινται σε λιγότερη κριτική.

Τα θέματα που ανακαλύψαμε δεν ήταν εκπληκτικά, καθώς ανταποκρίνονταν άμεσα στις προκλήσεις που βιώνουν οι νέες γυναίκες. Ήταν μια πολύ διαφωτιστική και ενθαρρυντική εμπειρία, και προβλέπουμε ότι οι αξίες και οι φιλοδοξίες που περιγράφονται παρακάτω θα καθοδηγήσουν τις προσπάθειές μας τόσο στο πλαίσιο αυτού του έργου, όσο και στο μελλοντικό έργο για την απελευθέρωση του σώματος. Για τους αναγνώστες αυτής της έκθεσης και τους επαγγελματίες του χώρου, αυτά μπορεί επίσης να χρησιμεύσουν ως σημαντικές κατευθύνσεις για διαδικτυακές εκστρατείες, εκπαιδευτικές δραστηριότητες και αφορμές για συζήτηση με τους νέους.

Η πιο συχνή επιθυμητή αλλαγή (n=30) αφορούσε το να **σταματήσουν τα σχόλια για το σώμα ή να σταματήσει εντελώς η εστίαση στο σώμα**. Συμπληρώνοντας περαιτέρω αυτό, η επόμενη ομάδα απαντήσεων ζητούσε μια **αλλαγή κουλτούρας** (καλλιέργεια γενικής αποδοχής και ανοχής, ομαλοποίηση της διαφορετικότητας και άλλες αλλαγές στην κοινωνική κουλτούρα). Πολλοί ανέφεραν ότι **η εκπαίδευση και η ευαισθητοποίηση**, καθώς και **η εκπροσώπηση και η ποικιλομορφία των σωματικών διαστάσεων**, είναι απαραίτητα ως πιθανά μέσα για την επιθυμητή αλλαγή. Ένα σημαντικό συμπέρασμα για το θέμα της ισότητας των φύλων της παρούσας έκθεσης ήταν ότι πολλές νεαρές γυναίκες μίλησαν για την ανάγκη **γυναικείας αλληλεγγύης και ασφαλών χώρων**, εκφράζοντας την επιθυμία οι ίδιες οι γυναίκες να μην επικρίνουν άλλες γυναίκες, καλλιεργώντας έτσι κοινότητες για την ασφαλή συνύπαρξη των γυναικών. Λιγότερο συχνές αναφορές περιλάμβαναν την επιθυμία για γενική ενδυνάμωση των γυναικών, ισότητα των φύλων, αναγνώριση της ευθύνης των ανδρών και των πατριαρχικών δομών. Σε πιο συγκεκριμένο επίπεδο, αναφέρθηκε το κίνημα «Health At Every Size» (Υγεία σε κάθε μέγεθος), καθώς και η προσβασιμότητα και η διαθεσιμότητα, συμπεριλαμβανομένης της παροχής διαφόρων μορφών υποστήριξης. Τέλος, ορισμένες ανέφεραν επίσης την απελευθέρωση του σώματος ως το όραμα για την απαραίτητη αλλαγή στην κοινωνία.

²² Hinkle Smith, S. L. (χ.χ.). [Πρόγραμμα σπουδών για την εικόνα του σώματος](#). EBSCO Research Starters: Εκπαίδευση.

7. Συμπεράσματα

Αυτή η έκθεση έχει αποφέρει πλούσιες πληροφορίες και διαπιστώσεις σχετικά με πολλές πτυχές που αφορούν νεαρές γυναίκες σε καταστάσεις ντροπιασμού λόγω σώματος και διακρίσεων λόγω μεγέθους. Έχουμε επιλέξει να αναδείξουμε μόνο εκείνες που θα είναι πιο σχετικές για την ανάπτυξη εκπαιδευτικού και υποστηρικτικού υλικού στη δουλειά μας.

