



Diakonissa-
laitos

Menetelmiä sateenkaari- sensitiiviseen valmennukseen

Sense of Belonging -hanke

DIAKONISSALAITOKSEN OPAS 2026





**Diakonissa-
laitos**

Diakonissalaitoksen opas 2026

Ulkoasun suunnittelija: **Inari Savola** / Noon Kollektiivi

Taitto: **Mia Kolari**

Toimittanut: **Karoliina Sipilä, Osma Aarnos,
Santtu Niemi, Aurora Tikka, Noora Kananen**

ISBN-numero: 978-952-9854-84-4



**Euroopan unionin
osarahoittama**

iVAMOS!
Diakonissalaitos

HELSINKI
Pride
YHTEISO

**SUKUPUOLEN
MONINAISUUDEN
OSAAMISKESKUS**

Sisältö

Lukijalle 4

- 1 Johdanto 5**
 1. Sense of Belonging 6
 2. Vamos 8
 3. Sateenkaarevuus 9
 4. Oppaan käyttö 11
 - 4.1. Kenelle materiaali on tarkoitettu? 11
 - 4.2. Mikä on materiaalin tarkoitus? 11
 - 4.3. Miten materiaalia voi käyttää? 11
 - 4.4. Harjoitteiden symbolit 13
 5. Draama ja teatterin tekeminen 14
 6. Ryhmäkerran perusrakenne Sensessä 17
 7. Turvallisempi tila 19
 - 7.1. Turvallisen tilan luominen Sense of Belonging -valmennuksessa 19

- 2 Sateenkaarisensitiiviset valmennusmenetelmät 21**
 - 2.1. Tavoitteiden ja tarpeiden tunnistaminen 22
 - 2.2. Queer-kulttuuri 26
 - 2.3. Lämmittelyharjoitteet 27
 - 2.4. Teemakokonaisuudet 33
 - Turvallinen ryhmä - turvallisemman tilan periaatteet 33
 - Turvallisuuden rakentaminen ja ryhmäsopimus 38
 - Queer-ilo 42
 - Identiteetti 46
 - Yhteisöllisyys ja Queer-yhteisöt 54
 - Normit tutuiksi 57

- Sukupuolinormit 63
- Kehonormi ja kehollinen ilmaisu 67
- Suhdenormit 70
- Vähemmistöstressi 73
- Läheissuhteet 79
- Turvallisempi työ- ja opiskeluelämä 82
- Tulevaisuus 86
- Ryhmän päätös 90

3. Valmennuksen päättäminen 94

Lopuksi 97

3 Tulostettavat materiaalit 98

Lukijalle

Tämä Sense of Belonging -hankkeen menetelmäopas on tarkoitettu nuoria työssään kohtaaville ammattilaisille ja se tarjoaa konkreettisia työkaluja sateenkaarierityiseen työskentelyyn. Oppaan luettuasi sinulla on paremmat valmiudet käsitellä normeihin, identiteettiin ja sateenkaarimoninaisuuteen liittyviä teemoja nuorten kanssa niin yksilötyössä kuin ryhmässä.



Menetelmäopas koostuu kolmesta osasta. Ensimmäisessä osassa esitellään Sense of Belonging -hanketta ja sen toteuttajaa, nuortenpalvelu Vamosta, sekä valotetaan sateenkaarevuuden käsitettä. Ensimmäisestä osasta löydät myös ohjeet oppaan käyttöön, ryhmävalmennuksen perusrakenteen aukikirjoitettuna sekä ajatuksia turvallisemman tilan luomisesta. Osa kaksi, Sateenkaarisensitiiviset valmennusmenetelmät, pitää sisällään harjoituksia lämmittelyyn, valmennuksen aloittamiseen ja päättämiseen sekä 14 teemakokonaisuutta ja harjoituksia varten tulostettavat ohjeet ja kortit. Osa kolme sisältää harjoitteisiin liittyvät tulostettavat materiaalit.

Kiitos, kun osallistut Sense of Belonging -hankkeen työn jatkamiseen hyödyntämällä tätä menetelmäopasta sateenkaarevien nuorten tukemisessa. Vaikka sateenkaariteemat olisivat sinulle vieras tai jännittäväkin aihe, olet ottanut jo suuren askeleen siinä, että olet tarttunut tähän oppaaseen. Avoimuus ja uteliaisuus mitä tahansa kohderyhmääsi koskevaa aihetta kohtaan on kaiken sensitiivisen ohjaustyön perusta. Voit siis olla ylpeä itsestäsi.

Kenenkään ei tulisi joutua piilottamaan omaa identiteettiään muilta.

Sateenkaarevuus voi olla samaan aikaan sekä ylpeyden aihe että ihan tavallista arkea.

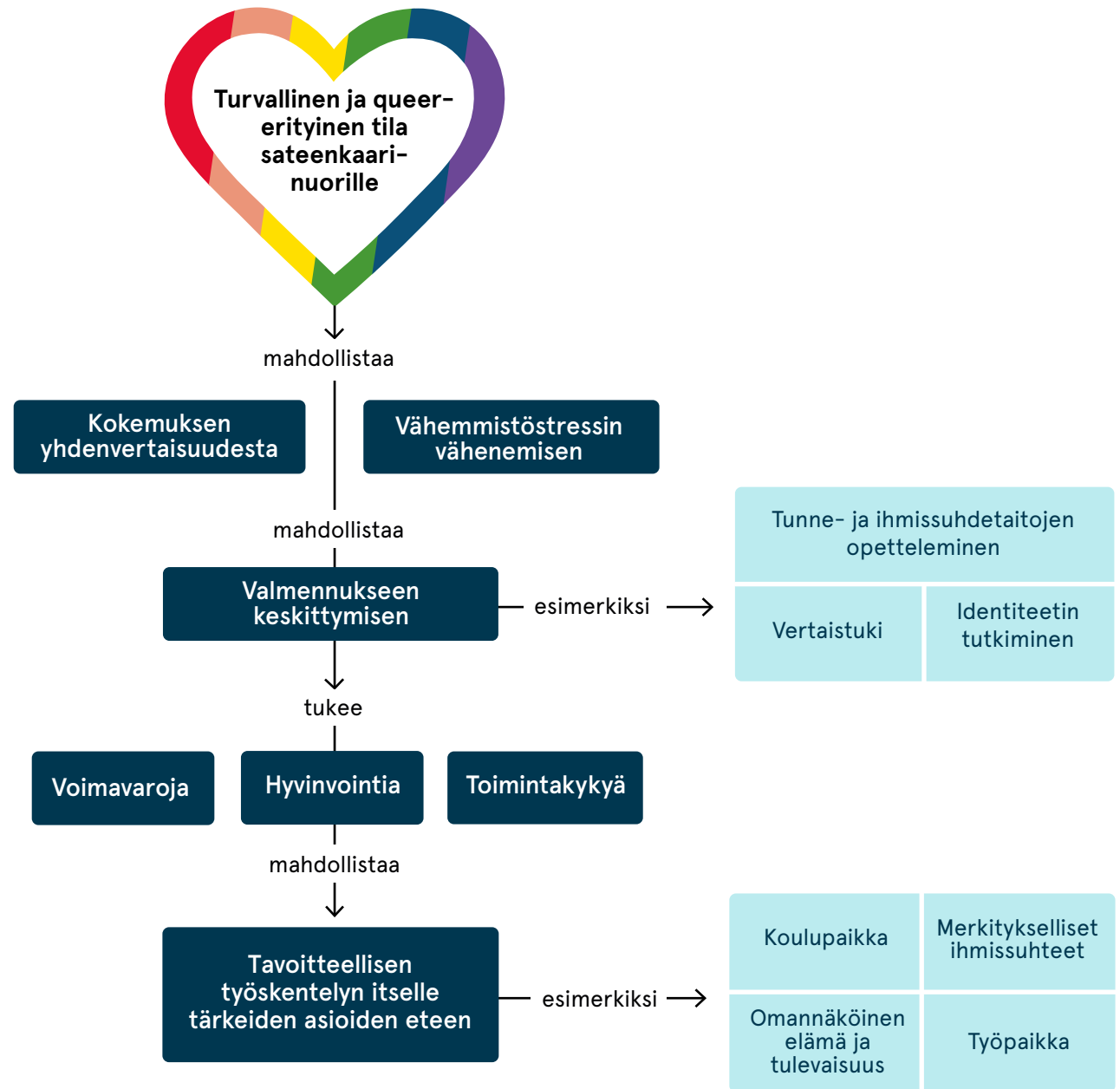
1 Johdanto

1. Sense of Belonging

Sense of Belonging oli pääkaupunkiseudulla toteutettava Euroopan Unionin osarahoittama kehittämishanke, joka suunnattiin 16–29-vuotiaille seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluville nuorille. Hankeen päätavoitteena oli sateenkaarevien nuorten osallisuuden ja yhdenvertaisuuden vahvistaminen.

Hanke kehitettiin vastaamaan sateenkaarivähemmistöön kuuluvien nuorten erityishaasteisiin yhteiskunnassa: tutkimustuloksissa korostuvat ulkopuolisuuden kokemus, näköalattomuus, mielenterveyden ongelmat ja avunsaannin vaikeudet mm. riittämättömien resurssien ja ammattilaisten tiedonpuutteen vuoksi. Monet sateenkaarinuoret kokevat, ettei heillä ole mahdollisuutta vaikuttaa omiin asioihinsa. Sense of Belonging -hankkeen tavoite olikin lisätä osallistujien uskoa itseensä ja omiin vaikutusmahdollisuuksiinsa niin arjessa kuin yhteiskunnassa laajemmin.

Hanke toimi vuosina 2023–2026 pääkaupunkiseudulla ja sitä toteuttivat yhteistyössä Diakonissalaitos, Setan Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus (SMOK) ja Helsinki Pride -yhteisö. Nuorten yksilö- ja ryhmävalmennuksesta vastasi Diakonissalaitoksen Vamos -nuortenpalvelu (ks. Vamos). Yksilövalmennuksessa nuori sai henkilökohtaista tukea itselleen tärkeiden asioiden edistämiseen. Ryhmävalmennuksissa keskityttiin



Kuva 1. Turvallisen ja queer-erityisen tilan mahdollisuuksia sateenkaari-nuorille

yhteisöllisyyden, identiteetin ja hyvinvoinnin teemoihin. Osallistujat saivat osallistua joko yksilö- ja ryhmävalmennukseen, tai pelkkään yksilövalmennukseen.

Sense of Belonging -hanke sai nuorilta paljon positiivista palautetta. Esimerkkejä näistä palautteista voit lukea tältä sivulta.

"Kiitos avusta ja tuesta. Kaikenkaikkiaan jäi hyvä filis valmennuksesta."

"Olen oppinut ihmisistä paljon ja myös itsestäni, olen päässyt harjoittamaan sosiaalisia taitojani ja se on auttanut ahdistukseeni massiivisesti."

"Oli ihana ilmapiiri kyllä ryhmässä ja tapasin sieltä pari uutta ystävääkin, joita olen lopettamisenkin jälkeen nähnyt."

"Minua kuunnellaan, uskotaan. Koen, että voin olla oma itseni, kun ääntely ja liikkeet, joita tykkään tehdä huvikseni, eivät aiheuta erityisemmin reaktioita."

"Yhdessä tehdyt tehtävät muistuttivat minua omista vahvuuksistani ja sain myös hyviä neuvoja heikkouksieni kanssa työskentelyyn."

"Olen saanut paljon tilaa pohtia identiteettiäni ja vaihtoehtoja hyvin laajasti, huomioiden ja hyväksyen tärkeitä nyanseja."

"Oli ihana tavata muita LGBT-ihmisiä tällaisessa ryhmässä ja on kyllä tosi hyödyllinen, jos etsii vertaistukea tai omaa yhteisöä."

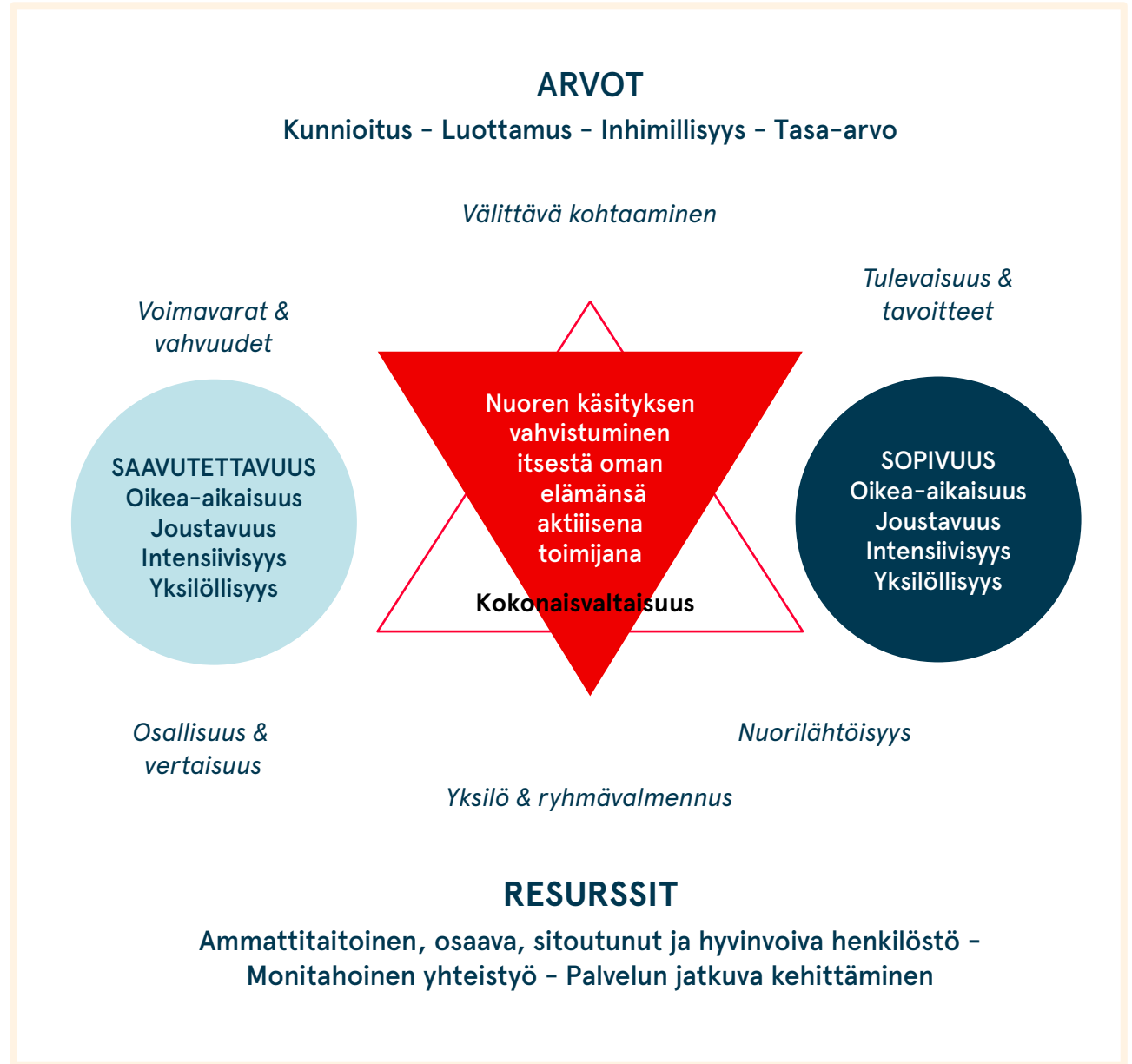
"Kiitos hankkeen toteuttamisesta. Hankkeeseen osallistuminen ja tuen saaminen on ohjannut elämäni vakaampaan suuntaan."

2. Vamos

Vamos on Diakonissalaitoksen nuortenpalvelukonaisuus, joka tukee 16–29-vuotiaita koulutuksen ja työelämän ulkopuolella olevia nuoria elämän eri haasteissa. Vamoksen toimintaan osallistuu vuosittain noin 2000 nuorta 11 eri paikkakunnalta. Toiminta rahoitetaan muun muassa hankke- ja järjestöavustuksilla, kuntien ostoilla sekä Diakonissalaitoksen omalla rahoituksella. Nuorelle toiminta on aina maksutonta, luottamuksellista ja vapaaehtoista.

Jo 15 vuoden ajan toiminut Vamos on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton palvelu. Kaikki toiminta, mukaan lukien Sense of Belonging, perustuu niin kutsutun Vamos-työotteen peruseriaatteisiin:

Vamoksen valmennuksen ydin on kiireetön kohtaaminen. Tulospaineiden maailmassa on rohkea teko käyttää aikaa tutustumiseen ja turvallisen suhteen rakentamiseen ennen varsinaisen työskentelyn aloittamista, mutta juuri tämä luo valmennukselle sen vahvan perustan. Jokaiselle nuorelle nimetään oma työntekijä (*omavalmentaja*), joka vastaa tämän luottamuksellisen ja yksilöllisen suhteen rakentamisesta. Tarjottu tuki on aina nuoren tilanteesta lähtevää ja siten yksilöllistä. Näin ollen valmennuksella ei myöskään ole ennalta määrättyä kestoä. Oleellista on valmennuksen oikea-aikaisuus: onnistuneen valmennuksen pohjana on nuoren oma motivaatio ja kyky sitoutua Vamoksen toimintaan.



Kuva 2. Vamos-toiminnan peruseriaatteet

3. Sateenkaarevuus

Työskentely sateenkaarevan asiakkaan kanssa vaatii kykyä nähdä, kuinka tavallisuus ja erityisyys yhdistyvät ihmisessä: Yhtäältä sateenkaarinuori on nuori siinä missä muutkin, eikä hänen koko olemustaan tule määrittää minkään yksittäisen ominaisuuden kautta. Toisaalta sateenkaareva identiteetti on voinut muokata nuoren kokemusmaailmaa monin tavoin ja saattaa vaikuttaa siihen, millaiseksi hän hahmottaa itsensä, muut ihmiset ja ympäröivän yhteiskunnan. Jos emme tunnista sateenkaarevuuteen liittyviä ilmiöitä ja haasteita tai jos kieltäydymme huomioimasta vähemmistökokemusten mahdollisen vaikutuksen nuoren elämään, emme myöskään kohtaa nuorta kokonaisena ihmisenä.

Tässä oppaassa sanoja *sateenkaareva*, *queer* ja *kvääri* käytetään pitkälti synonyymeinä kuvaamaan kaikkea sitä, mikä jää sukupuoli- ja seksuaalisuusnormien ulkopuolelle. Termillä *sateenkaarinuori* viitataan laajalti sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöä edustaviin ja identiteettiään pohtiviin nuoriin.





Sateenkaarisensitiivisen työn ytimessä on rohkeus ottaa puheeksi. Ammatilainen, joka uskalltaa pysähtyä sukupuoleen, seksuaalisuuteen ja suhdemuotoihin liittyvien teemojen äärelle, viestittää toiminnallaan, ettei moninaisuutta tarvitse peitellä. Joskus työntekijän omat epävarmuudet saattavat kuitenkin muodostua avoimen ja rohkean vuorovaikutuksen esteeksi.

Sateenkaarevia nuoria työssään kohtaava ammatilainen saattaa esimerkiksi olla huolissaan siitä, riittävätkö omat tiedot ja taidot queer-erityisten teemojen käsittelyyn. Toivomme, että tämä materiaali madaltaa kynnystä tarttua sateenkaariaiheisiin kokemuksen määrystä ja koe-tun osaamisen tasosta riippumatta.

Lisätietoa ja -materiaaleja löytyy esimerkiksi seuraavien toimijoiden nettisivuilta:

Seta

- tarjoaa materiaaleja ja tietoa sukupuolen ja seksuaalisen suuntautumisen moninaisuudesta suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi
- nettisivuilta löytyy mm. oppaita ammatilaisille, oppilaitos- ja koulutusmateriaaleja sekä sateenkaarianasto
- Setan ylläpitämä Verkkonuorisotalo Loiste tarjoaa nuorille tilan keskusteluun ja vertaistukeen

Helsinki Pride -yhteisö

- järjestää tukitoimintaa sateenkaari-ihmisille ja koulutuksia organisaatioille ja työpaikoille
- nettisivuilta löytyy mm. sateenkaarianasto ja tietoa Helsinki Pride -tapahtumista suomeksi ja englanniksi

Setan Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus (SMOK)

- tarjoaa erityistä osaamista sukupuolen moninaisuudesta, mm. palveluohjausta
- nettisivuilta löytyy mm. oppaita ja tietopaketteja sukupuolen ja kehojen moninaisuudesta sekä materiaaleja ammatilaisille suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi

THL

- tarjoaa tietoa ja materiaaleja erityisesti ammatilaisille suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi
- nettisivuilta löytyy mm. tietoa seksuaalioikeuksista, pieni sateenkaarianasto ja tietopaketti sateenkaarilapsista ja -nuorista ammatilaiselle

Trasek ry

- keskittyy transsukupuolisten ja intersukupuolisten ihmisten oikeuksiin ja tukeen erityisesti lääketieteen ja juridisten käytäntöjen näkökulmasta
- nettisivuilta löytyy mm. suomenkielisiä julkaisuja ja aineistoja sukupuolen moninaisuudesta sukupuoltaan korjaaville ihmisille ja heidän läheisilleen

ISIO ry

tarjoaa tietoa intersukupuolisuudesta nettisivuilta löytyy suomenkielisiä materiaaleja ja ajankoh-taista vaikuttamistyön sisältöä

Polyamoria ja monisuhteisuus -yhdistys

- tarjoaa vertaistukea ja tietoa monisuhteisuudesta suomeksi ja ruotsiksi
- nettisivuilta löytyy mm. monisuhteisuusanasto

4. Oppaan käyttö

4.1. Kenelle materiaali on tarkoitettu?

Tämä materiaali on suunnattu ennen kaikkea valmentajille, opettajille, ohjaajille, nuorisotyöntekijöille ja muille sateenkaarinuoria työssään kohtaaville ammattilaisille. Sitä voivat hyödyntää myös esimerkiksi terapeutit ja sateenkaarinuorten vanhemmat. Materiaalin käyttäjän olisi hyvä hallita perustiedot sateenkaarimoninaisuudesta.

Harjoitteet on kehitetty Sense of Belonging -hankkeen kohderyhmää ajatellen, eli 16–29 -vuotiaille työn ja koulutuksen ulkopuolella oleville tai muuten haastavassa tilanteessa oleville sateenkaarinuorille. Materiaalia voi kuitenkin joustavasti hyödyntää myös muussa asiakastyössä oman harkinnan mukaan.

Monia Sense of Belonging -hankkeen nuoria yhdistivät sateenkaari-identiteetin lisäksi esimerkiksi neuromoninaisuus, sosiaalinen jännittäminen ja toimintakyvyn haasteet. Tämän menetelmäoppaan harjoitteita on siis testattu hyvin kirjavalla osallistujajoukolla hyvällä menetyksellä.

4.2. Mikä on materiaalin tarkoitus?

Materiaalin tarkoituksena on tarjota käytännön työkaluja sateenkaarisensitiiviseen työhön. Se sisältää queer-nuorten itsetuntemusta ja hyvinvointia tukevia harjoitteita ja sateenkaari-erityisiä teemakokonaisuuksia. Nämä soveltuvat

erityisesti ryhmä- ja yksilövalmennuksen tarkoituksiin.

Oppaan luettuaan lukijalla on paremmat valmiudet kohdata sateenkaarinuoria ja käsitellä sateenkaari-erityisiä teemoja osana tavoitteellista valmennusta. Lisäksi oppaan sisältö auttaa lukijaa ymmärtämään, miten ilo omasta identiteetistä voi toimia vastavoimana sateenkaari-erityisille haasteille.

4.3. Miten materiaalia voi käyttää?

Menetelmäoppaan harjoitteista osa on kirjoitettu ryhmävalmennuksessa käytettäväksi ja osa yksilövalmennukseen. Kaikkia harjoitteita voi silti muokata käytettäväksi sekä ryhmän kanssa, että yksilötyössä. Näin tehtiin myös Sense of Belonging -hankkeen aikana onnistuneesti.

Menetelmäoppaan lämmittelyharjoitukset, queer-kulttuuria käsittelevä osuus ja teemakokonaisuudet on kirjoitettu ryhmälle toteutettavaksi. Opas sisältää 14 valmista teemakokonaisuutta, jotka on suunniteltu kahden tunnin mittaisiksi, mutta ohjeita voidaan soveltaa käytettävissä olevan ajan mukaisesti. Teemakokonaisuudet etenevät oppaassa siinä järjestyksessä, jossa tekijät ovat ajatelleet teemojen luontevasti etenevän ja syventyvän ryhmän keskinäisen luottamuksen ja turvallisuuden kasvaessa. Omassa ryhmässä voi toteuttaa vaikka kaikki teemakokonaisuudet tai niistä voi valita omalle ryhmälle sopivat harjoitteet. Mikäli valmennus

Osa harjoitteista on kohdennettu sateenkaarinuorille, mutta monet teemoista (esim. normit) koskevat meitä kaikkia. Käyttäkseen tätä menetelmäopasta ryhmänohjaajan ei siis välttämättä tarvitse tietää, ovatko ryhmän nuoret sateenkaarevia nuoria vai eivät.

toteutetaan kahden tai kolmen tunnin kokonaisuuksina, kuten Sense of Belonging -ryhmävalmennuksissa, voidaan hyödyntää tämän oppaan valmiita runkoja (Ks. Ryhmäkerran perusrakenne).

Tavoitteiden ja tarpeiden tunnistaminen ja Valmennuksen päättäminen -osioissa harjoitteet on kirjoitettu yksilövalmennuksessa toteutettavaksi, mutta niitä voi ohjaaja yhtäläillä muokata ryhmän kanssa käytettäväksi.

Suosittellemme, että ohjaaja tutustuu teemakokonaisuuksiin etukäteen ja sovittaa harjoitukset osallistujien tarpeiden, toiveiden ja valmiuksien mukaan. On hyvä pitää mielessä, ettei Sense of Belonging -hankkeen materiaaleja ole lähtökohtaisesti kehitetty kliinistä terapiaa varten. Ohjaajan tulisi säädellä työskentelyn syvyyttä ja tarvittaessa ohjata osallistuja avun ja palvelujen piiriin.

Yksilöohjaaja voi tehdä harjoituksen yhtä aikaa nuoren kanssa ja jakaa omasta prosessistaan sen verran kuin itsestä ammattilaisena tuntuu sopivalta.

Harjoitteiden teemat ovat sensitiivisiä ja monelle hyvin henkilökohtaisia, ja niiden käsittely voi herättää tunteita myös ohjaajassa. On tärkeää, että ohjaaja uskaltaa tutkailla myös omaa suhdettaan teemoihin, joita materiaali käsittelee.



Opas tarjoaa käytännön työkaluja sateenkaarisensitiiviseen työhön ja tukee ammattilaisia sateenkaarinuorten kohtaamisessa.

4.4. Harjoitteiden symbolit

Oppaan harjoitteiden viereen on merkitty symboli, joka kuvaa, millaisella menetelmällä harjoite toteutetaan. Alta löydät menetelmät ja niiden symbolit.



Toiminnalliset menetelmät

Näitä liikkeestä ja kehollisuudesta ammentavia menetelmiä kannattaa hyödyntää vastapainona harjoitteille, jotka vaativat paljon keskittymistä, ajattelua ja/tai tunteidenkäsittelyä.



Draamalliset menetelmät

Draamaharjoitteissa kenenkään ei tarvitse osata näytellä, eikä aikaisempaa kokemusta tarvita. Harjoitteiden yhteydessä on hyvä muistuttaa lempeästä katseesta ja toisten työskentelyn kunnioittamisesta. Draamaharjoitteissa ohjaajan (mahdolliset) repliikit on kirjoitettu valmiiksi ohjaamisen tueksi. Draaman käytöstä kerrotaan lisää kohdassa Draama ja teatterin tekeminen.



Taidemenetelmät

Taidemenetelmien tarkoituksena ei ole tuottaa taiteellisesti hienoa lopputulota, vaan luoda vapaasti ja viipyä työskentelyssä heränneiden tunteiden äärellä.



Keskustelu

Keskusteluissa aiheesta jutellaan joko koko ryhmän kesken tai pienryhmissä. Osallistuja saa aina säädellä, minkä verran hän haluaa henkilökohtaisista aiheista jakaa toisille.



Itsenäinen työskentely

Itsenäinen työskentely voi pitää sisällään monistetyöskentelyä tai muuta kirjallista työskentelyä. Itsenäinen työskentely ei tarkoita, että nuori jäisi prosessissaan yksin.



Kirjoittaminen

Kirjoittamisharjoitteissa kieliopilla, välimerkeillä tai muilla oikeinkirjoitussäännöillä ei ole väliä. Kirjoittaminen toimii ilmaisukanavana, jossa sisäisen maailman annetaan pulputa ulos. Tarkoituksena on kirjoittaa ulos niitä ajatuksia, joita harjoitteen tekeminen herättää.



Kuvakortit

Kuvakortit tuovat vaihtoehdon sanallisen ilmaisun tilalle tai sen tueksi. Ne tukevat myös ajatusten heräämistä ja auttavat kysymyksiin vastaamisessa. Joillekin osallistujille kuvien valinta voi kuitenkin olla haastavaa tehtävän abstraktisuuden vuoksi. Tämä ohjaajan kannattaa huomioida etukäteen ja sanoittaa esimerkiksi, ettei korttien valinta tarvitse täysin vastata tehtävänantoa tai kortin voi valita myös vain sen miellyttävän kuvituksen perusteella.



Sanalaput

Sanalaput selkeyttävät aiheeseen liittyvää sanastoa ja toimivat kuvakorttien tapaan ilmaisun tukena. Erilaisten sanalappujen avulla sateenkaareva sanasto tulee samalla osallistujille tutuksi.



Tulostettavat materiaalit

Osaan harjoitukseen liittyy tulostettavia kortteja, sanalappuja tai tehtävänantoja. Tulostettavat materiaalit löytyvät oppaan lopusta 3. osasta.

Työskentelytapojen valinta

Työskentelytapojen valinnassa on hyvä muistaa se, mikä sujuu helpoiten, ei aina tue osallistujaa parhaiten. Esimerkiksi nuori, joka on taitava ajatustensa sanoittamisessa, saattaa turvautua älyllistämiseen, kun tärkeämpää olisi viipyä tunteiden äärellä tai kuunnella omaa kehoa. Tällaisessa tilanteessa yhteys tunteisiin ja kekokokemuksiin saattaa löytyä ei-verbaalisten menetelmien kautta, esimerkiksi taidetyöskentelyn keinoin, siinä missä puhuminen edistäisi työskentelyä vain näennäisesti.

5. Draama ja teatterin tekeminen

Draamassa tehdään toiminnallisia harjoitteita ryhmän kanssa. Sen avulla on tarkoitus tutkia ryhmässä jotain tiettyä elämän ilmiötä tai osallistujien omaa elämää. Työskentelyssä ei pyritä yhteen totuuteen, vaan tutkitaan ja löydetään erilaisia näkökulmia yhdessä. Draama on erinomainen työskentelytapa työn ja koulutuksen ulkopuolella olevien nuorten aikuisten kanssa, koska jokainen osallistuja voi säädellä omaa osallistumistaan itse. Ei ole yhtä oikeaa tapaa tehdä asioita, vaan jokainen voi tehdä harjoitteet omalla tyylillään. Toiminnallinen tekeminen mahdollistaa osallistumisen toimintakyvystä riippumatta, koska pääpaino ei ole puheessa.



Innostavinta draaman ja teatterin käytössä on tekemisen ilo, osallistujissa heräävät tunteet, ajatukset ja oivallukset, sekä se, kuinka osallistujat löytävät itsestään eri puolia, jotka tulevat näkyviin toiminnallisen tekemisen kautta. Jotta harjoitteet toimivat, ne on ohjattava turvallisesti. Turvallisuutta lisäävät muun muassa alussa tehtävä draamasopimus, jossa työskentelytavoista sovitaan yhdessä ryhmän kanssa, sekä ryhmän lämmittely, joka valmistaa osallistujat varsinaiseen draamatyöskentelyyn.

Sense of Belonging -hankkeessa draamaa käytettiin mm. identiteetin, normien ja vähemmistöstressin käsittelyyn. Esimerkiksi vähemmistöstressiä tutkittiin kuvitteellisen hahmon Pyryn kautta (ks. *Teemakokonaisuudet: Vähemmistöstressi*). Etäännyttäminen draaman keinoin edesauttaa vaikean aiheen ja siihen liittyvien tunteiden turvallista kohtaamista, kun huomio ei kohdistu suoraan itseän.

Toiminnallisia menetelmiä hyödynnettiin myös Sense of Belonging -hankkeen *kauhu ja queer* -teemaisessa teatteriryhmässä. Ryhmässä tutkittiin jännittämistä ja rohkeutta, sekä queerin ja kauhun suhdetta helppojen teatteriharjoitteiden keinoin. Kauhuryhmän idea sai alkunsa kysymyksestä ”Mitä tekisit, jos et pelkäisi?”.

Miksi kauhu ja queer?

Kauhu ja queer liittyvät molemmat läheisesti normin ulkopuolella olemiseen. Genrenä kauhu sallii moniselitteisyyden, epävarmuuden ja erilaisuuden, oli kyse sitten kehoista, identiteetistä tai elämäntapa- ja kokemuksista. Kauhun keinoin vaikeita tunteita, kuten ulkopuolisuuden kokemuksia, voi ulkoistaa ja käsitellä itsestä etäännyttäen.

Teatteriryhmä kesti kolmisen kuukauden ja koontui kerran viikossa kahden tunnin ajan. Teatteriryhmän työskentelytapa oli ryhmälähtöinen, eli ryhmäläiset vaikuttivat ryhmän kulkuun. Prosessin alussa pohdittiin yhdessä ryhmän kanssa, mitä kaikkea kauhu osallistujille tarkoittaa. Sen pohjalta rakentui teatteriryhmän kaari, joka koostui muun muassa teemaan sovitetuista teatteriharjoitteista, kauhukokemusten tekemisestä ja niiden toteuttamisesta pienryhmissä sekä kirousten kirjoittamisesta. Ryhmässä kiinnitettiin huomiota turvallisuuteen ja suostumuksellisuuteen. Esimerkiksi silmät kiinni tehtävissä harjoitteissa keskustelemalla osallistujien kanssa näistä etukäteen. Ryhmäkerat päättyivät aina yhteiseen purkuun.

6. Ryhmäkerran perusrakenne Sensessä

Tässä luvussa esitellään lyhyesti kaksi tapaa rakentaa ryhmäpäivä. Nämä esimerkkirakenteet eivät luonnollisestikaan ole kiveen hakattuja. Jos käytössä on lyhyempi aika, valmiita teemakokonaisuuksia voidaan soveltaa siten, että ohjaaja rakentaa harjoitteista sopivan kokonaisuuden niin, että ryhmäkerran alkuun sisältyvät ryhmälle sopivat alkurutiinit. Vaikka työskentelyyn käytettävä aika olisi rajallinen, lämmittelyharjoituksia ja/tai yhteistä lopetusta ei kannata ohittaa.

Sense of Belonging -hankkeessa ryhmäkerrat käynnistyivät alkurutiineilla, minkä jälkeen päivän teemaan virittäydettiin lämmittelyjen avulla. Aktiivinen työskentelyaika jakautui kahteen osaan, joiden välissä pidettiin tauko. Lopuksi ryhmäkerta päätettiin reflektiokeskustelulla ja/tai kehollisella purulla.

Alla esitellään tarkemmin kahden Sense of Belonging -hankkeen ryhmän, **Nonstop-ryhmän** ja **8 kerran ryhmän** rakenteet.



NONSTOP-RYHMÄ

- Toteutettiin kaksi kertaa viikossa Helsingissä
- Vuosikalenteri jakautui "kevätkauteen" ja "syyskauteen". Teemat toistuivat puolivuositain.
- Ryhmävalmennuksella ei ollut määrättyä kestoja, vaan yhden osallistujan päättäessä ryhmässä tilalle otettiin uusi.
- Maksimiosallistujamäärä 12.
- Ryhmässä käsiteltiin Sensen ydinteemoja, eli sateenkaarierityisiä teemoja, sekä muita hyvinvointia, ihmissuhdetaitoja ja itseymmärrystä tukevia teemoja. Lisäksi järjestettiin retkiä ja vierailuja, sekä osallistuttiin Vamoksen kaikille ryhmille yhteisiin tapahtumiin.

Nonstop-ryhmän perusrakenne (3h):

Aamupala ja alkurutiinit (45 min)

- Päivän kysymys ja lyhyt kuulumiskierros
- Ajankohtaisten asioiden läpikäyminen, esim. tulevat poikkeusaikataulut
- Kevyt kehollinen virittäytymisharjoitus, joka auttaa laskeutumaan tilaan

Ensimmäinen tauko (15 min)

Päivän teeman parissa työskentely (n. 50 min)

- Lämmittelyharjoituksia
- Työskentely

Toinen tauko (10 min)

Työskentely jatkuu (45 min)

Yhteinen lopetus (15 min)

- Yhteinen keskustelu: ajatuksia päivästä ja harjoitteista, sekä loppufilikit

8 KERRAN RYHMÄ

- Toteutettiin kerran viikossa kahdeksan viikon ajan Espoossa ja Vantaalla
- Suljettu ryhmä, eli samat osallistujat koko ryhmän ajan
- Maksimiosallistujamäärä 10 osallistujaa
- Ryhmäkerroilla oli määrätty, sateenkaarierityiset teemat:
- Tutustumista ja turvallinen tila
 - Queer-ilo
 - Identiteetti
 - Sukupuolen moninaisuus ja seksuaalisuus
 - Kehonormi ja kehollinen ilmaisu
 - Suhdenormit
 - Vähemmistöstressi
 - Yhteisöllisyys ja tulevaisuus

8 kerran ryhmän perusrakenne (2h):

Aloituskierros (10-15 min)

Päivän kysymys ja lyhyt kuulumiskierros

Päivän teeman parissa työskentely (n. 45 min)

- Lämmittelyharjoituksia
- Työskentely

Tauko (5-10 min)

Työskentely jatkuu (n. 45 min)

Purku (10-15 min)

- Yhteinen keskustelu: ajatuksia päivästä ja harjoitteista, sekä loppufilikit

7. Turvallisempi tila

Useat Sense of Belonging -hankkeen osallistajat kertoivat, että Sensen ryhmiin oli helppo tulla ennen kaikkea siksi, että queer-tila tuntui turvallisemmalta kuin muut arjen ympäristöt. Monelle *queer* on turvaa merkitsevä sana – eräänlainen lupaus siitä, että tässä tilassa ja näiden ihmisten kanssa voin hengittää vapaasti, rentoutua ja tulla näkyväksi.

Turvallisuuden tunne rakentuu myös ohjaajan toiminnasta: siitä, miten tilanteisiin suhtaudutaan, miten herkkiä aiheita käsitellään ja millaista kieltä käytetään. Tässä luvussa kerrotaan, millä tavoilla turvallista tilaa luotiin Sense of Belonging -hankkeen ryhmissä.

7.1. Turvallisen tilan luominen Sense of Belonging -valmennuksessa

Sense of Belonging -hankkeen toimintaa ohjasivat **turvallisemman tilan periaatteet** (ks. Teemakokonaisuudet: Turvallinen ryhmä – turvallisemman tilan periaatteet) jotka käytiin yhdessä läpi ryhmävalmennuksen alussa. Periaatteiden merkitystä pohdittiin yhdessä osallistujien kanssa: mitä ne tarkoittavat juuri meidän ryhmällemme ja miten niitä voidaan käytännössä toteuttaa.

Osallistujien ajatusten ja toiveiden pohjalta laadittiin myös yhteinen **Ryhäsopimus** (ks. Teemakokonaisuudet: Turvallisuuden rakentaminen ja ryhäsopimus), johon kaikki sitoutuivat. Yhteisten pelisääntöjen sopiminen ja sanoittaminen tekee näkyväksi sen, ettei turvallinen ilmapiiri synny tyhjästä, vaan vaatii kaikkien panosta. Jokainen osallistuja on mukana rakentamassa turvallisempaa tilaa.

Nonstop -ryhmässä uusien osallistujien aloittaminen pyrittiin ajoittamaan samoille kerroille, jotta ryhmän dynamiikka pysyisi mahdollisimman vakavana, eikä vanhojen ryhmäläisten tarvitsisi jatkuvasti totutella uusiin ihmisiin. Samasta syystä ryhmässä osallistujilta odotettiin **sitoutumista**. Säännöllinen osallistuminen mahdollistaa toisiin tutustumisen ja ryhmähengen muodostumisen, sekä luo yhteisöön sitoutumisen kulttuuria, jossa jokaisen läsnäolo nähdään merkityksellisenä.

Osallistujia kannustettiin kertomaan avoimesti, jos ryhmän aikana heräsi vaikeita tunteita tai jokin tilanne tuntui kuormittavalta. Näin mahdolliset haasteet voitiin ottaa käsittelyyn varhaisessa vaiheessa. **Avoimuuden kulttuuriin** pyrittiin ryhmässä myös ohjaajien osalta. Esimerkiksi jos joku osallistujista päätti yllättäen lopettaa ryhmässä, muille osallistujille sanoitettiin, että ryhmää saa käydä myös vain kokeilemassa.

