

Kovaa kamaa

Pienlehdellä stigmatisaatiota vastaan

Jukka Aho

OPINNÄYTETYÖ

Elokuu 2020

Sosionomin tutkinto-ohjelma

Sosionomi

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu

Sosionomin tutkinto-ohjelma

Sosionomi

AHO, JUKKA:

Kovaa kamaa

Pienlehdellä stigmatisaatiota vastaan

Opinnäytetyö 57 sivua, joista liitteitä 24 sivua

ELOKUU 2020

Stigma, leimaaminen, on yleistä yhteiskunnassamme. Stigmalla on monet kasvot, ja se ilmenee yksilö-, yhteisö- ja yhteiskuntatasoilla. Opinnäytetyössä tutkittiin stigmata ja sen ilmenemismuotoja. Aineisto pyydettiin harkinnanvaraisesti valitulta joukolta tieteilijöitä, taiteilijoita sekä sosiaali- ja terveydenhuoltoalan työntekijöitä. Osallistujat saivat valita vapaasti aineiston toteuttamisen muodon. Aineistosta koottiin yleishyödyllinen pienlehti eli zine. Tavoitteena oli saada ehdotuksia stigmatisaation vähentämiseksi osallistujien teosten kautta.

Opinnäytetyö toteutettiin lähettämällä teospyyntökirje kuudellekymmenelle henkilölle. Perusteluna kohderyhmän laaja-alaisuudelle olivat stigmatisaation moninaisuus ja ilmeneminen yhteiskunnassamme. Opinnäytetyön toiminnalliset lähtökohdat sosiaalipedagogiikka ja sosiokulttuurinen innostaminen painottavat asioiden ja ilmiöiden moninaisuutta ja kulttuurista merkitystä. Teokset analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin keinoin. Opinnäytetyön toiminnallisena osana teoksista julkaistiin zine.

Tulosten perusteella asiapitoisen tiedon välittäminen, niin asiakkaille kuin työntekijöillekin, ehkäisevät stigmatisaatiota. Riittävät palvelut, rohkaisu ja kannustus auttavat stigman vähentämisessä. Ihmisen ihmisenä näkeminen, asenteiden muuttaminen ja kaikkien yhteinen vastuu ovat keskeisiä keinoja stigman purkamiseen. Kulttuurin ja taiteen merkitys ihmisten hyvinvoinnissa koetaan tärkeinä elementteinä stigman vastaisessa työssä. Stigma ilmenee niin kansalaisten toisiinsa kohdistamana kuin ammattilaistenkin toiminnassa.

Asiasanat: stigma, stigmatisaatio, leimautuminen, häpeä, vertaisuus, zine, sosiaalipedagogiikka

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

AHO, JUKKA:

Hard Stuff – Using a Zine to Fight Against Stigmatization

Bachelor's thesis pages 57, appendices 24 pages

August 2020

Stigmatization is common in society. Stigma has many faces, and it can manifest itself on an individual level but also on the levels of community and society. This thesis studies stigma and its manifestations. The material was requested from a discretionarily selected group of scientists, artists, and social and healthcare workers. The participants were able to freely select the form of producing the material. The material was then used to compile a small-circulation magazine of public utility, a zine. The purpose of this study was to gather suggestions for minimizing stigmatization through the works produced by the participants.

This study was conducted by sending a work request to sixty persons. The wide target group was justified by the variety and manifestation of stigmatization in society. The works were analyzed using the methods of material-based content analysis. A zine was published as the functional part of this thesis.

Based on the results of this study, conveying factual information to both customers and workers prevents stigmatization. Sufficient services, encouragement and motivation help to reduce stigma. Seeing another person as a person, changing the prevailing attitudes, and common responsibility shared by everyone are essential ways for removing stigma. The significance of culture and art for people's wellbeing is considered an important element in the work against stigmatization. Stigma manifests itself both as targeted by individual people towards each other and in the work of professionals.

Key words: stigma, stigmatization, labelling, shame, peerness, zine, social pedagogy

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	STIGMA	7
2.1	STIGMA	7
2.2	STIGMAN PURKAMINEN.....	10
2.3	STIGMA JA HÄPEÄ.....	13
2.4	VERTAISUUS	14
2.5	MIELI JA MIELENTERVEYS.....	16
2.6	ZINE JA VALLANKUMOUS.....	20
3	ZINE JA SOSIAALIPEDAGOGIIKKA	22
3.1	SOSIAALIPEDAGOGIIKKA.....	22
3.2	SOSIOKULTTUURINEN INNOSTAMINEN.....	25
4	TUTKIMUSTEHTÄVÄ	28
4.1	OPINNÄYTETYÖNI TUTKIMUSKYSYMYS	28
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	29
5.1	AINEISTON KERUU	29
5.2	KVALITATIIVINEN SISÄLLÖNANALYYSI	30
6	TULOKSET	32
7	POHDINTA	47
	LÄHTEET	53
	LIITTEET	57

1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö on tutkimus stigmasta, sen ilmenemisestä ja siitä mitä sille voi tehdä. Tutkimus toteutetaan harkinnanvaraisesti valituilta vertaisilta pyydettyillä teoksilla, joista painetaan pienlehti eli zine. Vertaisina tässä tutkimuksessa nähdään kaikki ihmiset toisilleen. Meille ovat yhteistä tunteet ja ajatukset, joten siinä suhteessa olemme samanlaisia.

Stigma on läsnä koko ajan ja kaikkialla. Meistä iso osa syyllistyy stigmatisoimaan tuttuja tai tuntemattomia. Milloin joku on lihava, liian laiha, tyyli- tai ajattomuus, laiska, natsi, vihervassari, juoppo, nisti, mielisairaala tavaraa tai muuten vaan outo. Stigman leima isketään herkästi yhteiskunnan heikkoihin, sorrettuihin ja vähemmistöihin. Opinnäytetyön julkaisu zine on suunnattu lämmöllä erityisesti heille. Samoin se on suunnattu ammattilaisille, jotka kohtaavat usein varsinkin sosiaali- ja terveydenhuollossa heikoimmassa asemassa olevia ihmisiä. Ammattilaiset eivät ole stigmatisoinnin yläpuolella. Ammattilaisten kesken puhutaan paljon arvoista, etiikasta ja tasa-arvosta. Pysähdyttäessä kuuntelemaan asenteita ja kielenkäyttöä, todellisuus on hyvin erilainen. Stigmatisointi on arkea myös ammattilaisten keskuudessa.

Kiinnostukseni tutkimusaiheeseen herätti oma työni seksuaaliväkivallan kriisi-työssä ja Rikosuhripäivystyksen toiminnanohjaajana. Kohtaan työssäni päivittäin sisäisestä tai ulkoisesta stigmasta kärsiviä ihmisiä. Esimerkiksi häpeän ja syyllisyyden tunteet voivat olla lamaannuttavia ja estää hakemasta apua. Ihmisellä voi olla kokemuksia väheksytyksi tulemisesta eri palveluissa aiemmin ja se voi estää häntä hakemasta apua.

Opinnäytetyön lähtökohtina toimivat sosiaalipedagogiikka ja vielä tarkemmin sosiokulttuurinen innostaminen. Näissä oppisuunnissa korostetaan yhteisöllisyyttä ja kulttuuria, sekä dialogia erilaisten ihmisten kesken. Ihmisten tekemä vallankumous sivistyksen keinoin on yksi sosiaalipedagogiikan piirre ja siksi näinkin aiheelliseksi kutsua eri alojen ihmisiä tekemään yhdessä tätä opinnäytetyötä.

Tutkimusmenetelmäni on laadullinen sisällön analyysi, jossa aineisto ohjaa tutkimuksen kulkua ja sisältöä. Näin tapahtui myös tässä opinnäytetyössä ja alkupe-
räinen suunnitelma muuttui aineiston määrän ja sisällön kasvaessa.

2 STIGMA

Stigmaa kutsutaan monella nimellä muun muassa leima tai häpeäleima. Stigma on tämän opinnäytteen teoreettinen viitekehys. Avaan käsitteinä stigman ja häpeän. Stigman vähentämisestä tuon esiin kotimaisia ja ulkomaisia esimerkkejä.

Käsitteenä avataan vertaisuus, joka koskee aineiston tekijöitä ja yhteistyössä heidän kanssaan julkaistavaa pienlehteä eli zineä. Avaan tässä kappaleessa lopuksi myös zinen olemusta ja historiaa.

Mieli ja mielenterveys liittyvät olennaisesti stigman kokemiseen. Stigman leima vaikuttaa mielenterveyteen ja hyvinvointiin. On tärkeä ymmärtää mielen rakennetta ja siihen vaikuttavia tekijöitä, sen myötä mieli ja mielenterveys avataan käsitteinä.

2.1 Stigma

Teoksessaan *Stigma Notes on the Management of Spoiled Identity* Goffman (1990) kertoo stigma sanan keksityn Kreikassa. Epätavallinen tai moraalisesti epäilyttävä ihminen, esimerkiksi rikollinen tai orja, merkittiin viiltämällä tai polttamalla hänen kehoonsa näkyvä merkki. Näin rituaalisesti merkittyä ihmisryhmää voitiin vältellä ja asettaa alempiarvoiseen asemaan. (Goffman 1963, 11.)

Goffmanin (1990) mukaan ihmisen stigmatisointi toteutuu muiden ihmisten toimesta sosiaalisissa suhteissa. Yksilöiden välisissä vuorovaikutussuhteissa ihmiset arvioivat toistensa sosiaalista identiteettiä. Ihmisellä voi olla jokin ominaisuus, joka voi leimata hänet, mutta sen antavat toiset ihmiset. (Goffman 1963, 12.)

Stigmasta voidaan erotella kolme eri ryhmää. Ensimmäinen on ulospäin näkyvä kehollinen poikkeama. Tällainen voi olla esimerkiksi lihavuus, epämuodostuma jossain kehon osassa tai syntymämerkki. Toinen ryhmä on ihmisen piirre esimerkiksi epäluonnollinen kiinnostuksen kohde, mielenterveydenhäiriö, työttömyys,

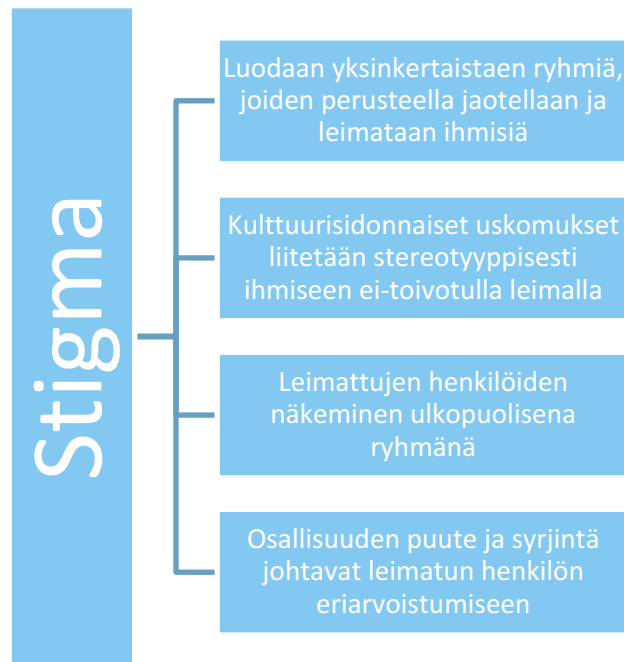
alkoholismi, seksuaalinen suuntautuminen, itsemurhayritys tai radikaali poliittinen toiminta. Kolmanteen ryhmään kuuluvat erilaiset ihmisryhmät, joita voidaan erotella rodun, ihonvärin tai uskonnon perusteella. (Goffman 1963, 14.)

Goffmannin kolme jaottelua kuvaavat stigman ilmenevän yksilötasolla esimerkiksi ihmistä kohtaan, jolla on jokin epämuodostuma. Yhteisötasolla toteutuvaa stigmatisointia on esimerkiksi itsemurhayrityksen tehneen syrjintä. Yhteiskunnallisesti stigmatisoituja voivat olla esimerkiksi rodun mukaan alkuperäiskansat ja heidän kohtelunsa valtiolliselta taholta.

Stigma on peräisin ihmisten asenteista, kielteisistä tunteista ja tiedon puutteesta. Yhteiskunnassamme stigma näkyy syrjivänä käyttäytymisenä ja epätasa-arvoisena kohteluna. Stigma on erilaisuutta, joka voi jakaa ihmisiä meihin ja heihin. Tällaisia eroja voivat olla esimerkiksi seksuaalinen suuntautuminen, sukupuoli, ikä, sairaudet tai erilaiset poliittiset ja uskonnolliset näkemykset. Yhteiskunnan rakenteissa stigma näkyy myös poliittisessa päätöksenteossa sosiaali- ja terveydenhuollon resursseja jaettaessa. Tällöin tieto ja asenteet sekoittuvat ja stigmatoidut ihmiset joutuvat syrjityiksi. Yksityisellä sektorilla ihmisen, jolla on sairaushistoriassaan merkintä mielenterveyteen liittyvästä diagnoosista, voi olla vaikea, jos ei mahdotonta saada esimerkiksi sairauskulu- tai matkavakuutusta itselleen. (Wahlbeck & Aromaa 2017, 30.)

Mielenterveystalo (n.d.) kuvaa stigmaan liittyvän tietämättömyyttä, ennakkoluuloja ja syrjintää. Stigma on ei-toivottua sosiaalista leimaamista, josta seuraa itsearvostuksen vähenemistä, kärsimystä ja häpeää. Tietämättömyys kumpuaa oikean tiedon puutteesta, virheellisistä uskomuksista ja ajatuksesta, että mielenterveyden ongelmia olisi olemassa vähemmän kuin niitä todellisuudessa on. Ennakkoluulot ja kielteiset asenteet herättävät tunteita, kuten esimerkiksi inhoa, vihaa ja pelkoa. (Mielenterveystalo n.d.)

Stigmatisaatiota ilmenee Linkin ja Phelanin (2001) mukaan kuvion 4 tekijöiden yhdistyessä:



KUVIO 1. Stigman osa-alueet. (Link & Phelan 2001).

Toivion ja Nordlingin (2011) mukaan Holmes ym. (1999) luokittelevat stigmaan liittyviä asenteita kolmen tekijän avulla. Ensimmäinen tekijä on autoritaarisuus, jossa ajatellaan ihmisistä, joilla on mielenterveyden ongelmia, että he eivät osaa päättää omista asioistaan ja muiden on tehtävä nämä päätökset heidän puolestaan. Toinen tekijä on hyväntahtoisuus, jolloin mielenterveysongelmaiset nähdään lapsenomaisina ja he tarvitsevat tällöin paljon muiden huolenpitoa. Kolmantena tekijänä ovat torjunta ja pelko. Ihmisiä, joilla on ongelmia mielenterveyden kanssa, kuuluu pelätä ja heidät tulee eristää yhteisöstä. (Toivio & Nordling 2011,283.)

Kauppinen ja Nikula (2020) avaavat väkevästi, miten stigma voi kääntyä ihmisen sisäiseksi kokemukseksi ja kuinka siitä ei ole helppoa päästä irti.

Vaikka stigman alkuperä on sosiaalinen, sen kohteeksi joutuminen on sisäinen kokemus. Ihminen ei voi yksipuolisesti sanoutua irti stigmastaan. Stigma on sosiaalisesti tuotettu eikä yksilö voi palauttaa sitä yhteisölleen sillä perusteella, ettei hän koe sen vastaavan omaa todellisuuttaan. Stigma vaikuttaa ennemmin tai myöhemmin sekä ihmisen sisäiseen kuvaan itsestään, että siihen, millä tavoin hän on kontaktissa ympäristönsä kanssa. Salailusta ja kaksoiselämästä tulee psyykeä kuormittavaa arkea. (Kauppinen & Nikula 2020, 714.)

2.2 Stigman purkaminen

Mielenterveyden keskusliiton puheenjohtaja Tarmo Raatikainen (2018) vaatii kannanotossa Suomeen kansallista ohjelmaa häpeäleiman vähentämiseksi. Suomi on ainoa Pohjoismaa, jossa ei ole kansallista stigman vastaista ohjelmaa ja hän vaatiikin, että siitä on saatava kärkihanke seuraavaan hallitusohjelmaan. Hänen mielestään: ”Tärkeitä kohderyhmiä ovat perheet, päiväkodit, koulut, opettajat ja oppilaat, terveyden- ja sosiaalihuollon toimijat, poliisit ja päättäjät. Tiedon lisäksi tarvitaan tarinoita toipumisesta, osallisuudesta ja onnistumisista”. (Mielenterveyden keskusliitto 2018.)

Valtioneuvoston (2020) tiedote uudesta mielenterveysstrategiasta linjaa viisi kokonaisuutta tulevaisuuden mielenterveyspolitiikassa. Strategia korostaa, että mielenterveys vaikuttaa työhön, opiskeluun, terveyteen, hyvinvointiin ja koko elämään. Hyvän mielenterveyden nähdään kasvavan varhaislapsuudesta lähtien, palvelujen pitäisi olla laaja-alaisia, niihin pitäisi päästä varhaisessa vaiheessa ja ohjauksen tulisi ylittää suunnitelmallisesti hallinnolliset rajat. Yhdessä kokonaisuuksista painotetaan ”mielenterveysongelmiin kohdistuvien ennakkoluulojen, syrjinnän ja virheellisten käsitysten ja vastakkain asettelun lopettamiseksi. Mielenterveyspalveluissa on kiinnitettävä erityistä huomiota mielenterveysoikeuksien toteutumiseen”. (Valtioneuvosto 2020.)

Suomessa stigmaa vähentävät toimet ovat olleet paikallisia hankkeita eri puolilla maata. Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirissä oli poikkeuksellisen pitkä 2005-2014 toteutettu Pohjanmaa-hanke (n.d.), jolla pyrittiin kokemusasiantuntijoiden, koulutuksen ja tiedon lisäämisellä vähentämään mielenterveys- ja päihdeongelmien stigmaa. Hankkeen tarkoituksena oli edistää ennaltaehkäisyä ja varhaista auttamista päihde- ja mielenterveystyössä, tarjota työvälineitä palveluketjujen ja kuntoutuksen kehittämiseen, tukea kuntien mielenterveystyön kehittämistä sekä edistää verkostojen syntymistä, tutkimus- ja koulutusyhteistyötä ja jakaa uusinta tietoa mielenterveys- ja päihdetyöstä. (Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri n.d.)

Vuosina 2008-2011 toteutettiin Euroopan laajuinen ASPEN-hanke (Anti Stigma Programme: European Network), jossa kehitettiin työkaluja masennukseen liittyvän stigmatisaation vähentämiseen. Suomesta mukana oli Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (THL). Hankkeen tavoitteena oli kehittää arviointimittari stigman ja syrjinnän arvioimiseksi, haastatella kokemusasiantuntijoita esiintyvyyden mittaamiseksi, kerätä tietoa hyvistä käytännöistä ja kehittää menetelmiä, joilla lisätä kuntoutujien osallisuutta yhteiskunnalliseen päätöksentekoon ja näin vähentää syrjintää. (THL 2020.)

Helsingissä sijaitseva Lapinlahden sairaalan alue on tänä päivänä nimeltään Lapinlahden lähde (2014), joka on laaja-alainen mielenterveystyön, kulttuurin ja taiteen rajoja ylittävä yhteistyöhanke. Alueen tavoitteena on kehittyä osallisuutta ja yhteisöllisyyttä lisääväksi ihmisten ja luonnon kohtaamispaikaksi. Voimavarana nähdään taiteen ja kulttuurin merkitys ihmisen hyvinvoinnille. (MIELI 2014.)

Tanskalainen En af os (n.d.) on kansallinen ohjelma stigman vähentämiseksi yhteiskunnasta. Tavoitteena on pyrkiä muuttamaan ihmisten tapaa toimia ja ajatella mielenterveydestä ja lopettaa mielenterveyden ongelmia kokevien ihmisten leimaaminen. Ohjelma toimii paikallisesti ja alueellisesti kohderyhminään sosiaali- ja terveydenhuollon henkilöstö, palveluiden käyttäjät ja läheiset, nuoret, työmarkkinat sekä tiedotusvälineet. (En af os n.d.)

