

Sateenkaari-  
vähemmistöön kuuluvan  
mielenterveysomaisen  
kohtaaminen



**FinFami**

MIELENTERVEYSOMAISET  
Varsinais-Suomi

## **Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset – FinFami ry on koonnut ja sitoutunut seuraaviin HLBT+ -henkilön kohtaamisen pelisääntöihin:**

**1**

Puutun epäasialliseen käytökseen.

**2**

Tiedostan, että seksuaalisuuden ja sukupuoli-identiteetin moninaisuus on voimavara.

**3**

Käytän henkilön mainitsemia nimiä ja termejä.

**4**

Kohtaan ihmisen yksilönä, vältän olettamista ja yleistämistä.

**5**

Tiedostan osaamiseni aukot ja olen valmis oppimaan uutta.

Kaikki ovat tervetulleita Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset FinFami ry:n tarjoamaan avoimeen ja luottamukselliseen toimintaan, ja kaikessa toiminnassa pyritään yhdenvertaisuuteen.

Tämän oppaan tavoitteena on auttaa niin vapaaehtoistyöntekijöitä kuin henkilökuntaakin kehittämään omaa osaamistaan sateenkaarivähemmistöjen kohtaamisessa, ja näin pyrkiä vahvistamaan yhdenvertaisuutta.

Oppaassa esitellään ensin sateenkaarikäsitteistöä. Tämän jälkeen erilaisten esimerkkitalanteiden kautta pyritään havainnollistamaan, millaista on hyvä seksuaali- tai sukupuolivähemmistöön kuuluvan mielenterveysomaisen kohtaaminen ja miten sen voi huomioida omassa roolissaan.

Tätä opasta voi käyttää pohjana uuden oppimiselle ja kannustajana oman toiminnan tarkastelulle.

**Tässä on esitelty muutamia sateenkaarivähemmistöihin liittyviä termejä ja käsitteitä. Opasta lukiessa ja käsitteitä opetellessa on tärkeää muistaa, että jokainen ihminen voi kokea käsitteiden merkitykset erilaisiksi. Tässä annetut selitykset voivat erota jonkun toisen ajatuksista siitä, mitä näillä käsitteillä tarkoitetaan. On siis tärkeää muistaa jokaisen ihmisen itsemäärittelyoikeus ja kunnioittaa sitä. Tarkoituksena on näiden käsitteiden avulla luoda yleiskuvaa aiheesta.**

---

## **SUKUPUOLEN MONINAISUUS**

**Binäärisellä** sukupuolikäsityksellä tarkoitetaan, että ajatellaan sukupuolia olevan vain kaksi, mies ja nainen. Henkilöt, joiden sukupuoli-identiteetti sijoittuu tämän binäärin ulkopuolelle, ovat **ei-binäärisiä**.

**Cissukupuolinen** on henkilö, joka kokee sukupuoli-identiteettinsä syntymässä määritetyn sukupuolensa mukaiseksi.

**Sukupuolinormatiivisuus**

on yhteiskunnallinen ajatusmalli, jonka mukaan kaikki ihmiset edustavat jompaa kumpaa binääriin sukupuolta, miestä tai naista, ja myös käyttäytyvät näille sukupuolille tyypillisten normien mukaisesti.

**Muunsukupuolinen** on henkilö, joka voi olla täysin binäärijaon ulkopuolella, jaon eri päissä samanaikaisesti, tai jotakin mies-nais-jaottelun väliltä.

**Trans**-termillä käsitetään henkilöt, joiden sukupuoli-identiteetti tai sukupuolen ilmaisu eivät vastaa syntymässä määritettyä sukupuolta, ja jotka itse määrittävät itsensä transihmisiksi.

**Transsukupuolisen** ihmisen syntymässä määritelty sukupuoli ei vastaa hänen sukupuoli-identiteettiään.

**Sukupuoleton** on käsite, jolla kuvataan henkilöitä, joilla ei ole sukupuoli-identiteettiä, tai jotka kokevat sukupuolettomuuden sukupuoli-identiteetiksi.

---

**SEKSUAALISEN  
SUUNTAUTUMISEN  
MONINAISUUS**

**Heteroseksuaali** viehättyy tai tuntee vetovoimaa sellaisia ihmisiä kohtaan, joiden sukupuoli on eri kuin oma.

**Homoseksuaali** viehättyy tai tuntee vetovoimaa sellaisia ihmisiä kohtaan, joiden sukupuoli on sama kuin oma.

**Lesbolla** tarkoitetaan naista, joka viehättyy tai tuntee vetovoimaa naisia kohtaan. Lesboksi voi määritellä itsensä myös henkilöt, joiden sukupuoli-identiteetti on ei-binäärinen.