Osallistujia rohkaistiin **säätelemään omaa osallistumistaan** omien voimavarojen ja tarpeiden mukaan. Esimerkiksi omia taukoja sai ryhmässä pitää, kunhan niistä ilmoitti ohjaajille. Tämä madalsi

kynnystä osallistua ryhmäpäiviin, vaikka voimavarat eivät olisi huipussaan, ja vastuutti osallistujia huolehtimaan omasta jaksamisestaan. Jos osallistuja kuitenkin jättäytyi toistuvasti toiminnan ulkopuolelle, hänen käytöstään pyrittiin rajaamaan ja häntä kannustettiin osallistumaan ja haastamaan itseään. Näin toimittiin niin nuoren kuin ryhmänkin parhaaksi: Jatkuva yhteisen toiminnan ulkopuolelle jättäytyminen voi häiritä muiden osallistumista ja myös vääristää ryhmän toimintakulttuuria. Sen sijaan haastavankin aiheen käsittelyyn osallistuminen antoi kuvan osallistujille siitä, että kaikkea toimintaa saa kokeilla turvallisesti.

Osallistujien haasteet vaikeiden aiheiden käsittelemisen ja niiden herättämien tunteiden kanssa saattoivat näyttäytyä myös vetäytymisenä, vastustuksena tai toistuvina myöhästymisinä ja poissaoloina. Tällaista havaitessaan ohjaajat ottivat asian lempeästi puheeksi ja muistuttivat, että ryhmä on hyvä paikka **harjoitella epämukavuusalueella liikumista**.

Ryhmien toimintakaudet päätettiin aina ryhmien omiin päätösjuhliin, jossa osallistujat saivat antaa **positiivista palautetta** toisilleen suullisesti, kortein ja/tai kirjoituksen muodossa. Myös lyhyemmissä (8 kerran) ryhmissä oli havaittavissa onnistunutta ryhmäytymistä. Nuoret muun muassa sanoittivat kokemustaan siitä, miten nopeassa ajassa yhteisöllisyyden kokemuksia voi syntyä. Sensen ohjaajat puolestaan toivat esiin, miten osallistujat ovat itse olleet luomassa turvallisempaa tilaa toisilleen ja myös onnistuneet siinä.

Vamoksen työote vaikutti turvallisemman tilan syntymiseen myös yksilövalmennuksessa. Työkentelyssä lähdettiin liikkeelle nuoren määrittämistä tarpeista ja tavoitteista, valmennussuunnitelma rakennettiin yhteistyössä nuoren kanssa ja valmennuksen kesto määrittyi peilaamalla yhdessä nuoren tavoitteisiin. Mitään ei siis tehty ilman nuoren osallistumista. Tällä tavoin rakennettiin turvallisuuden tunnetta ja tuettiin nuoren luottamusta omaan osallisuuteen ja toimijuuteen.

Ammattilaisen on hyvä pyrkiä työsäään sukupuolineutraaliin kielenkäyttöön. Sukupuolineutraalilla kielenkäytöllä viitataan puheeseen, joka on vapaa sukupuoleen kohdistuvista oletuksista ja määrittelyistä. Tällainen tapa puhua tekee tilaa vaihtoehdoille sukupuolibiinään (nainen–mies) ulkopuolella ja antaa osallistujalle mahdollisuuden olla kokonaan puhumatta omasta tai toisen sukupuolesta (esim. ”onko sinulla kumppania?” vrt. suora oletus mahdollisen kumppanin sukupuolesta). Toinen hyväksi havaittu keino signaloida moninaisuuden huomioimista on erilaisten

vaihtoehtojen sanoittaminen ääneen, esim. ”Mitä haluat, että merkataan tähän sukupuolen kohdalle: nainen, mies vai muu?” (vrt. suora oletus osallistujan sukupuolesta).

Jos sanat menevät jatkuvasti sekaisin, oman työn tukena voi menetelmäoppaan lisäksi hyödyntää esimerkiksi Setan sateenkaarisanastoa. Termejä tärkeämpää on kuitenkin aina nuoren oma kokemus. Ammattilaisen tulee kunnioittaa sekä nuoren oikeutta itsemäärittelyyn että nuoren oikeutta olla määrittelemättä itseään.

”Erityisesti muiden ihmisten tuttavallisuus ja hyväksyvä ilmapiiri on ollut iso tekijä (turvallisen tilan syntymisessä). Ohjaajat, ovat olleet mielestäni ihania, huolehtivaisia, lempeitä ja kivoja.”

”Tosi kivaa, turvallinen ja hyvä fiilis joka kerralla.”

Kaikki ovat olleet avoimia itsestään ja kokemuksistaan, mikä taas on rohkaissut minua olemaan yhtä avoin ja vastaanottavainen.”

2 Sateenkaarisensitiiviset valmennusmenetelmät

2.1. Tavoitteiden ja tarpeiden tunnistaminen

Johdanto ohjaajalle

Valmennuksen alussa on tärkeä tutustua valmentettavaan tai osallistujiin ja kartoittaa heidän toiveitaan, tarpeitaan ja tavoitteitaan. Osallistujalle voi olla selkeää, että hän toivoo tukea tai muutosta johonkin, mutta asian tarkempi sanoittaminen voi olla vaikeaa.

Tässä neljä harjoitusta, jolla toivottua lopputulosta voi saada konkretisoitua. Harjoitukset eivät muodosta yhtenäistä kokonaisuutta, vaan niitä voi käyttää itsenäisinä harjoitteina tai yhdistellä kokonaisuudeksi muiden harjoitteiden kanssa. Harjoitteet on kirjoitettu yksilövalmennuksessa käytettävään muotoon, mutta niitä voi soveltaa myös ryhmän kanssa hyödynnettäväksi.

Harjoitteet

- Queer-sanat
- Mitä toivot itsellesi?
- Ihmekysymys: Sukupuolen ilmaisu
- Tarvelähtöinen taidetyöskentely





Harjoite 1 – Sateenkaarisanat

Harjoitteen tarkoitus

Sanalappuharjoite toimii hyvänä toiminnallisena puheeksi ottamisen välineenä ja tukena työskentelyn/valmennuksen tarpeiden ja tavoitteiden määrittelyssä. Sen tarkoitus on tukea nuorta määrittelemään itselle tällä hetkellä ajankohtaisia teemoja, jonka myötä työskentelyä on mahdollista suunnitella yhdessä. Erityisesti valmennuksen alkuvaiheessa harjoitteesta voi olla apua, kun luottamussuhde ohjaajan ja osallistujan välillä on vasta rakentumassa.

Harjoitteen kulku

1. Ohjaaja asettaa sanalaput pöydälle tai lattialle ja ohjeistaa osallistujaa tutkimaan lappuja ja valitsemaan niiden joukosta hänelle tällä hetkellä ajankohtaisia aiheita. On hyvä sanoittaa, että sanojen joukosta löytyy queer-erityisten sanojen lisäksi myös muita elämään ja arkeen liittyviä aiheita, sekä lappu, jossa lukee ”muu, mikä”. Tätä lappua voi hyödyntää, mikäli sanojen joukossa ei satu olemaan jotain itselle tärkeää aihetta. Jos jokin sana on osallistujalle vieras, voidaan sen merkityksestä käydä keskustelua.

2. Osallistujan valittua lappu hän saa vapaasti esitellä ne ja kertoa niistä sen verran kuin haluaa.

Osallistuja voi myös vapaasti asettaa valitsemansa sanat haluamaansa muodostelmaan.

3. Mikäli valittuja lappuja on tarkoitus hyödyntää tulevien tapaamisten aiheina tai valmennuksen lopussa, voi ohjaaja osallistujan luvalla ottaa tapaamisen päätteeksi kuvan valituista sanoista.

Valmistelut/tarvikkeet

Sateenkaarisanat voit tulostaa oppaan 3. osasta. Tulosta sivut kaksipuolisena, jotta saat sanat kortin etupuolelle ja sanan selityksen kääntöpuolelle.

[Tulostettava sateenkaarisanat](#)

Kesto: 30 min



Harjoite 2 – Mitä toivot itsellesi?

Harjoitteen tarkoitus

Harjoitteen tarkoituksena on viedä huomio tästä hetkestä tulevaan ja pohtia, mitä tulevaisuudessa toivoo itselleen. Harjoituksen jälkeen on helpompi lähteä suunnittelemaan tarvittavia askeleita tämän hetken ja tulevan tavoitetilan välille.

Harjoitteen kulku

- Ohjaaja asettelee kuvakortteja esille.
- Osallistuja valitsee kortin, joka kuvastaa vastausta ohjaajan antamaan kysymykseen. Kysymyksistä voi valita yhden tai useamman.
- Mitä toivot itsellesi tulevan vuoden aikana?
- Minkälaisessa tilanteessa toivoisit olevasi vuoden päästä?
- Mihin toivot muutosta liittyen omaan sateenkaarevuuteen?
- Osallistuja saa esitellä valitsemansa kortin ja kertoa siitä. Jos harjoitus tehdään ryhmässä, täytyy yhteiseen kierrokseen varata enemmän aikaa.

Valmistelut/tarvikkeet

Kuvakortit

Kesto: 20-40 min



Harjoite 3 – Ihmekysymys: sukupuolen ilmaisu

Harjoitteen tarkoitus

Ihmekysymyksen tarkoitus on tarjota ratkaisukehinen näkökulma omaan ilmaisuun ja identiteettiin. Kysymys kannustaa pohtimaan myös normien vaikutusta omaan itseilmaisuun ja tekee näkyväksi paitsi haasteita, myös toiveita.

Harjoitteen kulku

1. Ohjaaja asettelee kuvakortteja esille.
2. Osallistuja valitsee kuvakorteista kortin, joka vastaa kysymykseen: ”Millaista sukupuolen ilmaisuuni olisi, jos mikä tahansa olisi mahdollista?”
3. Osallistuja saa esitellä korttinsa ja kertoa niistä sen verran kuin hyvältä ja sopivalta tuntuu. Jos harjoitus tehdään ryhmässä, täytyy yhteiseen kierrokseen varata enemmän aikaa.

Valmistelut/tarvikkeet

Kuvakortit

Sovellus

Harjoite sopii hyvin myös orientoivaksi harjoitteeksi esim. taidetyöskentelylle tai normeja, sukupuoli tai ilmaisu käsittelevälle tapaamiselle tai ryhmäkerralle.

Kesto: 20–40 min



Harjoite 4 – Tarvelähtöinen taidetyöskentely

Harjoitteen tarkoitus

Työskentelyn tarkoituksena on tunnistaa omia, erilaisia tarpeita ja toiveita, sekä pysähtyä niiden äärelle. Harjoitteen kautta on mahdollista jakaa omia tarpeita ja tehdä ne näkyväksi itselle ja toiselle. Taidetyöskentely toteutetaan osittain silmät kiinni ja ei-dominoivalla kädellä, jotta on mahdollista päästää irti kontrollista ja siten mahdollisista paineista lopputulokseen liittyen.

Harjoitteen kulku

Korttien valinta:

1. Ohjaaja ja osallistuja valitsevat kukin kaksi kuvakorttia, joista ensimmäinen vastaa kysymykseen: ”Mitä tarvitsen tänään/tällä het-

kellä?” ja toinen kysymykseen ”Mitä tulen tarvitsemaan pidemmän aikaa, esimerkiksi tulevien 3 kuukauden tai puolen vuoden aikana?”

2. Kuvakortit esitellään ja niistä saa jakaa toiselle sen verran kuin haluaa.

Taidetyöskentely:

1. Kuvakortit otetaan mukaan ja siirrytään pöydän ääreen, johon on kiinnitetty maalarinteipillä akvarellipaperit.

2. Ohjaaja ohjeistaa valitsemaan 3–4 eri väristä akvarelliliitua, jotka liittyvät valittuihin tarpeisiin. Värit voivat olla samoja kuin kuvakorteissa tai osallistuja voi muuten liittää ne valitsemiinsa tarpeisiin.

3. Ohjaaja ohjeistaa osallistujan sulkemaan silmänsä ja tunnustelemaan akvarellipaperin reunoja. Seuraavaksi lähdetään kuvittamaan paperille kuvakortein valittuja teemoja. Välineinä käytetään liituja ja silmät pidetään edelleen kiinni. Työtä tehdään mielellään ei-dominoivalla kädellä. Liituja voi välissä vaihtaa, mutta jos mahdollista, on silmät pidettävä kiinni. Näin jatketaan joitain minuutteja (n. 5–10).

4. Tämän jälkeen silmät avataan ja katsotaan mitä paperiin on ilmestynyt. Seuraavaksi työtä muokataan silmät auki. Osallistuja saa päättää, kuinka

työtään jatkaa ja mitä välineitä haluaa käyttää. Välineinä voi käyttää esimerkiksi siveltimiä, tusseja tai muita taidetarvikkeita. Työskentelyä jatketaan kuitenkin edelleen ei-dominoivalla kädellä. Työskentelyaikaa on nyt enemmän, vähintään 15–30 minuuttia.

Yhteinen lopetus:

1. Lopuksi paperit irrotetaan pöydästä ja kiinnitetään (väliaikaisesti) seinälle vierekkäin tarkasteltavaksi.

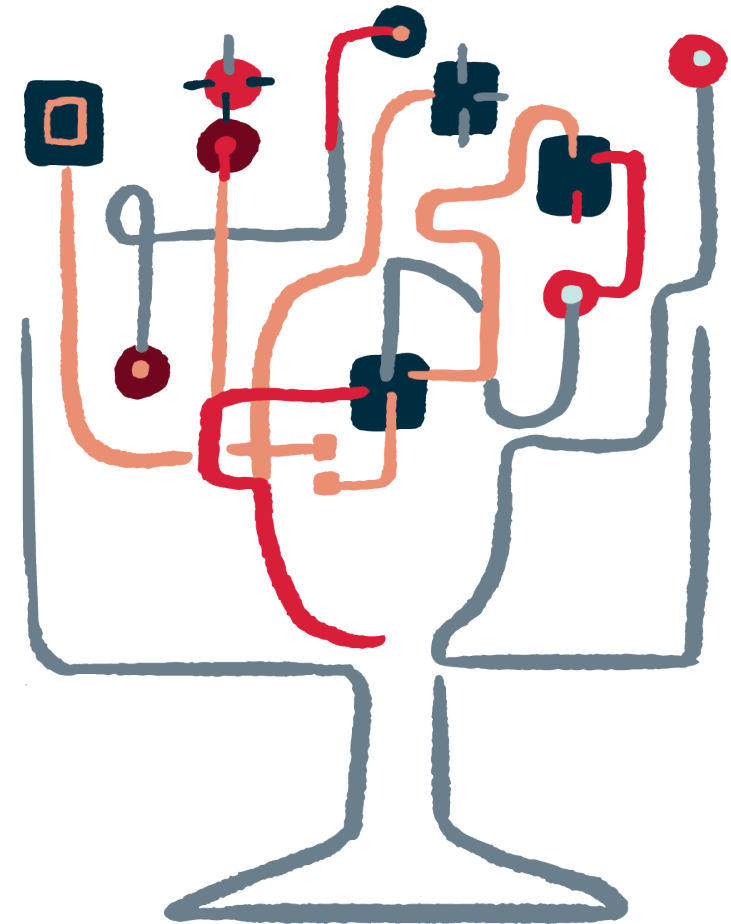
2. Ohjaaja ja osallistuja voivat jakaa ajatuksiaan töistä ja työskentelystä, esimerkiksi seuraavien kysymysten avulla:

- Millä perusteella valitsit värit?
- Millä perusteella valitsit aiheen (onko työssä kuvattuna molemmat valitut tarpeet vai vain toinen)?
- Mitä näet omassa ja toisen työssä nyt?
- Miltä työskentely tuntui?
- Millaista oli kuvittaa silmät suljettuina?
- Entä miltä ei-dominoivan käden käyttäminen tuntui? jne.

Tarvikkeet

- Kuvakortit (esim. Dixit)
- Akvarellipaperia
- Maalarinteippiä
- Siveltimiä
- Vesiastia
- Akvarelliliituja
- Tusseja/kyniä

Kesto: 60 min



2.2. Queer-kulttuuri

Queer-kulttuuri on keskeinen osa monen sateenkaarevan ihmisen identiteettiä, joka kytkee yksilön sateenkaariyhteisöön ja -historiaan laajemmin. Queer-kulttuuria voi löytää sieltäkin, missä sitä ei heti arvaisi olevan: sinunkin kotikaupungillasi saattaa olla oma (vaiettu) ”homo-historiansa”. Queer-kulttuurin teemakokonaisuus voi vaatia ohjaajalta hiukan myyräntyötä ja halua tarkastella paikallista kulttuuritarjontaa nimenomaan sateenkaarinäkökulmasta. Kaikkia itsetutkiskelun kannalta antoisia työpajoja, näyttelyitä ym. ei suinkaan markkinoida *sateenkaari-* ja *queer-*sanojen kautta.

Elämyksellisissä ja kokemuksellisissa ryhmäsällöissä henkilökohtainen yhdistyy yhteiskunnalliseen. Osallistujat saavat tutustua ja luoda suhdetta sateenkaarevaan kulttuuriin, mikä tukee myös oman identiteetin rakentumista ja vahvistaa yhteisöllisyyden tunnetta. Yhteiset kulttuuri-kokemukset lisäävät ryhmähenkeä ja mahdollistavat kiinnostavan keskustelun aiheesta.

Poikkeusohjelma – kuten vierailut, työpajat tai retket oman ryhmätilan ulkopuolelle sekä ryhmäpäiviä jolloin ryhmään saapuu vieraaksi osallistujille tuntematon henkilö – vaativat ohjaajalta hiukan erityissuunnittelua ja ennakoitua:

- Alennuksia, yhteistyömahdollisuuksia ja kenraaliharjoituspaikkoja on hyvä kysellä etukäteen. Esimerkiksi museoihin ja näyttelyihin saattaa päästä ilmaiseksi kertomalla, että kyse on nuorten ryhmätoiminnasta.
- Osallistujille tulee tiedottaa mahdollisista poikkeusaikatauluista hyvissä ajoin ja mahdollisimman selkeästi. Tiedotus on hyvä tehdä kirjallisesti, esimerkiksi viestillä.
- Vierailijoille tarkoitettuja kysymyksiä voi pohtia etukäteen yhdessä osallistujien kanssa. Näin vältetään keskustelun ”jäätymisen” vierailun aikana.
- Osallistumiskynnystä voidaan madaltaa järjestämällä yhteisiä siirtymiä retkikohteisiin. Kun ryhmä kokoontuu ensin tutussa tai helposti löydettävässä paikassa ja siirtyy sieltä yhdessä eteenpäin, mukaan uskaltavat myös ne, joille reitti tai kohde ei ole entuudestaan tuttu.
- Kaikille retkille ja vierailuille olisi hyvä osallistua aina vähintään kaksi ohjaajaa. Tämä mahdollistaa joustavamman toiminnan yllättävissä tilanteissa

Kulttuurivierailut, työpajat ja retket Sense of Belonging -hankkeessa

Vuosina 2024-2026 Sensen ryhmä vieraili mm. seuraavissa paikoissa:

- Museo- ja kulttuurikohteet: Emma-museo, Kaupunkiolohuone Kohtaus, Bella-kirpputori, Fallkullan kotieläintila, Helsinki Pride, Setan osaamiskeskus, Trans Library, HAM
- Työpajat ja esitykset: Visionäärien työpajat, Kuolema Venetsiassa -baletti, T(r)anssi-baletti, Angels in America -näytelmä, Q-teatterin työpaja, Sirkus Magenta
- Vierailijat: Elina Gustafsson, Miiko Toiviainen, Kasper Kivistö, Sari Hälinen, Touko Niinimäki

Muuta: Pride-kulkue



2.3. Lämmittelyharjoitteet

Johdanto ohjaajalle

Lämmittelyharjoitteet ovat tärkeitä, koska ne auttavat osallistujia virittäytymään yhteiseen työskentelyyn. Riippuen siitä, millä tavoin työskennellään, voi lämmittelyssä herätellä kehoa, mieltä, ääntä ja/tai harjoitella yhdessä tekemistä. Lämmittelyyn voi kuulua myös tutustuminen. Lämmittelyharjoitteilla voi vaikuttaa osallistujien viireystilaan: rauhallinen tilassa liikkuminen madoittaa, leikilliset impulssipelit aktivoivat. Ohjaaja voi vaihdella lämmittelyharjoitteita sen mukaan, mistä ryhmäläiset innostuvat ja mikä toimii päivän teemakokonaisuuden kannalta parhaiten. On mahdollista, että lämmittely sanana aiheuttaa joissakin ahdistusta, jolloin voi puhua esimerkiksi aiheeseen virittäytymisestä. Sense of Belonging -hankkeessa näitä harjoitteita tehtiin yksi osana ryhmäpäivän alkurutiineja, jolloin lämmittelyt tukivat ryhmään laskeutumista. Tämän lisäksi päivän teemakokonaisuuteen siirryttiin aiheeseen virittävien lämmittelyjen kautta. Ehdotuksia sopivista lämmittelyharjoituksista löydät paitsi alta myös valmiiden teemakokonaisuuksien yhteydestä.



Harjoitteet

- Mene jos... (5 min)
- Kosketa jotain (3 min)
- Tämä vai tuo (5-10 min)
- Päät ylös, päät alas (3 min)
- Katseesta paikanvaihto ringissä (3 min)
- Kävellään tilassa, yhteinen seis (ja katseesta paikanvaihto), yhteinen liikkeellelähtö (5 min)
- Sama etäisyys kahteen osallistujaan (3-5 min)
- Kilpi ja pommi (3 min)
- Läpsy (5 min)
- Peili (5-20 min)
- Kehon osien pyörittely (3 min)
Raajaravistelut (2 min)



Harjoite 1 – Mene jos

Harjoitteen kulku

Seisotaan ringissä. Yksi osallistuja sanoo ääneen lauseen "mene jos..." Lauseen loppuosaa voi olla mitä vain, esimerkiksi "Mene jos olet syönyt aamupalaa / pidät suklaasta / ryhmässä oleminen on jännittävää / tulevaisuus tuntuu toiveikkaalta". Kaikki, jotka ovat samaa mieltä

lauseen kanssa tai joihin se täsmää, vaihtavat paikkaa keskenään. Valmentajat ovat voineet keksiä lauseita ennakkoon valmiiksi tai kaikki osallistujat voivat keksiä niitä lennosta.

Sovellus

Paikan vaihdon sijasta samaa mieltä olevat ottavat yhden askeleen kohti ringin keskustaa. Osallistujat astuvat takaisin omalle paikalleen ennen seuraavaa väittämää.

Kesto: 5 min



Harjoite 2 – Kosketa jotain

Harjoitteen kulku

Kävellään tilassa sikin sokin ja ohjaaja sanoo jonkin asian, jonka ryhmäläiset etsivät tilasta ja jota he menevät koskettamaan. Esimerkiksi "kosketa jotain punaista". Pysähdytään asian luo siksi ajaksi, että kaikki ovat löytäneet jonkin punaisen asian, jota koskettaa. Sitten ohjaaja pyytää jatkamaan kävelyä tilassa ja sanoo uuden kosketettavan asian. Asiat voivat olla mitä vain, esim. jotain kylmää, pehmeää, outoa, kiinnostavaa, vihreää, tuttua, jne...

Kesto: 3 min



Harjoite 3 – Tämä vai tuo

Harjoitteen kulku

Osallistujat seisovat keskellä tilaa jonossa peräkkäin kasvot samaan suuntaan. Ohjaaja seisoo jonon edessä kasvot osallistujiin päin ja osoittaa kaksi vaihtoehtoa, esim. "yksisarvinen vai lohikäärme?". Sanoessaan vaihtoehdot ohjaaja osoittaa käsillään, kumpaan suuntaan askeleet otetaan. Ensimmäistä vaihtoehtoa kannattavat ottavat askeleen oikealle ja jälkimmäistä vaihtoehtoa kannattavat ottavat askeleen vasemmalle. Ohjaaja voi olla etukäteen miettinyt vaihtoehtoja, joiden mukaan astutaan oikealle tai vasemmalle, tai hän voi keksiä niitä hetkessä. Osallistujat voivat myös ehdottaa omia vaihtoehtojaan. Kun osallistujat ovat ottaneet askeleen valitsemaansa suuntaan, voidaan valinnoista keskustella yhdessä tai jatkaa suoraan seuraaviin vaihtoehtoihin, jolloin osallistujat palaavat jonoon keskelle tilaa.

Huomioitavia asioita

Jos osallistujissa on henkilöitä, jotka eivät voi seisoa, voi harjoitteen tehdä istuen ja osoittaa kädellä valitsemansa vaihtoehdon suuntaan.

Kesto: 5-10 min riippuen keskustelun määrästä



Harjoite 4 – Päät ylös, päät alas

Harjoitteen kulku

Seisotaan ringissä. Kaikki katsovat ensin alas ja valitsevat henkilön, jota aikovat katsoa silmiin. Kun ohjaaja sanoo ”päät ylös”, jokainen yrittää katsoa silmiin valitsemaansa henkilöä. Jos kahden osallistujan katseet kohtaavat, he poistuvat ringistä. Jos katse ei kohtaa valitun henkilön kanssa, osallistuja jää seisomaan rinkiin. Kun ohjaaja sanoo ”päät alas”, jokainen laskee päänsä ja valitsee uuden henkilön, jota yrittää katsoa silmiin, kun päät pyydetään nostamaan seuraavan kerran. Harjoitetta jatketaan, kunnes ringissä on enää kaksi osallistujaa jäljellä. Harjoitteen voi toistaa alusta muutaman kerran.

Huomioitavia asioita

Harjoitteen tempo on melko nopea, eli ohjaajan hokemat ”päät ylös” ja ”päät alas” tulevat melkein peräkkäin. Kun osallistujia putoaa pois ringistä, tiivistetään rinkiä siten, että se pysyy yhteinäisenä. Ohjeistuksessa on hyvä kertoa, että aina pyritään katsomaan toista henkilöä silmiin, eli ei ole vaihtoehtoa, että osallistuja katsoisi johonkin ihan muualle.

Kesto: 3 min



Harjoite 5 – Katseesta paikanvaihto ringissä

Harjoitteen kulku

Seisotaan ringissä. Kaikki alkavat katsoa yhtä aikaa ringissä olevia läpi siten, että aloitetaan vasemmalla puolella seisovasta tyypistä. Kun jossain kohtaa käy niin, että katseet kohtaavat toisen kanssa, vaihdetaan paikkaa kävelemällä ringin poikki. Jos yhdellä kierroksella ei saa katsekontaktia muihin, aloittaa katsomisen alusta. Kun on vaihtanut paikkaa, aloittaa katsomisen taas vasemmalta puoleltaan.

Kesto: 3 min



Harjoite 6 – Kävellään tilassa, yhteinen seis (ja katseesta paikanvaihto), yhteinen liikkeellelähtö

Harjoitteen kulku

Ryhmä kävelee tilassa sikin sokin. Kävellessä ollaan tietoisia muista ryhmäläisistä ja pyritään löy-

tämään hetki, jolloin pysähdytään yhtä aikaa ilman, että yksi henkilö johtaa sitä tai kukaan sanoo mitään. Kun on löydetty yhteinen pysähdys, lähdetään yhteisesti liikkeelle muita ”kuulostelemalla”, ilman että kukaan sanoo mitään tai näyttää merkkiä.

Yhteisen pysähdyksen lisäksi harjoitteeseen voi lisätä paikanvaihdon, eli pysähtymisen jälkeen jokainen etsii katsekontaktin toiseen henkilöön ja vaihtaa kävellen paikkaa tämän kanssa. Kun kaikki ovat vaihtaneet paikkaa, toteutetaan yhteinen liikkeellelähtö.

Sovellus

Yhteisen pysähdyksen voi tehdä myös sillä ohjeistuksella, että kun yksi henkilö pysähtyy, kaikki pysähtyvät, ja kun yksi henkilö liikkuu, kaikki jatkavat liikkumista.

Kesto: 5 min



Harjoite 7 – Sama etäisyys kahteen osallistujaan

Harjoitteen kulku

Harjoite alkaa siten, että kaikki osallistujat seisovat ringissä ja valitsevat osallistujista kaksi hen-

kilöä mielessään. Valintoja ei kerrota muille. Kun kaikki ovat saaneet valittua kaksi henkilöä, lähde-tään kävelemään tilassa sokin sokin. Kun ohjaaja taputtaa kätensä yhteen tai antaa muun merkin, osallistujat alkavat liikkua tilassa siten, että he pyrkivät pitämään saman etäisyyden äsken valitsemiinsa henkilöihin. Lopputulos voi olla se, että kaikki onnistuvat tehtävässään ja pysähtyvät hetken päästä, tai ohjaaja voi pysäyttää liikkeen. Lopuksi ohjaaja voi ohjeistaa osallistujia osoittamaan valittuja henkilöitä tai kysyä, onnistuiko tehtävänanto, jos liike ei pysähtynyt itsestään. Harjoitteen voi toistaa pari kertaa, jolloin osallistujat valitsevat eri henkilöt toiselle kierrokselle.

Sovellus

Saman lämmittelyn aikana voi tehdä myös Kilpi ja pommi -harjoitteen, jonka ohjeistus on seuraavana.

Kesto: 3-5 min



Harjoite 8 – Kilpi ja pommi

Harjoitteen kulku

Harjoite alkaa siten, että kaikki osallistujat seisovat ringissä ja valitsevat osallistujista kaksi henkilöä mielessään. Toinen näistä henkilöistä on kilpi

ja toinen pommi. Valintoja ei kerrota muille. Harjoitteen voi aloittaa saman tien tai ensin kävellä tilassa sokin sokin hetken aikaa. Kun harjoite alkaa ohjaajan merkistä, osallistujat liikkuvat tilassa siten, että he pyrkivät pitämään valitsemansa "kilven" itsensä ja valitsemansa "pommin" välissä. Tätä jatketaan hetken aikaa ja ohjaaja voi keskeyttää liikkeen pyytämällä osallistujia pysähtymään. Lopuksi voidaan osoittaa, kuka oli kenenkin kilpi ja pommi.

Kesto: 3 min



Harjoite 9 – Läpsy

Harjoitteen kulku

Osallistujat asettuvat istumaan piiriin lattialle. Jos lattialla istuminen on vaikeaa, voi harjoitteen tehdä myös pöydän ympärillä. Osallistujat asettavat kätensä niin, että oikea käsi tulee oikealla puolella istuvan vasemman käden yli. Harjoitteessa on tarkoitus läpsäistä kättä lattiaa vasten siinä järjestyksessä, jossa ne ovat. Kaksi peräkkäistä läpsäystä vaihtaa liikkeen kulkusuuntaa. Käsi, joka liikkuu väärään aikaan, tippuu pois. Se, jonka käsi/kädet jäävät viimeisiksi, on voittaja. Harjoitteen voi tehdä uudestaan, jos se loppuu nopeasti.

Kesto: 5 min



Harjoite 10 – Peili

Harjoitteen kulku

Peilissä yksi osallistuja (tai ohjaaja) on peili ja menee seisomaan tilan seinustalle selkä muihin osallistujiin päin. Muut osallistujat seisovat sopivan matkan päässä peilistä ja heidän tarkoituksenaan on liikkua lähemmäs peiliä siten, että kun peili kääntyy katsomaan, osallistujat eivät liiku. Jos peili näkee jonkun liikkuvan, hän lähettää tämän takaisin aloitusviivalle. Kun joku liikkujista pääsee tarpeeksi lähelle peiliä ja koskee tätä pehmeästi selkään, tulee liikkujasta seuraava peili. Harjoitetta voi mennä useamman kierroksen.

Sovellus

A. Peilin jalkojen juureen asetetaan jokin pieni esine. Harjoite etenee muuten samalla tavalla, mutta nyt liikkujien tavoitteena on saada kuljettua esine takaisin lähtöviivalle ilman, että peili tietää, kenellä se on. Kun osallistujat pääsevät peilin luokse, he nostavat esineen käsiinsä ja alkavat ryhmänä kuljettua sitä takaisin lähtöviivalle kädet selän takana. Kun peili kääntyy katsomaan, heidän pitää pysähtyä samalla tavalla kuin tavallisessa peilissä. Kun esine on lähtenyt liikkumaan, peili saa joka kerta kääntyessään katsomaan arvata, kenellä esine mahdollisesti voisi olla. Jos

peili arvaa oikein, on osallistujan laskettava esine maahan siinä kohdassa, missä on ja palattava itse lähtöviivalle. Samoin, jos peili näkee osallistujien liikkuvan, on heidän palattava lähtöviivalle. Harjoite päättyy, kun esine on kuljetettu lähtöviivan yli.

B. Peiliä kohti etenevät liikkujat eivät saa kulkea suoraan, vaan heidän pitää mennä siksak-kuviota. Lisähaastetta harjoitteeseen saa siten, että myös liikkujan tason on vaihdeltava ylhäältä alas ja alhaalta ylös. Tason vaihtumisen on hyvä tapahtua pikkuhiljaa, jotta peilin kääntäessä liikkujat joutuvat haastamaan itseään pysähtyessään epätavallisiin asentoihin.

Kesto: 5-20 min



Harjoite 11 – Kehon osien pyörittely

Harjoitteen kulku

Asetutaan seisomaan ringiin tai siten, että kaikilla on hieman tilaa ympärillään. Ohjaaja ohjeistaa samaan aikaan, kun harjoitetta tehdään yhdessä. Valitaan yksi käsi. Aloitetaan liikuttamaan sormia, sitten pyöritetään rannetta, kyynärpäätä ja olkapäätä. Toistetaan samat vaiheet toisella kädellä.

Sitten valitaan yksi jalka. Aloitetaan liikuttamaan varpaita, sitten pyöritetään nilkkaa, polvea, lonkkaa. Sama toisella jalalla. Sitten aloitetaan liikuttamaan molemman käden sormia ja molempien jalkojen varpaita. Lisätään kehonosa kerrallaan mukaan, lopuksi lantio, rintakehä, pää, silmät ja kieli, kunnes koko keho on liikkeessä. Lopuksi voidaan vielä ravistaa koko keho.

Kesto: 3 min



Harjoite 12 – Raajaravistelut

Harjoitteen kulku

Seisotaan ringissä tai siten, että jokaisella on hieman tilaa ympärillään. Ohjaaja ohjeistaa ja näyttää ensin itsekseen mallia osallistujille. Sitten tehdään yhdessä. Ravisteluiden tempo on nopea, kaikki vaiheet tehdään peräkkäin ja ohjaaja saattaa hengästyä puhuessaan ja laskiessaan samalla.

Ohjaaja ohjeistaa

- Meillä on kaksi kättä ja kaksi jalkaa, ravistetaan niitä yksi kerrallaan, ensin kädet ja sitten jalat
- Ensin ravistetaan yhtä kättä neljä kertaa "yks, kaks, kol, nel"

- Sitten toista kättä "yks, kaks, kol, nel"
 - Sitten yhtä jalkaa "yks, kaks, kol, nel"
 - Ja sitten toista jalkaa "yks, kaks, kol, nel"
 - Sitten kaikkia raajoja ravistetaan kolme kertaa, sitten kaksi ja lopuksi yhden kerran
 - Ravistellessa lasketaan koko ajan yhteen ääneen
- > sitten tehdään yhdessä alusta asti

Kesto: 2 min



Muistilista ohjaajalle

- Valitse harjoite ryhmän energiatason mukaan
- Huomioi osallistujien fyysiset rajoitteet
- Kerro ohjeet selkeästi ja rauhassa
- Pidä tempo sopivana
- Muista, että osallistuminen on vapaaehtoista





2.4. Teemakokonaisuudet

Turvallinen ryhmä – turvallisemman tilan periaatteet

Johdanto ohjaajalle

Turvallisemman tilan periaatteiden tavoitteena on tarjota jokaiselle yhteisössä ja tilassa olevalle henkilölle tunne henkisestä ja fyysisestä turvallisuudesta. Turvallisempi tila voidaan saavuttaa turvallisemman tilan periaatteita noudattamalla, ja se tapahtuu henkilöiden välisissä yhdenvertaisissa kohtaamisissa ja vuorovaikutuksessa. Turvallisemman tilan periaatteita kannattaa käsitellä mahdollisimman konkreettisella tasolla osallistujien kanssa, jotta niiden mukaan toimiminen olisi jokaiselle selkeää, eivätkä periaatteet jää vain sanojen tasolle. Lisäksi on tärkeää puhua siitä, miten jokainen voi puuttua tilanteeseen, jos periaatteiden mukaan ei toimita.

Teemakokonaisuuden harjoitteet (2h)

- Tutustumisharjoitus – Liiku tilassa ja kerro itsestäsi 
- Turvallisemman tilan periaatteet (30min) 
- Tauko (15min)
- Yhteismaalaus (45min) 
- Yhteinen lopetus – Hetken merkitseminen (15min) 



MUISTILISTA

Ennen teemakertaa

- Lue teeman johdanto ja kirkasta tavoite itsellesi
- Valitse tarvittavat harjoitteet (2h rakenne)
- Tulosta materiaalit (opas osa 3: kortit, normilaput, kysymykset jne.)
- Varaa välineet (paperit, kynät, maalit, kortit, teippi, fläpiti...)
- Mieti taukojen rytmitys
- Huomioi ryhmän koko ja mahdolliset sovellukset
- Käy läpi turvallisemman tilan periaatteet / draamasopimus tarvittaessa
- Muistuta vapaaehtoisuudesta ja omien rajojen kunnioittamisesta
- Mallinna lempeä, hyväksyvä ilmapiiri
- Seuraa ryhmän vireystilaa (tarvitseeko liikettä / taukoa?)
- Huolehdi purusta ja yhteisestä lopetuksesta



Harjoite 1 – Tutustumisharjoitus – liiku tilassa ja kerro itsestäsi

Harjoitteen tarkoitus

Harjoitteen tavoitteena on osallistujien ja ohjaajan/ohjaajien tutustuminen toinen toisiinsa, luoda vuorovaikutusta ryhmän jäsenten kesken sekä rakentaa mukava ja rento ilmapiiri ryhmän tapaamiselle.

Harjoitteen kulku

Ennen harjoitusta ohjaaja asettelee kuvakortteja esille.

1. Jokainen osallistuja valitsee yhden (tai useamman kortin), joka jollakin tavalla kuvastaa häntä itseään tai kuvan avulla voi kertoa jotain omasta itsestään.
2. Kortin valinnan jälkeen ohjaaja ohjeistaa osallistujia lähtemään liikkeelle tilassa, jokainen voi omaan tahtiin kulkea ympäri huonetta
3. Hetken päästä ohjaaja pyytää osallistujia pysähtymään vastaantulevan henkilön kanssa. Parit esittelevät toisilleen oman nimensä ja itsensä kortin avulla.

4. Tämän jälkeen jatketaan tilassa liikkumista ja kohdataan eri henkilöitä niin monta kertaa, kuin se tuntuu sopivalta.

Valmistelut/tarvikkeet

Kuvakortit (Esim. Dixit-kortit ovat monipuoliset tähän tehtävään)

Kesto: 10–15min

Sovellus

Halutessaan ohjaaja voi lisätä myös muita tutustumiskysymyksiä kohtaamistilanteeseen. Nimen ja kortin lisäksi parit voivat kertoa esimerkiksi lempiasioitaan, jotain kyseisen päivän aamusta, ajatuksista ja toiveista ryhmää kohtaan jne.



Harjoite 2 – Turvallisemman tilan periaatteet

Harjoitteen tarkoitus

Harjoitteen tavoitteena on tutustua turvallisemman tilan periaatteisiin, jotka ovat ryhmässä ja organisaatiossa käytössä. Tärkeää on pysähtyä pohtimaan, mitä nuo periaatteet käytännössä tarkoittavat, jotta ne eivät jää vain kauniiksi sanoiksi ilman todellista kykyä ottaa niitä käyttöön.

Harjoitteen kulku

1. Ohjaaja esittelee ryhmälle lukemalla ääneen turvallisemman tilan periaatteet, jotka organisaatiolla on käytössä.
2. Ohjaaja jakaa ryhmän pareihin tai pieniin ryhmiin ja antaa jokaiselle ryhmälle 1-2 periaatetta.
3. Ohjaaja ohjeistaa ryhmiä valitsemaan tilasta itselleen sopivan työskentelypaikan ja jakaa heille paperit ja kynät.
4. Pienryhmissä keskustellaan siitä, ”Mitä ajatuksia periaate herättää ja miten toivot sen näkyvän konkreettisesti meidän ryhmämme toiminnassa. Konkreettiset esimerkit kannattaa kirjoittaa paperille.”
5. Ryhmätyöskentelyn jälkeen kokoonnutaan yhteen ja käydään jokainen periaate yhdessä läpi. Lukekaa jokainen periaate ääneen (joko joku osallistujista tai ohjaaja lukee) ja pyydä ryhmää esittelemään konkreettiset käytännön esimerkit, joita he ovat keksineet. Lisäksi voit antaa muun ryhmän kommentoida ja jakaa omia ajatuksiaan jo kuultujen esimerkkien lisäksi.

Valmistelut/tarvikkeet

- Paperia ja kyniä
- Tulosta valmiiksi erillisille lapuille organisaatiosi turvallisemman tilan periaatteet. Vamoksessa

käytössä olevat turvallisemman tilanperiaatteet löytyvät oppaan 3. osasta. [Tulostettava materiaali](#)

Huomioitavia asioita

Ohjaajan kannattaa kannustaa osallistujia pyytämään tarvittaessa apua harjoituksen tekemisessä. Lisäksi kannattaa herkästi huomioida, kuinka työskentely ryhmässä lähtee käyntiin ja tarvitseeko joku ryhmistä ohjaajan tukea.

Jos organisaatiollasi ei ole vielä luotuna turvallisemman tilan periaatteita, voit "lainata" niitä joltain toiselta toimijalta ja/tai lähteä ryhmän kanssa luomaan teille omat turvallisemman tilan periaatteet.

Kesto: 30 min

[Kuva Diakonissalaitoksen turvallisemman tilan periaatteista](#)

Kesto: 15 min.



