

# FIN NOK!

- OM HVORDAN VI KAN VISE FINGEREN TIL KROPPSPRESS- OG SKJØNNHETSTYRANNI



# KORT OM MEG



- \* Komiker
- \* Treningsinstruktør
- \* Småbarnsmor
- \* Feminist
- \* Ambassadør for Go Nok
- \* Kronisk usikker på eget utseende

# MITT FORHOLD TIL EGEN KROPP



# AGENDA

- \* Skissere noen moderne problemstillinger:
  - Kroppspress
  - Skjønnhetstyranni
- \* Betydning av reklame og sosiale medier for vår selvfølelse og selvbilde
- \* Mine råd for å føle seg god nok 😊

# KROPPSPRESS

\* Sosialt press om å ha «idealkroppen».

\* «85 prosent av unge jenter oppgir at de opplever kroppspress. 67 prosent av disse oppgir at reklame er den største årsaken.»

([https://www.sanitetskvinnene.no/sanitetskvinnene/vare\\_saker/skjonnhetstyranniet/](https://www.sanitetskvinnene.no/sanitetskvinnene/vare_saker/skjonnhetstyranniet/))

# «USUNT FORBILDE»



«FOR FEIT TIL Å VÆRE PT»



# INSPIRASJONSKILDE??





**«TJUKK ER DET NYE SLEM»**



# **SNU DEG TIL SIDEKVINNEN OG DISKUTER:**

- \* Når er man egentlig tjukk?
- \* Hvem definerer hva det vil si å være tjukk?
- \* Hvem kan tjene på at vi føler oss tjukke?

# KJØNN

*\* Kroppspress- og skjønnhetstyranni oppleves som et problem for begge kjønn, men kvinner, og ungdom spesielt, ser ut til å påvirkes mer.*

*\* Kvinner kommer dårlig ut fordi kvinners roller er snevrere og strengere definert enn menns roller.*

(<https://katarsisuib.no/okende-kroppspress-i-befolkningen/> )

## ***Oppgaven skal ikke løses av piker***

Frem til 1960-årene skulle ikke de vanskeligste matematikkoppgavene løses av jenter.

## ***Finnes det noe så uestetisk som kvinner som løper? Med brede rumper velter de fram..***

Sportsjournalister ville ha seg «frabedt kvinner som forsøker å konkurrere med mennene på deres områder» og protesterte på at de for første gang skulle få gå 10. km langrenn under vinter-OL i Norge i 1952.

## For 50 år siden

21. mars 1950:

► Hele Flekkerøyflåten er kommet hjem igjen fra fiskefeltet ved Egersund. De fleste båtene kom i siste uke, men enkelte litt tidligere. Resultatet av fisket ble ikke så godt som en hadde regnet med. Fangstene varierte fra 600 til 1400 hl. på settegarnfisket.

► – Rent legemlig er det ikke noe i veien for at kvinner kan bli gode bilførere. Riktig nok er det å føde barn kvinnens hovedoppgave, men ikke desto mindre bør så mange kvinner som mulig ta sertifikat, sa dr. Kveim som kåserte i Aust-Agder avd. av KNA. Bilsakkyndig Lie sa i sitt foredrag at kvinner mangler mannens medfødte tekniske sans. Dessuten mangler kvinnen den del av hjernen som kontrollerer f.eks. rygging, og i en kritisk situasjon har hun meget lett for å miste herredømmet over bilen, sa han.