Ruotsissa toimii kansallinen ohjelma nimeltään Hjärnkoll (n.d.), jossa halutaan korostaa puhetta mieluummin psyykkisistä eroista ja toiminnoista sairauden si-

jaan, koska juuri sanoilla on merkitystä. Heillä on yli 300 lähettilästä, jotka koostuvat kokemusasiantuntijoista ja heidän läheisistään. Lähettiläitä voi tilata puhumaan ja kouluttamaan mielenterveyteen liittyvistä teemoista. Pääkohderyhmänä ovat nuoret, maahanmuuttajat, seniorit ja työelämä. (Hjärnkoll n.d.)

Saksassa toimiva BASTA, Die Bayerische Anti-Stigma Aktion, on leimautumisen vastainen kampanja, jolla pyritään torjumaan mielenterveys ongelmia kokevien ihmisten leimautumista ja syrjintää. Heidän toimintatapanansa on käydä vuoropuhelua psykiatrian ammattilaisten, omaisten ja valtaa pitävien henkilöiden kesken. Kampanja järjestää maanlaajuisesti kulttuuritapahtumia, seminaareja ja ottaa kantaa lehdistön kautta. (BASTA n.d.) Saksan mielenterveyden toimijoiden keskusjärjestö Aktionsbündnis Seelische Gesundheit (2020) kertoo myös BASTA:n kuuluvan Stigmaalarm-Netzwerk:iin (SANE), jonka tarkoituksena on maanlaajuisesti tallentaa mainonnassa, tiedotusvälineissä ja yhteiskunnassa esiintyviä leimaavia ja syrjiviä julkaisuja. Näitä julkaisuja kommentoidaan nopeasti ja BASTA organisoii myös mielenilmaisuja stigmatisaatiota vastaan sitä huomatessaan. (Aktionsbündnis Seelische Gesundheit 2020.)

Mental Health Commission of Canada:n (2020) leimaaminen ja syrjintä sivustoilla kerrotaan Kanadan toimenpiteistä pitkältä ajalta stigmatisaation vähentämiseksi. Heidän mukaansa muutos asenteissa ja käytöksessä on välttämätöntä leimaamisen vähentämiseksi, jotta mielenterveyden ongelmia kokevat ihmiset saisivat oikeudenmukaista kohtelua, heidät hyväksyttäisiin ja heitä kunnioitettaisiin. On ymmärrettävä, että mielenterveyden ongelmat eivät ole kenenkään oma valinta ja toipuminen on mahdollista oikealla hoidolla. Vuosina 2013–2014 kehitetty mielenterveyden ensiapu -koulutus toi tiedon keruun käytäntöön kouluttamalla ihmisiä tiedoista ja taidoista liittyen tunnistamiseen, auttamiseen ja oikeanlaisen hoidon löytämiseen. Tähän mennessä maanlaajuisesti 1200 kouluttajaa on tavoittanut jo 300 000 kanadalaista mielenterveyden ensiapu -koulutuksen pariin. (Mental Health Commission of Canada 2020a.) Opening Minds (2020) on Kanadan merkittävin mielenterveyden ongelmien liittyvän stigma vähentämiseen pyrkivä kokonaisuus. Tavoitteena on muuttaa mielenterveyden ongelmiin liittyviä asenteita yhteistyössä 110 muun organisaation kanssa. Opening Minds on arvioinut noin 75 stigmanvastaista ohjelmaa eri puolilla maata ja arvioinnin tavoitteena on ollut tunnistaa tehokkaat ohjelmat stigman vähentämiseksi. Kohderyhmänä

työssä ovat terveydenhuolto, media, nuoret ja työikäiset. (Mental Health Commission of Canada 2020b.)

Suomessa on järjestetty Mielenterveyden ensiapu®1 & 2 -koulutuksia sekä ohjaaja koulutuksia. Koulutukset koordinoi Suomen Mielenterveys ry ja ne ovat tavoittaneet vuosina 2017-2018 miltei 20 000 ihmistä. Sisällöltään koulutukset ovat tietoja ja taitoja elämän kriisitilanteisiin, tunne- ja vuorovaikutukseen, tunnistamiseen ja oikeanlaisen avun löytämiseen tavoitteenaan vaikuttaa asenteisiin ja purkaa stigmaa. Koulutuksia järjestetään ympäri Suomea. (Mieli n.d.)

2.3 Stigma ja häpeä

Häpeä on tärkeä osa ihmisen elämää ja psykososiaalista toimintaa. Se on transdiagnostinen tunne, joka liittyy olennaisesti useisiin mielenterveyden tiloihin. (Ferreira ym. 2020.) Transdiagnostinen lähestymistapa tunnistaa laaja-alaisesti biologisten, sosiaalisten ja psykologisten tekijöiden prosessit ja ottaa huomioon nämä kaikki tekijät. (Newby ym. 2015). Evoluutiobiologian mukaan häpeä on vaikea ja tuskallinen tunne, joka jakautuu kahteen erilliseen osaan: sisäiseen ja ulkoiseen häpeään. Sisäinen häpeä käsittelee negatiivisia tunteita itsestä ja ulkoinen keskittyy kokemukseen, jonka toiset näkevät tuomitsevalla tavalla. (Ferreira ym. 2020.)

Häpeä on ihmisen perustunne ja se kohdistuu ihmisarvoon. Opimme jo lapsena tuntemaan ulkopuolisuutta, ryhmään kuulumattomuutta ja täten häpeä on myös sosiaalinen tunne. Häpeällä on tehtävä ja se on suojella minän rajoja esimerkiksi seksuaalisuuteen tai sairauteen liittyen. Häpeä on sidottu kulloiseenkin kulttuuriin, psyykkisiin ja yksilöllisiin tekijöihin. Vauva tai lapsi ei osaa tiedostaa häpeäänsä, mutta ympäristö opettaa häpeän nimeämisessä ja näin häpeään kasveetaan jo lapsena. Häpeän ollessa syvälle mieleen painunutta, se vaikuttaa ajatuksiimme, josta on seuraamuksia toimintaamme. Häpeää syvästi kokeva ihminen näkee olevansa muita huonompi, hän ei osaa olla eri mieltä eikä pitää kiinni rajoistaan. Häpeä suojelee meitä niin kauan, kunnes sen vaikutukset ovat niin voimakkaita, että ne vaikeuttavat vuorovaikutusta toisten ihmisten kanssa ja tällöin häpeävä ihminen sulkeutuu kuoreensa. (Viljamaa 2018, 7–12.)

Häpeä muodostuu suhteessa sosiaaliseen ympäristöön, haluamme tulla sosiaalisesti hyväksytyiksi. Nähdä ja kuulla tuleminen tai mitätöidyksi ja hylätyksi päätyminen ovat myös häpeän taustalla vaikuttavia tekijöitä. Häpeä on sosiaalinen tunne ja se tulee todeksi liittymisessä toisiin ihmisiin. Erotuksena syyllisyyteen, joka on sisäisten moraalisten pohdintojen arvioita, häpeä keskittyy yhteisössä tuotettuihin arvoihin. (Aaltola 2019, 32–34.)

Tarvitsemme häpeää itseilmaisuun ja peilaamaan omia sisäisiä mielialojamme. Häpeän tunne kertoo meille itsellemme ja muille, miten jokin asia on koskettanut sisintämme. Sillä on myös inhimillinen tehtävä kertoa meidän epätäydellisyydestämme. (Malinen 2012, 90–91.) Mielenterveyden ongelmassa häpeä sekä altistaa että saa niitä aikaan. Ihmisen torjuessa häpeää seurauksina voi olla ahdistuneisuutta, masennusta, syömishäiriöitä ja itsetuhoisuutta. Leimaamisen ja syrjinnän pelossa ihminen salaa mielenterveyden ongelmansa ja näin häpeä kasvaa entisestään. (Malinen 2012, 178.)

Ihminen, joka on joutunut leimatuksi jonkun ominaisuutensa vuoksi, yleensä tiedostaa sen hyvin ja on jatkuvasti varuillaan. Hän aistiin herkästi toisten käytöksestä ja puheista merkkejä leimaamisesta ja siitä voi seurata raskaita kelpaamattomuuden tunteita. (Malinen 2010, 166.) Leimautumisen ja häpeän välttäminen ja oman maineen suojeleminen ovat olleet aina kulttuurissamme tärkeitä, koska ne liittyvä olennaisesti sosiaaliseen asemaamme yhteiskunnassa. Sosiaalisen aseman lisäksi leimautumisella voi olla merkittäviä psyykkisiä ja taloudellisia vaikutuksia ihmiselle esimerkiksi töihin tai opiskelemaan pääsemiseksi. (Lidman 2011, 46–47.)

2.4 Vertaisuus

Vertaisuus syntyy eri elämäntilanteissa ja monenlaisilla foorumeilla. Vertaiset toimivat sekä toisten että omaksi hyväkseen. Vertaisuus on ihmisten välisiä suhteita. Vertaisuudessa on mahdollista ilmaista ja käsitellä tunteita, oppia toisten kokemuksista ja löytää uusia selviytymiskeinoja. Näillä kokemuksilla on mahdollisuus lisätä osallisuuden tunnetta, pystyvyyttä ja kasvattaa sosiaalista pääomaa.

Vertaisuuden tarkoitus on toivon herättäminen, ilmiöiden universaalisuuden ymmärtäminen sekä tiedon välittäminen. Vertaisuus on myös tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta korostavaa. Vertaisuus on ihmisten kesken tapahtuvaa omaehtoista toimintaa, jossa kaikki ovat samalla tasolla. (Mikkonen & Saarinen 2018, 20–22.) Zinen valmistus projektissa nämä vertaisuuden määritelmät ovat läsnä ja toteutuvat käytännössä. Teoksillaan vapaaehtoisesti osallistuvat tekijät ovat keskenään tasa-arvoisia ja välittävät oman tietonsa ja näkemyksensä stigmasta muille luettavaksi, jolloin vertaisuus toteutuu.

Hiljainen tieto: tietämistä, toimimista ja taitavuutta teoksessa Heikkinen & Huttunen (2008) kuvaavat artikkelissaan Hiljainen tieto, mentorointi ja vertaistuki vertaisuuden kolme tasoa: eksistentiaalinen, episteeminen ja juridis-eettinen. Eksistentiaalinen vertaisuus perustuu humanistiseen ihmiskäsitykseen, jossa nähdään jokaisen yksilön olevan arvokas ja ainutlaatuinen ja jokaisella on oikeus inhimilliseen arvokkuuteen. Ihmisten tasa-arvoa ei määritä heidän asemansa, työkokemus- tai koulutustaustansa. Näin ollen ihmisten olemassaolon arvoa tai ihmissyyttä ei voida vertailla keskenään. Eksistentiaalinen vertaisuus on siis universaalia tasavertaisuutta. (Heikkinen & Huttunen 2008, 212–213.)

Episteeminen vertaisuus tarkoittaa tietämisen ja osaamisen suhteen tasaveroista tai erilaista asemaa jollakin elämänalueella. Toisilla on osaamista ja tietämistä enemmän kuin toisilla. Tällöin kaikilla osapuolilla on mahdollisuus keskinäisen vertailun sijaan kasvattaa toistensa pääomia oppimalla toisiltaan antamalla tunnustusta toistensa pääomille. Juridis-eettisellä tasolla tunnistetaan ja tunnustetaan toistensa oikeudet ja velvollisuudet vertaisuudessa. On tärkeää tunnistaa jo varhaisessa vaiheessa vertaisuuteen liittyvät velvollisuudet, jotta ollaan selvillä moraalisisista ja eettisistä vastuista puolin ja toisin. Näin mahdollistetaan onnistunut dialogi. (Toom ym 2008, 214–216.)

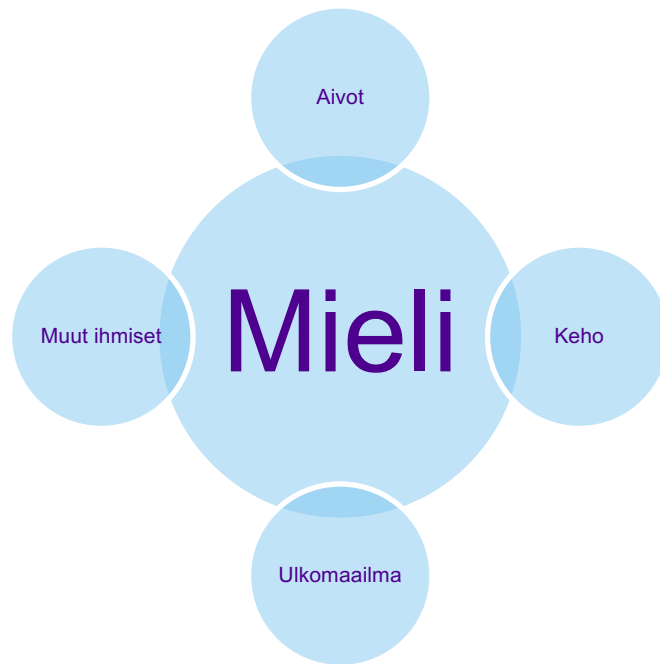
Ihmisten välisessä dialogissa syntyy aina hiljaista tietoa. Kulttuuri, on se sitten yhteisö- tai yhteiskuntatasolla tarkasteltavana, on hiljaisen tiedon kattavin muoto. Sen taustavaikutus heijastaa kielenkäyttöömme, käytökseemme ja arvoihimme. Tärkein hiljaisen tiedon ymmärrys syntyy katsoessa asioita holistisesti eli kokonaisvaltaisesti. Dialogi on toimintaa, jossa luodaan uusia merkityksiä ja ymmärrystä. Dialogi sana muodostuu kreikan kielen sanoista dia ja Logos. Dia tarkoittaa

läpi, välillä tai kautta ja Logos tarkoittaa puhetta tai sanaa. Dialogissa ymmärrys muodostuu jatkuvassa vuorovaikutuksessa ihmisten välillä ja heidän kauttaan eli se ei ole kenenkään omistamaa, vaan jatkuvaa eteenpäin olevassa liikkeessä olemista. Osapuolet eivät itsekään voi tietää tai tajuta mihin dialogi menee kuljettaessaan uusiin mielen oivalluksiin ja ideoihin. Dialogi kasvaa omilla ehdoillaan, johon osapuolet ovat heittäytyneet mukaan. Se on kuin leikki, jossa ei ole johtajaa. (Toom ym 2008, 208–209, 292.) Opinnäytetyön zinen tekijöiden dialogi, heidän teostensa kautta, tuo esiin hiljaista tietoa; ja on mukana jatkuvassa yhteiskunnallisessa liikkeessä heidän henkilökohtaisella panoksellaan tähän työhön.

2.5 Mieli ja mielenterveys

Tässä kappaleessa avaan mielen ja mielenterveyden käsitteitä. Mielenterveyteemme vaikuttavat sitä suojelevat ja haavoittavat tekijät. Me kaikki voimme pitää omasta ja toistemme mielenterveydestä huolta olemalla itsellemme armollisia ja toisillemme empaattisia heidän elämäntilanteestaan riippumatta. Stigma lyö ihmiseen häpeäleiman ja se vaikuttaa suoraan ihmisen mielen ja mielenterveyden hyvinvointiin. Häpeäleima voi muuttaa ihmisen ajattelua ja käytöstä ja estää häntä liittymästä toisiin ihmisiin voidakseen paremmin.

Mieli on ryhmä toimintoja esimerkiksi tunteita, kokemuksia, ajatuksia, päätöksentekoa ja havaintoja. Riippuen millaisten ympäristöjen ja ihmisten kanssa milloinkin olemme tekemisissä, mieli rakentuu koko ajan dynaamisena prosessina suhteessa muuhun maailmaan. Keholla on ratkaiseva vaikutus mielen toimintaan. Mielen kehittyminen ja toiminta on riippuvainen kehon aistinelimien tuomasta tiedosta ja siitä, miten liike ja lihakset vaikuttavat ympäröivään maailmaan. (Hari ym. 2015, 8–9.) Olemme jatkuvassa muutoksessa suhteessa ympäristöömme ja emmekä ole koskaan tasapainossa ympäristömme kanssa. Näin voidaan ajatella, että tunnereaktiot ovat jatkuvia. Pyrimme kohti tasapainoa, jossa mieli, keho, tunne ja ympäristö ja niiden osat muodostavat toisiinsa vaikuttavan kokonaisuuden. (Lounela 2019, 167, 169.) Kuviossa 1 kuvataan mielen rakentumisen suhteita:



KUVIO 2. Mielen rakentumisen suhteet (Hari ym. 2015, 8–9).

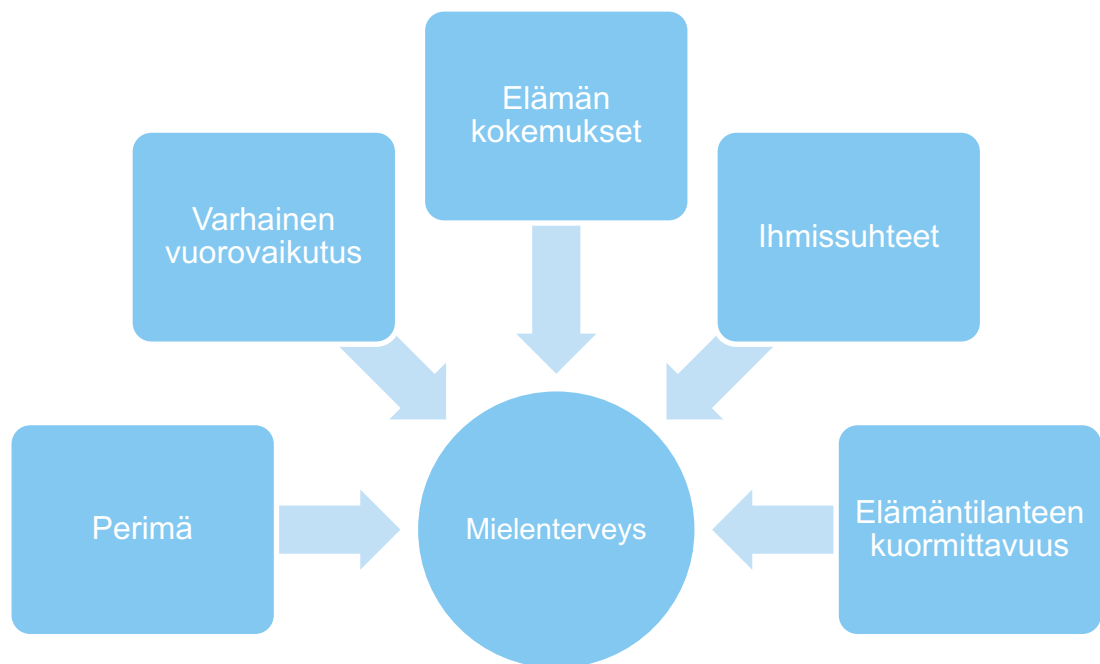
Mielenterveyden määrittelyminen tarkasti on vaikeaa, koska se on monimuotoinen käsite ja siihen vaikuttavat lukuisat tekijät. Tasaista mielenterveyttä ei ole, koska se vaihtelee kuten muukin terveydentila. Eri yhteiskunnissa on erilaisia kulttuurisidonnaisia normeja, jotka määrittelevät sosiaalisesti hyväksytyt ja tuomittavat käyttäytymisen tavat. Laki on vaikuttavin normi, joka ottaa kantaa mielenterveyteen määrittellen, miten toimia, jos ihmisellä esimerkiksi todetaan mielenterveyden häiriö. (Toivio & Nordling 2011, 84–85.) Mielenterveyslaki (1990) lausuu mielenterveystyöstä:

Mielenterveystyöllä tarkoitetaan yksilön psyykkisen hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja persoonallisuuden kasvun edistämistä sekä mielisairauksien ja muiden mielenterveydenhäiriöiden ehkäisemistä, parantamista ja lievittämistä (Mielenterveyslaki 1990.)

