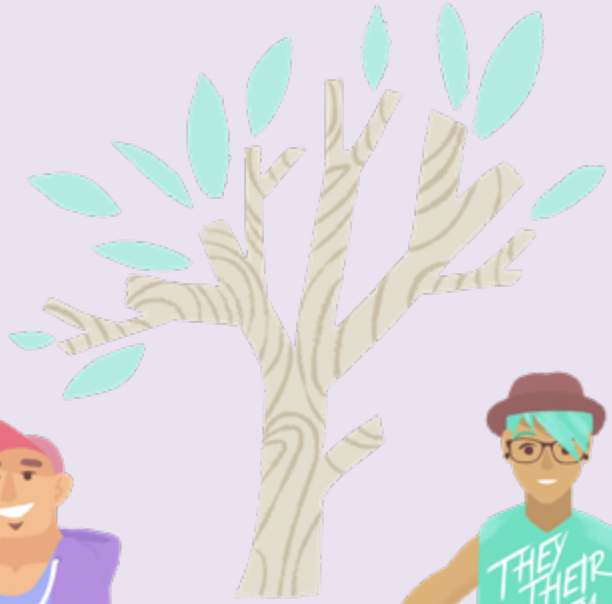








NYYTI RY

Queer Mieli

Vertaisuus vastavoimana vähemmistöstressille

Työkirja korkeakouluopiskelijoiden mielenterveyttä tukevaan sateenkaarevaan vertaisryhmätoimintaan

© Nyyti ry 2026

Opas on toteutettu STEA:n rahoituksella osana Nyyti ry:n Sateenkaariopiskelijoiden mielenterveyden edistäminen -hanketta (2024–2026).

Teksti: Sanni Laurila, QueerMieli -hanke, Nyyti ry

Kuvat: Esa-Pekka Niemi;
Iivari Herva, QueerMieli-hanke, Nyyti ry

Julkaisija: Nyyti ry

Graafinen suunnittelu ja taitto: Lena Malm

Sisältö vapaasti lainattavissa lähde mainiten.

Sisällys

Alkusanat 4

1 Miksi vertaisryhmätoimintaa sateenkaariopiskelijoille? 5
1.1 Mitä on vertaisryhmätoiminta? 5
1.2 Sateenkaari-ihmiset kohderyhmänä 7
1.3 Sateenkaariopiskelijat kohderyhmänä 8

2 Vähemmistöstressi 10

2.1 Mikä vähemmistöstressi? 10
2.2 Miksi olla kiinnostunut vähemmistöstressistä? 11
2.3 Vähemmistöstressi kokemuksena 12

3 Toiminnan mahdollistaminen 13

3.1 Kohderyhmän tavoittaminen: viestintä 13
3.2 Tarvittavat resurssit 14
3.3 Turvallisemman tilan periaatteet 15

4 Ohjaavat toimintaperiaatteet todeksi 16

4.1 Oikeus itsemäärittelyyn 16
4.2 Intersektionaalisuus 17
4.3 Myötätunto näkyväksi 18
4.4 Mielenterveyden edistäminen 20
4.5 Queerilo näkyväksi 21

5 Käytännön toteutus 22

5.1 Kuka ohjaa? 22
5.2 Toimintaan osallistumisen mahdollistaminen ja helpottaminen 23
5.3 Haastavat keskustelut 24

6 Vaihtoehtoisia ryhmämalleja 25

6.1 Suljetut ryhmät 25
6.2 Pop up -tapaamiset 26
6.3 Avoimet hengailutyyppiset tapaamiset 27

7 Vähemmistöstressin lähestyminen ryhmätoiminnassa: teemoja ja turistavaa 28

7.1 Harjoitellaan itsemyötätuntoa 29
Mikä itsemyötätunto? 29
Miksi itsemyötätunto? 29
Turina 1: Itsemyötätunnon haasteet ja helpotukset 30
Turina 2: Miten itsemyötätuntoa kohti? 31
Turina 3: Tietoisen läsnäolon harjoite 32

7.2 Vahvistetaan voimavaroja ja vahvuuksia 33
Mitkä voimavarat ja vahvuudet? 33
Miksi voimavarat ja vahvuudet? 33
Turina 1: Voimavaraympyrä 33
Turina 2: 100 vahvuutta 34

7.3 Tutkitaan tunteita 36
Mitkä tunteet? 36
Miksi tunteet? 36
Turina 1: Tunteiden tunnistaminen 37
Turina 2: Tunnesäätelykeinot talteen 38

7.4 Haastetaan normeja 38
Mitkä normit? 38
Miksi normit? 39
Turina 1: Normit näkyväksi 39
Turina 2: Identiteetti voimavarana 40

7.5 Jämäköitetään rajoja 41
Mitkä rajat? 41
Miksi rajat? 41
Turina 1: Rajojen tunnistaminen 41
Turina 2: Rajojen puolustaminen 43

7.6 Yhteisöt 44
Mitkä yhteisöt? 44
Miksi yhteisöt? 44
Turina 1: Mistä tunnistaa turvallisen yhteisön? 44
Turina 2: Mistä löytää turvallisia yhteisöjä? 45

8 Lähteitä ja lisämateriaalia 46

Alkusanat

Tämä vertaisryhmätoiminnan työkirja on tehty osana opiskelijoiden mielenterveysjärjestö Nyyti ry:n QueerMieli – Sateenkaariopiskelijoiden mielenterveyden edistäminen -hankkeen (2024–2026) kehittämistyötä. Hankkeen tavoitteena oli lhbtiqa+ -korkeakouluopiskelijoiden mielenterveyden edistäminen vertais-, koulutus- ja vaikuttamistoiminnan keinoin.

Hankkeen aikana toteutettiin vertaisryhmätoimintaa sateenkaariopiskelijoille. Ryhmätoiminnan tavoitteena oli tarjota lhbtiqa+ -korkeakouluopiskelijoille tilaa käsitellä vähemmistöstressiä turvallisessa vertaisyhteisössä ja löytää keinoja selviytyä vähemmistöstressin ja sen vaikutusten kanssa omassa elämässä. Pyrimme ryhmätoiminnassa vahvistamaan osallistujien psyykkisiä voimavaroja, myötätuntotaitoja, selviytymistaitoja ja uskoa omaan kykyyn selviytyä vastoinkäymisistä, sekä tukemaan itsesuhteen kehittymistä myönteiseen suuntaan. Hankkeen vertaistoiminnassa toteutettujen ryhmien ja toiminnasta saatujen oppien pohjalta syntyi tämä ryhmätoiminnan työkirja. Työkirjassa käytetyt lainaukset ovat hankkeen ryhmiin osallistuneilta, ja niiden käyttöön on lupa.

Työkirjan tarkoituksena on tarjota korkeakouluopiskelijoiden parissa toimiville tukimateriaali, jonka pohjalta he voivat toteuttaa mielenterveyttä ja hyvinvointia tukevaa, sateenkaariopiskelijoille kohdennettua vertaisryhmätoimintaa omassa korkeakouluyhteisössään. Työkirjan kohderyhmäksi olemme ajatelleet erityisesti kohtaamis- ja mielenterveystyötä tekeviä ammattilaisia korkeakouluyhteisöissä, kolmannella ja julkisella sektorilla, jotka ovat kiinnostuneita toteuttamaan ryhmämuotoista vertaistoimintaa täysi-ikäisille lhbtiqa+-ihmisille. Toivomme työkirjan olevan tueksi myös muille sateenkaarevaa vertaistoimintaa toteuttaville toimijoille, erityisesti sateenkaariopiskelijajärjestöjen aktiiveille. Uskomme työkirjan sisällön olevan sovellettavissa myös muihin ympäristöihin, joissa toimitaan aikuisten ja nuorten aikuisten parissa.

Lisämateriaalit-osiossa vinkkaamme erilaisia ryhmä- ja vertaistoiminnan oppaita, omahoito-ohjelmia, sekä lhbtiqa+-ihmisiä koskevaa tietoa. Tässä työkirjassa emme juurikaan käsittele ryhmänohjaamiseen tai sateenkaari-ihmisiin yleisesti liittyvää tietoa: moni muu taho on tehnyt sen erinomaisesti jo aiemmin. Siispä suosittelemme lämpimästi tutustumaan lisämateriaaleihin!

Kiitos Nyyti ry:lle QueerMieli-hankkeen mahdollistamisesta, sekä ohjausryhmälle ja yhteistyötahoille tuesta hankkeen toteuttamisessa. Suurin ja lämpimin kiitos kuuluu QueerMielen vertaistoimintaan osallistuneille korkeakouluopiskelijoille: teistä jokaisella on ollut suuri merkitys tämän oppaan koostamisessa. On ollut mieletön etuoikeus kohdata niin syvästi ajattelevia, keskusteluihin heittäytyviä ja rohkeita vertaisia sateenkaari-ihmisiä. Rakennatte toivoa ja parempaa maailmaa missä kuljettekin.

Kiitos sinulle lukija halustasi toimia sateenkaariopiskelijoiden mielenterveyden edistämiseksi! Toivottavasti tästä työkirjasta on tueksesi matkallasi lhbtiqa+-opiskelijoiden rinnalla kulkiessasi.

QueerMieli-hanketiimi elokuussa 2026

1 Miksi vertaisryhmätoimintaa sateenkaariopiskelijoille?

”Nautin siitä, että sain kohdata viikottain muita sateenkaarihenkilöitä sekä jakaa heidän kanssaan ajatuksia. Se on antanut minulle vähemmän yksinäisen olon arjessa, kun pystyn jakamaan ajatuksiani ympäristössä jossa tunnen, että minua arvostetaan ja kuunnellaan.”

1.1 Mitä on vertaisryhmätoiminta?

Vertaisryhmätoiminta tarjoaa turvallisen yhteisön, jossa osallistujia yhdistää jokin keskeinen kokemus ja/tai minuuden ulottuvuus. Vertaisuudessa on kyse yhteisestä ajatusten, kokemusten ja tunteiden jakamisesta, vertaisten välisestä aidosta kohtaamisesta ja yhteisestä oppimisesta. Osallistujat ovat keskenään tasavertaisia, ja jokaisen oma näkökulma on koko ryhmälle arvokas ja ainutlaatuinen. Vertaistoiminnan keskiössä ovat siis toisilleen kokemuksellisesti vertaiset ihmiset.

Vaikka vertaisryhmä olisikin ammatillisesti ohjattu, vertaisryhmätoiminnalle on hedelmällistä ohjaajan asettuminen yhteiseen ryhmäprosessiin ja ryhmäkokemuksen rakentamiseen vahvan asiantuntijaroolin ottamisen sijaan. Ohjaajan tehtävänä on mahdollistaa vertaisuuden toteutuminen ryhmän rakenteiden, yhteisten toimintamallien ja pelisääntöjen, sekä turvallisemman tilan ja luottamuksellisuuden vahvistamisen kautta. Usein vertaisryhmän ohjaaminen on myös ohjaajalle itselleen uuden oppimisen, sisäisen kasvun ja ainutlaatuisten kohtaamisten mahdollisuus.

Vertaisuuden toteutumiseksi osallistujilla on hyvä olla riittävällä tavalla keskenään samankaltainen kokemus jaettavaksi. Esimerkiksi QueerMieli-hankkeen ryhmissä osallistujien vertaisuus oli kiinnittynyt korkeakouluopiskelijuuteen ja sateenkaarevuuteen. Ryhmän teeman (esimerkiksi vähemmistöstressi) määritteleminen

ohjaa myös kohti vertaiskokemusta: ryhmään ilmoittautuneita on kutsunut vähemmistöstressistä keskusteleminen. Ryhmää järjestäessä kannattaa pohtia ja määritellä, millainen rajaaminen mahdollistaa riittävän vertaisuuden kokemuksen ryhmätoiminnassa. Rajataanko kohderyhmää esimerkiksi paikkakunnan, sateenkaarevan identiteetin tai iän kautta? Vai kutsutaanko mukaan laajemmin kaikkia teemasta kiinnostuneita?

Vaikka vertaisryhmissä puhutaankin usein myös vaikeista ja kipeistä asioista, eivät ne kuitenkaan ole terapiaryhmiä. Onkin tärkeää tunnistaa myös vertaistuen rajat, ja se, milloin ryhmäläisen tilanne kaipaa tiiviimpää ammatillista tukea. Ryhmäläisiä tulee matalalla kynnyksellä ohjata esimerkiksi terveydenhuollon, nuorisotyön tai korkeakoulun muiden tukipalveluiden pariin tarvittaessa.

Vertaisuuden toteutumiseksi suosittelemme pienryhmämuotoista toimintaa. Suositeltava enimmäisryhmäkoko on 10 henkilöä, jotta osallistujille jää riittävästi tilaa kokemuksien ja ajatusten jakamiselle yhteisessä keskustelussa.

QueerMieli-hankkeen vertaisryhmät antoivat osallistujien mukaan tilaa tulla nähdyksi omana itsenä, mahdollistivat omaan jaksamiseen sopivan osallistumisen, ja tarjosivat turvallisen ryhmäkokemuksen – osalle elämänsä ensimmäistä kertaa. Vertaiskohtaamisen voima on ainutlaatuinen, ja tällaisten kohtaamisten mahdollistaminen ensiarvoisen tärkeää.

”Ryhmätoiminta on ollut itselle todella kannattelevaa ja tärkeä osa arjessa selviytymisen kanssa. Se on tukenut omaa jaksamista ja muistuttanut yhdessä olon tärkeydestä ja keskustelusta muiden ihmisten kanssa. Tällaiset queer ryhmätoiminnat on elintärkeät.”

1.2 Sateenkaari-ihmiset kohderyhmänä

Sateenkaari-ihmisillä tarkoitetaan sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöihin kuuluvia ihmisiä, ja/tai ihmisiä, jotka samaistuvat sateenkaari-ihmisyyteen.

Sukupuolivähemmistöillä tarkoitetaan ihmisiä, joiden sukupuoli-identiteetti, sukupuolen ilmaisu tai keholliset ominaisuudet eivät vastaa normatiivisia käsityksiä sukupuolesta, joiden oma sisäinen ymmärrys sukupuolesta ei vastaa syntymässä määritettyä sukupuolta, tai jotka yleensäkin määrittelevät itse kuuluvansa johonkin sukupuolivähemmistöön.[1]

Seksuaalivähemmistöillä tarkoitetaan ihmisiä, joiden seksuaalinen ja/tai romanttinen suuntautuminen on jotain muuta kuin hetero, tai jotka itse määrittelevät kuuluvansa johonkin seksuaalivähemmistöön.[2]

Sateenkaari-ihmisistä käytetään myös kirjainyhdistelmää lhbtiqa+, joka koostuu sanoista lesbot, homot, biseksuaalit, transihmiset, intersukupuoliset, queerit/questioning, aseksuaalit ja aromanttiset, sekä +, jolla tarkoitetaan muita sateenkaari-ihmisyyteen samaistuvia.

