

Kroppspositivisme

- en del av miljøarbeidet?



NFSS2021

Carina Elisabeth Carlsen



Hvem er jeg?



Ordet "tjukk"

- **Mange negative assosiasjoner**
- **Kun en beskrivelse**
- **Smak på ordet**



Kroppspress

- **Press om å se ut på en bestemt måte**
- **Spiseforstyrrelser**
- **Usunn konsekvens av et altoppslukende sunnhetsfokus**



Kroppsbilde:

- **HVORDAN** du ser kroppen din
- **HVA** du tror og tenker om kroppen din
- **HVA** du føler om kroppen din
- **HVORDAN** du føler deg i kroppen din



Kroppositivisme

- **Bra nok!**
- **Sosial
undertrykkelse**
- **Flere lag**





- **Sammenligner oss med photoshop**
- **Skylder på oss selv når vi ikke ligner**
- **Kropp er trend**





- **Internalisert fettforakt**
- **Negative holdninger mot tykke øker**
- **Blir ikke behandlet som et diskrimineringsgrunnlag**
- **"Alle" vet løsningen**
- **Hva med målgruppen vår?**

Mennesker med IF

- **Utsatt gruppe**
- **Mat og kos nært relatert**
- **Lite kunnskap om SF blant helsepersonell**



- **Ord har makt**
- **Mange sjefer i livet sitt**
- **Devaluert sosial rolle i samfunnet**



- **En spiseforstyrrelser vil alltid være komplisert og krevende**
- **Vanskelig å skille vanlig adferd og forstyrret spisemønster**
- **Lite kunnskap**



Egenomsorg i fokus!

- **Helsepersonell må øke sin kunnskap om SF og kroppsbilde**
- **Fokus på egenomsorg**
- **Empowerment**







Spørsmål?

Hva kan vi gjøre?



Mine forslag:

- **Begynn med deg selv!**
- **Krev et større mangfold**
- **Slutte å kommentere kropp**
- **Skaft kunnskap**
- **Gi valg**
- **Husk at det er mange måter å være sunn på!**
- **Husk at du også er en del av samfunnet!**



PUST

Skeive personer med utviklingshemning
møtes - trygt og sosialt.



Takk for meg!

Epost:

carina@kroppsspositivisme.com

www.kroppsspositivisme.no

IG: fetmenfattet

Facebook: "Fet, men fattet"