Lönnqvistin ja Lehtosen (2011) mukaan mielenterveydenhäiriöitä kuvataan niille ominaisilla kriteereillä. Nämä kriteerit ovat määritellyt häiriön keston, kulun, keskeisten oireiden ja niiden aiheuttamien haittojen mukaan. Häiriöitä voivat olla

muun muassa käyttäytymiseen ja persoonallisuuteen liittyvät häiriöt, ahdistuneisuus-, seksuaalisuus- ja mielialahäiriöt, psykoosit sekä kemiallisten aineiden aiheuttamat oireyhtymät että älyllinen kehitysvammaisuus. Häiriöiksi ei määritellä normaaliin arkeen liittyviä psyykkisiä tiloja tai reaktioita, kuten esimerkiksi suru. Häiriöt voivat olla sidoksissa kulttuurisiin, sosiaalisiin ja yhteiskunnallisiin tekijöihin, mutta niillä on aina subjektiivinen merkitys liittyen yksilön toimintakyvyn ja elämänlaadun heikentymiseen ja kärsimyksen kokemukseen. (Lönnqvist & Lehtonen 2011, 12–13.) Stigman saanut ihminen voi kokea ahdistusta ja hänelle voi leimaamisen myötä muodostua mielenterveyden häiriö kuten esimerkiksi masennus.

Kuvio 2 avaa mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä laaja-alaisesti geeniperimästä, lapsuuden varhaisista vuorovaikutussuhteista tämän päivän elämäntilanteen kokemukseen:



KUVIO 3. Mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä (Toivio & Nordling 2011, 84).

Maailman psykiatriyhdistyksen (WPA 2015) artikkelissa Mielenterveyden uutta määritelmää kohti mielenterveys määritellään dynaamiseksi sisäisen tasapainon tilaksi. Ihminen omaa tällöin sosiaaliset ja ajattelun perustaidot, jotka ovat kyky

tuntee itsensä muiden kanssa, kyky ilmaista, tunnistaa ja sopeuttaa omia tunteitaan. Ihmisellä on tällöin kyky olla joustava ja selviytyä vaikeista elämäntapahtumista ja toimia sosiaalisissa rooleissa. Sisäisen tasapainon tilaan vaikuttavat mielen ja kehon stabiili suhde. (Galderisi ym. 2015.)

Tampereen mielenterveysseuran (n.d.) mukaan mieltä ja mielenterveyttä suojaavia tekijöitä voivat muun muassa olla mahdollisuus toteuttaa itseään, vahvistaa ongelmaratkaisu- ja vuorovaikutustaitojaan ja ylläpitää fyysistä terveyttään. Ulkoisia mielenterveyttä tukevia tekijöitä voivat olla mahdollisuus opiskeluun ja työhön, kuulluksi tuleminen ja turvallinen elinympäristö. Riskitekijöinä mielenterveyttä kohtaan nähdään muun muassa läheisten puute, köyhyys ja turvattomuus. (MIELI n.d.) Stigmasta kärsivä ihminen ei voi vahvistaa mielenterveyttään ja toteuttaa täysin itseään liittymällä toisiin ihmisiin. Eristäytyminen omiin oloihin, mahdollinen turvattomuuden tunne ja myönteisten ihmissuhteiden puutos voivat ajaa ihmisen syrjäytymään yhteisöistään ja yhteiskunnasta.

Mielenterveyttä suojaavat tekijät	Mielenterveyttä tukevat tekijät	Mielenterveyden riskitekijät
<ul style="list-style-type: none"> • Myönteiset ihmissuhteet • Fyysinen terveys • Itsetunnon vahvistaminen • Armollisuus ja hyväksyntä • Ongelmanratkaisu-, ristiriitojen ratkaisu- ja vuorovaikutustaitojen vahvistaminen • Mahdollisuus toteuttaa itseään. 	<ul style="list-style-type: none"> • Koulutusmahdollisuudet • Työ tai muu toimeentulo • Työyhteisön ja esimiehen tuki • Kuulluksi tuleminen ja vaikuttamismahdollisuudet • Turvallinen elinympäristö • Lähellä olevat ja helposti tavoitettavat yhteiskunnan auttamisjärjestelmät 	<ul style="list-style-type: none"> • Yksinäisyys • Turvattomuus • Köyhyys • Aikuisten ja läheisten puute • Ihmiselämään väistämättä kuuluvat muutokset • Syrjäytymisen uhka

KUVIO 4. Mielenterveyttä suojaavat, tukevat ja riskeeraavat tekijät. (MIELI n.d.).

Mielenterveysongelmista kärsivät ihmiset ovat muita potilasryhmiä huonommassa asemassa. Ongelmat heikentävät heidän kykyään vaatia oikeuksiaan ja pitää puoliaan palvelujärjestelmässä. Ihminen voi samaistua ympäristön asenteisiin ja tästä voi seurata myös itsesyrrjintää, joka taas vaikeuttaa hakemista työhön tai koulutukseen ympäristön kielteisten reaktioiden pelossa. Omaisten voimavarat tukea voivat olla vähissä ja myös heillä on kohonnut riski sairastua esimerkiksi

masennukseen. Useissa muissa valtioissa on toteutettu häpeäleiman vähentämiseksi kansallisia ohjelmia, joilla stigmaa on saatu hyvin tuloksin vähennettyä kulttuurin, median ja kohtaamisen keinoin. (MIELI n.d.)

2.6 Zine ja vallankumous

Zine nimitys tulee alun perin sanasta Fanzine, joka taas muodostuu sanoista fan ja magazine. Nimen on alun perin luonut amerikkalainen sci-fi harrastaja ja zine tuottaja Louis Russell Chauvenet 1940-luvulla. Fanzinen lyhennetty termi zine vakiintui 1970-luvulla. Se määritellään kopiokoneella tehdyksi, itse nidotuksi, ei-kaupalliseksi, ei-ammattimaiseksi ja pienikokoiseksi julkaisuksi. Zine on riippumaton julkaisu, jonka tarkoitus on edistää ilmaisunvapautta ilman sensuuria. (Triggs 2010, 7–10.)

Zinen suosio kasvoi erityisesti 1970-luvulla punkkulttuurin syntymisen ja kopiokoneiden yleistymisen myötä. Zine nimitys vakiintui, koska se haluttiin nähdä laajasti erilaisia harrastelija, kulttuuri, musiikki sisältöjä omaavana julkaisuna, eikä pelkästään fanien ihailun kohteina olevista ihmisistä tehtyinä pienlehtinä. Punkkulttuuri löysi ja otti zinet omakseen nähtyään niiden mahdollisuudet ja potentiaalinen leviten nopeasti kuuntelijoiden ja harrastajien keskuuteen. (Sabin & Triggs 2000, 12.)

Seuraavalla vuosikymmenellä punk vaikutteiden rinnalle nousivat poliittisten mielipiteiden ilmaisu ja aggressiivisempi sisältö. Äärimmäiset mielipiteet, seksi, huumeet ja väkivalta nousivat julkaisuihin. Zine kulttuuri meni sinne, minne valtavirtakulttuuri ei halunnut tai uskaltanut mennä. (Sabin & Triggs 2000, 7,9.)

1990-luvulla DIY (do it yourself), itsetekeminen, nosti zine kulttuuriin myös naisten riot grrrl -liikkeen. Liike kritisoi aluksi miesvaltaista musiikkialaa. Siinä yhdistyivät itse tehdyt sarjakuvat, kuvitukset ja leikkaa-liimaa estetiikka. Aiheina olivat usein tasavertaisuus, seksuaalisuus, sooloseksi, lesbous ja vahvat naishahmot. (Triggs 2010, 130,133.)

Internetin yleistyttyä 2000-luvulla zinet levisivät valtavirtaan ja netissä julkaistuja zinejä alettiin kutsua nimellä e-zine. Tietotekniikka toi mukanaan paljon uusia

mahdollisuuksia muotoiluineen, kuvineen ja fontteineen. E-zinen kautta oli mahdollista olla vuorovaikutuksessa omanlaisten yhteisöjen kanssa entistä enemmän maailmanlaajuisesti. (Triggs 2010, 171,173.)

Kirjassaan *Fanzines The DIY Revolution* Triggs (2010) kuvaa fanzine alakulttuurin luonteeseen kuuluvan kommunikointi saman henkisten ihmisten yhteisöjen kanssa, joissa ollaan omassa alakulttuurissa ja omaksutaan tee-se-itse (DIY, do-it-yourself) eettiset periaatteet. Zinejen tuottajat eivät ole niinkään kiinnostuneita tekijänoikeuksista, oikeinkirjoituksesta, ulkoasusta tai yleisistä valtavirran protokollista. Zinen tuottaja on ainutlaatuisessa asemassa ollen itse samaan aikaan toimittaja, kustantaja, suunnittelija ja kirjoittaja. Amatöörijulkaisun tuottajat luovat omaa kulttuurista merkitystään julkaisuillaan. (Triggs 2010, 10–13.)

3 ZINE JA SOSIAALIPEDAGOGIIKKA

Opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden lähtökohtina ovat sosiaalipedagogiikka ja sosiokulttuurinen innostaminen. Avaan tässä luvussa niiden ilmenemistä juuri tämän näköisessä opinnäytetyössä ja tavassa toteuttaa se.

3.1 Sosiaalipedagogiikka

Sosiaalipedagogiikka on moninainen tieteenala ja sen synty ajoittuu Saksaan 1800-luvulla. Kehitystä on alusta asti viitoittanut vahva käytännöllinen orientaatio. Käytännön sovellukset tieteenalalla ovat aina liittäneisiä kunkin maan yhteiskunnallisiin olosuhteisiin. Sosiaalipedagogiikka toimii aina omassa yhteiskunnallisessa toimintaympäristössään ja sitä kuvaavatkin hyvin erilaiset orientaatiot riippuen maasta ja kulttuurista. Tieteenalan kehitystä ja lähtökohtia kuvaakin hyvin eri maiden kasvatusta- ja sosiaalialan töiden tarpeet, joissa on pyritty löytämään sosiaalipedagogiikan avulla uusia näkökulmia ja ratkaisuja sosiaalisiin ongelmiin. (Nivala & Ryyänen 2019, 26–27.)

Sosiaalipedagogiikka yhdistää sosiaalisen ja pedagogisen rakenteen väyliä yhteiskuntatieteiden ja kasvatustieteiden välille. Sosiaalinen voidaan nähdä yhteisöllisyyden, yhteisöjen ja ihmisten välisen vuorovaikutuksen kasvun ja kasvatuksen suhteiksi. Sosiaalipedagogiikassa se liittyy myös yhteiskunnalliseen huono-osaisuuteen, siitä johtuviin ongelmiin, niissä auttamiseen, tukemiseen ja ehkäisemiseen. Pedagogiikalle olennaista on tuntee tämän hetken todellisuus ja arvopohja, jonka perustalle rakennetaan kasvuun tukemista ja saattamista toiminnallisesti. Kasvatuksella on kolme perustavanlaatuaista tehtävää, jotka ovat identiteetin vahvistaminen, sekä sosialisatio- ja sivistystoiminta. Sosiaalipedagogiikan arvot ovat oikeudenmukaisuus, tasa-arvo ja luovuttamaton ihmisarvo. Tavoitteena on vahvistaa kasvatuksen keinoin sosiaalista hyvinvointia ja inhimillistä yhteiselämää ihmisten kesken. (Nivala & Ryyänen 2019, 16–18.)

Opinnäytetyössäni kasvu tapahtuu ihmisen ja ympäristön vuorovaikutuksessa ilman tietoista ohjaamista teospyynnön ollessa hyvin vapaamuotoinen ja vastaanottajan saadessa tulkita se omalla tavallaan. Opinnäytetyön julkaisu taas pyrkii

ohjaamaan ja tukemaan toteutettujen teosten kautta sitä lukevia ihmisiä. Teosten tavoitteena on sivistää, rakentaa identiteettiä ja sosiaalista ihmisiä erilaisten näkökulmien kautta. Pienlehden (Zine) tarkoitus on rakentaa suhdetta omaan yhteisöön sekä löytää yhteisiä arvoja ja normeja. Pienlehden myötä ihminen saa mahdollisuuden omaksua ja sisäistää sellaisia elämän muotoja ja sisältöjä, joita tässä nimenomaisessa yhteisössä on luotu. Lehden tavoite on vahvistaa ja kehittää niin tekijöiden kuin lukijoiden omaa luovuutta ja valmiuksia itsensä toteuttamiseen. (Nivala & Ryyänen 2019, 18.)

Pienlehden tutkimuksellinen lähtökohta on kiinnostus sosiaalipedagogiikan non-formaalin kasvatuksen kentästä. Muodollisen (formaalin) järjestelmän ulkopuolella tavoitteellinen kasvatuksellinen toiminta pienlehden muodossa on vapaata sivistystyötä. Miten tuoda tällä tavoin yhteisöllisyyttä korostava ajattelu kasvuprosesseihin, jotka tapahtuvat pienlehteä lukiessa osana ihmisen arkea. Opinnäytetyön lopputuotoksen pienlehden tarkoitus on olla teorian ja käytännön käsikädessä kulkemista sosiaalipedagogisen toimintatieteellisyyden nimessä. Toimintatieteen keskiössä on tämän hetken maailman ymmärtäminen ja kuvailu teoksien kautta ja näin kehittää uudenlaisia toimintatapoja tuomalla lehti paikkoihin missä ihmiset liikkuvat ja tarjota sen kautta sivistystä ei-etuoikeutetun sivistyneistön tavoista poiketen. (Nivala & Ryyänen 2019, 18–21.)

Käytännön sosiaalialan työssä kiireen ja tehokkuusvaatimusten paineessa tällainen työtapa ei ole usein mahdollista, vaikka opinnoissa se kauniisti tarjoillaankin yhtenä tapana tehdä töitä. Työelämän asenteet tänä päivänä tuottavat byrokrattisia ja rakenteellisia pulmia olla luova ja tehdä asioita toisin. Opinnäytetyön tarkoitus on vahvistaa mahdollisuutta teorian ja käytännön akateemisen sosiaalipedagogisen tiedonmuodostuksen ja käytännön välissä. Tässä opinnäytetyössä teoria ja käytäntö nähdään sekä ymmärretään laajaksi reflektiiviseksi toiminnaksi eri tieteen ja taiteenalojen ihmisten kohdatessa pienlehdessä omine tulkintoineen stigmatisaation teemasta. Tällä pyritään ottamaan etäisyyttä arkiajatteluun ja totunnaisiin tapoihin toimia. Teoriaa pyritään laajasti näkemään erilaisina kehyksinä selittämisen ja ymmärtämisen viitekehyksessä, joita syntyy teosten tekijöiden omien arkipäiväisten kokemusten pohjalta. (Nivala & Ryyänen 2019, 18–21.)

Sosiaalipedagogisen työn kolme tasoa ovat yksilö, yhteisö ja yhteiskunta. Yksilötasolla on tarkoitus vahvistaa ihmisen oman kasvun tukemista, osallisuuden ja toimijuuden vahvistamista. Yksilön kasvu tapahtuu yhteisöllisesti yhteisöissä. Mukana kulkevat aina yksilön tukemisen lisäksi yhteisöllisyyden ja yhteisön tukeminen. Yhteisöllisyyden kautta tuetaan kiinnittymistä yhteiskuntaan, josta on mahdollisuus löytää oma paikkansa toimijana. Sosiaalipedagogiikalla on kaksi tehtävää yleinen ja erityinen tehtävä. Yleinen tehtävä on sosiaalisen kasvun tukemista yksilö-, yhteisö- ja yhteiskunta tasoilla. Erityinen tehtävä kohdennettu ihmiselle, joita uhkaavat huono-osaisuus ja sosiaaliset ongelmat. Näitä molempia tehtäviä pyritään pedagogisin ja yhteiskunnallisen vaikuttamisen keinoin toteuttamaan. Tässä opinnäytetyössä ovat keskiössä marginaalissa elävät ihmiset, siitä huolimatta työn tarkoitus on toteuttaa yleistä ja erityistä tehtävää antamalla tieteen, taiteen ja kulttuurin keinoin tietoa ja voimaantumista, niin heikompiosaisille kuin heitä auttavillekin ihmisille. (Nivala & Rynänen 2019, 28, 57–58.)

Emansipaation ja integraation näkökulmat ovat olennaisia myös tässä opinnäytetyössä. Integraatiossa ihminen löytää yhteiskunnasta paikkansa toteuttaa itseään ja elää mielekkäästi muiden kanssa. Siihen on sisällytettävä yksilön mahdollisuus toteuttaa itseään, joka edellyttää vapautumista ulkopuolelta määrätystä rajoituksista. Emansipatorinen näkökulma yhteiskuntaan kiinnittymisestä toteutuu, kun ihmisillä on mahdollisuus rakentaa yhdessä oikeudenmukaisempaa ja inhimillisempää yhteiskuntaan. Nykypäivän kiihkeässä elämänrytmissä on tärkeää saada tila ja aika omien kokemusten ja todellisuuden kriittiseen arvioimiseen ja reflektioon. (Nivala & Rynänen 2019, 155.)

Nivalan ja Rynäsen mukaan teoreetikko Gert Biesta näkee emansipaation käsitteen murtumiskohdan siinä, jolloin eri yhteiskunnan jäsenten yhteiskunnallisen paikan ja kykyjen välinen sidos muuttuu. Opinnäytetyössäni tätä sidoskohtaa on tarkoituksellisesti pyritty murtamaan pyytämällä teoksia yhteiskunnan eri asemilla olevilta ihmisiltä. Tällöin on pyritty toimimaan siten, että ihmisten taustoista ja niihin liitetystä ennako olettamuksista on päästy vapautumaan ja tuottamaan uudenlaisia tapoja ajatella ja toimia. Tällä valinnalla pyritään tukemaan ja mah-

dollistamaan avoimen vuorovaikutuksen ja reflektion tila. Jaettaessa omia kokemuksia ja näkemyksiä yhteistoiminnan keinoin sekä muokata vallitsevia käytäntöjä ja rakenteita. (Nivala & Ryyänen 2019, 156–158.)

Sosiaalipedagoginen työote tunnetaan saksankielisellä termillä Haltung. Se viittaa toimintaa ohjaavaan ajatteluun ja asenteeseen. Keskeisinä ovat myös ihmiskäsitys ja toimintaa ohjaavat arvot. On tärkeää tunnistaa omaa toimintaa ohjaavat arvot ja ihmiskäsitys suhteessa sosiaalipedagogiseen ajatteluun sekä oman työympäristön yhteisesti sovitut arvot. Nimenomaan sosiaalipedagogisesti ajateltuna Haltung merkitsee toisten ihmisten järkkymättömän ihmisarvon ja ainutlaatuisuuden kunnioittamista. Tällöin ajatellaan, että pelkkä ammatillinen pohja ei ole riittävä toiminnan perusta, vaan ihmisen on henkilökohtaisella tasolla sitouduttava näihin arvoihin. Jos arvot eivät ole toiminnassa selkeitä ja juurtuneita siitä tulee ulkokohtaista ja merkitykseltään vähäistä. On ymmärrettävä teorian ja käytännön välinen yhteys, niihin pohjautuvat arvot ja sitouduttava niihin henkilökohtaisesti. (Nivala & Ryyänen 2019, 185–186.)

Yksi sosiaalipedagogisen työtteen ominaisuus on yhteisöllisyys ja sitä voidaan kutsua myös yhteisökasvatukseksi. Kasvatus tapahtuu tällöin yhteisöissä ammentaen sieltä voimavaransa ja pyrkien tukemaan yhteisöllisyyttä. Yksi tällainen toimintatapa on sosiokulttuurinen innostaminen, jossa pyritään vahvistamaan hyvinvointia, ihmisten osallisuutta, henkilökohtaisia ja sosiaalisia kasvun prosesseja. Sosiokulttuurisessa innostamisessa luodaan vuoropuhelua ihmisten ja eri ryhmien välillä ja pyritään aktivoimaan yhteisöllisemmän elämänmuodon puolesta. Opinnäytetyöni pyrkii luomaan siltoja eri ihmisryhmien välille riippumatta heidän sosioekonomisesta asemastansa. (Nivala & Ryyänen 2019, 204–205.)