Monet sateenkaarijärjestöt toteuttavat ns. identiteettiperusteisesti jaoteltua ryhmätoimintaa, jossa esimerkiksi muunsukupuolisille, transmiehille ja -maskuliineille, lesboille tai panseksuaaleille on omia ryhmätoimintoja. Järjestettäessä yhteisesti kaikille sateenkaari-ihmisille suunnattua vertaistoimintaa on tärkeää ottaa huomioon, että kyseessä on laaja kirjo erilaisia identiteettejä ja ihmisyyden ulottuvuuksia. On tärkeää tuntea erilaisia sateenkaarevuuden



1 Seta ry. (n.d.). Sateenkaarisanasto: Sukupuolivähemmistöt. Haettu 10.6.2026 osoitteesta https://seta.fi/sateenkaaritieto/sateenkaarisanasto/

2 Seta ry. (n.d.). Sateenkaarisanasto: Seksuaalivähemmistöt. Haettu 10.6.2026 osoitteesta https://seta.fi/sateenkaaritieto/sateenkaarisanasto/

ilmenemismuotoja sellaisella tasolla, että keskusteluissa ja niiden teemoittelussa ei tule tahattomasti ohittaneeksi jonkun tärkeää ja ainutlaatuista kokemusta itsestään. Muiden ainutlaatuisia kokemuksia kohtaan voi olla myös kunnioittavalla ja tilaa antavalla tavalla utelias: mitä tämä tarkoittaa juuri sinulle? Miltä asia/ilmiö/kokemus näyttää sinun näkökulmastasi? Mikä meille on yhteistä, entä jokaiselle omanlaistaan?

Sateenkaarisensitiivisessä työotteessa mukana kulkee ymmärrys siitä, että sateenkaarevuus on yhtä aikaa ainutlaatuinen ja tavallinen osa ihmisyyttä. Vähemmistöön kuuluminen vaikuttaa ihmisen elämään, arkeen ja tapaan kokea maailmaa, ja tämän ainutlaatuisuuden ohittaminen osoittaa ymmärtämättömyyttä ihmisyyden kokonaisvaltaisuudesta. Samaan aikaan yksilön näkeminen ja kohtaaminen vain yhden ominaisuuden tai ulottuvuuden kautta kaventaa hänen olemassaoloaan ja jättää pimentoon hänelle merkittäviä minuuden osa-alueita. Perehtyminen lhbtiqa+-teemoihin, -käsitteisiin ja -tutkimuksiin voi tuoda ammattilaiselle luottamusta omaan kykyyn toimia sateenkaarisensitiivisesti, ja rohkeutta tarttua sateenkaariteemojen käsittelyyn omassa työssään.

1.3 Sateenkaariopiskelijat kohderyhmänä

Opiskelijoiden taustat ja elämäntilanteet opiskelijuuden ohella voivat olla hyvin moninaisia. Opiskelijat voivat olla esimerkiksi yksin asuvia, perheellisiä, eri ikäisiä, alaa vaihtavia tai ensimmäistä tutkintoaan opiskelevia, ensimmäistä kertaa yksin uudella paikkakunnalla asuvia, työssäkäyviä, kansainvälisiä tutkinto- tai vaihto-opiskelijoita... Opiskelupaikkakunta ja yksittäinen korkeakoulu vaikuttavat opiskelijan elämään monella tapaa, kuten liikenneyhteyksien, palveluiden tai oman elämän turvaverkkojen näkökulmista.

Paikkakunta vaikuttaa opiskelijoille järjestettävään toimintaan esimerkiksi mahdollisten yhteistyötahojen kautta: millaista toimintaa alueella jo on? Millaisia yhteistyötahoja toiminnan järjestämiseen voisi löytyä? Opiskelijoiden tarpeita kannattaa huomioida järjestämällä maksutonta toimintaa ja pyrkimällä opiskeluaikojen ulkopuolisiin kokoontumisaikoihin. Usein paremman lopputuloksen saa, jos pystyy kokeilemaan erilaisia toteutustapoja- ja aikatauluja, ja/tai kartoittamaan oman alueen opiskelijoiden toiveita etukäteen vaikkapa kyselyn avulla tai keskustelemalla oman korkeakoulun (sateenkaari-)opiskelijajärjestön edustajien kanssa. Toteutuspaikka voi löytyä korkeakoulun omista tiloista, yhteistyötahon kautta tai etäyhteyksistä.

Moni opiskelija kokee ainakin jonkin asteista kuormittuneisuutta, kuten huolta taloudellisesta tilanteesta, suorituspaineita opintojen etenemisestä tai niissä menestymisestä, sekä kuormitusta elämän eri osa-alueiden tasapainottamisesta. Mielenterveyttä tukevan toiminnan tulee ensisijaisesti purkaa kuormittuneisuutta, ja tarjota tila pysähdykselle muun elämän myllerryksestä. Toiminnan suunnittelussa on hyvä pohtia tasapainoa toiminnan edellyttämän sitoutumisen, tavoiteltavan vaikuttavuuden ja opiskelijaelämän palapelimäisen luonteen realiteettien välillä.

Sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöihin kuuluvia korkeakouluopiskelijoita opiskelee suomalaisissa



ammattikorkeakouluissa ja yliopistoissa kaikilla aloilla ja kaikissa maakunnissa. Sateenkaari-ihmisillä on muuta väestöä suurempi riski sairastua niin psyykkisesti kuin fyysisestikin. Terveyshaittojen taustalla ovat yhteiskunnan normatiiviset asenteet ja rakenteet sekä näistä aiheutuva vähemmistöstressi. Monet hyvinvoinnin haasteet kasautuvat erityisesti sukupuolivähemmistöihin kuuluville opiskelijoille sekä heille, jotka kuuluvat sateenkaarevuuden ohella yhteen tai useampaan vähemmistöön.

Jokainen opiskelija ansaitsee mielenterveyttä tukevaa, hyvinvointia edistävää ja haasteita ennaltaehkäisevää tukea. Sateenkaariopiskelijoiden kokeman vähemmistöstressin ja siihen liittyvän ylimääräisen kuormituksen vuoksi lhbtiqa+ -opiskelijoilla voi olla muita opiskelijoita suurempi tuen tarve. Moni mielenterveyttä edistävä toiminta voi sopia kaikenlaisille opiskelijoille, mutta vähemmistöstressin aiheuttaman kuormituksen tasapainottaminen kaipaa usein myös erityisesti vähemmistökysymyksiä ymmärtävää kohtaamista ja vertaisuuden peilauspintaa. Huomion arvoista on, että sateenkaarevuuden ohella opiskelijat voivat kuulua moneen muuhunkin vähemmistöön, ja kokea kuormitusta kerrallaan useamman vähemmistöaseman takia.

Mielenterveyden tukemisessa lyhytkin hetki voi olla merkityksellinen, kun aito kohtaaminen ja korjaava läsnäolo toteutuu. Monet vähemmistöasemaan kytkeytyvät haasteet ovat luonteeltaan kuitenkin sellaisia, jotka kaipaavat usein kärsivällistä luottamuksen rakentamista sekä syvempää tarkastelua turvallisessa ja luottamuksellisessa kohtaamisessa.

2 Vähemmistöstressi



2.1 Mikä vähemmistöstressi?

Stressi niin käsitteenä kuin kokemuksenakin on varmasti tuttu jokaiselle meistä, ja reaktiona tärkeä osa elämää ja ihmisyyttä. Tiukoissa tilanteissa meidän tarvitsee terästäytyä kohtaamaan vaativat olosuhteet. Stressi asettaa kehon ja mielen tähän soveltuvaan tilaan: hetkellinen stressi auttaa meitä selviytymään. Pitkittynyt stressi pitää mielen ja kehon tilassa, jossa ei ole tarkoitus pysyä pidempiä aikoja. Kroonistunut stressi kuormittaa ja lopulta sairastuttaa.

Vähemmistöstressi tarkoittaa vähemmistöasemaan liittyvää kroonista stressiä. Taustalla ovat yhteiskunnan melko muuttumattomat normatiiviset sosiaaliset rakenteet ja asenteet. Nämä sosiaaliset normit näyttäytyvät sateenkaari-ihmisten elämässä esimerkiksi sukupuolen moninaisuuden huomiotta jättävinä tilaratkaisuina, järjestelminä ja lomakkeina, tungettelevina kysymyksinä ja satuttavana vitsailuna sekä vihapuheena sosiaalisessa mediassa. Vähemmistöstressiin kytkeytyvät syrjinnän ja väkivallan kokemukset, niiden pelko, sekä ulkopuolisuuden ja näkymättömyyden kokemukset yhteisöissä ja yhteiskunnassa.

Tutkimusten mukaan sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöihin kuuluvilla on cissukupuolisia heteroita suurempi riski psyykkiselle ja fyysiselle sairastumiselle. Psyykkisen sairastumisen osalta kohonnut riski on havaittu olevan mm. masennukseen, ahdistuneisuushäiriöihin, syömishäiriöihin ja itsetuhoisuuteen. Fyysisten sairauksien osalta on kohonnut riski mm. sydän- ja verisuonitauteihin, astmaan ja diabetekseen.

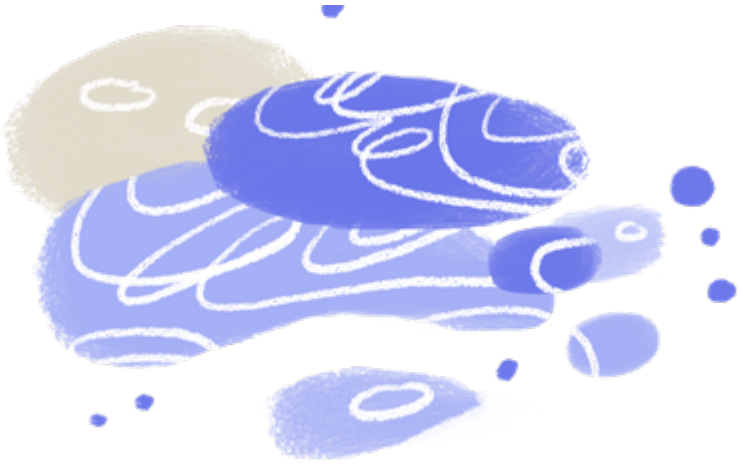
Vähemmistöstressiteoria on vakiintunut selittämään näitä vähemmistöjen terveyseroja suhteessa muuhun väestöön.

2.2 Miksi olla kiinnostunut vähemmistöstressistä?

Vähemmistöstressi on yksilölle kuluttavaa ja voi vaikuttaa laaja-alaisesti elämänkulkuun, terveyteen ja hyvinvointiin. Sateenkaariopiskelija voi päätyä valitsemaan tulevaisuuden alansa sen perusteella, missä uskoo tulevansa hyväksytyksi omana itsenään, eikä puhtaasti siihen pohjautuen, mikä häntä kiinnostaa tai mihin hänen henkilökohtaiset vahvuutensa liittyvät. QueerMieli-hankkeen aikana kuulimme kokemuksista, joissa opiskelijat olivat vaihtaneet opiskelualaa, paikkakuntaa tai opiskelumuotoa (etä/lähi) välttääkseen satuttavia tilanteita ja vähemmistöstressiä. Kuulimme myös kokemuksista, joissa vähemmistöstressin aiheuttama kuormitus johti opintojen pitkittymiseen ja valmistumisen viivästymiseen tai opintojen keskeytymiseen sairastumisen vuoksi. Vähemmistöstressi vaikuttaa heikentävästi lhbtiqa+-opiskelijoiden opiskelukykyyn ja mielenterveyteen. Yksilön kokeman epäreilun kuormituksen lisäksi se voi lopulta aiheuttaa myös yhteiskunnallisia haasteita ja kustannuksia.

Vähemmistöstressiä voidaan vähentää ja purkaa niin yksilön, yhteisöjen kuin yhteiskunnankin tasolla. Rakenteellisia keinoja ovat mm. yhdenvertaisuutta edistävä lainsäädäntö, sukupuolidysforian hoidon saatavuuden parantaminen, sekä ammattilaisten osaamisen vahvistaminen sateenkaariteemoista. Yhteisötason keinoja ovat esimerkiksi syrjinnän vastaiset toimet oppilaitoksissa ja työpaikoilla, sekä sateenkaarijärjestöjen ja -yhteisöjen toiminta. Yksilötason keinoja ovat mm. terapeuttiset interventiot, tietoisuustaidot, suojakeinojen vahvistaminen, psykoedukaatio vähemmistöstressistä ja sen vaikutuksista, lääketieteellinen hoito oireisiin sekä vertaistuki.

Tässä oppaassa keskitymme yksilötason keinojen vahvistamiseen vertaistoiminnan avulla. Haluamme kuitenkin muistuttaa ja rohkaista toimintaa toteuttavia tahoja tekemään näkyväksi vertaistoiminnan sisälläkin, ettemme kuvittele vähemmistöstressin ”ratkaisemisen” olevan vähemmistöjen itsensä
vastuulla.



2.3 Vähemmistöstressi kokemuksena

Vähemmistöasema on kokonaisvaltainen ja elämänkulkua läpileikkaava kokemus. Vähemmistöstressiä aiheuttavat yhteiskunnalliset rakenteet ja asenneilmapiiri ovat hitaasti muuttuvia, ja muutos voi tapahtua myös vähemmistöjä kohtaan vihamielisempään suuntaan. Työskennellessä vähemmistöihin kuuluvien ihmisten kanssa on siis hyvä muistaa, että puhuttaessa yksilön hyvinvoinnista, puhutaan jatkuvasti myös oman minuuden suhteesta ympäröivään yhteiskuntaan. Sortavat rakenteet eivät muutu yhdessä yössä, mutta voimme joka päivä tehdä jotakin huolehtiaksemme itsestämme. Vähemmistöstressi antaa meille aivan erityisen syyn ja perustelun antaa itsellemme hoivaa, myötätuntoa ja lempeyttä, tasapainottaaksemme ulkopuolelta tulevaa kuormitusta.

Useimmilla on jonkinlaisia, edes ohikiitäviä tai tilannesidonnaisia kokemuksia stressistä, ulkopuolisuudesta ja näkymättömyydestä, vaikkei omakohtaista kokemusta vähemmistöstressistä olisikaan. Työskennellessä vähemmistöön kuuluvien ihmisten kanssa on hyvä pysähtyä rauhassa myös omien kokemusten äärelle. Myötätunto kumpuaa kyvystä olla avoin kivulle niin itsessään kuin toisissa. On tärkeää harjoittaa taitoa tarjota myötätuntoa itselle, omalle minuudelle ja omille kokemuksille voidakseen tarjota sitä kestävällä tavalla myös muille. Itsetutkiskelu tarjoaa kokemuksellisempaa ymmärrystä tiedon rinnalle.

Voit pohdiskella esimerkiksi seuraavanlaisia kysymyksiä:



- Milloin olen kokenut ulkopuolisuutta yhteisössä tai yhteiskunnassa? Millaiset asiat tuottivat ulkopuolisuutta?

- Milloin olen kokenut näkymättömyyttä yhteisössä tai yhteiskunnassa? Millaiset asiat tuottivat näkymättömyyden kokemuksen?

- Millä tavoin minusta ja kaltaisistani puhutaan yhteiskunnassa? Näenkö itseni kaltaisia päättävissä tahoissa, mediassa, kulttuurissa? Puhutaanko minulle samaistuttavasta elämästä, ja jos, millaisin sävyin?

- Miten erilaiset tilaratkaisut, lainsäädäntö, tai vaikkapa tutkimukset koskettavat minua? Millaisena minä ja kaltaiseni näyttäytyvät näiden valossa?

- Millaisista asioista rakentuu kokemukseni turvallisuudesta? Millaiset teot kertovat minulle, että olen tervetullut, että minua kunnioitetaan ja ymmärretään?

Vaikka elämme monilta osin samoissa yhteiskunnallisissa rakenteissa, ne eivät vaikuta kaikkien elämään samoilla tavoin. On merkityksellistä myös todeta, ettei itsellä ole täyttä kokemuksellista samaistumispintaa toisen vähemmistöstressiin, tai on vain joiltakin osin.

3 Toiminnan mahdollistaminen

3.1 Kohderyhmän tavoittaminen: viestintä

Kun toiminnalla on rajattu kohderyhmä, on hyvä pohtia, millaisten kanavien kautta tavoitamme juuri nämä ihmiset. Sateenkaariopiskelijoiden tavoittamiseksi toiminnan markkinointia on laaja-alaisen opiskelijoille viestimisen lisäksi hyvä välittää eteenpäin myös sateenkaariopiskelijajärjestöjen sekä paikallisten, alueellisten ja valtakunnallisten sateenkaaritoimijoiden kautta.