1) Οι νεαρές γυναίκες υποφέρουν από πιέσεις σχετικά με την εικόνα του σώματός τους, και αυτό πρέπει να αντιμετωπιστεί ως συστημικό ζήτημα. Ο πυρήνας της παρούσας έκθεσης επιβεβαιώνει ότι η δυσαρέσκεια για το σώμα και η ντροπή, η προκατάληψη λόγω βάρους και η διάκριση λόγω μεγέθους αποτελούν σημαντικά ζητήματα που απαιτούν μεγαλύτερη προσοχή. Συνδυάζοντας τα ευρήματά μας με τις υπάρχουσες προσεγγίσεις και τη βιβλιογραφία, είμαστε διατεθειμένοι και παρακινούμαστε να αναγνωρίσουμε και να αντιμετωπίσουμε αυτό το ζήτημα ως συστημικό ζήτημα ισότητας των φύλων, και όχι ως ατομική αδυναμία. Ακόμη περισσότερο, επειδή από τις απαντήσεις πολλών νεαρών γυναικών διαπιστώνουμε ότι το φαινόμενο αυτό έχει κανονικοποιηθεί, με αποτέλεσμα η βλάβη που υφίστανται να ελαχιστοποιείται ή να αγνοείται από την κοινωνία και, κατά συνέπεια, να εσωτερικεύεται από τις ίδιες τις γυναίκες. Ως εκ τούτου, επιδιώκουμε σκόπιμα να **πλαισιώσουμε την απελευθέρωση του σώματος σε αντίθεση με την καθαρά προσωπική ανάπτυξη**, αναγνωρίζουμε την **αξία της εκπαίδευσης σχετικά με την αδικία που βασίζεται στην εμφάνιση και ενσωματώνουμε πτυχές κοινοτικής υποστήριξης σε όλο το έργο μας.**

2) Η κριτική με βάση το σώμα είναι ευρέως διαδεδομένη, αλλά οι γυναίκες με μεγαλύτερο σωματικό μέγεθος φέρουν το μεγαλύτερο βάρος. Τα ευρήματα δείχνουν ότι οι περισσότερες νεαρές γυναίκες που συμμετείχαν στην έρευνα έχουν βιώσει κριτική με βάση την εμφάνιση τουλάχιστον μερικές φορές, ανεξάρτητα από το σωματικό τους μέγεθος. Ωστόσο, εκείνες που περιγράφουν τον εαυτό τους ως μεγαλύτερες από τον μέσο όρο αναφέρουν αυτές τις εμπειρίες πιο συχνά και με μεγαλύτερη ένταση. Αναφέρουν επίσης χαμηλότερη ικανοποίηση από την εμφάνισή τους και χαμηλότερη αυτοπεποίθηση στην ανταπόκριση σε αρνητικά σχόλια. Αυτό υποδηλώνει ότι ορισμένα σώματα εκτίθενται περισσότερο σε βλάβη από άλλα. Για εμάς, ως εκπαιδευτές και εργαζόμενους με νέους, αυτό σημαίνει **να αναγνωρίζουμε αυτή την ανισότητα και να είμαστε προσεκτικοί ως προς τους τρόπους με τους οποίους μπορούμε να μειώσουμε αυτό το χάσμα στο πλαίσιο και μέσω των δραστηριοτήτων μας.**

3) Ο ισχυρότερος αντίκτυπος αφορά την ψυχική υγεία, με συνέπειες που διαμορφώνουν την καθημερινή ζωή. Η πίεση σχετικά με την εικόνα του σώματος έχει σαφή και ισχυρή σύνδεση με αποτελέσματα στην ψυχική υγεία, όπως το άγχος, η χαμηλή αυτοεκτίμηση, οι αλλαγές στη διάθεση και οι επιβλαβείς διατροφικές συμπεριφορές. Επηρεάζονται επίσης οι συμπεριφορές που αφορούν τη σωματική υγεία, όπως η σωματική δραστηριότητα και η διατροφή, συχνά με τρόπους που καθορίζονται περισσότερο από την αίσθηση ντροπής παρά από την ευεξία. Ακόμη και όταν

οι συμμετέχουσες δεν περιγράφουν πάντα δραματικά αποτελέσματα, τα ευρήματα υποδηλώνουν συνεχή ψυχολογική πίεση. Αυτή η πίεση μπορεί να διαμορφώσει τον τρόπο με τον οποίο οι νέες γυναίκες σκέφτονται για τον εαυτό τους και λαμβάνουν καθημερινές αποφάσεις. Στο έργο μας, αυτό σημαίνει **την ανάπτυξη περιεχομένου που βοηθά στην καλλιέργεια δεξιοτήτων συναισθηματικής ανθεκτικότητας, την εξάσκηση της αυτοσυμπόνιας και της ριζοσπαστικής αυτοαποδοχής ως στρατηγικών για τη μείωση της ντροπής, καθώς και τη δημιουργία χώρων όπου οι νέες γυναίκες μπορούν να βρουν ανακούφιση από αυτές τις καθημερινές πιέσεις.**