# KROPP SOM SALG SVARE







SHOPPINGGUIDEN 24.NO

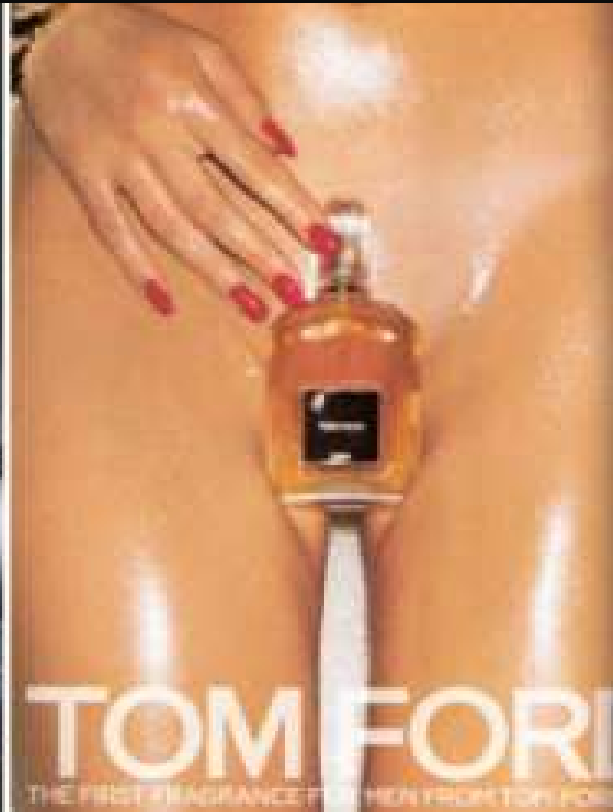
## Den store jeansguiden for menn

Hun har kanskje adoptert mannfolkas favorittplagg, men her er alt du trenger å vite som mann om jeans.





**Husk å stille  
klokka**



# SKJØNNHETSTYRANNI



**GOD SOMMER MED KKI**

# kkk

14.20 • 18. JUL 2014 • 170 S. 9.90

**Helt genialt! SOMMERENS beste BURGERE**

**Mote**  
**STIL-GUIDE!**  
+ Lette plagg for stranda & byen

**PÅFyll i ferien**  
*Språkkurs i Antibes*

**INTERIØR**  
*Sommerens*  
**LAG SELV-IDEER!**  
Utelykt • bildevegg  
hagebenk • mye mer

**Hårskolen**  
TRENDY KRØLLER PÅ 1-2-3

**Mor-datter-TEMA**  
kjærligheten  
konfliktene  
oppdragelsen

**Ukens Kjenil Østli**  
TRIKSENE FOR HØYERE LØNN!

*Slik tar du vare på bikinien*

**Følg oss!**  
BLI MED PÅ KK-MILA 6. SEPT!

**STYRT FOR NERVI!**

# V

**PROSSER 2300 TONNE!**

**UFO**

**NETTAL-KRIG**

**28450 LITER ØLOG VIN**

**MAN FLIR DIG TIL VERDENSRUMMET**

**SPLETT SITT BEET SKJEGG**

**VINN EN MEGANE**  
VINN EN 250 000

**Facebook**

# SOSIALE MEDIER

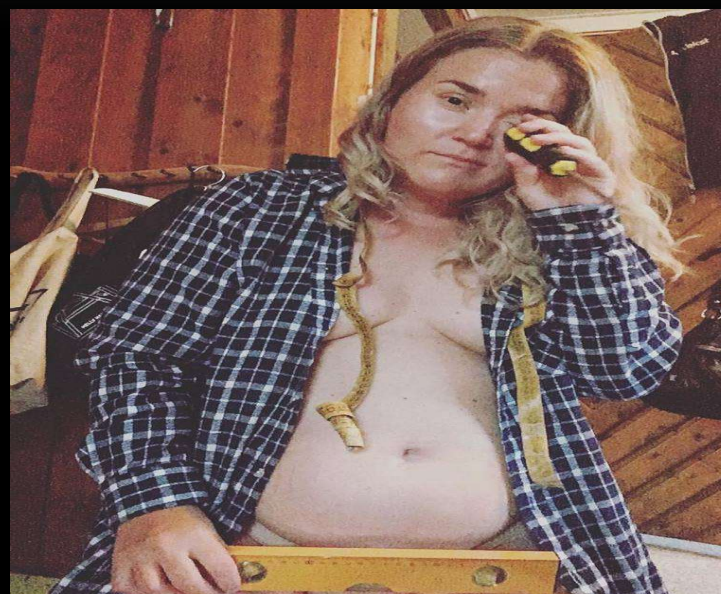
\* Instagram er mest skadelig for psyken din.