Harjoite 3 – Yhteismaalaus

Harjoitteen tarkoitus

Harjoituksen tavoitteena on saada vaihtelua ja vastapainoa keskusteluiden jälkeen. Luova, yhteinen tekeminen antaa mahdollisuuden olla yhdessä ilman sen suurempaa keskustelua sekä tarjoaa hetken pysähtyä ja olla läsnä. Yhteisen maalauksen tarkoituksena on rakentaa yhteenkuuluvuuden tunnetta. Lisäksi yhteinen maalaus tulee toimimaan taulunpohjana, johon seuravalla kerralla kirjoitetaan ryhmän yhteisesti sovitut tärkeimmät turvaa tuovat periaatteet.

Harjoitteen kulku

1. Laittakaa maalauspuiste valmiiksi yhdessä ryhmän kanssa.

2. Ohjaaja esittelee osallistujille käytettävissä olevat välineet.

3. Osallistujille on hyvä kertoa, että "Kenenkään ei tarvitse osata maalata, eikä aikaisempaa kokemusta tarvita. Teokseen voi maalata halutessaan jotain esittävää tai vain käyttää haluamiaan värejä, muotoja, kuvioita. Maalausta voi yhtä aikaa olla tekemässä niin monta henkilöä, kuin teoksen ympärille vain mahtuu. Koitetaan saada koko paperi täyteen." Ohjaajan kannattaa maalata myös itse, onhan hän osa ryhmää.

4. Peskää pensselit ja siivotkaa jälkenne yhdessä. Jättäkää teos kuivumaan, sitä tarvitaan seuraavalla kerralla.

Valmistelut/tarvikkeet

- Maaleja ja pensseleitä
- Vesiastioita ja vettä

- Iso kartonki / iso pala voimapaperia. Voit myös teipata pienempiä kartonkeja yhteen.

- Suojakangas pöydälle

Huomioitavia asioita

Jos epäilet ryhmän tarvitsevan pienen lämmittelyn ennen yhteismaalauksen tekemistä, niin tässä muutama vinkki.

Yhteismaalauksen voi aloittaa niin, että pyydät jokaista valitsemaan mieluisan maalin. Tämän jälkeen kannustat osallistujia sulkemaan silmänsä ja kuljettamaan pensseliä paperilla silmät kiinni.

Voitte ennen yhteismaalausta myös tehdä nimi-maalauksen. Nimimaalauksessa jokainen maalaa oman nimensä ei-dominoivalla kädellä isolle kartongille. Ei-dominoivaa kättä käyttämällä pyritään laskemaan painetta täydellisestä onnistumisesta. Nimimaalauksen voi toteuttaa myös yhteismaalauksen jälkeen, jos aikaa jää. Laittakaa nimimaalaus ryhmän käyttämän tilan seinälle. Myös tämä harjoitus rakentaa yhteenkuuluvuuden tunnetta ja auttaa osallistujia hahmottamaan, keitä ryhmään kuuluu. Jos ryhmä täydentyy myöhemmin, on tärkeää lisätä kaikkien ryhmään osallistuvien henkilöiden nimet siihen.

Kesto: 45 min (sisältää yhteisen siivouksen)

Diakonissalaitoksen ja Rinnekotien turvallisemman tilan periaatteet

KUNNIOITAMME TOISIAMME

Kohtaamme toisemme ystävällisesti ja arvostavasti. Erimielisyys on arkea, mutta kohtaamisen tapa on valinta. Pidämme huolta, että jokaisella on mahdollisuus osallistua omalla tavallaan.

Puhumme kunnioittavasti omista ja toisten kehoista. Kunnioitamme omia ja toistemme rajoja, kuten yksityisyyttä ja kehon koskemattomuutta. Käsittelemme hienotunteisesti henkilökohtaisia aiheita. Henkilökohtaisia aiheita ovat esimerkiksi uskonto, poliittinen kanta, seksuaalisuus, parisuhde, perhetilanne ja ulkonäkö.

OLETAMME MONIMUOTOISUUTTA

Jokaisella on oikeus tulla kohdatuksi yhdenvertaisesti ja yksilöllisesti. Meissä kaikissa on monta tarinaa, eivätkä ne kaikki näy päällepäin. Emme anna ennako-oletustemme vaikuttaa negatiivisesti kohtaamisiin. Ennako-oletukset voivat liittyä esimerkiksi ikään, kieleen, uskontoon, kansalaisuuteen, seksuaaliseen suuntautumiseen, taustaan, terveydentilaan ja toimintakykyyn, sukupuoleen tai vakaumukseen.

KUUNTELEMME, OPIMME JA KANNAMME VASTUUTA

Sallimme keskeneräisyyden ja olemme valmiita oppimaan uutta. Jos teemme virheen, kannamme vastuuta sanoistamme ja teoistamme. Keskustelemme ja annamme palautetta rakentavassa ja kunnioittavassa hengessä. Tarvittaessa pyydämme anteeksi.

PUUTUMME EPÄASIAALLISEEN KÄYTTÖKSEEN

Turvallisemman tilan tekemiseksi tarvitaan tekoja meiltä kaikilta. Emme hyväksy minkäänlaista häirintää tai syrjintää. Puutu mahdollisuuksien mukaan epäasialliseen kohteluun ja käyttöön. Jos tarvitset apua ja tukea, ota yhteyttä Diakonissalaitoksen tai Rinnekotien työntekijään, esihenkilöön tai tilaisuuden häirintäyhdyshenkilöön.

Lue lisää: diakonissalaitos.fi/turvallisempi-tila.





Harjoite 4 – Yhteinen lopetus – Hetken merkitseminen

Harjoitteen tarkoitus

Yhteinen lopetus ja toistuvat rutiinit luovat turvallisuuden tunnetta ja maadoittavat yhdessä tekemisen jälkeen. Harjoitus auttaa osallistujia reflektoimaan päivää ja tunnistamaan itselleen merkityksellisiä asioita.

Harjoitteen kulku

1. Ohjaaja ohjeistaa osallistujia miettimään jokin merkityksellisen hetken tältä ryhmätapaamiselta: "Mieti tältä ryhmätapaamiselta jokin sinulle merkityksellinen hetki. Voit itse määritellä, mitä sinulle tarkoittaa merkityksellinen. Merkityksellistä voi olla jokin tunne, aihe, oivallus jne. Tämän jälkeen siirry tilassa takaisin samaan paikkaan, jossa koit tämän hetken."

2. Kun jokainen on löytänyt oman merkityksellisen hetken ja paikan, käydään kierros, jossa jokainen saa kertoa mikä tuo hetki oli ja halutesaan, mikä siitä teki itselleen merkityksellisen.

Huomioitavia asioita

Kunnioita osallistujien oikeutta määritellä, kuinka paljon haluavat omia kokemuksiaan jakaa.

Kesto: 15 min

Sovellus

Mikäli ryhmällänne on jokin tuttu tapa, johon tapaaminen aina päättyy, voit käyttää sitä ryhmän lopetuksessa.








Jos aikaa on jäänyt suunniteltua enemmän, voitte valita jonkin kirjan, jota luette ryhmän päätteeksi. Kirjan lukemiseen voi käyttää aikaa niin paljon, kuin sitä on jäljellä.

Turvallisuuden rakentaminen ja ryhmäsopimus

Johdanto ohjaajalle

Ryhmän turvallisuus on olennainen osa moninaista ja yhdenvertaista ryhmää. Turvallinen ilmapiiri mahdollistaa, että osallistuja kokee voivansa olla oma itsensä ja ilmaista itseään ilman pelkoa. Turvallisuus edistää kaikkien luovuutta, hyvinvointia ja oppimista. Tarkoituksena on luoda ilmapiiriä, jossa jokainen voi kokea olevansa hyväksytty ja kuuluvansa osaksi tätä ryhmää.

Teemakokonaisuuden harjoitteet (2h)

- Lämmittely - Mene, jos... (10min) 
- Miten turvaa rakennetaan (30 min) Tauko (15min)   
- Lämmittely - Yhteinen seis ja yhteinen liikkeellelähtö (10 min)
- Ryhmäsopimus (40 min)  
- Yhteinen lopetus - fiilikset (15 min) 





Harjoite 1 – Lämmittely – ”Mene, jos...”

Harjoitteen tarkoitus

Lämmittelevän harjoituksen tarkoitus on auttaa jokaista osallistujaa orientoitumaan tähän hetkeen ja tähän ryhmään läsnä olevien ihmisten kanssa.

Harjoitteen kulku

Seisotaan ringissä. Yksi osallistuja sanoo ääneen lauseen ”mene jos...” Lauseen loppuosa voi olla mitä vaan, esimerkiksi ”mene, jos olet syönyt aamupalaa / pidät suklaasta / ryhmässä oleminen on jännittävää / tulevaisuus tuntuu toiveikkaalta”. Kaikki, jotka ovat samaa mieltä lauseen kanssa tai joihin se täsmää, vaihtavat paikkaa keskenään. Valmentajat voivat olla keksineet lauseita ennakkoon valmiiksi tai osallistujat voivat keksiä niitä lennosta.

Sovellus

Paikan vaihdon sijasta samaa mieltä olevat voivat ottaa yhden askeleen kohti ringin keskustaa. Harjoitusta voi hyödyntää päivän aiheeseen liittyen. Teemana voi olla turvallisuuden tunne, jolloin lauseen voi aloittaa esim. ”Mene jos, koet olevasi turvassa (nimeä paikka tai tilanne, jolloin olosi on ollut turvallinen)”. Tai aiheena voi olla

odotukset ja toiveet tälle ryhmälle, jolloin lause voi aikaa näin ”Mene, jos odotat tältä ryhmältä (nimeä asia, jota odotat).”

Tämän lämmittelyharjoituksen voi halutesaan korvata jollain toisella Lämmittelyharjoitteen-osiosta löytyvällä harjoitteella.

Kesto: 10 min



Harjoite 2 – Miten turvaa rakennetaan?

Harjoitteen tarkoitus

Harjoituksen tavoitteena on pysähtyä miettimään, millaisista asioista oma turvallisuuden tunne koostuu ja mistä huomaan, että ryhmä on minulle turvallinen. Sen lisäksi, että muiden tapa olla vaikuttaa meihin, niin me vaikutamme muihin ja muiden ryhmänjäsenten turvallisuuteen, joten yhtä tärkeää on oppia näkemään oma rooli ja vastuu yhteisen ryhmän ja turvallisuuden tunteen rakentajana.

Harjoitteen kulku

1. Ohjaaja levittää esille kuvakortteja yhdestä tai kahdesta eri korttipakasta.

2. Ohjaaja ohjeistaa osallistujia pohtimaan kahta kysymystä ja valitsemaan vastaustaan kuvaavat kortit. (Jos käytät kahta korttipakkaa, levitä ne erilleen ja pyydä osallistujia valitsemaan ensimmäisen kysymyksen vastaus toisesta pakasta ja toinen toisesta.)

- ”Millainen ryhmä on sinulle turvallinen?”
- ”Miten sinä rakennat turvaa?”

3. Korttien valinnan jälkeen jokainen asettelee kortit tilassa turvalliselta tuntuvaan paikkaan.

4. Tämän jälkeen kierretään vuorollaan kaikkien korttien luona. Osallistuja saa esitellä omat korttinsa valitsemassaan paikassa. Muille osallistujille voi antaa myös mahdollisuuden kommentoida kuulemaansa. Samalla ohjaaja kirjoittaa osallistujien ajatukset tarralapuille. Harjoitus jatkuu myöhemmin.

Valmistelut/tarvikkeet

- 1-2 kpl kuvakorttipakka
- Tarralappuja
- Kynä

Huomioitavia asioita

Halutessasi voit kirjoittaa asiat tarralappujen sijaan tietokoneella.

Kesto: 30 min (ryhmän koko vaikuttaa käytettävään aikaan)

Tauko 15 min



Harjoite 3 – Lämmittely – Yhteinen seis ja yhteinen liikkeellelähtö

Harjoitteen tarkoitus

Tässä välissä on hyvä ottaa harjoitus, joka tuo vaihtelua ryhmätapaamiseen. Harjoituksessa osallistujat saavat liikettä pohdinnan ja paikallaan olemisen keskelle.

Harjoitteen kulku

Ryhmä kävelee tilassa sikin sokin. Kävellessä ollaan tietoisia muista ryhmäläisistä ja pyritään löytämään hetki, jolloin pysähdytään yhtä aikaa ilman, että yksi henkilö johtaa sitä tai kukaan sanoo mitään. Kun ryhmä on yhteisesti pysähtynyt, lähdetään jälleen yhteisesti liikkeelle muita ”kuulostelemalla”, ilman puhetta tai kenenkään antamaa merkkiä.

Yhteisen pysähdyksen lisäksi harjoitteeseen voi lisätä paikanvaihdon, eli pysähtymisen jälkeen jokainen etsii katsekontaktin toiseen henkilöön ja vaihtaa kävelen paikkaa tämän kanssa. Kun kaikki ovat vaihtaneet paikkaa, toteutetaan yhteinen liikkeellelähtö.

Sovellus

Yhteisen pysähdyksen voi tehdä myös sillä ohjeistuksella, että kun yksi henkilö pysähtyy, kaikki

pysähtyvät. Ja liikkeellelähdössä toimitaan niin, kun yksi henkilö liikkuu, kaikki liikkuvat.

Kesto: 10 min



Harjoite 4 – Ryhmäsopimus

Harjoitteen tarkoitus

Ryhmäsopimus on yhteinen sopimus siitä, miten ryhmässä toimitaan. Se luo turvallisuuden tunnetta ja tukee jokaista toimimaan toivotulla tavalla. Lisäksi yhdessä sovitut toimintatavat motivoivat paremmin niiden noudattamiseen, kuin ulkopuolelta annetut säännöt. Ryhmäsopimus laaditaan edellisen harjoituksen pohjalta nousseista vastauksista.

Harjoitteen kulku

Jatketaan aikaisemmin kirjoitettujen tarralappujen parissa työskentelyä.

1. Ohjaaja käy ryhmän kanssa läpi kaikki tarralappu ja ryhmittelee niitä teemoittain. Jokaiselle teemalle voidaan keksiä jokin yhteinen otsikko tai muu yhdistävä kuvaus.

2. Nämä kuvaukset, sanat tai lauseet kirjoitetaan edellisellä kerralla tehtyyn yhteismaalauk-

seen. Näin yhteismaalauksesta muodostuu teos, johon kiteytyy ryhmän yhteinen ryhmäsopimus.

Vinkki

Teos kannattaa laittaa esille, jolloin se on koko ryhmän ajan kaikkien näkyvillä ja ”muistutuksena”. Ryhmän päätös -teemakokonaisuudessa esitellään harjoitus, jossa palataan tähän ryhmäsopimukseen.

Valmistelut/tarvikkeet

- Aikaisemmin kirjoitetut tarralappu
- Kyniä
- Paperia
- Liimaa

Huomioitavia asioita

Sanat tai lauseet voidaan kirjoittaa suoraan teokseen tai ensin paperille, jotka liimataan teokseen. Halutessasi ohjaaja voi viimeistellä teemoitetuille tarralapuille sopivat otsikot tai lauseet ilman ryhmää, jos työskentely sitä vaatii tai aika loppuu kesken. Tällöin ohjaajan muotoilevat lauseet käydään ryhmän kanssa läpi seuraavalla kerralla.

Kesto: 40 min



Harjoite 5 – Ryhmän lopetus – filikset

Harjoitteen tarkoitus

Yhteinen lopetus ja toistuvat rutiinit luovat turvallisuuden tunnetta ja maadoittaa yhdessä tekemisen jälkeen.

Harjoitteen kulku

Käydään piirissä läpi jokaisen filikset tältä tapaamiselta. Jokainen saa vuorollaan vastata kysymykseen:

- Mikä filis on nyt ja miltä tuntui puhua turvallisuudesta?

Huomioitavia asioita

Mikäli ryhmällänne on jokin tuttu tapa, johon tapaaminen aina päättyy, voit käyttää sitä ryhmän lopetuksessa.

Jos aikaa on jäänyt suunniteltua enemmän, voitte valita jonkin kirjan, jota luette ryhmän päätteeksi. Kirjan lukemiseen voi käyttää aikaa niin paljon, kuin sitä on jäljellä.

Kesto: 15 min

Queer-ilo

Johdanto ohjaajalle

Queer-ilo -teemassa keskitytään sateenkaarevuuden positiivisiin puoliin ja ylpeyteen omasta identiteetistä. Osallistujat opettelevat pysähtymään hyvän äärelle ja tunnistamaan omia ilonaiheita. Tavoitteena on vahvistaa osallistujien itsetuntemusta ja muistuttaa lempeästi siitä, että vaikka vähemmistöidentiteettiin liittyy haasteita, sateenkaarevuudesta voi myös saada voimaa.

Teemakokonaisuuden harjoitteet (2h)

- Lämmittely – Ilon pikataideteos (20 min) 🧠 🖐️
- Queer-ilon konseptin esittely ja tutkiskelu (30 min) 💬 🖋️
- Tauko
- Taidetehtävä queer-ilosta (60 min) 🧠
- Yhteinen lopetus (10min) 💬





Harjoite 1 – Lämmittely – Ilon pikataideteos

Harjoitteen tarkoitus

Harjoite toimii lämmittelynä ja virittäytymisenä teemaan. Harjoittelu madaltaa myös kynnystä päivän viimeiseen taidetehtävään, sillä osallistujat pääsevät jo tarttumaan kyniin ja pohtimaan omia Queer-ilon aiheita. Toisten teosten jatkaminen edistää myös ryhmäytymistä.

Harjoitteen kulku

1. Osallistujat ovat asettautuneet istumaan mukavasti. Heitä pyydetään sulkemaan silmänsä ja ajattelemaan jotain onnellista tai iloista hetkeä. Hengitellään hetki tunteen kanssa.

2. Osallistujia pyydetään seuraavaksi valitsemaan tusseista/kynistä väri, joka tekee iloiseksi tai kuvastaa itselle iloa tai onnellisuutta. Jokainen osallistuja ottaa myös yhden tyhjän paperin, jonka hän teippaa tilaan haluamaansa kohtaan.

3. Osallistujat piirtävät omaan paperiinsa jotain iloa kuvastavaa 30 sekunnin ajan, jonka jälkeen ohjaaja pyytää heitä siirtymään seuraavalle paperille. Näin jatketaan niin kauan, että yhteen paperiin on piirretty vähintään kolmen eri osallistujan osalta jotain.

4. Lopuksi tutkitaan yhdessä jokaista teosta ”Mitä ilon aiheita näette tässä kuvassa?” -kysymyksen avulla.

Ohjaaja ohjeistaa

Ennen vaiheeseen 3 siirtymistä ohjaaja kertoo päivän teemasta:

”Tänään käsittelemme Queer-iloa eri harjoitusten avulla. Seuraavan harjoituksen tarkoituksena on lämmitellä päivän viimeistä taidetehtävää varten. Annan teille lyhyen ajan (30 s.), jolloin jokainen piirtää omaan paperiinsa jotain äskeistä ilon tunnetta kuvastavaa. Piirroksen ei tarvitse olla esittävä tai millään tavalla teknisesti hyvä. Se voi olla vaikka muoto, hymiö tai vain jotain abstraktia. Voit antaa käden vain kulkea pitkin paperia. Käytetään piirtämiseen ei-dominoivaa kättä. Ideana on päästää irti tyhjän paperin pelosta tai siitä että «Ei osaa», koska oleellista ei ole millainen tuotos syntyy tai miten teknisesti taitava se on. Kun annan merkin, siirtykää seuraavan paperin kohdalle ja jatkakaa piirrosta haluamallanne tavalla. Tehdään tätä niin kauan että jokaisessa paperissa on ainakin kolmen eri tekijän kädenjälki.”

Valmistelut/tarvikkeet

- A4-paperia
- Erivärisiä kyniä ja tusseja
- Maalarinteippiä
- Tarpeeksi iso tila, jotta osallistujat mahtuvat liikkumaan teosten äärellä hyvin.

Sovellus

Harjoitusta voi käyttää myös yksilötapaamisella niin, että nuori pohtii ensin silmät kiinni ilon aihetta ja piirtää sitten valitsemallaan yhdellä värillä jotain paperiin ei-dominoivalla kädellään. Tämän jälkeen työtä voi jatkaa haluamallaan välineillä ja dominoivalla kädellä.

Kesto: 20 min



Harjoite 2 – Queer-ilon konseptin esittely ja tutkiskelu

Harjoitteen tarkoitus

Harjoitteessa tutustutaan queer-ilon eri ilmenemismuotoihin. Tämä laajentaa näkökulmaa saateenkaarevuuteen ja auttaa tunnistamaan myönteisiä kokemuksia itsen, toisiin ja yhteisöön liittyen.

Harjoitteen kulku

1. Esittele neljä queer-ilon ilmenemismuotoa:
 - Suhteessa itsen (esim. sukupuoliueuforia tiettyjä vaatteita käyttäessä)
 - Suhteessa toiseen (esim. ilo siitä, että muut käyttävät omaa valittua nimeä)
 - Myötäilo (esim. ilo queer-ystävien häissä)

- Suhteessa ympäröivään maailmaan ja yhteiskuntaan (esim. ilo queer-kulttuurista tai lainsäädännön muuttumisesta yhdenvertaisempaan suuntaan)

1. Kiinnitä neljä fläppipaperia seinälle (yksi per osa-alue)
2. Anna osallistujille tarralappuja ja kyniä. Pyydä kirjoittamaan omia esimerkkejä queer-ilosta.
3. Käydään läpi esimerkit fläppipaperi kerrallaan. Osallistujat voivat halutessaan jakaa kokemuksiaan.

Tarvikkeet

- Neljä fläppipaperia
- Tarralappuja
- Kyniä

Kesto: 30 min

Tauko 5min

Tauon voi pitää myös seuraavan harjoituksen aikana itselleen sopivalla hetkellä.



Harjoite 3 - Queer-ilosta taidetta

Harjoitteen tarkoitus

Syvennyttään itselle ajankohtaiseen tai itseä puhuttelevaan queer-ilon aiheeseen ja tehdään se näkyväksi luovin työmenetelmin.

Harjoitteen kulku

1. Osallistujat valitsevat yhden resonoivan tarralapun tai tekstin fläppitaululta.
2. Valitusta ilonaiheesta tehdään maalaus tai piirros. Inspiraationa voi käyttää myös lämmittelyharjoitteen teoksia. Teos voi olla esittävä tai abstrakti, siinä voi olla vain valitun aiheen tuottamia tunteita värein tai muodoin ilmaistuna.
3. Lopuksi pidetään taidenäyttely. Kaikki teokset teipataan seinälle. Jokaista teosta katsotaan vuorotellen. Ohjaaja kysyy "Mitä näette tässä teoksessa?", "Miten ilo näkyy tai tuntuu teoksessa?" Viimeisenä teoksen tekijä saa itse halutessaan kertoa teoksestaan.
4. Siivotaan tarvikkeet yhdessä.

Ohjaaja ohjeistaa

Ohjaajan kannattaa madaltaa kynnystä taidetyökentelyyn seuraavasti:

"Kuten lämmittelyharjoitteen alussa kerroinkin, päivän harjoituksissa ei ole pointtina se, millainen tuotos syntyy tai miten teknisesti taitava se on. Tarkoituksena on hyödyntää kuvataidetta Queer-ilo aiheen käsittelyyn. Tämäkin työ voi olla abstrakti tai se voi olla pelkkiä värejä tai muotoja. Myös tekstiä tai lehdestä leikattuja kuvia voi hyödyntää työssä, jos se tuntuu luontevammalta. Aikaa teoksen tekemiseen on rajallisesti, eikä haittaa vaikka työ jäisi kesken. Se on arvokas juuri sellaisena kuin miltä se näyttää ajan päätyttyä."

Tarvikkeet

- Paperia
- Maaleja
- Liituja
- Kyniä
- Vettä
- Sekoitusastioita
- Suojakankaat
- Lehtiä
- Sakset
- Liimaa

Sovelluksia

Harjoituksen voi toteuttaa myös kirjoittamalla taidunnavirtaa valitsemastaan ilonaiheesta.

Kesto: 60 min



Harjoite 4 – Yhteinen lopetus

Harjoitteen tarkoitus

Päivän lopuksi on hyvä kerätä osallistujien kokemuksia ja tunteita harjoituksista. Purku auttaa osallistujia reflektoimaan päivän sisältöä.

Harjoitteen kulku

Ohjaaja pyytää osallistujia jakamaan fiiliksensä esim.

- ”Peukkuäänestyksellä”: Peukku ylös – hyvä fiilis, peukku alas – huono fiilis, peukku vaakatasossa – neutraali, en tiedä
- Fiilikortit: Osallistujat voivat kuvata fiilistään päivästä valitsemalla ohjaajan levittämistä kuvakorteista itselleen sopivan. Korttia voi avata muutamalla sanalla loppukierroksen aikana.
- Sanoittamalla lyhyesti, mikä fiilis jäi

Tarvikkeet

Kortit, jos valitsee tämän fiilikortti-harjoitteen.

Huomioitavaa

Purku voi olla myös hyvin lyhyt. Kenenkään ei ole pakko kertoa ääneen, miltä tuntuu juuri nyt. Ohjaaja ohjaa osallistujia tarvittaessa ja varmistaa, että jokaiselle on tilaa osallistua haluamallaan tavalla.

Kesto: 10 min








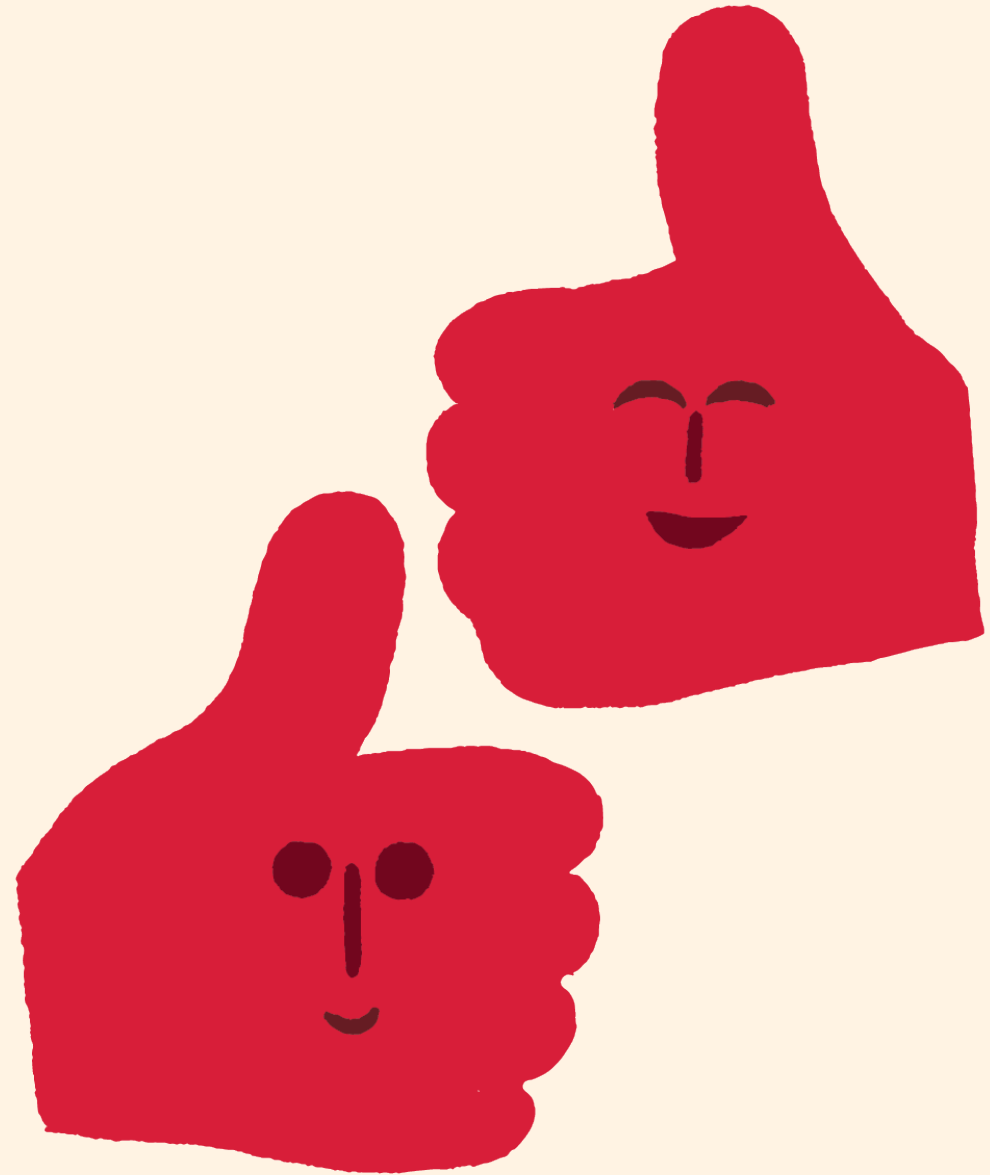
Identiteetti






Johdanto ohjaajalle

Identiteetti vastaa kysymyksiin "kuka olen?", "mihin kuulun?" ja "mikä tekee minusta minut?". Nämä kysymykset saattavat mietityttää sateenkaari- nuoria keskimääräistä enemmän, sillä yhteiskunnan tarjoamat "valmiit vastaukset" eivät aina vastaa heidän kokemustaan siitä, millainen ihmisen tulisi olla tai mitä on hyvä elämä. Teemakokonaisuus herättelee pohtimaan, kuinka oma historia vaikuttaa nykyisyyteen ja kuinka identiteetti voi myös muuttua elämän aikana. Nostamme esiin tässä teemakokonaisuudessa seksuaalisuutta ja sukupuolta hankkeen kohderyhmän takia, vaikka identiteetti koostuu monesta muustakin asiasta.

Teemakokonaisuuden harjoitteet (2h)

- Draamasopimus (5 min) 
- Lämmittelyharjoite 1/3 - Kehon taputtelu ja puistelu (3 min) 
- Lämmittelyharjoite 2/3 - Raajaravistelut (2 min) 
- Lämmittelyharjoite 3/3 - Pikapatsaat (5 min) 
- Kartta (15 min) 
- Missä olet viettänyt lapsuutta tai nuoruutta? (15 min) 



- Pienryhmät: keskustelu ja patsaiden rakentaminen (20min) 
- Tauko (10 min)
- Patsaiden katsominen (20 min) 
- Identiteettisanat (15 min)  
- Yhteinen lopetus (10 min) 



Harjoite 1 – Draamasopimus

Harjoitteen tarkoitus

Draamasopimuksessa sovitaan työskentelyn periaatteista ja käydään käytännön asioita läpi. Sopimuksen avulla kaikille osallistujille on selkeää, millä periaatteilla työskentely tapahtuu. Sovittuihin asioihin voi palata ongelmatilanteissa.

Harjoitteen kulku

Ohjaaja kertoo draamasopimuksen asiat ja kysyy ryhmäläisiltä, voidaanko niihin sitoutua. ”Aloitetaanko” -kysymykseen myöntävästi vastaamalla ryhmäläiset viestivät ohjaajalle, että hyväksyvät draamasopimuksen ja ovat valmiita työskentelemään sen periaatteiden mukaan.

Ohjaaja ohjeistaa

- ”Tänään aiheena on identiteetti, eli ihmisen käsitys omasta itsestään. Tähän kuuluvat myös seksuaalisuus ja sukupuoli. Seksuaalisuus ei tarkoita vain seksiä, vaan on paljon laajempi asia. Se on osa ihmisyyttä koko elämän ajan ja se tarkoittaa eri ihmisille eri asioita ja näyttäytyy ihmisten elämässä eri tavoin. Seksuaalioikeudet lasketaan osaksi ihmisoikeuksia, jotka kuuluvat meistä kaikille. Seksuaalioikeuksia ovat esimerkiksi oikeus tasa-arvoiseen kohteluun, oikeus yksityisyyteen, oikeus tietoon sekä oikeus määrätä omasta kehosta ja seksuaalisuudesta.
- Tarkoituksena on hahmottaa omaa taustaa ja mikä kaikki omassa elämässä on vaikuttanut identiteettiin aikaisemmin ja nyt.
- Teemme toiminnallisia harjoitteita, jolloin esimerkiksi noustaan seisomaan tai liikutaan tilassa. Harjoitteita tehdään itsekseen pohtien, koko ryhmän kesken ja pienryhmissä.
- Osallistuminen on vapaaehtoista, mutta toivottavaa.
- Saatte itse päättää, minkä verran jaatte itsestänne muille tai miten syvällisesti pohditte aihetta.
- Ei tarvitse osata tai tietää mitään erityistä, tarkoituksena on tutkailla yhdessä aihetta.
- Jokaisella on oma tapansa tehdä asioita,

kaikkien tavat ovat yhtä hyviä. Ei ole olemassa oikeaa tai väärää tapaa tehdä asioita tässä ryhmässä.

- Aloitetaanko?”

Kesto: 5 min



Harjoite 2 – Lämmittelyharjoite 1/3 – Kehon taputtelu ja puistelu

Harjoitteen tarkoitus

Lämmittelyn tarkoitus on valmistaa ryhmää tulevaa työskentelyä varten. Tässä kokonaisuudessa lämmittelyä käytetään kehon herättelyyn, yhdessä toimimiseen ja patsastyöskentelyyn valmistautumiseen. On mahdollista, että lämmittely sana aiheuttaa joissakin ahdistusta, jolloin voi puhua esimerkiksi aiheeseen virittäytymisestä. On tärkeää, että lämmittelyyn käytetään riittävästi aikaa, koska se helpottaa ryhmän osallistumista draamaharjoitteiden tekemiseen.

Harjoitteen kulku

Seisotaan ringissä tai siten, että jokaisella on vähän tilaa ympärillään. Ohjaaja ohjeistaa harjoitteen läpi sanallisesti samaan aikaan, kun kaikki tekevät yhdessä. Taputtelu ja puistelu etenee nopeasti.

Ohjaaja ohjeistaa

- "Ensin hierotaan kämmeniä nopeasti yhteen ja sitten aloitetaan taputtelemaan omaa kehoa läpi: ensin toinen käsivarsi ja sitten toinen, sitten rintakehää, niskaa ja päätä. Sitten vatsaa ja selkää ja toinen jalka alas asti ja sitten vielä toinen jalka.
- Sitten, ihan kuin oltaisiin kieritty lumessa, niin puistellaan lumet pois kehosta. Ensin toinen käsivarsi ja sitten toinen, sitten rintakehää, niskaa ja päätä. Sitten vatsaa ja selkää ja toinen jalka alas asti ja sitten vielä toinen jalka."

Kesto: 3 min



Harjoite 3 – Lämmittelyharjoite 2/3 – Raajaravistelut

Harjoitteen tarkoitus

Edelleen lämmitellään ja herätellään kehoa päivän työskentelyä varten.

Harjoitteen kulku

Seisotaan ringissä tai siten, että jokaisella on hie-
man tilaa ympärillään. Ohjaaja ohjeistaa ja näyt-

tää ensin itsekseen mallia osallistujille. Sitten tehdään yhdessä. Ravisteluiden tempo on nopea, kaikki vaiheet tehdään peräkkäin ja ohjaaja saattaa hengästyä puhuessaan ja laskiessaan samalla.

Ohjaaja ohjeistaa

- "Meillä on kaksi kättä ja kaksi jalkaa, ravistetaan niitä yksi kerrallaan, ensin kädet ja sitten jalat
- Ensin ravistetaan yhtä kättä neljä kertaa "yks, kaks, kol, nel"
- Sitten toista kättä "yks, kaks, kol, nel"
- Sitten yhtä jalkaa "yks, kaks, kol, nel"
- Ja sitten toista jalkaa "yks, kaks, kol, nel"
- Sitten kaikkia raajoja ravistetaan kolme kertaa, sitten kaksi ja lopuksi yhden kerran
- Ravistellessa lasketaan koko ajan yhteen ääneen"

-> sitten tehdään yhdessä alusta asti

Kesto: 2 min



Harjoite 4 – Lämmittelyharjoite 3/3 – Pikapatsaat

Harjoitteen tarkoitus

Tämä harjoite lämmittää ryhmää myöhempää patsastyöskentelyä varten. Harjoitteen nimen mukaisesti patsaat tehdään pikaisesti ilman suunnittelua, minkä tarkoituksena on saada osallistujat heittäytymään fyysiseen tekemiseen sen sijaan, että kaikki pitäisi suunnitella valmiiksi etukäteen.

Harjoitteen kulku

- Kävellään tilassa sikin sokin.
- Ohjaaja sanoo esimerkiksi "kolme kyynärpäätä", jolloin osallistujat yhdistävät kolme kyynärpäätä, eli muodostavat kolmen hengen ryhmät. Jos ei tule tasaryhmiä, voi jossain porukassa olla kaksi tai neljä kyynärpäätä.
- Sitten ohjaaja kertoo, mistä aiheesta tehdään pikapatsas. Ryhmien on tarkoitus tehdä itsestään patsas (eli muodostaa yhdessä pienryhmän kanssa pysähtynyt kuva) siten, että sitä ei jäädä suunnittelemaan, vaan tehdään vain nopeasti sen mukaan, mitä ensimmäisenä tulee mieleen.

- Ensimmäisen kierroksen patsas on iso I-kirjain.
- Kun patsaat ovat valmiit, ohjaaja ohjeistaa patsaina olevia katsomaan muiden ryhmien ratkaisuja.
- Sitten kuvat puretaan ja kävellään taas tilassa.
- Ohjaaja sanoo taas jonkin määrän jotakin kehonosaa, joita yhdistämällä muodostuvat seuraavat ryhmät (esim. 4 varvasta, 2 polvea, 3 selkää jne.)
- Seuraavat patsaat ovat iso A-kirjain, vene, kottikärryt ja häät.
- Häät on vika patsas, joka muodostetaan koko ryhmän kesken yhdessä ryhmässä, eli ryhmän muodostamisessa käytetään jotakin kehonosaa sen verran kuin koko ryhmässä on osallistujia (esim. 10 sormeaa).

Huomioitavia asioita

Ohjaaja ei itse osallistu patsaiden tekemiseen, vaan ohjeistaa osallistujia ja pitää harjoitteen tempon melko nopeana, etteivät ryhmäläiset ala liikaa suunnitella patsaitaan. Tempon nopeana pitämiseen auttaa esimerkiksi se, että kun osallistujat ovat jakautuneet pienryhmiin ja ohjaaja on kertonut patsaan aiheen, hän alkaa melkein saman tien laskea rauhallisesti kymmenestä alaspäin. Kun ohjaaja pääsee laskemisessa nollaan, patsaiden pitää olla valmiita.

Kesto: 5 min



Harjoite 5 – Kartta

Harjoitteen tarkoitus

Karttaharjoitteen ensimmäisessä osassa tehdään näkyväksi sitä, että kasvuympäristö ja kulttuuri vaikuttavat ihmisen identiteettiin. Toinen osa keskittyy omaan lapsuuteen ja nuoruuteen ja toimii johdantona seuraavaan kirjoitusharjoitukseen.

Harjoitteen kulku

1. Tilan lattiaan kuvitellaan iso maailmankartta.
2. Ohjaaja kävelee karttaa läpi ja nimeää manteleita, jotta osallistujat hahmottavat, miten päin kartta on lattialla.
3. Ohjaaja ohjeistaa: "Mene siihen kohtaan karttaa, jossa arvelet, että seksuaali- ja/tai sukupuoli-identiteettiä ilmaistaan eri tavalla kuin mihin olet tottunut."
4. Osallistujien on tarkoitus liikkua kartalle seisomaan valitsemaansa paikkaan.
5. Käydään kierros, jossa osallistujat saavat halutessaan kertoa, missä ovat ja minkä he ajattelevat siellä olevan eri tavalla. Vastausten ei tarvitse perustua tietoon, tarkoituksena on herätellä

ajatuksia aiheesta. Ollaan kuitenkin tietoisia siitä, että osallistujat voivat tulla eri taustoista, joten puhutaan aiheista sensitiivisesti.

6. Seuraavaksi ohjaaja kysyy osallistujilta: "Missä olet viettänyt lapsuutta tai nuoruutta?"

7. Osallistujat vastaavat tähän kysymykseen liikkumalla kartalla valitsemaansa paikkaan. Jos kaikki asettuvat lähemmäs, voidaan karttaa zoomata lähemmäs, jotta saadaan enemmän tilaa esimerkiksi eri paikkakuntien välille.

8. Käydään kierros, jossa jokainen saa halutessaan jakaa, missä paikassa seisoo.

Huomioitavia asioita

Jos osallistujien on vaikeaa keksiä ensimmäisessä osassa, mihin mennä, voi ohjaaja esittää apukysymyksiä: Onko jossain maassa tai kulttuurissa erilainen tapa meikkaamisen, pukeutumisen tai korujen suhteen kuin meillä. Entä miten jakaantuvat kotityöt, työt tai muut roolit sukupuolien välillä?

Esimerkkejä ohjaajalle avuksi:

- Maltalla, Intiassa ja Kanadassa käytetään juridisesti kolmatta sukupuolta naisen ja miehen lisäksi, myös Saksassa on diverssukupuolimerkintä
- Venäjällä lainsäädäntö rajoittaa vahvasti seksuaalivähemmistöjen oikeuksia, lapsia ns. "suojellaan" seksuaalivähemmistöjä koskevalta

sisällöltä, myös naisen ja miehen roolit ovat vanhoillisemmat kuin Suomessa

- Thaimaan kathoy-kulttuuri (myös länsimaisittain käytetty termi ladyboy): yhdistelmä sukupuoli-identiteettiä, esittävää taidetta ja sosiaalista integraatiota. Nimi "kathoey" (lyhyesti katoi) viittaa thaimaalaisiin naisiksi pukeutuviin miehiin tai naisiksi sukupuolensa korjanneisiin henkilöihin. Näkyvä osa thaimaalaisesta kulttuurista.

