



Inka Tiihonen

Sateenkaarevien henkilöiden kohtaaminen Klubitalotoiminnassa

Opas sateenkaarevien henkilöiden kohtaamiseen
Klubitalotoiminnassa

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi

Sosiaalialan tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

22.1.2025

Tiivistelmä

Tekijä(t):	Inka Tiihonen
Otsikko:	Sateenkaarevien henkilöiden kohtaaminen Klubitalotoiminnassa
Sivumäärä:	28 sivua + 3 liitettä
Aika:	23.1.2025
Tutkinto:	Sosionomi
Tutkinto-ohjelma:	Sosiaalialan tutkinto-ohjelma
Suuntautumisvaihtoehto:	Sosiaaliohjaus
Ohjaaja(t):	Tuntiopettaja Markus Neuvonen ja Lehtori Leena Korhonen

Vaikka seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen oikeuksien eteen on lähivuosikymmeninä tehty paljon töitä, voivat syrjintäkokemukset ja vähemmistöstressi silti olla sateenkaareville henkilöille arkipäivää. Yksi vähemmistöstressiltä suojaavista tekijöistä ovat yhteisöt, joissa kaikilla on turvallista olla. Näiden yhteisöjen luomiseksi ja ylläpitämiseksi tarvitaan lisää tietoa sateenkaarevuudesta. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda Klubitalotoimintaan sopiva opas sateenkaarevien henkilöiden kohtaamiseen kaikille Suomen Klubitaloille. Työelämäkumppanina opinnäytetyössä toimi Suomen Klubitalot ry. Mielenterveyskuntoutujien ja henkilökunnan tasavertaisessa Klubitalotoiminnassa kuntoutujista käytetään termiä jäsen. Opas suunnattiin sekä jäsenille, että henkilökunnalle.

Opinnäytetyön tietoperusta rakentui sateenkaarevuutta käsittelevien kansallisten ja kansainvälisten artikkeleiden, tutkimusten ja oppaiden pohjalta. Opinnäytetyöprosessin aikana hyödynnettiin työpajatyöskentelyä, sekä palautekyselyitä, jotta opas vastaisi Klubitalojen tarpeisiin mahdollisimman hyvin. Suomen Klubitalot ry, sekä vapaaehtoiset Klubitalot ympäri Suomen olivat aktiivisesti mukana prosessin aikana. Valmiin oppaan rakenne muotoutui tietoperustaan ja Klubitalojen toiveisiin perustuen.

Tuloksena syntyi tiivis opas, joka sisältää sekä tietoa, että konkreettisia ohjeita sateenkaarevien henkilöiden kohtaamisesta. Opas on saatavilla kaikille Suomen Klubitaloille sähköisenä, sekä tulostettavana versiona. Oppaan toivotaan tukevan turvallisempien ympäristöjen muodostumista ja ylläpitämistä Klubitaloilla. Oppaan vaikutuksia Klubitaloyhteisöihin olisi hyvä seurata jatkossa, jotta sen käytettävyyttä voitaisiin arvioida paremmin. Koska käyttämämme kieli ja ympäröivä maailma muuttuvat jatkuvasti, oppaan sähköinen versio viedään alustalle, jossa sitä voidaan muokata sen pysymiseksi relevanttina myös tulevaisuudessa.

Avainsanat: vähemmistöstressi, sukupuolivähemmistöt, seksuaalivähemmistöt, sensitiivinen kohtaaminen, turvallinen tila

Tämän opinnäytetyön alkuperä on tarkastettu Turnitin Originality Check -ohjelmalla.

Abstract

Author(s): Inka Tiihonen
Title: Encountering rainbow individuals in the Clubhouse movement
Number of Pages: 28 pages + 3 appendices
Date: 23 January 2025

Degree: Bachelor of Social Services
Degree Programme: Degree Programme in Social Services
Specialisation option: Social Services
Instructor(s): Markus Neuvonen, Part-time Lecturer
Leena Korhonen, Senior Lecturer

Although a lot has been done to ensure the rights of sexual and gender minorities, discrimination and minority stress can still be an everyday problem for rainbow individuals. One protective factor from minority stress is communities where everyone feels safe. More information is needed to create and maintain such communities. The purpose of this thesis was to create a guide for encountering rainbow individuals in the Clubhouse movement. The guide was designed to all Clubhouses in Finland, and the thesis was carried out in collaboration with the Finnish Clubhouse Coalition. In the equality-based Clubhouses, people in mental health recovery are called members. The guide was targeted at the staff and members of the Clubhouses.

The knowledge base of the thesis was built on national and international articles, studies and guides concerning rainbow individuals and community. To make sure that the guide best meets the needs of the Clubhouses, workshop activities and feedback surveys were used during the thesis process. The Finnish Clubhouse Coalition and different Clubhouses around Finland were an active part of the process. The structure of the final guide was based on the knowledge base and aspirations of the Clubhouses involved in the process.

As a result, a compact guide with information and concrete guidance about encountering rainbow individuals was created. The guide is available to all Clubhouses in Finland as a digital and printable version. The guide is expected to support creating and maintaining safer environments in the Clubhouses. The effects of the guide should be monitored in the future to evaluate its effectiveness. The world around us and the language used is always changing, so to keep the guide relevant also in the future, its digital version will be the platform where it can be customized if needed.

Keywords: minority stress, gender minorities, sexual minorities, sensitive encounter, safe space

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Työelämäkumppanina Suomen Klubitalot ry	2
3	Sateenkaarevuus	4
4	Vähemmistöstressi	6
4.1	Vähemmistöstressin vaikutukset	8
4.2	Vähemmistöstressiltä suojaavat tekijät ja sateenkaariresilienssi	11
5	Sensitiivinen kohtaaminen	13
5.1	Kohtaaminen konkreettisesti	14
5.2	Turvallinen tila	16
6	Oppaan toteutus	17
6.1	Sateenkaarityöpaja	17
6.2	Ensimmäinen versio sateenkaarioppaasta	20
6.3	Palautekysely	22
7	Valmis opas	24
8	Pohdinta	26
8.1	Opinnäytetyön toteutuksen, tavoitteiden ja tarkoituksen arviointi	26
8.2	Eettisyys ja jatkotutkimusmahdollisuudet	27
	Lähteet	29

Liitteet

Liite 1. Kutsu Sateenkaarityöpajaan

Liite 2. Sateenkaarityöpajan Padlet-muistiinpanot

Liite 3. Opas sateenkaarevien henkilöiden kohtaamiseen Klubitalotoiminnassa

1 Johdanto

Viime vuosikymmenten aikana sateenkaari-ihmisten oikeuksissa ja sosiaalisessa ilmapiirissä on otettu merkittäviä askeleita eteenpäin. Näistä askeleista huolimatta vähemmistöstressi ja terveyserot eri seksuaalisten suuntautumisten välillä eivät ole hävinneet. (Meyer & Russell & Hammack & Frost & Wilson 2021.) Koetulla syrjinnällä ja vähemmistöstressillä on vakavia vaikutuksia psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen (Huuska 2023: 119–121; Jaskari & Keski-Rahkonen 2021: 1783–1785; Källström & Nousiainen & Jern & Nickull & Gunst 2022). Vähemmistöstressiltä voidaan suojautua yhteisöillä, joissa kaikki pääsevät kokemaan yhteenkuuluvuutta ja saavat olla vapaasti omia itsejään (Jaskari & Keski-Rahkonen 2021: 1786). Tällaisen yhteisön luominen ja ylläpitäminen kuitenkin vaatii tiedon lisäämistä, sillä osa syrjintää aiheuttavista negatiivisista ennakkoluuloista johtuu tuntemattoman pelosta ja tietämättömyydestä (Bildjuschkin 2015: 41).

Amnestyn vuosiraportin (2024) mukaan vuonna 2023 edistyi sateenkaario-oikeuksissa tietyissä maissa, kun taas joissakin maissa käynnistyi sateenkaarevien ihmisten oikeuksien vähentämisen aalto (Amnesty International 2024: 19). Puolestaan Euroopan Unionin perusoikeusviraston (2024) teettämän kyselyn mukaan 41 % vastaajista kokee väkivallan LGBTIQ-henkilöitä kohtaan lisääntyneen Suomessa (FRA 2024). Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen kokemalla syrjinnällä, väkivallalla ja vähemmistöstressillä on vakavia vaikutuksia sekä mielen-, että fyysiseen terveyteen (Huuska 2023: 119–121; Jaskari & Keski-Rahkonen 2021: 1783–1785; Källström ym. 2022). Lisäksi mielenterveysongelmat ovat kasvussa. Mielenterveyssyyt, erityisesti ahdistuneisuushäiriöt, ovat nousseet suurimmaksi syyksi työikäisten sairauspoissaoloille. (Kela.) Lisääntyvien mielenterveysongelmien ja vähemmistöihin kohdistuvan syrjinnän maailmassa tiedon lisääminen sateenkaarevuudesta ja sensitiivisestä kohtaamisesta on tärkeää.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on luoda selkeä ja helposti ymmärrettävä opas sateenkaarevien henkilöiden kohtaamiseen Klubitalotoiminnassa. Oppaan tarkoituksena on lisätä sekä henkilökunnan, että jäsenten kohtaamistaitoja, jotta Klubitaloyhteisöissä osattaisiin kohdata kaikki sateenkaarevat henkilöt paremmin. Tavoitteena on, että opas vastaa mahdollisimman hyvin sisällöllisesti Klubitalojen jäsenten ja henkilökunnan omia toiveita ja tarpeita, sekä auttaa lisäämään tietoisuutta ja turvallisuutta, jotta tietämättömyydestä johtuvaa syrjintää voitaisiin tulevaisuudessa välttää. Kehittämistehtäväksi opinnäytetyölle valikoitui oppaan luominen, sillä Savonlinnan Linnaklubilla työskennellessäni huomasin, että opasta tai ohjeistusta sateenkaarevien henkilöiden kohtaamiseen ei Klubitalotoiminnassa vielä ole.

Opinnäytetyön työelämäkumppani, Suomen Klubitalot ry hallinnoi Suomen 24 Klubitaloa, jotka ovat mielenterveyskuntoutujien ja henkilökunnan yhdenvertaisia yhteisöjä (Suomen Klubitalot ry). Klubitalotoimintaan osallistuvia kuntoutujia kutsutaan jäseniksi. Myös tässä opinnäytetyössä käytetään jäsen-termiä. Klubitalotoiminta perustuu henkilökunnan ja jäsenten tasavertaisuuteen ja yhteistyöhön kaikissa työtehtävissä (Hänninen 2016: 37), joten opas on tarkoitettu sekä henkilökunnalle, että jäsenille. Klubitaloilla on useiden tutkimusten mukaan jäsenten toipumista eri tavoin edistävää vaikutusta (Hänninen 2016: 28). Tämän vuoksi oppaan luominen mielenterveyskuntoutujien Klubitalotoimintaan on tärkeää myös siksi, että Klubitalot voivat toimia turvallisempina tiloina myös niille henkilöille, jotka ovat kokeneet moniperusteista syrjintää sekä mielenterveysongelmien, että seksuaali- tai sukupuolivähemmistöaseman vuoksi.

2 Työelämäkumppanina Suomen Klubitalot ry

Klubitalot ovat henkilökunnan ja mielenterveyskuntoutujien tasavertaisia yhteisöjä. Matalan kynnyksen kohtaamispaikkana ne tarjoavat osallistujille, eli jäsenille mahdollisuuden luoda itselleen toiminnallinen päivä, sekä kokea yhteisöllisyyttä ja vertaistukea. (Hänninen 2016: 250.) Tämän lisäksi Klubitaloilla on päivittäin vaihtuvaa ryhmätoimintaa, sekä tukea opiskeluun ja työelämään siirtymiseen tai paluuseen. Jäsenyys on täysin vapaaehtoista ja maksutonta. (Suomen

Klubitalot ry.) Klubitalot ovat diagnoosivapaita alueita, eli toimintaan osallistuvien jäsenten mielenterveystaustoja ei kirjata ylös tai kysellä ilman jäsenten omaa aloitetta. Omien kokemusten jakamista kuitenkin tuetaan ja mielenterveydestä puhutaan avoimesti. (Ostrovskij ym. 2021: 9–10.)

Klubitalot eroavat muista päivätoimintayksiköistä niiden yhteisöllisyyden, osallisuuden mahdollisuuksien ja tasavertaisuuden vuoksi (Hänninen 2016: 26). Tasavertaisuus näkyy Klubitaloilla kaikessa toiminnassa, sillä henkilökunta toimii ainoastaan toiminnan virittäjinä ja muuten yhdenvertaisina osallistujina. Kaikki toiminnan ylläpitoon liittyvät työtehtävät, kuten siivous ja ruuan laitto, viikko-ohjelmien suunnittelu, sekä toiminnan esittely ja raportointi tehdään yhdessä. Jäsenille kuuluu siis sekä omistajuutta, että vastuuta toiminnasta. (Hänninen 2016: 35.) Jäsenillä on kuitenkin täysi vapaus päättää itse siitä, miten he Klubitaloa hyödyntävät, eikä jäsenenä oleminen velvoita heitä osallistumaan mihinkään (Hänninen 2016: 52).

Suomen Klubitalot ry edustaa ja tukee Suomen 24 Klubitalon verkostoa sekä Suomessa, että kansainvälisesti. Koko maailmanlaajuisessa Klubitaloverkostossa on yhteensä yli 300 Klubitaloa. Suomen Klubitalot ry järjestää säännöllisiä tapaamisia, palaverreja ja seminaareja, joissa Klubitalot voivat keskustella ajankohtaisista aiheista ja esimerkiksi antaa vinkkejä toisilleen. Näihin tapaamisiin ovat tervetulleita henkilökunta ja jäsenet. Valtakunnallisella tasolla Suomen Klubitalot ry koostaa ja raportoi Klubitaloverkostoilta kerättävää dataa niiden vaikutuksesta ja huolehtii Klubitalojen toimintaedellytyksistä. (Suomen Klubitalot ry.)

Tutkimusten mukaan Klubitalotoiminnan on havaittu olevan yhteydessä kuntoutujien sosiaalisen osaamisen ja kanssakäymisen lisääntymiseen, sekä elämänlaadun ja tyytyväisyyden kohentumiseen. Tämän lisäksi Klubitalotoimintaan osallistuvilla kuntoutujilla on alhaisempi todennäköisyys joutua mielenterveysensä vuoksi uudelleen sairaalahoitoon. (McKay & Nugent & Johnsen & Eaton & Lidz 2018.) Klubitalotoiminta vahvistaa jäsenten itsetuntemusta ja uskoa itseensä, sekä tukee heidän kuntoutumisprosessejaan. Itseluottamuksen vahvis-

tumisen, sekä sosiaalisen tuen ja muiden jäsenten vertaistuen avulla Klubitalo-toiminta vahvistaa myös jäsenten minäpystyvyyden tunteita ja itseluottamusta. (Tanaka & Davidson 2014: 280.)