4) Η συμμετοχικότητα μειώνεται σε περιβάλλοντα με μεγάλη ορατότητα και διαπροσωπικές σχέσεις. Είναι σημαντικό για όσους εργάζονται στον τομέα της ευρωπαϊκής νεολαίας να συμπεράνουμε ότι, ενώ πολλές γυναίκες δεν αναφέρουν την εικόνα του σώματος ως εμπόδιο για τη συμμετοχικότητα, για πολλές όμως η συμμετοχικότητα μειώνεται δραστικά σε καταστάσεις υψηλής ορατότητας όπου τα σώματα ενδέχεται να συγκριθούν. Αυτό συμβαίνει σε δραστηριότητες όπως η αγορά ρούχων, η επίσκεψη στην παραλία ή την πισίνα, καθώς και η συμμετοχικότητα σε αθλήματα ή σε ρομαντικές σχέσεις. Η επίδραση περιγράφεται συχνά ως μικρή ή μέτρια, αλλά όταν βιώνεται σε διάφορους τομείς της ζωής και συνεχώς, μπορεί να μειώσει τη χαρά, τη σύνδεση και τη συνολική αυτοπεποίθηση. Αυτό αποτελεί μια ακόμη αιτία τόσο για **την ευρύτερη ευαισθητοποίηση, όσο και για τη δημιουργία χώρων όπου όλα τα σώματα γίνονται αποδεκτά, ενισχύοντας έτσι την ανθεκτικότητα στην αντιμετώπιση αυτών των αρνητικών επιδράσεων σε άλλα περιβάλλοντα.**

5) Οι νέες γυναίκες επιθυμούν πρακτικά εργαλεία για να ανταποκρίνονται, να θέτουν όρια και να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους. Πολλές συμμετέχουσες εξέφρασαν την ανάγκη για συγκεκριμένες και πρακτικές δεξιότητες. Θέλουν να μάθουν πώς να αναγνωρίζουν τις μικροεπιθετικές συμπεριφορές, πώς να ανταποκρίνονται με ηρεμία και αποφασιστικότητα σε σχόλια που αφορούν το σώμα, πώς να θέτουν όρια με την οικογένεια και τους συνομηλίκους τους, και πώς να ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους σε στιγμές άγχους. Αρκετές ζήτησαν συγκεκριμένες φράσεις ή σενάρια απαντήσεων που θα μπορούσαν να τις βοηθήσουν στην πραγματική ζωή. Εξέφρασαν επίσης ενδιαφέρον για στρατηγικές αντιμετώπισης, όπως η ενσυνειδητότητα, η αυτοσυμπόνια και οι πρακτικές ενίσχυσης της ανθεκτικότητας. Αυτό δείχνει σαφώς ότι **η εκπαίδευση πρέπει να περιλαμβάνει μάθηση βάσει σεναρίων, παιχνίδι ρόλων και πρακτικές ασκήσεις που ενισχύουν την αυτοπεποίθηση στην αντιμετώπιση αγχωτικών καταστάσεων στην πραγματική ζωή, μέσω της δοκιμής τους σε ένα ασφαλές περιβάλλον.**

6) Η κοινωνική υποστήριξη και το αίσθημα του «ανήκειν» είναι ζωτικής σημασίας, όμως η εμπιστοσύνη στα συστήματα υποστήριξης είναι περιορισμένη. Οι νεαρές γυναίκες τόνισαν τη σημασία της αλληλεγγύης και της αναγνώρισης. Θέλουν οι άλλοι να παρεμβαίνουν όταν συμβαίνει «body shaming» και εκφράζουν την επιθυμία για ασφαλείς κοινοτικούς χώρους. Ταυτόχρονα, οι περισσότερες ερωτηθείσες βασίζονται κυρίως στους φίλους τους για υποστήριξη. Πολύ λίγες θα απευθύνονταν σε εργαζόμενους με νέους, εκπαιδευτικούς, επαγγελματίες υγείας ή ακτιβιστικές ομάδες, ενώ ένας σημαντικός αριθμός δεν θα αναζητούσε καθόλου υποστήριξη. Αυτό υποδηλώνει ένα κενό στην εμπιστοσύνη και την ενημέρωση σχετικά με τις διαθέσιμες δομές υποστήριξης. Το δύσκολο καθήκον μας είναι να **ενισχύσουμε τόσο τα συστήματα**

υποστήριξης όσο και την ικανότητα των νεαρών γυναικών να αναγνωρίζουν και να αναζητούν την απαραίτητη υποστήριξη.