(<https://www.aftenposten.no/digital/Ny-undersokelse-Instagram-mest-skadelig-for-psyken-10196b.html>)

\* Nordmenn mest redd for å miste mobilen, uansett alder:

1. Mobilen
2. Internett
3. Bil og ting
4. Nåværende partner

# SOSIALE MEDIER #OPPUSSING



# KOSMETISKE OPERASJONER



# NOEN TJENER SEG RIKE PÅ Å OPPRETTHOLDE PRESSET...

## How much Botox will I need?

**Eyebrow Lift:**  
2-5 Units

**Forehead Lines:**  
10-30 Units

**Crow's Feet  
(per side):**  
5-15 Units

**Frown or  
Glabellar Lines:**  
10-25 Units

**Bunny or  
Nasalis Lines:**  
5-10 Units

**Dimpled Chin:**  
2-6 Units

**Smile Lift  
(corners of the mouth):**  
3-6 Units





**OG STRAFFER DE SOM GJØR DET**



**2014**

**1979**

**DET ÄR HÅRT ATT ÄLDRAS**

**Deborah Harry är fortfarande blond men där upphör likheterna:**

**Gammal är äldst. Blondie"-sångerskan Debbie Harry vägrar gå i pension.**

Ännu så blonda 40 år som "dubbelalbumet av download" från Deborah Harry, 49 år, samt gitarrens man, 64, startade bandet som håller fortfarande...

**TÄNKER PÅ HÅLSAN**  
Men tidens tand gnager även på gamla popstjärnor. När Debbie och bandet nyligen var i Miami prövade sångerskan på att ta ett dopp och visade att hon går upp några kilo och skaffar nya tyngkor. Men den förgyllda hudskåret passade perfekt. - Det är här att äldras, ing...

**Äv Jonatan Berggren Foto: All Over, FameFlynet**

**1975**

**2013**

**Ewigungst stilikon**

**David Bowie**

David Bowie (1947-2022) var en av världens största musikstjärnor. Han var en av de få artister som lyckades förändra sig och förblir relevant. Han var en av de mest inflytelserika och kreativaste konstnärerna i modern musik. Han var en av de mest framgångsrika och mest sålda artisterna i världen. Han var en av de mest inflytelserika och kreativaste konstnärerna i modern musik. Han var en av de mest framgångsrika och mest sålda artisterna i världen.

