

# Vähemmistöstressi

## Harjoite 9: Suojakeinot Pyrylle ja Harjoite 10: Suojakeinot itselle

### Suojakeinoja vähemmistöstressiin

#### Huolenpito kehosta:

- Rentoutuminen
- Kehollisen stressin purku
- Omien fyysisten tarpeiden täyttäminen
- Omien rajojen tunnistaminen ja niistä kiinni pitäminen
- Itsensä puolustaminen tarvittaessa

#### Identiteettityö:

- Identiteettityö (kuka olen, mitä arvostan ja miten pyrin elämään omien arvojeni mukaan?)
- Itsensä kuunteleminen ja vakavasti ottaminen
- Itsensä arvostaminen
- Omien vahvuuksien ja resilienssin tunnistaminen
- Itseilmaisu
- Normikriittisyys
- Puhdistautuminen leimoista
- Monipuolinen identiteetti (mitä kaikkea olen ihmisenä)

#### Sosiaalinen vuorovaikutus:

- Kokemusten jakaminen
- Tuen antaminen ja saaminen
- Liittolaisten etsiminen ja heihin luottaminen
- Harkittu avoimuus ja yksityisyys
- Vertaistuki
- Turvalliset tilat
- Itse valittu lähipiiri tai omien rajojen selkeä ilmaisu vuorovaikutuksessa
- Rajaa aikaa, jota käyttää kielteisiin media/some-sisältöihin
- Parantavat tarinat

#### Aktivismi ja/tai omana itsenään oleminen:

- oman tarinan kertominen yksityisesti tai julkisesti
- rehellisyys itselle
- puhuminen ihmisarvon puolesta, jos joitain ihmisiä leimataan
- pyynnöt ja valitukset liittyen organisaatioiden haitallisiin käytäntöihin

- sukupuolen moninaisuudesta puhuminen lapsille
- avoimesti omana itsenään oleminen
- yhteisöllisyyden ja turvallisten tilojen rakentaminen
- itselle tärkeiden teemojen nostaminen esiin sateenkaariyhteisöissä, jos haluaa kuulua näihin
- vapaaehtoistyö toisten hyväksi
- taiteen tekeminen ja itseilmaisu
- osallistuminen yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen ja keskusteluun
- uusien kulttuurikäytäntöjen keksiminen (esim. transitiojuhlat, ei-binääri juhlapukeutuminen)

#### Kulttuuri:

- yhteiskunnan rakenteiden ja sukupuolinormien muutos
- lisää tilaa olla itsensä ja turvallisuuden tunteen vahvistuminen

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