7) Η εσωτερικευμένη ντροπή και η κανονικοποίηση βλαπτικών συμπεριφορών αποτελούν σημαντικά εμπόδια στην αναζήτηση βοήθειας. Η ευρέως διαδεδομένη έλλειψη ευαισθητοποίησης σχετικά με τις προκαταλήψεις για το βάρος επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο οι νεαρές γυναίκες αντιμετωπίζουν αυτά τα ζητήματα. Πολλές ερωτηθείσες περιέγραψαν επίσης εμπόδια όπως η ντροπή, η αυτοκατηγορία, η υποβάθμιση των εμπειριών τους και η πεποίθηση ότι τα σχόλια που αφορούν το σώμα είναι «φυσιολογικά» ή δεν είναι αρκετά σοβαρά για να αντιμετωπιστούν. Αυτές οι στάσεις αντανakλούν το εσωτερικευμένο στίγμα για το βάρος και την ευρύτερη πολιτισμική αποδοχή του ελέγχου του σώματος. Δεν το θεωρούμε ως κάτι που πρέπει να αντιμετωπιστεί ειδικά, αλλά μάλλον ως ένα κρίσιμο πλαίσιο που πρέπει να έχουμε κατά νου σε κάθε βήμα που κάνουμε. Επειδή πολλές απαντήσεις μοιάζουν με μοτίβα αντιμετώπισης που σχετίζονται με το τραύμα, όπως η αποφυγή και η αυτοαπομόνωση, **όλες οι εκπαιδευτικές προσεγγίσεις πρέπει να λαμβάνουν υπόψη το τραύμα, να βασίζονται στη συναίνεση και να δίνουν προσοχή στη συναισθηματική ασφάλεια.**

8) Η κουλτούρα των σχολίων για τα σώματα των άλλων πρέπει να αλλάξει. Τέλος, αλλά όχι λιγότερο σημαντικό, παρατηρήσαμε μια ευρεία επιθυμία να σταματήσουν γενικά οι κρίσεις που βασίζονται στην εμφάνιση. Οι νέες γυναίκες δεν θέλουν απλώς να αντιμετωπίσουν την κατάσταση, αλλά μάλλον θέλουν η κουλτούρα να σταματήσει να σχολιάζει τα σώματά τους. Το βλέπουμε αυτό ως μια σαφή απεικόνιση του τρόπου με τον οποίο η αντικειμενοποίηση και ο έλεγχος του σώματος εκδηλώνονται στη ζωή των γυναικών. Αυτός είναι ένας από τους πρωταρχικούς στόχους των προσπαθειών μας για την απελευθέρωση του σώματος – να **αλλάξουμε την κουλτούρα που θεωρεί ορισμένα σώματα «σωστά» ή καλύτερα, και άλλα «προς αλλαγή» ή χειρότερα, και να επιδιώξουμε συστημική αλλαγή για όσους επηρεάζονται περισσότερο από αυτήν.**

8. Συστάσεις

Στο πρόγραμμα «Απελευθέρωση του Σώματος για Έμφυλη Ισότητα» διερευνήσαμε πώς οι νεαρές γυναίκες στη Λετονία, την Τσεχία και την Κύπρο βιώνουν καταστάσεις που σχετίζονται με την εικόνα σώματος και τις διακρίσεις λόγω μεγέθους. Αυτό που παρατηρήσαμε είναι **μια συντριπτική έλλειψη επίγνωσης, δεξιοτήτων και εργαλείων ώστε να μπορούν να αναγνωρίζουν τις αδικίες σε τέτοιες καταστάσεις**, καθώς και να στέκονται όρθιες θέτοντας όρια σε πολύ διαφορετικά περιβάλλοντα.

Αν και το παρόν έργο στοχεύει στην αντιμετώπιση ορισμένων από αυτά τα ζητήματα, το εύρος τους υπερβαίνει τις δυνατότητές μας. Επιπλέον, ακόμη κι αν οι γυναίκες είναι εκείνες που επηρεάζονται περισσότερο, κάθε μέλος της κοινωνίας επηρεάζεται από τις υπάρχουσες επιβλαβείς πολιτισμικές αξίες και συνήθειες γύρω από τα διαφορετικά σώματα. Για να συγκεντρώσουμε πόρους και να αυξήσουμε τον αντίκτυπο, **καλούμε για τη στήριξη και την προσπάθεια διαφόρων εμπλεκόμενων φορέων προκειμένου να βελτιωθεί η ζωή των νεαρών γυναικών σε όλη την Ευρώπη**, συμβάλλοντας έτσι στις απαραίτητες βελτιώσεις προς την ισότητα των φύλων. **Ιδού τι μπορείτε να κάνετε εσείς.**