Harjoitteen toisessa osiossa ei oleteta, että kaikki osallistujat ovat esimerkiksi syntyneet Suomessa. Mutta jos kaikki ryhtyvät kartalla samaan paikkaan tai lähekkäin, voi sitä zoomata isommaksi siitä kohdasta. Toisessa kysymyksessä on tarkoituksena valita paikka, jossa on viettänyt aikaa lapsena tai nuorena, jotta se johdattelee seuraavaan kirjoitustehtävään. Jos osallistuja on kasvanut useammassa paikassa, hän voi itse valita, mitä käyttää tässä tehtävässä tai voi halutessaan liikkua useamman paikan välillä.

Kesto: 15 min



Harjoite 6 – Missä olet viettänyt lapsuutta tai nuoruutta?

Harjoitteen tarkoitus

Tässä tehtävässä on tarkoitus miettiä omaa menneisyyttä ja sitä, miten se on vaikuttanut oman identiteetin kehittymiseen.

Harjoitteen kulku

Kirjoitustehtävä tehdään itsekseen. Ohjaaja ohjeistaa tehtävän ja jakaa myös kirjallisen ohjeen osallistujille, jotta kysymyksiä ei tarvitse muistaa ulkoa. Ohjeistuksessa on hyvä sanoa ääneen, että tekstiä ei tulla jakamaan muille sellaisenaan.

Kirjallinen ohje

- Missä olet viettänyt lapsuutta/nuoruutta?
- Kirjoita omaan vihkoon tai paperille. Voit hyödyntää seuraavia kysymyksiä:
- Millainen paikkakunta/paikkakunnat se oli, minkälaisia ihmisiä, minkälainen lähipiirisi on ollut (esim onko ollut heteroita, sateenkaarevia, millaisia ihmissuhteita, onko esim sukujuhlissa "naiset olleet keittiössä ja miehet autotallissa", mistä asioista on ollut lupa puhua ja mistä ei, onko seksuaalisuudesta

ylipäänsä puhuttu kotona tai koulussa tai kavereiden kanssa tai muualla).

- Tekstiä ei sellaisenaan tarvitse jakaa muille.

Valmistelut/tarvikkeet

Voit tulostaa osallistujille kirjallisen ohjeen tehtävän kirjoittamiseen oppaan 3. osasta.

[Tulostettava materiaali](#)

Kesto: 15 min



Harjoite 7 – Pienryhmissä keskustelua ja patsaan tekeminen

Harjoitteen tarkoitus

Pienryhmissä tapahtuvan keskustelun ja sitä seuraavan patsastyöskentelyn avulla jatketaan ja syvennetään äskeisen kirjoitustehtävän teemojen käsittelyä.

Harjoitteen kulku

1. Jakaudutaan kolmeen pienryhmään ja ryhmät asettuvat tilaan siten, että saavat rauhassa keskustella äskeisestä kirjoitusharjoituksesta. Jokainen saa päättää, minkä verran jakaa itsestään. Keskustelulle annetaan aikaa 10–15 min. Ohjaaja voi tarvittaessa auttaa ryhmiä keskustelussa.

2. Ohjaaja kiertää ryhmissä tsekkaamassa, ovatko kaikki ehtineet jakaa omasta kirjoituksestaan ja ohjeistaa samalla seuraavan vaiheen yhdelle ryhmälle kerrallaan.

Ohjaaja ohjeistaa:

- Keskustelun pohjalta pienryhmä suunnittelee itsestään patsaan. Eli tarkoituksena on, että pienryhmä päättää, mitä haluaa jakaa keskustelustaan muulle ryhmälle ja tekee siitä patsaan.
- Samalla tavalla kuin aiemmin tehdyissä pikapatsaissa jokaisella on jokin asento. Kaikkien pienryhmän jäsenten asennoista muodostuu pysähtynyt kuva.
- Patsaan voi tehdä yhdestä asiasta, josta pienryhmä on keskustellut tai siinä voidaan yhdistää useampi asia.
- Kuvan tekijät voivat miettiä, mitä tai ketä he esittävät kuvassa, mikä tilanne siinä on meneillään ja miten se tulee asennoista ja ilmeistä esiin.
- Patsaan tekemiseen annetaan aikaa noin 10 minuuttia.
- Ohjaajan on hyvä ohjeistaa, että pienryhmät myös kokeilevat harjoitteluvaiheessa patsaan asentoja suunnittelun lisäksi.
- Patsaan suunnittelun ja harjoittelun jälkeen pienryhmät voivat siirtyä tauolle.

Huomioitavia asioita

Pienryhmiin jakautuminen tapahtuu vapaalla tyylillä. Sopiva pienryhmien määrä on kolme, jotta patsaita ei tule liikaa. On hyvä, jos tiloja on käytössä useampi, niin pienryhmät saavat enemmän keskustelurauhaa.

Kesto: 20 min

Tauko 10 min



Harjoite 8 – Patsaiden katsominen

Harjoitteen tarkoitus

Pienryhmät jakavat muille ryhmäläisille keskustelustaan patsaan muodossa. Patsaiden katsominen ja niiden pohtiminen yhdessä syventävät teeman käsittelyä.

Harjoitteen kulku

Katsotaan patsaat ja keskustellaan niistä yksi pienryhmä kerrallaan.

1. Ohjaaja kysyy ensimmäiseltä ryhmältä, mihin he haluavat muun ryhmän käyvän istumaan ja katsomaan. Järjestetään tila sen mukaan.

2. Ennen ensimmäistä patsasta ohjaaja kertoo, mitä tehdään.

- ”Te olette pienryhmissä valmistaneet patsaan kirjoitustehtävän ja siitä käydyn keskustelun pohjalta. Nyt katsomme patsaat yksi kerrallaan.
- Kun yksi ryhmä rakentaa patsaansa katsottavaksi, muut ryhmät ovat silmät kiinni tai kääntävät katseensa muualle. Kun patsas on valmis, voitte avata silmät ja katsoa sitä.
- Patsaan tekijät pysyvät asennoissa ja minä tulen kysymään katsojilta asioita patsaasta.
- Katsottavana oleminen on jännittävää, joten on tärkeää, että olemme maailman paras yleisö. Se tarkoittaa sitä, että katsomme patsaita lempeästi emmekä arvostellen ja olemme aktiivisesti mukana työskentelyssä.”

3. Kun pienryhmä on muodostanut patsaan, osallistujat pääsevät katsomaan patsasta ja ohjaaja kysyy katsojilta kysymyksiä.

- ”Nyt voitte avata silmät ja katsoa patsasta. Minä tulen kysymään katsojilta kysymyksiä patsaasta. Vastauksissa voi tulla esiin täysin erilaisia asioita, mitä patsaan tehnyt ryhmä on suunnitellut, mutta katsottaessa patsaan tekijät eivät vielä kommentoi vastauksia.”
- Jos patsaassa olevat väsyvät olemaan asennoissaan, he voivat välillä päästää asennon pois ja ottaa sen sitten uudestaan, esimerkiksi lepuuttaa käsiään, jos ne ovat ylhäällä.

- Ohjaaja kysyy yleisöltä (yhdestä kuvasta ei kysytä kaikkia kysymyksiä, vaan ohjaaja valitsee muutaman, mitkä tuntuvat olennaisilta. Ohjaaja voi myös keksiä lisää tarkentavia kysymyksiä näiden lisäksi):

- "Mitä näette tässä kuvassa? Mitä tässä kuvassa tapahtuu? Mitä patsaan henkilöt esittävät? Mitä henkilöt tekevät? Miltä heistä tuntuu? Millaisia ilmeitä heillä on? Mikä on henkilöiden välinen suhde? Mitä henkilöt haluavat / eivät halua? Kenellä on valta? Missä paikassa tämä kuva tapahtuu? Ovatko kaikki kuvan henkilöt samassa paikassa?" Jne.

4. Kun yleisö on vastannut kysymyksiin, ohjaaja pyytää patsaassa olevia purkamaan asennot ja muu ryhmä antaa heille raikuvat aplodit.

5. Tämän jälkeen ohjaaja antaa puheenvuoron patsaan tekijöille ja pyytää heitä kertomaan patsaastaan ja pienryhmäkeskustelusta.

6. Lopuksi annetaan vielä loppuaplodit patsaan tehneelle ryhmälle.

Patsaan katsominen toistetaan samanlaisena jokaisen pienryhmän kanssa, mutta ohjaaja voi vaihdella patsaasta kysyttäviä kysymyksiä.

Huomioitavia asioita

Patsaiden välissä ryhmää eli katsojia voi liikuttaa eri paikkoihin tai kääntää eri suuntiin sen mukaan,

missä patsaan tekijät haluavat olla. On tärkeää, että jokaisen ryhmän patsaan katsomiselle ja läpikäynnille on tarpeeksi aikaa.

Kun ohjaaja antaa puheenvuoron patsaan tehneelle pienryhmälle patsaan katsomisen jälkeen, hän voi myös kysyä, miltä tuntui tehdä patsasta. Tämän kysymyksen voi säästää myös koko kerran loppupurkuun.

Sovellus

Ohjaaja voi käyttää patsaiden katsomisessa forumteatterin keinoja, kuten ajatusäänien kuuntelemista tai kuvan liikkeelle laittamista.

Kesto: 20 min



Harjoite 9 – Identiteettisanat

Harjoitteen tarkoitus

Tavoitteena on pohtia ja hahmottaa omaa identiteettiä ja löytää sitä kuvaavia sanoja.

Harjoitteen kulku

1. Jokaiselle osallistujalle jaetaan tehtävä pape-

rilla.

2. Paperilla on lista sanoja, jotka voidaan käydä yhdessä läpi tai sitten jokainen käy niitä itseksensä läpi. Osallistujia on hyvä rohkaista tarvittaessa kysymään, mitä jokin sana tarkoittaa.

3. Kun sanat on luettu läpi valitulla tavalla, jokainen työskentelee itsenäisesti seuraavan vaiheen, jossa osallistujat merkkäavat sanojen eteen sopivia symboleja:

- X = Tätä olen
- O = Tätä olen luullut olevani
- Δ = Tätä olen ehkä
- ♥ = Eryteisesti tämän kautta haluan tulla nähdynksi

Valmistelut/tarvikkeet

- Tulosta tehtäväpaperi oppaan 3. osasta. [Tulostettava materiaali.](#)
- Kyniä

Kesto: 15 min



Harjoite 10: Yhteinen lopetus

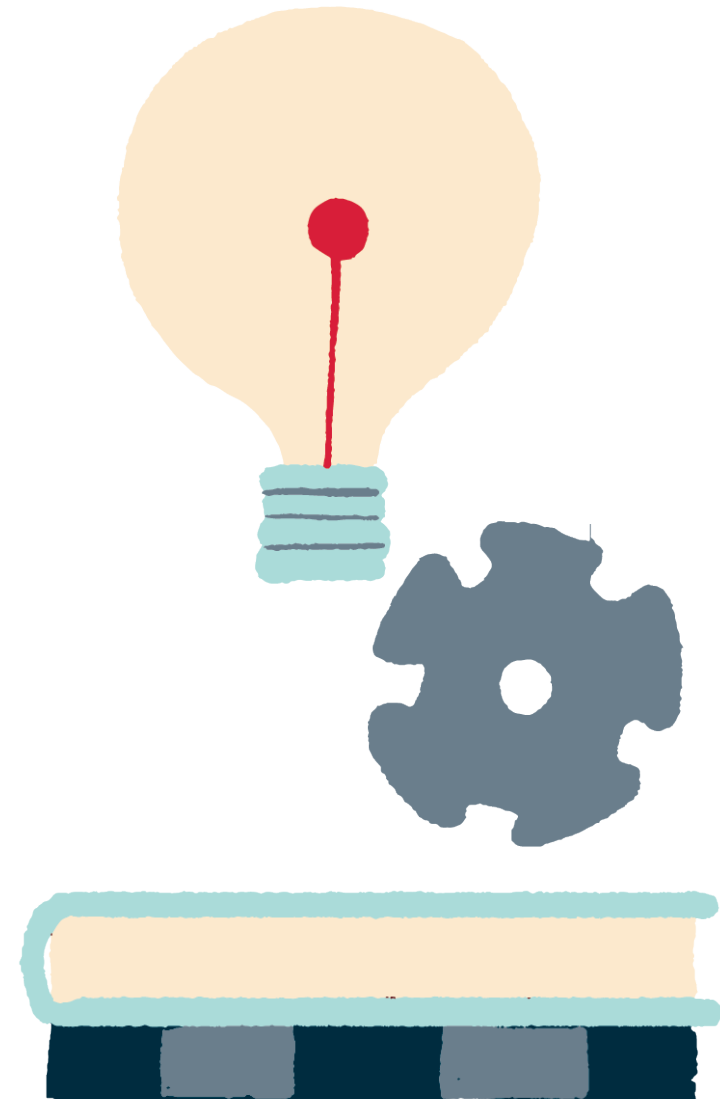
Harjoitteen tarkoitus

Yhteinen lopetus tuo turvallisen ja selkeän päätöksen yhteiselle työskentelylle.

Harjoitteen kulku

1. Asetutaan rinkiin istumaan.
2. Käydään kierros, jossa jokainen saa halutesaan vastata kysymykseen, "Miltä työskentely tuntui". "Miltä esimerkiksi tuntui tehdä patsaita tai pohtia omaa nuoruuttaan?"
3. Kun kierros on käyty läpi, nousestaan ylös ja ravistellaan keho läpi vapaalla tyylillä tai samalla tavalla kuin lämmittelyn raajaravisteluissa.

Kesto: 10 min



Yhteisöllisyys ja Queer-yhteisöt

Johdanto ohjaajalle

Yhteisöllisyys ja sateenkaarevaan yhteisöön kuuluminen on monille sateenkaarevilla nuorille erittäin tärkeä asia. On merkityksellistä kokea kuuluvansa osaksi isompaa joukkoa ja olla itse merkityksellinen ryhmälle. Kaikilla ei kuitenkaan ole tietoa paikallisista queer-yhteisöistä tai niiden tarjoamista mahdollisuuksista. Pelkästään tieto siitä, että yhteisöjä on olemassa, voi olla voimaannuttava kokemus. Tutustumalla paikallisiin queer-ryhmiin ja -toimintaan, osallistujat saavat tietoa siitä, mistä löytää tekemistä ja (vertais)tukea myös tämän ryhmän jälkeen.

Teemakokonaisuus harjoitteet (2h)

- Lämmittely - Janat (15 min) 🖐️
- Queer yhteisöt (25 min) 🗨️
- Kaverikirja (70 min, sisältää tauon) ✍️ 🧠
- Yhteinen lopetus (10 min) 🗨️





Harjoite 1 – Janat

Harjoitteen tarkoitus

Harjoitteen tavoitteena on virittäytyä päivän teemaan ja luoda vuorovaikutusta ryhmän jäsenten kesken, jotta ryhmän tapaamiselle muodostuu mukava ja rento ilmapiiri.

Harjoitteen kulku

1. Ohjaaja ohjeistaa seuraavasti: ”Kuvitelkaa jana tämän huoneen poikki. Kohta esitän teille väittämiä, joihin pääsette vastaamaan asettumalla seisomaan janalle. Janan päissä on ääripäät. Toisessa päässä janaa on vastaus ’kyllä’ (näyttää kädellä janan päätä) ja vastakkaisessa päässä on vastaus ’ei’ (näyttää jälleen kädellä). Voit myös valita paikasi jostain niiden väliltä.”

2. Väittämät, jotka ohjaaja kertoo yksi kerrallaan:

- Minulla on yhteisö tai porukka, johon koen kuuluvani.
- Yhteisöt ja yhteisöllisyys ovat minulle tärkeitä.
- Toivoisin muutosta elämässäni oleviin yhteisöihin (tai kaveriporukoihin).
- Yhteisöihin pääseminen tuntuu vaikealta.
- Ajatus omasta yhteisöstä lämmitteää mieltä.

3. Jokaisen väittämän jälkeen ohjaaja kävelee yhden (tai useamman) osallistujan luo ja kysyy, miksi hän seisoo tällä paikalla. Kysymykseen vastaaminen on vapaaehtoista. Jos ryhmä on keskustelevalta, voi riittää, että ohjaaja kysyy ”Haluaisiko joku kertoa, miksi seisot juuri sillä paikalla?”

Kesto: 15 min



Harjoite 2 – Queer-yhteisöt

Harjoitteen tarkoitus

Katsaus paikallisiin ja valtakunnallisiin queer-yhteisöihin ja yhteisölliseen toimintaan. Harjoite ohjaa osallistujia etsimään tiloja ja toimintaa, joissa he voivat olla aktiivisia toimijoita ja osa yhteisöä. Osallistujat oppivat rakentamaan oman turvallisen tukiverkoston.

Harjoitteen kulku

Ohjaaja esittelee alueen queer-yhteisöjä ja toimintaa, joka on suunnattu sateenkaareville ihmisille. Esittelyn aikana kannattaa vieraila toimintaa järjestävän tahon nettisivuilla. Katsauksen yhteydessä nuoret voivat myös suunnitella, mitä yhteisölliseen toimintaan osallistuminen voisi heidän

elämässään tarkoittaa ja löytyisikö muista osallistujista kaveri, jonka kanssa lähteä tutustumaan uuteen toimintaan.

Valmistelut/tarvikkeet

- Tietokone ja tykki
- Lista queer-yhteisöistä (listan yhteisöistä voi jakaa paperina tai sähköisessä muodossa osallistujille, jolloin linkit ovat helpommin hyödynnettävissä)
- Kokoa lista oman alueesi paikallisista queer toimioista tai hyödynnä Sense of Belonging -hankkeen kokoamaa listaa pääkaupunkiseudun toimijoista. Lista on tulostettavissa oppaan 3. osasta. [Tulostettava materiaali.](#)

Vinkki

- Seta ylläpitää listaa toimijoista, jotka toteuttavat ohjelmaa sateenkaareville nuorille. Nuorten ryhmät sateenkaarinuorille
- Setan sivuilta löytyy myös tietoa Setan paikallisjärjestöistä, jotka usein tarjoavat yhteisön, tukea tai toimintaa omalla alueellaan. Jäsenjärjestöt | Seta ry

Kesto: 25 min



Harjoite 3 – Kaverikirja

Harjoitteen tarkoitus

Kaverikirjan tekeminen antaa jokaiselle nuorelle mahdollisuuden pohtia omia vahvuuksia, kiinnostuksenkohteita ja ominaisuuksia, sekä ilmaista näitä omalla tavallaan. Yhteinen kysymyspohja tarjoaa rakenteen, joka helpottaa osallistumista ja madaltaa kynnystä jakaa itsestään. Tämä on tärkeää erityisesti niille nuorille, jotka saattavat olla arkoja kertomaan itsestään ilman suuntaa antavia ohjeita. Harjoite tukee yhteishengen rakentamista, kun ryhmäläiset pääsevät jakamaan tietoa itsestään ja tutustumaan toistensa tarinoihin. Kaverikirja jää konkreettiseksi muistoksi, jota nuoret voivat katsoa myöhemmin. Kirjan täyttäminen ja siihen tutustuminen voi lievittää mahdollista jännitystä tai ulkopuolisuuden tunnetta ryhmässä.

Harjoitteen kulku

1. Jokainen osallistuja miettii kysymyksiä kaverikirjaan sillä perusteella, että "mitä haluat kysyä muilta". Jokainen kysymys kirjoitetaan tarralapulle ja kiinnitetään kaikkien näkyville seinään. Osallistujia voi muistuttaa turvallisemman tilan periaatteista ja toisia kunnioittavista kysymyksistä. Kysymyksistä ei tarvitse käydä muuten yhteistä keskustelua.

Osallistujat voivat pitää omatoimisen tauon siinä vaiheessa työskentelyä, kun se itselle sopii. Kysymysten keksimisen jälkeen on hyvä vaihe mainita siitä.

2. Jokainen tekee oman sivun kaverikirjaan. Jokainen osallistuja valitsee, mihin kysymyksiin haluaa vastata. Omalle sivulle kirjoitetaan sekä kysymys, että vastaus.

3. Lopuksi jokaisen sivu laitetaan mappiin, joka muodostaa ryhmän yhteisen kaverikirjan.

Valmistelut/tarvikkeet

- Kansio (kaverikirjaksi)
- Erivärisiä papereita
- Kyniä, tusseja
- Tarra -lappuja (kysymyksiä varten)
- Rei'itin

Kesto: 70 min (sisältäen omatoimisen tauon)



Harjoitus 4 – Loppukierros

Harjoitteen tarkoitus

Yhteinen lopetus tuo turvallisuutta ja auttaa osallistujia reflektoimaan ryhmätapaamisen kokemuksia.

Harjoitteen kulku

Käydään loppukierros, jossa jokainen saa kertoa miltä kaverikirjan tekeminen tuntui ja mitä ajatuksia päivän aihe, yhteisöllisyys, herätti.

Kesto: 10 min






Normit tutuiksi



Johdanto ohjaajalle

Tässä teemakokonaisuudessa pohditaan, mitä normit ovat ja miten ne vaikuttavat omaan elämään. Normien purkaminen alkaa niiden huomaamisesta – kun ne tunnistaa, voi niitä alkaa lempeästi kyseenalaistamaan.

On tärkeä ymmärtää, että omannäköinen elämä voi olla osin norminmukainen, osin normista poikkeava. Normin mukaisissa valinnoissa ei myöskään ole mitään väärää. Teemakokonaisuus vahvistaa itsetuntemusta ja rohkaisee kuuntelemaan yhteiskunnan odotusten sijasta omaa itseä.

Teemakokonaisuuden harjoitteet (2h)

- Draamasopimus (5 min) 
- Lämmittelyharjoite 1/3 - Kehonosien pyörittely (5 min) 
- Lämmittelyharjoite 2/3 - Normien tunnistamista pienryhmissä (15 min) 
- Lämmittelyharjoite 3/3 - Minä olen puu (20 min) 
- Tauko (10 min)
- Pienryhmät, keskustelu ja muuntuvan patsaan rakentaminen (25 min) 

- Tauko tarvittaessa (10 min)
- Muuntuvien patsaiden katsominen (20 min) 
- Yhteinen lopetus (10 min) 





Harjoite 1 – Draamasopimus

Harjoitteen tarkoitus

Draamasopimuksessa sovitaan työskentelyn periaatteista ja käydään käytännön asioita läpi. Sopimuksen avulla kaikille osallistujille on selkeää, millä periaatteilla työskentely tapahtuu. Sovittuihin asioihin voi palata ongelmatilanteissa.

Harjoitteen kulku

Ohjaaja kertoo draamasopimuksen asiat ja kysyy ryhmäläisiltä, voidaanko niihin sitoutua. ”Aloitetaanko” -kysymykseen myöntävästi vastaamalla ryhmäläiset viestivät ohjaajalle, että hyväksyvät draamasopimuksen ja ovat valmiita työskentelemään sen periaatteiden mukaan.

Ohjaaja ohjeistaa

- ”Tänään aiheena on normeihin tutustuminen. Tarkoituksena on pohtia, mihin kaikkeen normit vaikuttavat omassa elämässä.
- Teemme toiminnallisia harjoitteita, jolloin esimerkiksi noustaan seisomaan tai liikutaan tilassa. Tehdään itsekseen pohtien, koko ryhmän kesken ja pienryhmissä.
- Osallistuminen on vapaaehtoista, mutta toivottavaa. Saatte itse päättää, minkä verran jaatte itsestänne muille tai miten syvällisesti

pohditte aihetta. Ei tarvitse osata tai tietää mitään erityistä, tarkoituksena on tutkailla yhdessä aihetta.

- Jokaisella on oma tapansa tehdä asioita, kaikkien tavat ovat yhtä hyviä. Ei ole olemassa oikeaa tai väärää tapaa tehdä asioita tässä ryhmässä.

- Aloitetaanko?”

Kesto: 5 min



Harjoite 2 – Lämmittelyharjoite 1/3 – Kehonosien pyörittely

Harjoitteen tarkoitus

Lämmittelyharjoitteen tarkoituksena on herätellä kehoa päivän työskentelyä varten.

Harjoitteen kulku

1. Asetutaan seisomaan rinkiin tai siten, että kukaan on hieman tilaa ympärillään.
2. Ohjaaja ohjeistaa samaan aikaan, kun harjoitetta tehdään yhdessä.
3. Valitaan yksi käsi. Aloitetaan liikuttamaan sormia, sitten pyöritetään rannetta, kyynärpäätä ja

olkapäätä. Toistetaan samat vaiheet toisella kädellä.

4. Seuraavaksi valitaan yksi jalka. Aloitetaan liikuttamaan varpaita, sitten pyöritetään nilkkaa, polvea, lonkkaa. Sama toisella jalalla.

5. Sitten aloitetaan liikuttamaan molemman käden sormia ja molempien jalkojen varpaita. Lisätään kehonosa kerrallaan mukaan, lopuksi lantio, rintakehä, pää, silmät ja kieli, kunnes koko keho on liikkeessä.

6. Lopuksi voidaan vielä ravistaa koko kehoa.

Kesto: 3 min



Harjoite 3 – Lämmittelyharjoite 2/3 – Normien tunnistamista pienryhmissä

Harjoitteen tarkoitus

Tämän harjoitteen avulla tehdään normeja näkyväksi.

Harjoitteen kulku

1. Ohjaaja levittää normilaput ryhmän keskelle lattialle ja lukee laput sekä niissä olevat esimer-

kit ääneen. Normilaput toimivat pohjustuksena tulevalle pienryhmäkeskustelulle.

Keskiluokkanormi

Ihmisellä on rahaa, jonka käytöstä hän voi vapaasti päättää, kaikilla on koulutus ja työpaikka

Parisuhdenormi/perhenormi

Romanttiseen ihmissuhteeseen kuuluu kaksi ihmistä ja se etenee tietyn kaavan mukaan (esim. ihastuminen, yhteen muutto, avioliitto, lapset...)

Heteronormi

Naiset ihastuu miehiin ja miehet naisiin --> Tästä seuraa normin mukainen parisuhde

Sukupuolinormi

Kaikki ihmiset ovat joko naisia tai miehiä, oma toiminta on sidoksissa sukupuoleen (esim. puukeutuminen, harrastukset, käytös, työ, kotityöt...)

Normi toimintakyvystä

Vammattomuus, jaksaminen, hyvä mielenterveys

Sateenkaarinormi

Sateenkaariyhteisön sisäisiä ja/tai sateenkaari-ihmisiä koskevia oletuksia. Esim. sukupuolen ilmaisusta voi päätellä ihmisen identiteetin. Kaikki homomiehet ovat feminiinisiä ja lesbonaiset maskuliinisia. Transihmisten täytyy tavoitella lämpimänemistä naisena tai miehenä.

2. Osallistujat jaetaan pienryhmiin.

3. Pienryhmissä käydään yleistä keskustelua näistä normeista seuraavien kysymysten avulla:

- Ovatko normilapuissa mainitut tilanteet teille tuttuja?
- Missä tilanteessa olet niitä huomannut?

Valmistelut/tarvikkeet

- Normilappujen tulostus, ne löytyvät oppaan 3. osasta. [Tulostettava materiaali](#).
- Halutessaan pienryhmille voi tulostaa myös keskustelukysymykset. [Tulostettava materiaali](#).

Huomioitavia asioita

Normilaput eivät sisällä kaikkia normeja, vaan toimivat esimerkkeinä normeista.

Kesto: 15 min



Harjoite 4 – Lämmittelyharjoite 3/3 – Minä olen puu

Harjoitteen tarkoitus

Normien tutkiminen kehollisesti edellisen keskustelun pohjalta.

Harjoitteen kulku

1. Pysytään samoissa pienryhmissä kuin edellisessä harjoitteessa. Ohjaaja kertoo harjoitteen kulun siten, että ensin hän ohjeistaa Minä olen puu –perusversion. Kun pienryhmät ovat tehneet perusversiota jonkin aikaa, siirrytään normi-teemaisiin kuviin, joihin voi ottaa ideoita äskeisestä pienryhmäkeskustelusta.

Minä olen puu –perusversio:

osallistujat seisovat ringissä. Yksi menee ringin keskelle, sanoo ”Minä olen puu” ja ottaa asennon, joka kuvastaa puuta. Sitten joku toinen osallistuja tulee ringin keskelle ja liittyy kuvaan omalla asennolla, esimerkiksi ”Minä olen lintu puun oksalla.” Vielä kolmas henkilö tulee kuvaan mukaan, esimerkiksi ”Minä olen aurinko.” Ensimmäisenä kuvaan tullut valitsee, kuka jää kuvaan sanomalla esimerkiksi ”Aurinko jää.” Sitten muut menevät takaisin ringiin ja aurinkoa esittänyt jää samaan asentoon, missä on ollut ja sanoo uudestaan ”Minä olen aurinko.” Sitten kaksi (tai muu sopiva määrä) henkilöä tulevat täydentämään kuvaa vuorotellen. Tätä jatketaan jonkin aikaa.

2. Tarkoituksena on, että kun osallistujat ovat ymmärtäneet harjoitteen kulun ja tehneet sitä hetken, siirrytään normeihin, eli pysähtyneiden kuvien materiaalina voi käyttää äsken käytyjä pienryhmäkeskusteluja.

3. Kun pienryhmät ovat tehneet vaiheita 1 ja 2 jonkin aikaa, siirrytään tekemään koko ryhmässä. Ohjaaja ohjeistaa, että ensimmäinen yhteiseen kuvaan menijä ottaa jonkin saman asennon, mitä teki pienryhmässä normi-teemasta. Jatkeetaan normi-teemaisia kuvia jonkin aikaa. Ohjaaja päättää, mikä kuva on viimeinen ja ohjeistaa siinä vaiheessa, että siihen voivat tulla kaikki yksi kerrallaan mukaan.

Huomioitavia asioita

Se, minkä verran osallistujia menee jokaiseen kuvaan, voi vaihdella tilanteen mukaan. Pienryhmissä voi esimerkiksi ohjeistaa, että kaikki halukkaat voivat mennä kaikkiin kuviin, eli silloin asennon ottajien lukumäärä ei rajoitu kolmeen. Kun lopuksi tehdään koko ryhmässä, voivat kaikki halukkaat tulla kaikkiin kuviin myös silloin. Jos joku osallistujaa jää monesta kuvasta pois, voi ohjaaja pyytää häntä liittymään kuvaan ja ehdottaa vaihtoehtoja, jos aiheen keksiminen on hankalaa.

Kuvien teemat vaihtelevat osallistujien valintojen mukaan. Jos näyttää siltä, että ne menevät paljon ohi aiheen, voi ohjaaja ohjeistaa aloittamaan uuden kuvan jostakin normeihin liittyvästä.

Joskus voi käydä niin, että ”minä olen” -aiheet menevät hyvin abstrakteiksi ja osallistujien on vaikeaa keksiä, miten he liittyisivät kuvaan mukaan. Ohjaaja voi palauttaa kuvia kohti konkreettisia asioita pyytämällä osallistujia miettimään esimerkiksi sitä, missä paikassa kuva tapahtuu, mitä

asioita tai keitä henkilöitä siellä on. Hän voi myös omilla valinnoillaan viedä kuvia tiettyyn suuntaan.

Kesto: 20 min

Tauko 10 min



Harjoite 5 – Pienryhmäkeskustelu ja muuntuvan patsaan suunnittelu

Harjoitteen tarkoitus

Tässä harjoitteessa syvennyttään siihen, miten normit ovat vaikuttaneet omaan elämään ja tutkitaan niitä kehollisesti patsastyöskentelyn kautta.

Harjoitteen kulku

1. Jakaudutaan kolmeen pienryhmään
2. Ohjaaja jakaa paperille tulostetut kysymykset pienryhmille. Tehtävänannon voi tulostaa oppaan
3. osasta. Keskustelkaa pienryhmissä siitä, kuinka erilaiset normit ovat näkyneet teidän omassa elämässänne:
 - Millaisiin normeihin on törmännyt lähipiirissä / koulussa / paikkakunnalla / kavereiden kanssa

/ mediassa / yhteisöissä, joihin on kuulunut / ihmissuhteissa...

- Millaiset asiat ovat näkyneet ja kuuluneet, millaiset eivät?
- Mistä on puhuttu, mistä ei?
- Miten normit ovat vaikuttaneet teihin?

3. Ryhmät asettuvat tilaan siten, että saavat rauhassa keskustella normeista liittyen omaan elämäänsä. Jokainen saa päättää, minkä verran jakaa itsestään. Keskustelulle annetaan aikaa 10–15 min. Ohjaaja voi tarvittaessa auttaa ryhmiä keskustelussa.

4. Ohjaaja kiertää ryhmissä katsomassa, ovatko kaikki saaneet jakaa omia kokemuksiaan ja ohjeistaa samalla seuraavan vaiheen yhdelle ryhmälle kerrallaan.

Ohjaaja ohjeistaa:

1. Keskustelun pohjalta ryhmäläiset suunnittelevat itsestään kaksi patsasta. Eli samalla tavalla kuin aiemmin tehdyssä ”Minä olen puu” -harjoitteessa. Jokaisella on jokin asento ja kaikkien pienryhmän jäsenten asennoista muodostuu pysähtynyt kuva.
2. Ensimmäisen patsaan aiheena on normit ja toisen patsaan aiheena on normeista vapautuminen.
3. Tarkoituksena on, että pienryhmä päättää, mitä haluaa jakaa keskustelustaan muulle ryhmälle

ja tekee siitä patsaan. Patsaan voi tehdä yhdestä asiasta, josta pienryhmä on keskustellut tai siinä voidaan yhdistää useampi asia. Kuvan tekijät voivat miettiä, mitä tai ketä he esittävät kuvassa, mikä tilanne siinä on meneillään ja miten se tulee asennoista ja ilmeistä esiin.

4. Kun ensimmäinen patsaskuva on suunniteltu, tehdään normeista vapautuminen –patsas, joka on asennoiltaan erilainen kuin ensimmäinen.

5. Patsaiden tekemiseen annetaan aikaa noin 10 minuuttia.

6. Ohjaajan on hyvä ohjeistaa, että patsaiden suunnittelun lisäksi pienryhmät myös kokeilevat patsaiden asentoja, eli niistä ei vain puhuta.

7. Patsaan suunnittelun ja harjoittelun jälkeen pienryhmät voivat pitää tarvittaessa taukoa, kunnes kaikki ryhmät ovat valmiita.

Valmistelut/tarvikkeet

Normeihin liittyvän pienryhmäkesustelun tehtävänannon tulostaminen oppaan 3. osasta. [Tulostettava materiaali.](#)

Huomioitavia asioita

Patsaiden ohjeistamista voi selkeyttää se, että ohjaaja kertoo pienryhmille, miten niitä tullaan katsomaan. Eli kun patsaat katsotaan yhdessä, ottaa pienryhmä ensin ensimmäisen normi-aiheisen patsaan asennot ja siitä käydään keskustelua muun ryhmän kanssa. Kun ohjaaja keskustelun

jälkeen taputtaa kätensä yhteen, muuttaa patsas muotoaan normeista vapautuneeksi, eli pienryhmä ottaa toisen patsaan asennot.

Kesto: 25 min

Tauko 10 min

Tässä kohtaa voi tarvittaessa pitää taukoa, jos ryhmät työskentelevät eriaikaisesti



Harjoite 6 – Muuntuvien patsaiden katsominen

Harjoitteen tarkoitus

Pienryhmät jakavat muille ryhmäläisille keskustelustaan patsaiden muodossa. Patsaiden katsominen ja niiden pohtiminen yhdessä syventävät teeman käsittelyä. Muuntuva patsas mahdollistaa huomion kääntämisen unelmointiin, ettei jäädä liikaa jumiin menneisyyteen.

Harjoitteen kulku

1. Ohjaaja kysyy ensimmäiseltä ryhmältä, mihin he haluavat muun ryhmän käyvän istumaan ja katsomaan. Järjestetään tila sen mukaan.

2. Ennen ensimmäistä patsasta ohjaaja kertoo, mitä tehdään.

- "Te olette pienryhmissä valmistaneet kaksi patsasta normeista käydyn keskustelun pohjalta. Nyt katsomme patsaat yksi ryhmä kerrallaan.
- Kun yksi ryhmä rakentaa patsaansa katsottavaksi, muut ryhmät ovat silmät kiinni tai kääntävät katseensa muualle. Kun patsas on valmis, voitte avata silmät ja katsoa sitä.
- Patsaan tekijät pysyvät asennoissa ja minä tulen kysymään katsojilta asioita patsaasta.
- Kun taputan käteni yhteen ja ohjeistan, muuttaa patsas muotoaan normeista vapautuneeksi, eli pienryhmä ottaa toisen patsaan asennot ja käydään siitä keskustelua.
- Katsottavana oleminen on jännittävää, joten on tärkeää, että olemme maailman paras yleisö. Se tarkoittaa sitä, että katsomme patsaita lempeästi emmekä arvostellen ja olemme aktiivisesti mukana työskentelyssä."

3. Kun pienryhmä on muodostanut patsaan, ohjaaja kyselee katsojilta kysymyksiä.

- "Nyt voitte avata silmät ja katsoa patsasta. Minä tulen kysymään katsojilta kysymyksiä patsaasta. Vastauksissa voi tulla esiin täysin erilaisia asioita, mitä patsaan tehnyt ryhmä on suunnitellut, mutta katsottaessa he eivät vielä kommentoi vastauksia."

- Jos patsaassa olevat väsyvät olemaan asennoissaan, he voivat välillä päästää asennon pois ja ottaa sen sitten uudestaan, esimerkiksi lepuuttaa käsiään, jos ne ovat ylhäällä.
 - Ohjaaja kysyy yleisöltä (yhdestä kuvasta ei kysytä kaikkia kysymyksiä, vaan ohjaaja valitsee muutaman, jotka tuntuvat olennaisilta. Ohjaaja voi myös keksiä lisää tarkentavia kysymyksiä näiden lisäksi):
 - ”Mitä näette tässä kuvassa? Mitä tässä kuvassa tapahtuu? Mitä patsaan henkilöt esittävät? Mitä henkilöt tekevät? Miltä heistä tuntuu? Millaisia ilmeitä heillä on? Mikä on henkilöiden välinen suhde? Mitä henkilöt haluavat / eivät halua? Kenellä on valta? Missä paikassa tämä kuva tapahtuu? Ovatko kaikki kuvan henkilöt samassa paikassa?” Jne.
4. Kun yleisö on vastannut kysymyksiin, ohjaaja ohjeistaa, että seuraavaksi katsotaan normeista vapautuminen –patsas ja taputtaa kätensä yhteen. Tällöin patsaassa olevat liikkuvat toisen patsaan asentoihin.
5. Ohjaaja kyselee yleisöltä kysymyksiä toisesta patsaasta:
- ”Mikä muuttui patsaassa (esimerkiksi asennot, ilmeet...)? Mikä on patsaan tunnelma verrattuna edelliseen?” Jne.
6. Ohjaaja pyytää patsaassa olevia purkamaan asennot ja muu ryhmä antaa heille raikuvat aplodit.

7. Tämän jälkeen ohjaaja antaa puheenvuoron patsaan tekijöille ja pyytää heitä kertomaan patsaastaan ja pienryhmäkeskustelusta.

8. Lopuksi annetaan vielä loppuaplodit patsaan tehneelle ryhmälle.

Patsaiden katsominen toistetaan samanlaisena jokaisen pienryhmän kanssa, mutta ohjaaja voi vaihdella patsaista kysyttäviä kysymyksiä.

Huomioitavia asioita

Patsaiden välissä ryhmää voi liikuttaa eri paikkoihin tai kääntää eri suuntiin sen mukaan, missä patsaan tekijät haluavat olla. On tärkeää, että jokaisen ryhmän patsaan katsomiselle ja läpikäynnille on tarpeeksi aikaa.

Kun ohjaaja antaa puheenvuoron patsaan tehneelle pienryhmälle patsaan katsomisen jälkeen, hän voi myös kysyä, miltä tuntui tehdä patsasta. Tämän kysymyksen voi säästää myös koko kerran loppupurkuun.

Sovellus

Ohjaaja voi käyttää patsaiden katsomisessa forumteatterin keinoja, kuten ajatusäänien kuuntelemista tai kuvan liikkeelle laittamista.

Kesto: 20 min



Harjoite 7 – Yhteinen lopetus

Harjoitteen tarkoitus

Yhteinen lopetus tuo turvallisen ja selkeän päätöksen yhteiselle työskentelylle.

Harjoitteen kulku

1. Asetutaan rinkiin istumaan.

2. Käydään kierros, jossa jokainen saa halutesaan vastata kysymyksiin:

Miltä työskentely tuntui?

Miltä tuntui tehdä patsaita tai pohtia normeja?

3. Kun kierros on käyty läpi, noustaan ylös ja ravistellaan keho läpi vapaalla tyylillä tai voidaan toistaa lämmittelyn kehonosien pyörittely.






Kesto: 10 min

Sukupuolinormit

Johdanto ohjaajalle

Yhteiskunnan odotukset siitä, miten tiettyä sukupuolta olevien ihmisten tulisi käyttäytyä, näyttää ulospäin ja toimia saattavat rajoittaa meitä (joskus jopa huomaamattamme!). Tässä teemakokonaisuudessa osallistujat syventyvät pohtimaan sukupuolta ja sukupuolen ilmaisua suhteessa itseensä ja ulkomaailmaan. Osallistujia kannustetaan kriittiseen ajatteluun ja itsetutkiskeluun, mutta myös lempeyteen ja hyväksyntään oman identiteetin äärellä.

