

SEKSOLOGINEN AIKAKAUSKIRJA

3(1), 2018



JULKAISIJA:

Suomen Seksologinen Seura ry
Helsinki

Toimittajat:

J. Tuomas Harviainen

Hanna Vilkkä

Osmo Kontula

ISSN 2342-723X

Ammatillinen raportti: Astu SaTu:n — Hyvinvointi kuuluu kaikille!

Hanna Vilkka, *Alue- ja vapaaehtoistyön koordinaattori, FinFami - Kanta-Hämeen mielenterveysomaiset ry*
 Minna Hotta, *Toiminnanjohtaja, FinFami - Kanta-Hämeen mielenterveysomaiset ry*
 Kirsi Koskela, *Vapaaehtoinen, SaTu-hanke, FinFami - Kanta-Hämeen mielenterveysomaiset ry*

FinFami — Kanta-Hämeen mielenterveysomaiset ry aloitti syksyllä 2017 ensimmäisenä Suomessa maksuttomat omaisten ja läheisten vertaistukiryhmät sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöille. Käynnistimme yhden vertaisryhmän äideille, isille, tädeille, sedille, isovanhemmille, aikuisille sisaruksille sekä läheisille, joiden läheinen lapsi tai nuori kuuluu sateenkaari-ihmisiin. Lapsen tai nuoren ei tarvitse olla psyykkisesti sairastunut. Vertaisryhmään osallistumiseen riitti, että aikuisella on huoli lapsen tai nuoren psyykkisestä hyvinvoinnista. Kaksi ryhmää käynnistettiin aikuisille sateenkaariomaisille ja -läheisille, joilla on huoli läheisestä tai läheinen on psyykkisesti sairastunut. Raportissa esittelemme, miksi aloitamme toiminnan FinFami - Kanta-Hämeen mielenterveysomaiset ry:ssä.

Ammatillisesti toteutettujen vertaisryhmiemme tarkoitus on luoda puitteet psyykkisesti oireilevien sateenkaari-ihmisten omaisten ja läheisten kohtaamiselle. Tavoitteenamme on myös vahvistaa mielenterveysomaisten kansalaisjärjestötyötä yhdistysten ja järjestöjen kanssa, jotka ajavat sateenkaari-ihmisten hyvinvointia yhteiskunnassa. Koulutus- ja markkinointiyhteistyötä sateenkaari-ihmisten mielenterveysomaisten ja -läheisten asioissa teemme Sateenkaariperheet ry:n Perhesuhdekeskuksen, Aktuaalin, Sinuksi-palvelun, Sexpon sekä FinFami - Mielenterveysomaisten keskusliiton kanssa. Toimintamme ydin on sukupuoli- ja seksuaalisensitiivisessä mielenterveysomaisten ja -läheisten tukemisessa, toivon herättämisessä ja arjen jaksamisen keinoissa.

Tutkimusten mukaan sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöihin kuuluvien ihmisten psyykinen terveydentila on väestötasolla keskimääräistä alempi. Heillä on valtaväestöön verrattuna enemmän itsetuhoisia ajatuksia, itsetuhoista käyttäytymistä sekä masennus- ja ahdistusoireita. Sateenkaari-ihmisten ahdistus- ja masennusoireet nousevat pitkälti yhteiskunnan ja

ympäristön asenteista. Sateenkaari-ihminen tuntee itsensä ulkopuoliseksi lähes kaikkialla arjessa. Useimmat sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöön kuuluvista ovat kokeneet ahdistelua, kiusaamista ja syrjintää koulussa ja työpaikoilla.