3.2 Sosiokulttuurinen innostaminen

Innostaminen on elävöittävä tapa herkistää ihmisiä itsetoteutuksen prosessiin. Keskiössä on sosiaalisten vuorovaikutussuhteiden edistäminen ja lisääminen, jonka tarkoitus on parantaa ihmisten elämänlaatua. Tavoite on tulla tietoiseksi omasta roolista yhteisössä ja yhteiskunnassa ja luoda prosesseja, joissa ihmiset alkavat toimia aktiivisesti omissa yhteisöissään. (Kurki 2000, 19–20.) Sosiokulttuurisessa innostamisessa pyritään vuorovaikutukseen ja osallistumiseen, joka

on aina päämäärätietoista toimintaa ja siihen liittyy tärkeänä osana reflektio siitä mitä ihminen omassa yhteisöissään ja yhteiskunnassaan on. (Kurki 2000, 26–27.) Kurki painottaa Freiren näkemystä, jossa pedagogiikalla on oltava yhteys teorian ja käytännön välillä. Tällöin yhteisöllinen osallistuminen on kulttuurista toimintaa vapauden puolesta. (Kurki 2000, 39–40.) Opinnäytetyössä sosiaalisia vuorovaikutussuhteita haetaan ensisijaisesti teospyynnöllä tieteen, taiteen ja käytännön työntekijöiden ja opinnäytetyön tekijän välillä. Näiden teosten kohderyhmää ovat taas marginaalissa elävät ihmiset sekä kaikki muut, joita se kohtaa ja joiden ajatteluun ja toimintaan se voi sisällöllään vaikuttaa.

Opinnäytetyön tarkoituksena on innostajana rakentaa ja vahvistaa solidaarisuuden henkeä yksilöiden ja ryhmien välillä ja innostaa ihmisiä toimimaan omassa yhteisöissään ja yhteiskunnassa. Rakenteissa ovat kasvatuksellinen, kulttuurinen ja sosiaalinen tapa toimia. Nämä kolme elementtiä luovat yhteyden persoonallisen ja yhteisöllisyyden välille. Oman osallistumisen kautta ihminen integroituu yhteisöön ja yhteiskuntaan. Innostamisella tavoitellaan persoonan kehittymistä kriittiseksi ajattelijaksi ja toimijaksi, jolloin tavoitteena on intergraation laadullinen muutos eli transformaatio. Innostajan tehtävä on luoda toiminnan mahdollisuuksia ja toiminnan kautta edistää yhteisöllistä ja persoonallista laadullista muutosta. Yhtenä osapuolena on myös instituutio, joka mahdollistaa kulloistakin toimintaa. Tämän opinnäytetyön instituutio on Tampereen ammattikorkeakoulu, jonka julkaisu työ tulee olemaan. (Kurki 2000, 42, 46–47.)

Vallitseva todellisuus tulee tuntee innostamiseen lähdeäessä, jotta ymmärrettään, onko sitä mahdollista muuttaa. Kartoitetaan kokonaisuus ja suhteutetaan sen yhteys yhteisöön, yhteiskuntaan ja koko maailmaan. Tehdään myös kulttuurisen tilanteen kartoitus ja selvitetään sen vaatimukset ja ongelmat. Näin päästään sosiokulttuurisen diagnoosin äärelle, joka on enemmän kuin tulosten esittely. (Kurki 2000, 98–99.) Tässä opinnäytetyössä käsitellään stigmaa ja stigmatisointia tavoitteena pyrkiä vähentämään sitä. Stigmatisointi on yleistä ihmisten arjessa ympäri maailmaa ja varsinkin heikkojen ja syrjittyjen, marginaalissa elävien ihmisten kokemana. Opinnäytetyössä pyritään luomaan historiasta tutulla pienlehden mallilla uusi tapa käsitellä asiaa ja päästä lähelle ihmisiä. Kurki (2011, 46–47.) kuvaa ranskalaisen Jean-Claude Gilletin ajatuksia teorian ja käytännön välistä liikkeestä, praksiksesta, jossa on tärkeää ”ajatella toimiessaan paikallisesti

ja toimia ajatellessaan globaalisti”. Opinnäytetyö on juuri tätä ajattelua nähdes-
sään stigman ja stigmatisaation yleismaailmallisena ongelmana, jolle voi tehdä
jotakin.

Innostamisen kasvatukselliset areenat voivat olla moninaisia työpajoista, semi-
naareihin ja väittelyihin, niiden on kuitenkin kosketettava ihmisten arkipäiväistä
elämää. On nähtävä kulttuuri keskeisenä inhimillisenä perusoikeutena. Dialogi-
nen vuorovaikutus on keskiössä, kun tavoitellaan elävän kulttuurin synnyttämistä.
Taide on yksi innostamisen tärkeä menetelmä, jolla annetaan mahdollisuus il-
maista arvojaan ja ajatuksiaan luovasti. (Kurki 2000, 138–139.) Tässä opinnäy-
tetyössä on tavoiteltu monialaista yhteisöä tekemään yhdessä pienlehteä. He
ovat luoneet teoksensa omista lähtökohdistaan ja valitsemallaan toteutustavalla.

Kurki (2011, 48–49.) kuvaa Freiren ajatusta yhteisöllisestä vallankumouksesta ja
sen syntyvän täydellisestä mielenmuutoksesta, metanoiasta. Yhteisen etsinnän
ja toiminnan kautta ihmiset heräävät ja lähtevät liikkeelle. Toivon ja taistelun
kautta voimme vapautua sorrosta. Vallankumous ei ole väkivaltainen, vaan se on
aina kasvatuksellinen yksilön ja sosiaalisen samansuuntainen suhde. Dialogi,
molemminpuolinen oppiminen ja ymmärtäminen, sekä rakkaus ovat Freiren pe-
dagogiikan ydintä. ”Mitä enemmän ihminen rakastaa ja häntä rakastetaan, sitä
paremmin hän osaa rakastaa”. Ihminen käy dialogia sekä itsensä että yhteisönsä
ja yhteiskuntansa välillä. Dialogin tarkoitus on herättää ihmisen tietoisuus ja tällä
tavoin hänellä on mahdollisuus vapautua sorrosta. Kulttuurinen dialoginen toi-
minta lähtee ymmärryksestä, että sanoista on ryhdyttävä tekoihin ja myös muis-
tettava reflektoida sitä koko ajan. (Kurki 2011, 48–49.) Opinnäytetyössä on yhtei-
sesti tehdyn pienlehden tarkoituksena herätellä ja saada ihmisiä liikkeelle, antaa
toivoa ja rakkautta dialogissa teosten tekijöiden ja niiden kokijoiden välillä.

4 Tutkimustehtävä

Tutkin opinnäytetyössäni harkinnanvaraisesti valitun joukon ajatuksia ja näkemyksiä stigmatisaation vähentämisestä yhteiskunnassamme ja sitä mitä he tuottavat teoksillaan. Teospyynnössäni (Liite 1) pyrin antamaan vapauden ottaa kantaa teemaan heidän lähtökohdistaan ja omanlaisesta ilmaisutavastaan käsin sitä rajaamatta muutoin. Ehdotan teospyynnössäni yleisesti teosta, joka voi olla kirjoitus, piirros, sarjakuva tai ajatus stigmatisaation vähentämisestä. Opinnäytetyön tarkoituksena on julkaista tuotetut teokset juuri sellaisina kuin ne ovat minulle tulleet.

Opinnäytetyön tarkoituksena on julkaista teoksista zine, jota voi tilata itselleen pdf-versiona siinä ilmoitetussa osoitteessa. Sähköisen version voi tulostaa, taittaa ja niitata siitä itselleen tai läheisilleen oma zine tai lukea sitä sähköisesti. Tavoitteena on myös tehdä pieni painos, jota voi levittää kotikaupunkiini sinne, missä ihmiset liikkuvat ja elävät. Zineä levitetään muutoin sähköisesti omissa verkostoissani ja pyynnöstä sinne missä sitä halutaan. Tarkoitus on päästää opinnäytetyössä tuotettu tieto stigmasta elämään zinen muodossa, eikä vain pölyttymään Theseus -tietokannan uumeniin.

4.1 Opinnäytetyöni tutkimuskysymys

Opinnäytetyöni aihe stigman vähentäminen ja teoriatausta stigma kiinnostavat kysymään mitä ihmiset siitä ajattelevat ja haluavat tuoda omasta näkökulmastaan esiin. Stigmatisointia tapahtuu kaiken aikaa ja sitä ei voi poistaa, mutta voisiko sen vähentämiseksi tehdä jotakin. Tutkin opinnäytetyössäni stigmaa ja miten vastaajat käsittelevät aihetta. Tutkimuskysymykseni ovat:

1. Miten pyytämässäni materiaaleissa käsitellään stigmatisaatiota?
2. Millaisia ratkaisuja aineistossa ehdotetaan stigmatisaation vähentämiseksi?

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Avaan tässä kappaleessa aineiston keruun prosessin aikataulun ja tutkimuksen aineiston tuottajaryhmän. Perustelen omia lähtökohtiani pyytää kyseessä olevilta ihmisiltä teoksia. Käsittelen myös tutkimusmenetelmäni kvalitatiivista sisälönalanyysyä, jota olen käyttänyt aineiston analysointiin.

5.1 Aineiston keruu

Opinnäytetyöni aineisto syntyi avoimista teoksista. Toteutin teospyyntöt lähettämällä harkinnanvaraisesti valikoidulle joukolle sähköpostilla teospyyntön. He joiden sähköpostia en löytänyt saivat teospyyntön Messenger-sovelluksen kautta. Muutama teospyyntö lähetettiin kirjepostina. Teospyyntöissä pyysin kohderyhmää vastaamaan vapaasti omasta näkökulmastaan ja itselle omanlaisella tyyliään tutkimustehtävääni. Teospyyntöt lähetettiin viikolla 24/2020 ja vastauksia pyydettiin viikon 33/2020 loppuun mennessä. Ei vastanneille lähetettiin muistutussähköposti viikolla 32/2020. Opinnäytetyön teospyyntö on liitteenä (Liite 1).

Rajasin tutkimusryhmän 60 henkilöön, joista 20 on tieteen tekijää, 20 taiteen tekijää ja 20 käytännön kenttätöntekijää sosiaali- ja terveydenhuollon aloilta. Suurimpaan osaan tekijöistä minulla on olemassa jokin kontakti esimerkiksi yhteistyökumppanuus, kollega, muusta yhteydestä tuttu tai jonkun toisen suosittama. Tiesin ennakkoon, heidän aiemman tuotantonsa ja toimintansa perusteella, heidän olevan laaja-alaisesti ja ennakkoluulottomasti maailmaan suhtautuvia ja ajattelevia ihmisiä. Heidän valintaansa vaikuttivat myös omat arvoni ja asenteeni. Ihmiskuvani on humanistinen ja arvoistani koen vahvasti yhdenvertaisuuden, tasa-arvon ja ihmisyyden kunnioittamisen. Palkkatyössäni haluan kohdata ihmiset ihmisinä ja tasa-arvoisina kunnioittaen asiakkaani ja työtovereideni arvoja ja mielipiteitä.

Aineiston koko on pyynnössä rajoitettu noin kahteen A4 arkkiin. Perusteluna kohderyhmän moninaisuudelle on teoriani stigmatisaation moninaisuus ja ilmenemi-

nen yhteiskunnassamme. Opinnäytetyöni toiminnalliset lähtökohdat sosiaalipedagogiikka ja sosiokulttuurinen innostaminen painottavat asioiden ja ilmiöiden moninaisuutta ja kulttuurista merkitystä.

5.2 Kvalitatiivinen sisällönanalyysi

Kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen. Tällöin todellisuuden ajatellaan olevan moninainen. Tutkimuksessa pyritään katsomaan kohdetta kokonaisvaltaisesti. On tärkeä ymmärtää, ettei tutkija voi tällöin olla huomioimatta omia arvolähtökohtiaan, eikä tutkimus täten voi olla täysin objektiivinen. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa saadaan näin tulokseksi aikaan ja paikkaan sidottuja ehdollisia selityksiä. Tarkoituksena on löytää subjektiivisia ja ehdollisia tosiasioita. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 161.)

Hirsjärvi ym. (1997) kuvaavat kvalitatiivisen tutkimuksen tunnusomaisia piirteitä. Aineisto kootaan kokonaisvaltaisen tiedonhankinnan menetelmin luonnollisista tilanteista, joissa ihminen on tiedon keruun kohteena. Lähtökohtana ei ole teorian testaaminen, vaan aineiston laaja-alainen ja spesifi tarkastelu. Tutkittavat määräävät mikä on tärkeää, ei tutkija. Aineistoin hankinnassa suositaan menetelmiä, joissa tutkittavat tulevat kuulluksi. Kohdejoukko valitaan suunnitellusti ja tarkoituksellisesti. Käsitellään ja tulkitaan aineistoa sen ainutlaatuisuudesta lähtien. (Hirsjärvi ym. 1997, 164.) Opinnäytetyössäni kohdejoukko valittiin harkinnanvaraisesti ja heiltä pyydettiin henkilökohtaista näkökulmaa omista lähtökohdistaan käsin.

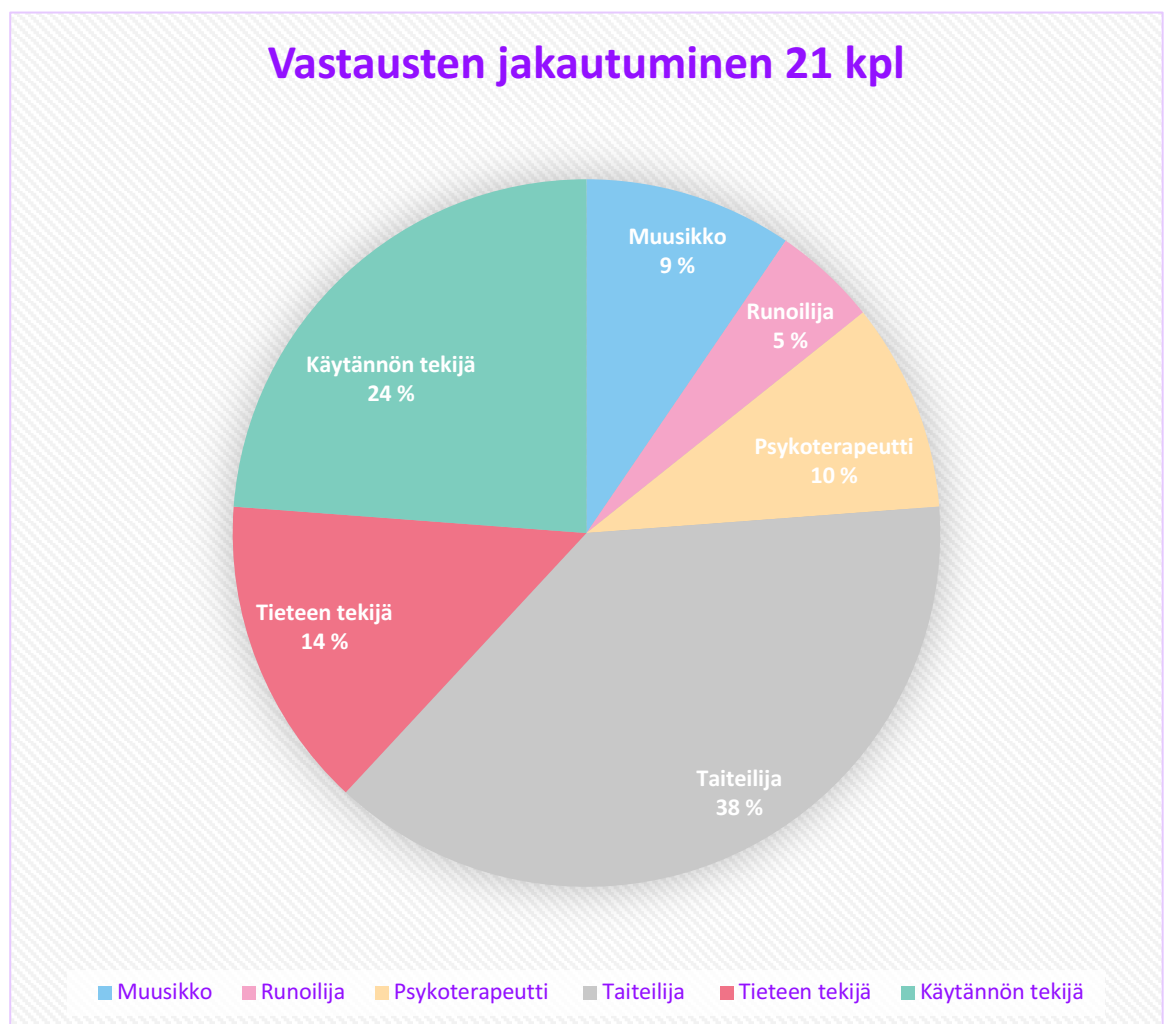
Tutkimusaineiston kirjallinen materiaali voidaan jakaa kahteen osaan, joukkotiedotuksen materiaaleihin tai yksityisiin dokumentteihin. Laadullisen tutkimuksen kohderyhmä valitaan harkiten, jolloin on syytä olla selvillä, että tiedonantajien kyvyt tuottaa materiaalia ovat parhaimmillaan tällaisessa ilmaisussa. Yksityisten dokumenttien muotoja voivat olla esimerkiksi erilaiset eläytymismenetelmät, kirjeet, puheet tai esseet. Tutkimuksen tarkoitus on kuvata tiettyä ilmiötä tai tapahtumaa ja ymmärtää sitä. On tärkeää, että tiedonantajilla on tutkittavasta ilmiöstä tietoa tai omakohtaista kokemusta tutkittavasta asiasta. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 96–98.)

Laadullisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmä on sisällönanalyysi. Tutkimuksen kiinnostuksen kohde ilmenee tutkimuksen tutkimusongelmasta, -tehtävästä ja tutkimuksen tarkoituksesta ja näiden kaikkien täytyy olla suhteessa analyysissä raportoituun kiinnostuksen kohteeseen. Tällöin menetelmänä on käydä aineisto läpi, erotella ja merkitä tutkimuskohteen kiinnostuksen aiheet, kerätä ne yhteen ja luokitella, teemoittaa tai tyypitellä aineisto. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 103–106.) Keskeistä on tutkittavan ilmiön ymmärtäminen ja käsitteiden teemojen kehittyminen. Teemojen erittely ja jäsentyminen muodostuvat useiden analysointivaiheiden jälkeen. Tärkeintä on löytää tutkimusprosessin punainen lanka, jota aineisto tukee. Laadullisessa tutkimuksessa ei ole yhtä ainoa oikeaa totuutta, vaan se on tutkijan tulkinnoista rakentunut tuotos. (Valli 2018, 80–83.)

6 TULOKSET

Teospyyntöihin vastasi 21/60 (Liite 2) henkilöä ja ne sisältävät tekstejä (9), taide-teoksia (11), sarjakuvan (1), valokuvan (3), abstraktin (1), kappaleiden sanoituk-sia (2), runon (1), maalauksia (2) ja piirustuksia (5).

Vastaajat (Taulukko 1) olivat taiteilijoita (8), muusikoita (2), runoilija (1), tieteen tekijöitä (3), psykoterapeutti (2) ja loput olivat käytännön työntekijöitä sosiaa-lialalta (5). Osa tekijöistä lähetti useampia teoksia. Teospyyntö innosti eniten tai-teentekijöitä taiteilija, muusikko, runoilija, joista yli puolet 11/20 osallistui teoksel-laan zineen. Käytännön työntekijöistä, psykoterapeutit ja sosiaalialan työntekijät, teospyyntöön vastasi hieman alle puolet 7/20. Tieteentekijöiden osallistujamäärä jäi vähäisimmäksi 3/20.



Taulukko 1. Teospyyntökirjeen vastausten jakautuminen ammattiryhmittäin.