Viestinnässä on suositeltavaa näkyä erilaisia risteäviä identiteettejä ja eri sateenkaarevat ryhmät huomioivaa kuvastoa. Niin kuvaston kuin tekstienkin suhteen on tärkeää välttää satuttavien stereotypioiden vahvistamista. Vaikka vertaistoiminnan teemaksi olisikin määritetty nimenomaisesti vähemmistöstressi, sateenkaarevuus itsessään on yhtä lailla queeriloa, yhteisöllisyyttä, ylpeyttä, rauhaa, toimijuutta ja osallisuutta.

Vähemmistöstressiä kokevalle toiminnan turvallisuus on usein erityisen keskeistä. Jo tapa kertoa toiminnasta ja kuvata sitä on oleellinen osa turvallisuuden rakentamista. Riittävän kattava toiminnan sisällön, tavoitteiden ja käytänteiden avaaminen etukäteen lisää ennakoitavuutta ja madaltaa kynnystä osallistua.

Viestintä voi olla keino myös kartoittaa osallistujien toiveita ja kutsua mukaan toiminnan kehittämiseen. Toiminnan kuvausteksteihin voi avoimesti kertoa, että toiminta on yhteistä ja osallistujiaan varten: heillä on mahdollisuus vaikuttaa sisältöihin ja tulla kuulluiksi tarpeidensa ja toiveidensa suhteen.



QueerMieli-hankkeen markkinointikuvia vuodelta 2026.

3.2 Tarvittavat resurssit

Tärkein tarvittava resurssi ryhmätoiminnan toteuttamiseksi ovat ne ihmiset, jotka toiminnan mahdollistavat. Ryhmien ohjaajuudesta kerrotaan tarkemmin luvussa 4.6 . Ryhmää ohjaavien ihmisten lisäksi taustalla voi olla mm. viestintää toteuttavia, työnohjauksellista tukea tarjoavia, tai resursseista päättäviä tahoja, joiden tuki toiminnalle on olennaista.

Vähemmistöstressiä käsittelevän ryhmän ohjaaminen voi olla ohjaajalle kuormittavaa etenkin, jos vähemmistöstressin kokemukseen on myös henkilökohtainen samaistumispinta. Ohjaajan tueksi hyviä käytänteitä ovat mm. työparimalli ryhmänohjaamisessa, ryhmä- tai yksilömuotoinen työnohjaus, selkeät vastuut, selkeät toimintamallit mahdollisiin haastaviin tilanteisiin, mahdollisuus ja rohkaisu hyvinvointia tukevaan rajaamiseen sekä erilaiset hyvinvoinnin tukemisen ja itsehoivan keinot. Näiden resursointi ei ole ainoastaan ohjaajan itsensä tehtävä, vaan vaatii myös taustatahojen sitoutumista tuen mahdollistamiseen.

Vähemmistöstressiä käsittelevää ryhmätoimintaa on mahdollista toteuttaa yhtä lailla etänä kuin kasvokkain. Etämuotoisessa ryhmässä tulee valita tietosuojan kannalta riittävän turvallinen alusta. Kohtaamisalustan tulisi olla myös sellainen, johon osallistuja voi itse määritellä ryhmässä käyttämänsä nimen. Alustaa valitessa on hyvä tarkastella myös osallistumisen saavutettavuuden näkökulmia. Pystyykö alustaa käyttämään yhdessä tulkin kanssa? Osaavatko ohjaajat neuvoa osallistujia mahdollisten ongelmatilanteiden selvittämisessä? Myös ohjaustekniset näkökulmat tulee pohtia suhteessa ryhmän suunniteltuihin sisältöihin. Onko alustalla mahdollista jakaa osallistujat pienryhmiin? Onko alustassa lisäosia, joiden avulla voidaan työskennellä yhdessä esim. piirtäen?

Vastaavasti kasvokkain toteutuvissa ryhmissä on tärkeää pohtia tilaratkaisuja turvallisuuden, yksityisyyden ja esteettömyyden kannalta. Pystyvätkö osallistujat saapumaan tilaan ilman, että joutuvat samalla ns. tulemaan kaapista sivullisille? Ovatko tilat sellaiset, että ulkopuoliset eivät näe ryhmäläisiä tai kuule heidän keskustelujaan? Pystyykö tiloissa keskittymään keskusteluihin ilman, että ulkopuoliset ärsykkeet häiritsevät? Millä tavoin tiloissa on otettu huomioon liikkumis- ja aistiesteettömyys? Turvallisuuden kokemusta voidaan rakentaa tekemällä sateenkaariystävällisyyttä näkyväksi tiloissa esimerkiksi lipuin, julistein ja muun moninaisuutta huomioivan kuvaston avulla.

Luottamuksellisuuden ja yksityisyyden toteutuminen liittyy käytössä olevien tilojen ja alustojen lisäksi myös ryhmäläisten yhteisiin pelisääntöihin. Osallistujille on tärkeää painottaa keskustelujen luottamuksellisuutta: ryhmän muista osallistujista tai muiden kertomista asioista ei tule puhua ryhmän ulkopuolella. Etätapaamisissa jokaisen tulee osallistua sellaisesta yksityisestä tilasta, jossa muut eivät kuule ryhmässä käytyjä keskusteluja.

3.3 Turvallisemman tilan periaatteet

Turvallisemman tilan periaatteissa määritellään, millaisin teoin ja toimintatavoin rakennamme yhdessä ryhmään turvallista ja luottamuksellista ilmapiiriä. Periaatteet ovat myös seinä, johon voimme nojata erilaisissa ongelmatilanteissa. Ei-toivottuun käytökseen puuttuminen on huomattavasti helpompaa, kun meillä on yhteiset periaatteet ja säännöt, joiden mukaan olemme yhdessä sopineet toimivamme.

Turvallisemman tilan periaatteet tulee käydä läpi yhteisesti vähintään ryhmän alussa, ja muistutella niistä tarvittaessa. Hyvä tapa on toimittaa periaatteet osallistujille jo etukäteen viestiessä muista ryhmään liittyvistä käytänteistä.

Osallistujille on tärkeää antaa mahdollisuus myös vaikuttaa periaatteisiin. Vaihtoehtoisesti voidaan sopia erilliset ryhmän säännöt täydentämään yleisempiä turvallisemman tilan periaatteita, esimerkiksi organisaatiotason turvallisemman tilan periaatteiden rinnalle voidaan luoda hyvin käytännönläheiset ryhmän pelisäännöt.

Turvallisemman tilan periaatteissa ja niitä täydentävissä ryhmän pelisäännöissä on tarkoituksenmukaista huomioida erilaiset turvallisuuden näkökulmat: fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen.



Fyysinen turvallisuus:

- Millaisessa tilassa ryhmä kokoontuu? Vaihtoehtoisesti millaisen sähköisen alustan olemme valinneet toiminnalle ja millaisia ominaisuuksia tähän alustaan kuuluu? Mitä ryhmäläisten tulee ottaa huomioon fyysiseen tai sähköiseen tilaan saapuessaan?



Psyykkinen turvallisuus:

- Miten toivomme ryhmäläisten pitävän huolta itsestään ryhmään osallistuessaan? Millaisia ohjeita annamme siitä, kuinka paljon ja mitä asioita jakaa itsestään ryhmässä? Millaista osallistumista edellytämme, toivomme tai suosittelemme?



Sosiaalinen turvallisuus:

- Miten ryhmässä käyttäydytään? Miten omassa puheessamme voimme huomioida moninaisuutta, kunnioittaa kaikkien rajoja, ja sanoillamme kohdella muita kunnioittavasti? Miten voimme osoittaa myötätuntoa ja kiinnostusta toisten kokemuksille?

Turvallisemman tilan periaatteisiin tulee sisällyttää myös tieto siitä, kehen olla yhteydessä mahdollisissa ongelmatilanteissa ja miten. Entä jos ryhmän ohjaaja rikkoo turvallisemman tilan periaatteita? Onko olemassa ryhmätoiminnan ulkopuolisia häirintäyhdyshenkilöitä, joihin ottaa yhteyttä? Onko ongelmatilanteista mahdollista ilmoittaa myös anonyymisti?

4 Ohjaavat toimintaperiaatteet todeksi



4.1 Oikeus itsemäärittelyyn

Jokaisella on oikeus itsemäärittelyyn ja -määrittelemättömyyteen: kukin itse kertoo haluamallaan laajuudella, kuka hän on ja millaisin käsittein hänestä tulee puhua. Sateenkaarevassa ryhmätoiminnassa ketään ei tule painostaa kertomaan itsestään tai identiteetistään mitään. Oma minuus voi ryhmätoiminnan aikana elää, ja tavat sanoittaa itseä tai omaa kokemusta voivat muuttua.

Ryhmäläisille tulee varmistaa mahdollisuus ja käytännöt määritellä itse se nimi, jolla osallistuu ryhmään, ja myös vaihtaa nimeä ryhmäprosessin aikana. Etämuotoisessa toiminnassa osallistujan tulee voida itse muuttaa ruudulla näkyvää nimeä. Kasvokkain voidaan esim. käyttää nimilappuja, joihin voi itse vaihtaa nimeä, tai aloittaa tapaamiset aina kierroksella, jossa osallistujat voivat kertoa nimensä lisäksi halutessaan myös pronomininsa.

Ohjaajana tulee tarkkaan kuunnella osallistujien käyttämää sanastoa. Hyvä lähtökohta on käyttää mahdollisimman sukupuolineutraalia kieltä osallistujista ja ihmisistä yleensäkin. Omaa kielenkäyttöä voi sitten muokata sen mukaan, millaisia termejä osallistujat itsestään ja läheisistään käyttävät. On tärkeää muistaa osallistujien käyttämä sanasto. Monelle esim. väärinsukupuolittaminen on erityisen satuttavaa silloin, kun on jo kertonut, miten toivoo itsestään puhuttavan, tai silloin, kun se tapahtuu sateenkaarierityisessä tai mielenterveyttä tukevassa toiminnassa.

4.2 Intersektionaalisuus

Intersektionaalisuudella tarkoitetaan ymmärrystä siitä, että ihmisyys on monenlaisten kerroksellisten ulottuvuuksien summa. Nämä risteävät identiteetit ja ominaisuudet vaikuttavat yksilöiden kokemuksiin erilaisissa ympäristöissä ja tilanteissa. Yhteiskunnan rakenteet suhteessa ihmisten asemaan erilaissa ympäristöissä tuottavat haavoittuvuuksia ja valtarakenteita ihmisten ja ryhmien välille.

Ryhmän ohjaamisessa intersektionaalinen ote tarkoittaa ymmärrystä osallistujien moniulotteisuudesta, ja siitä, ettemme voi myöskään tietää tai tuntea kaikkia heidän ominaisuuksiaan. Osa heidän kokemistaan haavoittuvuuksista voi olla meille tiedossa, ja osa ei. Silti nämä erilaiset haavoittuvuudet ja asema yhteiskunnassa voivat heijastua ryhmään.

On tärkeää, ettemme hyväksy syrjintää tai epäkunnioittavaa käytöstä mihinkään ihmisryhmään kohdistuen. Emme salli rasismia, ableismia tai satuttavaa kielenkäyttöä muita ihmisiä kohtaan. Joskus vähemmistöstressi ja koettu syrjintä saa suhtautumaan vihamielisesti ei-sateenkaareviin ihmisiin. Voimme samanaikaisesti kohdata satuttavien kokemusten aiheuttamat reaktiot ymmärryksellä, ja muistuttaa, että ryhmässä suhtaudumme kunnioittavasti myös heihin, jotka eivät kuulu vähemmistöön.

Toiminnassa tulee ottaa huomioon saavutettavuuden, esteettömyyden ja mahdollisuuksien mukaan monikielisyyden näkökulmat. Vähintäänkin on tärkeää viestiä avoimesti toiminnan mahdollisista rajoitteista ja puutteista saavutettavuudessa tai esteettömyydessä. Jos osallistumiselle on esteitä, emme saa väittää sen olevan kaikille yhdenvertaisesti saavutettavaa ja esteetöntä.

Intersektionaaliset näkökulmat korostuvat erityisesti silloin, kun osallistujilla on kokemuksia useampaan vähemmistöön kuulumisesta (esim. sateenkaarevuuden lisäksi vammaisuus tai neurovähemmistö), tai jos ryhmä on monikulttuurinen (esim. kansainvälisille opiskelijoille kohdennettu ryhmä). Opiskelijoiden kulttuuriset ja uskonnolliset taustat voivat vaikuttaa osallistumiseen, sekä erilaisten käsitteiden hahmottamiseen. Osallistujilla voi olla erityisiä tarpeita sekä huolia toiminnan turvallisuuteen ja yksityisyyteen liittyvistä toimintatavoista. Osalle sateenkaari-ihmisyyden julkiseksi tulemiseen voi liittyä merkittäviä sosiaalisia riskejä, esimerkiksi kunniaväkivallan riski. Sateenkaari-ihmisyyden kokemukset sekä tavat ja mahdollisuudet kokemusten sanoittamiseen voivat olla hyvin erilaiset kulttuuritaustasta riippuen.

Ohjaajana on tärkeää tulla tietoiseksi omista sateenkaari-ihmisyyteen liittyvistä sisäistetyistä normeista sekä oman taustan vaikutuksista todellisuuden ja käsitteiden hahmottamiseen. Kun olemme tietoisia tavastamme hahmottaa maailmaa, pystymme paremmin estämään normien vuotamista toisten olemassaoloa rajoittavalla tavalla tapaamme kohdata muita.

4.3 Myötätunto näkyväksi

Myötätunnon vahvistaminen tukee psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia. Meissä on luontainen taipumus myötätuntoon, mutta ympäristön tuottamat kokemukset voivat pakottaa esille muita puolia myötätunnon kustannuksella. Erilaiset ulkopuolisuuden, syrjinnän ja väkivallan kokemukset voivat näin haastaa kykyämme kokea ja ilmaista myötätuntoa.

Monille vähemmistöstressiin kytkeytyville tunteille (kuten häpeälle ja syyllisyydelle) ja kokemuksille (kuten ulkopuolisuudelle ja kelpaamattomuudelle) tärkeää lääkettä on myötätunto. Sekä toisten osoittama että itsemyötätunto ovat merkityksellisiä haastavien kokemusten ja tunteiden tasapainottamiseksi. Myötätunnon ilmaiseminen ja vastaanottaminen voi vaatia erityistä harjoittelua, ja vertaisryhmätoiminta on yksi oiva alusta näiden taitojen harjoittelemiselle.

Toiminnan organisoimisessa on hyvä ottaa huomioon, millä tavalla mahdollistamme myötätunnon näkyväksi tulemista. Kasvokkain tai videoyhteydellä toimintaan osallistuminen voi osalle nostaa kynnystä olla mukana ryhmätoiminnassa. Kuitenkin merkittävä osa myötäelämisestä ilmaistaan nimenomaan nonverbaalin viestinnän (eleet, ilmeet, äänenpainot) avulla. On hedelmällistä ilmaista tämä vertaistoimintaan osallistuville selittävänä tekijänä kohtaamistavan valinnassa, ja rohkaista heitä aktiivisesti ilmaisemaan samaistumista, myötäelämistä ja myötätuntoa toisten kokemuksille.