Jokainen nuori ja lapsi haluaa olla vanhemmilleen hyväksytty omana itsenään. Lapsen ja nuoren hyvinvoinnin ja psyykkisen terveyden perusedellytys on se, miten omat vanhemmat heihin suhtautuvat: millaisena nuori kelpaa heille, mitä he heistä ajattelevat ja mitä kertovat lähipiirissä. Sateenkaarinuori kokee keskimäärin muita nuoria useammin suhteet vanhempiinsa huonoksi sekä itsensä perheessä ulkopuoliseksi ja yksinäiseksi. Taustalla voi olla vanhempien torjuvien asenteiden lisäksi se, ettei perheellä ole sanoja keskustella nuoren tilanteesta. Oman lapsen erilainen sukupuolinen tai seksuaalinen suuntautuminen voi olla vanhemmalle hämmäntävää. Tilanne voi herättää huolta ja erilaisia tunteita, joista saattaa olla vaikea puhua ulkopuolisille. Vanhemmalla voi olla huoli lapsen tulevaisuudesta, jos ennakkoluuloista johtuen lasta on kiusattu tai syrjitty koulussa tai harrastuksissa.

Valtaväestöön kuuluvien omaisten ja läheisten asenteilla on sateenkaarinuorelle suuri merkitys. Nuorelle vanhemman hämmennys ja tietämättömyys seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin liittyvistä asioista näyttäytyy usein torjuntana. Tiedon ja tukemisen keinojen puute aiheuttaa sen, että perheellä ei ole sanoja keskustella asiasta ja kaikki kokevat jäävänsä tilanteessa yksin, vaille tukea. Toimintamme tavoite on auttaa perheitä löytämään sanoja niin seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön kuulumisesta kuin keskustelemiseen mielenterveysasioista. Etenkin jälkimmäiseen tartumme sateenkaarevien mielenterveysomaisten vertaisryhmissä.

Professori Juho Saaren (2016) mukaan yksinäisyys on eräs yksittäinen tekijä, joka heikentää suomalaisten hyvinvointia ja terveyttä. Se saattaa vaikuttaa myös monen sateenkaari-ihmisen mielenterveysongelman taustalla. Kuten sanottu sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöön kuuluvat yksinäistyvät, koska he ovat sisäistäneet ympäristöstään asenteita, jotka synnyttävät itseinhoa, itsehäpeää, pelkoa, kielteisiä asenteita ja luottamuksen puutetta ympäristöä kohtaan. Sateenkaari-ihminen yksinäistyy, koska suhteiden luominen on haasteellista. Sateenkaari-ihmiset ovat alati huolissaan ympäristön reaktiosta liittyen seksuaaliseen

suuntautumiseensa tai sukupuoli-identiteettiinsä. Siten sateenkaari-ihmiset kantavat mukanaan moninkertaista mielenterveysongelmiin alistavaa häpeää, joka nousee erilaisuuden ja ulkopuolisuuden kokemuksesta, omasta sukupuolesta tai seksuaalisesta suuntautumisesta, yksinäisyydestä, työttömyydestä, toimeentulon vaikeuksista sekä jatkuvasta pelosta oman seksuaalisen suuntautumisen, sukupuoli-identiteetin ilmitulosta ja sen seurauksista.

Edellä mainitut asiat ovat merkittäviä koettua emotionaalista huono-osaisuutta lisääviä psyykkisiä riskitekijöitä. Koettu jatkuva emotionaalinen huono-osaisuus vaikuttaa oleellisesti sateenkaari-ihmisten mahdollisuuksiin opiskella, kouluttautua ja mahdollisuuteen hankkia toimeentulonsa sekä perustaa perhe. Psyykkiset riskitekijät lisäävät sairastumisriskiä. Kuitenkin tärkeintä jokaiselle sairastuneellekin on läheisten ja lähipiirin kanssa eläminen yhdessä sairaudesta riippumatta. Vertaisryhmässä yleensä omaisen tai läheisen syyllisyys ja taakka toisen sairastumisesta kevenevät. Häpeä, masennuksen tai ahdistuksen mystifioiminen ja sairauden uhkaavuus vähenevät. Omaisen tai läheisen saa tietoa siitä, millä tavalla hän ja lähipiiri voivat olla tukea sateenkaarevan läheisensä hyvinvointia ja samalla huolehtia omasta hyvinvoinnistaan. Elämänlaatu saattaa kaikin puolin kohentua jokaisella, kun jokaisella on keinoja huolehtia omasta hyvinvoinnistaan ja tukea läheisen hyvinvointia.