**Biseksuaali** viehättyy tai tuntee vetovoimaa ihmisiä kohtaan, joiden sukupuoli tai sukupuoli-identiteetti on joko sama tai eri kuin oma.

**Panseksuaalilla** tarkoitetaan henkilöä, joka viehättyy tai tuntee vetovoimaa kaikkia sukupuolia kohtaan. Termit bi- ja panseksuaalisuus ovat siis osittain päällekkäisiä.

**Aseksuaali** ei koe seksuaalista vetovoimaa mitään sukupuolta kohtaan tai kokee sitä hyvin vähän. Aseksuaali voi identifioitua mihin tahansa seksuaaliseen suuntautumiseen, kuten hetero-, homo-, bi- tai panseksuaalisuuteen, ja kokea esimerkiksi romanttisia tunteita muita ihmisiä kohtaan.

---

## MUITA KÄSITTEITÄ

Lisää käsitteitä löydät esimerkiksi Setan sateenkaarisananastosta.

**Hetero-oletuksella** tarkoitetaan ajattelutapaa, jossa kaikkien ihmisten oletetaan olevan heteroseksuaaleja.

**Cisnormi** on yhteiskunnallinen ajattelutapa, jossa oletetaan kaikkien ihmisten kokevan syntymässä määritellyn sukupuolensa omakseen ja ajatellaan kaikkien olevan binäärisen sukupuolikäsityksen mukaisesti miehiä tai naisia.

**HLBTIQ, LHBTIQ** ja **LGBTQI+** -kirjainlyhenteillä viitataan seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin. Lyhenteet muodostuvat eri vähemmistöryhmien ensimmäisistä kirjaimista. Suomeksi homot, lesbot, biseksuaalit, transihmiset, intersukupuoliset ja queerit, englanniksi lesbian, gay, bisexual, transgender, queer/questioning & intersex. Vastaavia lyhenteitä on lisää, ja niitä käytetään yleensä sen mukaan, mihin vähemmistöihin viitataan.

**Sukupuolineutraalius** on sukupuolen ja sen merkityksen huomiotta jättämistä. Esimerkiksi sukupuolineutraaleiksi kuvaillaan wc-tiloja, jotka on tarkoitettu kaikille sukupuolille.

**Sukupuolisensitiivisyydellä** taas tarkoitetaan sukupuolen ja siihen yhteiskunnallisesti liitettävien odotusten ja normien huomioimista.

Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön kuuluvat altistuvat vähemmistöasemasta johtuvalle stressille. Tätä kroonista, vähemmistöasemaan liittyvää stressitilaa kutsutaan **vähemmistöstressiksi**.

**Queer** voi tarkoittaa identiteettiä, jossa henkilö ei halua määritellä seksuaalista suuntautumistaan tai sukupuoli-identiteettiään. Queer voi tarkoittaa myös yleisemmin yhteiskunnan cis- ja heteronormatiivisuuden ja niiden normien kyseenalaistamista.

**Väärinsukupuolittamisella** tarkoitetaan henkilöön viittaamista sellaisella sukupuolella, jota hän ei koe omakseen.

Väärinsukupuolittamista on esimerkiksi, jos transnaista puhutellaan miehenä tai muunsukupuolista puhutellaan miehenä tai naisena.

# Esimerkki- tilanteita



Sateenkaarivähemmistöjen kohtaamisessa keskeiseen rooliin nousevat kielelliset asiat, kuten sanamuodot ja kysymysten asettelu. Merkitsevää on myös olla sensitiivinen ja välttää olettamista. Seuraavaksi tuodaan esille esimerkkitalanteita, joiden avulla pyritään osoittamaan, miten nämä asiat voi huomioida omassa toiminnassa.

Huomaathan, että tilanteisiin ei ole ainoastaan yhtä tapaa toimia oikein, vaan annetut esimerkit ovat vain suuntaa antavia vaihtoehtoja. Tarkoituksena on näyttää, miten esimerkiksi voisi menetellä inklusiivisemmin eli moninaisuuden paremmin huomioiden.

# Huomioi inklusiivinen kielenkäyttö.

1.