Ensimmäiset vastaukset teospyyntöön tulivat samalla viikolla. Muutoin teoksia tuli tasaisin väliajoin heinä-elokuun ajan. Suurin osa pyynnöistä jäi saamatta vastausta. Osa ilmoitti, ettei projekti sopinut heidän aikatauluunsa. Ihmiset kertoivat aiheen olevan tärkeä ja toteuttamistavan poikkeuksellinen, vaikka eivät ehtineet mukaan. Muutama oli pyynnöstä hämmentynyt ja ilmoitti, ettei se herätä heissä mitään mielenkiintoa, eikä se kuulu heidän asiakaskuntansa tai henkilökohtaisen kokemusmaailmansa piiriin.

Teosten sisältö käsittelee pääasiassa ihmisyyttä, inhimillisyyttä, yhteisöllisyyttä ja kohtaamista, ihmisen nähdyksi ja kuulluksi tulemisen tunnetta, ihmisenä olemisen perustarpeita ja vinkkejä siitä miten voisimme toimia toisin vähentääksemme stigmatisaatiota. Teokset vastasivat tutkimuskysymykseeni yksilöllisellä, yhteisöllisellä ja yhteiskunnallisella tasolla. Analyysi on tehty ensin erittelemällä tekstiosat kolmeen kategoriaan yksilö, yhteisö, yhteiskunta ja niissä analysoiden tekstien sisältöä kahteen pienempään merkityskokonaisuuteen (Liitteet 1–3).

Zine on historiansa alusta lähtien ollut marginaalin ihmisten tuottamaa, yhteiskuntaan kantaaottavaa ja omaehtoista tekemistä. Zineissä on aina otettu kantaa yleisiin asenteisiin, yhteiskuntaan, politiikkaan ja maailman tapahtumiin. Tärkeintä on sananvapaus ja riippumattomuus. Tässä opinnäytetyössä zine oli luonteva valinta puhutella kohderyhmäänsä stigmatisoituja ihmisiä, jotka elävät marginaalissa. Yhtä lailla tarkoitus on tuoda marginaalia näkyväksi myös ihmisille, jotka kohtaavat näitä ihmisiä työssään. Zinestä tulee perinteinen paperinen zine sekä e-zine, jota voi ladata omaan käyttöönsä ja valmistaa siitä itse tulostamalla, käsin taittamalla ja niittaamalla oma pienelehti omiin tai läheisten tarkoituksiin sopivaksi.

Zinen koostaminen tapahtui intuitioilla, visuaalisuudella ja joidenkin teemojen yhteensopivuuden mukaan. Teosten keskinäinen keskustelu oli myös tärkeä kriteeri eli miten ne tukivat sisällöillään toisiaan. Visuaalisesti halusin zinestä miellyttävän lukukokemuksen, tekstit ja kuvat on rytmitetty sen sekä sisältöjen yhteensopivuuden perusteella.

Zinen ja myös opinnäytetyöni nimeksi tuli Kovaa kamaa. Perekdyttyäni aineistoani nimi tuli ensimmäisenä mieleeni ja sisältö on todella kovaa kamaa sen omassa merkityksessään ja moninaisuudessaan. Stigman kohteena olevan ihmisen elämä on kovaa ja siitä tehty tarina on tässä työssä moninaista kamaa. Siksi Miksa Koposen yksilöllisestä näkökulmastaan lähettämä omakuva sopii mielestäni hyvin zinen kanteen.



Kuva oli ainoa vastaus teospyyntöni ilman selityksiä ja näin sen heti olevan zinen kannessa. Siinä ovat läsnä yllätys, hämmennys, säikähdys ja tilanne on juuri tuolla hetkellä päällä.

Risto Ahdin runo avaa stigmatisaation olemusta yhteiskunnan, yhteisön ja yksilön näkökulmista koskettavalla tavalla. Runo laittaa ajattelemaan ja sen voi lukea useita kertoja löytäen siitä uusia tasoja ja se myös herättää zinen kokijan kohti tulevaa. Goffmanin (1990) mukaan ihmisen stigmatisointi toteutuu muiden ihmisten toimesta sosiaalisissa suhteissa. Yksilöiden välisissä vuorovaikutussuhteissa ihmiset arvioivat toistensa sosiaalista identiteettiä. Ihmisellä voi olla jokin ominaisuus, joka voi leimata hänet, mutta sen antavat toiset ihmiset. (Goffman 1963, 12.)

Ilman itseä ei ole ihmistä,
ihmistä ei ole ellei häntä nähdä.

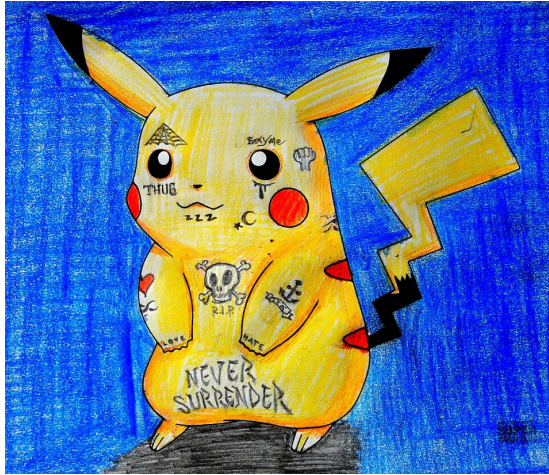
Toreilla väki tuijottaa,
 kaduilla päät kääntyvät -
 ihmistä ei katsota, ei nähdä,
 nähdään musta, nähdään
 valkoinen, nähdään laiha,
 nähdään lihava, virhe
 nähdään, ei nähdä ihmistä.

Turhaan etsit itseäsi peilistä,
 sen näet, minkä väki näkee,
 käytävillä peilit seinää
 vasten häveten kääntyvät.
 Itseä ei saa nähdä. Ei tiedä,
 ruma ankanpoikanen, että
 se on joutsen..

Nähdään väärä, nähdään oikea,
 ihmistä ei ole, ei ole itseä..

Kynäniekka ottaa kantaa teemaan kirjeellä ihmiselle, joka on kokenut trauman seksuaalisen väkivallan seurauksena. Hän ottaa tekstissään kantaa myös monesta näkökulmasta, arvoista ja yhteiskunnan vastuusta uhria kohtaan. Häpeä muodostuu suhteessa sosiaaliseen ympäristöön, haluamme tulla sosiaalisesti hyväksytyiksi. Nähdyksi ja kuulluksi tuleminen tai mitätöidyksi ja hylätyksi päätyminen ovat myös häpeän taustalla vaikuttavia tekijöitä. (Aaltola 2019, 32–34.)

Tämän kantaaottavan ja asiantuntevan tekstin jälkeen sopii Laineen Kasperin tekemä piirros lempeydellä, mutta myös monella tasolla tekstin sisältöön sopivasti. Kynäniekan kirje seksuaaliväkivallan uhrille korostaa, ettei tapahtuma ollut uhrin vika. Hän on joutunut väkivallan kohteeksi, mutta Laineen Kasperin kuvan mukaisesti hänen ei tarvitse joutua vangiksi uhrin rooliin, vaan hän tulee selviämään kokemuksestaan.



Miska kirjoittaa kohtaamisesta miehen kanssa, ihmisen ainutlaatuisuudesta ja ainutkertaisuudesta ja sen hyväksymisestä. Kohtaamisessa molemmat tulevat ymmärretyksi ja jatkavat matkaansa. He tulevat nähdyiksi puolin ja toisin. Mieli ry:n (n.d.) mukaan toistemme kohtaaminen tasavertaisesti murtaa ennakkoluuloja, stereotyyppioita ja häpeäleimaa tehokkaimmin. (Mieli n.d.).

Suvi Ermilän 3 sivuisessa sarjakuvassa ollaan vastaanottokeskuksessa ja kuvataan hienosti niin asiakkaan kuin työntekijä haasteita kohtaamisissa ilman yhteistä kieltä ja myös sitä missä tilanteessa ihmiset siellä elävät.

Ulkoisia mielenterveyttä tukevia tekijöitä voivat olla mahdollisuus opiskeluun ja työhön, kuulluksi tuleminen ja turvallinen elinympäristö. Riskitekijöinä mielenterveyttä kohtaan nähdään muun muassa läheisten puute, köyhyys ja turvattomuus. (Mieli n.d.) Vastaanottokeskuksessa tilanne voi olla juuri näiden tekijöiden puute ja altistaa kasvaville mielenterveyden ongelmille.



Jussi Lehtonen ottaa kantaa lähettämällään abstraktilla, joka kuvaa Toinen koti -esityksen muodostumista ja sen lähtökohtia. Projektissa ilmaisuyhteisö muodostettiin Suomeen vuoden 2015 aallossa saapuneista pakolaistaustaisista taiteilijoista ja Suomessa pitkään vaikuttaneista taiteilijoista, jotka olivat työsuhteessa Kansallisteatteriin. Ilmaisuyhteisön esitys syntyi yhteisön jäsenten tarinoista ja tilanteista. Tämä abstrakti sopi samankaltaisuudellaan zinen toteutukseen ja tuki ajatusta yhteisöllisestä ja monialaisesta tekemisestä.

Vertaisuus syntyy eri elämäntilanteissa ja monenlaisilla foorumeilla. Vertaiset toimivat sekä toisten että omaksi hyväkseen. Vertaisuus on ihmisten välisiä suhteita. Vertaisuudessa on mahdollista ilmaista ja käsitellä tunteita, oppia toisten kokemuksista ja löytää uusia selviytymiskeinoja. Näillä kokemuksilla on mahdollisuus lisätä osallisuuden tunnetta, pystyvyyttä ja kasvattaa sosiaalista pääomaa. (Mikkonen & Saarinen 2018, 20–22.) Tässä projektissa ollaan vertaisuuden ytimessä ja vahvistetaan identiteettiä yhteisöllisen tekemisen kautta.

Näiden kahden pakolaisten näkökulmista toteutetun teoksen yhteyteen asettuu hyvin Laineen Kasperin maalaus, jossa kengät ajelehtivat virrassa kuin metaforana pakolaisuudelle ja epävarmuudelle uudessa tilanteessa. Teos ottaa kantaa kaikilla tasoilla yksilön kengästä, yhteisöön useiden erilaisten kelluvien kenkien muodossa sekä yhteiskuntaan kysyen mitä tälle aiomme tehdä.



Leo kirjoittaa yksilön näkökulmasta omakohtaisen tarinan dysfasiastaan ja sen kanssa elämisestä. Hän ottaa kantaa vertaistoimintaan ja antaa siihen useita ehdotuksia, kuinka sitä voisi parantaa yhteiskunnassamme ja mitä se voi antaa ihmisille, jotka kärsivät erilaisista vaikeuksista.

Eksistentiaalinen vertaisuus perustuu humanistiseen ihmiskäsitykseen, jossa nähdään jokaisen yksilön olevan arvokas ja ainutlaatuinen ja jokaisella on oikeus inhimilliseen arvokkuuteen. Ihmisten tasa-arvoa ei määritä heidän asemansa, työkokemus- tai koulutustaustansa. Näin ollen ihmisten olemassaolon arvoa tai ihmisyyttä ei voida vertailla keskenään. Eksistentiaalinen vertaisuus on siis universaalista tasavertaisuutta. (Heikkinen & Huttunen 2008, 212–213.) Juuri tästä on kysymys Leon esittämässä ruohonjuuritason vertaisryhmissä pienimuotoisesti.

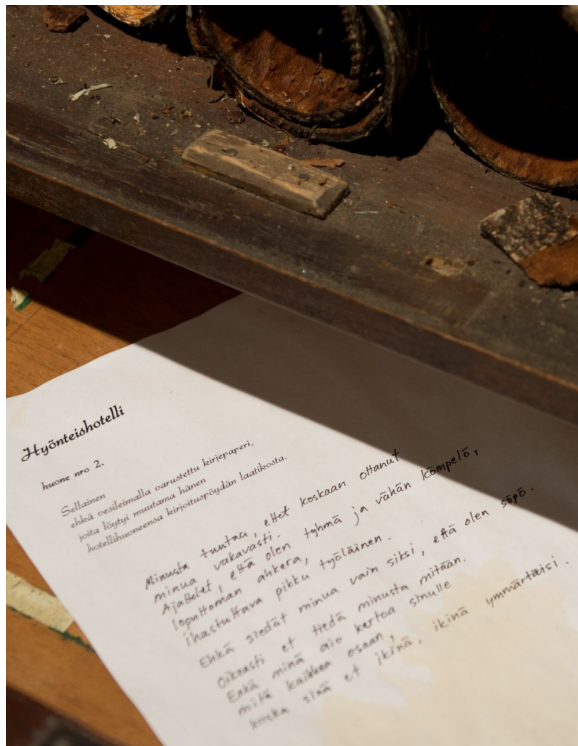
Leon tarinaan sopii keskustelemaan Laineen Kasperin piirros yhteisöstä levydekin äärellä, harrastuksesta, itsensä toteuttamisesta ja muiden kanssa elämisestä,

josta Leo puhui tekstissään. Teoksessa ollaan yhteisöllisyyden äärellä, johon kuuluvat kaikkennäköiset ja oloiset ihmiset.



Tuntematon ottaa kantaa koskettavalla tarinalla eheyttämishoidoista uskovaisten yhteisössä ja perheessä yhden nuoren ihmisen näkökulmasta. Hänen tarinansa tuo tietoisuuteemme enkelintekijä-termin ja kuljettaa mukaan maailmaan, josta ei puhuta yhteiskunnassamme liikaa.

Laura Pikarlan kahdeksan taideteoksen Hyönteishotelli -sarja tuo eteemme omanlaisen hyönteishotellin syvällisellä ja inhimillisellä viestillään taideteoksista otettujen kuvien ja niihin liittyvien tekstien myötä sulateltavaksi. Yksilötasolla kuullut tarinta ja niiden kokijat avaavat syrjäytymisen ja väheksytyksi tulemisen tunteita. Esimerkkinä tähän otettu yksi hänen teoksistaan.



Jussi Kinnusen kappale Alkoholisti, addikti, pilleristi tai nisti on toinen kaikista teoksista, jossa mainitaan päihteet. Kappaleessa kuvataan syvällisesti addiktin asemaa yhteiskunnassa, jossa tarvitsemme häntä syntimme lunastamaan ja kuinka hän saa kantaa häpeäänsä loppuelämän.

Alkoholisti, addikti, pilleristi tai nisti

Alkoholisti
 Addikti tai nisti
 Sua tarvitaan
 Synnit sovittamaan

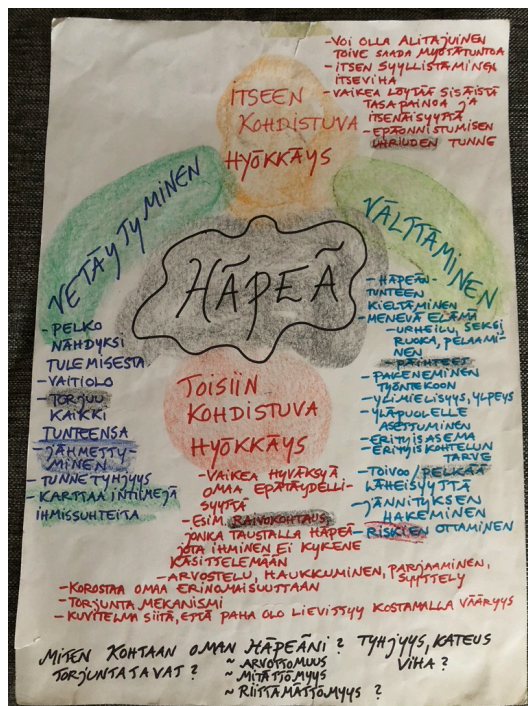
Alkoholisti
 Addikti tai nisti
 Sä pelastat mut
 Kun ristiinnaulitsen sut.

Alkoholisti
 Pilleristinisti
 Me sua tarvitaan
 Synnit lunastamaan

Alkoholisti
 Addikti tai nisti
 Paalun häpeän
 Kannat loppuelämän.

Jaana Tuovisen koostama häpeä kuva Ben Malisen Häpeän monet kasvot kirjan tekstistä tuo näkyväksi häpeän muodot, jotka meistä jokainen voi tunnistaa omassa elämässään. Kuvataideterapeuttinen teos antaa yhdessä kuvassa häpeälle nimen ja merkitykset.

Häpeää syvästi kokeva ihminen näkee olevansa muita huonompi, hän ei osaa olla eri mieltä eikä pitää kiinni rajoistaan. Häpeä suojelee meitä niin kauan, kunnes sen vaikutukset ovat niin voimakkaita, että ne vaikeuttavat vuorovaikutusta toisten ihmisten kanssa ja tällöin häpeävä ihminen sulkeutuu kuoreensa. (Viljamaa 2018, 7–12.)



Rami Jämsä avaa henkilökohtaisessa ja tarinassaan moninaisia roolejaan ihmisenä, siitä mistä hän on tullut, millaisin vaikuttimin hän on kasvanut ja mikä hän on nyt. Yksilö ja vahvasti yhteisötasolla kulkeva tarina on voimaannuttava herkkyydellään ja rehellisyydellään.

Yksityisestä yleiseen ja seksiä myyviin ihmisiin ja heille annettuun stigmaan ottaa kantaa Pro-tukipisteen Jaana Kauppinen asiapitoisella ja hauskillakin piirroksellaan. Piirroksen kuvatekstissä hän ottaa vahvasti kantaa stigmaan, jonka nimenomaan ulkopuoliset antavat ja sitä myös ylläpitävät hyväksymällä vain omien asenteidensa ja mielikuviansa mukaista ajattelua, puhetta ja toimintaa seksiä myyviltä ihmisiltä. Kauppinen itse kirjoittaakin Seksuaalilääketiede (2020) kirjassa juuri seksityön stigmasta.

Vaikka stigman alkuperä on sosiaalinen, sen kohteeksi joutuminen on sisäinen kokemus. Ihminen ei voi yksipuolisesti sanoutua irti stigmastaan. Stigma on sosiaalisesti tuotettu eikä yksilö voi palauttaa sitä yhteisölleen sillä perusteella, ettei hän koe sen vastaavan omaa

todellisuuttaan. Stigma vaikuttaa ennemmin tai myöhemmin sekä ihmisen sisäiseen kuvaan itsestään, että siihen, millä tavoin hän on kontaktissa ympäristönsä kanssa. Salailusta ja kaksoiselämästä tulee psyykeä kuormittavaa arkea. (Kauppinen & Nikula 2020, 714.)

Nimetön henkilö kuvaa rehellisellä ja henkilökohtaisella pohdinnallaan suhtautumistaan mielenterveyden häiriöistä kärsiviin ihmisiin ja sen muuttumista omien kokemusten myötä. Hän tuo esille tärkeän näkökulman ammattilaisten ja läheisten erilaisista, mutta toisiaan tukevista rooleista. Mielenterveyden tullessa suoraan puheeksi sopii väliin pitkänkin pohdinnan hedelmäksi taiteilijoiden Reetta Partasen ja Henri Ijäksen psykofyysisyyttämme luotaava teos Vain robotit on tehty täydellisistä osista.

VAIN ROBOTIT ON TEHTY TÄYDELLISISTÄ OSISTA



Psykoterapeutti Jussi Nissinen ottaa syvän inhimillisesti esiin teeman, josta ei myöskään yhteiskunnassamme puhuta kuin hyvin harvojen toimesta. Hän kuvaa neljän kuvitteellisen, mutta hyvin todenmukaisen, tarinan kautta lapsiin kohdistuvaa seksuaalista kiinnostusta, pedofiliaa. Maailmassa ei liene stigmatisoidumpaa ihmisryhmää kuin pedofiilit. Nissinen peräänkuuluttaa meidän kaikkien yhteistä vastuuta purkaa stigmoja, jotka estävät ihmisiä tulla oikein nähdyksi ja kuulluksi

ja saada apua ja tukea oman elämän hallinnassa. Hän ottaa tekstiinsä mukaan teologi Martti Lindqvistin sanat.