Myötätunnon näkökulmia voidaan nostaa mukaan turvallisemman tilan periaatteisiin esim. seuraavin sanoituksin:

- ”Suhtaudumme lempeästi, ystävällisesti ja myötätuntoisesti omiin ja toistemme kokemuksiin”
- ”Harjoittelemme yhdessä myötätunnon ilmaisemista ja vastaanottamista”
- ”Ryhmän tarkoituksena on yhteisen ymmärryksen rakentaminen sekä myötätunnon antaminen ja vastaanottaminen”

Ohjaajilla on keskeinen rooli myötätunnon osoittamisen mallintamisessa ja myötätuntoon rohkaisemisessa. Tätä voi käytännössä toteuttaa muun muassa seuraavin keinoin:

Ilmaisemalla itse aktiivisesti myötätuntoa nonverbaalilla viestinnällä, esimerkiksi:

- nyökkäily
- ilmeillä ja kehon asennoilla myötäeläminen
- katsekontakti

Ilmaisemalla itse aktiivisesti myötätuntoa sanallisella viestinnällä, esimerkiksi:

- ”Tuo mitä kerroit, herättää minussa ärtymystä sinun puolestasi, kuulostaa tosi epäreilulta.”
- ”Olen tosi pahoillani siitä, että jouduit kokemaan tuollaista.”

Nostamalla osallistujien vahvuuksia esiin, esimerkiksi:

- ”Tuo miten toimit tuossa tilanteessa, kertoo, miten kekseliäs olet!”
- ”Kuvaat ajatuksiasi hirmu tarkkanäköisesti, sinulla on hieno taito sanoittaa ajatuksiasi!”

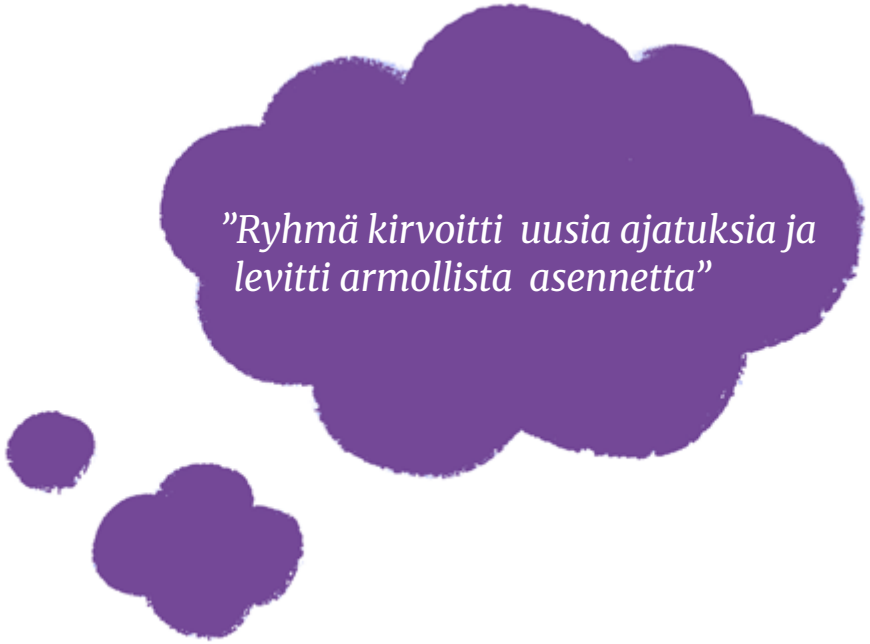
Sanoittamalla omia havaintoja osallistujien kokemuksista ja toiminnasta, esimerkiksi:

- ”Voi vitsi, minussa herää suuri myötäilo tuosta mitä kerroit!”
- ”Huomaan, että sinulla nousee kyyneleet silmiin kertoessasi tästä, se on tosi ymmärrettävää, että niin käy. Itkeminen on täällä ryhmässä sallittua ja tervetullutta, täällä on tilaa tunteille.”

Ohjaamalla muita kysymyksin ilmaisemaan samaistumista ja myötätuntoa, esimerkiksi:

- ”Samaistutteko siihen, mitä osallistuja x kertoi?”
- ”Millaisia tunteita tai ajatuksia osallistujan x kertoma teissä herättää?”

Jos sallimme tai mallinnamme kielteistä tai vähättelevää puhetta itseen kohdistuen, ruokimme itsesyrjintään liittyviä ajatuksia myös toisissa. Itsemyötätuntoisessa ilmapiirissä sallimme keskeneräisyyden, ja suhtaudumme siihen lempeästi. Kun ohjaaja sanoittaa avoimesti omaa keskeneräisyyttään ja mokiaan neutraalilla ja rohkaisevalla tavalla, luo hän myös osallistujille tilaa itsemyötätuntoiselle suhtautumiselle. Turvallisessa ilmapiirissä voimme kaikki harjoitella itsemme näkemistä lempein silmin.



4.4 Mielenterveyden edistäminen

Mielenterveys on elämän matkassa muuttuva osa ihmisen kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia. Sen lisäksi, että yksilölliset ominaisuutemme ja ympäristömme vaikuttavat mielenterveyteemme, sitä voi myös vahvistaa. Muun muassa perustarpeista huolehtiminen, sekä ihmissuhde- ja tunnetaitojen harjaannuttaminen tukevat myönteistä mielenterveyttä.

Yhtäaikaisesti erilaisten haasteiden ja mielenterveyden ongelmien kanssa jokaisella meistä on myös myönteistä mielenterveyttä. Myönteinen mielenterveys on voimavara elämän muutosten ja vastoinkäymisten kohtaamiselle.

Ympäröivä yhteiskunta rakenteineen, resursseineen ja asenteineen sekä yhteisöt, joihin kuulumme, vaikuttavat mielenterveyteemme niin myönteisesti kuin kuormittaenkin. Yhdenvertaisuuden ja ihmisoikeuksien toteutuminen on myös mielenterveyskysymys, erityisesti vähemmistöihin kuuluville ja haavoittuvassa asemassa oleville.

Vertaistoiminnalla emme voi poistaa mielenterveyteen vaikuttavia yhteiskunnallisia sortavia rakenteita. Vertaisryhmän voima mielenterveyttä vahvistavana toimintana on kuitenkin kaunis ja merkityksellinen. Turvallinen yhteisö, jossa tulee omana itsenään näkyväksi, arvostaen kohdatuksi ja lempeästi kunnioitetuksi, on elintärkeä. Yhdessä jakamalla ajatuksia, tutkimalla tunteita ja etsimällä itsehoivan keinoja harjaannutetaan mielenterveyden taitoja sekä vahvistetaan myönteistä mielenterveyttä.

Vähemmistöstressiä käsittelevä, mielenterveyttä edistävä ryhmätoiminta ei sivuuta yhteiskunnan sortavia rakenteita tai kohtaamiamme satuttavia kokemuksia. Se auttaa meitä selviytymään olemassa olevassa todellisuudessa, samalla kun työtä tehdään yhdenvertaisemman tulevaisuuden eteen.

QueerMieli-hankkeen ryhmätoiminnassa pyrimme etsimään pienintä mahdollista hyvää, viemään huomiota kohti arkisia ja pikkuruisia iloja sekä löytämään keinoja, joilla voimme ottaa haltuun omaa hyvinvointiamme. Yhteisessä keskustelussa haastoimme mustavalkoista ajattelutapaa ja kannustimme moninäkökulmaiseen tarkasteluun. Emme lajitelleet selviytymiskeinoja hyviin ja haitallisiin, vaan pyrimme niiden monipuolisuuteen ja joustavaan käyttöön. Tarkastelimme itseämme ja pyrkimyksiämme itsehoivaan lempeyden kautta.

”Koin että ryhmässä ohjattiin hyvin tutkimaan sateenkaari-ihmisenä jaksamista ja hyvinvointia ja koin toiminnan todella hyödylliseksi. Ryhmä innosti kokeilemaan uusia asioita ja antoi minulle hyviä työkaluja vähemmistöstressiä vastaan. Ryhmä myös auttoi minua löytämään jo olemassa olevia vahvuuksiani ja voimavaroja ja se oli minulle todellaarvokasta.”

4.5 Queerilo näkyväksi

Queerilo muistuttaa, että sateenkaarevuus tuo mukanaan myönteisiä asioita: itsetuntemusta, ylpeyttä, yhteisöä, yhteyttä, rauhaa, tasapainoa, vapautta, hauskuutta, voimaa.

Queeriloa voi tuoda ryhmässä näkyväksi ohjaamalla keskustelua kohti erilaisia ilon aiheita. Ilon lähteiden hahmottaminen voi toimia myös keskusteluun lämmittelevänä alkukierroksen kysymyksenä.

Esimerkkikysymyksiä keskusteluun:

- Mikä ilahduttaa arjessa? Esim. hetki, tuoksu, ääni, maku...
- Sateenkaareva elokuva/kirja/taideteos, joka on sykähdyttänyt?
- Kuka on ihailemani sateenkaareva henkilö?
- Mitä arvostan sateenkaariyhteisössä?
- Millaisessa hetkessä olen ollut ylpeä sateenkaarevuudestani?
- Millaisessa hetkessä olen kokenut yhteisöllisyyttä?

Queerilon rakennusaineena voi olla myös yhteinen huumori ja hassuttelu. Vakava-aiheisessakin ryhmässä kepeä vitsailu on sallittua ja usein tarpeenkin. Ohjaajan on tärkeä olla huolellinen ja huomaavainen sen suhteen, millaisista aiheista ryhmässä vitsaillaan. Tarkkuutta tässä vaatii myös oman valta-aseman ymmärtäminen. Turvallinen vitsailu on sellaista, joka ei väheksy, halvenna, arvostele tai tee naurunalaiseksi toista ihmistä tai ihmisryhmää.

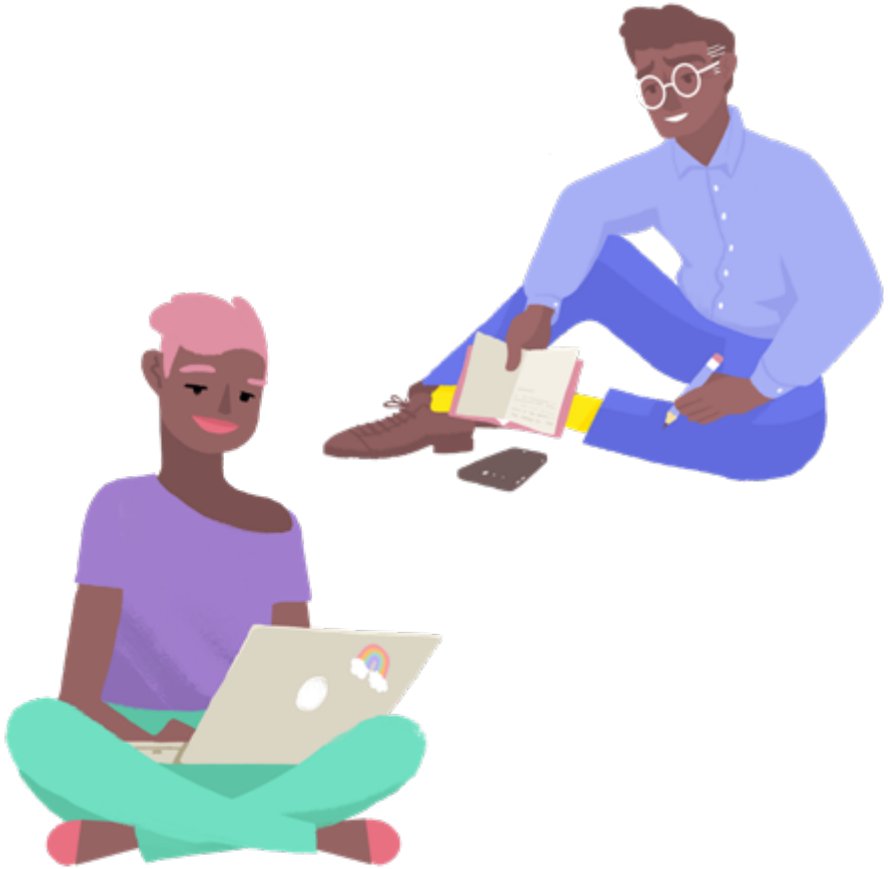
Huumorin rinnalla leikkisyys on tärkeää, ja tasapainottaa syviä keskustelunaiheita. Leikkisyyttä voi tuoda ryhmään esimerkiksi erilaisten luovien tai toiminnallisten harjoitteiden, sekä kepeämpien keskustelunaiheiden ja kysymysten avulla.

Esimerkkikysymyksiä keskusteluun:

- Mikä on queerein hedelmä tai vihannes?
- Mikä on queerein urheilulaji?
- Jos olisin drag queen tai king (tai jos olenkin jo!), mikä olisi esiintyjänimeni ja tyylini?
- Keksi pukukoodi queerjuhliin!

”Pääsin olemaan haavoittuvainen turvallisessa ja lempeässä ympäristössä unohtamatta naurua, jatkuvaa hymyä ja iloa.”

5 Käytännön toteutus



5.1 Kuka ohjaa?

QueerMieli-hankkeessa hyväksi toimintatavaksi todettiin ryhmien ohjaaminen työparina niin, että ohjaajina toimivat ammattilainen ja sateenkaariopiskelija yhdessä. Vähintään toisella ohjaajista on hyvä olla osaamista mielenterveysteemojen käsittelystä ja aiempaa kokemusta ryhmien ohjaamisesta. Ryhmänohjaajatyöparina voi toimia esimerkiksi korkeakoulun opintopsykologi, korkeakoulupappi, YTHS:n seksuaalineuvoja tai mielenterveyshoitaja yhdessä sateenkaariopiskelijajärjestön aktiivin tai vapaaehtoisen sateenkaariopiskelijan kanssa.

Ryhmissä käytyihin keskusteluihin tulee erityistä syvyyttä, kun ohjaajista ainakin toisella on myös omakohtaista kokemusta sateenkaarevuudesta ja vähemmistöstressistä, sekä uskallus asettua ryhmän keskusteluissa vertaiseksi sateenkaari-ihmisyydessä. Huomion arvoista toki on, että ryhmätoiminta ei ole vertaisohjaajan omien kokemusten käsittelyä varten. Keskusteluun nostettava omakohtaisuus tuodaan esille harkiten ja ryhmäläisiä hyödyttävällä tavalla: he eivät ole kokemustensa kanssa yksin, vaikeuksista voi selviytyä, vähemmistöstressin kanssa voi kukoistaa. Vertaisohjaajalle on hyödyksi aiempi kokemus tai koulutus ryhmänohjaamisesta, tai perehtyminen ryhmänohjaamiseen liittyvään materiaaliin ennen vähemmistöstressiteemaisen ryhmän ohjaamista. Kokemustiedon lisäksi tutustuminen vähemmistöstressiin, mielenterveyteen ja sateenkaarisensitiiviseen kohtaamiseen liittyviin materiaaleihin voi tuoda varmuutta ryhmän ohjaamiseen. Omien vähemmistöstressiin liittyvien kokemusten

ja elämän kokonaisuuden on hyvä olla sellaisessa vaiheessa, jossa ryhmänohjaaminen ei ole liian kuormittavaa ja jossa vertaisohjaaja pystyy kohtaamaan sekä kannattelemaan ryhmän osallistujien tunteita ja kokemuksia.

Ammattilaiselle hyödyksi oman ryhmänohjausosaamisen ja ammatillisen taustan lisäksi on perehtyminen sateenkaarisensitiiviseen kohtaamiseen, vähemmistöstressiin ja opiskelijoiden mielenterveyden tukemiseen liittyviin materiaaleihin. Ammattilaisella toki voi myös olla omakohtaista kosketuspintaa vähemmistöstressiin, mikä on hyvä ottaa huomioon jaksamiseen liittyvissä näkökulmissa.