# RETUSJERING







# IKKE ALLE FØLGER STRØMMEN..



# HELDIGVIS!



Bilde



meisterlinni





# RETTE TIL Å VÆRE STYGG, FEIT OG UPERFEKT!



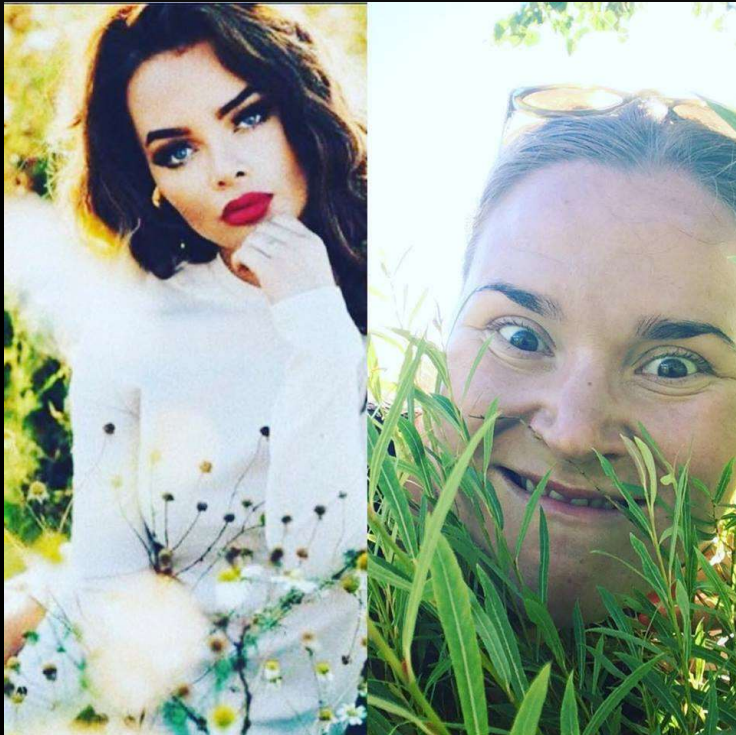
# MINE RÅD FOR Å FØLE SEG GOD NOK

- \* Slutt å følge folk i sosiale medier som får deg til å føle deg uperfekt.
- \* Blås i antall likere og følgere i sosiale medier.
- \* Følg personer i sosiale medier som får deg til å føle deg bra og som viser en mer ekte og uredigert side av seg selv.
- \* Rett blikket utover deg selv- og utover andres utseende.

# MINE RÅD FOR Å FØLE SEG GOD NOK, 2

- \* Vær naken- og se på kroppen din når den er naken.
- \* Smil til deg selv- og si noe fint når du ser deg selv i speilet uten sminke.
- \* Vær i aktivitet du synes er gøy. Ikke fokuser på kalorier og på å bygge kropp.
- \* Vær kritisk! Husk at noen tjener penger på vår «uperfekthet»

# SJEKK UT



Instagram:

- \* lonibp
- \* linefikserkroppen
- \* celestebarber
- \* Piateed

Blogger- og nettsider:

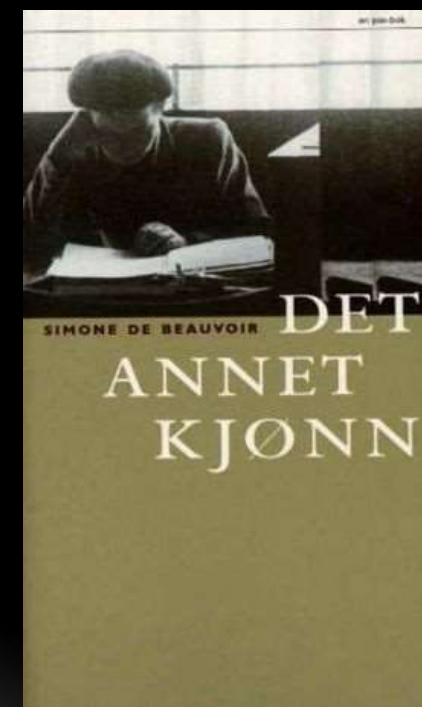
[www.lonilagerleven.blogg.no](http://www.lonilagerleven.blogg.no)

<https://martabreen.wordpress.com>

<http://www.kvinnehistorie.no/>

# LES BØKENE

- «Gleden med skjeden», «F-ordet, 155 grunner til å være feminist», «Det annet kjønn» «Kvinner i kamp» og «Jenteloven»



# GJENTA ETTER MEG!

- 1) Jeg lover at jeg aldri skal si til meg selv at jeg er stygg, feit eller dum.
- 2) Jeg lover at jeg aldri skal si til- eller om andre- at de er feite, stygge eller dumme.
- 3) Jeg lover at jeg ikke skal la meg lure til å manipulere med mitt eget utseende fordi en eller annen kynisk markeds kraft forsøker å tjene penger på meg.
- 4) Jeg lover å lese dameblader med en kritisk- og kanskje ironisk, distanse
- 5) Jeg er verdt noe.
- 6) Jeg er god nok!

# SPØRSMÅL?



**EN SISTE «FIN NOK» ØVELSE 😊**