Teemakokonaisuuden harjoitteet (2h)

- Lämmittely - oma sukupuolen ilmaisusi (15 min) 
- Normihahmo (30 min)  
- Sukupuolieuforia-taidetehtävä + tauko (60 min) 
- Yhteinen lopetus - taidegalleria (15 min) 





Harjoite 1 – Lämmittely – oma sukupuolen ilmaisusi

Harjoitteen tarkoitus

Lämmittelyharjoituksessa virittäydytään päivän teemaan ja rakennetaan vuorovaikutusta osallistujien kesken.

Harjoitteen kulku

1. Tilan lattialle levitetään kuvakortteja, esimerkiksi Dixit-pelin kortteja.
2. Jokainen valitsee yhden kortin, joka kuvaa omaa sukupuolen ilmaisua, jos mikä vain olisi mahdollista.
3. Kun kaikki ovat valinneet kuvan, käydään kierros, jossa jokainen voi kertoa kortistaan sen verran, kuin haluaa.

Tarvikkeet

Kuvakortit

Kesto: 15 min



Harjoite 2 – Normihahmo

Harjoitteen tarkoitus

Normien näkyväksi tekeminen auttaa myös oman identiteetin rakentamisessa.

Harjoitteen kulku

1. Osallistujille jaetaan tyhjä A4-kokoinen paperi ja tehtävänanto, jonka voi tulostaa oppaan 3. osasta. Ohjaaja ohjeistaa tehtäväpaperin tehtävänannon ääneen.
2. Osallistajat valitsevat, tekevätkö paperille mindmapin sukupuolinormin mukaisesta miehestä, naisesta vai muusta sukupuolesta. On hyvä huomioida, että muista kuin binäärisistä sukupuolista voi olla vaikeampi keksiä norminmukaisia vastauksia.
3. Jos tehtävää haluaa jatkaa, voi normihahmon luomisen jälkeen tehdä samanlaisen mindmap-pohjan toiselle paperille. Paperin keskelle kirjoitetaan oma nimi. Osallistajat vastaavat samoihin kysymyksiin, mutta tällä kertaa mietitään mitä ne tarkoittavat omalla kohdalla. Enää ei mietitä normien kautta. Luodaan siis omaa itse kuvaava hahmo.

4. Kun molemmat hahmot ovat valmiit, käydään yhteistä keskustelua:

- Millaisia normeja olette kirjanneet normihahmoihin?
- Millaisia huomioita teet, jos vertaat normihahmoa ja omaa hahmoasi?
- Mitkä ominaisuudet menevät normien mukaan ja mitkä poikkeavat?
- Miten voisi olla ylpeä normeista poikkeavien asioiden osalta?
- Onko jokin ominaisuuksista sekä norminmukainen että -vastainen kontekstista riippuen (esim. suhteessa valtaväestöön vs. suhteessa sateenkaariyhteisöön)?

Valmistelut/tarvikkeet

- A4-paperia
- Kyniä ja tusseja
- Tehtävänanto tulostettuna, joka löytyy oppaan 3. osasta. [Tulostettavat materiaalit.](#)

Huomioitavia asioita

Jos normikysymyksiin vastaaminen on haastavaa, voidaan työskennellessä käydä keskustelua normeista ja mitä ajatuksia ne herättävät. Kyse on stereotyyppioista ja karikatyyreistä, se on hyvä painottaa osallistujille.

Kesto 30 min



Harjoite 3 – Hyvä olo -taidetehtävä

Harjoitteen tarkoitus

Harjoitteessa keskitytään sukupuolieuforian tunteeseen, eli milloin on kyennyt olemaan oma itsensä ja pystynyt ilmaisemaan itseään itselle sopivalla tavalla. Sukupuolinormit voivat aiheuttaa etenkin sukupuolivähemmistöön kuuluville sukupuolidysforiaa tai sosiaalista dysforiaa. Dysforian vastapainona on euforia, jolloin olo on erityisen turvallinen ja onnellinen. Harjoite auttaa osallistujaa palauttamaan mieleensä euforian hetken ja käsittelemään sitä luovin keinoin. Harjoite sopii myös niille, jotka eivät kuulu sukupuolivähemmistöön.

Harjoitteen kulku

1. Ohjaaja levittää tilaan kuvakortteja, esimerkiksi Dixit-pelin kortteja.

2. Ohjaaja ehdottaa osallistujille, että he voivat sulkea silmänsä, jos se tässä hetkessä tuntuu hyvältä ja ohjeistaa tehtävän:

”Palauta mieleesi tilanne, jossa olet kokenut voivasi olla oma itsesi, sinusta on tuntunut hyvältä ja olet pystynyt ilmaisemaan itseäsi ja sukupuoltasi haluamallasi tavalla. Tilanteita voi olla useita ja kokemukset omasta sukupuolesta ja itsensä ilmaisemisesta voivat olla hyvin erilaisia.”

3. Hetken kuluttua ohjaaja pyytää osallistujia valitsemaan kuvakorteista kortin, joka kuvaa edellä mainittua kokemusta.

4. Seuraavaksi osallistujat tekevät joko kollaasin tai jatkavat kuvakortin kuvaa annetuilla välineillä. Ohjaaja alustaa harjoitusta seuraavalla tavalla:

”Jos oma sukupuoli-identiteetti mietityttää, sen pohtiminen voi viedä aikaa ja se voi tuoda ahdistusta. Voi olla vaikea löytää sopivaa sanaa kuvaamaan sitä, joten välillä voi antaa luvan, ettei tarvitse kategorisoida itseään tai löytää oikeita sanoja, vaan voi keskittyä siihen, että miltä hyvä olo ja euforia omassa itsessä tuntuu ja lähteä kuvaamaan sitä tunnetta tässä taidetehtävässä ja unohtaa asioiden sanallistamisen.

Kollaasissa voit hyödyntää lehdistä leikattuja kuvia ja muita välineitä, joita meillä on käytössä. Kuvan jatkaminen puolestaan tarkoittaa, että valitsemastanne kuvakortista otetaan kopio ja sen ympärille jatketaan muun paperin kuvittamista. Tarkoituksena on lähteä kuvaamaan omaa sukupuolikokemusta ja/tai sitä hetkeä, jolloin on pystynyt olemaan oma itsensä.”

5. Tehtävän purku ohjeistetaan seuraavassa harjoituksessa.

Valmistelut/tarvikkeet

- Kuvakortit, teippiä, kollaasia varten materiaalia kuten lehtiä, kartonkia, kyniä, tusseja, maaleja, liimaa, saksia ja liituja. Myös

kopiointimahdollisuus kannattaa selvittää etukäteen.

Huomioitavia asioita

Kaikille osallistujille sukupuoli ei välttämättä ole ajankohtainen pohdinnan aihe. Tällöin tehtävässä voi korostaa kuvittelemaan sitä tilaa, kun on saanut olla oma itsensä tai ilmaista itseään muista normeista piittaamatta. Kelloa on hyvä seurata ja lopetella taideteosten työstäminen ajoissa, jotta loppukierrokselle jää aikaa.

Kesto 60 min



Harjoite 4 – Yhteinen lopetus – taidegalleria

Harjoitteen tarkoitus

Edellisen harjoituksen teoksista muodostetaan taidegalleria, jossa jokaisen kokemus ja tunne pääsee esille ja mahdollisesti voimistuu sekä kasvaa, kun sen jakaa toisten kanssa.

Harjoitteen kulku

1. Jokainen osallistuja kiinnittää teoksensa seinälle (esim. teipillä).

2. Töitä katsotaan yhdessä lempeästi ja arvostavalla/hyväksyvällä katseella, tästä on hyvä muistuttaa kaikkia. Ohjaaja kysyy muilta, kuin teoksen tekijältä:

- Mitä näette tässä teoksessa?
- Miten euforia ja hyvä olo näkyy?
- Herättääkö teos muita tunteita?

Ei haittaa, vaikka työssä näkee jotain muuta kuin mitä työn tekijä on työllään tarkoittanut. Kun muut osallistujat ovat kertoneet näkemyksensä, voi työn tekijä kertoa työstään vapaasti. Käydään jokainen teos läpi.

Valmistelut/tarvikkeet

Teippiä, vapaa seinätila

Kesto 15 min








Kehonormi ja kehollinen ilmaisu

Johdanto ohjaajalle

Tässä teemassa tarkastella kehoon liittyviä normeja. Kehoon liittyy paljon normeja eli odotuksia siitä, miltä kehon kuuluisi näyttää, kuinka sen kuuluu toimia ja millainen keho on arvokas ja hyväksytty. Kehoon liittyvät odotukset muodostavat helposti paineita jokaiselle, niin cissukupuolisille* ja erityisesti sukupuoleltaan moninaisille ihmisille. Osa normeista on syrjiviä ja rajoittavia. Normien tiedostamisen myötä prosessi voi edetä niiden kyseenalaistamiseen ja oman näköisen ilmaisun vahvistamiseen. Tavoitteena on lisätä osallistujien arvostusta omaa kehoa tai kehollista ilmaisuaan kohtaan.

*Cissukupuolinen on henkilö, jonka sukupuoli-identiteetti vastaa hänen syntymässä määritellyä sukupuoltaan.

Teemakokonaisuuden harjoitteet (2h)

- Lämmittely - "Mene jos..." (10 min) 
- Kehonormi -hahmo (45 min) 
- Tauko (10 min)
- Identiteettikortit (40 min)  
- Yhteinen lopetus (15 min) 





Harjoite 1 – Lämmittely – ”Mene jos...”

Harjoitteen tarkoitus

Lämmittely toimii virittäytymisenä teemaan ja vuorovaikutukseen ryhmän kesken. Positiivinen ja rento mielentila on avuksi myöhemmissä harjoitteissa.

Harjoitteen kulku

Seisotaan ringissä. Yksi osallistuja sanoo ääneen lauseen ”mene jos...” Lauseen loppuosa voi olla mitä vaan, esimerkiksi ”Mene jos olet syönyt aamupalaa / pidät suklaasta / ryhmässä oleminen on jännittävää / tulevaisuus tuntuu toiveikkaalta”. Kaikki, jotka ovat samaa mieltä lauseen kanssa tai joihin se täsmää, vaihtavat paikkaa keskenään. Valmentajat voivat olla keksineet lauseita ennakkoon valmiiksi tai osallistujat voivat keksiä niitä lennosta.

Sovellus

Paikan vaihdon sijasta samaa mieltä olevat voivat ottaa yhden askeleen kohti ringin keskustaa. Halutessasi voit valita Lämmittelyharjoitteet -osiosta jonkin toisen harjoitteen.

Kesto: 10 min



Harjoite 2 – Kehonormi -hahmo

Harjoitteen tarkoitus

Harjoitteen tarkoituksena on tulla tietoisiksi äärettömän monista normeista, joita kehoon liitetty. Harjoitteen päätteeksi on hyvä todeta, ettei meistä kukaan pysty täyttämään näitä normeja, eikä kuulukaan.

Harjoitteen kulku

Isolle paperille piirretään kehon ääriviivat siten, että ohjaaja (tai vapaaehtoinen osallistuja) asettuu paperin päälle makaamaan. Kun ääriviivat on piirretty, piirrettyyn kehoon ja sen ympärille kirjataan erilaisia kehoon ja keholliseen ilmaisuun liittyviä normeja keskustellen. Ohjaajan tukena tässä on listaus, josta voi tarkistaa olisiko vielä jotain normeja, joita hahmoon voisi lisätä.

Kehonormiin liittyvät normit:

- Binäärisyys, sukupuolen ilmaisu
- Toimintakyky: vammattomuus, apuvälineet, ei neuroerityisyyttä
- Koko, paino
- Karvat
- Pituus
- Valkoisuus

- Symmetriset kasvonpiirteet
- Pitkät hiukset/lyhyet hiukset, väri
- Ilmeet
- Tilan ottaminen
- Ääni
- Tunteiden ilmaisu
- Neutraali asiallinen tyyli, keskiluokkaisuus
- Meikkaaminen
- Tatuoinnit ja lävistyksiset
- Uskonnolliset symbolit
- Ikä
- Ihon tasaisuus
- Vuorovaikutus

Valmistelut/tarvikkeet

- Iso paperi
- Tussi
- Voit tulostaa listauksen erilaisista kehoon ja ilmaisuun liittyvistä normeista oppaan 3. osasta. [Tulostettavat materiaalit.](#)

Kesto: 45 min

Tauko 10 min



Harjoite 3 – Identiteetikortit

Harjoitteen tarkoitus

Hahmojen avulla jatketaan normien tunnistamista. Harjoitteessa osallistujat pääsevät tutustumaan erilaisiin ominaisuuksiin, jotka suurimaksi osaksi eivät vastaa normeja. Tässä tehtävässä saa myös pitää hauskaa ja hassutella. Lisäksi vahvistetaan osallistujien kykyä nähdä erilaiset ominaisuudet ylpeydenaiheena.

Harjoitteen kulku

1. Ohjaaja levittää Identiteetikortteja kategoriapinoittain ympäri tilaa siten, että samaan kategoriaan kuuluvat kortit ovat yhdessä pinossa. Kategorioita/korttipinoja on yhteensä yhdeksän.
2. Osallistujat jaetaan 2–3 hengen pienryhmiin.
3. Jokainen pienryhmä rakentaa itselleen hahmon valiten kustakin korttipakasta yhden kortin. Kortit voi valita myös ”sokkona” katsomatta niitä etukäteen.
4. Kun kortit on valittu, pienryhmissä pohditaan:
 - Miltä osin hahmo vastaa/ei vastaa erilaisia kehoon tai kehoilmaisuun liittyviä normeja?
 - Mistä asiasta hahmo on erityisen ylpeä omassa itsessään?

- Miten ominaisuudet voisivat olla hahmon vahvuuksia?

5. Pienryhmäkeskustelujen jälkeen käydään kierros, jossa hahmot esitellään muille. Osallistujia voi pyytää myös kommentoimaan millaista harjoitteiden tekeminen oli.

Valmistelut/tarvikkeet

Identiteetikortit voit tulostaa oppaan 3. osasta. Tulosta kortit kaksipuoleisena, jotta saat kortin etupuolelle kategorian ja kääntöpuolelle eri ominaisuudet. Tulostettavat materiaalit. (linkki tähän)

Identiteetikorttien lähteenä on käytetty Aspa-säätiön Voimaa seksuaalisuudesta –hankkeessa (2018–2021) luotua Idis-Identiteettipeliä. Pelin on luonut Jaana Tiiri osana Sosionomi (AMK) opinnäytetyötään ”Identiteettipeli Moniperusteisen syrjinnän ehkäisyyn kehitetty peli”. Lähde: Tiiri Jaana, Moniperusteisen syrjinnän ehkäisyyn kehitetty peli

Extratehtävä

Jos aikaa on vielä jäljellä, ohjaaja voi toteuttaa extra tehtäviä identiteetikorteilla:

- Ryhmät voivat kuvittaa oman hahmonsa
- Osallistujat saavat valita identiteetikorteista muutaman heitä itseään kuvaavan kortin. Halukkaat voivat esitellä itsensä korttien avulla muille. Korteilla ei ole tarkoitus luoda koko kuvaa itsestään, osallistuja voi huolehtia

omista rajoistaan valitsemalla korteista jaettavaksi sopivia aiheita. Kortteja saa täydentää omin sanoin.

Kesto: 40 min



Harjoite 4 – Lopetus – Merkityksellisin kehoon liittyvä normi

Harjoitteen tarkoitus

Päivän lopuksi on hyvä kerätä osallistujien kokemuksia harjoituksista. Lopetus auttaa osallistujia reflektoimaan itselleen merkityksellistä sisältöä.

Harjoitteen kulku

Keräännytään vielä Kehonormi-hahmon ympärille. Osallistujat saavat vuorollaan kertoa, miltä tämän kerran harjoitusten tekeminen tuntui. Lisäksi osallistujat saavat kertoa joko jonkin merkityksellisen tai itselle yllättävän kehoon liittyvän normin, joka paperille piirretyissä Kehonormi-hahmossa nousi esille.





Kesto: 15 min

Suhdenormit

Johdanto ohjaajalle

Ihmissuhteisiin liittyy myös monenlaisia normeja. Odotukset yksiavioisen, seksuaalisen parisuhteen löytämisestä voivat aiheuttaa painetta, vaikka mahdollisia suhdemuotoja on paljon. Tämän teeman suhdenormi-harjoitteet toteutetaan niin sanotun Ihmissuhdeanarkian hengessä, jonka lähtökohtana on, että kaikki kahden tai useamman ihmisen keskinäistä suhdetta määrittävät seikat on neuvoteltava osapuolten kesken suoraan, tekemättä ulkoisiin odotuksiin tai sisäistettyihin käsityksiin perustuvia oletuksia.

Teemakokonaisuuden harjoitteet (2h)

- Lämmittely - Kosketa jotain (10min) 
- Suhdesanat (30 min) Sanakortti 
- Tauko (10 min)
- Oman elämän liukuportaatt (60 min) 
- Yhteinen lopetus - Raajaravistelut (10 min) 





Harjoite 1 – Lämmittely – Kosketa jotain

Harjoitteen tarkoitus

Lämmittelevän harjoituksen tarkoitus on auttaa jokaista osallistujaa orientoitumaan tähän hetkeen ja tähän ryhmään läsnä olevien ihmisten kanssa. Lisäksi harjoitus toimii tilassa liikkumisen harjoitteluna seuraavaa harjoitusta varten.

Harjoitteen kulku

Kävellään tilassa sikin sokin ja ohjaaja sanoo jonkin asian, jonka osallistujat etsivät tilasta ja menevät koskettamaan sitä. Esimerkiksi ”kosketa jotain punaista”. Pysähdytään asian luo siksi ajaksi, että kaikki ovat löytäneet jonkin punaisen asian, jota koskettaa. Sitten ohjaaja pyytää jatkamaan kävelyä tilassa ja sanoo uuden kosketettavan asian. Asiat voivat olla mitä vaan, esimerkiksi jotain kylmää, pehmeää, outoa, kiinnostavaa, vihreää, tuttua...

Kesto: 10 min



Harjoite 2 – Suhdesanat

Harjoitteen tarkoitus

Osallistujat pääsevät tutustumaan erilaisiin suhdesanoihin. Harjoitteen avulla luodaan turvallinen ilmapiiri tutkia sanoja ja myös selvittää mitä ne tarkoittavat ja mitkä sanat tuntuvat itselle tärkeiltä tai ajankohtaisilta.

Harjoitteen kulku

1. Ohjaaja levittää ryhmätilaan erilaisia suhdesanoja jo ennen ensimmäistä Kosketa jotain- lämmittelyharjoitusta, jolloin nämä kaksi harjoitusta voivat jatkua saumattomasti.

2. Ohjaaja lukee väittämän ja osallistujat liikkuvat sellaisen sanan luo, joka vastaa väittämää. Jokaisen väittämän kohdalla käydään kierros, jossa osallistujat saavat halutessaan kertoa, minkä sanan valitsivat ja miksi.

Ohjaaja ohjeistaa

”Mene lapun luo, joka:

- tuntuu tärkeältä
- haluaisit tietää lisää
- koskettaa omaa elämää

- ei tunnu tällä hetkellä ajankohtaiselta
- kiinnostaa tai voisi olla itselle mahdollinen”

Valmistelut/tarvikkeet

- Suhdesanat -korttien tulostaminen ja leikkaaminen. Suhdesanat löytyvät oppaan 3. osasta. [Tulostettavat materiaalit](#). Tulosta sivut kaksipuolisena, jotta saat sanat kortin etupuolella ja sanan selityksen kääntöpuolelle.
- Sanojen takana on selityksiä, mitä sanat tarkoittavat. Ohjaajan on hyvä käydä ne läpi ainakin kerran ennen harjoitusta.

Kesto: 30 min

Tauko 10 min



Harjoite 3 – Oman elämän liukuportaat

Harjoitteen tarkoitus

Harjoite tehdään suhdeanarkian hengessä suhdenormeja rikkoen. Harjoitteen avulla osallistuja voi pohtia, millaisia suhteita hän toivoo elämässään normeista välittämättä. Harjoitteessa käydään läpi ”suhdeliukuportaat”, jotka kuvaavat yhteiskunnan norminmukaista ihmissuhteen luonnetta ja kehitysvaiheita.

Harjoitteen kulku

1. Ohjaaja jakaa jokaisella osallistujalle suhdeliukuportaat –paperin, joka kuvaa yhteiskunnan norminmukaista ihmissuhteen luonnetta ja kehitysvaiheita. Ohjaaja käy läpi portaiden askelmat.

2. Seuraavaksi ohjaaja ohjeistaa, että...

- ”Jokaisella on vapaus toteuttaa omia ihmissuhteitaan kuitenkin haluamallaan tavalla, joten seuraavaksi saat suhdemeanarkian nimissä ”tuhot” nämä portaat ja rakentaa omia toiveitasi kuvaavat askelmat. Lopputulos voi olla täysin samanlainen kuin alkuperäinen paperi tai jotain aivan muuta.
- ”Leikkaa itsellesi merkitykselliset ja sinun toiveidesi mukaiset sanat irti ja liimaa sanat erilliselle paperille ja rakenna niiden avulla omat liukuportaasi. Sanat saavat olla portaiden sijaan vapaassa muodostelmassa ja sisältää mitä vain. Lisäksi voit hyödyntää toiselta paperilta löytyviä sanoja. Portaita saa myös halutessaan kuvittaa.”

3. Työskentelyn päätteeksi jokainen saa vuorollaan:

- Esitellä omat liukuportaansa/ suhdemuodostelmansa ja kertoa niistä sen mikä tuntuu itselle sopivalta jakaa muille ja
- Kertoa, miltä työskentely tuntui

Valmistelut/tarvikkeet

- Saksia, liimapuikkoja, kyniä/tusseja tai muita

taidetarvikkeita, paperia tai vihkot.

- Liukuportaita tulostettuna jokaiselle. Tulostettava harjoite löytyy oppaan 3. osiosta. [Tulostettava materiaali.](#)

Kesto: 60 min



Harjoite 4 – Yhteinen lopetus – Raajaravistelut

Harjoitteen tarkoitus

Yhteinen lopetus ja toistuvat rutiinit luovat turvallisuuden tunnetta ja maadoittavat yhdessä tekemisen jälkeen. Harjoitus auttaa osallistujia reflektoimaan päivää ja tunnistamaan itselleen merkityksellisiä asioita.

Harjoitteen kulku

Seisotaan ringissä tai siten, että jokaisella on hieman tilaa ympärillään. Ohjaaja ohjeistaa ja näyttää ensin itsekseen mallia osallistujille. Sitten tehdään yhdessä. Ravisteluiden tempo on nopea, kaikki vaiheet tehdään peräkkäin ja ohjaaja saattaa hengästyä puhuessaan ja laskiesaan samalla.

Ohjaaja ohjeistaa

- Meillä on kaksi kättä ja kaksi jalkaa, ravistetaan niitä yksi kerrallaan, ensin kädet ja sitten jalat
 - Ensin ravistetaan yhtä kättä neljä kertaa ”yks, kaks, kol, nel”
 - Sitten toista kättä ”yks, kaks, kol, nel”
 - Sitten yhtä jalkaa ”yks, kaks, kol, nel”
 - Ja sitten toista jalkaa ”yks, kaks, kol, nel”
 - Sitten kaikkia raajoja ravistetaan kolme kertaa, sitten kaksi ja lopuksi yhden kerran
 - Ravistellessa lasketaan koko ajan yhteen ääneen
- > sitten tehdään yhdessä alusta asti











Kesto: 10 min

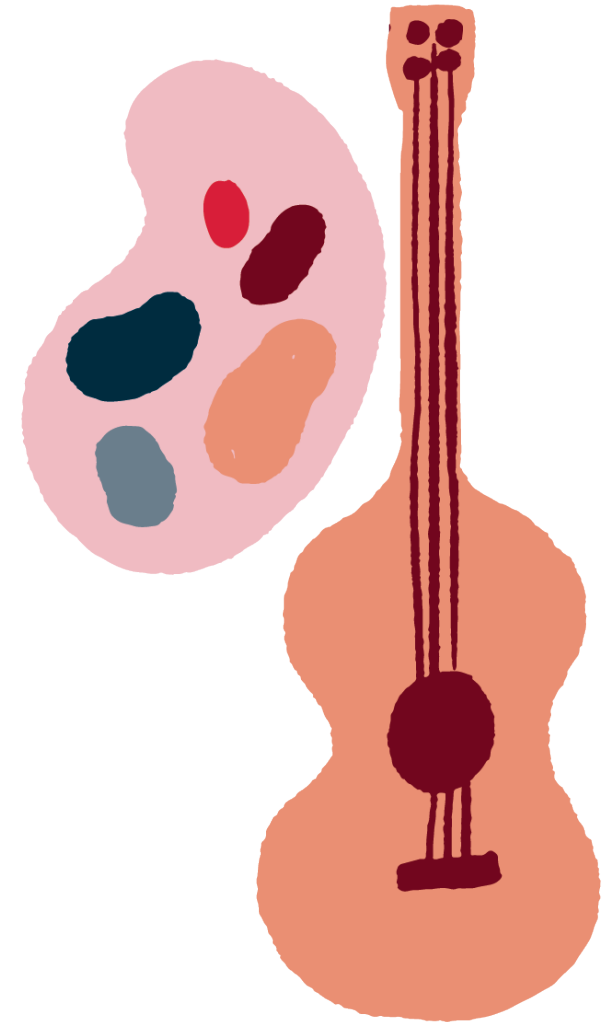
Vähemmistöstressi

Johdanto ohjaajalle

Teemakokonaisuuden tarkoitus on purkaa vähemmistöstressin kokemuksia voimavaralähtöisesti, kasvattaa osallistujien resilienssiä ja lisätä kokemusta toimijuudesta. Vähemmistöstressi tarkoittaa henkistä kuormitusta, joka aiheutuu omaan vähemmistöryhmään kohdistuvan syrjinnän kokemuksista tai syrjinnän pelosta. Aihetta käsitellään pääasiassa draamallisin keinoin, mikä etäännyttää osallistujia omista huonoista kokemuksista ja/tai niiden pelosta. Käsiteltyään vähemmistöstressiä pienen etäisyyden päästä, osallistuja saattaa nähdä myös oman tilanteensa uudessa valossa. Draamaharjoitteiden perään on kirjoitettu sovellusversio, jos roolissa oleminen ei ole mahdollista esimerkiksi sen takia, että ohjaajia on vain yksi.

Teemakokonaisuuden harjoitteet (2h)

- Draamasopimus (5 min) 
- Lämmittelyharjoite 1/2 - Venyttely (3 min) 
- Lämmittelyharjoite 2/2 - Liikutaan tilassa ja kohdataan toisia (7 min) 
- Pyyryn tapaaminen (10 min) 
- Kuuma tuoli (20 min) 
- Rooli seinällä (15 min) 
- Tauko (10 min)
- Mitä vähemmistöstressi on (10 min) 
- Suojakeinoja Pyyrylle (20 min) 
- Suojakeinoja itselle (20 min) 
- Yhteinen lopetus (10 min) 





Harjoite 1 – Draamasopimus

Harjoitteen tarkoitus

Draamasopimuksessa sovitaan työskentelyn periaatteista ja käydään käytännön asioita läpi. Sopimuksen avulla kaikille osallistujille on selkeää, millä periaatteilla työskentely tapahtuu. Sovittuihin asioihin voi palata ongelmatilanteissa.

Harjoitteen kulku

Ohjaaja kertoo draamasopimuksen asiat ja kysyy ryhmäläisiltä, voidaanko niihin sitoutua. ”Aloite taanko” -kysymykseen myöntävästi vastaamalla ryhmäläiset viestivät ohjaajalle, että hyväksyvät draamasopimuksen ja ovat valmiita työskentelemään sen periaatteiden mukaan.

Valmistelut/tarvikkeet

- Roolimerkin valitseminen

Ohjaaja ohjeistaa

- ”Tänään tutkimme yhdessä vähemmistöstressiä.
- Teemme toiminnallisia harjoitteita, jolloin esimerkiksi noustaan seisomaan tai liikutaan tilassa.
- Osallistuminen on vapaaehtoista, mutta toivottavaa.

- Jokaisella on oma tapansa tehdä asioita, kaikkien tavat ovat yhtä hyviä. Ei ole olemassa oikeaa tai väärää tapaa tehdä asioita tässä ryhmässä.
- Me A ja B toimimme ohjaajina. A ohjeistaa koko ajan, miten toimitaan. B toimii roolissa. Se tarkoittaa sitä, että hän esittää jotakin toista henkilöä. Kun B esittää toista henkilöä, hänellä on päässä lippis (tai muu roolimerkki). Tällöin hän voi sanoa ja tehdä asioita, joita ei omana itsenään sanoisi tai tekisi. B pukee lippiksen päähänsä siten, että hän kääntyy selin meihin muihin. Kun B kääntyy lippis päässä takaisin meitä kohti, hän on roolissa. Kun B tulee pois roolista, hän kääntyy taas selin meihin ja ottaa lippiksen pois. Lippiksen riisumisen jälkeen hän on taas oma itsensä. (B näyttää samalla sen, mitä A puhuu.)

- Aloitetaanko?”

Huomioitavia asioita

On tärkeää, että ohjaajat esittelevät roolimerkin (lippis tai huivi tai jokin vaate, jonka saa helposti puettua ja riisuttua) käytön alussa, jotta osallistujille on selvää, koska B on oma itsensä ja koska roolissa. Draamasopimuksessa esitelty tapa on yhteinen sopimus siitä, että roolimerkin käyttö tarkoittaa roolihenkilönä toimimista, jolloin voi esimerkiksi sanoa ja tehdä asioita, joita ei omana itsenään tekisi.

Sovellus

Jos vähemmistöstressi-teema tehdään ilman draamaharjoitteita, eli sovellusversiot harjoitteista 3 ja 4, ei draamasopimusta käydä läpi. Ohjaaja voi kertoa alussa päivän teeman ja että sitä tutkitaan erilaisten harjoitteiden kautta yhdessä ja siirtyä suoraan lämmittelyharjoitteisiin. Toki vapaaehtoisuus osallistumisessa ja kaikkien omat tavat tehdä pätevät myös tällöin.

Kesto 5 min



Harjoite 2 – Lämmittelyharjoite 1/2 - Venyttely

Harjoitteen tarkoitus

Lämmittely herättelee kehoa ja aktivoi osallistujia tulevaan työskentelyyn.

Harjoitteen kulku

Asetutaan seisomaan siten, että kaikilla on hie man tilaa ympärillään. Harjoitteen voi tehdä myös istuen. Ohjaaja kysyy osallistujilta, mitä kehonosaa he haluaisivat venyttää. Vastausten perusteella venytetään hetki yhtä kehonosaa ja siirrytään sitten seuraavaan. Jos osallistujat eivät keksi mitä haluavat venyttää, voi ohjaaja ohjeistaa eri lihaksia, esimerkiksi rintalihaksen venytys seinää vasten tai kylkien, reisien, niskan venyttely.

Kesto 3 min



Harjoite 3 – Lämmittelyharjoite 2/2 – Liikutaan tilassa ja kohdataan toisia

Harjoitteen tarkoitus

Tarkoituksena on kohdata toisia osallistujia ennen kuin kohdataan kuvitteellinen hahmo Pyry.

Harjoitteen kulku

1. Ohjaaja ohjeistaa osallistujia lähtemään liikkeelle tilassa, jokainen voi omaan tahtiin kulkea ympäri huonetta.
2. Osallistujien kävellessä ohjaaja selittää muun ohjeistuksen.
 - ”Tarkoituksena on kohdata vastaan tulevia osallistujia ja pysähtyä keskustelemaan hetkeksi annetusta aiheesta, jotka kerron kohta. Kun keskustelu on käyty, jatketaan matkaa ja kohdataan uusi tyyppi, jonka kanssa keskustellaan.”
3. Ohjeistuksen jälkeen ohjaaja antaa yhden keskustelunaiheen kerrallaan. Keskusteluaiheita (näitä voi muokata tai keksiä itse lisää): Mikä fiilis oli tulla tänään ryhmään / lempiherkku / minkä äärellä rentoudut...

Huomioitavia asioita

Aihe voi pysyä samana parin keskustelun ajan ja sitten ohjaaja sanoo uuden kysymyksen, josta keskustellaan.

Tarkoituksena on, että kaikki kohtaavat kaikki ainakin kerran, mutta ei myöskään haittaa, jos samat tyypit käyvät useamman keskustelun keskenään.

Kesto: 7 min



Harjoite 4 – Pyryn tapaaminen

Harjoitteen tarkoitus

Ryhmä tapaa Pyryn ja kuulee tämän elämästä ja haasteista liittyen vähemmistöstressiin.

Harjoitteen kulku

1. Pyryä esittävä ohjaaja pukee roolimerkin seisoen selin ryhmään, kääntyy ryhmää kohti ja kertoo itsestään: ”Moi mä oon Pyry... Mä oon 23 vuotta ja opiskelen Metropolissa apuvälineteknikoksi. Opinnot on ihan kiinnostavat, mutta mua stressaa käydä koululla, koska oon vaihtanut nimeni ja sen kertominen jännittää. Sen lisäksi mun opiskelukaverit ihmettelee, kun meen välillä miesten ja välillä naisten vesaan, vaikka eihän se edes kuulu niille.

Opettajat sukupuolittaa mua väärin, eikä mulle oo pokkaa korjata niiden sanomisia kaikkien kuullen. Eniten mua ärsyttää, etten uskalla tulla kaapista sen suhteen, että deittailen tyyppiä vanhemmalla vuosikurssilla. Mua pelottaa, että sen jälkeen muhun suhtauduttaisiin eri tavalla.”

2. Kun Pyry on puhunut repliikin, toinen ohjaaja kiittää häntä ja ohjeistaa suoraan seuraavan harjoitteen, eli kuuman tuolin. Pyryä esittävä ohjaaja jatkaa roolissa olemista molemmat harjoitteet putkeen.

Valmistelut/tarvikkeet

Hattu tai jokin muu roolimerkki Pyryä esittävälle henkilölle roolissa olemisen merkiksi.

Kesto: 10 min

Sovellus

Jos roolissa oleminen ei ole ohjaajalle mahdollista, voi harjoitetta soveltaa seuraavasti:

1. Osallistujat jakautuvat pareiksi ja ohjaaja jakaa jokaiselle parille tulostettuna Pyryn repliikin. Pyryn repliikin voi tulostaa oppaan 3. osiosta. Tulostettavat materiaalit. (Linkki tähän)
2. Parit tutustuvat Pyryn repliikkiin ja tekevät siitä pareittain ”Rooli seinällä” -harjoitteen (harjoite 6), eli piirtävät paperille Pyryn hahmon (tikku-ukko on oikein hyvä) ja kirjoittavat sen ympärille asioita, joita tietävät hänestä repliikin perusteella.

Sovelluksen tarvikkeet

- Pyryn repliikin tulostaminen oppaan 3. osiosta. [Tulostettavat materiaalit.](#)
- Paperia ja kyniä

Sovelluksen kesto: 15 min



Harjoite 5 – Kuuma tuoli

Harjoitteen tarkoitus

Tutustutaan Pyryyn enemmän

Harjoitteen kulku

1. Ohjaaja on roolissa valmiina edellisen harjoitteen jälkeen. Toinen ohjaaja ohjeistaa harjoitteen ja pyytää Pyryä istumaan tuoliin. Osallistujat kysyvät kysymyksiä Pyryltä.
2. Osallistujat voivat keksiä omia kysymyksiä tai lukea valmiita kysymyksiä, jotka on tulostettu ja leikattu yksittäisille lapuille.
 - Mitä tekisit, jos et pelkäisi?
 - Mitä tunteita tämä kaikki herättää?
 - Oletko deittaillut kauan?

- Onko sinulla sateenkaarevia kavereita?
 - Millaisia neuvoja sinulle on jo annettu?
 - Millaista tyyppiä deittaillet?
 - Onko nimenvaihdos virallinen?
 - Mitä toivot, että tapahtuisi?
 - Miten ajattelet, että suhun suhtaudutaan, jos kerrot deittailusta?
 - Mikä tuo sinulle turvaa?
1. Pyry vastaa kysymyksiin roolistaan käsin, eli on hyvä miettiä etukäteen, mitä hän vastaa.
 2. Kun osallistujat eivät enää keksi kysyttävää ja/ tai kaikki valmiit kysymykset on kysytty, ohjaaja kiittää Pyryä vastauksista ja moikkaa tätä, jolloin Pyry esittänyt ohjaaja moikkaa ryhmää takaisin, kääntyy selin ja riisuu roolimerkin.

Valmistelut/tarvikkeet

Kysymykset voi tulostaa oppaan 3. osiosta. [Tulostettava materiaali.](#)

Sovellus

Jos edellinen harjoite on toteutettu sovelus-versiona, eli pareittain, tehdään kuuma tuoli seuraavasti:

1. Ohjaaja levittää tilaan tulostettuja kysymyksiä siten, että tilan yhdessä kohdassa on yksi kysymys, kynä ja tyhjää paperia, jolle osallistujat kir-

joittavat vastauksensa.

- Mitä tekisit, jos et pelkäisi?
- Mitä tunteita tämä kaikki herättää?
- Millaisia neuvoja sinulle on jo annettu?
- Mitä toivot, että tapahtuisi?
- Mikä tuo sinulle turvaa?

2. Jokaisella parilla on edellisessä harjoituksessa tehty oma versio Pyrystä paperilla. Parit kiertävät jokaisen kysymyksen luona ja vastaavat siihen Pyryn näkökulmasta. Kaikki saman kysymyksen vastaukset kertyvät samalle paperille.

3. Kun kaikki parit ovat vastanneet kaikkiin kysymyksiin, kokoontuu ryhmä yhteen ja käydään vastauksia yhdessä läpi. Ohjaajat tai joku ryhmästä lukee kysymyksen ja siihen tulleet vastaukset ääneen ja keskustellaan yhdessä, mitä ajatuksia niistä herää. Tämän jälkeen siirrytään harjoitteen 6.

Sovelluksen tarvikkeet

- Kysymykset voi tulostaa oppaan 3. osasta. [Tulostettava materiaali.](#)
- Kyniä ja paperia

Kesto 20 min



Harjoite 6 – Rooli seinällä

Harjoitteen tarkoitus

Kerrataan, mitä tiedetään Pyrystä ja tuodaan näkyville hänen ajatuksiaan, jotta osallistujat saavat henkilöstä selkeämmän kuvan.

Harjoitteen kulku

Tarkoitus on muistella, mitä Pyry kertoi kahdessa edellisessä harjoitteessa itsestään ja ohjaaja, joka ei esitä Pyryä, piirtää/kirjoittaa asiat ylös.

1. Ensin ohjaaja kysyy, kenet me kohtasimme äsken ja vastauksen saatuaan piirtää Pyryn paperin keskelle (tikku-ukkoversio on oikein hyvä).

2. Ohjaaja kysyy lisää kysymyksiä yksi kerrallaan ja kirjoittaa ja/tai piirtää vastauksia Pyryn hahmon ympärille:

- Minkä ikäinen Pyry on?
- Missä Pyry opiskelee?
- Mitä Pyry opiskelee?
- Millaisia asioita hän kertoi itsestään?
- Ketä henkilöitä Pyryn elämässä on?
- Mitä Pyry tuntee? Jne.

Huomioitavia asioita

Jos osallistujilta tulee asioita, joita Pyry ei ole kertonut itsestään, voidaan nekin kirjata ylös. Pyryä esittänyt ohjaaja voi olla mukana kyselemässä ja auttamassa ryhmäläisiä asioiden muistamisessa.

Valmistelut/tarvikkeet

Tässä tehtävässä tarvitaan fläppitaulua tai muuta vastaavaa, johon voi kirjoittaa ja piirtää.

Kesto 15 min

Tauko 10 min



Harjoite 7 – Mitä vähemmistöstressi on?

Harjoitteen tarkoitus

Sanoittamalla vähemmistöstressin syitä ja sen vaikutuksia yksilön hyvinvointiin ryhmäläiset voivat käsitellä omia vähemmistöstressin kokemuksiaan paremmin.

Harjoitteen kulku

Ohjaaja kertoo, mitä vähemmistöstressi tarkoittaa.

Valmistelut/tarvikkeet

- Oppaan 3. osiosta löytyy teksti ohjaajan tueksi sekä kuvio, jonka voi tulostaa isommaksi julisteeksi ja esitellä aihetta osallistujille sen kautta. Tulostettavat materiaalit. (Linkki tähän)
- Lisätietoa vähemmistöstressistä löytyy muun muassa [Setan Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskuksen itsehoito-oppaasta](#)

Kesto 10 min



Harjoite 8 – Suojakeinot Pyrylle

Harjoitteen tarkoitus

Osallistujat pohtivat suojautumiskeinoja Pyrylle. Harjoitteen avulla keskitytään enemmän ratkaisukeskeisyyteen ongelmien sijaan.

Harjoitteen kulku

1. Ohjaaja jakaa osallistujat pienryhmiin.
2. Pienryhmissä mietitään selviytymiskeinoja Pyryn eri tilanteisiin, jotka on kirjattu näkyviin rooli seinällä -harjoitteessa.

- Ohjaaja ohjeistaa: ”Miettikää keinoja, miten voitaisiin auttaa Pyryä tilanteissa, jotka hän kokee vaikeina? Kirjoitetaan suojakeinoja lapuille ja kiinnittäkää ne rooli seinällä -harjoitteessa luodun Pyryn ympärille.”