Yhteiskunnassa on heikosti puututtu sekä sateenkaari-ihmisten mielenterveyden kysymyksiin että omaisnäkökulmaan. Käytännössä sateenkaari-ihmisten on vaikea hakeutua syrjinnän ja ennakkoluulojen vuoksi koko väestölle suunnattuihin palveluihin, joissa he eivät voi olla varmoja yhdenvertaisuudestaan. Yhdenvertaisuuden takia tärkeää on, että jokainen voi käyttää palveluja omana itsenään riippumatta seksuaalisesta suuntautumisesta, sukupuoli-identiteetistä, sukupuolen ilmaisusta ja perhemuodosta. Sateenkaari-ihmisten omaisten vertaistukiryhmä on tärkeä myös siksi, että ryhmän sisällä heidän ei tarvitse opettaa ja jakaa tietoa moninaisuudestaan. He voivat keskittyä vertaistensa kanssa voimavarojen etsintään ja arjen hyvinvoinnin löytymiseen. Kaikilla palveluiden tuottajilla ei aina ole riittävästi tietoa siitä, miten sukupuolen ja seksuaalisuuden monimuotoisuus kietoutuvat mielenterveyden ja päihteiden käytön kysymyksiin sateenkaari-ihmisillä sekä miten ne vaikuttavat heidän omaisiinsa ja läheisiinsä. Edelleen yhteiskunnassa joutuu oikaisemaan

käsityksiä muun muassa siitä, että sukupuoleen liittyvä kokemus ja identiteetti tai seksuaalinen suuntautuminen eivät ole sairauksia.

Lyhyesti, läheisen psyykkinen sairastuminen on kriisi myös heidän lähipiirilleen. Kriisi muuttaa kaikkien ympärillä olevien ihmisten arkea, kun tuttu ihminen muuttuu käyttäytymiseltään vieraaksi ja etäiseksi. Huoli sairastuneesta astuu osaksi omaisen tai läheisen arkea. Itsestä huolehtiminen jää arjen huolien varjoon. Jatkuvan huolen kanssa eläminen on uuvuttavaa kaikille. Myös läheisellä on silloin riski sairastua. Sateenkaari-ihmisten omaisten ja läheisten vertaistukitoiminnalla haluamme kiinnittää huomio myös sateenkaari-ihmisten läheisten ja omaisten psyykkiseen hyvinvointiin ja emotionaaliseen huono-osaisuuteen ja sen ennalta ehkäisyyn yhteiskunnassa.

Tukeudumme toiminnassa psykoedukaatioon psykososiaalisena opetuksena ja valmennuksena. Keskiössä on omaisen tai läheisen voimavarojen karttuminen. Ryhmätoimintaan kuuluu siksi kongnitiivista työskentelyä, sosiaalisten taitojen harjoittelua ja tunteiden käsittelyä vertaisten kanssa. Psykoedukaation hengessä ajattelemme, että jokaisella omaisella ja läheisellä on omaa sairastumista suojaavia tekijöitä. Alttius sairastua on aina yksilöllinen. Kun tasapaino pettää arjen kuormittavuudessa ja suojaavissa tekijöissä, psyykkisen sairastumisen riski suurenee merkittävästi.

Vertaisryhmätoimintamme tarkoitus on työstää omaisen tai läheisen kanssa yhdessä yksilöllisiä kuormittavuudesta tai arjen paineista kertovia tunteita ja asioita. Tärkeää on oppia myös myöntämään niiden olemassaolo. Kun tunnistaa ja ymmärtää omat oireensa tai surunsa, niihin pystyy vaikuttamaan oppimalla kommunikatiivisia taitoja, stressinhallintaa ja ongelmanratkaisukeinoja. Niiden avulla lisääntyvät keinot arjessa jaksamisesta sairastuneen läheisen kanssa. Myös oman sosiaalisen verkoston ja tukitoimien hyödyntäminen saattavat lisääntyä.