Työparina ohjaaminen mahdollistaa vastuun jakamisen sekä ryhmästä nousevien kokemusten ja ohjaamisen mahdollisten haasteiden purkamisen luottamuksellisesti ohjaajien kesken. Ohjaajien jaksamista voidaan tukea myös esimerkiksi työnohjauksen, purkukeskusteluiden ja työterveyspalveluiden keinoin. On tärkeää pohtia myös toiminnan laajemmat taustarakenteet ja vastuut. Kuka vastaa toiminnasta kokonaisuutena? Kehen ryhmänohjaajat voivat olla yhteydessä, kun he tarvitsevat tukea tai neuvoja? Kuka puuttuu mahdollisiin haastaviin tilanteisiin?

Vertaisryhmä on osallistujilleen paikka pysähtyä omien kokemusten, turvallisen yhteisön ja yhdessä oivaltamisen äärelle. Yhtä lailla kuin toiminta vahvistaa osallistujiensa voimavaroja ja hyvinvointia, tuo se usein samansuuntaisia vaikutuksia ohjaajillekin. Vähemmistöstressiteemaisen ryhmän ohjaaminen on QueerMieli-hankkeen kokemusten mukaan erittäin palkitsevaa.

5.2 Toimintaan osallistumisen mahdollistaminen ja helpottaminen

Ryhmätoiminnassa niin kasvokkain kuin etänäkin on tärkeää ottaa huomioon erilaiset osallistumisen tavat ja tarpeet. Erilaisten osallistumisen tapojen mahdollistaminen harvemmin haittaa ketään. Osalle näiden tarpeiden huomiotta jättäminen voi estää toimintaan osallistumisen kokonaan.

Voimme tukea osallistumista mahdollistamalla erilaisia keskittymistä, sopivan vireystilan ylläpitämistä ja läsnäoloa tukevia keinoja, kuten värittely, piirtely, stimmauslelut ja -välineet, liikkuminen ja asentojen vaihtaminen tilassa, riittävät tauot sekä keskustelujen lisäksi harjoitteiden tekeminen. Osallistujille tulee sanoittaa sitä, voiko toimintaan osallistua vain kuunnellen ja ollen läsnä, hakeutuen tilassa omaan nurkkaan itsekseen, tai voiko tapaamiselta poistua kesken. Mikäli ryhmä kokoontuu kasvotusten, on viestinnässä tärkeä muistaa kuvata kokoontumispaikan saapumis- ja esteettömyystiedot, mukaan lukien aistiesteettömyys. Etäyhteydellä kokoontuvien ryhmien osallistujille on hyvä opastaa kokoontumisalustan toimintoja ja käyttöperiaatteita, kuten puheenvuorojen pyytäminen, videoyhteyden ja mikrofonin päälle ja pois kytkeminen, sekä mahdollisen chat-toiminnon merkitys ryhmässä.

Toiminnan ennakoitavuus, selkeä ja toistuva rakenne, sekä rutiininomaisuus ovat monille niin osallistumista mahdollistavia kuin turvallisuutta rakentavia tekijöitä. Ryhmän säännönmukainen tapaamisaika ja -paikka, sekä ryhmäkertojen toistuva sisäinen rakenne auttavat osallistujia hahmottamaan

toimintaa ja sitoutumaan siihen. Sen auki sanoittaminen etukäteen, mitä tehdään, milloin ja miksi, auttaa osallistujia orientoitumaan ryhmäkertoihin ja luo kokemusta siitä, että heillä on mahdollisuus vaikuttaa toimintaan.

Monilla vähemmistöihin kuuluvilla on taustalla erilaisia satuttavia kohtaamisia, eikä välttämättä lainkaan kokemuksia turvallisista yhteisöistä. Turvallisuuden laaja-alainen huomioiminen on siis tärkeää, jotta toiminta voi tarjota osallistujilleen korjaavia kokemuksia ja luottamusta heille sopivien yhteisöjen löytämisestä tulevaisuudessakin. Turvallisuus tulee aktiivisesti tehdä näkyväksi ja auttaa lempeästi osallistujia tunnistamaan turvan kokemusta. Turvallisuudesta kannattaa käydä keskustelua yhdessä ryhmäläisten kanssa, jotta kyky tunnistaa sitä kehittyy: Miltä turvallisuus tuntuu kehossa, mielessä? Millaisista teoista minulle tulee turvallinen olo? Mistä tunnistan turvallisen yhteisön? Mistä voin löytää turvallisia yhteisöjä ryhmätoiminnan jälkeen?

5.3 Haastavat keskustelut

Ryhmätoiminnassa ohjaajien kyky vetää rajoja tulee ajoittain tarpeeseen. Rajaamista tarvitaan esimerkiksi osallistujan ottaessa keskustelussa liiallisesti tilaa, yksittäisen puheenvuoron pitkittyessä kovasti tai osallistujan esittäessä toisille osallistujille tai ohjaajille yksityisyyttä loukkaavia/tungettelevia kysymyksiä. Ryhmäkerran sisäisen ajankäytön suojaaminen varmistamalla sovitusti ajoitetut tauot ja puheenvuorojen tasavertainen jakautuminen, tuo osallistujille turvaa ja vahvistaa luottamusta ryhmätoimintaan.

Vähemmistöstressiä käsittelevässä vertaistoiminnassa saatetaan keskusteluissa liikkua sellaisten aiheiden äärelle, jossa on osallistujien triggeröitymisen ja aiemman trauman akuutin aktivoitumisen riski. Tällaisia aiheita ovat esimerkiksi itsetuhoisuus ja väkivaltakokemukset. Osallistujille on hyvä sanoittaa jo etukäteen esimerkiksi turvallisemman tilan periaatteissa tai yhteisissä pelisäännöissä, että keskusteluissa tulee liikkua sellaisilla tasoilla, joissa emme ajaudu triggeröimään toisiamme hallitsemattomiin tiloihin. Raskaista teemoista keskustelu voi olla merkityksellistä ja voimaannuttavaa, mutta vain silloin, kun pysymme sietoikkunassamme. Ohjaajien on tärkeää pohtia etukäteen toimintatapoja niihin tilanteisiin, kun jonkun osallistujan olo romahtaa kesken ryhmäkerran tai trauman aktivoitumista tapahtuu. Myös näihin tilanteisiin työpariohjaaminen on tärkeä työkalu: toinen ohjaajista voi irrottautua tukemaan triggeröityneen osallistujan sietoikkunaan palaamista, kun toinen jatkaa muun ryhmän kanssa.

Ohjaajilla on hyvä olla osaamista ja keinoja ottaa mahdollisia huolia rohkeasti puheeksi. Jos jonkun osallistujan vointi herättää huolta, kannattaa hänen kanssaan käydä keskustelua asiasta kahden kesken ryhmäkerran ulkopuolella ja ohjata matalalla kynnyksellä esimerkiksi terveydenhuollon palvelujen tai yksilötuen pariin.

6 Vaihtoehtoisia ryhmämalleja



Ryhmämallista riippumatta tapaamisilla on hyvä olla johdonmukainen rakenne: selkeä aloitus, teeman käsittelyn/toiminnan/keskustelun vaihe sekä yhteinen lopetus. Vaikka ryhmän toiminta olisikin sisällöltään vapaamuotoista hengailua, selkeä rakenne helpottaa osallistumista ja auttaa hahmottamaan toimintaa. Toiminta kannattaa suunnitella huolellisesti etukäteen, sillä se tekee ohjaajana toimimisesta helpompaa ja osallistumisesta turvallisempaa.

Yksittäisen tapaamisen suositeltu kesto on 2 tuntia sisältäen tauon noin puolessa välissä tapaamiskertaa, avoimessa hengailussa taukoja voi toki pitää vapaammin. Tunnin tapaaminen on kovin lyhyt aika keskustelun syventämiselle, ja yli 2 tuntia voi olla haastava riittävän vireystilan ja tarkkaavaisuuden ylläpitämisen kannalta.

6.1 Suljetut ryhmät

Suljetuilla ryhmillä tarkoitetaan määrämittaisia, prosessinomaisia ryhmiä, joihin osallistuu joka tapaamiskerralla sama, tietty porukka. Ryhmät voivat olla pidempiä tai lyhytkestoisia. QueerMieli-hankkeessa toteutetut suljetut ryhmät kokoontuivat teemaryhmästä riippuen 4–9 kertaa. Toimiva tapaamissykli suljetuissa ryhmissä on kerran viikossa, jolloin syntyy sopiva rutiini ja säännöllisyys ryhmän kokoontumisille. Tapaamisten välillä käsitellyt teemat ehtivät jäsentyä ja syventyä, mutta viikoittain kokoontuminen pitää osallistujien sisäisen ja ryhmän yhteisen prosessin yllä.

Ryhmässä on hyvä varioida erilaisia teemojen käsittelyn tapoja. Keskustelujen lisäksi aiheita voidaan käsitellä pari- ja pienryhmäkeskusteluiden tai erilaisten harjoitteiden avulla. Suljetuissa ryhmissä voidaan mukauttaa erilaisten menetelmien hyödyntämistä ryhmän toiveiden ja tarpeiden mukaan sekä ryhmäytymistä tukien.

6.2 Pop up -tapaamiset

Pop up-tapaamisilla tarkoitetaan kerran kokoontuvaa ryhmää. Pop upin houkuttelevuuden lisäämiseksi kokoontuminen kannattaa rakentaa jonkin tietyn teeman tai tekemisen äärelle. Pop upille hyvä ajankohta voi olla paikallinen Pride-tapahtumaviikko, muu sopiva teemaviikko, tai opintojen aloitus/orientaatioviikko. Pop upissa voi keskittyä yhteiseen keskusteluun tai hyödyntää erilaisia harjoitteita sekä pari- ja pienryhmätyöskentelyä.

Pistemäisillä tapahtumilla ja tapaamisilla on usein paikkansa erityisesti toiminnan resursointi- ja tavoittavuusnäkökulmista. Vaikuttavuuden kannalta pidempikestoisessa ryhmätoiminnassa päästään usein syvempiin keskusteluihin ja laaja-alaisempaan käsittelyyn.

Ehdotuksia pop up -tuokioiksi:



- Queer tulevaisuususko ja viestit päättäjille: Pohditaan yhdessä, miltä tulevaisuus näyttää sateenkaarevin silmin. Mitä ajatuksia tai tunteita tulevaisuus herättää? Mikä tukee uskoa tulevaisuuteen omassa elämässä? Mihin suuntaan tulisi mennä? Minkä viestin haluamme viedä päättäjille sateenkaariystävällisen tulevaisuuden edistämisestä?

- Unelmien sateenkaariystävällinen korkeakoulu/oma kaupunki: Miltä näyttäisi korkeakoulu/asuinkaupunki, jossa ihan jokainen sukupuoli- ja/tai seksuaalivähemmistöön kuuluva tulisi aidosti nähdyksi ja huomioiduksi? Millaisin keinoin voidaan tehdä entistä turvallisempi korkeakoulu/kaupunki lhbtiqa+-ihmisille? Ajatuksia voidaan koota post it -lapuille ja laittaa esille seinälle tai pyykkinarulle roikkumaan.

- Kiukku- ja rakkauskorttien askartelu: Ilmaistaan hellyyttä ja puretaan kiukkua askartelemalla postikortti, ja rustaamalla siihen kiukkuinen tai rakkaudellinen viesti. (Kiukkukortit suosittelemme säilyttämään pop upin jälkeen omassa pöytälaatikossa, rakkauskortin voi aina lähettääkin!)

6.3 Avoimet hengailutyyppiset tapaamiset

Avoimilla tapaamisilla tarkoitetaan kokoontumisia, jonka aikana osallistujat voivat tulla ja mennä itselleen sopivalla tavalla. Usein avoimet tapaamiset pitävät sisällään vapaamuotoista oleskelua, jolloin kokoontumisella ei ole sen tarkempaa teemaa, ja tärkein tavoite on yhdessä oleminen turvallisessa tilassa. Avoimet tapaamiset voivat kiinnittyä yhteiseen tekemiseen (askartelu, pelaaminen, taiteen tekeminen jne.) tai olla kahvilamaisen avointa. Tapaamisista viestimistä ja osallistumista helpottaa, jos niillä on säännöllinen kokoontumisaika ja -paikka.

Tässä työkirjassa keskitymme erityisesti vähemmistöstressiteemaisen ryhmätoiminnan sisältöihin. Haluamme kuitenkin alleviivata, että vapaamuotoinen sateenkaari-ihmisten kohtaaminen ja turvallisemmat tilat hengailulle ovat todella merkityksellisiä. Rohkaisemme lämpimästi korkeakouluja, opiskelijajärjestöjä, opiskelija- ja ylioppilaskuntia, sateenkaariopiskelijajärjestöjä ja muita opiskelijoiden parissa toimivia myös tällaisen toiminnan järjestämiseen. Jos kaipaat lisätietoa erityisesti hengailutyyppisen toiminnan järjestämisestä, suosittelemme tutustumaan esimerkiksi seuraaviin materiaaleihin:

Ohjeita Hengailuillan järjestäjälle – Nyyti ry

Materiaaleja yhteisöllisyyden edistämiseen korkeakouluissa – Nyyti ry



7 Vähemmistöstressin lähestyminen ryhmätoiminnassa: teemoja ja turistavaa



Tähän osioon olemme koonneet ehdotuksia teemoista, sekä kuhunkin teemaan kiinnittyvistä keskustelunaiheista ja harjoitteista hyödynnettäväksi vähemmistöstressiä käsittelevässä vertaisryhmätoiminnassa. Teemat ovat itsemyötätunto, voimavarat ja vahvuudet, tunteet, normit, rajat, ja yhteisöt. Kunkin kohdalla on lyhyesti avattu, millaisia näkökulmia kyseiseen teemaan sisältyy, ja miksi koemme sen tärkeäksi vähemmistöstressiä tasapainottavassa vertaistoiminnassa.

Tavoitteena ryhmätoiminnassa on turvallisen yhteisön ohella tarjota toimintaan osallistuville yksilöille mahdollisuuksia vahvistaa omia itsehoivan keinoja. Nämä itsehoivan keinot ovat osallistujien hyödynnettävissä ryhmätoiminnan ulkopuolellakin, ja siksi niiden tutkiminen ja harjoitteleminen yhdessä on merkityksellistä.

7.1 Harjoitellaan itsemyötätuntoa

Mikä itsemyötätunto?

Itsemyötätunnolla tarkoitetaan myötätuntoista suhtautumista itseemme erityisesti silloin, kun meillä on vaikeaa. Se on sitä, että kohtelemme itseämme lempeästi, ystävällisesti ja ymmärtäväisesti, hyväksyen inhimillisyytemme ja keskeneräisyytemme. Itsemyötätunnon tutkijan Kristin Neffin mukaan itsemyötätunto koostuu kolmesta tekijästä: tietoisesta läsnäolosta, jaetun ihmisyyden kokemuksesta, sekä ystävällisyydestä itseä kohtaan. Tietoisen läsnäolon avulla kohtaamme vaikeatkin tunteet vähättelemättä, tukahduttamatta tai antamatta niiden vallata itseämme tyystin. Jaettu ihmisyys auttaa meitä ymmärtämään, että virheet, vastoinkäymiset ja epätäydellisyys ovat osa kaikkien elämää. Ystävällisyys itseä kohtaan ilmenee kannustuksen ja rohkaisun tarjoamisena itsellemme – myös vaikeina ja epäonnistumisen hetkinä.

Myötätunnossa on kolme vaihetta: huomaaminen, halu auttaa ja toiminta. Tarvitsemme riittävää läsnäoloa hetkessä huomataksemme senhetkisen tunnetilan. Meillä tulee olla halu jollakin tavalla vähentää kärsimystä. Lisäksi meidän tulee toimia konkreettisesti kärsimyksen vähentämiseksi. Itsemyötätunto on näiden saman kolmen vaiheen toteuttamista omaa kärsimystä kohtaan.