3. Lopuksi käydään kaikki suojakeinot yhdessä läpi.

Valmistelut/tarvikkeet

- Harjoitteessa tarvitaan kyniä ja tarralappuja.
- Voit tulostaa oppaan 3. osiosta listan suojakeinoista, josta osallistujat voivat poimia suojakeinoja, jos niitä on vaikea keksiä itse. [Tulostettavat materiaalit.](#)

Kesto: 20 min



Harjoite 9 – Suojakeinot itselle

Harjoitteen tarkoitus

Pyrylle on keksitty suojautumiskeinoja, joten on aika siirtää ratkaisukeskeisyys myös itsen. Suojautumiskeinot lisäävät osallistujien hyvinvointia ja osallistuja voi myös palata niihin haasteiden edessä.

Harjoitteen kulku

1. Osallistujat pohtivat itsekseen omia suojakeinoja ja kirjoittavat niitä paperille/omaan vihkoon. Apuna voi käyttää samaa suojakeinot -listaa, kuin edellisessä tehtävässä.
 - a. Millaisia suojautumiskeinoja jo käytät?
 - b. Ovatko ne riittäviä/toimivia?
 - c. Mitä hyviä tai huonoja puolia niissä on?
 - d. Mitä haluaisit muuttaa/ottaa käyttöön/kokeilla?
2. Lopuksi käydään kierros, jossa jokainen voi vuorollaan pohtia havaintoja tehtävän tekemisestä. Myös omia suojautumiskeinoja saa jakaa muillekin.

Valmistelut/tarvikkeet

Paperia, kyniä. [Tulostettavat materiaalit.](#)

Sovellus

- Jos aikaa jää, voivat osallistujat tehdä lisätehtävänä suunnitelman, kuinka lähden toteuttamaan valitsemiani suojakeinoja.
- Vaihtoehtona voi käyttää tätä Smok:n tehtävää Dysforiamateriaali-omahoitoharjoitus.pdf
- Jos ei halua kirjoittaa, voi piirtää/kuvittaa itselleen voimalauseen tai huoneentaulun

Huomioitavia asioita

Keskustelua joutuu mahdollisesti rajaamaan ja pitämään keskustelun aiheet suojautumiskeinois-

sa, jos vähemmistöstressin kokemuksia on osallistujilla paljon ja niitä halutaan jakaa. Keskustelua voi myös ohjata siihen, että muut osallistujat voivat kommentoida millaisia suojautumiskeinoja toinen osallistuja voi käyttää vähemmistöstressiä aiheuttavissa tilanteissa.

Kesto 20 min



Harjoite 10 – Yhteinen lopetus

Harjoitteen tarkoitus

Yhteinen lopetus on turvallinen, toistuva rutiini ja antaa mahdollisuuden reflektoida teeman herättämiä tunteita ja ajatuksia. Vähemmistöstressi voi olla raskas aihe, joten yhteinen purku on tärkeä.

Harjoitteen kulku

Jokainen saa vuorollaan kertoa, miltä tapaamisen harjoitukset ovat tuntuneet ja miltä tuntuu nyt. [Tulostettavat materiaalit.](#)

Sovellus

Jos ohjaajasta tuntuu siltä, että olisi tarpeellista purkaa myös kehoon mahdollisesti kertynyttä jännitystä, voi Lämmittelyharjoitukset -osiosta ottaa loppuun ”Raajaravistelut” -nimisen harjoitteen.

Kesto 10 min

Läheissuhteet

Johdanto ohjaajalle

Läheissuhteilla on valtava vaikutus hyvinvointiin ja niihin liittyy paljon inhimillisiä tarpeita, odotuksia ja toiveita. Aihetta käsitellessä on hyvä huomioida, että monilla on myös toimimattomia, turvattomia tai katkenneita läheissuhteita. Ohjatessa on hyvä korostaa säätelyn mahdollisuutta: aihetta voi esimerkiksi lähestyä haaveiden ja toiveiden näkökulmasta, hyödyntää niitä erilaisten tunteiden ilmaisuun, kiinnittää huomiota erityisesti itselle hyvää tekeviin läheissuhteisiin jne. On hyvä muistuttaa, että yhteiseen keskusteluun voi tuoda omasta työkentelystä sen, mikä sopivalta tuntuu.

Teemakokonaisuuden harjoitteet (2h)

- Lämmittely - Janat läheissuhteista (20 min) 🖐️
- Kysymyksiä läheisistä (60 min) ✎ 🗨️
- Tauko (10 min)
- Postikortti läheiselle (20 min) ✎ 🗣️
- Yhteinen lopetus ja raajaravistelut (10 min) 🖐️





Harjoite 1 – Janat läheissuhteista

Harjoitteen tarkoitus

Teemaan orientoiva toiminnallinen harjoite, joka avaa myös yhteistä keskustelua aiheesta.

Harjoitteen kulku

1. Ohjaaja havainnollistaa ryhmätilan vastakkaisen seinien merkitsevän janojen päitä (käytetään koko tilaa).

2. Osallistujat liikkuvat tilassa siihen kohtaan ”janaa”, joka vastaa omaa tilannetta väittämien mukaan

Väittämät:

- Haluan tutustua uusiin ihmisiin / En halua tutustua uusiin ihmisiin
- Toivoisin johonkin ihmissuhteeseeni jotain muutosta / Olen täysin tyytyväinen kaikkiin ihmissuhteisiin tällaisenaan
- Koen, että ihmissuhteissani voin olla oma itseni / En koe
- Minulla on ihmissuhde, jossa pystyn puhumaan avoimesti asioistani / Ei ole

3. Jokaisen janan kohdalla ohjaaja kysyy osallistujilta, haluaako joku kertoa jotain siitä missä kohtaa janaa on ja miksi.

Kesto: 20 min



Harjoite 2 – Kysymyksiä läheisistä

Harjoitteen tarkoitus

Harjoitteen tarkoitus on tukea osallistujia tunnistamaan omia tarpeita, toiveita, voimavaroja ja unelmia läheissuhteisiin liittyen. Harjoitteessa jokaisen vastaukset tulevat konkreettisesti nähtyksi ja ryhmänä toimiminen vahvistaa vertaisuuden ja yhteenkuuluvuuden kokemusta, kun omien, yksilöllisten tarpeiden kanssa ei olekaan yksin.

Harjoitteen kulku

1. Harjoitteen aluksi keskustellaan yhdessä siitä, keitä kaikkia läheisiin voi kuulua: esim. ystävät, kumppani(t), perheenjäsenet, lemmikit jne. Osallistujat määrittelevät kaikissa harjoitteissa itse, keitä heidän läheisiinsä kuuluu.

2. Ohjaaja on kiinnittänyt ryhmätilan seinille A3-kokoisia papereita, joihin ohjaaja on kirjoittanut etukäteen yhden kysymyksen:

- Mistä asiasta iloitset suhteessasi läheiseen?

- Millaisia tarpeita sinulla on suhteessa läheiseen?
- Millainen on unelmien läheinen?

3. Osallistujille jaetaan tarralappuja, joihin he kirjoittavat vastauksiaan ja kiinnittävät ne kunkin otsikon alle. Pohdinnan tueksi ohjaaja voi antaa kuhunkin kysymykseen esimerkkejä:

- Mistä asiasta iloitset suhteessasi läheiseen?

Voit miettiä esimerkiksi näitä: läheiseni ymmärtää minua ja on kiinnostunut minusta ja ajatuksistani. Tai läheiseni auttaa minua arjessa, kun tarvitsen sitä.

- Millaisia tarpeita sinulla on suhteessa läheiseen?

Voit miettiä esimerkiksi näitä: Tarvitsen läheisten apua ja tukea, kun minulla on vaikeaa. Tai tarvitsisin enemmän läheiseni ymmärrystä ja jutustelua liittyen identiteettiini.

- Millainen on unelmien läheinen?

Mitä teemme yhdessä, mistä asioista puhumme, miten hän suhtautuu minuun? Kirjoita paperille: millaisia piirteitä unelmäläheisessäsi on?

4. Kun kaikki vastaukset on kiinnitetty papereihin, ohjaaja käy paperi kerrallaan vastauksia keskustellen läpi. Lopuksi voidaan ottaa vielä kierros, jossa saa halutessaan kertoa, millaista harjoitusta oli tehdä.

Valmistelut/tarvikkeet

- 3 kpl A3-kokoista paperia, johon kysymykset on kirjoitettu valmiiksi
- Sinitarraa
- Tarralappuja
- Kyniä

Kesto: 60 min

Tauko 10 min



Harjoite 3 – Postikortti läheiselle

Harjoitteen tarkoitus:

Harjoitteen tarkoitus on ilmaista läheiselle jotain, mikä on osallistujalle merkityksellistä. Osallistuja valitsee mistä näkökulmasta haluaa harjoitetta lähestyä: esimerkiksi kiitoskortti on mahdollista lähettää postissa perille tai harjoite voi olla itselle jäävä kirjoitusharjoite, jonka myötä voi ilmaista jotain sellaista, mikä on jäänyt sanomatta.

Harjoitteen kulku:

Ohjaaja asettaa pöydälle erilaisia postikortteja, joista osallistajat saavat valita yhden ja kirjoittaa siihen kortin valitsemalleen läheiselle. Harjoitteen saa tehdä tavallisena kirjoitusharjoitteena, eikä sitä tarvitse näyttää tai lukea muille. Halutessaan korttiin saa myös postimerkin, jolloin se on mahdollista lähettää postissa omalle läheiselle.

Valmistelut/tarvikkeet:

- Erilaisia postikortteja tai korttipohjia
- Kyniä
- Tarroja
- Postimerkkejä

Kesto: 20 min.



Harjoite 4 – Yhteinen lopetus- kierros ja raajaravistelut

Harjoitteen tarkoitus

Yhteinen lopetus on tuttu ja turvallinen tapa päättää ryhmätapaaminen. Samalla osallistajat

pääsevät refleктоimaan kokemustaan ja teeman herättämiä ajatuksia ja tunteita.

Harjoitteen kulku

Jokainen osallistuja saa vuorollaan kertoa ajatuksista ja tunteista, joita päivän teema on herättänyt.

Sovellus

Jokin kehollinen purku (esim. Raajaravistelut lämmittelyharjoituksista) on suositeltavaa erityisesti, jos aihe on herättänyt monenlaisia tunteita osallistujissa.

Kesto: 10 min

Turvallisempi työ- ja opiskeluelämä

Johdanto ohjaajalle

Turvallisempi työ- ja opiskeluelämä kuuluu kaikille. Teemakerran tarkoitus on tukea osallistujia pohtimaan omia tarpeitaan ja toiveitaan opiskelu- ja työyhteisöihin liittyen. Harjoitteiden avulla on mahdollista saada uusia näkökulmia, oppia toisilta, hahmotella ja haaveilla minkälaisiin yhteisöihin haluaisi tulevaisuudessa liittyä.

Teemakokonaisuuden harjoitteet (2 h)

- Lämmittely - "Mene jos..." (10 min) 🖐️
- Lämmittely - (Lapsuuden) toiveammatti (15 min) 💬
- Lämmittely - Janat (10 min) 🖐️
- Minun käyttöohjeeni (15 min) 🖋️🧠
- Tauko 10 min
- Erilaisia turvallisempia tiloja (45min) 💬
- Yhteinen lopetus (15 min) 💬





Harjoite 1 – Lämmittely – ”Mene jos...”

Harjoitteen tarkoitus

Harjoite auttaa osallistujia orientoitumaan päivän teemaan ja yhteiseen työskentelyyn. Mene jos –harjoitteessa on tällä kertaa valmiit työ- ja opiskeluelämään liittyvät väittämät, jotka ohjaaja kertoo.

Harjoitteen kulku

1. Seisotaan ringissä
2. Ohjaaja kertoo yhden väittämän kerrallaan aloittamalla lauseen tutulla tavalla ”Mene jos...” ja lisää alla olevan väittämän lauseen perään:
 - Olen pystynyt olemaan oma itseni koulussa ja työssä
 - Töissä tai koulussa olen saanut apua tarvittaessa
 - Koulussa tai töissä on käsitelty sateenkaariaiheita
 - Koulussa tai töissä olen kokenut kuuluvani joukkoon
 - Koulussa tai töissä on puututtu kiusaamiseen tai muuhun epäasialliseen käytökseen

3. Kaikki, jotka ovat samaa mieltä lauseen kanssa tai joihin se täsmää, vaihtavat paikkaa keskenään tai ottavat yhden askeleen eteenpäin. Halutesaan osallistajat voivat kommentoida väittämiä.

Kesto: 10 min



Harjoite 2 – (Lapsuuden) toiveammatti

Harjoitteen tarkoitus

Harjoite auttaa osallistujia orientoitumaan päivän teemaan ja yhteiseen työskentelyyn.

Harjoitteen kulku

(Lapsuuden) toiveammatti –harjoitteessa ohjaaja jakaa osallistujat pareihin ja ohjeistaa käymään keskustelun omista lapsuuden toiveammateista. Noin viiden minuutin keskustelun jälkeen käydään yhteinen kierros, jossa parit esittelevät toisensa ja toisen kertoman toiveammatin muille.

Kesto: 15 min



Harjoite 3 – Janat

Harjoitteen tarkoitus

Harjoite auttaa osallistujia orientoitumaan päivän teemaan ja refleктоimaan omaa suhdettaan työ- ja opiskeluelämään.

Harjoitteen kulku

1. Kuvitellaan huoneen poikki jana
2. Ohjaaja esittää väittämiä janan ääripäistä ja näyttää kädellä kummassa päässä janaa kumpikin väittäjä on:
 - Minua kiinnostaa raha (oikea) – Minua kiinnostaa itsensä toteuttaminen (vasen)
 - Tykkään työskennellä yksin – Tykkään työskennellä ryhmässä
 - Teen töitä/opiskelen mieluiten tietyssä paikassa – Teen töitä/opiskelen mieluiten missä vain
 - Tykkään rutiineista – Kaipaen vaihtelua
 - Tykkään rauhallisuudesta – Tykkään hektisyydestä
 - Minulle sopii paremmin tekeminen – Minulle sopii paremmin ajattelu

3. Osallistujat siirtyvät janalla siihen kohtaan, joka kuvastaa parhaiten heidän vastaustaan

4. Ohjaaja käy kyselemässä osallistujilta, miksi valitsit tämän kohdan janalta. Jokainen osallistuja saa säädellä paljonko haluaa jakaa.

Kesto: 10 min



Harjoite 4 – Minun käyttöohjeeni

Harjoitteen tarkoitus

Osallistuja voi hyödyntää harjoitetta erilaisissa tilanteissa, oli kyse sitten työyhteisön sisäisestä toiminnasta, työharjoittelun aloittamisesta tai yhdenvertaisuuslain mukaisen positiivisen eriytyiskohtelun soveltamisesta.

Minun käyttöohjeessani osallistujat saavat harjoitella sanoittamaan omaan itseensä liittyviä asioita etukäteen esim. tulevalle työyhteisölleen, ennen työkokeilun tai harjoittelun aloittamista. Minun käyttöohjeeni voi parhaimmillaan lievittää osallistujan jännitystä uuteen työyhteisöön liittymisestä, selkeyttää hänen mielikuvaansa työ-

minästään, sekä antaa mahdollisuuden seurata työminän kehittymistä pidemmällä aikavälillä osallistujan kokemuksen ja resilienssin kasvaessa.

Jos uuteen työ- tai opiskeluyhteisöön liittyminen ei ole osallistujalle juuri tällä hetkellä ajankohtaista, auttaa harjoitus tunnistamaan, miten haluaa tulla kohdatuksi ja huomioituksi ja harjoitella sen ilmaisemista.

Harjoitteen kulku

Ohjaaja ohjeistaa osallistujia kirjoittamaan vihkoon tai paperille ”Minun käyttöohjeeni” eli tiiviin kuvauksen siitä miten haluaa itsensä esitellä ja mikä on itselle kohtaamisissa ja yhteisöön liittymisessä tärkeää. Sanoitettavat asiat voivat olla vaikkapa harrastuksiin, muihin mielenkiinnon kohteisiin, luonteenpiirteisiin tai työtapoihin liittyviä asioita. Kirjoitusta ei tarvitse lukea ääneen tai sellaisenaan esitellä muille.

Ohjeistamisen tukena voi lukea ääneen kuvitteellisen esittelytekstin: ”Olen Lumi. Olen 18 vuotta ja harrastan piirtämistä sekä graafista suunnittelua. Iloa elämäni tuo koirani Roki. Olen luonteeltani herkkä ja utelias, ujo mutta helposi innostuva. Töissä minulle on ominaista seurata useammin hieman sivusta kuin olla itse keskipisteenä sosiaalisissa tilanteissa. Saatan välillä kuunnella musiikkia kuulokkeilla töitä tehdessä keskittymiskykyäni parantamiseksi, eli minut saa siis tarvittaessa keskeyttää silloin!”

Valmistelut/tarvikkeet

- Paperia tai vihott
- Kyniä

Kesto: 15 min

Tauko 10 min



Harjoite 5 – Erilaisia turvallisempia tiloja

Harjoitteen tarkoitus

Harjoitteen tarkoitus on tutustuttaa osallistujia erilaisiin ympäristöihin tarkoitettuihin turvallisemman tilan periaatteisiin. Harjoite tukee osallistujia pohtimaan yhdessä, mikä juuri heille on tärkeä periaate tai toimintatapa ja mitä näkökulmia eri toimintaympäristöissä on huomioitu periaatteita sanoitettaessa.

Harjoitteen kulku

1. Ohjaaja jakaa osallistujat kolmeen pienryhmään ja jakaa jokaiselle ryhmälle eri organisaation tai yhteisön turvallisemman tilan periaatteet luettavaksi.

2. Kun kaikki pienryhmän jäsenet ovat saaneet rauhassa tutustua periaatteisiin, ohjaaja ohjeistaa käymään keskustelua ja kirjaamaan ylös keskustelussa nousseita asioita. Pohdintaa tehdään seuraavien apukysymysten avulla:

- Mikä oli sinun/teidän mielestä hyvää näissä periaatteissa, joita kävitte läpi?
- Mitä muuttaisit/muuttaisitte niissä?
- Mitä uutta lisäisit näihin periaatteisiin, eli mikä on sinulle/teille erityisen tärkeää turvallisuuden tunteen toteutumiseksi esim. töissä?

3. Jokainen pienryhmä saa vuorollaan esitellä muulle ryhmälle heille tutustuttavaksi annetut periaatteet, sekä pohdinnassa esiin nousseita asioita. Kuulijat saavat halutessaan kysyä ja kommentoida.

Valmistelut/tarvikkeet

- Kyniä
- Erilaisia turvallisemman tilan periaatteita tulostettuna 3-4 kpl. Eri tahojen turvallisemman tilan periaatteita löytyy helposti verkosta hakusanalla "Turvallisemman tilan periaatteet".
- Halutessaan pienryhmätyöskentelyä varten olevat apukysymykset voi tulostaa oppaan 3. osiosta. [Tulostettava materiaali.](#)

Kesto: 45min



Harjoite 6 – Yhteinen lopetus

Harjoituksen tarkoitus

Yhteinen lopetus on tuttu ja turvallinen tapa lopettaa yhteinen tapaaminen. Samalla lopetus auttaa osallistujia tunnistamaan teeman herättämiä ajatuksia ja tunteita.

Harjoituksen kulku

Lopuksi käydään kierros, jossa jokainen osallistuja saa vuorollaan vastata kysymykseen: "Mikä tässä teemassa tuntui ajankohtaiselta tai merkittävältä?"

Kesto: 10 min

Tulevaisuus

Johdanto ohjaajalle

Tulevaisuus-teema keskittyy osallistujien henkilökohtaiseen tulevaisuuden hahmottamiseen ja vaihtoehtoisten elämänpolkujen tunnistamiseen. Teema tukee itsetuntemusta, itseluottamusta ja toivoa, sekä auttaa havainnollistamaan, että elämä voi mennä monella mielekkäällä tavalla.

Teemakokonaisuuden harjoitteet (2 h)

- Lämmittely - liiku janalla ja kerro (10 min) 🖐️
- Kolme tulevaisuutta (60 min) 🖋️🧠
- Tauko (10 min)
- "Ennustukset" Dixit-korteilla tai Kirje itselle tulevaisuuteen (30 min) 🖼️🖋️🧠
- Yhteinen lopetus (10 min) 💬





Harjoite 1 – Lämmittely – Liiku janalla ja kerro

Harjoitteen tarkoitus

Harjoite auttaa osallistujia virittäytymään tapaa-
misen teemaan. Janan avulla osallistajat voivat
ilmaista näkemyksiään monipuolisemmin kuin
pelkkiä kyllä/ei-vastauksia käyttäen. Harjoitus
kehittää ajattelun taitoja ja virittää päivän ai-
heeseen.

Harjoitteen kulku

1. Kuvitellaan huoneen poikki jana

2. Ohjaaja esittää väittämiä janan ääripäistä ja
näyttää kädellä kummassa päässä janaa kumpi-
kin väittämä on, esim.:

- Minulla on selkeät tulevaisuudensuunnitelmat (oikea) – En tiedä, mitä tulevaisuudelta haluan (vasen)
- Tulevaisuus innostaa – Tulevaisuus huolettaa
- Mietin tulevaisuutta usein – Elän tässä hetkessä
- Tulevaisuudessa elämäni näyttää samalta kuin nyt – Tulevaisuudessa elämäntilanteeni on täysin erilainen kun nyt

- Muut ihmiset vaikuttavat tulevaisuuteeni – Vain minä vaikutan omaan tulevaisuuteeni

3. Osallistajat siirtyvät janalla siihen kohtaan, joka kuvastaa parhaiten heidän näkemystään.

4. Ohjaaja käy kyselemässä osallistujilta, miksi valitsit tämän kohdan janalta.

Kesto: 5–10 min

Sovelluksia

Jos tilaa ei ole paljon tai osallistujilla on liikku-
misen rajoitteita, janan voi piirtää esimerkik-
si pöydän poikki. Jokainen osallistuja asettaa
oman esineensä (esim. pienen figurin) janal-
le omaa näkemystä vastaavaan kohtaan.



Harjoite 2 – Kolme tulevaisuutta

Harjoitteen tarkoitus

Usein keskitymme luomaan vain yhden "unelma-
tulevaisuuden". Elämä menee kuitenkin harvoin
suunnitelman mukaan, mikä voi pahimmillaan
tuntua epäonnistumiselta. Luomalla kolme hyvää
omannäköistä tulevaisuutta osallistajat avaavat
uusia horisontteja tulevaisuuteen ja tekevät tu-

levaisuusajattelusta moniulotteisempaa. Tehtävä
tekee näkyväksi, mitkä asiat ovat itselle merkityk-
sellisiä ja kirkastaa ajatusta siitä, että elämä voi
mennä monella tavalla ja olla silti hyvää.

Harjoitteen kulku

1. Ohjaaja jakaa tulostetut ohjeet. Ohja löytyy
teemakokonaisuuden lopusta.

2. Ohjaaja ohjeistaa:

"Usein keskitymme luomaan vain yhden "unel-
matulevaisuuden". Elämä menee kuitenkin har-
voin suunnitelman mukaan, mikä voi pahimmil-
laan tuntua epäonnistumiselta. Tänään pääset
suunnittelemaan itsellesi **kolme** vaihtoehto-
ta itsesi näköistä hyvää tulevaisuutta 10 vuoden
päähän (piirtämällä, kirjoittamalla, kollaasityö-
kentelyn keinoin)."

Apukysymyksiä:

- Miten ja missä asut?
- Kenen/keiden kanssa?
- Mitä teet arjessasi/työksesi?
- Mitä harrastat?
- Onko sinulla perhettä, lemmikkejä, kommuuni...?
- Mikä kaikki on mahdollista?
- Mikä kaikki on muuttunut?

- Miten sateenkaarevuus näkyy tulevaisuudessasi?
- Miksi tässä tulevaisuudessa on hyvä olla?
- Miten sinulle tärkeimmät asiat/arvot näkyvät elämässäsi?

3. Työskentely tapahtuu vapaasti, tauotus oman jaksamisen mukaan.

4. Purku pienryhmissä tai koko ryhmän kesken: jaetaan omia ajatuksia harjoitteesta, tarkastellaan toistuvia teemoja ja pohditaan, miten omat arvot näkyvät tulevaisuuskuvissa.

Valmistelut/tarvikkeet

- Apukysymykset voit tulostaa oppaan 3. osiosta. [Tulostettava materiaali.](#)
- Omat vihkot tai paperia
- Kynät
- Liidut
- Tusseja
- Vesivärejä

Huomioitavaa

Harjoituksessa voi käyttää myös visuaalisia menetelmiä (piirtäminen, maalaaminen).

Kesto: 60 min

Tauko 10 min



Harjoite 3 – ”Ennustukset” kuvakorteilla

Harjoitteen tarkoitus

Harjoitus tukee tulevaisuuden hahmottamista ja tulkintakykyä visuaalisen materiaalin avulla.

Harjoitteen kulku

1. Nostetaan ”sokkona” kaksi korttia per henkilö: toinen kuvastaa sitä, ”mistä on tulossa”, toinen sitä, ”minne on menossa”
 2. Jokainen saa ensin pohtia itsekseen tai kirjoittaa paperille, mitä kortit haluavat sinulle kertoa
 3. Jokainen esittelee omat korttinsa muille ja niitä tulkitaan yhdessä ryhmän kesken.
- Tarvikkeet
- Dixit-kortit (tai muu inspiroiva korttipakka)
 - Paperia tai vihko
 - Kyniä

Kesto: 30 min



Harjoite 4– Kirje itselle tulevaisuuteen (vaihtoehtoinen)

Harjoitteen tarkoitus

Kirje itselle tulevaisuuteen on lempeä mutta voimakas itsetuntemusharjoitus, jota käytetään mm. itsemyötätunnon, toivon ja motivaation lisäämiseen sekä elämänsuunnan kirkastamiseen. Sen avulla voi rakentaa siltoja nykyhetken ja tulevan minän välille. Vaikeissa elämäntilanteissa kirje voi toimia muistutuksena siitä, että nykyhetki ei ole lopullinen. Kun kirje sitten tulevaisuudessa luetaan, lukija näkee mitä on oppinut ja miten on muuttunut. Se voi lisätä kiitollisuutta ja ylpeyttä omasta matkasta.

Harjoitteen kulku

1. Valitaan yhdessä aikaväli (esim. 1 vuosi, 5 vuotta).
2. Annetaan tehtävänanto: ”Kirjoita kirje tulevalle itsellesi”
3. Ohjaaja ohjeistaa miettimään esimerkiksi seuraavia asioita: Miltä elämä nyt tuntuu? Mistä unelmoit juuri nyt? Minkä toivot olevan totta tulevaisuudessa? Mistä haluat muistuttaa itseäsi? Mitä haluaisit sanoa tulevalle itsellesi?

4. Seuraavaksi ohjaaja ohjeistaa: "Laita kirje kuoreen ja merkitse kuoreen avaamispäivämäärä. Kannattaa laittaa itselle kalenterimuistutus asiasta puhelimen kalenteriin. Vaihtoehtoisesti kirjeen voi antaa luotetulle ystävälle, ja pyytää häntä antamaan tai postittamaan sen itselle päivämäärän koittaessa."

Tarvikkeet

- Kyniä
- Paperia
- Kirjekuoria

Kesto: 30 min

Sovelluksia

Kirjekuoreen voi lisätä kirjeen lisäksi esim. tarroja, lehtiä tai piirustuksia, jotka muistuttavat tästä hetkestä. On myös sivustoja, kuten FutureMe.org, joka lähettää sähköisen kirjeen automaattisesti haluttuna päivänä.



Harjoite 5 – Yhteinen lopetus

Harjoituksen tarkoitus

Päivän lopuksi on hyvä kerätä osallistujien kokemuksia ja tuntemuksia harjoituksista. Purku auttaa osallistujia refleктоimaan päivän sisältöä.

Harjoituksen kulku

Jokainen saa vuorollaan kertoa, miltä päivän työskentely ja oman tulevaisuuden pohtiminen on tuntunut. Entä onko fiilis muuttunut verrattuna ensimmäisen harjoituksen jana-tehtävään.







Kesto: 10 min

Ryhmän päätös

Johdanto ohjaajalle

Ryhmän päätös voi olla tunteikas kerta, varsinkin, jos ryhmä on koettu turvalliseksi ja itselleen merkitykselliseksi. Itselleen tärkeästä asiasta ja hyvästä seurasta luopuminen ei välttämättä ole helppoa, joten sitä on hyvä työstää yhdessä. Viimeistä tapaamista voidaan suunnitella osallistujien kanssa myös yhdessä etukäteen. Ryhmän päättyessä osallistujille kannattaa antaa mahdollisuus antaa toisilleen palautetta ja ylipäätään nauttia läsnäolosta, joten siksi tätä ryhmäkertaa ei ole suunniteltu täysin valmiiksi.

Teemakokonaisuuden harjoitteet (2 h)

- Lämmittely - Sama etäisyys kahteen osallistujaan (8 min) 
- Lämmittely - Kilpi ja pommi (7 min) 
- Peilaus ryhmäsopimukseen (30 min) 
- Toiveohjelmaa/ herkuttelua (30 min)
- Kortit toisille: Mitä toivot toiselle (30 min)  
- Yhteinen lopetus (15 min) 





Harjoite 1 – Lämmittely – Sama etäisyys kahteen osallistajaan

Harjoitteen tarkoitus

Lämmittelyn tarkoituksena on herätellä ryhmäläisiä vuorovaikutukseen keskenään ja orientoitumaan käsillä olevaan hetkeen.

Harjoitteen kulku

Harjoite alkaa siten, että kaikki osallistujat seisovat ringissä ja valitsevat osallistujista kaksi henkilöä mielessään. Valintoja ei kerrota muille. Kun kaikki ovat saaneet valittua kaksi henkilöä, lähdetään kävelemään tilassa sokin. Kun ohjaaja taputtaa kätensä yhteen tai antaa muun merkin, osallistujat alkavat liikkua tilassa siten, että he pyrkivät pitämään saman etäisyyden äsken valitsemiinsä henkilöihin. Lopputulos voi olla se, että kaikki onnistuvat tehtävässään ja pysähtyvät hetken päästä tai ohjaaja voi pysäyttää liikkeen. Lopuksi ohjaaja voi ohjeistaa osallistujia osoittamaan valittuja henkilöitä tai kysyä, onnistuiko tehtävänanto, jos liike ei pysähtynyt itsestään. Harjoitteen voi toistaa pari kertaa, jolloin osallistujat valitsevat eri henkilöt toiselle kierrokselle.

Kesto: 8 min



Harjoite 2 – Lämmittely – Kilpi ja pommi

Harjoitteen tarkoitus

Lämmittelyn tarkoituksena on herätellä ryhmäläisiä vuorovaikutukseen keskenään ja orientoitumaan käsillä olevaan hetkeen.

Harjoitteen kulku

Harjoite alkaa siten, että kaikki osallistujat seisovat ringissä ja valitsevat osallistujista kaksi henkilöä mielessään. Toinen näistä henkilöistä on kilpi ja toinen pommi. Valintoja ei kerrota muille. Harjoitteen voi aloittaa saman tien tai ensin kävellä tilassa sokin hetken aikaa. Kun ohjaaja antaa merkin, osallistujat pyrkivät liikkumaan tilassa siten, että kilveksi valittu henkilö pysyy osallistujan itsensä ja pommiksi valitun henkilön välissä. Tätä jatketaan hetken aikaa ja ohjaaja voi keskeyttää liikkeen pyytämällä osallistujia pysähtymään. Lopuksi voidaan osoittaa, kuka oli kenenkin kilpi ja pommi.

Kesto: 7 min



Harjoite 3 – Peilaus ryhmäsopimukseen

Harjoitteen tarkoitus

Ryhmän päättyessä on tarkoitus palata muistelemaan hetkeä, josta ryhmän yhteinen matka on lähtenyt liikkeelle ja reflektoida omaa ja ryhmän onnistumista ryhmän alussa tehtyyn ”ryhmäsopimukseen”.

Harjoitteen kulku

- Ohjaaja levittää tulostetut/kopioidut ryhmäsopimuksen lauseet lattialle
- Osallistujat kävelevät lappujen ympärillä sokin
- Ohjaaja esittää kysymyksiä, joihin osallistujat vastaavat kävelemällä kyseisen lapun luokse.
 - ”Missä sopimuksen kohdassa olet onnistunut?”
 - ”Missä sopimuksen kohdassa ryhmä on onnistunut?”
 - ”Mikä on ollut erityisen merkityksellistä/tärkeää ryhmässä?”
 - ”Mitä olet saanut harjoitella?”
- Jokaisen kysymyksen kohdalla ohjaaja pyytää osallistujia kertomaan omasta valinnastaan.

Osallistujien vastaukset kannattaa kirjoittaa ylös, sillä samalla osallistujat todennäköisesti kertovat merkityksellisiä asioita tai palautetta ryhmästä.

Valmistelut/tarvikkeet

Kopio tai tulosta ryhmän alussa tehdyn ryhmäsopimukset kohdat/lauseet.

Sovellus

Ryhmän päätöksen voi pitää myös ulkona tai puistossa, mikäli vuodenaika ja sää sallivat sen. Tällöin laput levitetään maahan.

Kesto: 30 min

Harjoite 4 – Toiveohjelmaa / Herkuttelua

Harjoituksen tarkoitus

Tälle ryhmätapaamiselle on jätetty puoli tuntia aikaa, jota ei ole suunniteltu valmiiksi. Tämän hetken voi suunnitella yhdessä osallistujien kanssa etukäteen tai heidän toiveidensa mukaan. Toiveohjelmassa voi hyödyntää myös jotain kautteen sopivaa ja juhlistaa samalla esimerkiksi jottain kauden juhlaa (pikkujoulut, halloween, vapu, kesäinen piknik ja ulkopelit jne.).

Valmistelut/tarvikkeet

Ohjelman mukaan

Kesto: 30 min



Harjoite 5 – Mitä toivot toiselle? -korttitehtävä

Harjoitteen tarkoitus

Harjoite auttaa nuoria näkemään toistensa positiiviset puolet ja vahvistaa tunnetta siitä, että he kuuluvat osaksi välittävää yhteisöä. Hyvien toivomusten kirjoittaminen rohkaisee nuoria asettumaan toistensa asemaan ja pohtimaan, mikä voisi tuoda iloa ja voimaa toiselle. Empatiataidot ovat keskeisiä hyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden lisäämiseksi. Käsini tehty kortti jää pysyväksi muistoksi, johon voi palata myöhemmin. Jokainen nuori saa ryhmän päättyessä konkreettisen muistutuksen siitä, että häntä arvostetaan ja hänelle halutaan hyvää juuri sellaisena kuin hän on.

Harjoitteen kulku

1. Lämmittelynä voidaan kuunnella, jokin aiheeseen virittävä laulu, esimerkiksi Pehmoainon Maasta taivaaseen
2. Ohjaaja kertoo, että jokainen saa tänään kirjoittaa kortin itsensä oikealla puolella istuvalle osallistujalle ja jakaa jokaiselle postikortin kokoisensa kartongin.
3. Ohjaaja ohjeistaa osallistujia pohtimaan "Mitä

toivot toiselle (tulevaisuuteen/kesään/tulevalle vuodelle)" eli mitä ihanaa, mukavaa, ilahduttavaa toivot vieressäsi istuvalle upealle henkilölle, kerro se hänelle kirjoittamalla ajatuksesi korttiin.

4. Kun kortit on kirjoitettu, jokainen ojentaa oman korttinsa oikealla puolella istuvalle osallistujalle. Kortit saa lukea heti.

Valmistelut/tarvikkeet

- Laite tai kaiutin, josta biisi soitetaan.
- Askartele/hanki etukäteen kortit. Voit esimerkiksi liimata postikortin kokoiselle kartongille jonkin sateenkaariteemaisen kuvan. Tai askarrelkaa kortit yhdessä nuorten kanssa. Varaa tähän materiaaleja, esimerkiksi tarroja ja hieman enemmän aikaa.

Sovellus

Jos korttien hankkimiseen tai askartelemiseen ei ole mahdollisuutta, voi harjoitteen toteuttaa myös käyttämällä jotain korttipakkaa, esim. Dixit-kortteja. Osallistuja valitsee yhden kortin vasemmalla puolella istuvalle ohjeistuksella "Mitä toivot toiselle tulevaisuuteen/kesään/ensivuodelle!"

Kesto: 30 min



Harjoite 6 – Yhteinen lopetus

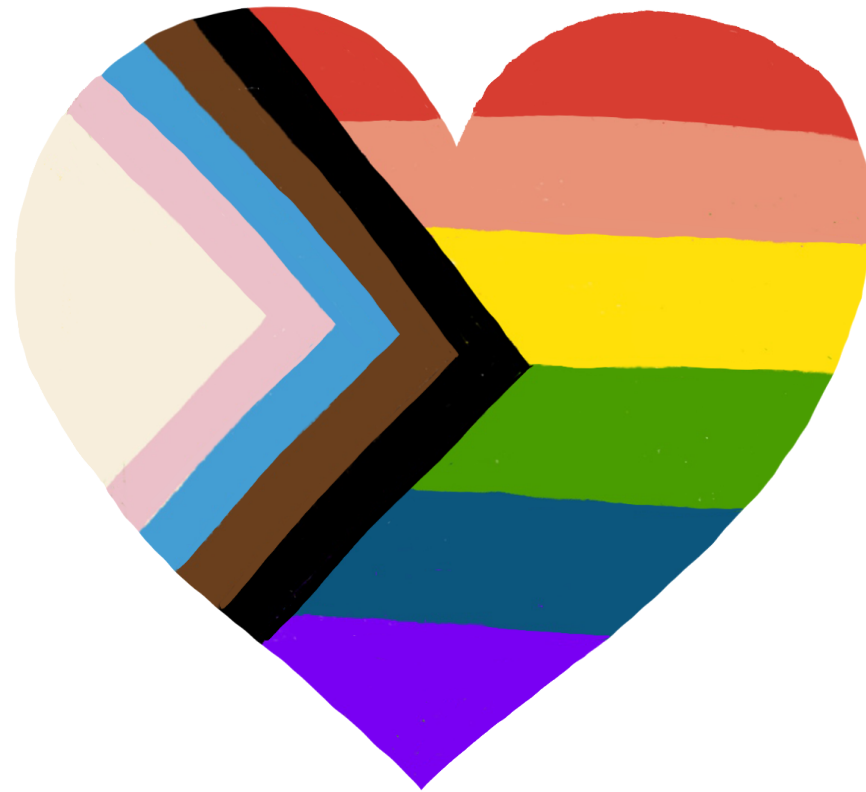
Harjoitteen tarkoitus

Harjoitteen tarkoituksena on lopettaa ryhmätapaaminen tutulla ja turvallisella tavalla. Harjoitus auttaa osallistujia tunnistamaan omia tunteitaan ja pohtimaan ryhmän vaikutusta ja merkitystä itselle.

Harjoitteen kulku

Jokainen saa vuorollaan kertoa, miltä kortin saaminen tuntui ja mikä on ollut itselle merkityksellistä ryhmään osallistumisessa.

Kesto: 15 min







3. Valmennuksen päättäminen

Johdanto ohjaajalle

Valmennuksen päättyessä osallistujien kanssa on tärkeä pysähtyä tarkastelemaan yhdessä kuljettua matkaa. Pysähtyminen auttaa osallistujaa pohtimaan mahdollisia muutoksia ja onnistumisia, joita valmennuksen aikana on tapahtunut ja näkemään valmennuksen hyödyn ja merkityksellisyyden. Jos emme pysähdy pohtimaan sitä, mihin olemme päässeet, se voi jäädä meiltä huomaamatta.

Tässä neljä harjoitusta, joiden avulla yhteistä työskentelyä voi tarkastella. Harjoitukset eivät muodosta yhtenäistä kokonaisuutta, vaan niitä voi käyttää itsenäisinä harjoitteina tai yhdistellä kokonaisuudeksi muiden harjoitteiden kanssa. Harjoitukset on kirjoitettu yksilövalmennuksessa käytettävään muotoon, mutta niitä voi soveltaa myös ryhmän kanssa hyödynnettäväksi.

Harjoitteet

- Muutosten havainnointi 
- Onnistumisten havainnointi 
- Mistä olen kiitollinen? 
- Queer sanat tänään 





Harjoite 1 – Muutosten havainnointi

Harjoitteen tarkoitus

Harjoitus auttaa osallistujaa näkemään muutoksia, joita valmennuksen aikana on tapahtunut. Muutosten havainnointi tukee osallistujan pysyvyyden kokemusta ja antaa voimaa jatkossakin kohdata uusia asioita.

Harjoitteen kulku

1. Ohjaaja asettelee kuvakortteja esille
2. Osallistuja valitsee kortin joka kuvastaa vastausta ohjaajan antamaan kysymykseen. Kysymyksistä voi valita yhden tai useamman.
 - Mitä muutoksia huomaat itsessäsi, arjessasi tai hyvinvoinnissasi valmennuksen ajalta?
 - Mikä muutoksen on mahdollistanut?
 - Mikä on ollut valmennuksessa sinulle hyödyllistä?
 - Miltä sateenkaarevuutesi näyttää tällä hetkellä verrattuna valmennuksen alkuun?
3. Osallistuja saa esitellä valitsemansa kortin ja kertoa siitä.

Tarvikkeet/valmistelut

Kuvakortit

Sovellus

Jos harjoitus tehdään yksilötapaamisella, voi ohjaajakin ottaa kortin ja vastata kysymykseen pohtien asiaa osallistujan kannalta. Jos harjoitus puolestaan tehdään ryhmässä, täytyy yhteiseen kierrokseen varata enemmän aikaa.