Για όλες και όλους

- Αναγνωρίστε τα δικά σας στερεότυπα που βασίζονται στο βάρος, το ύψος και το μέγεθος του σώματος. Αμφισβητήστε τα! Ενημερωθείτε για το στίγμα του βάρους ή τη διάκριση λόγω μεγέθους και πώς εκδηλώνεται στην κοινωνία μας.
- **Μην ντροπιάζετε κανέναν για το σώμα του και χρησιμοποιήστε γλώσσα που είναι συμπεριληπτική** απέναντι σε όλα τα σώματα. Εξοικειωθείτε με την έννοια της σωματικής ουδετερότητας!
- Όταν είναι δυνατό και νιώθετε άνετα, **αντισταθείτε στις αδικίες που σχετίζονται με την εμφάνιση** των άλλων· βοηθά πολύ το να γνωρίζει κανείς ότι δεν είναι μόνος σε αυτές τις προκλήσεις.
- **Ακούστε τις εμπειρίες ανθρώπων με διαφορετικά σώματα** και ενθαρρύνετε τον σεβασμό στη συζήτηση για αυτό το θέμα, ώστε να γίνει φυσιολογικό να μιλάμε γι' αυτό.

Για τους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής

- **Συμπεριλάβετε το βάρος, το ύψος και το μέγεθος του σώματος ως προστατευόμενα χαρακτηριστικά** στη νομοθεσία κατά των διακρίσεων, ώστε να πυροδοτήσετε μια αλλαγή από την κορυφή προς τη βάση στην κατανόηση αυτών των ζητημάτων.
- **Εξασφαλίστε συστηματική υποστήριξη για τους (νέους) ανθρώπους** που αντιμετωπίζουν βλάβες από την ταπείνωση λόγω σώματος και το στίγμα του βάρους, εκπαιδεύοντας τους ειδικούς στους τομείς της υγειονομικής περίθαλψης, της εκπαίδευσης και των δημόσιων υπηρεσιών σχετικά με τη γλώσσα που λαμβάνει υπόψη το τραύμα, είναι ουδέτερη ως προς το βάρος και δεν αναφέρεται στη δίαιτα. Παρέχετε εκπαίδευση σχετικά με αυτά τα συγκεκριμένα θέματα σε ειδικούς του τομέα της ψυχικής υγείας και στις γραμμές βοήθειας για κρίσεις.
- **Διασφαλίστε την προσβασιμότητα των δημόσιων χώρων** για σώματα διαφορετικών διαστάσεων – να διασφαλιστεί η ευαισθητοποίηση των παρόχων δημόσιων υπηρεσιών σχετικά με την ανάγκη παροχής προσβάσιμων καθισμάτων και διευκολύνσεων κινητικότητας σε δημόσιους χώρους (συμπεριλαμβανομένων ανελκυστήρων και άλλων βοηθημάτων όπου απαιτείται).
- **Ενθαρρύνετε ώστε τα δημόσια μέσα ενημέρωσης και τους θεσμούς να χρησιμοποιούν γλώσσα ουδέτερη ως προς το σώμα και εικόνες χωρίς αποκλεισμούς που αναδεικνύουν τη σωματική ποικιλομορφία σε όλες τις επικοινωνιακές τους δραστηριότητες. Θεσπίστε μηχανισμούς προστασίας για τον περιορισμό και τον έλεγχο των επικοινωνιών** που προωθούν μη ενημερωμένο, επιβλαβές και στιγμιστικό περιεχόμενο σχετικά με το σώμα και την εικόνα του σώματος, ιδίως εκείνου που διαδίδεται και είναι προσβάσιμο σε νεανικό κοινό.

Για εκπαιδευτικούς και επαγγελματίες που εργάζονται με νέους

- **Ενημερωθείτε σχετικά με το στίγμα του βάρους και τον αντίκτυπο των ζητημάτων εικόνας σώματος** στις δικές σας αντιλήψεις και στο έργο σας, καθώς και για τον ρόλο που διαδραματίζουν στη ζωή των νέων. Εξοικειωθείτε με τους τρόπους με τους οποίους οι ανησυχίες σχετικά με την εικόνα σώματος επηρεάζουν τη συμμετοχικότητα και τη διαβίωση των νέων (ιδιαίτερα των γυναικών).
- **Δημιουργήστε χώρους όπου οι συζητήσεις είναι ουδέτερες ως προς το σώμα, ευγενικές και προσεκτικές.**
- **Συμπεριλάβετε θέματα σχετικά με την εικόνα του σώματος, το στίγμα του βάρους και τη διάκριση λόγω μεγέθους** στο έργο που ήδη επιτελείτε, παράλληλα με άλλες μορφές συστημικής αδικίας και διάκρισης.
- **Φροντίστε να συμπεριλάβετε και να λάβετε υπόψη τις απόψεις εκείνων που επηρεάζονται περισσότερο** – νεαρές γυναίκες με μεγαλύτερο σωματικό μέγεθος ή με

άλλες ορατές διαφορές, καθώς και εκείνες που προέρχονται από περιθωριοποιημένα κοινωνικά στρώματα.

