

# Vähemmistöstressi

## Harjoitus 8: Mitä vähemmistöstressi on?

"Vähemmistöstressillä tarkoitetaan huolia, stressiä ja/tai ahdistusta, joita sateenkaari-ihmiset voivat kokea vain siksi, että kuuluvat vähemmistöön. Kyse on pelosta, että ei tule hyväksytyksi sellaisena kuin on. Vähemmistöstressiä voi siis kokea, vaikka ei olisi kokenut suoraa syrjintää (esim. haukkumista tai kiusaamista).

Vähemmistöstressi näyttäyty monin eri tavoin. Ihminen, joka kärsii vähemmistöstressistä voi olla koko ajan varuillaan tai tuntea itsensä erityisen tietoiseksi siitä, mitä muut ajattelevat. Jotkut vähemmistöstressistä kärsivät eivät uskalla puhua itsestään, vaan pienentävät itseään ryhmätilanteissa. Toisilla ilmenee sisäistettyä syrjintää, eli ympäristöstä omaksuttuja itsen kohdistuvia negatiivisia leimoja ja omaan identiteettiin liittyvää häpeää.

On tärkeä ymmärtää, ettei vähemmistöstressi ole henkilön oma vika, vaan se johtuu ympäröivästä yhteiskunnasta. Kulttuurissamme on yhä normeja, jotka suosivat heteroita, cisihmisiä, monogaamisissa suhteissa eläviä, alloromanttisia (eli ei-aromanttisia) sekä alloseksuaalisia (eli ei-aseksuaalisia) ihmisiä. Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöt, avoimissa / polyamorisisissa suhteissa elävät, aromanttiset ja aseksuaalit ovat kuitenkin aivan yhtä arvokkaita. Kaikilla on oikeus tulla nähdyksi ja näkyväksi."



# Vähemmistöstressi

## Harjoitus 8: Mitä vähemmistöstressi on?

### Kaiken alku: Kulttuuri

Kaksijakoinen sukupuolijärjestelmä, joka ei tunnista sukupuolen moninaisuutta, sukupuolinormit. Kielteinen suhtautuminen transihmisiin, intersukupuolisiin ja ei-binääreihin. Puutteellinen lainsäädäntö ja organisaatioiden käytännöt. Julkiset tilat ja yksityiselämän tilanteet, joista sukupuolen moninaisuus on rajattu pois.

### Tästä seuraa: Sosiaalinen syrjintä

Ennakkoluulot, stereotypiat, vihamielisyys, tavallisuuden kieltäminen, kiusaaminen, kokemusten kieltäminen ja vähättely, henkinen ja fyysinen väkivalta, nauraminen, välien katkaiseminen, selitysvellisuus, eriarvoisuus lain edessä tai palveluissa ja muualla yhteiskunnassa, tarpeiden huomiotta jättäminen.

### Tästä seuraa: Vaikutukset yksilöihin

Huoli, pelko, ahdistus, pelko huomion herättämisestä, ymmärtämättömyyden ja kiusallisten tilanteiden pelko, varuillaanolo, kehollinen hälytystila ja ylivalppaus, tilanteiden välttely, itsesensuuri, näkymätön olo, arvottomuuden ja häpeän tunne, turvattomuuden tunne, viha ja turhautuminen, sisäistetty itsesyrjintä (uskonus, että on vääränlainen tai huono; kuvitelma, että on itse liian vaativa), aggressioiden sisäistäminen (itseän kohdistuva aggressio omassa mielessä, esim. vaatimuksina, kieltöinä, vähättelynä, halveksuntana), muistot huonosta kohtelusta nousevat mieleen.

### Tästä seuraa:

*Pitkäkestoiset vaikutukset (jos ihmisellä ei ole riittäviä suojatekijöitä yllä olevia vastaan):*

vähemmistöstressi, kielteiset vaikutukset kehon ja mielen terveyteen, ihmissuhteisiin sekä minäkuvaan.

Lähde: [Vähemmistöstressin omahoito - Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus](#)



## Pitkäkestoiset vaikutukset