”Ihmisen syvimpiä tunteita on tulla oikein nähdyksi, ei niinkään hyvänä tai pahanana vaan ennen kaikkea totena, että joku voisi katsoa minua tarkasti, kuulla minua ja tulla minua kohti. Kaikkein tärkeintä on, että siinä hetkessä voin avata itsestäni sen, mikä on totta ja minulle olemassa. Muuten olen vaarassa kadota – ensiksi muilta ja sitten ehkä itseltäni.”

Goffman (1963) avaa stigmatisaation syitä esimerkiksi ihmisen erilaisilla pysyvillä tai väliaikaisilla piirteillä esimerkiksi epäluonnollinen kiinnostuksen kohde, mielenterveydenhäiriö, työttömyys, alkoholismi, seksuaalinen suuntautuminen, itsemurhayritys tai radikaali poliittinen toiminta. (Goffman 1963, 14.)

Arto Tuunelan kappale Sytytä valo vie lukijan ihmisen pään sisään, jossa ollaan kuin unessa, koetaan henkistä ja fyysistä pahaa oloa. Sanoitus tuo myös toivon näkökulman pyytämällä aukaisemaan silmät ja sytyttämään valot keskelle pimeää. Se pyytää puhumaan ja kysyy mitä sinulle on käynyt. Sanoituksesta voi löytää itsensä pahoina hetkinä ja voimaantua sen toivosta, jossa joku on rinnalla ja kuuntelee kun on sen aika. Ote kappaleesta.

Ajatus kiertää pääsi ympäri kehää
 Et tiedä mistä alkoi ja mihin se päättyy
 mut se vie sua pimeään
 Et muista mitä kuka sanoi ja mihin se liittyi
 etkä muista enää nimeään
 Olisi päästävä pois ja äkkiä kun joku rakentaa
 sun ajatuksista häkkiä ja olet unessa

Aukaise sun silmät ja sytytä valo keskelle pimeää
 Aukaise sun silmät ja sytytä valo keskelle pimeää

Nimetön kertoo oman kokemuksensa avun hakemisesta ja sen saamisesta mielen terveys ja yleislääkäripuolelta heti prosessin alussa ja uudella yrittämällä ensimmäisen jäätyä kesken. Hän kuvaa terveydenhuollon ammattilaisen epäammattimaisuutta, asiakkaan kivun ja kokemuksen väheksymistä ja toiseuttamista. Nimettömän kertomukseen ottaa sopivasti kantaa psykologin kuvaus asiakkaan ja työntekijän sisäisestä pohdinnasta mielessään. Stigmatisaatiota ylläpitää ja saa aikaan epätietoisuus sekä asiakkaalla että työntekijällä. Epätietoisuuden vähentämiseksi tarvitaan asiapitoista tietoa asiakkaille ja työntekijöille sekä rohkaisua, kannustusta ja riittävästi palveluita.

Mieli ry:n (n.d.) mukaan stigmaa aiheuttavat juuri tietämättömyys, josta seuraa ongelma tietotaidossa sekä ennakkoluulot, joista syntyvät ongelmat asenteissa. Ennakkoluuloista ja tiedonpuutteesta voi syntyä syrjivää käytöstä toisia kohtaan. (Mieli n.d.)

Zinen viimeisestä tekstistä vastaa Esko Valtaoja viisaalla ja laaja-alaisella teoksellaan ihmislajin synnystä maailmankaikkeuden kautta uskoon, toivoon, rakkauteen ja tietoon päättäen tekstinsä hyvin henkilökohtaiseen tarinaan. Hän koostaa teoksellaan koko kahdenkymmenen kolmen ihmisen tekemän yhteisen teoksen stigmasta ja sen olemuksesta kauniiseen päätökseensä. Hänen tekstinsä kulkee taitavasti yksilö, yhteisö ja yhteiskunta tasoilla käyden myös universumin laidoilla. Takakannen viimeistelee Laineen Kasperin piirtämä kuva hyönteisistä ja miksipä ei, koska lopulta hyönteiset perivät maan.



Kokonaisuutena zinestä tuli onnistunut tekijöiden yhteistyönä tuottama teos. Näkökulmat ovat moninaisia ja ne keskustelevat keskenään hyvinkin syvällisesti. Eri teemat esimerkiksi dysfasia, seksiyö, pedofilia, mielenterveysongelmat, seksuaalinen väkivalta, vertaistuki tulevat mielestäni puhuttelemaan kaikenlaisia ihmisiä heidän yhteiskuntaluokastaan riippumatta.

Tekijöiden teokset vastasivat laaja-alaisesti tutkimuskysymyksiini tuoden esiin stigman ilmenemisen mitä moninaisimmissa tilanteissa yhteiskunnassamme. Ne sisälsivät suoria ehdotuksia stigman vähentämiseen ja loivat toivoa henkilökohtaisilla kannanotoilla. Ehdotuksia teoksissa ovat esimerkiksi ihmisen ihmisenä näkeminen, tasa-arvoinen kohtaaminen, ruohonjuuritason vertaistukiryhmät, kulttuurin ja taiteen merkitys ihmisten hyvinvoinnissa. Tärkeäksi koettiin asenteiden muuttaminen, ylisukupolvisuuden katkaiseminen, luonnollinen toista arvostava ja kunnioittava suhtautuminen, meidän kaikkien vastuu. Asiapitoisen tiedon välittäminen niin asiakkaille kuin työntekijöillekin, riittävät palvelut, rohkaisu ja kannustus sekä ymmärrys, että vahvuus ei ole samanlaisuudessa vaan erilaisuudessa tuotiin teoksissa vahvasti esille. Teoksissa nousi esiin myös paljon tietoa erilaisista tilanteista missä ihmiset elävät ja joutuvat kokemaan stigmatisointia esimerkiksi seksiyö, krooninen sairaus, mielenterveysongelma. Yleisilme oli positiivinen, kannustava ja tukeva toisia ihmisiä kohtaan.

Analysoin teoksien tekstejä erikseen teemoitellen yksilö, yhteisö, yhteiskunta tasolla. (Liitteet 3–5) Kokonaisuutena ajatellen oli vaikea erotella pelkästään yhteen teemaan kuuluvaa teosta. Suurin osa teoksista käsitteli stigmatia hyvin laajasti kaikilla kolmella tasolla tai vähintään yksilön ja yhteisön näkökulmista. Teoksissa korostui vuorovaikutuksen merkitys ihmiseen itseensä, yhteisöihin ja yhteiskuntaan. Vuorovaikutus psyykkisellä ja kehollisella tasolla itseen, toisiin ihmisiin ja instituutioihin on yksi iso teema teosten kokonaisuutta ajatellen.

7 POHDINTA

Tutkimuksen tavoitteet olivat selvittää, miten pyydetyissä aineistoissa käsitellään stigmatisaatiota ja mitä stigmatisaatiolle voisi tehdä aineiston perusteella. Tutkimuksen tulokset vastasivat tutkimuskysymykseen ja toivat uutta tietoa harvinaisemmistakin aiheista. Tutkimus onnistui saamaan ehdotuksia ja tietoa stigmasta.

Aineisto oli laaja ja kattava teemoiltaan, mutta siitä jäivät monet tärkeät näkökulmat pois. Aineistoa pyydettiin, saadun aineiston lisäksi, kirkon työntekijöiltä, seksuaalivähemmistöjen edustajilta, feministeiltä, vammaisten ja vanhusten etuja ajavilta järjestöiltä, naisasiajärjestöiltä, saamelaisilta ja maahanmuuttajilta heiltä vastausta saamatta, kiireestä tai muista syistä kieltäytyen. Vanhusten puolesta otettiin kantaa osuuskunnan toimesta loppuvaiheessa, tämä teos lisättiin zineen, mutta se ei ehtinyt enää analyysiin. Samoin zineen lisättiin kaksi muuta myöhemmin tullutta teosta häpeästä ja HIV:sta.

Vertaisten innostus lähteä tuottamaan näin paljon aineistoa opinnäytetyöhöni ylitti minut täysin. Tekijöiden palaute omasta mielenkiinnosta liittyi erityislaatuiseen tapaan toteuttaa opinnäytetyöni. Sain palautetta myös siitä, että pelkkä tutkimus jäisi mappeihin pölyttymään, mutta zine jää elämään keskuuteemme. Se olikin yksi tavoite työhöni ryhtyessä, on tehtävä merkityksellinen työ itselleni ja myös muille ihmisille. Se on myös yksi monesta syystä, miksi olen töissä sosiaalialalla.

Aiheesta on tehty aiemmin jonkin verran tutkimusta. Suomessa tutkimukset on rajattu usein jonkin tietyn ongelman esimerkiksi skitsofrenian ympärille. Ulkomailla löytyi myös laajempaa tutkimusta stigman luonteesta ja ilmenemisestä. Pyrin itsekin rajaamaan työtäni mielenterveys- ja päihdeongelmiin. Aineisto kuitenkin kertoi ilmiön olevan laajempi ja ohjasi työtä ihmisen perustarpeista lähtien pohdiskelemaan ihmisyyttä yksilön kokemuksesta, yksittäisistä kohtaamisista aina maailmankaikkeuden sfääreihin saakka. Päihteistä ei juurikaan puhuttu kuin kahdessa teoksessa.

Tulokset eivät tarjonneet merkittävästi uutta tai erityistä. Siitä huolimatta ne ovat ainutlaatuisia ja arvokkaita tuloksia, herättävät ajatuksia ja toivottavasti myös

keskustelua. Teokset vahvistivat kokemusta siitä, kuinka monitahoisesti stigma vaikuttaa ja on läsnä yhteiskunnassamme. Teoksista tehty zine laittaa pohtimaan asioista yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan näkökulmista. Se tarjoaa myös näkökulmia asiakas–työntekijä suhteeseen tutkailuun.

Zine tulee ladattavaksi omalta nettisivultaan pdf-versiona, josta sen voi itse tulostaa, taittaa käsin, nitoa ja ottaa käyttöön. Se soveltuu myös sellaisenaan sähköisesti luettavaksi. Zinen visuaalisuus on onnistunut ja tuo esille teosten erityislaadun. Zinen on taittanut ystäväni, joka on graafisen alan ammattilainen yhtenä kokonaisuuden monista tekijöistä. Otin myös itse osaa zineen kirjoittamalla siihen johdannon, jossa myös kiitin tekijöitä ja tukijoukkoja prosessin aikana.

Laadullisen sisällön analyysin tutkimuksen tulokset ovat tutkijan subjektiivista tulkintaa. Toinen tutkija voisi tulla aineistosta toisenlaiseen tulokseen. Osa teoksista, varsinkin teksteistä oli tulkittavissa, mutta taideteosten kohdalla tulkinta on tutkijan omien aistien tulkittavissa. Siksi tekstit analysoitiin tarkemmin ja analyysit tulivat opinnäytetyön liitteiksi. Tutkimus toteutettiin eettisesti tekijöiltä lupa julkaisuun saamalla. He saivat valmiin zinen itselleen hyväksyttäväksi ja antoivat luvan sen julkaisuun perehdyttyään siihen.

Tuloksia ja varsinkin zineä voi höydyntää monella tapaa. Zine voi olla yksittäiselle ihmiselle voimaannuttava kokoelma tekstejä ja teoksia. Sisällöstä hän voi saada kokemuksen, ettei ole yksin omien tunteidensa kanssa. Ammattilaisille se antaa lisää tietoa keiden kanssa he ovat tekemisissä. He voivat ottaa zinestä opikseen ja pohdita omia asenteitaan ja sanojensa käyttöä työssään. Zine voi myös innostaa ihmisiä tekemään asioita toisin ja ruokkia luovuutta eri alojen työssä. Marginaalin ihmisille voi olla hyvä puhua marginaalin kielellä ja zine on siitä yksi esimerkki.

Jatkotutkimuksena olisi mielenkiintoista selvittää onko zinestä ollut apua tai vertaisuuden kokemuksia. Kiinnostavaa olisi tietää kuinka zineä on hyödynnetty eri tavoin. Jatkotutkimuksena voisi selvittää zinen toimivuutta yleishyödyllisen tiedon välittäjänä ja osallistavana toimintamuotona.

Suomessa ei ole kansallista ohjelmaa stigman poistamiseksi, mutta paikallisesti tehdään paljon hyvää työtä. Esimerkkinä valtakunnalliset mielenterveyden ensiapukurssit. Hyviä merkkejä on nähtävissä isommissa terveydenhuollon hankkeissa, joilla on merkitystä mielenterveydenhäiriötä kokeville ihmisille. Esimerkkinä Pirkanmaan sairaanhoitopiirin Pitkänien sairaalaan siirto Nokialta TAYSin yhteyteen suunnitelman mukaan 2023. Hankesuunnitelmassa (2019) mainitaan seuraavasti:

Aikuispsykiatrian uudisrakennuksen sijoittaminen TAYSin alueelle mahdollistaa potilaiden kokonaisvaltaisen hoitopolun. Somaattisen sairaalan välitön läheisyys parantaa ja nopeuttaa monipuolisen tutkimuksen ja hoidon saamisessa. Uudisrakennuksen suunnittelussa ja toteutuksessa kiinnitetään huomiota toimiviin tilaratkaisuihin. Henkilökunnan ohella kuullaan potilas- ja omaisjärjestöjen edustajia. (TAYS 2019.)

Tässä hankkeessa toteutuu myös stigman vähentäminen ihmisten saadessa olla jo tunnetulla sairaala-alueella ja heitä ei voi yksilöidä syrjässä olevan Pitkänien asiakkaisiksi. Palvelut ja turvallisuus paranevat. Maisemat ja ympäristö eivät ole niin terapeuttisia kuin Pitkänien luonnonkauniilla puistoalueella, mutta hankesuunnitelman mukaisesti siihen on yritetty panostaa sijoittamalla rakennus läheisen metsän viereen.

Turkuun suunnitellaan myös uutta psykiatrista sairaalaa valmistumaan vuonna 2023. Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiristä hankkeen projektipäällikkö Pekka Makkonen (2019) kertoo haastattelussaan:

Uuden psykiatrisen sairaalan kautta haluamme vähentää potilaiden stigmaa, eli häpeäleimaa, lisäämällä mielenterveysosaamista ja sosiaalista kanssakäymistä. Tarkoituksena on tarjota sairaalassa muuta kuin erikoissairaanhoidon palveluita. Siellä tulee olemaan esimerkiksi posti-, apteekki- ja kauppapalveluita, varattavia ryhmätiloja järjestöille ja muille toimijoille sekä ravintolapalveluita. (Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri 2019.)

On merkittävää, että psykiatristen palveluiden suunnittelussa sanotaan suoraan tavoitteeksi stigman vähentäminen. Haastattelusta käy selväksi, että asiaa on tutkittu, siihen perehdytty ja otettu potilaat laajasti huomioon suunnittelussa.

Pohdittaessa mihin stigmatisaation vähentäminen perustuu, on hyvä ottaa huomioon Suomen perustuslaki ja sen eri näkemykset stigmatisoitujen ihmisten aseman näkökulmasta. Suomen perustuslain 2 luvussa 22 §:ssä Perusoikeuksien turvaaminen todetaan seuraavaa:

Julkisen vallan on turvattava perusoikeuksien ja ihmisoikeuksien toteutuminen. (Perustuslaki 1999).

Sekä 2 luvun 6 § Yhdenvertaisuus:

Ihmiset ovat yhdenvertaisia lain edessä.

Ketään ei saa ilman hyväksyttävää perustetta asettaa eri asemaan sukupuolen, iän, alkuperän, kielen, uskonnon, vakaumuksen, mielihyvänsä, terveydentilan, vammaisuuden tai muun henkilöön liittyvän syyn perusteella. Lapsia on kohdeltava tasa-arvoisesti yksilöinä, ja heidän tulee saada vaikuttaa itseään koskeviin asioihin kehitystään vastaavasti. Sukupuolten tasa-arvoa edistetään yhteiskunnallisessa toiminnassa sekä työelämässä, erityisesti palkkauksesta ja muista palvelussuhteen ehdoista määrättäessä, sen mukaan kuin lailla tarkemmin säädetään. (Perustuslaki 1999.)

Perustuslain 19 § kolmas momentti lisää tähän vielä:

Julkisen vallan on turvattava, sen mukaan kuin lailla tarkemmin säädetään, jokaiselle riittävät sosiaali- ja terveyspalvelut ja edistettävä väestön terveyttä. Julkisen vallan on myös tuettava perheen ja muiden lapsen huolenpidosta vastaavien mahdollisuuksia turvata lapsen hyvinvointi ja yksilöllinen kasvu. (Perustuslaki 1999.)

Suomen perustuslain mukaan viranomaisten, eli julkisen vallan, tulee siis aktiivisesti edistää ja pitää huolta ihmisten oikeuksista. Se on velvoite, joka ohjaa viranomaisten toimintaa. Julkisen vallan viranomaisilla kuuluu olla osaamista, herkkyyttä ja tahtoa löytää ihmiset, jotka ovat heikkoja ja sorrettuja. Jokaisen virkamiehen tulee kunnioittaa Suomen perustuslakia sekä perus- ja ihmisoikeuksia toiminnassaan. Kansalaisilla on oikeus velvoittaa viranomaisilta toimenpiteitä stigmatisoitujen ihmisten perusoikeuksien toteutumiseksi. Me kaikki olemme julkisen vallan viranomaispäätösten vaikutuspiirissä.

Positiivisen erityiskohtelun velvoite, eli kaikki ihmiset saavat samat palvelut samassa elämäntilanteessa, tarkoittaa, että viranomaisten kuuluu tarjota stigmati-

soiduille ihmisryhmille vielä enemmän palveluja. Näin he pääsisivät samalla viivalle muiden ihmisten kanssa. Tähän tarvitaan lisää resursseja ja luovia keinoja niiden toteuttamiseen.

Tasa-arvolaisissa, oikealta nimeltään Laki naisten ja miesten tasa-arvosta (1986) 4 §:ssä (2005) todetaan seuraavaa:

Viranomaisten tulee kaikessa toiminnassaan edistää naisten ja miesten välistä tasa-arvoa tavoitteellisesti ja suunnitelmallisesti sekä luoda ja vakiinnuttaa sellaiset hallinto- ja toimintatavat, joilla varmistetaan naisten ja miesten tasa-arvon edistäminen asioiden valmistelussa ja päätöksenteossa. Erityisesti tulee muuttaa niitä olosuhteita, jotka edistävät tasa-arvon toteutumista. (Laki naisten ja miesten tasa-arvosta 2005.)

Sekä 5 a§ Toimenpiteet tasa-arvon edistämiseksi oppilaitoksissa (2014):

Koulutuksen järjestäjä vastaa siitä, että vuosittain laaditaan oppilaitoskohtaisesti tasa-arvosuunnitelma yhteistyössä henkilöstön ja oppilaiden tai opiskelijoiden kanssa. Suunnitelma voidaan sisällyttää osaksi opetussuunnitelmaa tai muuta oppilaitoksen suunnitelmaa. Tasa-arvosuunnitelman tulee sisältää:

- 1) selvitys oppilaitoksen tasa-arvotilanteesta;
- 2) tarvittavat toimenpiteet tasa-arvon edistämiseksi;
- 3) arvio aikaisempaan tasa-arvosuunnitelmaan sisältyneiden toimenpiteiden toteuttamisesta ja tuloksista.

Erytystä huomiota tulee kiinnittää oppilas- tai opiskelijavalintoihin, opetuksen järjestämiseen, oppimiseroihin ja opintosuoritusten arviointiin sekä seksuaalisen häirinnän ja sukupuoleen perustuvan häirinnän ehkäisemiseen ja poistamiseen. (Laki naisten ja miesten tasa-arvosta 2014.)