Toiminnassamme lähdemme ajatuksesta, että läheisen mielenterveysongelmista on usein vaikea puhua. Erityisesti uskallusta se vaatii, kun oma elämä on monimuotoista sukupuolisesti tai seksuaalisesti. Yhteiskunnassa herkästi ajatellaan, että sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöön identifioituminen on psyykkisen oireilun syy. Alttius psyykkiseen oireiluun rakentuu arjen kuormittavuudesta, stressistä ja

suojaavien tekijöiden murtumisesta. Olennaisia kuormittavia tekijöitä ovat ympäristön asenteet ja suhtautuminen sateenkaari-ihmisiin. Kenenkään sairastuneen läheisen tai omaisen ei pidä jäädä yksin. Hyvinvointi kuuluu kaikille — myös sateenkaari-ihmisille ja heidän läheisilleen.



Kun yksi sairastuu, monen maailma muuttuu.

SaTu - Sateenkaarevien mielenterveysomaisten vertaistukitoiminta

FinFami - Kanta-Hämeen mielenterveysomaiset ry

www.omaisyhdistys.com

Lähteet

Alanko, K. (2014) *Mitä kuuluu sateenkaarinuorille Suomessa?* Verkkojulkaisu 72, Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimuseura ja Seta-julkaisu 23, Seta.

de Bruijn, T. T. (2006) Käytännön psykoedukaatiota psykoosipotilaan perheelle. *Suomen Lääkärilehti* 41/2006, 4219–4225

Lehtonen, J. (2006) Sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöt Suomen kunnissa. Keinoja ja ideoita yhdenvertaisuuden tueksi. *ESR-tutkimukset ja -selvitykset* -sarja. Helsinki: Työministeriö.

Nivala, E. ja Ryyänen, S. (2013) Kohti sosiaalipedagogista osallisuuden ideaalia. *Sosiaalipedagoginen aikakauskirja* 14, 9–41.

ranneliike.net

Saari, J. (2016) Suomalainen yksinäisyys. Teoksessa Saari, J. (toim.) *Yksinäisten Suomi* (s. 33-51). Helsinki: Gaudeamus.

Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön kuuluvien perus- ja ihmisoikeudet Suomessa (2014). Selvityksiä ja ohjeita 34/2014. Helsinki: Oikeusministeriö.

seta.fi

Törrönen, M. ja Vornanen, A. (2002) Emotionaalinen huono-osaisuus peruskoululaisten korostamana syrjäytymisenä. *Nuorisotutkimus* 2/2002, 33– 42

Vilka, H. (1998) *Yhteiskunnan intervention merkitys transseksuaalisuuteen*. Pro gradu. Kuopion yliopisto, Sosiaalipsykologian ja sosiaalipolitiikan laitos.

Vilka, H. (2006) *Keho: Omaa sukupuolta koskeva tiedon ja ymmärryksen muotoutumisen perusta transsukupuolisilla*. Väitöskirja. Helsingin yliopisto, Valtiotieteellinen tiedekunta.
<http://ethesis.helsinki.fi/julkaisut/val/sosio/vk/vilka/kehoomaa.pdf>

Vertaisyhmät syksyllä 2018. Kysy lisää:

hanna.vilka@omaisyhdistys.com

Ennakkotieto:

SaTu-seminaari Forssassa 6.9.2018 klo 17-20 yhdessä Aktuaalin, Sinuksi-palvelun, Perhesuhdekeskuksen ja Settlementti ry:n kanssa. Aiheena sateenkaarinuorten jaksaminen ja mielen hyvinvointi. Voit ilmoittautua jo ennakkoon

hanna.vilka@omaisyhdistys.com