3 Sateenkaarevuus

Sateenkaarevuus on kattokäsite seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluville henkilöille, sekä asioille, kuten esimerkiksi sateenkaarevalle musiikille (Seta). Seksuaalista suuntautumista, sekä sukupuoli-identiteettiä ja -ilmaisua kuvaavat termit kehittyvät jatkuvasti (Flatt & Cicero & Kittle & Brennan-Ing 2022). Seta ja Helsinki Pride -yhteisö pitävät yllä ajantasaista ja jatkuvasti päivittyvää sateenkaarisanastoa Suomessa (Helsinki Pride; Seta).

Sateenkaarevuudesta puhuttaessa käytetään usein termejä LGBTIQ+ tai queer (Kärki & Kokko & Aho & Kylmä 2024: 254). LQBTIQ+ -termillä tarkoitetaan lesboja, homoja, bi-seksuaaleja, transsukupuolisia henkilöitä, intersukupuolisia henkilöitä ja queer-henkilöitä. Termiä queer käytetään usein sateenkaarevuus-termin tavalla kattokäsitteenä seksuaali- ja sukupuolivähemmistöille (Vainikainen 2022: 75), mutta Seta ja Helsinki Pride määrittelevät termin poliittiseksi näkökulmaksi, jolla kyseenalaistetaan yhteiskunnan normeja, sekä identiteetiksi, jota ei haluta tai pystytä määrittämään nykyisillä sukupuolta ja suuntautumista määrittelevillä sanoilla (Seta; Helsinki Pride).

Seksuaalinen suuntautuminen määritellään sen mukaan kehen tai keihin henkilö tuntee emotionaalista ja/tai seksuaalista vetovoimaa. Jokaisella on oikeus määritellä tai päättää olla määrittelemättä seksuaalista suuntautumistaan, sekä muuttaa määrittelyään elämän aikana. Seksuaalivähemmistöiksi luokitellaan ne henkilöt, joiden seksuaalinen suuntautuminen on jotain muuta kuin hetero. (Seta.) Seksuaalivähemmistöön kuulumisessa ei ole kyse ainoastaan siitä, kenen kanssa tai miten henkilö haluaa toteuttaa seksuaalisuuttaan, vaan kyseessä voi olla etenkin henkilön sosiaalinen identiteetti tai sen osa. Kaikille seksuaalisuus tai esimerkiksi parisuhteen perustaminen ei ole tärkeää. (Hästbacka & Sirén 2017: 48–49.)

Sukupuolivähemmistöihin kuuluvat transihmiset, muunsukupuoliset, sekä intersukupuoliset henkilöt. Jokaisella ihmisellä on oikeus määritellä itse sukupuoli-identiteettinsä, eli oma sisäinen ymmärryksensä sukupuolestaan. (Seta.) Sukupuolen ilmaisun tapoja on monia, joten sukupuolta ei voi olettaa esimerkiksi henkilön vaatetuksesta tai puheäänestä (Hästbacka & Sirén 2017: 117). Joillekin sukupuolivähemmistöihin kuuluville henkilöille on tärkeää käydä läpi lääketieteellisiä toimenpiteitä, joilla heidän kehonsa muokataan vastaamaan paremmin heidän sukupuoli-identiteettiään. Toisille voi olla olennaisempaa pelkästään sosiaalinen transitio, eli siirtyminen sukupuoli-identiteetin mukaiseen sosiaaliseen rooliin esimerkiksi nimeä tai vaatetyyliä vaihtamalla. (Bailey & Ellis & McNeil 2014.)

Suomi, kuten muutkin pohjoismaat kuuluvat maailman edistyneimpiin maihin seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen oikeuksien kannalta (Czibalmos & Rask 2022: 19). Suomessa seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjä suojaa muun muassa yhdenvertaisuuslaki, jonka mukaan syrjintä ja häirintä seksuaalisen suuntautumisen tai muun henkilöön liittyvän syyn perusteella on kiellettyä (Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014 §8, §14). Suomi on myös sitoutunut Euroopan Komission viisivuotiseen (2020–2025) LGBTIQ-henkilöiden tasa-arvostrategiaan, jolla pyritään monimuotoisuuden edistämiseen ja suojeluun, sekä syrjinnän vähentämiseen koko Euroopan laajuisesti (European Commission 2023: 7). Sateenkaariasioita edistävä etujärjestö ILGA luokittelee vuosittain 49 maata Euroopasta ja keski-Aasiasta järjestykseen niiden sateenkaareviin henkilöihin liittyvien oikeudellisten ja poliittisten käytäntöjen mukaan. Vuonna 2024 Suomi piti ILGA:n luokituksessa sijaa 6. (ILGA 2023.)

Suomen hyvästä luokituksesta huolimatta ILGA suosittelee toimia LGBTIQ-henkilöiden oikeudellisen ja poliittisen aseman parantamiseksi. Näitä ovat sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöjen käännättämishoitojen kieltäminen lailla, lääketieteellisten toimenpiteiden tekemisen kieltäminen intersukupuolisille lapsille ennen kuin lapsi pystyy antamaan suostumuksensa toimenpiteelle, sekä ikärajoituksen poistaminen sukupuolen juridisesta vahvistamisesta. (ILGA 2024b.) Euroopan perusoikeusviraston kyselyraportista nousee esiin Suomessa kohdatun

häirinnän ja vihan määrä sateenkaarevien henkilöiden elämässä. Muun muassa 60 % vastaajista oli kokenut koulukiusaamista, 41 % vastaajista kokee väkivalan LGBTIQ-henkilöitä kohtaan kasvaneen ja vain 54 % vastaajista ovat melko avoimia tai erittäin avoimia vähemmistöasemastaan. (FRA 2024.) Arvioiden mukaan jopa noin 80 % häirinnästä jää ilmoittamatta viranomaisille (Czimbalmos & Rask 2022: 20; FRA 2024). Vaikka Suomi siis onkin edistynyt maa sateenkaariasioissa muihin Euroopan maihin verraten, lisätoimia on vielä tehtävä (Czimbalmos & Rask 2022: 20).

4 Vähemmistöstressi

Vähemmistöstressi tarkoittaa erityistä vähemmistöasemasta johtuvaa stressiä, jossa ihminen yleensä joutuu pelkäämään ja ennakoimaan syrjintää. Se kumpuaa yhteiskunnan sosiaalisista ja rakenteellisista hetero- ja cisnormeista, sekä aiheuttaa pitkäaikaista kuormitusta seksuaali- ja sukupuolivähemmistöille ja heidän läheisilleen. (Jaskari & Keski-Rahkonen 2021: 1781–1782.)

Teorian vähemmistöstressistä on esitelty ensimmäisenä Ilan H. Meyer vuonna 2003. Hän ehdottaa vähemmistöstressin jakamista distaaliseen ja proksimaaliseen osa-alueeseen. Distaalisilla stressitekijöillä hän viittaa ulkoisiin, vähemmistöjen elämään vaikuttaviin tekijöihin, kuten yhteiskunnan asenteisiin. Proksimaalisilla stressitekijöillä hän puolestaan tarkoittaa vähemmistöjen kokemia henkilökohtaisia tunteita, jotka johtuvat distaalisista tekijöistä. Näitä voivat olla esimerkiksi pelko syrjinnästä ja ahdistus. Kun henkilö alkaa pelkäämään ja ennakoimaan syrjintää ja väkivaltaa, voi tuloksena olla jopa oman identiteetin piilottaminen. Tämä puolestaan voi johtaa sosiaaliseen eristäytymiseen, sekä sisäistettyyn itsesyryntään, jolloin henkilö kokee vihaa omaa identiteettiään kohtaan tai saattaa jopa kieltää identiteettinsä kokonaan. Meyerin mukaan sisäistetty itsesyryntä on vähemmistöstressin proksimaalisin vaihe. (Meyer 2003.)

Meyerin 2000-luvun alun teoriassa vähemmistöstressiä käsitellään vain lesbojen, homojen ja biseksuaalien kokemuksena, mutta uudemmassa tutkimuk-

sessä ja kirjallisuudessa sitä on laajennettu koskemaan myös muita seksuaalivähemmistöjä, transihmisiä, sekä ei-binäärisiä ihmisiä, sillä heidän voidaan olettaa kohtaavan samankaltaisia rakenteellisia ja sosiaalisia stressitekijöitä.

(Meyer 2003; Hendricks & Testa 2012; Källström ym. 2022; Lefevor & Boyd-Rogers & Sprague & Janis 2019.) Tästä huolimatta transsukupuolisten, sekä ei-binääristen henkilöiden kokemaa vähemmistöstressiä on tutkittu edelleen vähän (Hidalgo & Petras & Chen & Chodzen 2019). Tutkimusta kaivataan lisää eritoten vähemmistöstressistä Suomessa. (Kärki ym. 2024: 254).

Distaalisiin stressitekijöihin kuuluu laaja kirjo erilaisia väkivallan ja syrjinnän muotoja, kuten mitätöinti, vihapuhe, torjuminen, häirintä, viharikokset, sekä ennakkoluulot (Jaskari & Keski-Rahkonen 2021: 1782). Ennakkoluulot ja yleistyksset erilaisiin seksuaalisuuden ilmiöihin voivat johtua tietämättömyydestä ja vieraiden asioiden pelosta (Bildjuschkin 2015: 41). Suoran syrjinnän ja väkivallan lisäksi on olemassa rakenteellista syrjintää. Rakenteellinen syrjintä näkyy yhteiskunnan palveluissa, käytännöissä ja jopa laeissa. (Jaskari & Keski-Rahkonen 2021: 1782.) Yhteiskunnassa piilevä rakenteellinen syrjintä koskettaa erityisesti trans- ja ei-binäärisiä ihmisiä, sillä virallisten asiakirjojen binääriset sukupuolimerkinnot, sukupuolitetut wc:t ja väärin sukupuolittaminen esimerkiksi terveyspalveluissa ovat merkittäviä distaalisia stressitekijöitä (Jaskari & Keski-Rahkonen 2021: 1783). Euroopan unionin perusoikeusviraston kyselytutkimuksen mukaan 18 % suomalaisista LGBTIQ-henkilöistä oli kokenut syrjintää terveyspalveluissa kuluneen 12 kuukauden aikana vuonna 2023 (FRA 2024).

Rakenteellista syrjintää ei välttämättä aina huomata tai huomioida, sillä sen tunnistaminen voi riippua henkilön omasta herkkyydestä havaita ennakkoluuloja. Meyerin (2003) mukaan vähemmistöryhmiin kuuluvat ihmiset ovat motivoituneita itsepuolustuksen nojalla havaitsemaan syrjintää, mutta joutuvat myös varamaan ”väärää hälytyksiä”, jotka saattaisivat johtaa sosiaalisten suhteiden häiriintymiseen. (Meyer 2003.) Cis- ja heteronormit ovat niin syvällä yhteiskunnan rakenteissa, että ne voivat olla näkymättömiä niille henkilöille, jotka eivät arjes-

saan niihin törmää (Hästbacka & Siren 2017: 107). Euroopan unionin perusoikeusraportin (2020) mukaan syrjinnästä ei välttämättä myöskään tehdä ilmoituksia, sillä koetaan, että ilmoitus ei muuta asiaa mitenkään (FRA 2020: 5).

Vähemmistöstressi vaikuttaa myös muihin kuin suoraan vähemmistöön kuuluihin henkilöihin (Jaskari & Keski-Rahkonen 2021: 1782). Erityistä vähemmistöstressiä joutuvat kokemaan henkilöt, joihin kohdistuu moniperusteista syrjintää (Borgogna & McDermott & Aita & Kridel ym. 2018: 7). Se tarkoittaa ihmisen joutumista syrjinnän kohteeksi useamman kuin yhden vähemmistöasemansa vuoksi (Lepola 2018: 25). Esimerkiksi transsukupuolinen mielenterveyskuntoutuja voi joutua kokemaan syrjintää, kun mielenterveyspalveluissa hänen sukupuoleensa suhtaudutaan epäasiallisesti, tai toisaalta jos hänen sukupuolenkorjausprosessinsa hidastuu mielenterveysongelmien vuoksi. (Lepola 2018: 77.) Kuuluminen kahteen tai useampaan vähemmistöön voi toimia myös suojatekijänä, kun yhdenlaisessa syrjintätilanteessa opittuja selviytymiskeinoja joudutaan käyttämään myös toisessa tilanteessa (McCoy & Major 2003 :1016).

4.1 Vähemmistöstressin vaikutukset

Sateenkaari-ihmisillä on muuta väestöä enemmän mielenterveysongelmia. Selityksenä pidetään vähemmistöstressiä, jonka vaikutukset psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen ovat hyvin laajat (Huuska 2023: 116; Jaskari & Keski-Rahkonen 2021: 1783–1785; Källström ym. 2022; Lefevor ym. 2019). Valentine & Shiphherd (2018) kuitenkin painottavat, että vähemmistöjen mielenterveysongelmia ei tulisi yliatologisoida. Tällä tarkoitetaan sitä, että vähemmistöön kuuluvien mielenterveysongelmia ei tulisi pitää yksilön seksuaalisesta suuntautumisesta tai sukupuolesta johtuvina sairauksina, vaan ihmisille tyypillisinä reaktiivina yhteiskunnan syrjintään, väkivaltaan ja poissulkemiseen. Vähemmistöön kuuluvien henkilöiden mielenterveysongelmien analysointia ei tulisi siis irrottaa kontekstista, joka niitä synnyttää. (Valentine & Shiphherd 2018.)