*Hei kaikki **naiset**, aloitetaan!*



*Hei kaikki **osallistujat**, aloitetaan!*

Älä oleta osallistujien sukupuolta ulkoisten tekijöiden perusteella. Käyttämällä sukupuolineutraaleja termejä vältät väärinsukupuolittamista! Tämä on erityisen tärkeää ensikohtaamisissa, esimerkiksi uuden ryhmän tai uuden tuettavan kanssa.

Ratkaisevaa on kuitenkin käyttää niitä sanoja, joita henkilö itsekin käyttää.

**2.**

*Oletko puhunut tästä kumppanisi kanssa?*

*Kyllä, olen keskustellut paljon aviomieheni kanssa.*



*Mukava kuulla, että **kumppanisi** on tukenasi.*



*Mukava kuulla, että **aviomiehesi** on tukenasi.*

Jos asiakas käyttää esimerkiksi termiä vaimo tai aviomies, käytä sitä itsekin. Jos tämän jälkeen jatkaa sukupuolineutraalien termien käyttämistä, se voi tuntua asiakkaasta vähättelevältä.

**Ole  
sensitiivinen.**

**1.**

“

**Tässä ryhmässä ei taidakaan olla muita sateenkaariperheitä. Miten tämä asia on vaikuttanut teihin nimenomaan homoparina?**

“

**Miten tämä asia on teihin vaikuttanut?**

Ryhmätilanteissa henkilön painostaminen ikään kuin suurennuslasin alle voi tuntua hänestä hyvin tukalalta. Sateenkaarevuudesta ei myöskään kannata tehdä isoa numeroa, jos henkilö itsekään ei sitä tee.

**2.**

**Minulle kuuluu hyvää, vietin viikonlopun poikaystäväni kanssa.**

“

“

**Ai, sinulla on poikaystävä?  
Onpa hienoa! Minun yksi kaverinikin on homo!**

“

**Onpa mukavaa, mitä teitte yhdessä?**

# Älä oleta.

1.

“

*Miten sinun vaimosi on tähän suhtautunut?*

“

*Miten sinun puolisosasi on tähän suhtautunut?*

Kaikessa toiminnassa ylipäätään kannattaa välttää olettamista. Muotoilemalla kysymykset avoimiksi jää asiakkaalle tilaa itsemäärittelyyn.

2.

“

*Oletko läheinen isäsi ja äitisi kanssa?*

“

*Millainen perhe sinulla on?*

**Ole  
sensitiivinen.**

**Huomioi  
inklusiivinen  
kielenkäyttö.**

**Älä  
oletta.**

**Sateenkaarivähemmistöön kuuluvan mielenterveysomaisen hyvään kohtaamiseen kuuluu, että kiinnittää erityistä huomiota omaan puhetapaan. Tärkeää on myös havaita omat puutteet tiedoissa sekä olla valmis ottamaan selvää ja oppimaan.**

**Kiitos, että toimit inklusiivisesti!**

Lisätietoa saat esimerkiksi näiden toimijoiden nettisivuilta:

*Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus*

*Seta*



---

## Lähteet

Levounis, P. & Yarbrough, E. (toim.) 2020. Pocket Guide to LGBTQ Mental Health. Understanding the Spectrum of Gender and Sexuality. Washington, DC: American Psychiatric Association Publishing.

Seta ry 2021. Sateenkaarisanasto. <https://seta.fi/sateenkaaritieto/sateenkaarisanasto/>

Suen, L. W., Lunn, M. R., Katuzny, K., Finn, S., Duncan, L., Sevelius, J., Flentje, A., Capriotti, M. R., Lubensky, M. E., Hunt, C., Weber, S., Bibbins-Domingo, K. & Obedin-Maliver, J. 2020. What Sexual and Gender Minority People Want Researchers to Know About Sexual Orientation and Gender Identity Questions: A Qualitative Study. Archives of Sexual Behavior. Vol. 49, Issue 7, 2301-2318.

Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2022. Tasa-arvosanasto. <https://thl.fi/fi/web/sukupuolten-tasa-arvo/sukupuoli/tasa-arvosanasto#Sukupuoli-identiteetti>

## **TURKU**

**Itäinen Pitkäkatu 11a, Turku**

## **SALO**

**Turuntie 8 as 13, Salo**

**p. 044 793 0580**

**<https://www.vsfinfami.fi/>**

**[toimisto@vsfinfami.fi](mailto:toimisto@vsfinfami.fi)**

**@vsfinfami**

**Teksti: Ilona Rantanen, sosionomi Turku AMK**

**Taitto: Ayan Aden**

**2022**