

# Ohjeistusta tilannekortteihin

## Abena

Ongelma = hänen tätinsä edistää tässä maassa vallitsevaa kauneusihannetta, jonka mukaan suuret rinnat ovat kauniimmat. Tämä ei ole totta ja se on epärealistista! Kauneusihanne myös edistää ajatusta, että ulkonäkö (ja miehen löytäminen) ovat tärkeimpiä asioita elämässä. Se saa Abenan ajattelemaan, että hänen pitäisi muuttua, ja hänelle tulee paha mieli sen sijaan, että hän nauttisi häistä!

Jos olisin hänen asemassaan, puhuisin tädilleni hienotunteisesti. Sanoisin, että tällaiset kommentit saavat minut ja muut ihmiset surulliseksi ja murehtimaan ulkonäköämme. Sanoisin, että tällaisista kommentteista tulee vaikutelma, että kaikkien pitäisi näyttää samalta, ja siksi ne tekevät maailmasta vähemmän monimuotoisen. Opettelen rakastamaan kehoani sellaisena kuin se on, ja tiedän arvoni perustuvan muuhun kuin ulkonäköni. Sitten kannustaisin häntä tanssimaan ja viettämään laatuaikaa kanssani juhlista nauttien!

## Fernando

Ongelma = hänen ystävänsä edistävät tässä maassa vallitsevaa kauneusihannetta, jonka mukaan poikien ei pitäisi olla laihoja, koska isot lihakset ovat viehättävämpiä. He myös sanovat, että tytöt ovat heikkoja, mikä ei myöskään ole totta! Fernando saattaa käyttää enemmän aikaa ja rahaa kokeillakseen menetelmiä, joilla voi saada isommat lihakset sen sijaan, että hän nauttisi urheilusta sen tuoman olon vuoksi.

Jos olisin hänen asemassaan, puhuisin ystäväni kanssa siitä, miten minua loukkaa tiettyjen kehoni osien kommentointi. Selittäisin, että yhdessä urheilemisen on tarkoitus olla hauskaa! Tällaiset kommentit – jotka antavat ymmärtää, että tytöt ovat "heikompia" kuin pojat – edistävät seksismiä. Itse asiassa tytöt voivat pelata ihan yhtä hyvin kuin pojat!

## Yuki

Ongelma = ihmiset ja yritykset edistävät sosiaalisessa mediassa tässä maassa vallitsevaa kauneusihannetta, jonka mukaan silmien pitäisi olla suuret ja avoimet, ja silmäluomissa pitäisi olla poimu (kuten joillakin valkoihoisilla eurooppalaisilla tai amerikkalaisilla), jotta ne olisivat kauniit. Tämä ei ole totta! Lisäksi valkoisen "rodullisen" ominaisuuden pitäminen parempana edistää rasismia. Yuki katselee videoita ja lukee arvosteluja silmäluomileikkauksista, jotka ovat kalliita, tarpeettomia ja kaiken lisäksi ne voivat olla vaarallisia. Hän on epävarma ulkonäöstään eikä kokeile uusia asioita, koska hänellä on heikko itseluottamus.

Jos olisin hänen asemassaan, pitäisin taukoa sosiaalisesta mediasta. Miettisin tarkkaan, keitä seuran, miltä minusta tuntuu luettuani heidän julkaisujaan, ja poistaisin sitten joitakin seurattavia (ja lisäisin ehkä joitakin kannustavampia seurattavia). Hymyilisin seuraavassa kuvassani muistuttaakseni itseäni siitä, miten hauskaa minulla on ollut (enkä siitä, miltä näytän), ja ollakseni ylpeä taustastani!

## Habibah

Ongelma = syömättömyys edistää tässä maassa vallitsevaa kauneusihannetta, jonka mukaan laihius on kaunista. Hänen ystävänsä rajoittaa syömistään, mikä saattaa vahingoittaa hänen terveyttään. Ruoka on ravintoa, jota kehomme tarvitsee ollakseen tyytyväinen ja terve (erityisesti murrosiässä, jolloin nuoret kasvavat todella nopeasti!). Kaverin syömättömyys saattaa myös rohkaista muita ryhtymään samaan ja ajattelemaan, että heidänkin pitäisi laihduttaa.

Jos olisin Habibahin asemassa, selittäisin kaverille, että hänen kehonsa tarvitsee energiaa ja ravintoaineita ruoasta. Selittäisin myös, että laihius ei tee ihmisestä parempaa tai arvokkaampaa. Auttaisin häntä ajattelemaan kaikkia niitä asioita, joista hän pitää kehossaan ja siitä, mitä hänen kehonsa tekee hänen hyväkseen joka päivä.

## Arek

Ongelma = Arekin isä sanoo, että Arek ei ole tarpeeksi hyvä, koska hän on muita lyhyempi.

Tämä edistää miesten yleistä kauneushannetta, jonka mukaan pitkä mies on viehättävämpi, mikä ei ole totta. Arek murehtii pituuttaan – töissä, perheen ja ystävien seurassa – ja on tyytymätön itseensä.

Jos olisin hänen asemassaan, sanoisin: "Pidän siitä, että näytän perheenjäseniltäni. Olen ylpeä siitä. Pituuteni ei tee minusta parempaa tai huonompaa ihmistä. Voimmeko laittaa kuvan yhdessä seinälle?"