Yhdysvaltoihin ja Eurooppaan painottuvissa tutkimuksissa seksuaali- ja sukupuolivähemmistöillä on havaittu muuta populaatiota enemmän masennusta ja

ahdistuneisuushäiriöitä (Valentine & Shiphred 2018; Kärki ym. 2024: 270; Jaskari & Keski-Rahkonen 2021: 1783). Tutkimustulokset viittaavat samaan myös Suomessa: vaikka Suomi on kehittynyt maa hyvin toimivalla terveydenhuoltojärjestelmällä, kokevat seksuaali- ja sukupuolivähemmistöt heteroita ja cissukupuolisia enemmän masennusta ja ahdistuneisuutta (Källström ym. 2022). Masennus- ja ahdistusoireita aiheuttaviksi distaaliksi stressitekijöiksi nousevat tutkimuksissa muun muassa leimaavat asenteet, ennakkoluulolanteet ja syrjintä (Kärki ym. 2024: 267), sisäistetty itsesyrjintä (Jaskari & Keski-Rahkonen 2021: 1784), sekä sukupuoleen liittyvä torjunta (Jäggi ym. 2018). Negatiivisten asenteiden ennakointi, sekä toteutuminen lisäävät myös sosiaalisen ahdistuksen oireita (Kärki ym. 2024: 264). Huuskan (2023) mukaan sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöjen kokemat pelottavat ja ahdistavat kokemukset saattavat aiheuttaa posttraumaattisia oireita, kuten takauomia (Huuska 2023: 119).

Itsesyrjintään liittyvät sisäistetyt haitalliset ajatusmallit voivat lisätä vakavien mielenterveyshäiriöiden riskiä (Meyer 2003; Kärki ym. 2024: 270). Sisäistetyn itsesyrjinnän on tutkittu olevan yhteydessä masennukseen, ahdistukseen, päihdeongelmiin, itsemurha-ajatuksiin, itsetuhoisuuteen, syömishäiriöihin, sekä vaikeuksiin intiimeissä suhteissa (Meyer 2003). Sisäistetty kielteisyys itseä kohtaan voi lisätä identiteetin epävarmuutta, sekä vihaa itseä kohtaan, joka voi pahimmillaan johtaa identiteetin kieltämiseen (Jaskari & Keski-Rahkonen 2021: 1782). Tämä voi aiheuttaa myös negatiivisten kokemusten jatkuvaa toistamista mielessä (Kärki ym. 2024: 268). Vähemmistöstressillä on tämän lisäksi vaikutusta itsetuntoon ja kehonkuvaan. Syömishäiriöt ovat yleisempiä seksuaalivähemmistöillä kuin heteroilla. (Miller & Luk 2019.)

Vähemmistöstressi voi aiheuttaa itsetuhoisuutta (Lefevor ym. 2019). Yhdysvaltalaiseen tutkimukseen osallistuneista intersukupuolisista aikuisista lähes kolmasosa oli yrittänyt itsemurhaa elämänsä aikana (Rosenwohl-Mack ym. 2020). Puolestaan transsukupuolisista henkilöistä tehdyn yhdysvaltalaisen tutkimuksen mukaan 27,19 % oli yrittänyt itsemurhaa, mutta jopa puolella osallistujista on ollut itsetuhoisia ajatuksia (Adams & Vincenct 2019). Seksuaalivähemmistöjen kohdalla tutkimustulokset viittaavat samanlaisiin lukuihin: 30 % Meyerin ym.

(2021) tutkimukseen osallistuneista, seksuaalivähemmistöihin kuuluvista nuorista aikuisista oli yrittänyt itsemurhaa ainakin kerran elämässään (Meyer ym. 2021). Lefevorin ym. (2019) mukaan ei-binääristen henkilöiden tulokset ovat vielä hälyttävämpiä, sillä lähes puolet heidän tutkimukseensa osallistuneista ei-binäärisistä henkilöistä olivat yrittäneet itsemurhaa ja jopa 2/3 harkinneet sitä (Lefevor ym. 2019).

Tiettyjen seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen vähemmistöstressin aiheuttamista mielenterveyshaasteista nousee tutkimusten ja kirjallisuuskatsausten valossa esiin erityispiirteitä. Biseksuaalit ovat erityisen haavoittuvassa asemassa psykologiselle kärsimykselle, sillä he voivat kokea syrjintää ulkopuolisten ihmisten lisäksi myös LGBTQ-yhteisössä (Källström ym. 2022; Kärki ym. 2024: 264). Borgognan ym. (2018) mukaan tämä liittyy binegatiivisiin stereotypioihin myös LGBTQ-yhteisön sisällä (Borgogna ym. 2018: 7). Borgogna ym. (2018) esittävät muista tutkimuksista poiketen, että aseksuaalit, panseksuaalit, demiseksuaalit, queer-ihmiset, sekä seksuaalisuuttaan kyseenalaistavat ihmiset kokevat suurempaa ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta kuin muut seksuaalivähemmistöt, sillä he ovat vähemmistöasemassa myös LGBTQ-yhteisön sisällä (Borgogna ym. 2018: 7). Tätä havaintoa tukee myös australialainen tutkimus, jonka mukaan tiettyjen vähemmistöryhmien, kuten biseksuaalien tai uskonnollisten vähemmistöön kuuluvien naisten oli vaikeaa samaistua LGBTQ-yhteisöön (McNair & Bush 2016).

Lefevor ym. (2019) ja Källström ym. (2022) tuovat esille, että ei-binääriset ihmiset altistuvat sukupuoleltaan binäärisiä henkilöitä enemmän häirinnälle, seksuaaliselle hyväksikäytölle ja traumaattisille kokemuksille. Tämän takia ei-binääriset henkilöt kokevat cissukupuolisia ja transsukupuolisia henkilöitä enemmän ahdistusta, masennusta, syömishäiriöitä ja psykologista stressiä. (Lefevor ym. 2019; Källström ym. 2022.) Källströmin ym. (2022) mukaan tämä voi johtua siitä, että yhteiskunta on rakennettu kahden sukupuolen mallin mukaan. Koska ei-binääriset henkilöt eivät välttämättä koe kuuluvansa kumpaankaan sukupuoleen,

leen, naiseen tai mieheen, heitä voi olla joidenkin mielestä vaikeampaa ymmärtää kuin esimerkiksi transsukupuolisia henkilöitä. Tämä altistaa ei-binäärisiä henkilöitä tietämättömydestä johtuville ennakkoluuloille. (Källström ym. 2022.)

Transsukupuolisten, sekä ei-binääristen henkilöiden kokemaan vähemmistöstressiin liittyvät vahvasti kokemukset terveydenhuollossa (Huuska 2023: 118). Kehodysforialla, sukupuolen kieltämisellä, sekä sukupuolen korjausprosessin viivästymisellä on yhteys transsukupuolisten henkilöiden kokemaan itsetuhoisuuteen (Bailey ym. 2014: 213). Transsukupuolisilla henkilöillä on suurentunut syömishäiriöiden, sekä kehonkuvaongelmien riski. Selittävänä tekijänä pidetään sukupuolidysforiaa. (Jones & Haycraft & Murjan & Arcelus 2016: 14.) Bailey ym. (2014) mukaan oikea-aikainen pääsy sukupuolen korjaushoitoihin on erittäin tärkeää. Transitioituminen on pitkäaikainen, stressaava, emotionaalinen ja herkkä vaihe, jolloin altistuminen vähemmistöstressille voi olla erityisen haitallista. (Bailey ym. 2014: 218.)

Vähemmistöstressin vaikutukset eivät rajoitu pelkästään psyykkisiin ongelmiin, vaan sillä on huomattu olevan yhteys myös fyysisiin sairauksiin (Jaskari & Keski-Rahkonen 2021: 1785). Vähemmistöstressi voi pitää yllä kehon valmiustilaa, joka puolestaan aiheuttaa ylivireyttä. Jos ylivireystila on jatkuvaa, on oireina usein kroonista lihasjännitystä, sekä unettomuutta (Huuska 2023: 119.) Fyysisistä terveysvaikutuksista löytyy tutkimusta lähinnä vain seksuaalivähemmistöjä koskien. Vähemmistöstressillä on havaittu olevan yhteys lisääntyneeseen kortisolien määrään veressä, immuunipuutoksiin, muutoksiin sydämen ja verisuonten toiminnassa, AIDS-kuolleisuuteen, sekä jopa syövän esiintyvyyteen seksuaalivähemmistöillä (Flentje & Heck & Brennan & Meyer 2019).

4.2 Vähemmistöstressiltä suojaavat tekijät ja sateenkaariresilienssi

Vähemmistöstressiltä suojaavia tekijöitä voidaan Jaskarin ja Keski-Rahkosen (2021) mukaan jakaa yksilöllisiin ja yhteisöllisiin keinoihin. Sen ehkäiseminen vaatii toimia yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan rakenteiden tasolla. (Jaskari & Keski-Rahkonen 2021: 1786–1787.) Valentin ja Shipherdin (2018) mukaan

sateenkaarevan henkilön oma resilienssi, sekä sosiaalinen tuki perheeltä, ystäviltä ja sateenkaariyhteisöltä vähentävät riskiä mielenterveysongelmien syntymiseen, vaikka vähemmistöstressiä kohdattaisiin (Valentine & Shepherd 2018).

Tiedon lisääminen vähemmistöstressistä on tärkeää vähemmistöille itselleen, sillä se auttaa ymmärtämään heidän omia kokemuksiaan, sekä tiedostamaan yhteiskunnallisten rakenteiden vaikutusta omaan elämään. Vaikeiden kokemusten hyväksyminen edistää niistä toipumista. (Huuska 2023: 122.) Vähemmistöstressin aiheuttamia kehollisia vaikutuksia on myös mahdollista purkaa. Luonnossa oleminen, meditaatio, sekä liikunta voivat toimia kehollisina rentoutusmenetelminä. (Huuska 2023: 122.)

Sateenkaariväestön omat yhteisöt tarjoavat mahdollisuuden identiteetin toteuttamiseen, vertaistukeen ja yhteenkuuluvuuden kokemuksiin (Kärki ym. 2024: 269). Kuitenkin myös vähemmistösensitiiviset sosiaali- ja terveyspalvelut suojaavat vähemmistöstressiltä (Huuska 2023: 123). Kaikenlaisilla yhteisöillä on mahdollisuus tarjota syrjintää kokeneille henkilöille yhteenkuuluvuuden tunteita, sekä paikka, jossa voi olla oma itsensä (Jaskari & Keski-Rahkonen 2021: 1786). Tietoisuuden lisäämisellä yhteisöissä voidaan vähentää sekä yksilön kohtaamaa, että rakenteellista syrjintää (Kärki ym. 2014: 268). Yhteisöllisyyden kokemuksilla voidaan purkaa syrjäytymisestä aiheutuneita haittoja, kuten sisäistettyjä negatiivisia käsityksiä itsestä. Kun yhteisössä rakennetuista suhteista saadaan tukea ja hyväksyntää toisilta, sekä pystytään palauttamaan uskoa omaan itseensä, voidaan kehittää myönteistä identiteettiä. (Mikkonen 2011: 205–206.) Vastavuoroinen tuki ja yhteys toisiin ihmisiin toimivat sosiaalisina suojatekijöinä (Huuska 2023: 123). Kärjen ym. (2024) mukaan yhteisön tuella, osallisuudella yhteisöön, sekä molemminpuolisella vuorovaikutuksella on ahdistus- ja masennusoireita vähentävää vaikutusta. Tarpeeksi tiiviillä osallisuudella on jopa mahdollisuus vähentää binegatiivisuuden ja masennuksen välistä yhteyttä, sekä suoraan vähemmistöstressiä. (Kärki ym. 2024: 269.)

Huuskan (2023) mukaan yksi vähemmistöstressiltä suojaava tekijä on lievä kompensatio, eli tietoinen pyrkiminen myönteisen mielikuvan luomiseen. Ajatuksena on antaa vähemmistöistä hyvä kuva ja vaikuttaa ennakkoluuloihin omalla käytöksellään. (Huuska 2023: 122.) Tämä on kuitenkin ongelmallista, sillä vastuuta vähemmistöstressin vähentämisestä ei tule vierittää vähemmistöille itselleen, vaan vastuu on otettava yhteiskunnallisella tasolla (Kärki ym. 2024: 268–269). Yhteiskunnan tasolla vastuun ottaminen tarkoittaa esimerkiksi vähemmistöjen näkyvyyden lisäämistä aktivismin kautta, turvallisten tilojen lisäämistä, yhdenvertaistavien lakialoitteiden tukemista, sekä yhteistyötä sateenkaarijärjestöjen kanssa (Jaskari & Keski-Rahkonen 2021: 1786–1787).

Huuska (2023) nostaa esiin kritiikkiä vähemmistöstressiteoriasta, jonka mukaan teoria keskittyy liikaa vähemmistöön kuulumisen negatiivisiin puoliin ja jättää ihmisten vahvuudet ja resilienssin huomioimatta (Huuska 2023: 124). Tätä vastoin resilienssinäkökulma keskittyy yksilön ja yhteisöjen resilienssin, eli selviytymiskyvyn kehittämiseen (Colpitts & Gahagan 2016). Herrickin ym. (2014) mukaan yhteisöjen sateenkaariresilienssiä kehittämällä voidaan saada aikaan enemmän terveyshyötyjä kuin keskittymällä pelkästään riskien vähentämiseen (Herrick ym. 2014). Sateenkaariresilienssillä tarkoitetaan saateenkaarevien henkilöiden voimaantumista ja konfliktien sietokyvyn lisääntymistä (Huuska 2023: 125). Yksilön resilienssiä vahvistavat muun muassa vapautuminen koe-tusta häpeästä, itsensä hyväksyminen, sekä itsearvostus (Colpitts & Gahagan 2016). Vaikka resilienssin tukemisella huomioidaan paremmin vähemmistöön kuuluvien henkilöiden henkisen kasvun mahdollisuudet, vähemmistöstressiteoria on edelleen ajankohtainen, sillä yhteiskunnan syrjivät rakenteet ja normit aiheuttavat yhä niitä ongelmia, joita vastaan myös sateenkaariresilienssiä kehitetään (Jaskari & Keski-Rahkonen 2021: 1781).

5 Sensitiivinen kohtaaminen

Yleisesti ammattilaisten on tärkeää ottaa vastuuta hyväksyvän ilmapiirin luomisesta yhteisöissä (Hästbacka & Sirén 2017: 107). Tasavertaisessa yhteisössä vastuu koskee kuitenkin yhtä lailla kaikkia jäseniä (Nivala & Ryyänen 2019:

138). Jotta kaikki yhteisön jäsenet voivat tulla hyväksytyksi omana itsenään, on jokaisen myös otettava vastuuta siitä, että yhteisön ilmapiiri on moninaisuuden hyväksyvä ja turvallinen. Jokaisella jäsenellä on oltava samanlainen mahdollisuus vaikuttaa yhteisön asioihin, sekä tulla arvostetuksi vuorovaikutuksessa. (Nivala & Ryytänen 2019: 141.)