Itsemyötätuntoon voit tutustua tarkemmin Nyyti ry:n verkkosivuston Tietoa mielenterveydestä -osiosta.

Miksi itsemyötätunto?

Vähemmistöstressi kuormitustekijänä lisää riskiä mielenterveyden haasteille, ihmissuhteiden vaikeuksille ja kielteiselle minäkuvalle. Tutkimusten mukaan itsemyötätunto mm. vähentää masennusta, stressiä ja ahdistusta, lisää luovuutta ja myönteisyyttä, sekä parantaa ihmissuhteita.

Itsemyötätunto on taito, jota voi harjaannuttaa. Vähemmistöstressiä emme pysty nopein ratkaisuin poistamaan elämästämme, sillä se vaatii myös yhteiskunnallisia ja rakenteellisia muutoksia. Vähemmistöstressiä voimme kuitenkin tasapainottaa etsimällä lempeämpiä tai vähintäänkin neutraalimpia suhtautumistapoja itseemme.





Turina 1:
Itsemyötätunnon haasteet ja helpotukset

Tavoitteena on tunnistaa ja antaa tilaa asioille, jotka vaikuttavat kykyymme osoittaa itsellemme itsemyötätuntoa. Onko asioiden joukossa sellaisia, joihin voimme vaikuttaa?

Kukin osallistuja voi pohtia hetken (noin 10min) itsekseen, yhdessä parin kanssa tai pienryhmissä itsemyötätuntoa haastavia ja edesauttavia tekijöitä. Pohdinnan jälkeen kootaan yhdessä keskustellen, millaiset asiat vaikuttavat itsemyötätunnon kokemiseen ja ilmaisemiseen.

Pohdintakysymyksiä:



- Mitkä asiat voivat haastaa/estää itsemyötätuntoa? Millaiset ajatukset, tunteet, ympäristötekijät/olosuhteet/ tilannetekijät voivat tehdä itsemyötätunnon kokemisesta tai itsemyötätuntoisten tekojen tekemisestä vaikeaa tai mahdotonta?

- Mitkä asiat taas voivat edesauttaa itsemyötätuntoa? Millaiset ajatukset, tunteet, ympäristötekijät/olosuhteet/ tilannetekijät voivat tehdä itsemyötätunnon kokemisesta tai itsemyötätuntoisten tekojen tekemisestä helpompaa tai mahdollista?

Esimerkkejä haastavista/estävistä tekijöistä (Huom., näitä kannattaa osallistujien kanssa palastella ja konkretisoida):



- täyttämättä jääneet perustarpeet: nälkä, jano, unen puute
- ympäristön kielteinen suhtautuminen itsemyötätuntoon
- akuutti kriisi omassa elämässä
- aiemmat satuttavat kokemukset
- voimakkaat päällä olevat tunnetilat
- kielteiset ajatuskierteet

Esimerkkejä helpottavista/edesauttavista tekijöistä (Huom., näitä kannattaa osallistujien kanssa palastella ja konkretisoida):



- itsereflektion ja tietoisen läsnäolon taidot
- käsitellyt aiemmat vaikeat elämänkokemukset
- tieto itsemyötätunnosta
- läheisten apu ja tuki

Itsenäisen pohdiskelun jälkeen puretaan koko ryhmän kesken yhdessä keskustellen. Tukikysymyksiä keskusteluun:

- Millaisia oivalluksia/havaintoja nousi?

- Oliko helpompi miettiä haastavia/estäviä tekijöitä vai helpottavia/edesauttavia tekijöitä? Löydämmekö syitä, miksi? Jos erityisesti estävät tekijät painottuvat, on tähän tärkeää suhtautua lempeydellä ja myötätunnolla. Ihmisaivot on ohjelmoitu selviytymään: etsimään uhkia ja riskejä, ratkaisemaan ongelmia. Taipumus huomata haasteet ensisijaisesti, on inhimillinen. Mieltä voi rohkaista ja harjaannuttaa huomaamaan edesauttavia ja myönteisiä asioita, mahdollisuuksia.

- Painottuivatko esimerkiksi tunteet, arvot, ajatukset, tilannetekijät, jokin muu näkökulma havainnoissamme?

Turina 2: Miten itsemyötätuntoa kohti?

Tavoitteena on rakentaa osallistujille keinovalikoimaa, joiden avulla osoittaa itselleen itsemyötätuntoa ja helpottaa omaa oloa hankalissa hetkissä.

Kerätään yhdessä itsemyötätuntoisia tekoja! Kukin osallistuja voi pohtia hetken (noin 10 min) itsekseen, yhdessä parin kanssa tai pienryhmissä, millaisia itsemyötätuntoisia tekoja voisi tehdä vaikealla hetkellä. Itsenäisen pohdiskelun jälkeen puretaan koko ryhmän kesken yhdessä keskustellen. Tukikysymyksiä keskusteluun:

- Millaisia pieniä ja arkisia tekoja voin tehdä tarjotakseni itsemyötätuntoa itselleni? Entä millaisia suuria ja epätavallisia tekoja voisin tehdä?
- Mitä olen jo kokeillut, ja todennut toimivaksi?
- Mikä ei ole ollut minulle sopiva itsemyötätuntoinen teko, mutta voisi toimia jollekulle toiselle?
- Mitä voisin kokeilla tarjotakseni itsemyötätuntoa itselleni?

Esimerkkejä itsemyötätuntoisista teoista (Huom., näitä kannattaa osallistujien kanssa palastella ja konkretisoida):

- myötätuntoisten sanojen sanominen itselleen ääneen
- mukava tekeminen, esim. harrastukset
- perustarpeista huolehtiminen: lepääminen, ravinto, liikkuminen

Turina 3:
Tietoisen läsnäolon harjoite

Tavoitteena on harjoitella yhdessä osallistujien kanssa tietoista läsnäoloa, jotta oman tilan huomaaminen mahdollistuu. Tietoisen läsnäolon harjoite voi olla myös hyvä itsehoivan keino kuormittavissa hetkissä: monet harjoitteista toimivat parasympaattista hermostoa aktivoiden, ja siten rauhoittavat mieltä ja kehoa.

Ennen tietoisen läsnäolon harjoitteiden tekemistä voi olla hyvä keskustella tietoisen läsnäolon herättämistä ajatuksista ja aiemmista kokemuksista. Ovatko osallistujat aiemmin tehneet tietoisen läsnäolon/mindfulness/meditaatio/muita vastaavia harjoitteita? Voit pyytää osallistujia jakamaan mieluisimmat tai itselle toimivat harjoitteensa muun ryhmän kanssa yhteisen oppimisen mahdollistamiseksi. Myös mahdollisille kielteisille kokemuksille tai ennakko-oletuksille on hyvä antaa myötätuntoisesti tilaa. Kokeillaan yhdessä, ja jos jokin ei toimi, ei sitä tarvitse mukaansa ottaa. Hyödyllisiä keinoja voi kuitenkin löytyä myös yllättävistä paikoista!

Kokeilkaa sitten yhdessä jotakin ajankäyttöön sopivaa tietoisen läsnäolon harjoitetta! Ohjaaja voi itse ohjata sopivan harjoitteen, tai voitte kuunnella valmiin äänitteen. Paljon hyviä harjoitteita sekä luettavaksi että kuunneltavaksi löytyy maksuttomasti.



Voitte hyödyntää esim. ympäristöahdistus.fi-verkkosivuston valmiita itsemyötätuntoharjoitteita.

Oivamieli.fi -verkkosivustolta löytyy kattava valikoima erilaisia tietoisen läsnäolon harjoitteita.

7.2. Vahvistetaan voimavaroja ja vahvuuksia

Mitkä voimavarat ja vahvuudet?

Voimavaroista ja vahvuuksista puhutaan usein limittäisinä, osittain päällekkäisinä tai vähintäänkin toisiinsa vahvasti linkittyvinä asioina. Voimavaroilla kuvataan sekä itseen ja omaan toimintaan, että ympäristöön ja ulkoisiin tekijöihin liittyviä, omaa hyvinvointia tukevia asioita. Vahvuuksilla tarkoitetaan usein nimenomaisesti oman itsen ominaisuuksia, piirteitä, taitoja ja kykyjä, jotka edesauttavat omien tavoitteiden saavuttamista, joita mieluusti hyödyntää ja/tai joita muutoin itsessä arvostaa.

Miksi voimavarat ja vahvuudet?

Voimavarat tukevat omaa kokonaisvaltaista hyvinvointia, ja auttavat selviytymään arjessa sekä elämän haastavissa hetkissä. Voimavarojen tunnistaminen mahdollistaa niiden vaalimisen ja hyödyntämisen.

Vähemmistöstressiin liittyvät usein erilaiset arvottomuuden, vääränlaisuuden, häpeän ja itseinhon tunteet. Vahvuuksien tunnistaminen tukee myönteistä itsetuntemusta ja minäkuvaa. Hahmottamalla monipuolisesti erilaisia minän ulottuvuuksia, voi vahvistaa arvostavaa tai vähintäänkin neutraalia minäpuhetta, sekä oman identiteetin monipuolisuutta. Identiteetin monipuolisuus, sekä neutraali/myönteinen minäkuva ovat myös vähemmistöstressiltä suojaavia tekijöitä.

Turina 1: Voimavaraympyrä

Tehtävä pohjautuu Terveyskylä.fi Opas omien voimavarojen tunnistamiseen ja vahvistamiseen osioon Mistä on kyse, kun puhutaan voimavaroista?

Tavoitteena on tunnistaa mahdollisimman laajasti omia olemassa olevia voimavaroja, ja pohtia, millaisia voimavaroja voisi omassa arjessa ja elämässä vahvistaa.

Kukin osallistuja voi pohtia hetken (noin 10min) itsekseen omia voimavaroja voimavaraympyrän avustuksella. Voimavaroja voi kirjata joko tulostettavaan ympyrään, tai listauksina itselleen ympyrän otsikoimiin kategorioihin. Pyrkikää löytämään myös mahdollisimman pikkuruisia voimavaran pilkahduksia!



Lähde: Terveyskylä.fi

Tukikysymyksiä voimavarojen tunnistamiseksi:



- Millaisia asioita on mukava tehdä? Millaisista asioista saan mielihyvää/nautintoa/iloa/energiaa?
- Millaiset asiat innostavat minua? Millaisia asioita odotan?
- Millaiset asiat auttavat minua jaksamaan hankalissa tilanteissa?
- Millaiset asiat ylläpitävät jaksamistani?
- Toisaalta: millaista elämäni/arkeni olisi ilman asiaa x? Mitä jos x puuttuisi?

Pohdinnan jälkeen kootaan yhdessä keskustellen, millaisia voimavaroja kukin tunnisti, millaisiin kategorioihin löytyi paljon voimavaroja, ja mitä osa-alueita voimavaroista haluaisi vahvistaa. Toisten listaamista voimavaroista voi löytyä myös sellaisia, joita ei ollutkaan itsellä tunnistanut, tai joita haluaisi omassa elämässään ottaa käyttöön.

Tukikysymyksiä koko porukan keskusteluun:

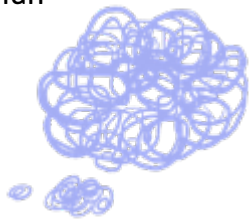


- Millaisia voimavaroja elämässäni on tällä hetkellä?
- Millaisiin lohkoihin löytyi helposti/paljon voimavaroja? Entä mihin vähemmän, tai ei lainkaan? Onko jokin voimavarojen alue, joka kaipaisi lisätutkiskelua ja ideointia?
- Millaiset voimavarat ovat aiemmin olleet osa elämääni, ja haluaisin palauttaa ne uudelleen käyttöön?
- Mitkä voimavarat ovat keskeisimpiä silloin, kun minulla on vaikeaa?
- Miten pidän huolta siitä, että nämä hyvää tekevät asiat pysyvät jatkossakin elämässäni?
- Millaisia voimavaroja haluaisin kehittää/kokeilla/etsiä lisää?
- Onko voimavarojeni joukossa jokin sellainen, joka liittyy sateenkaarevuuteen? Tai toivoisinko löytäväni jonkin sateenkaarevuuteen liittyvän voimavaran?

Esimerkkejä voimavaroista:



- Arvot: ystävällisyys, ekologisuus, turvallisuus
- Lepo, uni, ravinto, liikkuminen: päiväunet, lempiruoka, kävely metsässä
- Mielekäs tekeminen: omat opinnot, jalkapalloharrastus, kesätyö
- Ihmissuhteet: kumppanit, opiskelukaverit
- Koti: huonekasvit, olohuoneen tapetin väri, turvallinen asuinalue
- Muu: oranssi väri, auringonsäteiden kimmellys metsäpolun varrella kulkevassa purossa



Turina 2: 100 vahvuutta

Tehtävä kannattaa tehdä omassa rauhassa ja mahdollisuuksien mukaan useammassa osassa esim. ryhmätapaamisten välillä.

Tavoitteena on tunnistaa mahdollisimman paljon erilaisia vahvuuksia myönteisemmän/neutraalimman minäkuvan tueksi.

Kukin osallistuja listaa itselleen 100 omaa vahvuuttaan. Lista tehdään nimenomaisesti itselle ja omien vahvuuksien

tunnistamisen tueksi, eikä sitä tarvitse näyttää kenellekään. Huom. tehtävän tavoiteluku on tarkoituksella hurja, mutta jokaisesta varmasti löytyy vahvuuksia vaikka 1000 listattavaa asiaa! Listaa voi täydentää milloin vain, myös ryhmän päättymisen jälkeen.

Rohkaisemme miettimään pikkuruisia asioita, ja myös sellaisia vahvuuksia, jotka tulevat näkyväksi vain hetkittäin tai vain rajatuissa tilanteissa. Listaamiseen voi pyytää apua myös läheisiltä, tai kurkkia aiemmin saamiaan palautteita ja poimia vahvuuksia niistä.

Tukikysymyksiä vahvuuksien tunnistamiseen:

- Millaisista asioista pidän itsessäni?
- Missä olen hyvä/taitava?
- Millaisista asioista olen saanut kehuja tai positiivista palautetta?
- Millaisiin asioihin minulta pyydetään apua tai neuvoja?
- Millaisia asioita teen paljon tai mielelläni?

Itsenäisen pohdiskelun jälkeen puretaan koko ryhmän kesken yhdessä keskustellen. Tukikysymyksiä koko porukan keskusteluun:

- Pyydetään osallistujia jakamaan muille muutama, esim. 3–5 omaa vahvuutta, jotta voidaan yhdessä harjoitella myönteistä minäpuhetta.
- Löytävätkö osallistujat vahvuuksiensa joukosta sellaisia, jotka liittyvät sateenkaarevuuteen?

Esimerkkejä vahvuuksista:



QueerMieli/Nyyti ry

7.3 Tutkitaan tunteita

Mitkä tunteet?

Tunne on sisäinen kokemus, tulkintamme kehon ja mielen antamista viesteistä. Tunteet ovat läsnä kaikessa olemisessamme ja tekemisessämme. Kokemamme tunteet voivat olla voimakkaita tai laimeita, ja usein koemme yhtäaikaisesti monta päällekkäistä tunnetta. Yhtäaikaiset tunteet voivat olla keskenään ristiriitaisiakin.

Tunteilla on viestintuojan rooli. Niiden tuoma viesti voi olla nykyhetkeen kiinnittyvä tai välähdys menneisyydestämme. Tunteet kertovat meille tarpeistamme, niiden täyttymisestä tai täyttymättä jäämisestä. Niitä ei siis ole tarkoituksenmukaista pyrkiä torjumaan, ohittamaan tai välttelemään. Ne ansaitsevat tulla kuulluiksi, arvottamatta tai antamatta niiden vallata meitä kokonaan.