Näissä pykälissä puhutaan binäärisesti kahdesta sukupuolesta, vaikka laki kattaa myös sukupuolen monimuotoisuuden. Tästä voimme kiittää lain uudistuksen aikana sisäministerinä ollutta Päivi Räsästä. Jos laissa puhutaan vain miehistä ja naisista, myös tilastoja tehdään heidän perusteellaan. Tehdään kategorioita, eikä nähdä ihmistä ja yksilöä. Ihmiset, jotka eivät sovi tähän normiin jäävät näkymättömiksi, eivät ole olemassa, koska heitä ei tilastoida mihinkään. Pohdittaessa

transihmisiä tai sateenkaarinuoria, heidän mielenterveysongelmiaan tai itsemurhayrityksiään ei voi olla huomioimatta heidän näkymättömyyttään lain silmissä. Ihmiset, jotka eivät sovi normiin joutuvat lisääntyvän stigmatisoinnin kohteeksi.

Yhdenvertaisuuslain (2014) 3. luvun Syrjinnän ja vastatoimien kiellot 8§ Syrjinnän kiello ensimmäinen momentti täydentää perustuslakia seuraavasti:

Ketään ei saa syrjiä iän, alkuperän, kansalaisuuden, kielen, uskonnon, vakaumuksen, mielipiteen, poliittisen toiminnan, ammattiyhdistystoiminnan, perhesuhteiden, terveydentilan, vammaisuuden, seksuaalisen suuntautumisen tai muun henkilöön liittyvän syrjinnän perusteella. Syrjintä on kielletty riippumatta siitä, perustuuko se henkilöä itseään vai jotakuta toista koskevaan tosiseikkaan tai oletukseen. (Yhdenvertaisuuslaki 2014.)

Laissamme määritellään tarkkaan syrjintäperusteet, jotka stigmatisoivat ihmisiä, koska heidän pitää todistaa kuuluvansa esimerkiksi vähemmistöön. Laki tarkoittaa hyvää, koska kategorisoimalla syrjityt ihmiset osaksi jotain stigmatisoitua ihmisryhmää saadaan heille suoja syrjintää vastaan. Kategoriat on määriteltävä tarkkarajaisesti, että ihmiset tietävät mitä lakia he rikkovat ja joutuvat siitä vastuuseen syrjintään syyllistyessään. Tässä törmäävät juridiikka ja reaali maailma. ei nähdä yksilöä, ihmistä, vaan yhteisö. Näistä esimerkeistä löytyy lisäksi myös rikos-, syrjintä ja työsopimuslaeista.

Kansalaisten on oltava hereillä ja pidettävä huoli oikeuksistaan. Stigmatisaation vähentämiseksi vaaditaan toimia niin yksilöiltä, yhteisöiltä kuin yhteiskunnaltakin. Meillä on laki, joka antaa siihen mahdollisuuden. Päättäjien tulee tehdä parhaansa sen noudattamiseksi ja päättäjät valitsemme me.

LÄHTEET

Aaltola, E. 2019. Häpeä ja rakkaus. Ihmiseläinluonto. Helsinki: Into Kustannus Oy.

Aktionsbündnis Seelische Gesundheit 2020. BASTA – Das Bündnis für psychisch erkrankte Menschen. Luettu 24.7.2020. <https://www.seelischegesundheit.net/buendnis/mitglieder/143-basta>

BASTA n.d. Über uns. Luettu 24.7.2020. <http://www.bastagegenstigma.de/beruns>

En af os n.d. Om landsindsatsen EN AF OS. Luettu 24.7.2020. <http://en-af-os.dk/da/Om%20kampagnen.aspx>

Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri n.d. Pohjanmaa-hanke 2005-2014. Luettu 23.7.2020. <http://www.epshp.fi/pohjanmaahanke/kehittamistyo/pohjanmaahanke>

Ferreira, C., Moura-Ramos, M., Matos, M. & Galhardo, A. 2020. A new measure to assess external and internal shame: development, factor structure and psychometric properties of the External and Internal Shame Scale. Current Psychology. Luettu 26.7.2020. <https://link-springer-com.libproxy.tuni.fi/article/10.1007/s12144-020-00709-0>

Galderisi, S., Heinz, A., Gastrup, M., Beezhold, J. & Sartorius, N. 2015. Toward a new definition of mental health. Official Journal of the World Psychiatric Association (WPA). World Psychiatry 14 (2), 231–233. Luettu 21.7.2020. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4471980/>

Goffman, E. 1963. Stigma. Notes on the Management of Spoiled Identity. Reprinted in 1990. London: Penguin Books.

Haldin-Herrgård, T. & Salo, P. 2008. Piilevien voimavarojen ilmaisemisesta hiljaisessa osaamisessa. Teoksessa Toom, A., Onnismaa, J. & Kajanto, A. (toim.) Hankesuunnitelma 2019. TAYS aikuispsykiatrian uudisrakennus. Luettu 30.8.2020. <https://www.tays.fi/download/noname/%7B2c319327-2880-40e4-9e53-e8bd0752015a%7D/211567>

Hiljainen tieto: tietämistä, toimimista, taitavuutta. Aikuiskasvatuksen 47. vuosikirja. Kansanvalistusseura ja Aikuiskasvatuksen Tutkimusseura. 2008. Helsinki: Gummeruksen Kirjapaino Oy.

Hari, R., Järvinen, J., Lehtonen, J., Lonka, K., Peräkylä, A., Pyysiäinen, I., Salenius, S., Sams, M. & Ylikoski, P. 2015. Ihmisen mieli. Helsinki: Gaudeamus Oy.

Heikkinen, H.L.T. & Huttunen, R. 2008. Hiljainen tieto, mentorointi ja vertaistuki. Teoksessa Toom, A., Onnismaa, J. & Kajanto, A. (toim.) Hiljainen tieto: tietämistä, toimimista, taitavuutta. Aikuiskasvatuksen 47. vuosikirja. Kansanvalistusseura ja Aikuiskasvatuksen Tutkimusseura. 2008. Helsinki: Gummeruksen Kirjapaino Oy.

Kauppinen, J. & Nikula, M. 2020. Seksityöntekijöiden seksuaaliterveys. Teoksessa Brusila, P., Kero, K., Piha, J. & Räsänen, M. Seksuaalilääketiede. 1.painos 2020. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Laki naisten ja miesten välisestä tasa-arvosta. 8.8.1986/609. Luettu 29.8.2020. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajan-tasa/1986/19860609?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=laki%20miesten%20ja%20naisten%20välisestä#P4>

Lidman, S. 2011. Häpeä! Nöyryyttämisen ja häpeämisen jäljillä. 1.painos. Helsinki: Atena Kustannus Oy.

Link, B. & Phelan, J. 2001. Conceptualizing stigma. Annual Review of Sociology 27, 363–385. Luettu 22.7.2020. <http://web.a.ebscohost.com.libproxy.tuni.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=a50d7d1c-21cb-436c-adf8-1caa8aca9227%40sdc-v-sessmgr01>

Lounela, M. 2019. Miten tuon kehollisen näkökulman psykoterapiaan. Teoksessa Lindfors, B., Walkdekrantz-Piselli, K. & Ikonen, J. (toim.) Keho ja mieli. Johdatus psykofyysiseen psykoterapiaan. 1.–3.painos 2019. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Lönnqvist, J. & Lehtonen, J. 2011. Psykiatria ja mielenterveys. Teoksessa Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen, T. (toim.) Psykiatria. 9.painos 2011. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Malinen, B. 2012. Häpeän monet kasvot. 1. liepeellinen nidottu painos. Helsinki: Kustannus-Osakeyhtiö Kotimaa/Kirjapaja.

Malinen, B. 2010. Elämää kahlitseva häpeä. Helsinki: Kustannus-Osakeyhtiö Kotimaa/Kirjapaja.

Mental Health Commission of Canada 2020a. Stigma and Discrimination. Luettu 24.7.2020. <https://www.mentalhealthcommission.ca/English/what-we-do/stigma-and-discrimination>

Mental Health Commission of Canada 2020b. Opening Minds. Luettu 24.7.2020. <https://www.mentalhealthcommission.ca/English/opening-minds>

Mielenterveyden keskusliitto 2018. Mielenterveysongelmien aiheuttamaa stigmaa vastaan saatava valtakunnallinen kärkihanke. Luettu 21.7.2020. <https://www.mtkl.fi/kannanotot/mielenterveysongelmien-aiheuttamaa-stigmaa-vastaan-saatava-valtakunnallinen-karkihanke/>

Mielenterveyslaki 14.12.1990/1116. Luettu 20.7.2020. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1990/19901116#L1P1>

Mieli n.d. Tampereen mielenterveysseura. Hyvän mielen tietopankki. Luettu 21.7.2020. <https://www.mielenterveysseurat.fi/tampere/mielen-hyvinvoinnin-omahoito/mielen-hyvinvoinnin-tietopankki/>

- Mieli n.d. Suomen mielenterveys ry. Kohtaaminen haastaa mielenterveysongelmien stigmaa. Luettu 28.8.2020. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/mielenterveyden-hairiot/kohtaaminen-haastaa-mielenterveysongelmien-stigmaa>
- Mieli n.d. Suomen mielenterveys ry. Mielenterveyden ensiapu koulutukset. Luettu 24.7.2020. <https://mieli.fi/fi/MTEAkoulutukset>
- Mieli 2014. Lapinlahden lähde – kulttuuria, taidetta ja mielen hyvinvointia. Luettu 23.7.2020. https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/lapinlahdenlahde_kevyyt_2.pdf
- Mikkonen, I. & Saarinen, A. 2018. Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tietosanoma Oy.
- Newby, J., McKinnon, A., Kuyken, W., Gilbody, S. & Dalgleish, T. 2015. Systematic review and meta-analysis of transdiagnostic psychological treatments for anxiety and depressive disorders in adulthood. *Clinical Psychology Review* 40, 91-110. Luettu 26.7.2020. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0272735815000914>
- Sabin, R. & Triggs, T. 2000. *Below Critical Radar, Fanzines and Alternative Comics from 1976 to now*. United Kingdom: Slab-O-Concrete Publications
- Suomen perustuslaki. 11.6.1999/731. Luettu 30.8.2020. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731#L2P19>
- THL 2020. ASPEN – Ohjelma depressiosta kärsivien ihmisten leimautumisen ja syrjinnän vähentämiseksi. Luettu 23.7.2020. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/aspenn-ohjelma-depressiosta-karsivien-ihmisten-leimautumisen-ja-syrjinnan-vahentamiseksi>
- Tilastokeskus n.d. Käsitteet. Kvalitatiivinen tutkimus. Luettu 29.7.2020. https://www.stat.fi/meta/kas/kvalit_tutkimus.html
- Toivio, T. & Nordling, E. 2011. 1.–2. painos. *Mielenterveyden psykologia*. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Triggs, T. 2010. *Fanzines. The DIY Revolution*. San Francisco: Chronicle Books.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Uudistettu laitos 2018. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Valli, R. 2018 (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. 5.painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Valtioneuvosto 2020. Uusi mielenterveysstrategia ryhdistää tulevaisuuden mielenterveyspolitiikkaa. Luettu 22.7.2007. <https://valtioneuvosto.fi/-/1271139/uusi-mielenterveysstrategia-ryhdistaa-tulevaisuuden-mielenterveyspolitiikkaa>

Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri 2019. Uusi sairaala tuo mielenterveyspalvelut osaksi arjen elämää. Luettu 30.8.2019. <https://www.vsshp.fi/fi/sairaanhoitopiiri/media-tiedotteet-viestinta/tiedotteet/Sivut/Uusi-sairaala-tuo-mielenterveyspalvelut-osaksi-arjen-elamaa.aspx>

Viljamaa, J. 2018. Hirveä häpeä. Suomalainen häpeä ja kuinka siitä pääsee eroon. 1.painos. Helsinki: Atena Kustannus Oy.

Wahlbeck, K. & Aromaa, E. 2017. Stigma, arvottomuutta ilmentävä masennuksen häpeäleima. Teoksessa Kampman, O., Heiskanen, T., Holi, M., Huttunen, M. & Tuulari, J. (toim.) Masennus. 1.painos 2017. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Yhdenvertaisuuslaki. 30.12.2014/1325. Luettu 26.8.2020. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141325?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=yhdenvertaisuuslaki#L2P5>

LIITTEET

Teospyyntökirje

Hei!

Opiskelen Tampereen ammattikorkeakoulussa sosionomin tutkinto-ohjelmassa ja teen opinnäytetyönä mielenterveyden haasteita kokevien, päihteitä käyttävien ja vaikeissa elämäntilanteissa olevien ihmisten stigmatisaation eli leimaamisen vähentämisestä. Tutkimusintressini on käytetyn kielen ja merkkien diskurssissa, lähtökohtana Paolo Freiren ajatus: ”Sana on teko.” Olen työskennellyt kuusi vuotta Setlementti Tampere ry:n seksuaaliväkivallan kriisityössä kokijoiden, tekijöiden ja läheisten kanssa sekä Rikosuhripäivystyksessä rikosten uhrien tukena. Kohtaan työssäni jatkuvasti opinnäytetyön aiheen kohderyhmää ja he ovat syy siihen, miksi haluan tehdä tämän työn.

Olen kiinnostunut sinun näkemyksestäsi tähän teemaan. Pyydän sinulta kirjoitusta, teosta, piirrosta, sarjakuvaa tai ajatusta stigmatisaation vähentämiseksi. Voit tehdä omannäköisen teoksesi osoitettuna kelle tahansa vaikeasta elämäntilanteesta kärsivälle ihmiselle tai olennolle. Teoksen sopiva mitta on noin yksi tai kaksi A4 arkkiä. Olen kiinnostunut siitä, miten stigmatisaatiota voisi yhteiskunnassamme vähentää. Työn tutkimuksellisuus syntyy teoksista tehtävän laadullisen sisällönanalyysin myötä.

Opinnäytetyön lopputuotoksena on tarkoitus julkaista teokset sellaisinaan pienlehden (Zine) muodossa. Pienlehden yhdistetään teosten lisäksi paikallisten palveluntarjoajien yhteystiedot, ja tällöin se on siirrettävissä, minne tahansa vaihtamalla vain yhteystiedot ajan tasalle. Teokset säilyvät alkuperäisinä.

Tämä teospyyntö lähetetään kaikkiaan 60 hengelle, jotka koostuvat tieteen-, taiteen- ja käytännön työntekijöistä. He ovat valikoitu joukko laaja-alaisia asiantuntijoita. Voit esiintyä omalla nimelläsi tai nimimerkillä julkaisussa. Julkaisu on tarkoitus jakaa paikkoihin missä ihmiset liikkuvat ja se on kaikille ilmainen. Sen tarkoitus on olla yleishyödyllinen, ymmärrystä ja tietoa lisäävä kokonaisuus.

Kiitos jo etukäteen. Vastaan mielelläni lisäkysymyksiin aiheesta.

Jukka Aho, puh. 0405905290 sähköposti: jukka.aho@tuni.fi

Ystävällisin terveisin

Jukka

Jukka Aho (toim.)

Risto Ahti

Suvi Ermilä

Ninni Heinonen (taitto)

Henri Ijäs

Rami Jämsä

Jaana Kauppinen

Jussi Kinnunen

Kynäniekka

Miksa Koponen

Laineen Kasper

Jussi Lehtonen

Leo

Miska

Jussi Nissinen

Nimetön

Nimetön

Nimetön

Reetta Partanen

Leena Piikoski

Laura Pikarla

Psykologi

Arto Tuunela

Antti Tapani Valkonen

Esko Valtaoja

VoiVa

Raakateksti yksilö	Tulkinta 1	Tulkinta 2
Ilman itseä ei ole ihmistä	Olemassaolo	Ihmisyys
Itseä ei saa nähdä, ei tiedä ruma ankanpoikainen, että se on joutsen	Itsetuntemus	Häpeä
Saatat mieltää itsesi heikoksi, arvottomaksi, jollain tasolla epäonnistuneeksi	Itsetunto	Häpeä
Minäkuva voi muuttua pysyvästi trauman myötä	Seuraukset	Muutos
Ihminen voi esimerkiksi vetäytyä kuoreensa, tai vastaavasti heittäytyä puolustuskanalle ja käyttäytyä jollain tavoin vihamielisesti	Reaktio	Epäluottamus
Vain puhumalla uhri voi parantua tai ainakin saada traumojen vaikutukset hallintaansa	Tuki	Palvelut
Haluan miellyttää, sillä haluan, että minusta pidetään	Pelko	Tarpeet
Haluan, että minua arvostetaan, haluan, että tuo, joka nyt katsoo minua silmiin ymmärtää minua	Nähdyksi tuleminen	Tarpeet
Me olemme erilaisia. Ainutlaatuisia. Ainutkertaisia	Yksilö	Ihmisyys

Oireiden lisäksi suureksi haittatekijäksi nousee pintaa se "häpeäleima" mikä hankaloittaa ihmisten sulautumista arkeen	Leimaaminen	Liittyminen
Tarvitsemme jokaisen yksilön apua, jotta voidaan rikkoa se normi mikä on muovautunut yhteiselämäämme	Voimaantuminen	Yhteisöllisyys
Toteuta itseäsi, pysy positiivisena, hymyile ja sinulle hymyillään takaisin	Aktiivisuus	Positiivinen vuorovaikutus
Hän on yrittänyt tulla enkeliksi monesti, vaikka pelkää päätyvänsä helvettiin, koska ei ole hetero	Pelko	Häpeä
Hän ei näe että on joku enkeli elävänä, elämänsä arvoinen	Arvottomuus	Häpeä
Hänellä ei ole uskosta huolimatta suojelusta tai varjelusta, vaikka hän haluaa Jumalan lähelle ja olla Jumalan kuva	Epätasa-arvo	Ideologia
Minusta tuntuu, ettet ole ottanut minua vakavasti	Kuulluksi tuleminen	Arvostus
Ajattelet, että olen tyhmä ja vähän kömpelö, loputtoman ahkera	Eriarvoisuus	Väheksyminen

Ehkä siedät minua vain siksi, että olen söpö	Epäluulo	Väheksyntä
Oikeasti et tiedä minusta mitään	Ennakkoluulo	Nähdyksi tuleminen
Enkä minä aio kertoa sinulle mitä kaikkea osaan, koska sinä et ikinä, ikinä ymmärtäisi	Ymmärtämättömyys	Epäusko
Mun turva on aina ollut soittaminen, liikkuminen ja kaverit. Nykyään myös perhe	Voimavarat	Liittyminen
Mun tehtävä on katkaista noiden traumojen siirtyminen seuraaville sukupolville	Vastuu	Ymmärrys
Mä kerroin rakastavani sitä kaikista sen puutteista huolimatta	Empatia	Ihmisyys
Mä annoin sille anteeksi	Armo	Kunnioitus
Mä olen opetellut puhumaan mun tunteista	Taito	Selviytyminen
‘Luonnollinen’, toista arvostava ja kunnioittava suhtautuminen mielen häiriötä poteviin ihmisiin, lähimmäisiin on ollut omalla kohdallani ehkä valintakysymys	Arvot	Kunnioitus

Valintakysymys siksi, että olen aiemmin ennen tätä lähellä olevaa sairastunutta, yksinkertaisesti vältellyt kontakteja ja kohtaamisia mielenterveyspotilaisiin	Ennakkoluulo	Tietämättömyys
Olen kokenut, että minulla ei ole ammatillisia valmiuksia kohdata heitä.	Epäily	Ammattitaito
Olen vasta myöhemmin havainnut, että ammattitaitajat ovat erikseen ja rinnalla kulkijoilla on toisenlaiset tärkeät toistansa tukevat roolit	Tuki	Verkosto
Viimeisten vuosien aikana olen joutunut kohtaamaan monet aiheeseen liittyvät pelottavatkin asiat, jota läheiselläni on ollut, itsemurhayrityksestä harhoihin ja oman kotinsa kotihoidon laiminlyönteihin	Tietoisuus	Omakohvaisuus
Sillä tavalla oma suhtautumiseni on muuttunut heihin ja hälventänyt omaa stigmatisaatiota heitä kohtaan	Ennakkoluulottomuus	Sivistys