Hästbackan ja Sirénin (2017) mukaan kaikilla päihde- ja mielenterveystyön ammattilaisilla ei ole riittävää tietoa sateenkaarevien henkilöiden kohtaamisesta (Hästbacka & Sirén 2017: 108.) Suomessa LGBTIQ-henkilöt kokevatkin syrjintää myös terveydenhuollossa (FRA 2024). Ammattilaisetkin saattavat ajatella, että jokainen ihminen on kohdattava samalla tavalla, eikä sateenkaareviin henkilöihin tulisi suhtautua erityisenä ryhmänä. Vaikka taustalla onkin usein ajatus kategorisoinnin välttämisestä ja kaikkien kunnioittamisesta yksilöinä, on sateenkaarevuuden huomiointi kohtaamisissa kuitenkin tärkeää. Ilman tätä huomiointia on vaarana sivuuttaa sateenkaarevalle henkilölle merkityksellisiä kokemuksia ja asioita. (Hästbacka & Sirén 2017: 43–44, 109.) Pelkkä suvaitsevaisuus ei riitä yhdenvertaisen kohtaamisen toteuttamiseksi (Hästbacka & Sirén 2017: 45).

On kuitenkin tärkeää ymmärtää, milloin sateenkaarevuuden puheeksi ottaminen on olennaista. Moninaisuuden huomiointi ei tarkoita sitä, että tietää aina toisen sukupuoli-identiteetistä tai seksuaalisesta suuntautumisesta. Sen sijaan on tärkeää luoda ilmapiiri, jossa jokainen voi halutessaan jakaa näitä asioita. (Valtonen & Hakola 2014: 21.) On jokaisen oikeus puhua itsestään ja omista asioistaan sen verran kuin itse haluaa (Vainikainen 2022: 38).

5.1 Kohtaaminen konkreettisesti

Hästbacka ja Sirén (2017) esittelevät tutkimuksessaan suosituksia sateenkaariruorten kohtaamiseen ammattilaisille (Hästbacka & Sirén 2017: 116–120). Koska tasavertaisen yhteisön ilmapiiristä ovat vastuussa kaikki yhteisön jäsenet (Karvinen & Venesmäki 2019: 14), voidaan suositusten ajatella olevan yleistettävissä myös muihin kuin ammattilaisiin. Kohtaamisessa on huomioitava vähem-

mistöaseman merkitys kohdattavan henkilön elämässä. Seksuaalinen suuntautuminen tai sukupuoli voi olla perustavanlaatuisen tärkeä asia, jolloin aiheen sivuuttamisella luodaan esteitä keskustelulle ja saatetaan tehdä sateenkaarevuudesta näkymätöntä. Esteiden vuoksi sateenkaarevan henkilön voi olla esimerkiksi vaikeaa kertoa kokemuksistaan totuudenmukaisesti. (Hästbacka & Sirén 2017: 52.)

Kohtaamisen yhdenvertaisuutta lisää yhteiskunnan rakenteiden ja oletusten tiedostaminen, sekä niiden kyseenalaistaminen. (Hästbacka & Sirén 2017: 108). Monet yhteiskunnan cis- ja heteronormit saattavat olla niin itsestään selviä, että niitä ei välttämättä huomata, jos ei itse kuulu sukupuoli- tai seksuaalivähemmistöön. Vähemmistöön kuuluva saattaa joutua jatkuvasti törmäämään yhteiskunnan normeihin, sekä kokea vähemmistöstressiä. (Hästbacka & Sirén 2017: 107.) Sensitiiviseen kielenkäyttöön perehtymällä voidaan välttää syrjivää kieltä. Vainikaisen (2022) mukaan on esimerkiksi tärkeää huomioida, jos cissukupuolisuudesta puhutaan ”normaalina” tai ”tavallisena” muihin sukupuoliin verrattuna. (Vainikainen 2022: 35.)

Vuorovaikutustilanteissa tulee pyrkiä tuomitsemattomuuteen ja arvostavaan asenteeseen. (Kärki ym. 2024: 269). Kohtaamisissa tulee huomioida omat ennakkoluulot. Tiedostamatta tai vahingossa tehdyt oletukset ja ennakkoluulot voivat muuttaa ilmapiiriä tahattomasti kielteiseksi ja aiheuttaa sateenkaarevalle epävarmuutta. Jos odotuksia ja ennakkoluuloja ei reflektoida, voi vastuu niihin puuttumisesta jäädä sateenkaareville henkilöille itselleen. Tämä puolestaan voi olla erittäin raskasta, varsinkin toistuessaan usein. (Hästbacka & Sirén 2017: 53.) Esimerkiksi sukupuolikokemusta ei voi päätellä ulkonäön perusteella (Hästbacka & Sirén 2017: 117). Kärki ym. (2024) painottavat myös mietittyttävien asioiden kysymisen tärkeyttä olettamisen sijaan (Kärki ym. 2024: 268).

Koska sateenkaarevuuteen liittyvät asiat ovat vielä osittain tabuja ja osalle ihmisistä uusia asioita, voivat ne herättää erilaisia tunteita. Jos sateenkaarevuuden teemat herättävät vahvoja negatiivisia tunteita, on reflektoitava sitä, mistä ne

kumpuavat ja tutustuttava avoimesti seksuaalisen suuntautumisen ja sukupuolen moninaisuuteen, jotta vuorovaikutus on asiallista. (Valtonen & Hakola 2014: 42.) Toisaalta sateenkaarevuuden huomioiminen kohtaamisessa tarkoittaa myös sen huomioimista, että se voi olla voimavara. Huomioinnin ei tulisi olla pelkästään ongelmiin keskittymistä, sillä sateenkaarevuus on itsessään neutraali asia. (Hästbacka & Sirén 2017: 47.)

5.2 Turvallinen tila

Hyväksyvistä ja turvallisesta tilasta voi viestiä sateenkaarimaiheilla esitteillä tai julisteilla (Jaskari & Keski-Rahkonen 2021: 1787). Julisteet ja muut symbolit antavat viestin, että moninaisuus huomioidaan (Hästbacka & Sirén 2017: 95). Turvalliseen tilaan kuitenkin kuuluvat myös aktiiviset toimet, jotka takaavat turvallisuuden säilymisen. Konkreettisin keino on laatia yhteisölle turvallisemman tilan periaatteet, joilla viestitään niistä arvoista ja toimintatavoista, joihin yhteisö on sitoutunut. Periaatteiden yhteyteen voidaan nimetä häirintäyhteyshenkilö, sekä sopia tavasta, jolla yhteisössä voidaan antaa anonyymiä palautetta tarvittaessa (THL.) Yhteisön kesken voidaan myös yhdessä sopia toimintasuunnitelmista syrjinnän varalle (Jaskari & Keski-Rahkonen 2021: 1787).

Sukupuolivähemmistöjen turvallisuuden tunnetta lisäävät heidän sukupuoltaan kunnioittavat käytännöt, kuten oikean nimen käyttäminen (Valentine & Shipherd 2018). Russellin ym. (2019) mukaan transsukupuolisen henkilön oikean nimen käyttäminen elämän eri konteksteissa on yhteydessä vähäisempiin masennuksen oireisiin, sekä harvempiin itsemurha-ajatuksiin ja -käyttäytymiseen (Russell ym. 2019). Myös sukupuolineutraalit wc:t ja vastauslomakkeet lisäävät tilan turvallisuutta (Hästbacka & Sirén 2017: 96).

Turvallisempaan tilaan pyrkiminen hyödyttää kaikkia yhteisön jäseniä, sillä tarkoituksena on tukea kaikkien moninaisuutta ja samalla yksilöllisyyttä (Hästbacka & Sirén 2017: 107). Jo yhden ihmisen panostaminen tilan turvallisuuteen

voi saada aikaan muutoksia. Esimerkiksi tietoa ja materiaaleja viemällä työyhteisöön voi aloittaa keskustelua, jota ei olla ennen käyty. (Valtonen & Hakola 2014: 43.)

6 Oppaan toteutus

Päädyin tekemään oppaan sateenkaarevien henkilöiden kohtaamisesta Klubitalotoiminnassa työskenneltyäni Savonlinnan Linnaklubilla, sillä Linnaklubi, sekä laajemmin Klubitalotoiminta muodostuivat minulle henkilökohtaisesti tärkeiksi työsuhteeni aikana. Vaikka Klubitalotoiminnasta on tehty paljon tutkimusta, sateenkaari- ja seksuaalivähemmistöjen osallistumisesta toimintaan ei löydy tutkimusta ollenkaan. Myöskään turvallisemman tilan periaatteita ei ole luotu Klubitalotoimintaan.

Koska Klubitalotoiminta perustuu tasa-arvoisuuteen (Hänninen 2016: 35), oppaan toteutuksessa on otettu huomioon sekä henkilökunnan, että jäsenten toiveet. Oppaan toteutukseen valittiin menetelmiksi työpaja, sekä palautekysely Suomen Klubitalot ry:n toiminnanjohtajan toiveesta, sekä siksi, että verkossa pidettävään työpajaan ja anonyymiin kyselyyn pystytään parhaiten saamaan osallistujia mahdollisimman monesta Klubitalosta Suomessa. Suomen Klubitalot ry on hoitanut oppaan toteutuksessa työpajan ja kyselyn ajankohtien tiedottamisesta, sekä materiaalien ja kyselyiden lähettämisestä kaikille Klubitaloille.

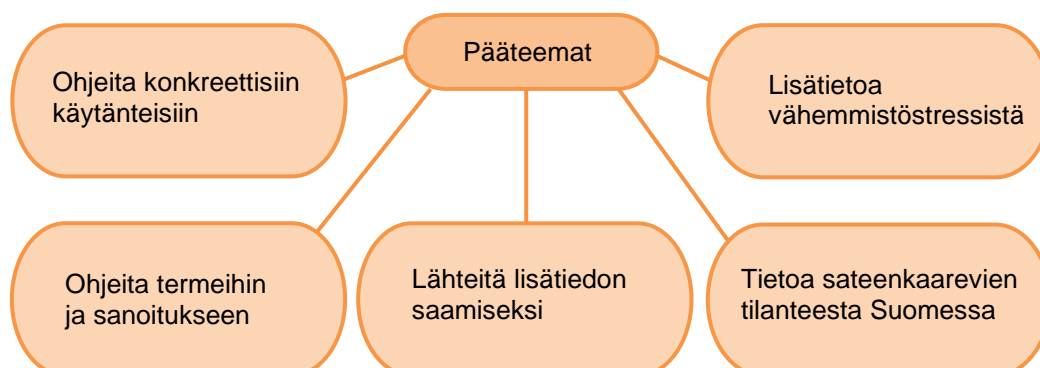
6.1 Sateenkaarityöpaja

Työpajan tarkoituksena oli saada Klubitalojen jäsenten, sekä henkilökunnan näkemys siitä, millaiselle oppaalle on tarvetta, sekä mitä oppaan olisi heidän mielestään tärkeää sisältää. Kahden tunnin kestoinen työpaja järjestettiin 24.10.2024. Suomen Klubitalot ry huolehti työpajan mainostamisesta sekä Instagramissaan, että lähettämällä tekemäni kutsun (Liite 1.) kaikille Suomen Klubitaloille. Osallistuminen oli vapaaehtoista ja paikalle olivat tervetulleita kaikki jäsenet, sekä henkilökunta. Suomen Klubitalot ry:n toiminnanjohtaja oli mukana

pitämässä työpajaa. Työpajaan tuli osallistujia Imatran, Kajaanin (Tönäri), Savonlinnan (Linnaklubi), Salon, Oulun (Pönkkä), Tampereen (Näsinkulma), Jyväskylän (Suvimäki), Hämeenlinnan (Walonkulma), Itä-Helsingin, sekä Helsingin Klubitaloilta. Mukana oli lueteltujen Klubitalojen jäsenien ja henkilökunnan lisäksi Suomen Klubitalot ry:n opintovalmentaja, sekä yksi opiskelija.

Työpaja alkoi lyhyellä PowerPoint-esityksellä sateenkaarevuudesta, jotta kaikki paikalla olijat varmasti ymmärtäisivät, mitä sateenkaarevuus tarkoittaa. Tämän jälkeen siirryimme Padlet-alustalle, jossa osallistujat vastasivat kahteen kysymykseen: ”Millaista tietoa Klubitalot tarvitsevat sateenkaari-ihmisten kohtaamisesta?”, sekä ”Mitä oppaan olisi mielestänne tärkeää sisältää?” (Liite 2).

Osallistujien jättämistä vastauksista, sekä käydyistä keskusteluista nousi esiin viisi pääteemaa oppaan sisällöllisistä toiveista (Kuvio 1). Pääteemoihin jakamisen tarkoituksena oli varmistaa konkreettisesti, että oppaan rakenne muodostuu Klubitalojen tarpeiden ja toiveiden mukaan. Jaottelin pääteemoiksi sellaiset aiheet, jotka nousivat vastauksissa esiin useammin kuin kaksi kertaa. Eniten esille nousseet teemat olivat ohjeet oikeanlaisiin termeihin ja sanoitukseen, sekä ohjeet konkreettisiin käytänteisiin. Klubitalolaiset toivoivat, että opas sisältäisi tietoa siitä, mitkä ovat oikeat termit eri sateenkaarivähemmistöistä puhuttaessa, sekä mitä erilaiset termit tarkoittavat. Oppaaseen toivottiin myös usean osallistujan taholta konkreettisia ohjeita Klubitalojen käytänteiden tarkasteluun, haastavien tilanteiden käsittelyyn, sekä turvallisen tilan luomiseen ja ylläpitämiseen. Pääteemoiksi oppaaseen nousivat myös lisätiedon saaminen vähemmistöstressistä, sekä sateenkaarevien henkilöiden tilanteesta Suomessa tutkimusten valossa. Viimeiseksi pääteemaksi nousi toive, että oppaassa olisi lähteitä lisätiedon saamiseksi.



Kuvio 1. Pääteemat oppaan sisällöllisistä toiveista.