Βρείτε περισσότερες προτάσεις για τους εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας στην ανοιχτή επιστολή με [συστάσεις για την ευρωπαϊκή εργασία με νέους](#) από το 2024.

Για τα μέλη της οικογένειας και τους στενούς φίλους

- **Ενημερωθείτε για τον αντίκτυπο των ζητημάτων που αφορούν την εικόνα του σώματος και το στίγμα του βάρους**, ειδικά ακούγοντας τους αγαπημένους σας που αντιμετωπίζουν αυτές τις προκλήσεις. Πιστέψτε τα λόγια τους και δώστε προσοχή αν αναφέρουν οτιδήποτε, γιατί χρειάζεται τεράστιο θάρρος για να μιλήσει κανείς ανοιχτά και να εκφράσει αρνητικές εμπειρίες σχετικά με την ταπείνωση λόγω σωματικών χαρακτηριστικών.
- **Ευαισθητοποιηθείτε σχετικά** με τις προκαταλήψεις, τις μεροληψίες ή τις γενεαλογικές απόψεις που ενδέχεται να επηρεάζουν τη συμπεριφορά σας.
- Όταν **χρησιμοποιείτε γλώσσα που περιλαμβάνει όλα τα σώματα**, αποφύγετε όχι μόνο να σχολιάζετε τα σώματα των άλλων με τρόπο που να αξιολογεί τον έναν ή τον άλλο τρόπο ύπαρξης ως ανώτερο από τους άλλους. **Θυμηθείτε επίσης ότι τα σχόλια για το δικό σας σώμα έχουν επίδραση στους άλλους!**
- Βρείτε τους καλύτερους τρόπους για να **ενθαρρύνετε τα μέλη της οικογένειας και τους φίλους σας να συμμετέχουν σε δραστηριότητες, επιτρέποντάς τους να αναπτύξουν νέες ικανότητες** – αυτό θα τους ενδυναμώσει και θα χτίσει την ανθεκτικότητά τους ώστε να μπορούν να υπερασπιστούν τον εαυτό τους σε καταστάσεις όπου το σώμα τους υφίσταται άδικη μεταχείριση.
- Αν διαπιστώσετε ότι κάποιος κοντινός σας άνθρωπος αντιμετωπίζει δυσκολίες, **ενθαρρύνετε τον να ζητήσει βοήθεια και προσφέρετε υποστήριξη στην αναζήτηση ειδικών**.

Συστάσεις για νεαρές γυναίκες

- Αν και ο κόσμος μπορεί να μην είναι πάντα έτσι φτιαγμένος, να θυμάστε ότι **έχετε το δικαίωμα και μάλιστα την υποχρέωση να απολαμβάνετε τη ζωή με όποιο σώμα σας έχει δοθεί**. Αν ο κόσμος σας αυτή τη στιγμή δεν φαίνεται να χωράει μια τέτοια αποδοχή, αναζητήστε χώρους που προωθούν τη θετική στάση απέναντι στο σώμα, την αποδοχή του πάχους και τη γενικότερη ένταξη, είτε δια ζώσης είτε διαδικτυακά, όπου όλα τα σώματα είναι ευπρόσδεκτα. Μπορεί να τα βρείτε σε μη κερδοσκοπικούς οργανισμούς, σε κινήματα ακτιβιστών ή σε χώρους εργασίας για νέους.