Vähemmistöstressiin voi liittyä monenlaisia hankalia tunteita, kuten häpeä, turvattomuus, pelko ja ahdistus. Vaikeita tunteita voivat aiheuttaa akuutit vähemmistöstressiä nostattavat tilanteet, kuten väärinsukupuolitetuksi tuleminen tai vihapuheen kuuleminen. Toisaalta jatkuva varuillaan olo ja sisäistetty itsesyrjintä voivat ylläpitää raskaita tunteita ja niihin liittyviä reaktioita kehossa ja mielessä, vaikkei juuri kyseisellä hetkellä mitään erityistä ympäristössä tapahtuisikaan.

Miksi tunteet?

Tunteet, ajatukset ja toiminta vaikuttavat toisiinsa. Voimme ajatuksillamme tehdä tulkintoja tunteistamme, sekä vahvistaa, pitkittää, heikentää tai lyhentää niiden kestoa ja voimakkuutta. Voimme toiminnallamme pyrkiä suuntautumaan kohti tarpeidemme täyttymistä.

Tunteiden tiedostava havainnointi ja nimeäminen ovat tärkeitä tunnetaitoja, jotta voimme pyrkiä ymmärtämään niiden viestejä. Lisäksi tarvitsemme monipuolisesti erilaisia tunnesäätelykeinoja tasapainottaaksemme tunteiden vaikutuksia kehossamme ja mielessämme, ja päästäksemme kohti tarpeisiimme vastaamista.

Aiemmat satuttavat kokemukset voivat vaikuttaa siihen, millaisia tunteita koemme herkästi, ja millaisia tulkintoja teemme kokemistamme tunteista. Tunteiden tutkiminen on tärkeää vähemmistöstressiä kokeville, jotta oma toiminta voi ohjautua tarkoituksenmukaisesti omien arvojen mukaisiin tekoihin.



Turina 1: Tunteiden tunnistaminen

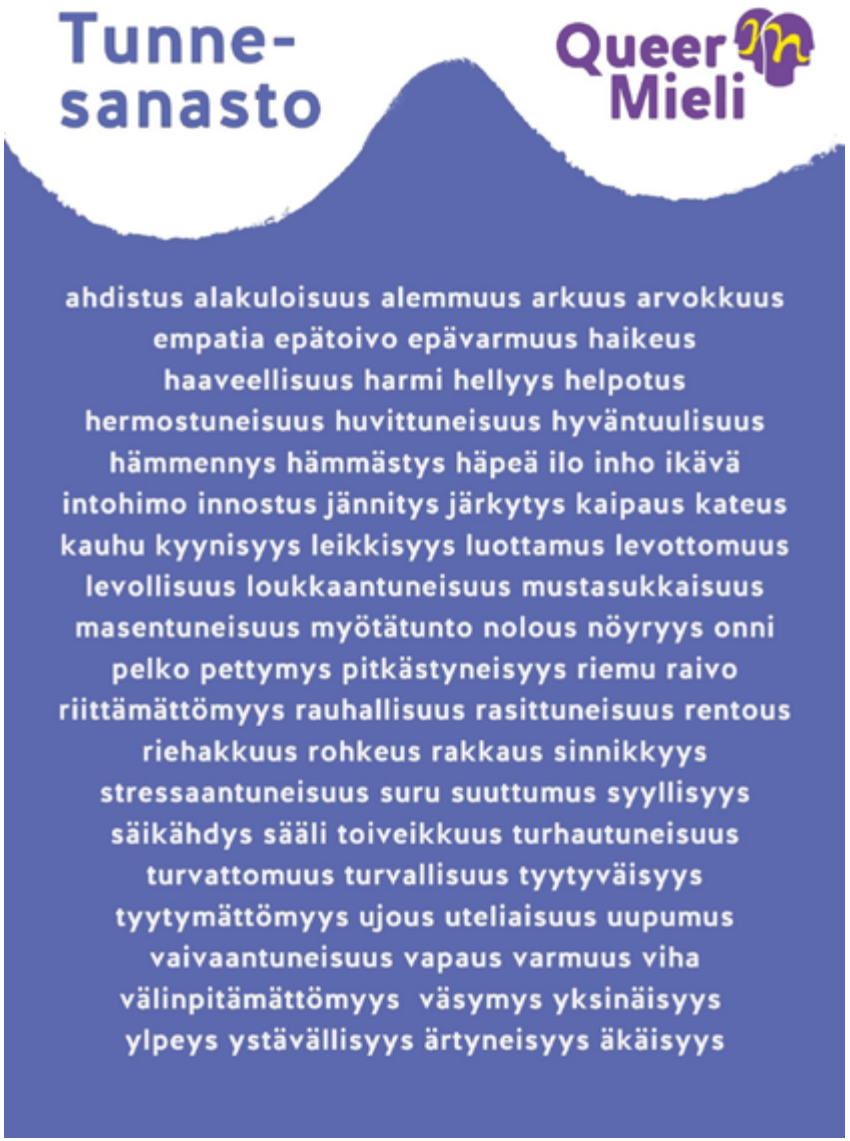
Tavoitteena on tunnistaa ja harjoitella sanoittamaan erilaisia tunteita, joita vähemmistöstressiin ja sateenkaarevuuteen liittyy.

Kukin osallistuja voi pohtia ja nimetä hetken (noin 10min) itsekseen, parin kanssa tai pienryhmässä vähemmistöstressiin ja sateenkaarevuuteen liittyviä tunteita tunnesanalistaa tukena käyttäen.

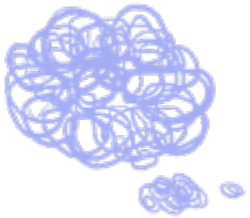
1. Millaisia tunteita tunnistan itsessäni liittyen vähemmistöstressiin? Millaisia tunteita yleensäkin voi liittyä vähemmistöstressiin?
2. Entä millaisia tunteita tunnistan suhteessa omaan sateenkaarevuuteen, tai sateenkaarevuuteen yleisesti?

Pari-/pienryhmäpohdiskelun jälkeen puretaan koko ryhmän kesken yhdessä keskustellen. Tukikysymyksiä koko porukan keskusteluun:

- Millaisia tunteita löysimme, auttoiko tunnesanalista niiden tunnistamista?
- Liittyykö vähemmistöstressiin erilaisia tunteita kuin sateenkaarevuuteen?
- Ovatko tunteet tilannesidonnaisia vai pitkäaikaisempia/ laajemmin mukana kulkevia?



QueerMieli/Nyyti ry



Turina 2: Tunnesäätelykeinot talteen

Tavoitteena on kerätä mahdollisimman laajasti erilaisia tunnesäätelykeinoja talteen ja hyödynnettäväksi.

Tunnesäätelykeinoista puhuttaessa on tärkeää muistuttaa, että useimmiten tunnesäätelykeino ei kokonaan poista tai ratkaise koettua tunnetta. Jos tunne on voimakkuudeltaan 10, ei ole realistista tavoitella sen heikentymistä 0:aan asti. Millaiset keinot voisivat viedä sitä kohti 8:aa, 9:ää tai vaikkapa 10 miinusta?
Kootaan yhdessä keskustellen tunnesäätelykeinojen työkalupakki! Tukikysymykset yhteiseen keskusteluun:



- Millaiset teot helpottavat oloani silloin, kun minulla on jokin tasaamista kaipaava tunne? Mikä on toiminut ainakin joskus, ihan pienesti?
- Millaisia keinoja olen kuullut muiden hyödyntävän? Mitä voisi kokeilla?

Kirjatkaa ylös erilaiset keinot niin, että osallistujat voivat ottaa työkalupakin talteen itselleen (tekstitiedosto, joka lähetetään osallistujille sähköpostilla, post it-laput seinällä ja niistä kuvan nappaaminen).

Erilaisia tunnesäätelykeinoja voi hahmotella ja lajitella esimerkiksi yläotsikoiden mukaan: keholliset keinot, sosiaaliset keinot, luovat keinot, psyykkiset keinot.
Esimerkkejä tunnesäätelykeinoista:

- keholliset: voimaharjoittelu, hengitysharjoitteet, veden juominen, itkeminen
- sosiaaliset: ystävälle ränt-ääniviestin laittaminen (suostumuksellisesti ja sopien), terapia, halaus läheiseltä, lemmikin kanssa oleminen
- luovat: tunnetilan piirtäminen, runon, tajunnanvirran tai kirjeen kirjoittaminen, musiikin kuunteleminen, laulaminen
- psyykkiset keinot: tunteiden nimeäminen, mielikuvaharjoitteet, selviytymiskokemusten tietoinen muistelu ja niistä itsen kiittäminen

7.4 Haastetaan normeja

Mitkä normit?

Normeilla tarkoitetaan yhteiskunnissa ja yhteisöissä vallitsevia oletuksia siitä, mikä on hyväksyttävää/normaalia/ideaalia. Osa normeista on tarpeellisia ja luo turvallisuutta. Osa normeista on haitallisella tavalla rajoittavia ja epäoikeudenmukaisuutta tuottavia.

Toistuvasta tulee tavallista, tavallisesta normaalia, ja lopulta syntyy normi, jonka valossa vähemmän tavalliset olemassaolon muodot voivat näyttäytyä vähemmän normaaleina. Ympäröivät

ihmiset voivat reagoida normien kolisutteluun epäreiluin sosiaalisin seurauksin, kuten jättämällä ulkopuolelle, väheksymällä tai satuttavin teoin.

Normitietoisuudella tarkoitetaan ymmärrystä yhteiskunnallisista normeista, ja siitä, miten ne vaikuttavat ihmisten toimintaan. Normikriittisyydellä tarkoitetaan normien kriittistä tarkastelua, ja sen tunnistamista, mitkä normit ovat tarpeellisia ja mitkä epäoikeudenmukaisuutta tuottavia.

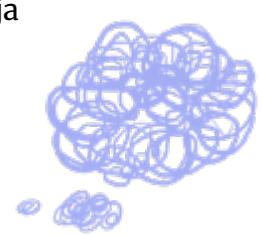
Sateenkaarevuuteen liittyvä vähemmistöstressi syntyy yhteiskunnan sukupuoleen, seksuaalisuuteen ja ihmissuhteisiin kiinnittyvistä normatiivisista rakenteista, kulttuurista ja asenteista. Myös sateenkaariyhteisön sisällä ilmenee erilaisia normeja, jotka voivat olla ulossulkevia ja rajoittavia.

Normit ovat eläviä ja muuttuvia, ja niiden muodostumiseen voidaan myös tietoisesti vaikuttaa. Moninaisuuden näkyvyys ja ihmisoikeuksien edistäminen laventavat rajoittavia normeja ja tekevät tilaa jokaisen omanlaiselle minuudelle.

Miksi normit?

Jos oma minuus ei tavalla tai toisella vastaa ympäröiviä normeja, se voi tuottaa meissä kokemusta vääränlaisuudesta, ei-toivottavuudesta, virheellisyydestä tai epänormaaliudesta. Saatamme sisäistää näitä käsityksiä osaksi itseämme, ”minä olen vääränlainen”. Sisäistetty itsesyrjintä on osa vähemmistöstressin vaikutuksia.

Tunnistamalla vallitsevia normeja ja niiden vaikutusta meihin, pystymme asettamaan vähemmistöstressiin ja itsesyrjintään liittyviä ajatuksia ja tunteita itsemme ulkopuolelle. Meissä ei ole mitään virheellistä tai ei-toivottavaa, vaan minuutemme on osa ihmisyyden tavallista moninaisuutta ja ainutlaatuisuutta.



Turina 1: Normit näkyväksi

Tavoitteena tunnistaa ja tutkia erilaisia sateenkaarevuuteen liittyviä normeja, ja miten ne tulevat näkyviksi tosielämän tilanteissa.

Parikeskusteluun on hyvä varata aikaa 15min. Pohtikaa pareittain jokin pieni arkinen esimerkkitilanne (Huom., ei rajua väkivaltakokemusta tai vastaavaa), jossa jokin normi tulee näkyväksi. Keskustelkaa esimerkkitilanteen kautta seuraavista kysymyksistä:



- Mikä normi tulee näkyväksi?
- Mitä toivoisin, että muut ihmiset tekisivät tällaisissa tilanteissa? Miten muut voisivat auttaa?
- Mitä toivoisin, että voisin itse tehdä? Miten voisin puolustaa itseäni?

Paripohdiskelun jälkeen puretaan koko ryhmän kesken yhdessä keskustellen. Tukikysymyksiä keskusteluun:

- Millaisia normeja tuli näkyväksi? Jos normit ovat jääneet hyvin lavealle tasolle (esim. ”binäärinormi”), tarkentakaa ja palastelkaa millaisia ajatuksia/käsityksiä tämä normi pitää sisällään.

- Mitä voi tehdä esimerkkinne kaltaisissa tilanteissa? Jos teot ovat jääneet hyvin lavealle tasolle (esim. ”puuttua”), tarkentakaa mitä käytännössä ja konkreettisesti voi tehdä. Teot voivat suuntautua myös oman olon helpottamiseen tai tunnesäätelykeinoihin, ja olla pieniä, huomaamattomia ja arkisia.

- Millaisia tunteita tilanteeseen liittyy? Millaisia ajatuksia?

- Miten vastaavia tilanteita voisi ehkäistä ennalta? Mitä voitaisiin tehdä, jotta vastaavia asioita ei tapahtuisi?

Keskustelussa päädytään hyvin todennäköisesti vahvasti vähemmistöstressikokemuksen äärelle. Tehtävän päätteeksi voi tehdä jonkin kehollisen harjoitteen, ja/tai kannustaa osallistujia liikkeeseen tunnekuorman purkamiseksi. Hyviä, nopeita keinoja ovat esimerkiksi ravistelu, hyppely, tai kehon taputtelu.

Turina 2: Identiteetti voimavarana

Rajoittavat normit voivat vaikeuttaa oman minuuden näkemistä arvostettavana, toivottavana, ihailtavana, myönteisenä tai neutraalina asiana. Myönteinen ja itseä arvostava identiteetti, sekä identiteetin monipuolisuus suojaavat vähemmistöstressiltä. Onkin tärkeää tarkastella omaa identiteettiä ja sen osia myös lempeyden tai vähintäänkin uteliaan tutkiskelun linssein.

Tavoitteena on löytää erilaisia identiteetin ulottuvuuksia ja niihin liittyviä voimavaroja.

Parikeskusteluun kannattaa varata aikaa noin 10–15min. Keskustelkaa seuraavista kysymyksistä:

- Millaiset identiteetin osat ovat minulle tärkeimpiä?
- Mistä saan iloa/energiaa/voimaa omassa identiteetissä?

Paripohdiskelun jälkeen puretaan koko ryhmän kesken yhdessä keskustellen. Tukikysymyksiä keskusteluun:

- Millaisia oivalluksia ja havaintoja parikeskustelussanne nousi?
- Millaiset tavat ilmaista omaa identiteettiä ovat meille luontevia/ mieluisia/iloa tuottavia?

7.5. Jämäköitetään rajoja

Mitkä rajat?

Rajojen tarkoitus on pitää meidät turvassa. Niiden avulla erotamme minuutemme, tarpeemme, toiveemme ja halumme toisten ihmisten odotuksista ja toiveista. Rajoja voi kuvata eri näkökulmin, esimerkiksi fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset rajat.



- Fyysiset rajat ovat kehomme ääriviivat. Kuka minua saa koskea, milloin, millaisessa tilanteessa ja millä tavoin?