Pääteemojen lisäksi työpajassa tuli esille muitakin ehdotuksia. Oppaan toivottiin olevan sisällöltään selkokielineen ja helposti ymmärrettävä, sekä tiivis, jotta kaikki jaksavat lukea sen. Toiveina oli, että oppaassa tulisi esille otteita Suomen laista, sekä tietoa siitä, että sateenkaari-ihmiset ovat ihmisiä siinä missä muutenkin. Lisäksi Klubitalolaiset toivoivat oppaaseen faktatietoa siitä, että turvallisen tilan luominen on kaikkien vastuu ja, että sateenkaarevia henkilöitä on ollut aina olemassa. Työpaja herätti keskustelua ja toiveita siitä, että teemaan perehdytään Klubitalotoiminnassa myös tulevaisuudessa enemmän. Keskustelua käytiin esimerkiksi vessojen sukupuolituksesta, sekä Pride-lippujen aiheuttamista reaktioista Klubitaloilla.

Sateenkaarityöpajassa tultiin lopputulokseen, että opas tehdään sähköiseen muotoon, josta se on helposti päivitettävissä tarvittaessa. Näin opasta on myös helppoin jakaa. Oppaan sähköinen versio on kuitenkin myös tulostettavissa, jotta siihen pääsevät käsiksi henkilöt, joille internetin käyttö ei ole mahdollista.

6.2 Ensimmäinen versio sateenkaarioppaasta

Lähdin rakentamaan opasta Canva-sovelluksella työpajassa esiin nousseiden teemojen pohjalta (Kuvio 1). Klubitalot toivoivat ohjeita oikeisiin termeihin ja sanoitukseen, joten opas lähti liikkeelle sateenkaarevuuden sekä siihen liittyvien termien avaamisella. Koska Klubitaloilta nousi esiin toive, että opas on tiivis, on oppaasta rajattu pois laajempi, esimerkiksi sateenkaariperheitä, -nuoria ja -senioreita koskeva sanasto, sekä harvinaisemmat termit (Seta). Kuitenkin koska biseksuaalit ja ei-binääriset ihmiset ovat erityisen syrjityssä asemassa (Borgogna ym. 2018; Källström ym. 2022), halusin lisätä niistä tietoa oppaan termistöön. Vainikaisen (2022) mukaan trans- ja muunsukupuolisten henkilöiden sukupuolesta puhutaan usein sukupuoli-identiteettinä samassa yhteydessä, kun cissukupuolisuudesta puhutaan pelkästään sukupuolena. Jos käytetään sukupuoli-identiteetti-sanaa, on sitä käytettävä kaikkien sukupuolien kohdalla. (Vainikainen 2022: 36.) Tästä syystä määrittelin oppaassa olevat sukupuolet samalla tavalla, sukupuoli-identiteettiin pohjaten, jotta tekstillä ei arvotettaisi tiettyjä sukupuoliä toisia enemmän.

Jatkoin oppaan tekemistä avaamalla vähemmistöstressiteoriaa, sekä tutkimustuloksia seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen kohtaamasta syrjinnästä Suomessa. Valitsin lisätä oppaaseen Euroopan perusoikeusviraston (2024) kyselytutkimuksen tuloksia, sillä kyseinen tutkimus on ajankohtaisin ja laajin Suomessa (FRA 2024). Tieto vähemmistöstressistä ja tutkimustuloksista oli tärkeää sisällyttää oppaaseen sekä Klubitalolaisten toiveen vuoksi, että teoriapohjaan peilaten, sillä tasavertainen kohtaaminen vaatii tietoisuutta ympäröivistä yhteiskunnan rakenteista ja niiden vaikutuksesta (Hästbacka & Sirén 2017: 107–108). Hästbackan ja Sirénin (2017) mukaan seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluville henkilöille on arkipäivää joutua pohtimaan voiko omasta identiteetistään ja elämästään puhua avoimesti (Hästbacka & Sirén 2017: 61). Tähän perustuen halusin lisätä oppaaseen kuvitetun kuvan henkilöstä, joka pohtii kumppanistaan avoimesti kertomisen ja kertomatta jättämisen välillä.

Turvallisen tilan käsitteestä löytyy netistä paljon harhaanjohtavaa tietoa, jossa turvallisen tilan luominen saatetaan sekoittaa jopa sananvapauden rajoittamiseen. Todellisuudessa turvallinen tila hyödyttää kaikkia tilan käyttäjiä (Hästbacka & Sirén 2017: 107). Huomioinkin oppaassa turvallisen tilan määrittelyssä, että kirjoitin turvallisen tilan olevan sellainen paikka, jossa jokainen saa olla rauhassa pelkäämättä häirintää. Lisäsin turvallisen tilan ohjeisiin keinoja puuttua rakenteelliseen syrjintään, kuten sukupuolitettujen vessojen ja vastauslomakkeiden pohtiminen (Jaskari & Keski-Rahkonen 2021: 1783) jotta opas ei aiheuttaisi paineita siitä, että jokaisen on osattava sateenkaarevia henkilöitä kohdattaessa esimerkiksi kaikki termit täydellisesti, lisäsin oppaaseen kohdan kuuntelun ja anteeksi pyytämisen tärkeydestä. Sensitiivisen kielen käyttäminen ei tarkoita kaiken muistamista ulkoa heti, vaan kohteliaisuutta ja kuuntelemista, sekä tarvittaessa anteeksi pyytämistä (Valtonen & Hakola 2014: 45).

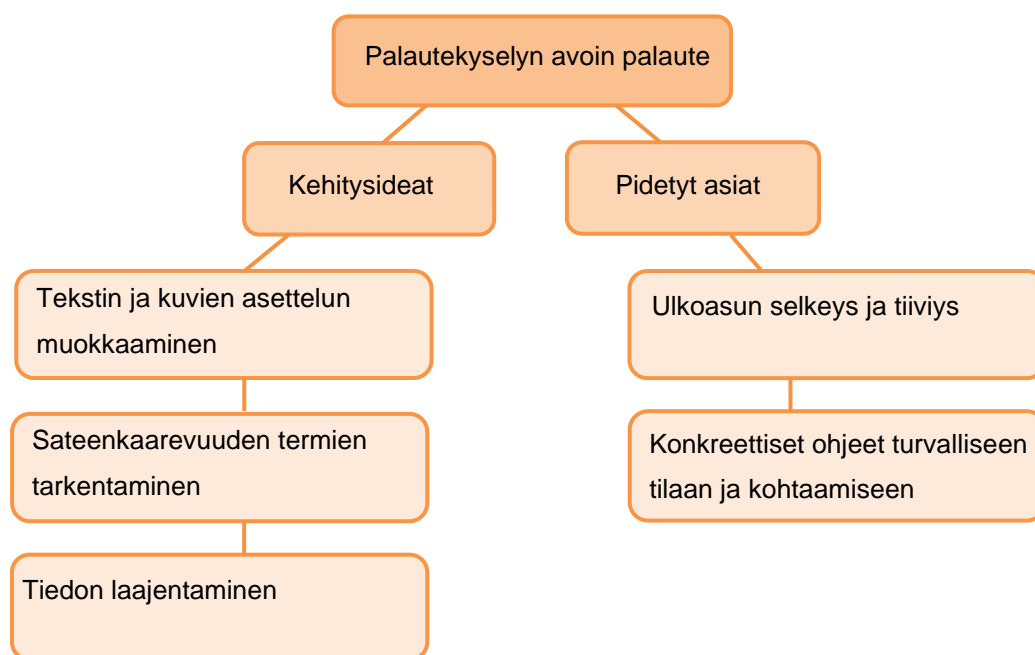
Lisäsin oppaaseen turvallisen tilan ohjeiden jälkeen ohjeita siihen, miten jokainen voi omalla toiminnallaan huomioida sateenkaarevat henkilöt kohtaamisessa. Klubitalojen toiveissa oppaalle oli yhtenä pääteemana ohjeet konkreettisiin käytänteisiin (Kuvio 1.), joten sisällytin oppaaseen ohjeita sanoittamiseen. Esimerkiksi transsukupuolisten henkilöiden sukupuolen korjaamisesta ei ole suositeltavaa käyttää termiä sukupuolen ”vaihtaminen”, sillä prosessissa henkilön sukupuoli-identiteetti ei vaihdu. Korjaaminen on suositeltava termi, sillä korjaamisella tarkoitetaan sellaisia lääketieteellisiä hoitoja ja muita toimia, joilla henkilön kehoa korjataan vastaamaan hänen sukupuoli-identiteettiään. (Sukupuolten tasa-arvo.) Työpajassa nousi esille erään osallistujan kokemus, jossa Klubitallolle esiin laitettu sateenkaarilippu sai toisen toimintaan osallistujan suuttumaan. Koska sateenkaarevuus on edelleen joillekin uusi asia, se voi herättää monenlaisia tunteita, joita tulisi reflektoida, sekä pyrkiä avoimesti tutustumaan seksuaalisen suuntautumisen ja sukupuolen moninaisuuteen (Valtonen & Hakola 2014: 42). Tämän vuoksi lisäsin oppaaseen keinoja lähteä refleктоimaan omia tunteitaan, sekä asettua toisen asemaan.

Konkretisoidakseni turvallisten tilojen tärkeyttä lisäsin oppaaseen vaikutuksia, joita turvallisilla tiloilla on tutkimusten mukaan. Esimerkiksi Mikkosen (2011) mukaan yhteisöllisyyden kokemuksilla voidaan purkaa sisäistettyjä negatiivisia käsityksiä itsestä (Mikkonen 2011: 205). Viimeisenä lisäsin oppaaseen Klubitalojen viimeisen pääteeman (Kuvio 1.) mukaan lähteitä ja linkkejä, joista voi lukea sateenkaarevuudesta lisää. Pyrin sisällyttämään oppaaseen muitakin työpaikassa esiin nousseita toiveita, kuten tietoa siitä, että sukupuolen ja seksuaalisen suuntautumisen moninaisuutta on ollut aina olemassa, mutta vain näkymättömissä (Valtonen & Hakola 2014: 17).

6.3 Palautekysely

Sateenkaarevien henkilöiden kohtaamisoppaan ensimmäinen versio lähti Suomen Klubitalot ry:n kautta jakoon kaikille Suomen Klubitaloille. Samalla loin Google Forms -alustalle anonyymin kyselyn, johon kaikki halukkaat jäsenet ja henkilökunta saivat käydä vastaamassa. Vastauksia kyselyyn tuli yhteensä 14.

Kyselyn alussa oli 4 monivalintakysymystä, joissa oli vastausvaihtoehtoina ”Kyllä”, ”Ei”, sekä ”En osaa sanoa”. Kyselyssä kysyttiin, oliko oppaan ensimmäinen versio vastaajien mielestä selkeä, käytettiinkö siinä helposti ymmärrettävää kieltä, ja oliko opas heidän mielestään sopiva Klubitalotoimintaan. Viimeisenä monivalintakysymyksenä oli, voisiko opas vastaajien mielestä lisätä tietoa ja turvallisuutta Klubitaloilla. Kaikki 14 henkilöä, jotka vastasivat kyselyyn, olivat yhtä mieltä siitä, että opas on selkeä ja helposti ymmärrettävä. 92,9 % vastaajista oli sitä mieltä, että opas sopii Klubitalotoimintaan ja, että oppaan avulla voitaisiin lisätä tietoa ja turvallisuutta Klubitaloilla. Vastaajat saivat tämän lisäksi jättää kyselyyn avointa palautetta oppaan sisällöstä. Tein muutoksia oppaan ensimmäiseen versioon avoimen palautteen perusteella.



Kuvio 2. Kehitysehdotukset ja pidetyt asiat oppaan ensimmäisessä versiossa avoimen palautteen mukaan.

Kyselyyn vastanneet antoivat kehitysehdotuksia oppaan tekstin asetteluun, sekä sisältöön. Vastaajat toivoivat tekstin selkeyttämistä esimerkiksi sen tasaisella vasempaan reunaan. Yksi vastaajista ehdotti sateenkaarisanaston levittämistä kahdelle sivulle, jotta sanasto olisi selkeämpi. Näiden kehitysehdotusten mukaan muokkasin oppaan tekstien ja kuvien asettelua selkeämmäksi.

Sateenkaarevuuden termeihin toivottiin tarkennusta ja lisäystä. Lisäsin sanastoon vastaajien toiveesta panseksuaalisuuden termin, sekä tarkensin queer-termin määritelmää. Aiemmin olin määritellyt termin queer tarkoittavan ihmistä, joka ei halua määrittää omaa seksuaalista suuntautumistaan tai sukupuoltaan (Jaskari & Keski-Rahkonen 2021: 1782). Tarkensin käsitettä lisäämällä, että queer tarkoittaa myös kattokäsitettä sateenkaarevuudelle (Vainikainen 2022: 75), sekä poliittista näkökulmaa (Seta).

Yksi vastaajista toivoi oppaaseen laajempaa tietoa. Kuitenkin oppaan tiivistä koosta pidettiin, joten laajentaminen ei ollut vaihtoehto. Toive laajemmasta tiedosta palautti minut kuitenkin pohtimaan resilienssinäkökulmaa (Huuska 2023: 124). Jotta opas ei keskittyisi liikaa vähemmistöön kuulumisen kielteisiin puoliin,

kuten pelkästään tutkimustuloksiin syrjinnästä Suomessa, päätin lisätä oppaaseen lähteen ILGA:n (2024) sivustolle, jossa Suomi on sijalla 6 Euroopan maiden sateenkaarevien henkilöiden oikeuksiin liittyvässä luokituksessa (ILGA 2024b). Näin oppaassa tuodaan esille vähemmistöstressin vaikutuksia ja Suomessa kohdattua syrjintää, mutta otetaan myös huomioon se, että myös kansallisesti onnistumisia ja vahvuksiakin löytyy.

Kyselyyn tuli palautetta myös osioista, joista Klubitalolaiset pitivät. Vastaajat pitivät siitä, että opas on lyhyt, selkeä ja ytimekäs. Erityisesti konkreettiset toimintaohjeet ja käytetyt väri olivat oppaassa pidettyjä. Neljä vastaajaa kertoi avoimessa palautteessa myös, että he kokivat oppaan olevan hyödyllinen tiedon lisäämisen ja keskustelujen aloittamisen kannalta.

7 Valmis opas

Opinnäytetyön tuloksena syntyi 11 sivun opas sateenkaarevien henkilöiden kohtaamisesta (Liite 3.). Opas etenee loogisessa järjestyksessä sateenkaarevuuden käsitteiden ja vähemmistöstressiteorian, sekä turvallisen tilan teorian määrittelystä konkreettisiin ohjeisiin kohtaamisissa. Valmis opas lähetetään Suomen Klubitalot ry:n kautta kaikille Suomen Klubitaloille sähköisessä muodossa. Tarvittaessa oppaan voi kuitenkin myös tulostaa. Oppaan sisältämä tieto perustuu ajankohtaisiin tieteellisiin tutkimuksiin ja artikkeleihin, mutta sen rakenne muodostuu työpajassa esiin nousseiden pääteemojen (Kuvio 1.) mukaan. Pääteemat olivat ohjeet konkreettisiin käytänteisiin, ohjeet termeihin ja sanoitukseen, lähteet lisätiedon saamiseksi, lisätieto vähemmistöstressistä, sekä tieto sateenkaarevien tilanteesta Suomessa. Tämän lisäksi opas on käynyt läpi palautekyselyn, jotta se vastaa varmasti Klubitalolaisten toiveita ja tarpeita.