Kesto: 20–40 min



Harjoite 2 – Onnistumisten havainnointi

Harjoitteen tarkoitus

Harjoitus auttaa osallistujaa näkemään onnistumisia, joita valmennuksen aikana on tapahtunut. Onnistumisten havainnointi kohottaa osallistujan itsetuntoa ja tukee oman itsensä näkemistä arvokkaana.

Harjoitteen kulku

1. Ohjaaja asettelee kuvakortteja esille
2. Osallistuja valitsee kortin joka kuvastaa vastausta ohjaajan antamaan kysymykseen. Kysymyksistä voi valita yhden tai useamman.

- Missä olet onnistunut tämän valmennuksen aikana?
- Missä me onnistuimme yhdessä?

3. Osallistuja saa esitellä valitsemansa kortin ja kertoa siitä.

Tarvikkeet/valmistelut

Kuvakortit

Sovellus

Jos harjoitus tehdään yksilötapaamisella, voi ohjaajakin ottaa kortin ja vastata kysymykseen pohtien asiaa osallistujan kannalta. Jos harjoitus puolestaan tehdään ryhmässä, täytyy yhteiseen kierrokseen varata enemmän aikaa.

Kesto: 20–40 min



Harjoite 3 – Mistä olen kiitollinen?

Harjoitteen tarkoitus

Harjoitus auttaa osallistujaa tunnistamaan kiitollisuuden aiheita ja itselleen merkityksellisiä asioita, joita valmennuksen aikana on tapahtunut tai

mitä se on tuonut hänen elämäänsä. Taidetyökentely syventää kiittollisuuden tunnetta, kun sen äärellä viivytään pidempään.

Harjoitteen kulku

1. Ohjaaja asettelee kuvakortteja esille
2. Osallistuja valitsee kortin joka kuvastaa vastausta ohjaajan antamaan kysymykseen. Kysymyksistä voi valita yhden tai useamman.
 - Mistä olet kiittollinen tässä valmennuksessa?
 - Mikä valmennuksessa oli sinulle merkityksellisintä?
 - Mitä otat mukaan tästä valmennuksesta tai tästä ajanjaksosta?
 - Mistä olet kiittollinen omassa sateenkaarevuudessa?
3. Seuraavaksi kuva kopioidaan A4-kokoiselle paperille niin, että kuva on paperin keskellä.
4. Kuvaa jatketaan piirtämällä/värittämällä/maalamalla sen ympärille.
5. Osallistuja saa esitellä teoksensa ja kertoa siitä sen verran, kun haluaa.

Tarvikkeet/valmistelut

Kuvakortit, esim. Dixit-kortit, kopiointi mahdollisuus kannattaa selvittää etukäteen

Sovellus

Jos harjoitus tehdään yksilötapaamisella, voi ohjaajakin ottaa kortin ja vastata kysymykseen pohtien asiaa osallistujan kannalta. Jos harjoitus puolestaan tehdään ryhmässä, täytyy yhteiseen kierrokseen varata enemmän aikaa.

Kesto: 40-60 min



Harjoite 4 – Sateenkaarisanat tänään

Harjoitteen tarkoitus

Sanalappuuharjoite toimii hyvänä toiminnallisena harjoituksena, jonka avulla osallistuja voi peilata omaa kokemustaan valmennuksen alussa valittuihin sanalappuihin. Jos Queer sanat -harjoitusta ei ole aikaisemmin tehty voi sen silti toteuttaa osana valmennuksen muutosten tarkastelua.

Harjoitteen kulku

1. Ohjaaja asettaa sanalaput pöydälle tai lattialle ja ohjeistaa osallistujaa tutkimaan lappuja ja valitsemaan niiden joukosta hänelle tällä hetkellä eli valmennuksen päättyessä ajankohtaisia aiheita. On hyvä sanoittaa, että sanojen joukosta löytyy queer-erityisten sanojen lisäksi myös muita elämään ja arkeen liittyviä aiheita, sekä lappu, jossa

lukee "muu, mikä". Tätä lappua voi hyödyntää, mikäli sanojen joukossa ei satu olemaan jotain itselle tärkeää aihetta. Jos jokin sana on osallistujalle vieras, voidaan sen merkityksestä käydä keskustelua.

2. Osallistujan valittua laput, hän saa vapaasti esitellä ne ja kertoa niistä sen verran kuin haluaa. Osallistuja voi myös vapaasti asettaa valitsemansa sanat haluamaansa muodostelmaan.

3. Jos valmennuksen alussa on tehty Queer sanat -harjoite ja siitä on otettu kuva, voidaan kuva ottaa esiin ja vertailla alussa valittuja sanoja tähän hetkeen. Jos kuvaa ei ole, voi osallistuja muistella, millaisessa tilanteessa hän valmennuksen alussa oli.

- Valitsitko nyt eri sanoja, kuin valmennuksen alussa?
- Valitsitko nyt samoja sanoja, kuin alussa, mutta niiden merkitys on muuttunut?
- Jäikö jokin sana nyt valitsematta? Mikä on muuttunut?

Valmistelut/tarvikkeet

Sanalaput voit tulostaa oppaan 3. osiosta Tulostettavat materiaalit. (Linkki kohtaan 11.1. Harjoite – Sateenkaarisanat

Kesto: 30 min

Lopuksi



Toivomme, että löydät tästä oppaasta paitsi konkreettisia työkaluja myös rohkeutta kehittää omaa sateenkaarisensitiivistä työtettäsi.

Tämä opas on koonnut yhteen harjoitteita ja teemakokonaisuuksia, joita Sense of Belonging -hanke on kehittänyt ja hyödyntänyt kolmivuotisen toimintakautensa aikana. Lisäksi oppaassa on esitelty Vamoksen työtettä ja turvallisempaa tilaa koskevia peruseriaatteita, joiden varaan merkityksellinen, vaikuttava ja sateenkaarisensitiivinen ohjaustyö rakentuu.

Toivomme, että tämä opas on tarjonnut sinulle paitsi käytännön keinoja työsi tueksi myös rohkeutta soveltaa ja kehittää omaa ammatillista otettasi sateenkaarisensitiivisempään suuntaan. Haluamme kiittää kaikkia niitä ammattilaisia, joiden kanssa olemme saaneet tehdä töitä hankkeen aikana. Eriyinen kiitos kuuluu osatoteuttajillemme Setan Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskukselle SMOKille ja Helsinki Pride -yhteisölle, jotka ovat osaltaan edistäneet sateenkaarinuorten ja heidän perheidensä asemaa yhteiskunnassa.



Lopuksi haluamme nostaa jalustalle kaikki ne ihanat, valoisat, herkät, syvälliset ja rohkeat nuoret, joihin meillä oli etuoikeus tutustua vuosien 2023–2026 aikana. Ilman toimintaamme osallistuneita nuoria ei olisi myöskään tätä opasta. Olemme kiitollisia jokaisesta kohtaamisesta ja keskustelusta.

3 Tulostettavat materiaalit

Jos materiaalit haluaa tulostaa kaksipuolisena tulosteena, asetuksista pitää valita "Kaksipuolinen tulostus- käänä lyhyen reunan ympäri"

Intersektionaalisuus

Maskuliinisuus

Vähemmistöstressi

**Muunsukupuolinen /
ei-binäärinen**

Mies

Hetero

Genderqueer

Queer-ilo

Aseksuaalisuus

Monisuhteisuus

Maskuliinisuus ei ole yksi yhtenäinen tai edes selvärajainen piirre vaan useiden käytökseen, ulkoiseen olemukseen ja luonteeseen liittyvien piirteiden joukko, ympäristöstä omaksuttu malli tai sisäsyntyistä kokemusta. Kulttuuri määrittää sitä, mikä koetaan maskuliiniseksi. Sateenkaarevassa kontekstissa jokainen määrittelee itse, mitä maskuliinisuus hänelle merkitsee, eikä maskuliinisuus sulje pois feminiinisyyttä tai ei-binäärisyyttä.

Intersukupuolisuus tarkoittaa joukkoa erilaisia kehon variaatioita, joissa kehon sukupuolitettut piirteet, kuten kromosomit, sukuelimet tai hormonitoiminta eivät ole yksiselitteisesti nais- tai miestyypilliset. Intersukupuolisuus on luonnollista kehollista vaihtelua ja tekee näkyväksi sen, että ihmisiä ei voi biologisestikaan luokitella kahteen toisensa poissulkevaan sukupuoleen. Intersukupuolisuus voi olla joillekin myös sukupuoli-identiteetti.

Ei-binäärinen on henkilö, jonka sukupuoli-identiteetti ei sovi käsitykseen kaksijakoisesta sukupuolesta (mies-nainen). Hän voi olla esimerkiksi muunsukupuolinen, sukupuoleton, fluidi tai intersukupuolinen. Muunsukupuolinen ihminen voi olla sekä mies että nainen, jotakin mieheyden ja naiseuden väliltä tai tyystin tämän jaon ulkopuolelta. Muunsukupuolisuus voi toimia kattokäsitteenä muillekin ei-binäärisille sukupuoli-identiteeteille, joista esimerkkejä ovat genderfluid, genderqueer ja sukupuoleton. Kaikki binääriseen sukupuoli-identiteetille ulkopuolella olevat eivät käytä termiä muunsukupuolinen sukupuoli-identiteetistään.

Tarkoittaa pitkäkestoista tai toistuvaa stressikokemusta, joka syntyy vähemmistöön kuuluvalla siksi, että tätä vähemmistöä leimataan, aliarvostetaan tai syrjitään yhteiskunnassa. Vähemmistöstressiksi luetaan sekä aiempien syrjintäkokemusten muisteluun tai aktivoitumiseen liittyvä stressi että uusien tilanteiden kohtaamiseen liittyvä pelko ja stressi.

Hetero (myös heteroseksuaali, heteroseksuaalinen) tuntee seksuaalista vetovoimaa itsensä kanssa eri sukupuolta olevaa kohtaan, yleensä mies naista ja nainen miestä. Vaikka tämä viittaa ajatukseen, että sukupuolia olisi vain kaksi, myös jotkut ei-binäärisesti eli muutoin kuin naisiksi tai miehiksi identifioituvat määrittelevät itsensä heteroiksi. Osalle ihmisistä heterous terminä kattaa myös romanttisen ja emotionaalisen vetovoiman.

Mies on toinen juridisista sukupuolista Suomessa ja yleinen sukupuoli-identiteetti.

Viittaa sateenkaari-ihmisten ja vähemmistöjen iloon, vapautteen ja voimaantumiseen, joka syntyy normien rikkomisesta, itsensä ilmaisusta, yhteisöllisyydestä, identiteetin hyväksymisestä ja näkyvyydestä.

Käsitteellä viitataan englannin kielessä binäärin ulkopuolelle jääviin identiteetteihin. Genderqueer voi olla ei-binääri, muunsukupuolinen, sukupuolienormit ylittävä (gender non-conforming), sukupuoleton, kaksiki- tai monisukupuolinen, fluidi/genderfluidi tai jotain muuta.

Kattokäsite kaikille sellaisille intiimiä kanssakäymistä sisältävien ihmissuhteiden muodoille, joissa yksi ihminen voi olla intiimissä suhteessa useamman kuin yhden muun ihmisen kanssa yhtä aikaa. Esim. polyamoria, swingaus ja avoimet suhteet.

Aseksuaalisuus kuvaa ihmisen seksuaalista suuntautumista. Aseksuaali kokee tavallisesti hyvin vähän tai ei lainkaan seksuaalista vetovoimaa toisia ihmisiä kohtaan. Aseksuaalit voivat kokea muunlaista, esimerkiksi romanttista, emotionaalista ja esteettistä vetovoimaa.

Lesbo

Drag

Sukupuoleton

Pan

Kaapissa oleminen / kaapista tuleminen

Genderfluid

Normit

Homo

Sukupuolen ilmaisu

Aromanttinen

Drag on taidemuoto, jossa henkilö mm. pukeutumisen avulla leikittelee sukupuoliilla ja sukupuolirooleilla. Drag ei ole sama asia kuin transvestisuus, johon se usein sekoitetaan. Drag queen -esitykseen kuuluu usein feminiinisyyteen tai naiseuteen liittyvien elementtien käsittelyä taiteen keinoin, drag king -esitykseen taas maskuliinisuuteen tai mieheyteen liittyvien elementtien käsittelyä.

Nainen, joka tuntee seksuaalista vetovoimaa naisia kohtaan. Myös jotkut ei-binäärit ihmiset määrittelevät itsensä lesboiksi ja jotkut lesbot kokevat vetovoimaa naisten lisäksi ei-binääreihin ihmisiin. Osalle ihmisistä lesbous terminä kattaa myös romanttisen ja emotionaalisen vetovoiman.

Panseksuaali (pan tai panseksuaalinen ihminen) tuntee seksuaalista vetovoimaa ihmisiä kohtaan heidän sukupuolestaan riippumatta, kohteen sukupuolella ei ole merkitystä tai hän kokee vetovoimaa kaikkia sukupuolia kohtaan. Monet panseksuaalit kokevat, että termi vapauttaa luokittelemasta vetovoiman kohteita sukupuolen mukaan.

Kaikilla ihmisillä ei ole sukupuoli-identiteettiä. Osalle taas sukupuolettomuus voi olla sukupuoli-identiteetti. Sukupuoleton voi myös määritellä itsensä termillä agender. Agenderiys kuvataan usein sukupuoli-identiteetin puuttumisena ja sukupuolettomuutena.

Liukuva sukupuoli-identiteetti tarkoittaa sitä, että henkilön sukupuolen määrittely ja sisäinen ymmärrys sukupuolesta vaihtelee. Vaihtelu voi olla säännöllistä tai kausien pituudet voivat vaihdella ennakoimattomasti.

Kaappi on metafora avoimuuskysymyksille. Henkilö on kaapissa, kun hän ei ole tuonut esille omaa seksuaalista suuntautumistaan tai sukupuoli-identiteettiään tai sukupuolen ilmaisuun liittyvää identiteettiään. Jokaisella tulee olla oikeus olla kaapissa tai kaapin ulkopuolella.

Tuntee seksuaalista vetovoimaa itsensä kanssa samaa sukupuolta olevia ihmisiä kohtaan. Sanaa homo käytetään myös suppeammin tarkoittamaan miestä, joka kokee seksuaalista vetovoimaa miehiä kohtaan. Myös jotkut ei-binääriset ihmiset määrittelevät itsensä homoiksi ja jotkut homoiksi itsensä määrittelevät kokevat vetoa miesten lisäksi ei-binääreihin ihmisiin. Osalle ihmisistä homous terminä kattaa myös romanttisen ja emotionaalisen vetovoiman.

Normitietoisessa lähestymistavassa tarkastellaan yhteiskunnan rakenteita, tehdään normit näkyviksi ja kyseenalaistetaan niitä. Se on aktiivista toimintaa normien purkamiseksi. Normeilla tarkoitetaan käsityksiä siitä, mitä pidetään "normaalina" ja hyväksyttävänä. Normit liittyvät esim. seksuaaliseen suuntautumiseen, sukupuoleen, suhde- ja perhemuotoon ja toimintakykyyn.

Aromanttisuus kuvaa ihmisen romanttista suuntautumista. Aromanttinen ihminen kokee tavallisesti hyvin vähän tai ei lainkaan ihastumista, rakastumista tai romanttista vetovoimaa toisia ihmisiä kohtaan. Aromanttiset ihmiset voivat kokea muunlaista, esimerkiksi seksuaalista vetovoimaa muita ihmisiä kohtaan. Aromanttinen ihminen voi haluta tiiviin ja läheisen (pari)suhteen. Aro on termi, jota osa aromanttisista ihmisistä käyttää kuvaamaan itseään.

Sukupuolen ilmaisulla tarkoitetaan erilaisia ilmaisun tapoja, jotka ovat kulttuurissamme sukupuolittuneita. Sukupuolen ilmaisu sisältää yksilön toiminnan ja käyttäytymisen. Ilmaisun tapoja ovat esim. vaatetus, muu ulkonäkö, puhetyyli, ilmeet ja eleet. Sukupuolen ilmaisu ei aina varmuudella kerro sukupuoli-identiteetistä.

2.1 Tavoitteiden ja tarpeiden tunnistaminen • Harjoite 1– Sateenkaarisanat

Tulosta kaksipuoleisena tai tulosta yksipuoleisena, liimaa etu- ja takasivut yhteen ja leikkaa kortit. LÄHDE: SETA ry. [Sateenkaarisanasto](#)

Dysforia

Sukupuolineutraali

Trans

Yhdenvertaisuus

Bi

Queer / Kvääri

Cis

Nainen

Androgyyni

Trans-ilo

Sukupuolineutraalius on ajattelutapa, jossa sukupuolta ja sen erilaisia merkityksiä ei oteta huomioon. Rakenteissa, laeissa ja tiloissa sukupuolineutraalius voi olla hyvä asia. Esim. tasa-arvoinen avioliittolaki ja julkiset vessat. Aina sukupuolineutraalius ei ole hyödyllistä: esim. palkkatasa-arvoa tarkastellessa sukupuoli on olennainen tekijä.

Jaetaan keholliseen dysforiaan ja sosiaaliseen dysforiaan. Sosiaalinen dysforia tarkoittaa epämukavuutta, inhoa, outoutta, ahdistusta ja/tai vierauden tunnetta, joka syntyy siitä, että sukupuoli-identiteetti ei vastaa muiden ihmisten itsessä näkemää sukupuolta.

Yhdenvertaisuus on perusoikeus. Yhdenvertaisuudella tarkoitetaan sitä, että kaikki ihmiset ovat samanarvoisia riippumatta esimerkiksi heidän sukupuolestaan, seksuaalisesta suuntautumisestaan tai muusta henkilöön liittyvästä syystä. Yhdenvertaisuuslaki suojaa seksuaalivähemmistöjä syrjinnältä ja sisältää yhdenvertaisuuden edistämismääräyksen.

Sanaa käytetään kuvaamaan henkilöä, jonka sukupuoli ei ole yksiselitteisesti hänelle syntymässä määritetyn sukupuolen ja siihen yleensä liitettyjen odotusten mukainen, ja joka itse määrittelee olevansa transihminen. Sana on alkuaan latinasta ja tarkoittaa "toisella puolen" (trans).

Queer on näkökulma ja ajattelumalli, joka kyseenalaistaa yhteiskunnan sukupuoleen ja seksuaaliseen suuntautumiseen liittyviä normeja. Queer voi olla myös identiteetti, jossa ihminen ei halua määrittää omaa seksuaalista suuntautumistaan tai sukupuoltaan. Osa käyttää queer-termiä synonyyminä sateenkaari- ja LHBTIA-ihmisille.

Biseksuaali eli bi tai biseksuaalinen ihminen kokee seksuaalista vetovoimaa sekä itsensä kanssa samaa että eri sukupuolta oleviin ihmisiin. Joillekin vetovoiman kohteen sukupuolella ei ole merkitystä.

Nainen on toinen juridisista sukupuolista Suomessa ja yleinen sukupuoli-identiteetti.

Sanaa cis käytetään kuvaamaan sitä, että henkilöllä ei ole sukupuoliristiriidan tunnetta, vaan hänen sukupuoli-identiteettinsä on yhteensopiva hänelle syntymässä määritetyn sukupuolen kanssa. Sana on alkuaan latinasta ja tarkoittaa "tällä puolen" (cis).

Trans-ilo viittaa iloon, jonka transihminen kokee, kun hän voi elää ja ilmaista itseään oman sukupuoli-identiteettinsä mukaisesti. Tämä ilo syntyy, kun kehollinen ja sosiaalinen transitio etenee, ja ihminen pääsee toteuttamaan itseään aidosti, mikä parantaa elämänlaatua ja hyvinvointia.

Androgynialla tarkoitetaan maskuliinisten ja feminiinisten piirteiden ja ominaisuuksien yhdistymistä samassa henkilössä. Sillä voidaan myös tarkoittaa tyyliä, jossa yhdistellään maskuliinisuutta ja feminiinisuutta esimerkiksi pukeutumisessa. Joidenkin henkilöiden sukupuoli-identiteetti on androgyni.

2.1 Tavoitteiden ja tarpeiden tunnistaminen • Harjoite 1 – Sateenkaarisanat

Tulosta kaksipuoleisena tai tulosta yksipuoleisena, liimaa etu- ja takisivut yhteen ja leikkaa kortit. LÄHDE: SETA ry. [Sateenkaarisanasto](#)

Feminiinisyyys

Ystävät

**Gender non-conforming /
Sukupuolinormeja rikkova**

Perhe (esim. valittu tai lapsuuden)

**Questioning /
Identiteetin pohtiminen**

Seurustelu

Sukupuolen korjaus

Ihmissuhteet

Muu, mikä?

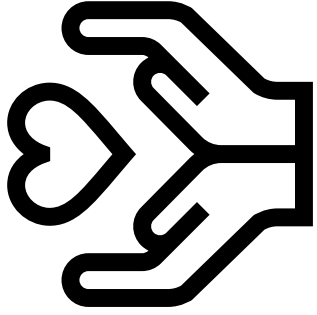
Yhteisöllisyys

Feminiinisyyden ei ole yksi yhtenäinen tai edes selvärajainen piirre vaan useiden käytöksen, ulkoiseen olemukseen ja luonteeseen liittyvien piirteiden joukko, ympäristöstä omaksuttu malli tai sisäsyntyistä kokemusta. Kulttuuri määrittää sitä, mikä koetaan feminiiniseksi. Sateenkaarevassa kontekstissa jokainen

Sukupuolen epäsovinnainen ilmentäminen viittaa yksilön sellaiseen toimintaan ja käytökseen, joka ei rajoitu kulttuurissa yleisesti tietyille sukupuolelle ominaisina pidettyihin ominaisuuksiin, kuten vaatetukseen tai rooliin, vaan henkilö voi ilmentää esimerkiksi sukupuoliidentiteettiään juridisen sukupuolensa normeja rikkoen.

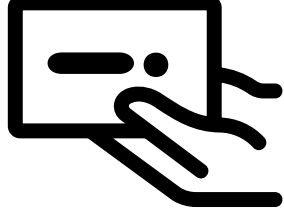
Viittaa ihmisen haluun ja kiinnostukseen tutkia tarkemmin omaa seksuaalista ja/tai romanttista suuntautumistaan tai sukupuoltaan.

Sukupuolen korjaamisella tarkoitetaan yleensä lääketieteellisiä hoitoja, joiden avulla transsukupuolinen tai muunsukupuolinen henkilö voi korjata kehoaan vastaamaan sukupuoli-identiteettiään. Sukupuolen korjaaminen on sekä sosiaalinen että juridinen prosessi. Juridinen sukupuolen vahvistaminen tarkoittaa sukupuolimerkinnän muuttamista väestörekisterissä.



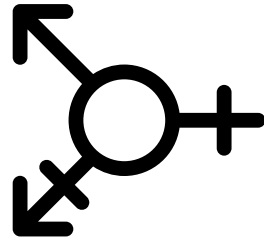
KUUNTELEMME, OPIMME JA KANNAMME VASTUUTA

Sallimme keskeneräisyyden ja olemme valmiita oppimaan uutta. Jos teemme virheen, kannamme vastuuta sanoistamme ja teoistamme. Keskustelemme ja annamme palautetta rakentavassa ja kunnioittavassa hengessä. Tarvittaessa pyydämme anteeksi.



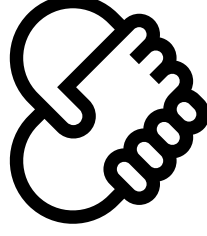
PUUTUMME EPÄASIALLISEEN KÄYTÖKSEEN

Turvallisemman tilan tekemiseksi tarvitaan tekoja meiltä kaikilta. Emme hyväksy minkäänlaisista häirintää tai syrjintää. Puutu mahdollisuuksien mukaan epäasialliseen kohteluun ja käytökseen. Jos tarvitset apua ja tukea, ota yhteyttä Diakonissalaitoksen tai Rinnekotien työntekijään, esihenkilöön tai tilaisuuden häirintäyhdyshenkilöön.



OLETAMME MONINAISUUTTA

Jokaisella on oikeus tulla kohdatuksi yhdenvertaisesti ja yksilöllisesti. Meissä kaikissa on monta tarinaa, eivätkä ne kaikki näy päällepäin. Emme anna ennako-oletustemme vaikuttaa negatiivisesti kohtauksiin. Ennako-oletukset voivat liittyä esimerkiksi ikään, kieleen, uskontoon, kansalaisuuteen, seksuaaliseen suuntautumiseen, taustaan, terveydentilaan ja toimintakykyyn, sukupuoliin tai vakaumukseen.



KUNNIOITAMME TOISIAMME

Kohtaamme toisemme ystävällisesti ja arvostavasti. Erimielisyys on arkea, mutta kohtaamisen tapa on valinta. Pidämme huolta, että jokaisella on mahdollisuus osallistua omalla tavallaan.

Puhumme kunnioittavasti omista ja toisten kehoista. Kunnioitamme omia ja toistemme rajoja, kuten yksityisyyttä ja kehon koskemattomuutta. Käsittelemme hienotunteisesti henkilökohtaisia aiheita. Henkilökohtaisia aiheita ovat esimerkiksi uskonto, poliittinen kanta, seksuaalisuus, parisuhde, perhetilanne ja ulkonäkö.



Identiteetti

Harjoite 6: Missä olet viettänyt lapsuutta/nuoruutta?

Missä olet viettänyt lapsuutta/nuoruutta?

Kirjoita omaan vihkoon tai paperille. Voit hyödyntää seuraavia kysymyksiä:

- Minkälaisella paikkakunnalla vietit lapsuutta/nuoruutta?
- Minkälaisia ihmisiä siellä asui?
- Millaisia ihmissuhteita sinulla oli?

- Minkälainen lähipiirisi on ollut (esim. Kuuluiko lähipiiriisi heteroita tai sateenkaarevia ihmisiä?)
- Minkälaisia rooleja tunnistat? (esim. Olivatko "naiset olleet keittiössä ja miehet autotallissa"?)
- Minkälaisista asioista oli lupa puhua ja mistä ei?
- Onko seksuaalisuudesta tai sukupuolesta ylipäänsä puhuttu kotona, koulussa, kavereiden kanssa tai muualla?

Tekstiä ei sellaisenaan tarvitse jakaa muille.



Yhteisöllisyys ja Queer -yhteisöt

Harjoite 2: Queer-yhteisöt

Queer -yhteisöjä ja yhteisöllistä toimintaa pääkaupunkiseudulla ❤️

Ryhmiä ja toimintaa:

Helsingin kaupungin sateenkaariharrastetoiminta: [HLBTQ+ harrastetoiminta](#)

Nuorten Pride-ryhmiä pääkaupunkiseudulla: [Nuorten Pride -ryhmät - Helsinki Pride](#)

Iris Helsinki, Vallila (sateenkaarevaa nuorisotyötä): [IrisHelsinki Vallila - Nuorten Helsinki](#)
– Mahdollisuus vaikuttaa myös sisältöihin säännöllisissä talokokouksissa, vetää esimerkiksi toimintaa tms.

Nuorten Pride -kahvila Espoossa: [Instagram/nuortenpridekahvilaespool/](#)

Helsinki Pride -yhteisön aikuisille suunnatut ryhmät pääkaupunkiseudulla: [Meet with Pride - Helsinki Pride Helsinki Pride](#)

Seta / Nuorten ryhmät (valtakunnallisesti): [Nuorten ryhmät sateenkaarinuorille](#)

Seta / Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus (SMOK) ryhmät (myös valtakunnallisia etäryhmiä): [Vertaisryhmätoiminta - Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus](#) --> [Kalenteri - Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus](#)

Helsinki Pride -yhteisön sivuilta löytyy tietoa Pride-kuukauden (kesäkuu) ohjelmasta: [Etusivu - Helsinki Pride Helsinki Pride](#)

Muut Pride-tapahtumat Suomessa (valtakunnallisesti): [Pride-tapahtumat Suomessa | Seta ry](#)

Sateenkaariperheet ry:n toiminta: [Sateenkaariperheet ry - Perheitä sateenkaaren väreissä](#)

Harrastuksia:

Out 'n loud (kuoro) [www.outnloud.fi](#)

Kaupungin naiset (kuoro): [Kaupungin Naiset | Kaupungin Naiset](#)

Helsingin queer-feministinen kuoro (instassa @qfkhelsinki): [Helsingin queer-feministinen kuoro | HQFK \(@qfkhelsinki\)](#) · Instagram-kuvat ja -videot

Helsingin Gayteatteri: [Helsingin Gayteatteri HGT ry](#)

HOT ry (urheilu- ja liikuntaseura): [HOT – HOT ry – HLBTIQ urheilu- ja liikuntaseura](#)

Qaareva (opiskelijajärjestö): [Meistä | Qaareva Queer opiskelijat Ry](#)

Helsinki homoinvaasio (FB): [Helsinki Homoinvaasio | Facebook](#)

Struts bar (vapaa-ajan viettoä esim. esitysten muodossa): [Bar Struts](#)

Ballroom: @finlandballroomscene (IG): [Finland Ballroom Scene \(@finlandballroomscene\)](#) · Instagram-kuvat ja -videot

Queer Poetry Jam (Helsinki poetry connection): [Matriarkaatti | Facebook](#)

Roller derby Helsinki: [Kallio Rolling Rainbow – Helsinki based Roller Derby Team – Lets be always stupid, forever!](#)

Queer Latin Dance Helsinki: [Queer Latin Dance Helsinki \(@queerlatindance_hki\)](#) · Instagram-kuvat ja -videot

Sateenkaaritanssijat ry. (kilpatanssi): [SATEENKAARITANSSIJAT RY – RAINBOW DANCERS FINLAND](#)

Todellisuuden tutkimuskeskus, queer dance group: [Queer Dance Group · Todellisuus.fi](#)

Muuta toimintaa:

Sateenkaariyhdistys Malkus (kristillinen): [Ryhmätoiminta – Sateenkaariyhdistys Malkus ry](#)

Helsingin seurakunnan sateenkaaritoiminta: [helsinginseurakunnat.fi/artikkelit/sateenkaaritoimintahelsinginseurakunnissa](#)

Loisto Settlementin toiminta: [Toiminta – Tyttöjen Talo](#)

Kohtaus (kaupunkiolohuone Malmilla ja Vallilassa): [Kaupunkiolohuone Kohtaus](#)

Naisunioni.fi (feminististä toimintaa ja tapahtumia): [Naisasialiitto Unioni – Feminismiä vuodesta 1892](#)

Pinkkimusta Helsinki (instassa, queeranarkistinen toimintaryhmä): [PINKKIMUSTA HELSINKI / PINK & BLACK HELSINKI | PINKKIMUSTA HELSINKI](#)

Emilia (antikapitalistinen vasemmistoryhmä): [About – Emilia – Medium](#)

Kaaoskartano (instassa, Kivinokka): [Kaaoskartano \(@kaaoskartano\)](#) · Instagram-kuvat ja -videot

HelsinkiMission sateenkaarikaveri: [Kaveri – HelsinkiMission](#)

Vamos Helsingin Amigo-toiminta: [Amigo-mentorointi – Amigo yhdistää nuoren ja luotettavan aikuisen](#)

Vapaaehtoismahdollisuuksia

Helsinki Priden vapaaehtoistoiminta: [Helsinki Pride – Vapaaehtoistoiminta Helsinki Pride](#)
- Ympärivuotista, mukaan pääsee 2 päivän koulutuksella
- Vapaaehtoistehtäviä esimerkiksi vertaisryhmissä ja Helsinki Priden aikaan

Setan vapaaehtoistoiminta: [Opas vapaaehtoisuudesta sateenkaarijärjestöissä | Seta ry](#)
- Vapaaehtoistehtäviä mm. Vertaistukiryhmän ohjaaminen, harrasteryhmien ohjaaminen, viestijä/

markkinoija, tapahtumajärjestäjä, tilavastaava, kouluttaja ja kouluvierailija

Sateenkaariperheiden vapaaehtoistoiminta: [Lähde vapaaehtoiseksi – Sateenkaariperheet](#)
- Vapaaehtoistehtävinä esim. Sateenkaariperheille järjestettävän toiminnan suunnittelu ja toteutus, kokemusasiantuntijatehtävät sekä lastenohjaajan ja -hoitajan tehtävät

HelsinkiMission Kaveri- toiminta: [Ryhdy vapaaehtoiseksi – HelsinkiMission](#)

- Monenlaisia mahdollisuuksia toimia joko säännöllisenä kaverina, keikkaluontoisena kaverina tai ryhmien ja kohtaamispaikkojen ohjaajina
- Kaverina voi toimia esim. Perheille, senioreille tai nuorille.



Queer-yhteisöjä pääkaupunkiseudulla

Nuorten Pride -ryhmiä, vertaistukea (Seta & SMOK), harrastuksia (kuorot, teatteri, liikunta), kulttuuritapahtumia sekä vapaaehtoistoimintaa ympäri vuoden.

Ajantasaiset tiedot toimijoiden omilta sivuilta. Päivitetty 12/2025.

IDENTITEETTI -TEHTÄVÄ

Käy läpi listan sanat, ja merkkää itsellesi merkitykselliset termit vieressä olevilla symboleilla. Voit myös keksiä omia symboleja.
Jos termit ovat sinulle vieraita, hyödynnä esimerkiksi Helsinki Pride:n sateenkaari-sanastoa tai Polyamoria.fi:n sanastoa.

X = TÄTÄ OLEN O = TÄTÄ OLEN LUULLUT OLEVANI Δ = TÄTÄ OLEN EHKÄ ♥ = ERITYISESTI TÄMÄN KAUTTA HALUAN TULLA NÄHDYKSI

- | | | | |
|--|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Äiti | <input type="checkbox"/> Omniseksuaali | <input type="checkbox"/> Muunsukupuolinen | <input type="checkbox"/> Tyttöystävä |
| <input type="checkbox"/> Isä | <input type="checkbox"/> Androseksuaali | <input type="checkbox"/> Neutri | <input type="checkbox"/> Poikaystävä |
| <input type="checkbox"/> Tytär | <input type="checkbox"/> Aseksuaali | <input type="checkbox"/> Transgender | <input type="checkbox"/> Kumppani |
| <input type="checkbox"/> Poika | <input type="checkbox"/> Fiktoseksuaali | <input type="checkbox"/> Cissukupuolinen | <input type="checkbox"/> Puoliso |
| <input type="checkbox"/> Lapsi | <input type="checkbox"/> Objektiseksuaali | <input type="checkbox"/> Transihminen | <input type="checkbox"/> Aviopuoliso |
| <input type="checkbox"/> Vanhempi | <input type="checkbox"/> Aseksuaali | <input type="checkbox"/> Transmies | <input type="checkbox"/> Aviovaimo |
| <input type="checkbox"/> Ystävä | <input type="checkbox"/> Heteroseksuaali | <input type="checkbox"/> Transnainen | <input type="checkbox"/> Aviomies |
| <input type="checkbox"/> Serkku | <input type="checkbox"/> Seksuaalivähemmistöön kuuluva | <input type="checkbox"/> Transsukupuolinen | <input type="checkbox"/> Sinkku |
| <input type="checkbox"/> Naapuri | <input type="checkbox"/> Femi-/Gyneseksuaali | <input type="checkbox"/> Transtaustainen | <input type="checkbox"/> Avopuoliso |
| <input type="checkbox"/> Toveri | | <input type="checkbox"/> Transvestiitti | <input type="checkbox"/> Avovaimo |
| <input type="checkbox"/> Kaveri | | <input type="checkbox"/> Sukupuoleton | <input type="checkbox"/> Avomies |
| <input type="checkbox"/> Sisko | | <input type="checkbox"/> Transmaskuliini | <input type="checkbox"/> Monisuhteinen |
| <input type="checkbox"/> Veli | <input type="checkbox"/> Androgyyni | <input type="checkbox"/> Transfeminiini | <input type="checkbox"/> Monoamorinen |
| <input type="checkbox"/> Sisarus | <input type="checkbox"/> Binääri | <input type="checkbox"/> Polygender | <input type="checkbox"/> Homoromanttinen |
| | <input type="checkbox"/> Ei-binääri | <input type="checkbox"/> Demigender | <input type="checkbox"/> Heteroromanttinen |
| | <input type="checkbox"/> Feminiininen | <input type="checkbox"/> Questioning | <input type="checkbox"/> Lesbromanttinen |
| <input type="checkbox"/> Queer | <input type="checkbox"/> Maskuliininen | <input type="checkbox"/> Sukupuolivähemmistöön kuuluva | <input type="checkbox"/> Biromanttinen |
| <input type="checkbox"/> Biseksuaali | <input type="checkbox"/> Genderqueer | <input type="checkbox"/> He/Him | <input type="checkbox"/> Aromanttinen |
| <input type="checkbox"/> Sateenkaareva | <input type="checkbox"/> Genderfluid | <input type="checkbox"/> They/Them | <input type="checkbox"/> Harmaa-aseksuaali |
| <input type="checkbox"/> Lesbo | <input type="checkbox"/> Intersukupuolinen | <input type="checkbox"/> She/Her | <input type="checkbox"/> Harmaa-aromanttinen |
| <input type="checkbox"/> Homoseksuaali | <input type="checkbox"/> Kolmas sukupuoli | <input type="checkbox"/> It/Its | <input type="checkbox"/> Muuta, mitä? |
| <input type="checkbox"/> Demiseksuaali | <input type="checkbox"/> Mies | <input type="checkbox"/> Hän | |
| <input type="checkbox"/> Panseksuaali | <input type="checkbox"/> Nainen | | |

KESKILUOKKANORMI

Ihmisellä on rahaa,
jonka käytöstä hän
voi vapaasti päättää,
kaikilla on koulutus ja
työpaikka

HETERONORMI

Naiset ihastuu miehiin
ja miehet naisiin →
Tästä seuraa normin
mukainen parisuhde

NORMI

TOIMINTAKYVYSTÄ

Vammattomuus,
jaksaminen, hyvä
mielenterveys

PARISUHDENORMI/ PERHENORMI

Romanttiseen
ihmissuhteeseen kuuluu
kaksi ihmistä ja se etenee
tietyn kaavan mukaan
(esim. ihastuminen,
yhteen muutto, avioliitto,
lapset...)

SUKUPUOLINORMI

Kaikki ihmiset ovat
joko naisia tai miehiä,
oma toiminta on
sidoksissa sukupuoleen
(esim. pukeutuminen,
harrastukset, käytös, työ,
kotityöt...)

SATEENKAARINORMI

Sateenkaariyhteisön sisäisiä
ja/tai sateenkaari-ihmisiä
koskevia oletuksia. Esim.
sukupuolen ilmaisusta voi
päättellä ihmisen identiteetin.
Kaikki homomiehet ovat
feminiinisiä ja lesbonaiset
maskuliinisia. Transihmisten
täytyy tavoitella
läpimenemistä naisena tai
miehenä.

Normit tutuiksi

Harjoite 3: Lämmittelyharjoite 2/3 – Normien tunnistamista pienryhmissä

Keskustelkaa pienryhmässä normeista seuraavien kysymysten avulla:

- Ovatko normilapuissa mainitut tilanteet teille tuttuja?
- Missä tilanteessa olet niitä huomannut?

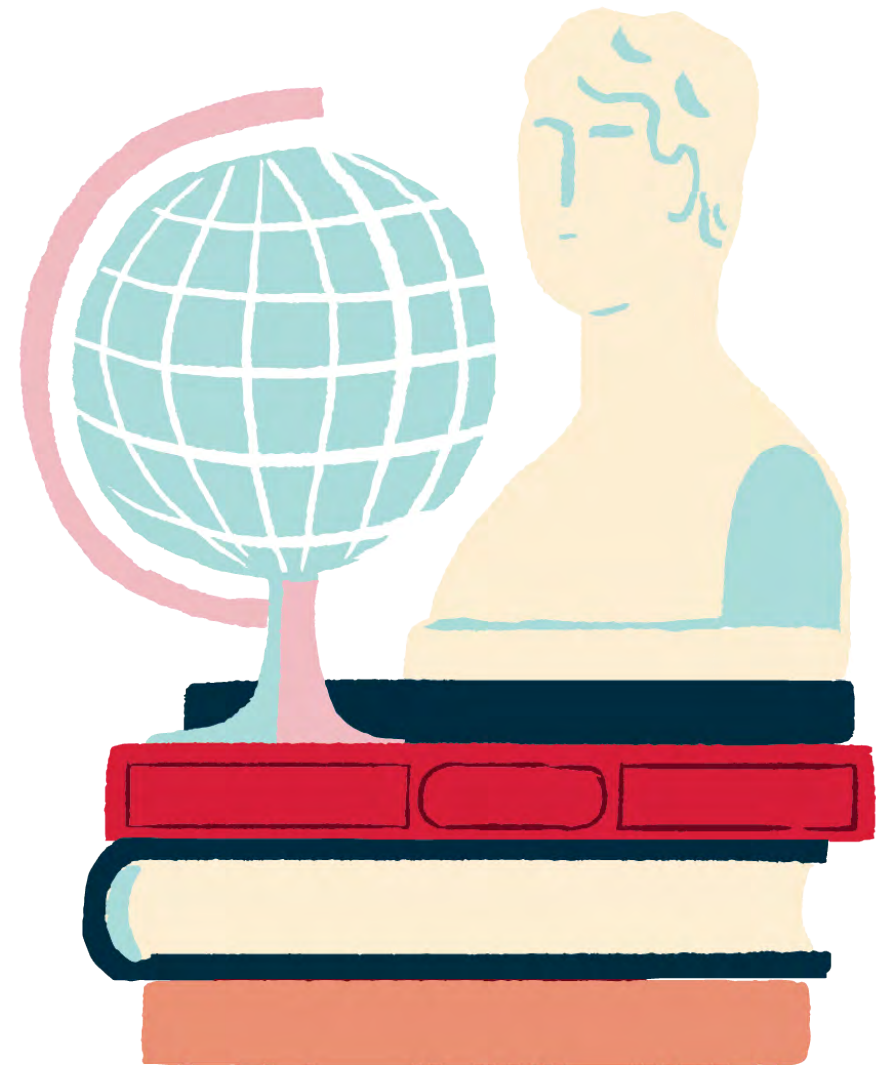


Normit tutuiksi

Harjoite 5: Pienryhmäkeskustelu ja muuntuvan patsaan suunnittelu

Keskustelkaa pienryhmissä siitä, kuinka erilaiset normit ovat näkyneet teidän omassa elämässänne:

- Millaisiin normeihin on törmännyt lähipiirissä / koulussa / paikkakunnalla / kavereiden kanssa / mediassa / yhteisöissä, joihin on kuulunut / ihmissuhteissa...
- Millaiset asiat ovat näkyneet ja kuuluneet, millaiset eivät?
- Mistä on puhuttu, mistä ei?
- Miten normit ovat vaikuttaneet teihin?