- Η αποδοχή του σώματός σας είναι ένα ατομικό ταξίδι και δεν υπάρχει χρονοδιάγραμμα ή συνταγή που να λειτουργεί για όλους, προκειμένου να ξεμάθετε τις επιβλαβείς πεποιθήσεις που σας μεταδίδουν τα συστήματα που επωφελούνται από τη δυσαρέσκειά σας για τον εαυτό σας. Αν βρίσκεστε στην αρχή της πορείας σας, **η ενημέρωση σχετικά με το στίγμα του βάρους και την κουλτούρα της δίαιτας, καθώς και η παρακολούθηση διαφορετικών σωμάτων όλων των μεγεθών στα κοινωνικά δίκτυα, μπορεί να αποτελέσει ένα ενδυναμωτικό σημείο εκκίνησης.**
- Αν σε οποιαδήποτε στιγμή νιώσεις ότι οι ανησυχίες σου για την εικόνα του σώματος ή η ντροπή για το σώμα επηρεάζουν τη ζωή σου, **ζήτησε βοήθεια – από ένα μέλος της οικογένειας, έναν εργαζόμενο με νέους ή έναν ειδικό ψυχικής υγείας που θα σε βοηθήσει να αντιμετωπίσεις το βάρος αυτού του φορτίου.**
- **Εξοικειωθείτε με τις έννοιες της ρητορικής μίσους και του εγκλήματος μίσους,** ώστε να ενισχύσετε την ευαισθητοποίησή σας σχετικά με τις περιπτώσεις όπου η σωματική ντροπή είναι απλώς ένα σχόλιο και πότε είναι κάτι περισσότερο από αυτό.
- Εάν βιώνεις εκφοβισμό, ρητορική μίσους ή ακόμη και σωματική βία που σχετίζεται με το σώμα σου, το σχήμα, το μέγεθος ή οποιαδήποτε άλλα οπτικά χαρακτηριστικά του, φρόντισε να καταγράψεις όλες τις λεπτομέρειες της κατάστασης και του δράστη. **Η αναζήτηση βοήθειας από αρμόδιους φορείς μπορεί να αποδειχθεί χρήσιμη σε πιο σοβαρές περιπτώσεις.** Για παράδειγμα:
 - απευθυνθείτε σε οργανώσεις ανθρωπίνων δικαιωμάτων για νομικές συμβουλές εάν είστε θύμα ρητορικής μίσους ή εγκλήματος μίσους
 - αναφέρετε τέτοια εγκλήματα στην αστυνομία αν βιώσετε σωματικές συμπλοκές· αν η νομοθεσία της χώρας σας το ρυθμίζει, τότε μπορεί να σχετίζεται και με ρητορική μίσους
 - αναφέρετε και αποκλείστε τα μισαλλόδοξα διαδικτυακά σχόλια στις πλατφόρμες. Μπορεί να μην είναι πάντα αποτελεσματικό, αλλά μπορείτε επίσης να ζητήσετε βοήθεια από μη κερδοσκοπικούς οργανισμούς που ασχολούνται με θέματα διαδικτυακής παρενόχλησης και ρητορικής μίσους.

9. Παραρτήματα

Ερωτηματολόγιο έρευνας

Ενότητα 1: Γενικά στοιχεία

Ερ. 1. Ποιο από τα παρακάτω ταιριάζει καλύτερα με τον τρόπο που αυτοπροσδιορίζεστε;

- ☐ Γυναίκα / ☐ Άνδρας / ☐ Μη δυαδικό φύλο ☐ Δεν επιθυμώ να το αποκαλύψω

Ερ. 2. Ποια είναι η ηλικία σας;

- ☐ Κάτω των 18 / ☐ 18–35 / ☐ 36–50 / ☐ 51 ετών και άνω

Ε3. Έχετε αισθανθεί ποτέ ότι σας έχουν φερθεί άδικα, ότι σας έχουν αποκλείσει, σας έχουν ντροπιάσει ή σας έχουν κρίνει λόγω του βάρους, του μεγέθους ή του σχήματός σας;

- ☐ Ποτέ / ☐ Σπάνια / ☐ Μερικές φορές / ☐ Συχνά / ☐ Πολύ συχνά

Ερ. 4. Τα σώματα των ανθρώπων έχουν πολλά διαφορετικά σχήματα και μεγέθη. Αν νιώθετε άνετα, πώς θα περιγράφατε το μέγεθος του σώματός σας;

- ☐ Μικρότερο από το μέσο όρο / ☐ Μέσου μεγέθους / ☐ Μεγαλύτερο από το μέσο όρο / ☐

Προτιμώ να μην απαντήσω

Ερ. 5. Ποια από τα παρακάτω έχετε βιώσει; (Επιλέξτε όλα όσα ισχύουν)

- ☐ Προσβλητικά σχόλια (π.χ. «πρέπει να χάσεις βάρος»)
☐ Να αντιμετωπίζετε με λιγότερο σεβασμό από τους άλλους
☐ Δεν με παίρνουν στα σοβαρά οι επαγγελματίες (καθηγητές, γιατροί, εργοδότες)
☐ Πειράγματα ή αστεία σχετικά με το βάρος/το μέγεθος/το σχήμα του σώματός μου
☐ Να με αποκλείουν ή να με αφήνουν εκτός λόγω του μεγέθους του σώματός μου
☐ Άλλο

Ερ. 6. Πού έχετε δεχτεί αρνητικά σχόλια ή άδικη μεταχείριση σχετικά με το σώμα σας; (Επιλέξτε όλα όσα ισχύουν)