- Psyykkiset rajat suojaavat mieltämme. Mitä jaan itsestäni, millaisessa tilanteessa ja kenelle?

- Sosiaaliset rajat määrittävät vuorovaikutustamme muihin ihmisiin. Kenen kanssa olen vuorovaikutuksessa, milloin, millaisissa tilanteissa ja millä tavoin?

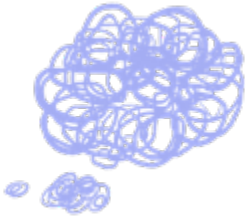
Parhaimmillaan rajat suojaavat ja joustaen mahdollistavat niiden asioiden tekemisen, joita pidämme merkityksellisinä. Jyrkät rajat voivat rajoittaa elämää. Hauraat rajat eivät pidä meitä suojassa. Rajamme ovat tilannesidonnaisia ja myös elämän varrella muuttuvia. Rajojen tunnistaminen, asettaminen ja puolustaminen ovat taitoja, joita voi ja kannattaa harjoitella ja harjaannuttaa.

Miksi rajat?

Kaikilla ihmisillä on eriasteisia kokemuksia rajojen ylityksistä ja toisaalta rajojen asettamisesta ja puolustamisesta. Vähemmistöstressi tuo omia erityisiä haasteitaan liittyen rajojen tunnistamiseen, asettamiseen ja puolustamiseen.

Sateenkaarevuuteen kiinnittyen rajoja voivat loukata esimerkiksi normeihin perustuvat oletukset sukupuolesta ja seksuaalisuudesta, satuttava vitsailu sateenkaari-ihmisistä, väärinsukupuolittaminen sekä tungettelevat kysymykset. Rajojen ylitykset ovat voineet omassa elämässä toistua niin, että niihin turtuu. Ylitysten normalisoituminen voi johtaa haasteisiin puolustaa omia rajoja.

Rajojen tunnistaminen syventää itsetuntemusta. Niiden vahvistaminen lisää luottamusta itseen: olen luotettava itselleni, osaan ja pystyn suojaamaan itseäni. Rajojen puolustamista kannattaa harjoitella ensin kevyen tunnekuorman tilanteissa, jotta se mahdollistuu myös haastavammissa tilanteissa.



Turina 1: Rajojen tunnistaminen

Rajojen tunnistamista voi tukea omien reaktioiden äärelle pysähtyminen. Usein kehomme, tunteemme ja ajatuksemme antavat meille vihjeitä siitä, että raja lähestyy, sen päällä ollaan, tai se on ylitetty. Näiden vihjeiden tunnistamista harjoittelemalla voimme ohjata huomiotamme niiden viesteihin

rajojen kolisuttelun tilanteissa, ja auttaa itseämme reagoimaan vaadittavalla tavalla rajojemme puolustamiseksi.

Tavoitteena on pohtia ja tunnistaa erilaisia vihjeitä, jotka auttavat meitä huomaamaan rajan.

Parikeskusteluun kannattaa varata aikaa noin 15min. Pohtikaa parin kanssa jotakin arkista ja kevyttä tilannetta, jossa jokin raja tulee näkyväksi. Voitte myös miettiä rajoja ja niihin liittyviä kokemuksia yleisemmin. Pyrkikää tunnistamaan yhdessä keskustellen kehollisia vihjeitä, tunteita vihjeinä, sekä ajatuksia vihjeinä.



- Mitä kehossani tapahtuu silloin, kun raja lähestyy tai sitä ylitetään? Millaisia reaktioita kehossani tapahtuu?
- Millaisia tunteita minussa herää rajan lähestyessä tai sitä ylitettäessä? Tunteiden nimeämisen tukena voitte käyttää myös tunneosiosta löytyvää tunnesanalistaa.
- Millaisia ajatuksia mieleeni nousee rajan lähestyessä tai sitä ylitettäessä? Millaista sisäistä puhetta, sanoja tai lauseita mielessäni tilanteessa liikkuu?

Esimerkkejä erilaisista vihjeistä (tueksi, jos ryhmä tarvitsee):



- Keholliset vihjeet: kehollinen levottomuus, syke nousee, vaikeus liikkua
- Tunteet vihjeinä: ahdistus, viha, ärtymys
- Ajatukset vihjeinä: ”pitää päästä pois”, tyhjä mieli, ”jokin on pielessä”

Paripohdiskelun jälkeen puretaan koko ryhmän kesken yhdessä keskustellen. Tukikysymyksiä keskusteluun:



- Miltä tuntui pohtia rajoja?
- Löytyikö erilaisia vihjeitä helposti?
- Oliko jotakin tiettyä näkökulmaa (kehollinen, tunteet, ajatukset) helpompi tai haastavampi pohtia kuin toisia? Löydämmekö yhdessä syitä, miksi jotakin oli helpompi tai hankalampi pohtia kuin toisia?

Kehollisten, tunne- ja ajatusvihjeiden pohtimisen jälkeen voi ryhmässä miettiä myös muita tapoja tunnistaa omia rajoja. Millaisia muita tapoja tai keinoja rajojen tunnistamisen tueksi keksimme?

Esimerkkejä rajojen tunnistamisen keinoista:



- Aikalisä: riittävän pituisen hetken ottaminen itselle ennen vastaamista, ”palaan sinulle tähän tunnin päästä”, ”käyn hetken ulkona”
- Ylityskokemuksen jakaminen: luotettavan ja turvallisen ihmisen kanssa aiemman ylityskokemuksen läpikäyminen ja pohtiminen
- Itselle ystävänä toimiminen: mitä sanoisin läheiselle, joka kertoo minulle vastaavasta tilanteesta?

Turina 2: Rajojen puolustaminen

Tavoitteena on tunnistaa erilaisia rajojen asettamiseen liittyviä ajatuksia, arvoja ja tunteita.

Parikeskusteluun kannattaa varata aikaa noin 15min. Voitte miettiä rajoja ja niihin liittyviä kokemuksia yleisemmin. Pyrkikää tunnistamaan yhdessä keskustellen asioita, jotka hankaloittavat rajojen asettamista ja asioita, joita rajojen puolustaminen voi tuoda.

- Millaiset asiat hankaloittavat/estävät rajojeni puolustamista? Millaiset ajatukset, tunteet, arvot, tilannetekijät?
- Mitä saan, kun puolustan rajojani?

Esimerkkejä (tueksi, jos ryhmä tarvitsee):



- Mikä estää/hankaloittaa: miellyttämisen halu, pelko toisen reaktiosta, kiire
- Mitä saan: itsevarmuutta, terveitä ihmissuhteita, turvallisuutta

Paripohdiskelun jälkeen puretaan koko ryhmän kesken yhdessä keskustellen. Tukikysymyksiä keskusteluun:

- Miltä tuntui pohtia?
- Löytyikö asioita helposti/hankalasti/jotakin siltä väliltä? Painottuiko löydöissä estävät asiat, vai puolustamisesta saatavat asiat? Löydämmekö syitä, miksi?
- Millaisia oivalluksia tai havaintoja keskustelustanne nousi?

Rajojen puolustamisen haasteiden ja annin pohtimisen jälkeen voitte miettiä keinoja harjoitella rajojen asettamista. Millaisia keinoja rajojen asettamisen tueksi keksimme?

Esimerkkejä rajojen asettamisen keinoista:



- Harjoitteleminen sovitusti läheisen kanssa: Sopikaa jonkun läheisen kanssa tarkoituksellista rajojen asettamisen harjoittelua. Ystäväsi voi pyytää sinulta erilaisia asioita, joihin olette yhdessä sopineet sinun vastaavan aina ”ei”. Makustelkaa tilanteiden herättämiä tunteita ja ajatuksia.

- Rajojeni puolustaja: Voit rakentaa itsellesi mielensisäisen mielikuvan/roolin/puolustajan, jonka otat käyttöön rajoja kolisuttavissa tilanteissa. Esim. ”jämäkkä minä” tai ”kusipää minä”, joka huolehtii tilanteesta silloin, kun napakka rajojen asettaminen on tarpeen.

7.6 Yhteisöt

Mitkä yhteisöt?

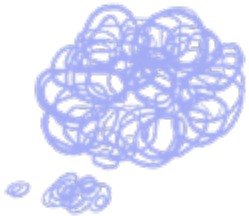
Yhteisöä voidaan määritellä ja hahmottaa hyvin monenlaisin tavoin. Esimerkiksi puhuttaessa sateenkaariyhteisöstä, tarkoitetaan usein lavealla tavalla kaikkia maailman ihmisiä, jotka samaistuvat sateenkaari-ihmisyyteen. Arkielämään kytkeytyvistä yhteisöistä esimerkeiksi nousevat usein perhe, ystäväpiiri tai harrastusyhteisö.

Yhteisön voidaan ajatella koostuvan ryhmästä ihmisiä, jotka ovat kokoontuneet yhteen ja/tai joilla on jokin toisiaan yhdistävä tekijä: ominaisuus, toiminta tai kiinnostuksenkohde. Keskeisimmäksi yhteisöä määrittäväksi tekijäksi muodostunee kuitenkin ihmisen oma kokemus yhteisöön kuulumisesta.

Miksi yhteisöt?

Yhteisöissä toimiminen, niissä ja niiden välillä liikkuminen, sekä niihin kiinnittyminen ovat olennainen osa ihmisyyttä. Yhteisöt ovat paikoin arkinen osa elämää, ja samalla kompleksinen asia. Useimmille on tärkeää, että omassa elämässä on ryhmiä, joihin tuntee yhteenkuuluvuutta.

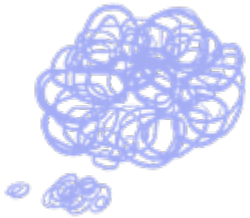
Moni vähemmistöstressiä kokeva joutuu aivan erityisellä tavalla arvioimaan yhteisöjä ja niihin liittymistä: missä tulen nähdyksi ja arvostetuksi omana itsenäni? Aiemmat satuttavat kokemukset voivat aiheuttaa myös vaikeutta tunnistaa turvallisuutta tai kiinnittyä siihen. Tällöin saattaa hakeutua turvattomiin ihmissuhteisiin ja yhteisöihin, tai vetäytyä ihmissuhteista ja yhteisöistä kokonaan. On tärkeää keskustella lempeästi ja rohkaisevasti turvallisista yhteisöistä ja niiden tunnistamisesta, jotta voidaan tukea niihin kiinnittymistä.



Turina 1: Mistä tunnistaa turvallisen yhteisön?

Tavoitteena on pohtia yhdessä turvallisen yhteisön ainesosia, jotta voimme arkielämässämme tunnistaa ja hakeutua turvallisiin yhteisöihin. Voitte aloittaa keskustelun yhdessä määrittelemällä, mitä yhteisöllä tarkoitetaan. Mitä yhteisö meille, tänään, tässä hetkessä tarkoittaa?

Pyrkikää seuraavaksi nimeämään yhdessä keskustellen asioita, joista tunnistaa turvallisen yhteisön. Listatkaa turvallisen yhteisön ominaisuuksia esim. fläppipaperille tai sähköiselle alustalle, josta osallistujat voivat napata turvallisen yhteisön tunnuspiirteet myös itselle talteen.



Turina 2:
Mistä löytää turvallisia yhteisöjä?

Tavoitteena on pohtia yhdessä, mistä omaan arkeensa voi löytää itselle mieluisia turvallisia yhteisöjä.

Käykää ensin yhdessä keskustelua, millaisia yhteisöjä kukin osallistuja tällä hetkellä kaipaa elämäänsä: kepeitä, syvällisiä, löyhiä, tiiviitä, toimintaan keskittyneitä, keskusteluun keskittyneitä, tietyn identiteetin ulottuvuuden kautta osallistujia yhdistäviä, kiinnostuksen kohteen kautta osallistujia yhdistäviä...? Onko yhteisöjä, joihin jo kuulutte, mutta joita haluaisitte vahvistaa? Kukin osallistuja nimeää vuorollaan 1–3 yhteisöä, joita toivoisi elämäänsä, tai joita erityisesti haluaisi tällä hetkellä elämässään vaalia.

Seuraavaksi pohtikaa, mistä voi löytää näitä itselle mieluisia, turvallisia yhteisöjä. Listatkaa oivalluksianne esim. fläppipaperille tai sähköiselle alustalle, josta osallistujat voivat napata vinkit myös itselle talteen. Pohtikaa ja palastelkaa mahdollisimman konkreettisesti erilaiset yhteisöt, esim. järjestötoiminta: mitkä järjestöt, harrastustoiminta: mikä harrastus, missä sitä voi tehdä?



Tukikysymyksiä keskusteluun:

- Mikä tekee hyvän ja turvallisen yhteisön? Millainen käyttäytyminen, millaiset teot ja puhetavat, millainen toiminta?
- Millaisia toimintaperiaatteita/rakenteita turvallisessa yhteisössä on?
- Mitä kaipaan/tarvitsen yhteisöltä tunteakseni oloni turvalliseksi?
- Miten voin itse toimia luodakseni turvallisuutta yhteisössä?

8 Lähteitä ja lisämateriaalia

Oppaita sateenkaarevaan toimintaan

Sateenkaari-ikkuna: opas lhbtiq+ -nuorten vertaistoimintaan (englanniksi), Manual about peer support among young LGBTIQ+people –" Peer support can help you find missing pieces of yourself"
Diakonissalaitos: Menetelmiä sateenkaarisensitiiviseen valmennukseen – menetelmäopas
Sateenkaariperheet: Vapaaehtoisten materiaalipankki

Nyyti ry

Sateenkaariaiheiset materiaalit
Myötätuntomentorointi – Opas korkeakouluopiskelijoiden vertaisryhmätoimintaan
Vertaismentorina korkeakoulussa – Mentorin opas
Tietoa mielenterveydestä opiskelijoille ja opiskelijoiden parissa toimiville
Yleistä mielenterveydestä – Nyyti ry
Nyytin tarjoamaa tukea ja toimintaa opiskelijoille
Verkkotyökalut ja testit – Nyyti ry

Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus

Vähemmistöstressin omahoito
Omahoitomateriaaleja myös mm. sukupuolidysforian ja transerityisen häpeän käsittelyyn
Kuin majakka merellä – opas translasten vanhempien vertaistukiryhmän perustamiseen
Tietoa sukupuolen moninaisuudesta
Ammatillisia tukipalveluita transihmisille, intersukupuolisille, sukupuoltaan pohtiville ja läheisille
Asiantuntija- ja koulutuspalveluita ammattilaisille

Seta ry

Materiaalipaketti vertaistoiminnan järjestämiseen
Tietoa sukupuolen ja seksuaalisen suuntautumisen moninaisuudesta
Asiantuntija- ja koulutuspalveluita ammattilaisille, opiskelijoille, viranomaisille, yrityksille ja yhteisöille
Jäsenjärjestöjen tuki sateenkaari-ihmisille ja heidän läheisille

Sukupuoli-identiteetin jäsentämisen omahoito-ohjelma
Mielen hyvinvoinnin omahoito-ohjelma
Rentoutuksen ja hengityksen omahoito-ohjelma
Tietoisen läsnäolon omahoito-ohjelma
Mitä tunteet ovat?
Omien rajojen tunnistaminen

Vähemmistöstressistä, normeista ja normikriittisyydestä

Jaskari, Onni ja Keski-Rahkonen, Anna 2021. Vähemmistöstressi uhkana seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen terveydelle. Duodecim.
Tasa-arvoon ja yhdenvertaisuuteen liittyviä tärkeitä käsitteitä, Opetushallitus
Älä oleta – normit nurin! Normikriittinen käsikirja yhdenvertaisuudesta, syrjinnän vastustamisesta ja vapaudesta olla oma itsensä