Sateenkaaritietoisuuden lisäämisellä ja kaikkien jäsenten osallisuutta vahvistamalla voidaan vähentää sateenkaarevien kokemaa syrjintää, purkaa ahdistus- ja masennusoireita, sekä vähentää vähemmistöstressiä (Kärki ym. 2024: 268–

269). Tällaisen yhteisön toimiminen edellyttää jokaisen jäsenen panostusta (Niivala & Ryyänen 2019: 138), joten valmis opas on luotu sekä Klubitalojen henkilökuntaa, että jäseniä varten.

Klubitalot voivat toimia turvallisina yhteisöinä sateenkaareville henkilöille. Niillä voi olla jo valmiiksi edellytyksiä turvallisina tiloina toimimiseen, sillä tutkimusten mukaan niiden tarjoama sosiaalinen tuki ja muiden jäsenten vertaistuki vahvistavat minäpystyvyyden tunteita ja itseluottamusta (Tanaka & Davidson 2014: 280). Vaikka tutkimusta sateenkaarevista henkilöistä Klubitalotoiminnassa ei löydy, Klubitalot ovat voineet jo aiemmin toimia myös sateenkaareville henkilöille turvallisina tiloina ja tarjota korjaavia kokemuksia. Kaikenlaisista yhteisöistä saadulla tuella ja hyväksynnällä voidaan palauttaa uskoa itseän ja kehittää myönteisempää identiteettiä (Mikkonen 2011: 205).

Oppaan avulla voidaan kuitenkin pyrkiä aktiivisesti lisäämään sateenkaaritietoa ja kohtaamistaitoja, jotta sateenkaarevat henkilöt huomioidaan, eikä heidän elämänsä liittyviä merkityksellisiä kokemuksia ja asioita vahingossa sivuuteta. Sateenkaarevien henkilöiden kohtaaminen samalla tavalla kuin kaikki muut, sekä pelkkä suvaitsevaisuus heitä kohtaan ei riitä yhdenvertaisen kohtaamisen toteuttamiseen (Hästbacka & Sirén 2017: 43).

Oppaassa on huomioitu Valentinen ja Shipherdin (2018) painottama ylipatologisoinnin välttäminen. Siinä tuodaan esille, että vähemmistöstressi ja vähemmistöjen kohtaamat mielenterveysongelmat johtuvat nimenomaan yhteiskunnan rakenteista ja normeista, ei vähemmistöistä itsestään (Valentine & Shipherd 2018). Oppaassa on otettu myös huomioon vähemmistöstressiteorian saama kritiikki sen keskittymisestä pelkästään vähemmistöihin kuulumisen negatiivisiin puoliin (Huuska 2023: 124). Vähemmistöstressiteorian esittelyn lisäksi oppaassa on pyritty ottamaan mukaan resilienssinäkökulmaa (Colpitts & Gahagan 2016) esimerkiksi korostamalla myös turvallisen yhteisön vahvuuksia.

8 Pohdinta

Opinnäytetyön tekemisen prosessiin liittyi sekä onnistumisia, että haasteita. Tietoperustan kokoaminen alkoi vuoden 2024 lokakuussa ja selkeä aikataulutus, sekä yhteistyö Suomen Klubitalot ry:n kanssa tuki opinnäytetyön valmistumista ajallaan. Myös Klubitalojen aktiivinen osallistuminen prosessin eri vaiheisiin tuki opinnäytetyön valmistumista.

8.1 Opinnäytetyön toteutuksen, tavoitteiden ja tarkoituksen arviointi

Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda selkeä ja helposti ymmärrettävä opas sateenkaarevien henkilöiden kohtaamiseen. Yhtenä tavoitteena oli, että opas vastaa mahdollisimman hyvin Klubitalolaisten toiveita ja tarpeita. Palautekyselyyn vastanneet olivat sitä mieltä, että opas on selkeä, tiivis ja helposti ymmärrettävä. Oppaan rakenne on muodostettu Klubitalolaisten toiveiden mukaan, sekä myöhemmin opas on käynyt läpi palautekyselyn, joten pystytään sanomaan, että tavoite täyttyy. Opas vastaa Klubitalolaisten toiveita ja tarpeita. Oppaan tarkoituksena oli myös lisätä henkilökunnan ja jäsenten kohtaamistaitoja, sekä toisena tavoitteena, että opas auttaa lisäämään tietoisuutta ja turvallisuutta, jotta tiedostamattomuudesta johtuvaa syrjintää voitaisiin vähentää. Sekä kyseinen tarkoitus, että tavoite on määritelty haastavaan muotoon, sillä ainut tapa selvittää lisääkö opas kohtaamistaitoja, tietoisuutta tai turvallisuutta olisi tehdä pidemmän aikavälin tutkimus. Tietoperustasta saadaan kuitenkin tukea sille, että tavoite on täyttynyt ja opas auttaa lisäämään turvallisuutta, sillä kaikenlaisella sateenkaaritietoisuuden lisäämisellä yhteisöissä voidaan vähentää turvattomuutta aiheuttavaa syrjintää (Kärki ym. 2014: 268). Myös palautekyselyn mukaan 92,9 % vastaajista oli sitä mieltä, että opas voisi lisätä tietoa ja turvallisuutta Klubitaloilla.

Teoriapohjasta esiin noussut tasapainottelu vähemmistöstressiteorian (Meyer 2003) ja resilienssinäkökulman (Huuska 2023: 124) välillä osoittautui oppaan luomisprosessin aikana haastavaksi. Oppaan ensimmäisen version kokoami-

seen kului paljon aikaa, sillä oli haastavaa pohtia miten opas toisi esiin tietoa totuudenmukaisesti syrjinnästä ja vähemmistöstressin vaikutuksista, mutta ottaisi mukaan myös vahvuuksiin keskittyvää näkökulmaa. Pysin pitämään oppaan tarpeeksi informoivana ja ajatuksia herättävänä, mutta samaan aikaan kuitenkin toivoa ylläpitävänä. Palautekyselyn toteutuksessa näkyi konkreettisesti opinnäytetyöhön varattu rajallinen aika. Toteutuksessa olisi voinut käyttää aikaa enemmän palautekyselyn kysymyksien muotoiluun. Esimerkiksi kysymykset oppaan selkeydestä ja kielen ymmärrettävyydestä olisi voinut yhdistää yhteen kysymykseen ja muotoilla paremmin. Myös palautekyselyn ajankohdasta olisi voinut tiedottaa Klubitaloja paremmin etukäteen. Vaikka kysely saikin 14 vastaajaa, paremmalla tiedottamisella vastaajia olisi mahdollisesti tullut enemmän.

Sateenkaarevien henkilöiden kohtaamiseen liittyvän oppaan tekeminen ja ajan-kohtaiseen tutkimustietoon perehtyminen vahvisti ammatillista osaamistani. Kehittämisosaaamiseni moninaisuuden huomioimisesta vahvistui, sillä tulevana sosiaalialan ammattilaisena osaan kehittää työ- ja muita yhteisöjä sateenkaariturvallisempaan suuntaan. Sosiaalipedagogiseen osaamiseen kuuluu myös pyrkiminen yhteiskunnan rakenteiden kehittämiseen (Nivala & Ryyänen 2019: 225) ja opinnäytetyöni lisäsi ymmärrystäni siitä, kuinka tärkeää on pyrkiä puuttumaan ympäröiviin syrjiviin rakenteisiin. Oppimani asiat auttavat minua antamaan myös esimerkiksi yksilönohjausta vähemmistöstressiä kokeneelle henkilölle.

8.2 Eettisyys ja jatkotutkimusmahdollisuudet

Klubitalojen henkilökunta ja jäsenet ovat olleet tervetulleita oppaan luomisprosessiin työpajatyöskentelyn ja palautekyselyn kautta. Sekä työpajatyöskentelyyn, että palautekyselyyn osallistuminen on ollut täysin vapaaehtoista. Esimerkiksi Teams-työpajatyöskentelyssä ketään ei vaadittu ottamaan osaa keskusteluihin, vaan osallistujilla oli mahdollisuus myös pelkästään seurata työpajaa. Palautekyselyyn pääsi vastaamaan täysin anonymisti. Vaikka opinnäytetyössä ei kerätty minkäänlaisia henkilötietoja, hyvän tieteellisen käytännön perusperiaatteet, eli vastuunkanto, luotettavuus, rehellisyys ja arvostus on huomioitu (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023: 11).

Otin huomioon työpajatyöskentelyssä, että työpajan pitäjänä minulla oli vastuu kunnioittavan ilmapiirin ylläpitämisestä. Sateenkaarevuus voi olla hyvinkin henkilökohtainen asia, tai aiheuttaa muuten suuria tunteita. Työpajassa käyty keskustelu oli kuitenkin kaikkien osallistujien puolesta asiallista, ja kaikki saivat jakaa kokemuksiaan niin halutessaan. Käytin itse koko prosessin ajan arvostavaa ja sensitiivistä kieltä. Työpajasta syntyneeseen Padlet-muistioon (Liite 2.) sai jättää muistiinpanoja ilman nimimerkkiä, mutta nimimerkin sai lisätä halutessaan. Lisätessäni Padlet-muistion opinnäytetyön liitteisiin tummensin vielä jätetyt nimimerkit muistiinpanoista kaikkien tunnistetietojen minimoimiseksi.

Opinnäytetyöprosessin aikana tuli esiin mielenkiintoisia jatkotutkimus- ja kehitysideoita. Työpajatyöskentelyssä tuli esiin, että Klubitalot ovat kiinnostuneita kehittämään sateenkaaritietoisuuttaan lisää. Sekä suomalaisten, että ulkomaisien Klubitalojen kykyä kohdata sateenkaarevat henkilöt olisi hyvä tutkia, sillä aiempien tutkimusten mukaan Klubitaloilla näyttää olevan jo valmiuksia esimerkiksi vähemmistöstressiltä suojautumiseen (Huuska 2023: 123). Ylipäätään tutkimusta sateenkaarevuudesta ja vähemmistöstressistä kaivataan lisää Suomessa (Kärki ym. 2024: 254).

Oppaan palautekyselyssä vastaajista 92,9 % oli sitä mieltä, että opas sopii tiedon ja turvallisuuden lisäämiseen Klubitaloilla. Oppaan vaikutusta olisi kuitenkin hyvä tutkia tulevaisuudessa lisää, jotta nähtäisiin lisääkö opas kohtaamistaitoja ja Klubitalojen turvallisuutta pitkällä aikavälillä, jos sen sisältämiin ohjeisiin tutustutaan ja opasta pidetään kaikkien yhteisön jäsenten saatavilla. Opasta tehdessä kävi myös ilmi, että oppaita erilaisten sateenkaarevien ryhmien, kuten sateenkaarinuorten tai sateenkaarisenioreiden kohtaamiseen on tehty paljon ammattilaisille. Oppaita ei kuitenkaan juurikaan löydy tavallisen kansalaisen käyttöön esimerkiksi työ- tai koulu yhteisöihin. Kohtaamistaitojen lisääminen olisi aiheellista myös muille kuin ammattilaisille, joten tulevaisuudessa olisi tärkeää kehittää oppaita sateenkaarevien henkilöiden kohtaamiseen tai turvallisten tilojen luomiseen myös muille kuin ammattilaisille.

Lähteet

Adams, Noah & Vincent, Ben 2019. Suicidal Thoughts and Behaviors Among Transgender Adults in Relation to Education, Ethnicity, and Income: A Systematic Review. *Transgender Health* 4 (1). 226-246.

<<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6798808/>>. Viitattu 15.11.2024.

Amnesty International 2024. The State of the World's Human Rights.

<<https://www.amnesty.org/en/documents/pol10/7200/2024/en/>>. Viitattu 20.1.2025.

Bailey, Louis & Ellis, Sonja & McNeil, Jay 2014. Suicide risk in the UK trans population and the role of gender transition in decreasing suicidal ideation and suicide attempt. *Mental Health Review Journal* 19 (4). 209-220.

<https://www.researchgate.net/publication/281441727_Suicide_risk_in_the_UK_Trans_population_and_the_role_of_gender_transition_in_decreasing_suicidal_ideation_and_suicide_attempt>. Viitattu 15.11.2024.

Bildjuschkin, Katriina 2015. Seksuaalikasvatuksen tueksi. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Työpaperi 35. <<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-542-4>>. Viitattu 3.11.2024.

Borgogna, Nicholas & McDermott, Ryon & Aita, Stephen & Kridel, Matthew 2018. Anxiety and Depression Across Gender and Sexual Minorities: Implications for Transgender, Gender Nonconforming, Pansexual, Demisexual, Asexual, Queer, and Questioning Individuals. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity* 6 (1). 54-63. <https://www.researchgate.net/publication/327708428_Anxiety_and_Depression_Across_Gender_and_Sexual_Minorities_Implications_for_Transgender_Gender_Nonconforming_Pansexual_Demisexual_Asexual_Queer_and_Questioning_Individuals>. Viitattu 3.11.2024.

Colpitts, Emily & Gahagan, Jacqueline 2016. The utility of resilience as a conceptual framework for understanding and measuring LGBTQ health. *International Journal of Equity in Health* 15 (60). <<https://doi.org/10.1186/s12939-016-0349-1>>. Viitattu 15.1.2025.

Czimbalmos, Mercédesz & Rask, Shadia 2022. Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöt ulkomaalaistaustaisessa väestössä Suomessa. Intersektionaalinen analyysi. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 9/2022. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/145215/RAP2022_009_so.pdf?sequence=7&isAllowed=y>. Viitattu 16.1.2025.

European Commission 2023. On the implementation of the LGBTIQ Equality Strategy 2020-2025. Progress report. Luxembourg: Publications Office of the European Union. <https://commission.europa.eu/document/download/98551259-7873-4d91-940c-323e4cd7d390_en?file-name=JUST_LGBTIQ%20Strategy_Progress%20Report_FINAL_WEB.pdf>. Viitattu 16.1.2025.