- ☐ Οικογένεια/σπίτι
☐ Υγειονομική περίθαλψη (γιατροί, νοσηλευτές κ.λπ.)
☐ Σχολείο/πανεπιστήμιο
☐ Διαδίκτυο/μέσα κοινωνικής δικτύωσης
☐ Το κάνω στον εαυτό μου (επιπλήξεις για το σώμα, γλώσσα που προάγει την κουλτούρα της δίαιτας, απόκρυψη του σώματος)
☐ Δημόσιοι χώροι (μέσα μεταφοράς, καταστήματα, δρόμοι)

- ☐ Χώρος εργασίας
- ☐ Άλλο

Ενότητα 2: Εμπειρίες και αντιλήψεις

Ερ. 7. Πόσο ικανοποιημένος/η ήσασταν με τη συνολική σας εμφάνιση τους τελευταίους 12 μήνες;

- ☐ Πολύ ικανοποιημένος/η / ☐ Κυρίως ικανοποιημένος/η / ☐ Ουδέτερος/η / ☐ Κυρίως δυσαρεστημένος/η / ☐ Πολύ δυσαρεστημένος/η

Ερ. 8. Πιστεύετε ότι οι εμπειρίες σας σχετικά με την κρίση που βασίζεται στην εμφάνιση επηρεάζονται από άλλες πτυχές της ταυτότητάς σας (π.χ. εθνικότητα, σεξουαλικότητα, αναπηρία, ηλικία);

- ☐ Καθόλου / ☐ Λίγο / ☐ Σε κάποιο βαθμό / ☐ Αρκετά / ☐ Πολύ

Ενότητα 3: Αντιμετώπιση & Υποστήριξη

Ερ. 9. Σε κλίμακα από 1 έως 5, πόσο σίγουρος/η αισθάνεστε ότι μπορείτε να χειριστείτε καταστάσεις όπου κάποιος κάνει αρνητικά σχόλια ή σχόλια που ντροπιάζουν το σώμα σας;

Ερ. 10. Εάν βιώσετε σωματική ντροπή ή άδικη μεταχείριση, πού θα απευθυνόσασταν πιθανότατα για υποστήριξη; (Επιλέξτε όλα όσα ισχύουν)

- ☐ Οικογένεια
- ☐ Φίλοι/συνομήλικοι
- ☐ Διαδικτυακές κοινότητες
- ☐ Κοινοτικές ή ακτιβιστικές ομάδες
- ☐ Επαγγελματίες υγείας
- ☐ Εργαζόμενοι με νέους / εκπαιδευτικοί
- ☐ Πουθενά / Δεν θα αναζητούσα υποστήριξη
- ☐ Άλλο

E11. Τι θα σας βοηθούσε περισσότερο να νιώσετε πιο δυνατοί και πιο υποστηριγμένοι όταν αντιμετωπίζετε πιέσεις σχετικά με την εικόνα του σώματός σας ή σχόλια που αφορούν το βάρος σας;

E12. Τι σας δυσκολεύει να ζητήσετε υποστήριξη σε καταστάσεις όπου αντιμετωπίζετε αρνητική μεταχείριση που σχετίζεται με το σώμα σας;

E13. Αν επρόκειτο να παρακολουθήσετε μια εκπαίδευση ή ένα εργαστήριο, ποιες γνώσεις και δεξιότητες θα θεωρούσατε χρήσιμες για να υπερασπιστείτε καλύτερα τον εαυτό σας ή να αντιμετωπίσετε την άδικη μεταχείριση στην καθημερινή σας ζωή;

Ε14. Ποιες αλλαγές θα θέλατε να δείτε στο σχολείο, στον χώρο εργασίας, στην κοινότητα ή στην κοινωνία σας, ώστε οι νέες γυναίκες να αισθάνονται πιο ελεύθερες και αποδεκτές με το σώμα τους;

Ενότητα 4: Δημογραφικό προφίλ

Ερ. 15. Χώρα διαμονής

(Ανοιχτή απάντηση ή αναπτυσσόμενη λίστα)

Ε16. Διαμένετε σε:

☐ Πρωτεύουσα / ☐ Πόλη / ☐ Κωμόπολη/χωριό / ☐ Αγροτική περιοχή

Ερ. 17. Ποιο είναι το υψηλότερο επίπεδο εκπαίδευσης που έχετε ολοκληρώσει;

☐ Δημοτικό / ☐ Δευτεροβάθμια εκπαίδευση (π.χ. γυμνάσιο) / ☐ Τριτοβάθμια εκπαίδευση (κολλέγιο, πανεπιστήμιο κ.λπ.)

Υλοποιείται από:



Agency for International
Programs for Youth
Republic of Latvia



Co-funded by
the European Union



bodyliberation.eu