## Alex

Ongelma = vaikuttajat edistävät kauneushannetta, jonka mukaan laihuus on tavoiteltavaa.

Tämä ei pidä paikkaansa ja edistää lihavuuskammoa! Alex saattaa alkaa lukea aina vain enemmän kommentteja, joissa arvostellaan ihmisiä heidän ulkonäkönsä perusteella, ja tuhata rahaa mahdollisesti vaarallisiin leikkauksiin. Hän on tyytymätön ulkonäkönsä ja pysyttelee piilossa todennäköisemmin sen sijaan, että nauttisi elämästä.

Jos olisin hänen asemassaan, lopettaisin tämän vaikuttajan seuraamisen (ja ehkä pitäisin jopa kokonaan taukoa sosiaalisesta mediasta!). Alkaisin seurata monimuotoisuutta edustavia vaikuttajia, joista minulle tulee hyvä mieli. Sanoisin itselleni myös joka aamu, että olen riittävä juuri sellaisena kuin olen.

## Farrah

Ongelma = Farrahin äiti viestii, että ulkonäkö on elämän tärkein asia ja että meidän pitäisi tehdä päätöksiä ulkonäön perusteella, ja se ei ole oikein. Jos Farrah haluaa aloittaa yliopisto-opinnot, mutta ei saa vanhemmiltaan siihen lupaa, hän ei pysty toteuttamaan potentiaaliaan. Hän jää paitsi koulutuksesta (esim. johtokokemuksesta, työpaikoilla tarvittavasta pätevydestä), sosiaalisista kokemuksista (esim. uusien ihmisten tapaamisesta, uusien asioiden kokeilemisestä) ja muista seikkailuista. Tämä tarkoittaa, että hänellä on vähemmän mahdollisuuksia elämässä.

Jos olisin hänen asemassaan, yrittäisin puhua äitini kanssa asiasta hienotunteisesti. Selittäisin, miten paljon haluan opiskella yliopistossa ja miksi se on tärkeää tulevaisuuteni kannalta, etenkin naisena! Sanoisin, että ymmärrän avioliiton tärkeyden hänelle, mutta että koulutus on minulle kaikkein tärkein asia. Voin mennä naimisiin, kun olen vanhempi. Minulle sopiva kumppani rakastaa minua sellaisena kuin olen, ei ulkonäköni perusteella!

## Zoe

Ongelma = Zoen ystävät pitävät lihomista samana kuin kehon luonnollisia muutoksia, kun lapsi kasvaa sen sisällä. Ensinnäkin lihavuus ei ole huono asia – tärkeintä on olla onnellinen ja terve. Toiseksi on normaalia, että kehomme muuttuu ja kasvaa, kun se kasvattaa uutta elämää. Tämä keskustelu edistää niin monia haitallisia Zoen maassa vallitsevia kauneusihanteita: naisen täytyy olla hyvin hoikka, vatsan litteä ja ihon kiinteä, ei raskausarpia, rintojen kiinteät, nännien sileät jne.

Jos olisin hänen asemassaan, haastaisin jokaisen lihavuudesta vihjaavan kommentin sanomalla: "Sisälläsi on vauva, ei rasvaa. Eikä rasva ole huono asia muutenkaan". Kannustaisin ystäviäni myös miettimään tapoja, joilla he voivat huolehtia hyvinvoinnistaan vauvan synnyttyä, sen sijaan että he murehtisivat ulkonäköään.

## Kaveriporukka

Ongelma = tämä henkilö kertoo elävänsä yhteiskunnan kauneusihanteiden mukaisesti ja rohkaisee muita nuoria tekemään samoin. Hän edistää kauneusihannetta, jonka mukaan naisten, tyttöjen ja muunsukupuolisten ihmisten pitäisi olla karvattomia, mikä on luonnotonta. Se saa myös ystävät käyttämään enemmän aikaa ja rahaa säännöllisestä karvanpoistosta murehtimiseen ja maksamiseen ja sen tutkimiseen.

Jos olisin hänen asemassaan, selittäisin, että on tylsää ja masentavaa keskittyä koko ajan ulkonäköön – se saa ihmiset ajattelemaan, että ulkonäkö on tärkeintä meissä. Selittäisin tälle henkilölle myös, että kaikki ihokarvanpoistoa markkinoivat yritykset tekevät rahaa sillä, että me olemme tyytymättömiä itseemme ja yritämme muuttua.

## Issa

Ongelma = perhe tyrkyttää Issalle ruokaa ja siten edistää tässä maassa vallitsevaa kauneusihannetta, jonka mukaan hyvin laiha nainen ei ole kaunis. Jos Issa on syönyt monipuolista ruokaa tarpeeksi ja tuntee itsensä kylläiseksi, hän voi päättää, ettei halua enää syödä. Tällainen "vihjailu" saa hänet tuntemaan, että hän ei ole tarpeeksi hyvä sellaisena kuin on ja murehtimaan ulkonäköään.

Jos olisin hänen asemassaan, hymyilisin perheelleni ja selittäisin, että kuuntelen kehoani. Kehoni kertoo minulle nyt, että olen kylläinen eikä minun tarvitse syödä enempää. Selittäisin, että kehoni on luonnostaan hoikempi kuin yhteiskunnassa vallitseva "ihanne", mutta se ei tee minusta vähemmän arvokasta. Olen kaunis sellaisena kuin olen.