Flatt, Jason & Cicero, Ethan & Kittle, Krystal & Brennan-Ing, Mark 2022. Recommendations for Advancing Research with Sexual and Gender Minority Older Adults. *The Journals of Gerontology* 77 (1). 1–9.

<<https://doi.org/10.1093/geronb/gbab127>>. Viitattu 16.1.2025.

Flentje, Annesa & Heck, Nicholas & Brennan, James Michael & Meyer, Ilan 2019. The relationship between minority stress and biological outcomes: A systematic review. *Journal of Behavioral Medicine* 43 (5). 673-694.

<<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7430236/>>. Viitattu 4.11.2024.

FRA 2020. Perusoikeusraportti 2020. Euroopan unionin perusoikeusvirasto.

<https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra_uploads/fra-2020-fundamental-rights-report-2020-opinions_fi.pdf>. Viitattu 15.10.2024.

FRA 2024. EU LGBTIQ survey III. LGBTIQ Equality at a Crossroads: Progress and Challenges. Country Data - Finland. European Union Agency for Fundamental Rights.

<https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra_uploads/lgbtiq-survey-2024-country_sheet-finland.pdf>. Viitattu 15.10.2024.

Helsinki Pride. Sateenkaarisanastoa. <https://pride.fi/tietoa-ja-tukea-2/sateenkaarisanasto/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQiA-aK8BhCDARIsAL_-H9k3hVQs1viMapdkb2H8pO3ltXFHng-nKcb0p9q67MfLxGtJLkd3_FyMaAsXdEALw_wcB>.

Viitattu 16.1.2025.

Hendricks, Michael & Testa, Rylan 2012. A Conceptual Framework for Clinical Work with Transgender and Gender Nonconforming Clients: An Adaptation of the Minority Stress Model. *Professional Psychology: Research and Practice* 43 (5). 460–467.

<https://transreads.org/wp-content/uploads/2021/07/2021-07-16_60f18d64a87a1_a0029597.pdf>. Viitattu 9.10.2024.

Herrick, Amy & Stall, Ron & Goldhammer, Hilary & Egan, James & Mayer, Kenneth 2014. Resilience as a Research Framework and as a Cornerstone of Prevention Research for Gay and Bisexual Men: Theory and Evidence. *AIDS and Behavior* 18. 1-9.

<<https://doi.org/10.1007/s10461-012-0384-x>>. Viitattu 15.1.2025.

Hidalgo, Marco & Petras, Hanno & Chen, Diane & Chodzen, Gia 2019. The gender minority stress and resilience measure: psychometric validity of an adolescent extension. *Clinical Practice in Pediatric Psychology* 7 (3). 278-290.

<<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7678225/>>. Viitattu 11.10.2024.

Huuska, Maarit 2023. Vähemmistöstressi ja resilienssi sukupuoli- ja sateenkaarikirjolla. Teoksessa Linner Matikka, Johanna & Hipp, Tiia (toim.). *Traumainformoitu työote*. 2., päivitetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus. 116–128.

Hästbacka, Noora & Sirén, Inka 2017. ”Ehkä ne on senkin takia ollu hiljaa”. Ammattilaisten valmiudet kohdata sateenkaarinuoria ja huomioida moninaisuutta päihde- ja mielenterveyspalveluissa. Helsinki: Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisu 114.

<<https://edition.fi/nuorisotutkimusseura/catalog/view/298/234/812-1>>. Viitattu 16.12.2024.

ILGA 2024a. Rainbow Europe Map and Index 2024. ILGA-Europe. <<https://rainbowmap.ilga-europe.org/>>. Viitattu 16.1.2025.

ILGA 2024b. Rainbow Map Finland. ILGA-Europe. <<https://rainbowmap.ilga-europe.org/countries/finland/>>. Viitattu 16.1.2025.

Jaskari, Onni & Keski-Rahkonen Anna 2021. Vähemmistöstressi uhkana seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen terveydelle. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim* 137 (17). 1781–1788. <<https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo16384.pdf>>. Viitattu 7.10.2024.

Jones, Bethany Alice & Haycraft, Emma & Murjan, Sarah & Arcelus, Jon 2016. Body dissatisfaction and disordered eating in trans people: A systematic review of the literature. *International Review of Psychiatry* 28 (1). 81-94. <<https://core.ac.uk/download/pdf/288373966.pdf>>. Viitattu 20.11.2024.

Jäggi, Tiziana & Jellestad, Lena & Corbisiero, Salvatore & Schaefer, Dirk & Jenewein, Josef & Schneeberger, Andres & Kuhn, Annette & Nuñez, David Garcia 2018. Gender Minority Stress and Depressive Symptoms in Transitioned Swiss Transpersons. *BioMed Research International* 1. <<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1155/2018/8639263>>. Viitattu 15.11.2024.

Karvinen, Marita & Venesmäki, Elina 2019. Tilaa moninaisuudelle! Opas seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen yhdenvertaisuuden edistämiseen. *Rainbow Rights Promoting LGBTI Equality in Europe -hankkeen julkaisuja*. <<https://yhdenvertaisuus.fi/documents/5232670/14323821/HLBTI-opas+viranomaisille/9175485d-682f-5b16-674e-4fe407024ade/HLBTI-opas+viranomaisille.pdf?t=1561462221000>>. Viitattu 6.1.2025.

Kela. Mielenterveysongelmat veivät jo yli 100 000 suomalaista pitkälle sairauspoissaololle vuonna 2023. Tiedote. Kansaneläkelaitos. Päivitetty 17.1.2024. <<https://www.kela.fi/ajankohtaista/mielenterveysongelmat-veivat-jo-yli-100-000-suomalaista-pitkalle-sairauspoissaololle-vuonna-2023>>. Viitattu 7.12.2024.

Källström, Marianne & Nousiainen, Nicole & Jern, Patrick & Nickull, Sabina & Gunst, Annika 2022. Mental health among sexual and gender minorities: A Finnish population-based study of anxiety and depression discrepancies between individuals of diverse sexual orientations and gender minorities and the majority population. *Plos One* 17 (11). <<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0276550>>. Viitattu 9.10.2024.

Kärki, Anne & Kokko, Maiju & Aho, Anna Liisa & Kylmä, Jari 2024. Sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöaikuisten kokeman vähemmistöstressin yhteys mielenterveyshäiriöihin – systemaattinen kirjallisuuskatsaus. *Hoitotiede* 36 (3). 253–272.

Lefevor, Tyler & Boyd-Rogers, Caroline & Sprague, Brianna & Janis, Rebecca 2019. Health disparities between non-binary/genderqueer, transgender, and cisgender individuals: an adaptation of minority stress theory. *Journal of Counseling Psychology* 66 (4). 385–395.

Lepola, Outi 2018. Koko ajan jännittyneenä. Moniperusteinen syrjintä seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluvien kokemana. Oikeusministeriön julkaisu 51. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161239/OMSO_51_2018_Koko_ajan_j%c3%a4nnittyneen%c3%a4_Rainbow_Rights_web.pdf?sequence=4&isAllowed=y>. Viitattu 16.10.2024.

McCoy, Shannon & Major, Brenda 2003. Group Identification Moderates Emotional Responses to Perceived Prejudice. *Personality and Social Psychology Bulletin* 29 (8). 1005-1017. <https://www.researchgate.net/publication/8516959_Group_Identification_Moderates_Emotional_Responses_to_Perceived_Prejudice>. Viitattu 16.1.2025.

McKay, Colleen & Nugent, Katie & Johnsen, Matthew & Eaton, William & Lidz, Charles 2018. A Systematic Review of Evidence for the Clubhouse Model of Psychosocial Rehabilitation. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research* 45. 28-47. <<https://doi.org/10.1007/s10488-016-0760-3>>. Viitattu 12.1.2025.

McNair, Ruth & Bush, Rachel 2016. Mental health help seeking patterns and associations among Australian same sex attracted women, trans and gender diverse people: a survey-based study. *BMC Psychiatry* 16 (209). <<https://bmc-psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-016-0916-4#citeas>>. Viitattu 3.11.2024.

Meyer, Ilan & Russell, Stephen & Hammack, Phillip & Frost, David & Wilson, Bianca 2021. Minority stress, distress, and suicide attempts in three cohorts of sexual minority adults: A U.S. probability sample. *Plos One* 16 (3). <<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0246827>>. Viitattu 14.11.2024.

Meyer, Ilan H. 2003. Prejudice, Social Stress, and Mental Health in Lesbian, Gay, and Bisexual Populations: Conceptual Issues and Research Evidence. *Psychological Bulletin* 129 (5). 674–697. <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2072932/>>. Viitattu 7.10.2024.

Mikkonen, Irja 2011. Vertaistuki osana sosiaalista vahvistamista. Teoksessa Lundbom, Pia & Herranen, Jatta (toim.). *Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä*. 204–222. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Sarja C. Oppimateriaaleja 26. Helsinki: Humak. <<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/38289/978-952-456-114-3.pdf?sequence=1#page=206>>. Viitattu 22.11.2024.

Miller, Jacob & Luk, Jeremy 2019. A Systematic Review of Sexual Orientation Disparities in Disordered Eating and Weight-Related Behaviors among Adolescents and Young Adults: Toward a Developmental Model. *Adolescent Research Review* 4 (2). 187-208. <<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6786790/>>. Viitattu 3.11.2024.

Nivala, Elina & Ryytänen, Sanna 2019. Sosiaalipedagogiikka. Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa. Helsinki: Gaudeamus.

Ostrovskij, Tommi & Paananen, Jenny & Nevalainen, Henri & Stevanovic, Melisa & Weiste, Elina & Niska, Miira & Valkeapää, Taina & Lindholm, Camilla 2021. Mitä kuuluu, Klubitalo? Tutkijat tutustumassa klubitalolaisten toimintaan ja vuorovaikutukseen. Sosiaalinen osallisuus, vuorovaikutus ja mielenterveysongelmat -tutkimushankkeen loppuraportti. Helsingin yliopisto. <http://vois.fi/wp-content/uploads/2021/08/Mita%CC%88-kuuluu-Klubitalo_final_VERKKO-1-1.pdf>. Viitattu 11.1.2025.

Rosenwohl-Mack, Amy & Tamar-Mattis, Suegee & Baratz, Arlene & Dalke, Katharine & Ittelson, Alesdair & Zieselman, Kimberly & Flatt, Jason 2020. A national study on the physical and mental health of intersex adults in the U.S. Plos One 15 (10). <<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0240088>>. Viitattu 7.11.2024.

Russell, Stephen & Pollitt, Amanda & Li, Gu & Grossman, Arnold 2019. Chosen name use is linked to reduced depressive symptoms, suicidal ideation and behavior among transgender youth. Journal of Adolescent Health 63 (4). 503-505. <<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6165713/>>. Viitattu 22.12.2024.

Seta. Sateenkaarisanasto. Päivitetty 3.10.2024. <<https://seta.fi/sateenkaari-tieto/sateenkaarisanasto/>>. Viitattu 16.1.2025.

Sukupuolten tasa-arvo. Tasa-arvosanasto. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Päivitetty 8.12.2023. <<https://thl.fi/aiheet/sukupuolten-tasa-arvo/sukupuoli/tasa-arvosanasto>>. Viitattu 10.1.2025.

Suomen Klubitalot ry. Mikä on Klubitalo? <<https://suomenklubitalot.fi/tietoa-meista/mika-on-klubitalo/>>. Viitattu 7.12.2024.

Tanaka, Kimiko & Davidson, Larry 2014. Meanings Associated with the Core Component of Clubhouse Life: The Work-Ordered Day. Psychiatric Quarterly 86 (2). 269-283. <https://www.researchgate.net/publication/268789258_Meanings_Associated_with_the_Core_Component_of_Clubhouse_Life_The_Work-Ordered_Day>. Viitattu 13.1.2025.

THL. Tilat ja käytännöt tulee muokata kaikille turvallisiksi. Sukupuolten tasa-arvo. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Päivitetty 20.11.2024. <<https://thl.fi/aiheet/sukupuolten-tasa-arvo/tasa-arvon-edistaminen/tietopaketti-sateenkaarilapsista-ja-nuorista-ammattilaiselle/tilat-ja-kaytannot-tulee-muokata-kaikille-turvallisiksi>>. Viitattu 3.1.2025.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023. <https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf>. Viitattu 20.1.2025.

Vainikainen, Elina 2022. Syrjimätön kieli. Opas inklusiiviseen kielenkäyttöön ja viestintään. Helsinki: Kansan Sivistystyön Liitto KSL ry.

<https://www.ksl.fi/app/uploads/2022/03/KSL_Syrjimatton_kieli_saavutettava.pdf>. Viitattu 22.11.2024.

Valentine, Sarah & Shipherd, Jillian 2018. A systematic review of social stress and mental health among transgender and gender non-conforming people in the United States. *Clinical Psychology Review* 66. 24-38.

<<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6663089/>>. Viitattu 3.11.2024.

Valtonen, Saini & Hakola, Salla Maija 2014. Haluaisin pystyä kertomaan. Saateenkaariseniorit ikääntyneille suunnattujen palveluiden asiakkaina. Seta ry. Seta-julkaisuja 26. 2. painos.

Liitteet

Kutsu Sateenkaarityöpajaan



Sateenkaarityöpaja

24.10. klo 13.00–15.00
Teamsin välityksellä

Olen sosionomiopiskelija Savonlinnasta, ja teen opinnäytetyökseni opasta sateenkaarevien henkilöiden kohtaamisesta Klubitaloilla. Työpajassani ideoidaan yhdessä, millaiselle oppaalle olisi jäsenten ja henkilökunnan mielestä tarvetta, sekä miten huolehditaan yhdessä siitä, että Klubitaloympäristöt ovat turvallisia tiloja myös sateenkaareville jäsenille. Työpajaan ovat tervetulleita kaikki halukkaat jäsenet ja henkilökunta!

Terveisin Inka Tiihonen 😊



Sateenkaarityöpajan Padlet-muistiinpanot

Ohjeita sanoittamiseen
Esim. oikea sanasto tärkeää.

1. ja 2.

- Perussanastoa esim. seksuaali- ja sukupuoli-identiteettien eroista
- Vähemmistöstressin tunnistaminen ja miksi se on arka/haitallinen asia
- Konkreettisia käytännön esimerkkejä esim. vähemmistöstressin syntyisestä
- Ohjeita, miten voi kysyä aiheesta arvostavasti
- Jos tarvitaan lisätukea/-tietoa, mistä sitä saa
- Pride-logot ovat aiheuttaneet talolla pahaa mieltä > miten siihen reagoidaan

Selkokieliisyys!
Väillä keskusteluissa on haasteita, kun sanat ovat vieraita ja vaikeita ymmärtää. Esim juuri cis-sukupuolisuus voi olla uusi ja haastava käsite.