Vain robotit on tehty täydellisistä osista	Inhimillisyys	Ihmisyys
"Nyt tulen nähdyksi sellaisena, jota kukaan ei voi hyväksyä, kaikista pahimpana ja vastenmielisimpänä olentona maan päällä"	Arvottomuus	Syyllisyys
Ihmisen syvimpiä tunteita on tulla oikein nähdyksi, ei niinkään hyvänä tai pahana vaan ennen kaikkea totena, että joku voisi katsoa minua tarkasti, kuulla minua ja tulla minua kohti	Nähdyksi tuleminen	Tarpeet
Kaikkein tärkeintä on, että siinä hetkessä voin avata itsestäni sen, mikä on totta ja minulle olemassa	Kuulluksi tuleminen	Ihmisyys
Muuten olen vaarassa kadota – ensiksi muilta ja sitten ehkä itseltäni	Arvottomuus	Pelko
Teidän raskaana haasteenanne on ollut, sekä sisäisten että ulkoisten esteiden ylittäminen oikein nähdyksi tulemisessa	Empatia	Ymmärrys

Miten voi itse hyväksyä sen, että kiihottuu lapsen näkemisestä tai haaveilee seksuaalisesta kontaktista lapsen kanssa, kun tietää että noiden tunteiden toteuttaminen on hyvin vahingollista lasta kohtaan	Vastuullisuus	Ymmärrys
Miten sen tajuaminen vaikuttaa, miten pedofiiliaan ja pedofiileihin suhtaudutaan riippumatta siitä, onko syylistynyt lapsen koskemattomuutta loukkaavaan käyttäytymiseen	Leima	Syyllistäminen
Tämä suhtautuminen, stigma, muodostaa myös esteen sille, että voisi pyytää toisten apua	Epätoivo	Häpeä
Yksin jääminen tunteitensa kanssa taas vaikeuttaa niiden hallintaa	Avuntarve	Tunteiden säätely
Emme voi myöskään vaatia, että te yksin onnistuisitte tunteittenne hallinnassa	Tiedostaminen	Tuki
Aukaise sun silmät ja sytytä valo keskelle pimeää	Rohkeus	Toivo

<p>Tiedän, että mainittuani 2019 syksyn käynnillä psykedeelit sain varmaankin jonkinlaisen 80-lukulaisen nistimerkinän saman tien, mutta kun hoitaja tänään alkoi aggressiiviseen sävyyn tivata puhelimesta, olinko "vetänyt" jotain, oli vihanhallinnassani suitsimista</p>	<p>Leima</p>	<p>Epäammattisuus</p>
<p>Enemmän olin kuitenkin vain pettynyt siihen, että tätäkö tämä taas on ja että enkö taaskaan saa muuta kuin vittuilua ja toiseuttamista osakseni</p>	<p>Turhautuminen</p>	<p>Epäoikeudenmukaisuus</p>
<p>Asiakas, olenko hullu, uskallanko hakea apua, kehtaanko, pystynkö, en uskalla, en kehtaa, en pysty, en hae apua, ei ne osaa kuitenkaan</p>	<p>Pelot</p>	<p>Ennakkoluulot</p>
<p>Työntekijä, onko se hullu, uskallanko, osaanko, pystynkö, haluananko, en uskalla, en osaa, en pysty, en halua, en auta, ei siitä ole hyötyä kuitenkaan</p>	<p>Epävarmuus</p>	<p>Ammattitaito</p>

Jokainen on erilainen, ainutlaatuinen; ihmisen voima ja vahvuus ei koskaan ole ollut samanlaisuudessa vaan erilaisuudessa	Moninaisuus	Rikkaus
Usko, toivo, rakkaus – ja tieto; olitpa kuka tahansa, voit joka päivä vahvistaa noita neljää ihmisyyden peruspilaria oman itsesi kohdalta	Arvot	Kasvu
Yksikään ihminen ei ole saari, täydellinen itsensä; jokainen on palanen mannermaata, kokonaisuuden osa	Yhteisöllisyys	Liittyminen

Raakateksti yhteisö	Tulkinta 1	Tulkinta 2
Ihmistä ei ole ellei häntä nähdä	Nähdyksi tuleminen	Ihmisarvo
Toreilla väki tuijottaa kaduilla päät kääntyvät ihmistä ei katsota, ei nähdä nähdään musta, nähdään valkoinen, nähdään laiha, nähdään lihava, virhe nähdään, ei nähdä ihmistä	Ennakkoluulot	Syrjintä
Uhri voi eristäytyä, tai hänet eristetään yhteisöstään	Syällisyys	Häpeä
Etenkin, jos trauman aiheuttaja on henkilö, jota pidit hyvänä ja läheisenä tyyppinä, voi merkityksellisten, syvien suhteiden luominen muuttua haasteelliseksi	Luottamus	Petos
Toisaalta jos kyseessä on ollut vieras, saattavat kohtaamiset tuntemattomien kanssa olla ahdistavia	Pelko	Epäluulo
Joskus ahdistusta ja paniikkia vähätellään lähipiirin toimesta	Tietämättömyys	Empatiakyvyttömyys
Puhu, älä vaikene. Voit antaa sillä valtavasti voimaa jollekin toiselle	Vuorovaikutus	Avun hakeminen

Ajatukset, tunteet, se mitä meillä kaikilla on yhteistä on se että me haluamme tulla ymmärretyksi, hyväksytyksi, rakastetuksi ja kuulluksi	Ymmärrys	Perustarpeet
Turvapaikanhakijat ovat erittäin vaikeassa tilanteessa, vaikka ovat päässeet kotimaastaan Suomeen ja vastaanotto-keskukseen ”turvaan”	Epävarmuus	Pelko
Elämä vastaanottokeskuksessa on haastava	Laitos	Perustarpeet
Ohjaajat yrittävät auttaa, mutta asiakkaita on paljon, kielitaito ei aina riitä, ja kohtaamiset usein jäävät pinnallisiksi	Vuorovaikutus	Resurssit
Ilmaisyhteisössä erilaisista lähtökohdista peräisin olevat toimijat ryhtyvät tekemään taideteosta yhdessä	Yhdenvertaisuus	Tasa-arvo
Tarkoituksena on tuoda kuuluville muuten marginaaliin jäävien tai eri tavoin stigmatisoitujen henkilöiden tarinoita	Tulla nähdyksi ja kuulluksi	Ihmisarvo
Ilmaisyhteisö auttaa muuta yhteisöä tekemällä tarinoita kokemuksellisesti ymmärrettäväksi	Tiedon välitys	Osallisuus

Tavoitteena on osallistua yhteiskunnalliseen keskusteluun taiteen keinoin	Vaikuttaminen	Kulttuuri
Ilmaisuyhteisö tuottaa esityksen, joka syntyy yhteisön jäsenten tarinoista ja tilanteista	Vuorovaikutus	Yhteisöllisyys
Ilmaisuyhteisö toimii suhteessa moniin muihin sitä ympäröiviin yhteisöihin, joihin se eri tavoin linkittyy.	Laaja-alaisuus	Verkostoituminen
Pakolaistaustaisten taiteilijoiden äänen kuuluvaksi tekeminen oli tietoinen sananvapauden liittyvä poliittinen ele	Aktivismi	Ihmisoikeudet
Ilmaisuyhteisö on kuviteltu yhteisö, joka pitää sisällään paitsi kuvitelman sisäisestä samantyyppisyydestä, myös tietoisuuden niistä ilmiöistä, joiden osalta yhteisön jäsenet eroavat toisistaan	Yksilöllisyys	Yhteisöllisyys
Otetaan huomioon ympärillä olevat, kohdellaan kaikkia samanvertaisina ja pyritään auttamaan ja kannustamaan omien kykyjen mukaan	Toisten huomioon ottaminen	Empatia

Saadaan kiinni siihen ajatukseen kuinka elää kaikkien kanssa tasavertaisina, kuullaan ja keskustellaan toisten kanssa omista kokemuksista ja muistetaan kannustaa	Tuki	Vertaisuus
Kehotankin oman kokemukseni takaa löytämään sen oman yhteisön, harrastuksen joka edesauttaa vaikeuksien hallinnassa, tee sitä mikä tuntuu hankalalta omien voimavarojen puitteissa	Oma paikka	Voimaantuminen
Elä elämääsi muiden kanssa, sillä se on sen arvoista eikä sitä voi kukaan viedä sinulta	Sosiaaliset suhteet	Liittyminen
Nuorella on upea moniammatillinen hoitotiimi tukenaan, mutta hän ei anna minulle lupaa kertoa hoitavalle psykiatrilleen, että hänen hoitotasapainonsa kohenisi merkittävästi, jos hän kuulisi kelpaavansa itsensä ja jotta tiimi puuttuisi selkeästi äidin aiheuttamaan väkivaltaan	Yksilön oikeudet	Vaitiolovelvollisuus
Alkoholisti, pilleristi, me sua tarvitaan synnit lunastamaan	Huoli ja suru	Häpeä

Mun turva on aina ollut soittaminen, liikkuminen ja kaverit. Nykyään myös perhe	Voimavarat	Liittyminen
Stigmaa eivät luo seksiä myyvät ihmiset itse, vaan stigman annamme ja sitä ylläpidämme me muut, ulkopuoliset	Kieltäminen	Häpeä
Stigma voi olla sisällöltään vaihteleva, mutta tyypillistä sille on kohteensa toimijuuden mitätöinti	Syrjintä	Ihmisarvo
Stigman antajat hyväksyvät sen kantajalta vain sellaista ajattelua, puhetta ja toimintaa, joka vastaa antajan omia asenteita ja mielikuvia	Ennakkoluulot	Leimaaminen
Ammattiauttajat ovat erikseen ja rinnalla kulkejoilla on toisenlaiset tärkeät toistansa tukevat roolit	Roolit	Yhteistyö
Pelkonne on hyvin ymmärrettävä. Niiden taustat eivät ole kuitenkaan teidän tarpeissanne, vaan siinä, miten helposti meidän muiden rohkeus tutustua läheistemme todellisuuteen sellaisena, kuin mitä ne itse kullekin ovat, pettää	Pelko	Tietämättömyys

Oikein nähdyksi tulemisen esteiden purkamisen ei voi olla yksin teidän vastuullanne	Avoimuus	Tieto
Emme voi myöskään vaatia, että te yksin onnistuisitte tunteittenne hallinnassa	Tuki	Palveluohjaus
Meidän kaikkien vastuulla on purkaa niitä stigmoja jotka estävät teidän Antti, Esko, Viljami ja Emma mahdollisuuksia tulla oikein nähdyksi ja kuulluksi ja saada tukea ja apua oman elämänne hallinnassa	Avoimuus	Tuki
Olisi päästävä pois ja äkkiä kun joku rakentaa sun ajatuksista häkkiä ja olet unessa	Lokeroiminen	Epätoivo
Puhu nyt! Mitä sulle on käyny?	Avoimuus	Empatia
Stigamatisaatiota ylläpitää ja saa aikaan epätietoisuus sekä asiakkaalla että työntekijällä	Ennakkoluulo	Epäily

<p>Me arvioimme muita ihmisiä sen mukaan, kuinka he vastaavat omia siveyskäsityksiämme, ja teemme parhaamme leimataksemme ne, jotka eivät ole meidän kaltaisiamme – oli heillä sitten ollut mahdollisuus valita osansa tai ei</p>	<p>Arvottaminen</p>	<p>Syrjintä</p>
<p>Kenties ripaus nöyryyttä ei tekisi pahaa kun me kolmannet simpanssit julistamme omia uskomuksiamme ja moraalikäsitteisiämme varmana tietona ja ikuisina totuuksina?</p>	<p>Avarakatseisuus</p>	<p>Kyseenalaistaminen</p>
<p>Me kaikki sapiensit sulaudumme yhdeksi ihmiskunnaksi, yhdeksi eliölajiksi</p>	<p>Yhdenvertaisuus</p>	<p>Monimuotoisuus</p>
<p>Jokaisen ihmisen kuolema vähentää minua, sillä minä sisällyn ihmiskuntaan; äläkä sen vuoksi konsanaan lähetä kysymään kenelle kellot soivat; ne soivat sinulle</p>	<p>Ihmisyys</p>	<p>Liittyminen</p>

Raakateksti yhteisö	Tulkinta 1	Tulkinta 2
Ihmistä ei ole ellei häntä nähdä	Nähdyksi tuleminen	Ihmisarvo
Toreilla väki tuijottaa kaduilla päät kääntyvät ihmistä ei katsota, ei nähdä nähdään musta, nähdään valkoinen, nähdään laiha, nähdään lihava, virhe nähdään, ei nähdä ihmistä	Ennakkoluulot	Syrjintä
Uhri voi eristäytyä, tai hänet eristetään yhteisöstään	Syylisyys	Häpeä
Etenkin, jos trauman aiheuttaja on henkilö, jota pidit hyvänä ja läheisenä tyyppinä, voi merkityksellisten, syvien suhteiden luominen muuttua haasteelliseksi	Luottamus	Petos
Toisaalta jos kyseessä on ollut vieras, saattavat kohtaamiset tuntemattomien kanssa olla ahdistavia	Pelko	Epäluulo
Joskus ahdistusta ja paniikkia vähätellään lähipiirin toimesta	Tietämättömyys	Empatiakyvyttömyys
Puhu, älä vaikene. Voit antaa sillä valtavasti voimaa jollekin toiselle	Vuorovaikutus	Avun hakeminen

Ajatukset, tunteet, se mitä meillä kaikilla on yhteistä on se että me haluamme tulla ymmärretyksi, hyväksytyksi, rakastetuksi ja kuulluksi	Ymmärrys	Perustarpeet
Turvapaikanhakijat ovat erittäin vaikeassa tilanteessa, vaikka ovat päässeet kotimaastaan Suomeen ja vastaanotto-keskukseen ”turvaan”	Epävarmuus	Pelko
Elämä vastaanottokeskuksessa on haastava	Laitos	Perustarpeet
Ohjaajat yrittävät auttaa, mutta asiakkaita on paljon, kielitaito ei aina riitä, ja kohtaamiset usein jäävät pinnallisiksi	Vuorovaikutus	Resurssit
Ilmaisyhteisössä erilaisista lähtökohdista peräisin olevat toimijat ryhtyvät tekemään taideteosta yhdessä	Yhdenvertaisuus	Tasa-arvo
Tarkoituksena on tuoda kuuluville muuten marginaaliin jäävien tai eri tavoin stigmatisoitujen henkilöiden tarinoita	Tulla nähdyksi ja kuulluksi	Ihmisarvo
Ilmaisyhteisö auttaa muuta yhteisöä tekemällä tarinoita kokemuksellisesti ymmärrettäväksi	Tiedon välitys	Osallisuus

Tavoitteena on osallistua yhteiskunnalliseen keskusteluun taiteen keinoin	Vaikuttaminen	Kulttuuri
Ilmaisuyhteisö tuottaa esityksen, joka syntyy yhteisön jäsenten tarinoista ja tilanteista	Vuorovaikutus	Yhteisöllisyys
Ilmaisuyhteisö toimii suhteessa moniin muihin sitä ympäröiviin yhteisöihin, joihin se eri tavoin linkittyy.	Laaja-alaisuus	Verkostoituminen
Pakolaistaustaisten taiteilijoiden äänen kuuluvaksi tekeminen oli tietoinen sananvapauden liittyvä poliittinen ele	Aktivismi	Ihmisoikeudet
Ilmaisuyhteisö on kuviteltu yhteisö, joka pitää sisällään paitsi kuvitelman sisäisestä samantaisuudesta, myös tietoisuuden niistä ilmiöistä, joiden osalta yhteisön jäsenet eroavat toisistaan	Yksilöllisyys	Yhteisöllisyys
Otetaan huomioon ympärillä olevat, kohdellaan kaikkia samanvertaisina ja pyritään auttamaan ja kannustamaan omien kykyjen mukaan	Toisten huomioon ottaminen	Empatia

Saadaan kiinni siihen ajatukseen kuinka elää kaikkien kanssa tasavertaisina, kuullaan ja keskustellaan toisten kanssa omista kokemuksista ja muistetaan kannustaa	Tuki	Vertaisuus
Kehotankin oman kokemukseni takaa löytämään sen oman yhteisön, harrastuksen joka edesauttaa vaikeuksien hallinnassa, tee sitä mikä tuntuu hankalalta omien voimavarojen puitteissa	Oma paikka	Voimaantuminen
Elä elämääsi muiden kanssa, sillä se on sen arvoista eikä sitä voi kukaan viedä sinulta	Sosiaaliset suhteet	Liittyminen
Nuorella on upea moniammatillinen hoitotiimi tukenaan, mutta hän ei anna minulle lupaa kertoa hoitavalle psykiatrilleen, että hänen hoitotasapainonsa kohenisi merkittävästi, jos hän kuulisi kelpaavansa itsensä ja jotta tiimi puuttuisi selkeästi äidin aiheuttamaan väkivaltaan	Yksilön oikeudet	Vaitiolovelvollisuus
Alkoholisti, pilleristi, me sua tarvitaan synnit lunastamaan	Huoli ja suru	Häpeä

Mun turva on aina ollut soittaminen, liikkuminen ja kaverit. Nykyään myös perhe	Voimavarat	Liittyminen
Stigmaa eivät luo seksiä myyvät ihmiset itse, vaan stigman annamme ja sitä ylläpidämme me muut, ulkopuoliset	Kieltäminen	Häpeä
Stigma voi olla sisällöltään vaihteleva, mutta tyypillistä sille on kohteensa toimijuuden mitätöinti	Syrjintä	Ihmisarvo
Stigman antajat hyväksyvät sen kantajalta vain sellaista ajattelua, puhetta ja toimintaa, joka vastaa antajan omia asenteita ja mielikuvia	Ennakkoluulot	Leimaaminen
Ammattiauttajat ovat erikseen ja rinnalla kulkejoilla on toisenlaiset tärkeät toistansa tukevat roolit	Roolit	Yhteistyö
Pelkonne on hyvin ymmärrettävä. Niiden taustat eivät ole kuitenkaan teidän tarpeissanne, vaan siinä, miten helposti meidän muiden rohkeus tutustua läheistemme todellisuuteen sellaisena, kuin mitä ne itse kullekin ovat, pettää	Pelko	Tietämättömyys

Oikein nähdyksi tulemisen esteiden purkamisen ei voi olla yksin teidän vastuullanne	Avoimuus	Tieto
Emme voi myöskään vaatia, että te yksin onnistuisitte tunteittenne hallinnassa	Tuki	Palveluohjaus
Meidän kaikkien vastuulla on purkaa niitä stigmoja jotka estävät teidän Antti, Esko, Viljami ja Emma mahdollisuuksia tulla oikein nähdyksi ja kuulluksi ja saada tukea ja apua oman elämänne hallinnassa	Avoimuus	Tuki
Olisi päästävä pois ja äkkiä kun joku rakentaa sun ajatuksista häkkiä ja olet unessa	Lokeroiminen	Epätoivo
Puhu nyt! Mitä sulle on käyny?	Avoimuus	Empatia
Stigamatisaatiota ylläpitää ja saa aikaan epätietoisuus sekä asiakkaalla että työntekijällä	Ennakkoluulo	Epäily

<p>Me arvioimme muita ihmisiä sen mukaan, kuinka he vastaavat omia siveyskäsitteitä, ja teemme parhaamme leimataksimme ne, jotka eivät ole meidän kaltaisiamme – oli heillä sitten ollut mahdollisuus valita osansa tai ei</p>	<p>Arvottaminen</p>	<p>Syrjintä</p>
<p>Kenties ripaus nöyryyttä ei tekisi pahaa kun me kolmannet simpanssit julistamme omia uskomuksiamme ja moraalikäsitteitä varmaksi tietona ja ikuisina totuuksina?</p>	<p>Avarakatseisuus</p>	<p>Kyseenalaistaminen</p>
<p>Me kaikki sapiensit sulaudumme yhdeksi ihmiskunnaksi, yhdeksi eliölajiksi</p>	<p>Yhdenvertaisuus</p>	<p>Monimuotoisuus</p>
<p>Jokaisen ihmisen kuolema vähentää minua, sillä minä sisällyin ihmiskuntaan; äläkä sen vuoksi konsanaan lähetä kysymään kenelle kellot soivat; ne soivat sinulle</p>	<p>Ihmisyys</p>	<p>Liittyminen</p>