Sukupuolinormit

Harjoite 2: Normihahmo

Normihahmo

- Tarvitset A4-kokoisen paperin ja kynän
- Tee valitsemasi sukupuolinormin mukainen mies, nainen tai muu valitsemasi sukupuoli. Saat itse päättää, minkä sukupuolen valitset
- Piirrä paperin keskelle pieni norminmukainen hahmo tai keksi hahmolle nimi
- Vedä viivoja mindmap-tyylisesti hahmon ympärille ja vastaa ainakin seuraaviin kysymyksiin:
 - Miltä hahmo kuulostaa?
 - Minkä ikäinen hahmo on?
 - Millaista hänen tunneilmaisunsa on?
 - Millaisia luonteenpiirteitä/ominaisuuksia hänellä on?
 - Miten hänen pitää käyttäytyä sosiaalisissa tilanteissa?
- Millainen keho hahmolla on?
- Miten hän ilmaisee itseään ulkoisesti (pukeutuminen, meikkaaminen, hiukset, korut...)?
- Mitkä ovat hahmolle sopivia ammatteja?
- Millainen rooli hahmolla on hänen perheessään ja suvussaan?
- Millaisia ihmissuhteita hahmolla on?
- Mitä harrastuksia hahmolla on?
- Mitä mielenkiinnon kohteita hänellä saa tai pitää olla?
- Kenestä tai millaisista ihmisistä hahmo viehättyy?
- Mihin sukupuoleen hahmo kokee vetoa?

LISÄTEHTÄVÄ:

- Kun sukupuolinormien mukainen hahmo on valmis, tee samanlainen Mindmap-pohja toiselle paperille. Sijoita paperin keskelle oma nimesi
 - Vastaa samoihin kysymyksiin, mutta tällä kertaa mieti mitä ne tarkoittavat omalla kohdallasi. Enää ei mietitä normeja.
 - Kun oma paperisi on valmis, vertaile töitä keskenään. Millaisia huomioita teet?
- ### Esimerkkejä sukupuolinormeista:
- Mies käy töissä, nainen hoitaa kodin
 - Nainen on puhelias ja sosiaalinen, mies on hiljainen ja harrastaa ystäviensä kanssa vain urheilua
 - Mies on perheen pää

Kehonormit ja kehollinen ilmaisu

Harjoite 2: Kehonormi - hahmo

Muistilista ohjaajalle

Tarvitset ison paperin ja kynän

- Binäärisyys, sukupuolen ilmaisu
- Toimintakyky: vammattomuus, apuvälineet, ei neuroerityisyyttä
- Koko, paino
- Karvat
- Pituus
- Valkoisuus
- Symmetriset kasvopiirteet
- Pitkät hiukset/lyhyet hiukset, väri
- Ilmeet
- Tilan ottaminen
- Ääni
- Tunteiden ilmaisu
- Neutraali asiallinen tyyli, keskiluokkaisuus
- Meikkaaminen
- Tatuoinnit ja lävistykset
- Uskonnolliset symbolit
- Ikä
- Ihon tasaisuus
- Vuorovaikutus



**SEKSUAALINEN
SUUNTAUTUMINEN**

**SEKSUAALINEN
SUUNTAUTUMINEN**

**SEKSUAALINEN
SUUNTAUTUMINEN**

**SEKSUAALINEN
SUUNTAUTUMINEN**

**SEKSUAALINEN
SUUNTAUTUMINEN**

**SEKSUAALINEN
SUUNTAUTUMINEN**

**SEKSUAALINEN
SUUNTAUTUMINEN**

**SEKSUAALINEN
SUUNTAUTUMINEN**

ASEKSUAALI

Ei tunne seksuaalista vetovoimaa tai tuntee sitä hyvin vähän.

HOMO

Tuntee seksuaalista vetovoimaa samaa sukupuolta olevia kohtaan.

BISEKSUAALI

Tuntee seksuaalista vetovoimaa sekä omaa että eri sukupuolta olevia kohtaan.

DEMISEKSUAALI

Tuntee seksuaalista vetovoimaa ainoastaan sellaisia ihmisiä kohtaan, joihin on luonut vahvan tunnesiteen.

OBJEKTISEKSUAALI

Tuntee seksuaalista kiinnostusta kohteita ja esineitä kohtaan.

PANSEKSUAALI

Tuntee seksuaalista vetovoimaa mitä tahansa sukupuolta olevia kohtaan.

HETERO

Tuntee seksuaalista vetovoimaa muuta kuin omaa sukupuoltaan olevia kohtaan.

ÄIDINKIELI

ÄIDINKIELI

ÄIDINKIELI

ÄIDINKIELI

ÄIDINKIELI

ÄIDINKIELI

ÄIDINKIELI

ÄIDINKIELI

SUOMENKIELINEN

Vuonna 2024 Suomen väestöstä 4 738 386 ihmistä puhui äidinkielenään suomea.

SUOMEN RUOTSINKIELINEN

Vuonna 2024 Suomen väestöstä 285 360 ihmistä puhui äidinkielenään ruotsiakohtaan.

VENÄJÄNKIELINEN

Vuonna 2024 Suomen väestöstä 102 487 ihmistä puhui äidinkielenään venäjää.

VIRONKIELINEN

Vuonna 2024 Suomen väestöstä 49 563 ihmistä puhui äidinkielenään viroa.

ARABIANKIELINEN

Vuonna 2024 Suomen väestöstä 43 534 ihmistä puhui äidinkielenään arabiaa.

UKRAINANKIELINEN

Vuonna 2024 Suomen väestöstä 38 850 ihmistä puhui äidinkielenään ukrainaa.

ENGLANNINKIELINEN

Vuonna 2024 Suomen väestöstä 36 971 ihmistä puhui äidinkielenään englantia.

SOMALINKIELINEN

Vuonna 2024 Suomen väestöstä 26 891 ihmistä puhui äidinkielenään somalia.

ÄIDINKIELI

ÄIDINKIELI

ÄIDINKIELI

ÄIDINKIELI

ÄIDINKIELI

ÄIDINKIELI

ÄIDINKIELI

ÄIDINKIELI

SUOMENKIELINEN

Vuonna 2024 Suomen väestöstä 4 738 386 ihmistä puhui äidinkielenään suomea.

SUOMEN RUOTSINKIELINEN

Vuonna 2024 Suomen väestöstä 285 360 ihmistä puhui äidinkielenään ruotsiakohtaan.

VENÄJÄNKIELINEN

Vuonna 2024 Suomen väestöstä 102 487 ihmistä puhui äidinkielenään venäjää.

VIRONKIELINEN

Vuonna 2024 Suomen väestöstä 49 563 ihmistä puhui äidinkielenään viroa.

ARABIANKIELINEN

Vuonna 2024 Suomen väestöstä 43 534 ihmistä puhui äidinkielenään arabiaa.

UKRAINANKIELINEN

Vuonna 2024 Suomen väestöstä 38 850 ihmistä puhui äidinkielenään ukrainaa.

ENGLANNINKIELINEN

Vuonna 2024 Suomen väestöstä 36 971 ihmistä puhui äidinkielenään englantia.

SOMALINKIELINEN

Vuonna 2024 Suomen väestöstä 26 891 ihmistä puhui äidinkielenään somalia.

ÄIDINKIELI

ÄIDINKIELI

ÄIDINKIELI

ÄIDINKIELI

ÄIDINKIELI

ÄIDINKIELI

ÄIDINKIELI

ÄIDINKIELI

**KUVAKOMMUNIKAATIOTA
KÄYTTÄVÄ**

Suomessa noin
30 000 ihmistä käyttää
kommunikointiin
apuvälineitä, joista
kuvakommunikaatio
on yksi.

SAAMENKIELINEN

Vuonna 2024
Suomen väestöstä
2 077 ihmistä puhui
äidinkielenään jotakin
kolmesta saamen
kielestä: koltansaamea,
inarinsaamea tai
pohjoissaamea.

VIITTOMAKIELINEN

Äidinkielenään
suomalaista
viittomakieltä käyttäviä
on noin 5 500, ja
heistä kuuroja on noin
3 000.

USKONTO

USKONTO

USKONTO

USKONTO

USKONTO

USKONTO

USKONTO

USKONTO

BUDDHALAINEN

Uskoo, että elämä on kärsimystä, mutta kärsimyksestä voi vapautua. Buddhalaisuutta uskotaan opettaneen Siddhartha Gautama, joka piti itseään tavallisena ihmisenä, ei jumalana.

AGNOSTIKKO

Ei usko, että tieto jumalien olemassaolosta tai olemattomuudesta olisi koskaan ihmisen ulottuvissa.

ATEISTI

Ei usko jumalien tai jumaluuden olemassaoloon.

JEHOVAN TODISTAJA

Uskoo, että Raamattu on kaikilta osin erehtymätön ja ristiriidaton. Jehovan todistajilla on kristilliset juuret, mutta he eivät usko Jumalan kolminaisuuteen eivätkä kadotukseen.

HINDU

Uskoo moniin jumaliin, jotka kaikki ilmentävät voimalähteen, brahmanin eri puolia. Hindulaisuuteen kuuluu usko jälleensyntymiseen, kunnes ihminen oivaltaa sielunsa olevan yhtä brahmanin kanssa.

JUUTALAINEN

On osa Israelin kansan uskonnollista yhteisöä. Juutalaiset uskovat yhteen Jumalaan ja pitävät pyhänä kirjanaan kristillisen Raamatun Vanhaa testamenttia.

MUSLIMI

Islamissa uskotaan yhteen Jumalaan ja yhteen Jumalan sanansaattajaan, Muhammediin. Muhammedin ilmestyksistä koottu Koraani on islamin pyhä kirja.

EVANKELIS- LUTERILAINEN KRISTITTY

Kuuluu kristilliseen, yhteen Jumalaan uskovaan kirkkokuntaan.

USKONTO

USKONTO

USKONTO

USKONTO

USKONTO

USKONTO

USKONTO

USKONTO

LUTERILAINEN

Luterilaisen uskon mukaan ihminen pelastuu yksin armosta ja uskosta, ei omien tekojensa perusteella.

ORTODOKSINEN KRISTITTY

Kuuluu vanhaan kristilliseen kirkkoon. Ortodoksien uskon ydin on usko Kristuksen ylösnousemukseen ja kirkon rooliin oikean uskon ilmaisijana. Kirkon usko perustuu opinkappaleisiin, joiden uskotaan perustuvan Jumalan ilmoitukseen.

PERHETILANNE

PERHETILANNE

PERHETILANNE

PERHETILANNE

PERHETILANNE

PERHETILANNE

PERHETILANNE

PERHETILANNE

YHDEN LAPSEN

Vanhempi toimii yhden lapsen huoltajana.

AVIOLIITOSSA

Kaksi ihmistä ovat päättäneet virallistaa suhteensa avioliitoksi.

VIIDEN LAPSEN VANHEMPI

Toimii viiden lapsen huoltajana.

PARISUHTEESSA

Ihminen on toisen ihmisen kanssa rakkaussuhteessa.

AVOLIITOSSA

Rakkaussuhteessa olevat ihmiset elävät samassa kodissa, mutta eivät ole virallistaneet suhdettaan.

YKSINHUOLTAJA

Toimii ainoana huoltajana lapsilleen.

VAPAAEHTOISESTI LAPSETON

On ihminen, joka on vapaaehtoisesti valinnut olla hankkimatta lapsia.

LESKI

On ihminen, jonka puoliso on menehtynyt.

PERHETILANNE

PERHETILANNE

PERHETILANNE

PERHETILANNE

PERHETILANNE

PERHETILANNE

PERHETILANNE

PERHETILANNE

MONISUHTEESSA

Ihminen on rakkaussuhteessa kahteen tai useampaan ihmiseen.

YKSINELÄJÄ

Elää yksin eikä hänellä ole rakkaussuhdetta.

KAHDEN LAPSEN VANHEMPI

Toimii kahden lapsen huoltajana.

APILAPERHEELLINEN

On ihminen, joka on osa perhettä, jota on alusta asti ollut perustamassa useampi kuin kaksi ihmistä.

TAHATTOMASTI LAPSETON

On ihminen, joka haluaisi saada lapsen, mutta ei ole eri syiden vuoksi tässä onnistunut.

**VAMMAISUUS JA
TERVEYDENTILA**

**VAMMAISUUS JA
TERVEYDENTILA**

**VAMMAISUUS JA
TERVEYDENTILA**

**VAMMAISUUS JA
TERVEYDENTILA**

**VAMMAISUUS JA
TERVEYDENTILA**

**VAMMAISUUS JA
TERVEYDENTILA**

**VAMMAISUUS JA
TERVEYDENTILA**

**VAMMAISUUS JA
TERVEYDENTILA**

SOKEA IHMINEN

Ei näe. Hän voi lukea pistekirjoitusta ja kulkea esimerkiksi opaskoiran avustuksella..

LIIKUNTAVAMMAINEN

Liikuntavammaiselle ihmisellä on jokin ruumiillinen vamma. Ympäristön esteet voivat vaikeuttaa hänen osallistumistaan yhteiskuntaan yhdenvertaisesti.

PITKÄAIKAISSAIRAS

Sairastaa vähintään puoli vuotta samaa sairautta. Pitkäaikaissairaudet voivat vaikuttaa arjessa selviämiseen vain vähän tai paljon.

PYÖRÄTUOLIN KÄYTTÄJÄ

Käyttää liikkumiseen pyörätuolia. Pyörätuoleja on sekä käsillä kelattavia manuaalituoleja että sähköllä toimivia sähköpyörätuoleja.

KAKSISUUNTAINEN MIELIALAHÄIRIÖ

Ilmenee ihmisellä vaihtelevina masennus- ja maniajaksoina. Oikeanlaisen hoidon avulla suurin osa sairastuneista elää täysipainoista ja tavallista elämää.

KEHITYSVAMMAINEN

Kehitysvammaisella ihmisellä on jokin oppimiseen tai ymmärrykseen vaikuttava vamma. Asenteet ja ympäristön esteet voivat vaikeuttaa hänen osallistumistaan yhteiskuntaan yhdenvertaisesti.

KUURO IHMINEN

Ei kuule. Hän käyttää viittomakieltä vuorovaikutukseen ja kulttuurin luomiseen.

KIPUSAIRAS

Kokee sairautensa takia kroonista eli jatkuvaa kipua. Kipu voi vaikuttaa arjessa selviämiseen vähän tai paljon.

VAMMAISUUS JA
TERVEYDENTILA

VAMMAISUUS JA
TERVEYDENTILA

VAMMAISUUS JA
TERVEYDENTILA

VAMMAISUUS JA
TERVEYDENTILA

VAMMAISUUS JA
TERVEYDENTILA

VAMMAISUUS JA
TERVEYDENTILA

VAMMAISUUS JA
TERVEYDENTILA

VAMMAISUUS JA
TERVEYDENTILA

MIELENTERVEYS- KUNTOUTUJA

Ei näe. Hän voi lukea pistekirjoitusta ja kulkea esimerkiksi opaskoiran avustuksella.

NEUROEPÄTYYPILLINEN

Neuroepätyypillisuus vaikuttaa siihen, miten ihminen on vuorovaikutuksessa ja miten hän aistii ja kokee maailman. Hänellä voi olla haasteita ilmaista ja tulkita tunteita, herkkyyttä stressiin, hyvä yksityiskohtien erottelukyky ja oikeudentaju.

EPÄVAKAA PERSOONALLISUUSHÄIRIÖ

Sairastaa vähintään puoli vuotta samaa sairautta. Pitkäaikaissairaudet voivat vaikuttaa arjessa selviämiseen vain vähän tai paljon.

LYHYTKASVUINEN IHMINEN

On aikuinen, jonka pituus on alle 140-150 cm.

MASENTUNUT IHMINEN

Tuntee pitkittynyttä masentunutta mielialaa, sekä esim. vähentynyttä mielenkiintoa, kyvyttömyyttä nautintoon, unettomuutta ja voimattomuutta. Erilaisilla tukimuodoilla, kuten psykoterapialle, keskusteluavulla ja lääkityksellä on vaikutusta toimintakyvyn kohenemiseen.

PUHEVAMMAINEN IHMINEN

Ei kommunikoi puheella, vaan käyttää kommunikoimiseen muuta tapaa, esimerkiksi kuvakommunikaatiota.

SUKUPUOLI

SUKUPUOLI

SUKUPUOLI

SUKUPUOLI

SUKUPUOLI

SUKUPUOLI

SUKUPUOLI

SUKUPUOLI

TRANSMIES

On sukupuoli-identiteetiltään mies, joka on syntymässä määritelty naiseksi

TRANSVESTIITTI

On ihminen, joka kokee tarvetta ilmentää oman sukupuolensa lisäksi ajoittain muita sukupuolia.

CISNAINEN

On sukupuoli-identiteetiltään nainen, joka on syntymässä määritelty naiseksi.

TRANSNAINEN

On sukupuoli-identiteetiltään nainen, joka on syntymässä määritelty mieheksi.

CISMIES

On sukupuoli-identiteetiltään mies, joka on syntymässä määritelty mieheksi.

SUKUPUOLETON

Sukupuolettomalla ihmisellä ei ole sukupuoli-identiteettiä.

GENDERFLUID/ SUKUPUOLIJOUSTAVA

Sukupuolijoustavalla on liukumaa ja vaihtuvuutta

INTERSUKUPUOLINEN

On ihminen, jota syntyessä ei olla kehoa tarkkailemalla voitu yksiselitteisesti määrittää tytöksi tai pojaksi.

SUKUPUOLI

SUKUPUOLI

SUKUPUOLI

SUKUPUOLI

SUKUPUOLI

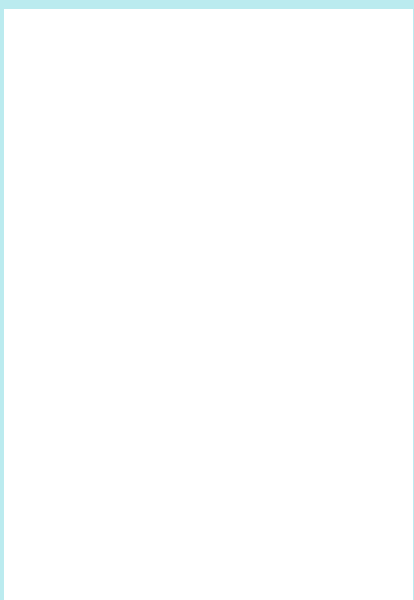
SUKUPUOLI

SUKUPUOLI

SUKUPUOLI

MUUNSUKUPUOLINEN

On sukupuoli-
identiteetiltään jotakin
muuta kuin mies tai nainen.



AMMATTI

AMMATTI

AMMATTI

AMMATTI

AMMATTI

AMMATTI

AMMATTI

AMMATTI

TOIMITTAJA

Etsii ja raportoi tietoa maailman tilasta ja tapahtumista.

SOMEKONSULTTI

Voi tukea erilaisia toimijoita sosiaalisen median käytössä.

KIRJAILIJA

Kirjoittaa ammatikseen kirjoja.

SISUSTUS- SUUNNITTELIJA

Pohtii erilaisten rakennusten ja tilojen sisustusta ja valvoo suunnitelman toteutusta.

KOODAAJA

Luo esim. tietokoneohjelmia, kännykkäsovelluksia ja käyttöjärjestelmiä.

RAKENNUSTYÖNTEKIJÄ

Työskentelee rakennustyömailla esimerkiksi muurauksen, betonoinnin ja maanrakennuksen parissa.

LENTÄJÄ

On suorittanut itselleen lentolupakirjan ja työkseen lentää erilaisia ilma-aluksia.

NÄYTTELIJÄ

Eläytyy erilaisiin rooleihin esim. teatterissa, elokuvissa, televisiossa ja äänitteissä.

AMMATTI

AMMATTI

AMMATTI

AMMATTI

AMMATTI

AMMATTI

AMMATTI

AMMATTI

KASSATYÖNTEKIJÄ

Voi työskennellä
esim. kauppojen ja
ravintoloiden kassoilla
sekä lipunmyynnissä.

LÄÄKÄRI

Auttaa työssään sairaana
olevia ihmisiä ja asettaa
diagnooseja.

KIRJANPITÄJÄ

Pitää lukua yrityksen
tai organisaation
taloudesta.

PUTKIASENTAJA

Asentaa koteihin ja
rakennuksiin vesi- ja
lämpölaitteita.

ELÄMÄNKULKU

ELÄMÄNKULKU

ELÄMÄNKULKU

ELÄMÄNKULKU

ELÄMÄNKULKU

ELÄMÄNKULKU

ELÄMÄNKULKU

ELÄMÄNKULKU

VAPAAEHTOIS- TYÖNTEKIJÄ

Tekee työtä ihmisten ja yhteisöjen hyväksi ilman palkkaa tai palkkiota.

TYÖSSÄKÄYVÄ

Käy palkkatöissä tai muuten työllistää itse itsensä esim. yrittäjänä.

KAUPUNGISTA KOTOISIN

Oleva ihminen on syntynyt kaupungissa, jossa ihmiset asuvat tiiviistä lähekkäin ja elämiseen tarvittavat palvelut löytyvät läheltä.

ASUMISEN PALVELUIDEN KÄYTTÄJÄ

Tarvitsee itsenäiseen asumiseen tukea. Suomessa asumisen palveluita ovat tuettu asuminen, palveluasuminen ja tehostettu palveluasuminen.

ELÄKELÄINEN

Saa valtiolta rahallista tukea, koska ei tee palkkatöitä. Eläkkeellä oloon on monia syitä, kuten vanhuus, työkyvyttömyys tai sairastuminen.

POLIITTISESTI AKTIIVINEN

Ihminen osallistuu aktiivisesti yhteiskunnalliseen keskusteluun ja haluaa vaikuttaa yhteiskuntaan. Poliittista aktiivisuutta voi ilmentää poliittisista puolueista käsin tai puolueisiin sitoutumattomasti.

AKTIVISTI

Ajaa jonkin yhteiskunnallisen asian muutosta yksin tai yhdessä muiden ihmisten kanssa.

KASVISSYÖJÄ

Ei syö lihaa eikä kalaa, mutta voi syödä muna- ja maitotuotteita.

ELÄMÄNKULKU

ELÄMÄNKULKU

ELÄMÄNKULKU

ELÄMÄNKULKU

ELÄMÄNKULKU

ELÄMÄNKULKU

ELÄMÄNKULKU

ELÄMÄNKULKU

TYÖTÖN

Ihminen ei tee palkkatöitä. Työttömyyteen on monia syitä, esim. työmarkkinoilla tapahtuvat muutokset tai kriisit, henkilökohtaiset kriisit tai syrjintä.

MAALTA KOTOISIN OLEVA

Ihminen on syntynyt paikkakunnalla, jossa ihmiset asuvat väljästi ja elämiseen tarvittavat palvelut voivat olla etäällä.

VEGAANI

Ei syö mitään eläinperäisiä tuotteita, kuten lihaa, maitoa tai kananmunia.

MAAHANMUUTTAJA

On ihminen, joka on muuttanut Suomeen toisesta maasta. Maahan muuttamiseen voi olla monia syitä, kuten työn perässä muuttaminen, perheen perustaminen, turvapaikan hakeminen tai pakolaisuus.

ELÄKELÄINEN

Saa valtiolta rahallista tukea, koska ei tee palkkatöitä. Eläkkeellä oloon on monia syitä, kuten vanhuus, työkyvyttömyys tai sairastuminen.

POLIITTISESTI AKTIIVINEN

Ihminen osallistuu aktiivisesti yhteiskunnalliseen keskusteluun ja haluaa vaikuttaa yhteiskuntaan. Poliittista aktiivisuutta voi ilmentää poliittisista puolueista käsin tai puolueisiin sitoutumattomasti.

AKTIVISTI

Ajaa jonkin yhteiskunnallisen asian muutosta yksin tai yhdessä muiden ihmisten kanssa.

KASVISSYÖJÄ

Ei syö lihaa eikä kalaa, mutta voi syödä muna- ja maitotuotteita.



HAHMOKORTTI

HAHMOKORTTI



HAHMOKORTTI



HAHMOKORTTI



HAHMOKORTTI

HAHMOKORTTI

HAHMOKORTTI

HAHMOKORTTI

Hahmosi nimi on
ABDI

Hahmosi nimi on
NOA

Hahmosi nimi on
SOINTU

Hahmosi nimi on
KAINO

Hahmosi nimi on
ELIA

Hahmosi nimi on
TOIVE

Hahmosi nimi on
DIMA

Hahmosi nimi on
TERRI

HAHMOKORTTI

HAHMOKORTTI

HAHMOKORTTI

HAHMOKORTTI

HAHMOKORTTI

HAHMOKORTTI

HAHMOKORTTI

HAHMOKORTTI

Hahmosi nimi on
RUNO

**SOOLO-
POLYAMORIA**

**YHDESSÄ
ASUMINEN**

KUMPPANUUS

AVOLIITTO

Polyamoriseksi
identifioituva henkilö,
joka ei halua tehdä
kumppaneidensa kanssa
merkittäviä sitoumuksia,
kuten jakaa yhteistä kotia
tai taloutta.

PESÄKUMPPANUUS

**AVOIN
SUHDE**

**MONO-
POLYSUHDE**

MONIKKOPERHE

Avoin suhde tarkoittaa intiimiä ihmissuhdetta, jossa osapuolilla on keskinäinen sopimus siitä, että on sallittua muodostaa intiimejä (tai vaihtoehtoisesti "romanttisia ja/tai seksuaalisia") suhteita myös muihin ihmisiin.

Termi polyamorisessa suhteessa, jolla viitataan keskeisessä roolissa olevaan kumppaniin, jonka kanssa jaetaan esimerkiksi sama talous.

Monikkoperhe on perhe, johon on syntynyt samanaikaisesti useampi kuin yksi lapsi, kuten kaksoset, kolmoset tai neloset.

Ihmissuhde sellaisten ihmisten välillä, joista toinen identifioituu monogaamiseksi ja toinen polyamoriseksi.

**PARINVAIHTO/
SWINGAUS**

**VALITTU
PERHE**

METAMURU

**POLYPALLO/
POLYVERKOSTO
(POLYCULE,
POLYKUVIO)**

Tarkoittaa ihmisryhmää, jonka jäsenet eivät välttämättä ole sukua keskenään, mutta jotka muodostavat läheisen, tukevan ja rakastavan yhteisön, kohdellen toisiaan perheenjäseninä.

Seksin harrastamista muun henkilön kuin oman kumppanin kanssa osapuolten yhteisestä sopimuksesta. Harrastetaan usein järjestäytyneesti, ja sitä harjoittavat useimmiten pariskunnat yhdessä toisten pariskuntien kanssa.

Termi, jolla kuvataan toisiinsa erilaisin kumppanuus- ja metamurusuhtein kytkeytyvien ihmisten muodostamaa ihmissuhdeverkostoa tai tällaisen ihmissuhdeverkoston tiettyä osaa.

Kumppanin toinen kumppani, joka ei ole itselle kumppani.

ETÄSUHDE

KOLMISUHDE

**HEDELMÖITYS-
HOIDOT**

KOMMUUNI

Polyamorinen
suhdekokonaisuus, jossa on
osallisina kolme ihmistä ('triadi'
tai 'V-suhde')

Kumppanin toinen kumppani,
joka ei ole itselle kumppani.

**ITSELLINEN
VANHEMMUUS**

ADOPTIO

**YHDESSÄ
ASUMINEN**

POLYAMORIA

Sijaisvanhemmuus eli perhehoitajuus tarkoittaa kodin tarjoamista lapselle tai nuorelle niin pitkäksi aikaa, kuin hän sitä tarvitsee. Lastensuojelun muoto.

Kumppanuusvanhemmuudella tarkoitetaan vanhemmuuden jakamista ilman vanhempien välistä rakkaussuhdetta.

Ihmissuhdefilosofia ja -käytäntö, jonka lähtökohtana on, että kaikki kahden ihmisen keskinäistä suhdetta määrittävät seikat on neuvoteltava osapuolten kesken suoraan, tekemättä minkäänlaisia ulkoisiin odotuksiin tai sisäistettyihin käsityksiin perustuvia oletuksia.

**KUMPPANI-
VANHEMMUUS**

**SIJAIS-
VANHEMMUUS**

**IHMISSUHDE-
ANARKIA**

SINKKUUS

Sijaisvanhemmuus eli perhehoitajuus tarkoittaa kodin tarjoamista lapselle tai nuorelle niin pitkäksi aikaa, kuin hän sitä tarvitsee. Lastensuojelun muoto.

Kumppanuus-
vanhemmuudella
tarkoitetaan
vanhemmuuden jakamista
ilman vanhempien välistä
rakkaussuhdetta.

Ihmissuhdefilosofia ja -käytäntö,
jonka lähtökohtana on, että
kaikki kahden ihmisen keskinäistä
suhdetta määrittävät seikat
on neuvoteltava osapuolten
kesken suoraan, tekemättä
minkäänlaisia ulkoisiin odotuksiin
tai sisäistettyihin käsityksiin
perustuvia oletuksia.

YSTÄVYYS

AVIOLIITTO

ELÄMÄNKUMPPANI

**(QUEER)-
PLATONINEN
SUHDE**

Queerplatoninen
suhde on läheinen ja
merkityksellinen suhde,
joka ei ole romanttinen tai
seksuaalinen.

NELISUHDE (QUADI)

**MONOGAAMINEN
SUHDE**

SEKSISUHDE

YKSINHUOLTAJUUS

Yksiavioisuus

Polyamorinen
suhdekokonaisuus,
jossa on osallisina
neljä ihmistä.

Suhdenormit

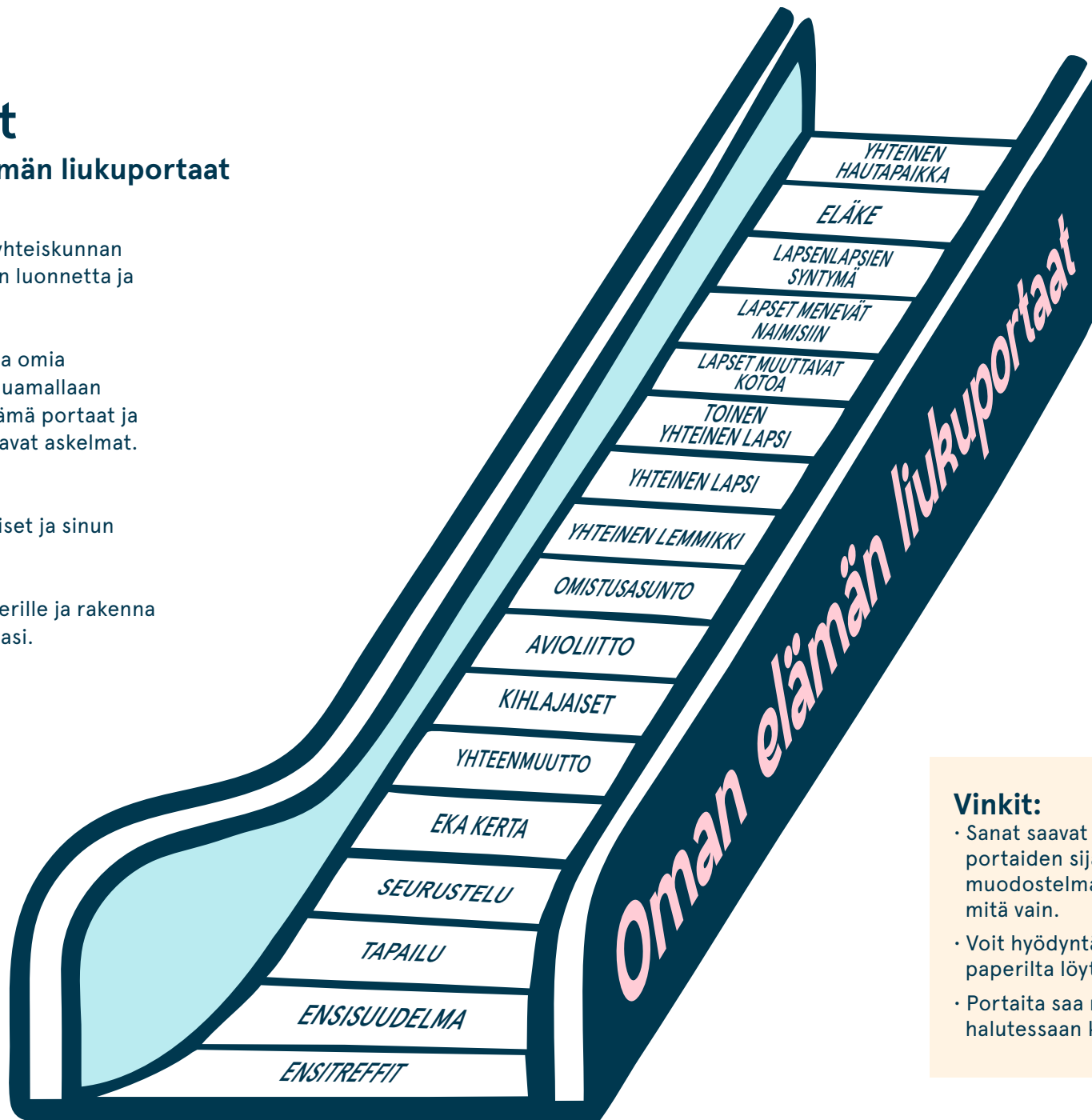
Harjoite 3: Oman elämän liukuportaat

Suhdeliukuportaat kuvaavat yhteiskunnan norminmukaista ihmissuhteen luonnetta ja kehitysvaiheita.

Jokaisella on vapaus toteuttaa omia ihmissuhteitaan kuitenkin haluamallaan tavalla, joten saat "tuhota" nämä portaat ja rakentaa omia toiveitasi kuvaavat askelmat.

Tehtävä:

- 1) Leikkaa itselle merkitykselliset ja sinun toiveiden mukaiset sanat irti
- 2) Liimaa sanat erilliselle paperille ja rakenna niiden avulla omat liukuportaasi.



Vinkit:

- Sanat saavat olla portaiden sijaan vapaassa muodostelmassa ja sisältää mitä vain.
- Voit hyödyntää toiselta paperilta löytyviä sanoja.
- Portaita saa myös halutessaan kuvittaa.

Sanat liukuportaisiin

Valitse sanat, jotka tuntuvat sinulle tällä hetkellä merkityksellisiltä tai kuvaavat toiveitasi. Sanoja voi käyttää sellaisenaan tai yhdistellä toisiinsa. Voit halutessasi lisätä myös omia sanoja ❤️.

KUMPPANUUS

YKSINHUOLTAJUUS

KOMMUUNI

NELISUHDE

YSTÄVYYS

SEKSISUHDE

UUSIOPERHE

MONOGAAMINEN

PESÄKUMPPANUUS

KUMPPANIVANHEMMUUS

KUMMIVANHEMMUUS

PARINVAIHTO /

YKSIN ASUMINEN

ITSELLINEN VANHEMMUUS /
YHDEN VANHEMMAN PERHE

METAMURU

SWINGAUS

YHDESSÄ ASUMINEN

YKSINHUOLTAJA

POLYPALLO

VALITTU PERHE

SINKKUUS

VAPAAEHTOINEN LAPSETTOMUUS

ELÄMÄNKUMPPANI

APILAPERHE

AVOIN SUHDE

HEDELMÖITYSHOIDOT

(QUEER)PLATONINEN SUHDE

YDINPERHE

POLYAMORIA

ADOPTIO

ETÄSUHDE

MONIKKOPERHE

SOOLO-POLYAMORIA

SIJAISVANHEMMUUS

IHMISSUHDEANARKIA

MONO-POLY-SUHDE

ERO

TUKIPERHE

KOLMISUHDE

Vähemmistöstressi

Harjoite 4: Pyryn tapaaminen

Pyryn repliikki:

"Moi mä oon Pyry. Mä oon 23 vuotta ja opiskelen Metropoliasa apuvälineteknikoksi. Opinnot on ihan kiinnostavat, mutta mua stressaa käydä koululla, koska oon vaihtanut nimeni ja sen kertominen jännittää. Sen lisäksi mun opiskelukaverit ihmettelee, kun meen välillä miesten ja välillä naisten vessaan, vaikka eihän se edes kuulu niille. Opettajat sukupuolittaa mua väärin, eikä mulla oo pokkaa korjata niiden sanomisia kaikkien kuullen. Eniten mua ärsyttää, etten uskalla tulla kaapista sen suhteen, että deittailen tyyppiä vanhemmalla vuosikurssilla. Mua pelottaa, että sen jälkeen muhun suhtauduttaisiin eri tavalla."



**Mitä tekisit, jos
et pelkäisi?**

**Mitä tunteita
tämä kaikki
herättää?**

**Oletko
deittaillut
kauan?**

**Onko sinulla
sateenkaarevia
kavereita?**

**Millaisia neuvoja
sinulle on jo
annettu?**

**Millaista tyyppiä
deittailet?**

**Onko
nimenvaihdos
virallinen?**

**Mitä toivot,
että tapahtuisi?**

**Miten ajattelet,
että suhun
suhtaudutaan,
jos kerrot
deittailusta?**

**Mikä tuo sinulle
turvaa?**

**Mitä Pyry
tekisi, jos ei
pelkäisi?**

**Mitä tunteita
tämä kaikki
herättää Pyryssä?**

**Millaisia neuvoja
Pyrylle on jo
annettu?**

**Mitä Pyry
toivoo, että
tapahtuisi?**

**Mikä tuo
Pyrylle turvaa?**



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 näyttäytyy 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 itseen 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 / polyamorisisuhteissa 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, selitysvollisuus, 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 (uskomus, että on vääränlainen tai huono; kuvitelma, että on itse liian vaativa), aggressioiden sisäistäminen (itse kohdistuva aggressio omassa mielessä, esim. vaatimuksina, kieltoina, 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

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:

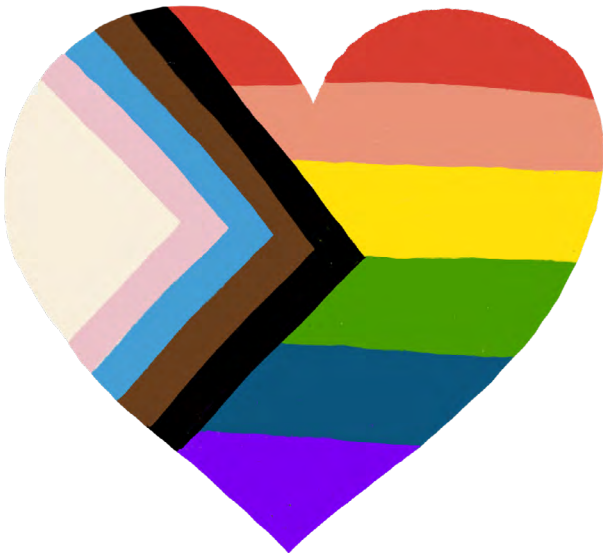
- yhteiskunnan rakenteiden ja sukupuolinormien muutos
- lisää tilaa olla itsensä ja turvallisuuden tunteen vahvistuminen

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

Turvallisempi työ- ja opiskeluelämä

Harjoite 5: Erilaisia turvallisempia tiloja

- Mikä oli sinun/teidän mielestä hyvää näissä periaatteissa, joita kävitte läpi?
- Mitä muuttaisit/muuttaisitte niissä?
- Mitä uutta lisäisit näihin periaatteisiin, eli mikä on sinulle/teille erityisen tärkeää turvallisuuden tunteen toteutumiseksi esim. töissä?



11.13 Tulevaisuus

Harjoite 2: Kolme tulevaisuutta

Elämä voi mennä monella tavalla, ja mikä vain lopputulos voi olla hyvä.

Suunnittele itsellesi kolme vaihtoehtoista itsesi näköistä hyvää tulevaisuutta 10 vuoden päähän (piirtämällä, kirjoittamalla, kollaasityöskentelyn keinoin).

Apukysymyksiä:

- Miten ja missä asut?
- Kenen/keiden kanssa?
- Mitä teet arjessasi/työksesi?
- Mitä harrastat?
- Onko sinulla perhettä, lemmikkejä, kommuuni...?
- Mikä kaikki on mahdollista?
- Mikä kaikki on muuttunut?
- Miten sateenkaarevuus näkyy tulevaisuudessasi?
- Miksi tässä tulevaisuudessa on hyvä olla?
- Miten sinulle tärkeimmät asiat/arvot näkyvät elämässäsi?



Diakonissa-
laitos

Rohkeasti
ihmisarvon
puolesta

Alppikatu 2, 00530 Helsinki • www.diakonissalaitos.fi