2.
Oppaassa voisi olla otteita ihmisolkeuksista ja suomen laista.

1 ja 2.
Heteroille kerrottaisiin vähemmistöstressistä.

1.
Työntekijät voisi perehtyä millainen tilanne sateenkaarevilla on tällä hetkellä suomessa

2.
Sukupuoli-identiteetti tai seksuaalinen suuntaus ei muuta meitä persoonana, mekin olemme vain ihmisiä muiden joukossa.

2. Konkreettisia esimerkkejä
Esim. miten erilaisissa tilanteissa voi huomioida sateenkaarevat ihmiset? Millaisia haasteita voi ilmetä ja miten ne voidaan ratkaista?

Faktoihin perustuvaa tietoa. Vähentää ennakkoluuloja ja oletuksia. Sateenkaarevat ihmiset kertomaan asioista paikan päälle.

1.
Oppaassa huomioitu/tuotu esiin se, ettei näistä asioista huolehtiminen jää vain vähemmistöasemassa olevien vastuulle vaan cis-heteroidenkin vastuulla.

1) Millaista tietoa Klubitatolot tarvitsevat sateenkaari-ihmisten kohtaamisesta ja 2) mitä oppaan olisi mielestänne tärkeää sisältää?

1) Esim. juuri vähemmistöstressiin liittyen tarvitaan lisää tietoa, että lisätään ymmärrystä ja voidaan muuttaa toimintatapoja sateenkaarevammaksi. Tarvitaan tutkimustuloksia tarinoiden rinnalle.
2) Oppaan olisi tärkeää sisältää joitakin konkreettisia hyviä käytänteitä, joita voi ottaa käyttöön tai puheeksi yhteisössä (esim vessat ja niiden merkintä!)

2. Olisi tärkeää sisältää ohjeita, että minkälaiset ovat toimintatavat, jos turvallista tilaa rikotaan.

Yhdenvertainen ja tasa-arvoinen kohtelu identiteestä huolimatta

1. Tietoa siitä ettei sukupuolivähemmistöissä ole kyse vain "nykyajan hömpötyksistä". Vaan ympäri maailman jo tuhansia vuosia olemassa olleesta asiasta.

4. lokak. 2024
+ tätä esiintyy myös muilla lajeilla kuin vain ihmisellä

1.
Sateenkaarevissa tilaisuuksissa voi olla mukana jopa heterot.

Keskusteltiin käsitteistä yleisellä tasolla ja niiden ymmärryksestä ei-sateenkaarevien keskuudessa. Esiin nousi kokemus jossa sateenkaareviin kuuluva henkilö suuttui väärästä termistä häntä puhuteltaessa → miten tällaisia tilanteita pystyttäisiin välttämään? Ei voida kuitenkaan olettaa, että kaikki tietäisi kaikki termit.

2: olisi hyvä selventää käsitteitä.

Mitä voi kysyä ja mitä ei

2. Reflektointi
Esim. harjoitteita tai pohdintaa herättäviä kysymyksiä, joilla voi tarkastella omaa yhteisöä tai omaa ajattelua näiden teemojen valossa. Miten esimerkiksi yhteisönä voimme kehittää toimintatapojamme ja luoda turvallista tilaa? Millaista kieltä käytämme materiaaleissa ym.?

Prideliput klubitatalolla antoi heti turvallisemman olon tulla tänne.

Opas sateenkaarevien henkilöiden kohtaamiseen Klubitalotoiminnassa



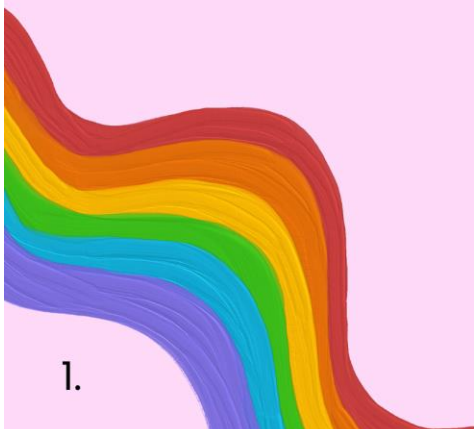
Mitä on sateenkaarevuus?



Sateenkaarevuudella viitataan seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin, sekä heihin liittyviin asioihin.



Kirjainyhdistelmä HLBTIQ+ tarkoittaa homoa, lesboa, biseksuaalia, transsukupuolista, intersukupuolista, queeria ja aseksuaalia. Plus-merkki lopussa tarkoittaa niitä henkilöitä, jotka identifioituvat sateenkaari-ihmisiksi, mutta eivät sovi lueteltuihin kategorioihin.



1.



Miksi sateenkaarevuudesta puhuminen on tarpeellista ja tärkeää?

Tiedon lisäämiseksi

Voidaan tarjota vähemmistöille samaistumispintaa, sekä apua ymmärtää omaa seksuaalisuuttaan ja sukupuoltaan.

Syrjinnän vähentämiseksi

Osa vähemmistöjen kohtaamasta syrjinnästä johtuu tietämättömyydestä ja uusien asioiden pelosta.

Sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuutta on ollut aina ja on edelleen kaikkialla! Saatat törmätä sateenkaareviin henkilöihin tietämättäsi, koska kaikki eivät välttämättä halua puhua sateenkaarevuudestaan avoimesti.



Tiesitkö, että syrjintä, sekä häirintä seksuaalisen suuntautumisen perusteella on kielletty laissa? (Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014 § 8, sekä § 14)

Sukupuolten moninaisuus

Sukupuoli-identiteetti

Henkilön oma, sisäinen kokemus sukupuolestaan.

Sukupuolivähemmistöt

Henkilöt, joiden sukupuoli ei vastaa normatiivista käsitystä sukupuolesta tai eivät koe syntymässä määriteltyä sukupuolta omakseen.

Cis

Henkilö, jonka sukupuoli-identiteetti vastaa syntymässä määriteltyä sukupuolta.

Sukupuolen korjaus

Lääketieteelliset hoidot, joilla henkilön kehoa korjataan vastaamaan hänen sukupuoli-identiteettiään.

Intersukupuolinen

Henkilö, jonka sukupuolitetut piirteet (kromosomit, sukuelimet tai hormonitoiminta) eivät ole nais- tai miestyypilliset. Voi olla myös sukupuoli-identiteetti.

Muunsukupuolinen

Henkilö, jonka sukupuoli-identiteetti on muuta kuin nainen tai mies. Henkilö voi esimerkiksi olla sukupuoleton, jotain naiseuden ja mieheyden väliltä tai kokea kummankin sukupuolen omakseen.

Transsukupuolinen

Henkilö, jonka sukupuoli-identiteetti ei vastaa syntymässä määriteltyä sukupuolta.

Transmies

Henkilö, joka on syntymässä määritelty naiseksi, mutta on sukupuoli-identiteetiltään mies.

Transnainen

Henkilö, joka on syntymässä määritelty mieheksi, mutta on sukupuoli-identiteetiltään nainen.



Seksuaalisen suuntautumisen moninaisuus

Seksuaalinen suuntautuminen

Henkilön mieltymys siitä, keihin hän kokee seksuaalista tai emotionaalista vetovoimaa.

Seksuaalivähemmistöt

Henkilöt, joiden seksuaalisuus on jotain muuta kuin heterous.

Hetero

Henkilö, joka kokee seksuaalista/emotionaalista vetoa muita kuin samaa sukupuolta kohtaan.

Aseksuaali

Henkilö, joka kokee hyvin vähän tai ei lainkaan seksuaalista vetovoimaa.

Biseksuaali

Henkilö, joka kokee seksuaalista/emotionaalista vetovoimaa, sekä samaa, että eri sukupuolia kohtaan.

Panseksuaali

Henkilö, joka kokee seksuaalista/emotionaalista vetovoimaa ihmisiä kohtaan heidän sukupuolestaan riippumatta. Osittain päällekkäinen termi biseksuaalisuuden kanssa.

Queer

Käytetään kattokäsitteenä sateenkaareville henkilöille, sekä yhteiskunnan normeja kyseenalaistavana poliittisena näkökulmana. Käytetään myös kuvaamaan identiteettiä, jossa ihminen ei halua määrittää seksuaalista suuntautumistaan tai sukupuoltaan.

Homo

Mies, joka kokee seksuaalista/emotionaalista vetoa miehiä kohtaan.

Lesbo

Nainen, joka kokee seksuaalista/emotionaalista vetoa naisia kohtaan.



Oletko kuullut vähemmistöstressistä?

Se on erityistä vähemmistöjen kokemaa stressiä, joka aiheutuu yhteiskunnan hetero- ja cishnormeista

Yhteiskunnassa on pitkään oletettu, että kaikki ovat cishheteroita, joten seksuaali- ja sukupuolivähemmistöt ovat joutuneet kohtaamaan syrjintää, vihapuhetta ja väkivaltaa, koska eivät ole sopineet tähän muottiin

Kun syrjintää joudutaan kokemaan usein, alkaa muodostumaan pelkoa sen toistumisesta, sekä ennakkointia siitä, milloin joutuu taas uhriksi

Tätä kutsutaan **vähemmistöstressiksi**

Mitä pitkittynyt vähemmistöstressi voi aiheuttaa?

- Ahdistusta ja masennusta
- Sisäistettyä itsesyrjintää
- Oman identiteetin piilottamista
- Itsetuhoisuutta ja itsemurha-ajatuksia
- Syömishäiriöitä
- Kehonkuvaongelmia
- Päihdeongelmia
- Ylivireyttä ja unettomuutta
- Sosiaalisten tilanteiden välttelyä

Mitä tutkimukset kertovat sateenkaarevien henkilöiden tilanteesta meillä suomessa?

(Euroopan Unionin perusoikeusviraston kyselytuloksia vuodelta 2023)

- 60% on kokenut koulukiusaamista vähemmistöaseman vuoksi
- 32% on pitänyt suuntautumisensa/sukupuolensa piilossa koulussa syrjintää pelätessään
- 14% on kokenut syrjintää terveydenhuollon palveluissa
- 47% on kokenut häirintää viimeisen vuoden aikana
- 35% on välttänyt usein tai koskaan pitämästä kumppaniaan kädestä
- 12% on välttänyt usein tai koskaan menemästä tiettyihin paikkoihin pahoinpitelyn pelossa



Mitä tarkoittaa turvallinen tila?

Turvallinen tila tarkoittaa sellaista paikkaa, jossa kaikki saavat olla rauhassa joutumatta pelkäämään syrjintää, väkivaltaa tai häirintää.

Miten voimme luoda turvallisempaa tilaa?

- Laatomalla yhteisön omat turvallisen tilan periaatteet
- Miettimällä yhdessä toimintasuunnitelmia mahdollisten syrjintä-/häirintätilanteiden varalle
- Nimeämällä häirintäyhteyshenkilön/-henkilöt
- Sensitiivisellä kielenkäytöllä
- Syrjinnän tunnistamisella ja siihen puuttumisella
- Koulutuksilla ja sateenkaarevuuteen liittyvillä ryhmillä tiedon lisäämiseksi
- Viestimisellä turvallisesta tilasta esimerkiksi sateenkaariaiheisilla lipuilla, esitteillä ja julisteilla
- Syrjintää ylläpitävien käytäntöjen pohtimisella (esimerkiksi sukupuoli- jaotellut wc:t ja vastauslomakkeet)
- Sateenkaarikulttuurin mukaan ottamisella, esimerkiksi Prideviikkoa juhlistamalla
- Sopimalla tavasta, jolla voi jättää anonyymiä palautetta henkilökunnalle, jos puhuminen jännittää



Miten huomioidaan sateenkaarevat henkilöt kohtaamisessa?

Puutu syrjintään ja häirintään!

Käytä sensitiivistä kieltä
"Hän on ~~vaihtanut~~ korjannut sukupuolensa.."
"Hän on oikeasti mies nainen/transnainen"

Jos joku kertoo sinulle suuntautumisestaan/ sukupuolestaan, ole luottamuksen arvoinen
"Hei, tiesittekö, että Maija on..."
"Kiitos Maija, että kerroit minulle"

Kuuntele ja kunnioita, pyydä tarvittaessa anteeksi

Pyri asettumaan toisen asemaan
"Miltä minusta tuntuisi, jos kohtaisin tällaista?"

Jos huomaat aiheen ärsyttävän sinua, pysähdy miettimään tunteitasi ärtymyksen taustalla
"Tuleeko ärtymykseni siitä, että uudet asiat pelottavat?"
"Herääkö ärtymyksen taustalla muita tunteita?"

Yhdessä voimme saada aikaan paljon hyvää!

Klubitalot voivat toimia turvallisina yhteisöinä, joissa aiemmin syrjintää kokeneet henkilöt

- Saavat olla omia itsejään
- Pääsevät kokemaan yhteenkuuluvuuden tunteita
- Saavat tukea ja hyväksyntää

Tämän seurauksena on mahdollista, että vähemmistöstressiä kokeneen henkilön

- Negatiiviset käsitykset itsestään muuttuvat
- Myönteinen identiteetti vahvistuu
- Ahdistuneisuus ja masennus vähenee
- Vähemmistöstressi vähenee



9.



Lähteitä ja lisätietoa aiheesta

Setan sateenkaarisanasto

<https://seta.fi/sateenkaaritieto/sateenkaarisanasto/>

Opas inklusiiviseen kielenkäyttöön ja viestintään

https://www.ksl.fi/app/uploads/2022/03/KSL_Syrjimaton_kieli_saavutettava.pdf

Vähemmistöstressi uhkana seksuaali- ja
sukupuolivähemmistöjen terveydelle -teksti

<https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo16384.pdf>

Euroopan perusoikeusviraston kyselyn tuloksia
suomalaisilta seksuaali- ja sukupuolivähemmistöiltä
vuodelta 2024

https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra_uploads/lgbtq_survey-2024-country_sheet-finland.pdf

Vähemmistöstressin omahoitopaketti

<https://sukupuolenosaamiskeskus.fi/vahemmistostressi-omahoito/>

ILGA-Euroopan luokitus Euroopan maiden
sateenkaarioikeuksien toteutumisesta - Suomi sijalla 6

<https://rainbowmap.ilga-europe.org/countries/finland/>

