



Sateenkaarinuori tai -lapsi perheessä

Terhi Väisänen
Perhetyöntekijä,
Perhe- ja paripsykoterapeutti

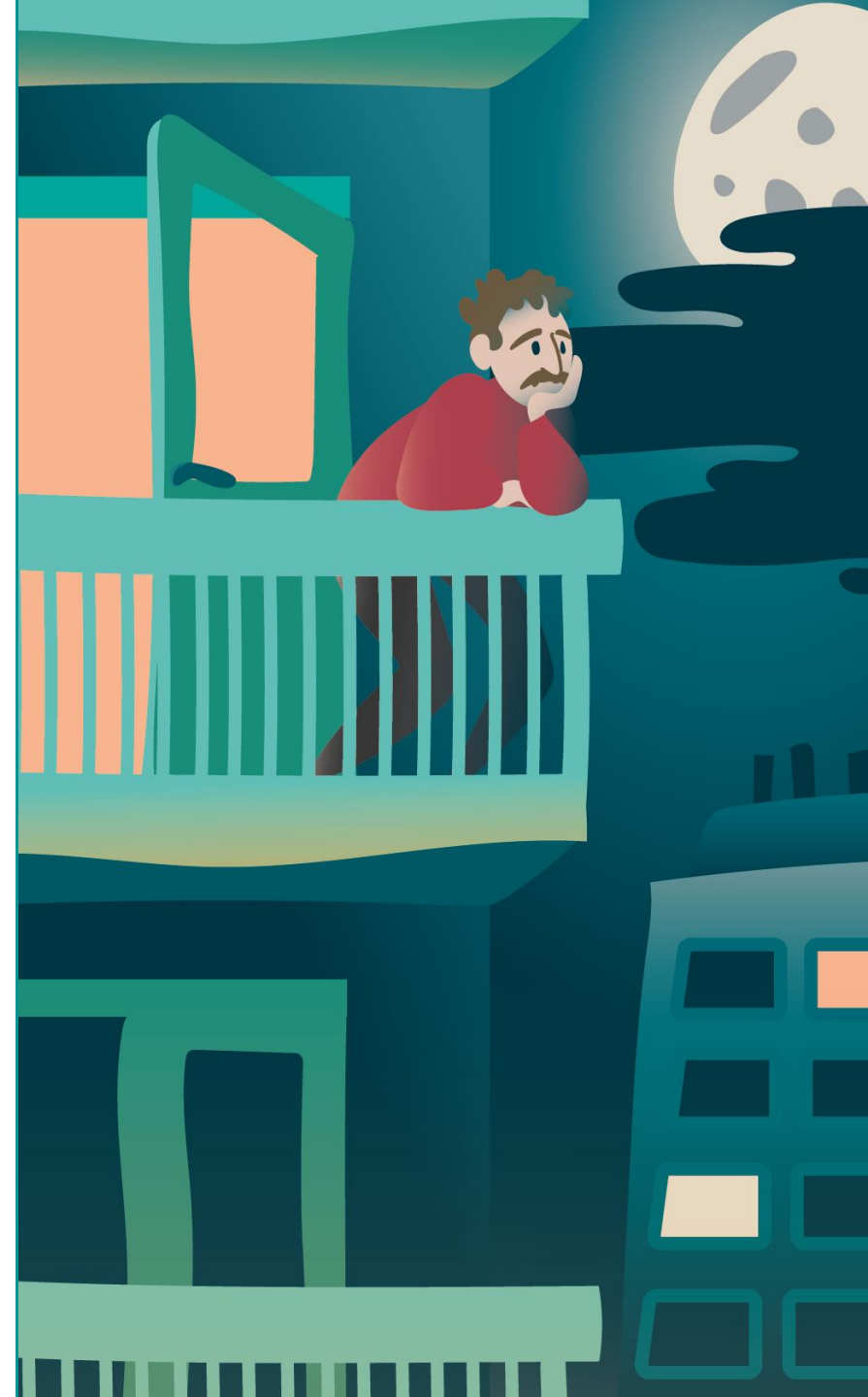


Perhesuhdekeskus



Salaamisen taakka

- Moni nuori pelkää kertoa perheelleen kuulumisestaan seksuaali- ja/tai sukupuolivähemmistöön. Pahimmillaan salailu etäännyttää ihmisen perheestään ja läheisistään.
- Jos ihminen kokee, ettei voi edes kotona ja omassa lähipiirissään olla oma itsensä, salailu jatkuu helposti muussa elämässä ja voi vaikuttaa arvostetuksi ja rakastetuksi tulemisen kokemukseen myöhemmin elämässä.
- Salaisuuden kantaminen on äärimmäisen kuormittavaa. Pitkä salailu voi jättää jäljet perhesuhteisiin pitkäksi aikaa.
- Salailu ja kokemus siitä, ettei kelpaa voi vaikuttaa nuoren myöhempiin ihmissuhteisiin ja arvostuksen kokemukseen.
- Läheskään aina oma suuntautuminen tai identiteetti ja siitä kertominen ei ole nuorelle itselleen tai hänen perheelleen ongelma.



Masennus ja ahdistuneisuus

- Mielen­terveys­ongelmat ovat yleisempiä sateenkaarinuorten keskuudessa ja heillä enemmän itsetuhoista käyttäytymistä kuin muilla nuorilla. (Alanko, Nuorisotutkimusseura, 2014)
- Oman lapsen masennus ja ahdistuneisuus voi olla hyvin raskas kokemus.
- Huolestuneena ja väsyneenä on luonnollista, että läheisen psyykkiselle sairastumiselle etsitään syytä. Joko itsestä tai ulkopuolelta.
- On ensiarvoisen tärkeää on muistaa, että:
- **Sateenkaari-identiteetti ei ole pääsääntöisesti syy mielen­terveyden ongelmaan, mutta kokemus siitä ettei tule hyväksytyksi itsenään, voi olla.**

Erityishaasteita

- Vähemmistöstressin vaikutukset nuorelle ja koko perheelle.
- Normien vastaisuus → elämä suurennuslasin alla → onnistumisen pakko sekä ihmisenä, perheessä että rakkaussuhteissa.
- Tuomitsevien asenteiden historia
- Läheisten tuen puutteellisuus
- Apua haettaessa saatetaan jättää osa itsestä kertomatta, apua haetaan myöhemmin tai ei haeta ollenkaan.

Kun lapsi tai nuori kertoo identiteetistään tai pohdinnastaan

- Vanhemmilla ja läheisillä on keskeinen rooli sateenkaarilapsen ja -nuoren hyvinvoinnin tukemisessa.
- Kun lapsi tai nuori pohtii omaa seksuaalista suuntautumistaan tai sukupuoltaan, voi asia hämmentää läheisiä. Hämmentyneenä ihmiset käyttäytyvät eritavoin.
- On luonnollista, että uuden asian äärellä vanhemmat ja läheiset eivät aina tiedä, kuinka tilanteeseen suhtautuisi ja kuinka siitä selviytyisi.
- Perheenjäsenten erilaiset/ eriaikaiset tavat käsitellä sateenkaarevuutta voivat aiheuttaa ristiriitoja läheisten kesken.
- Huoli siitä, että sateenkaareva nuori tai lapsi voi joutua syrjityksi tai kiusatuksi identiteettinsä vuoksi on tavallista.
- Ajatus siitä, että kyseessä on vaihe, on yleistä.
- Monesti sateenkaari-ihmiset joutuvat itse auttamaan omia vanhempiaan ja läheisiään vaikeiden tunteiden käsittelyssä, mutta niin asian ei pitäisi olla.

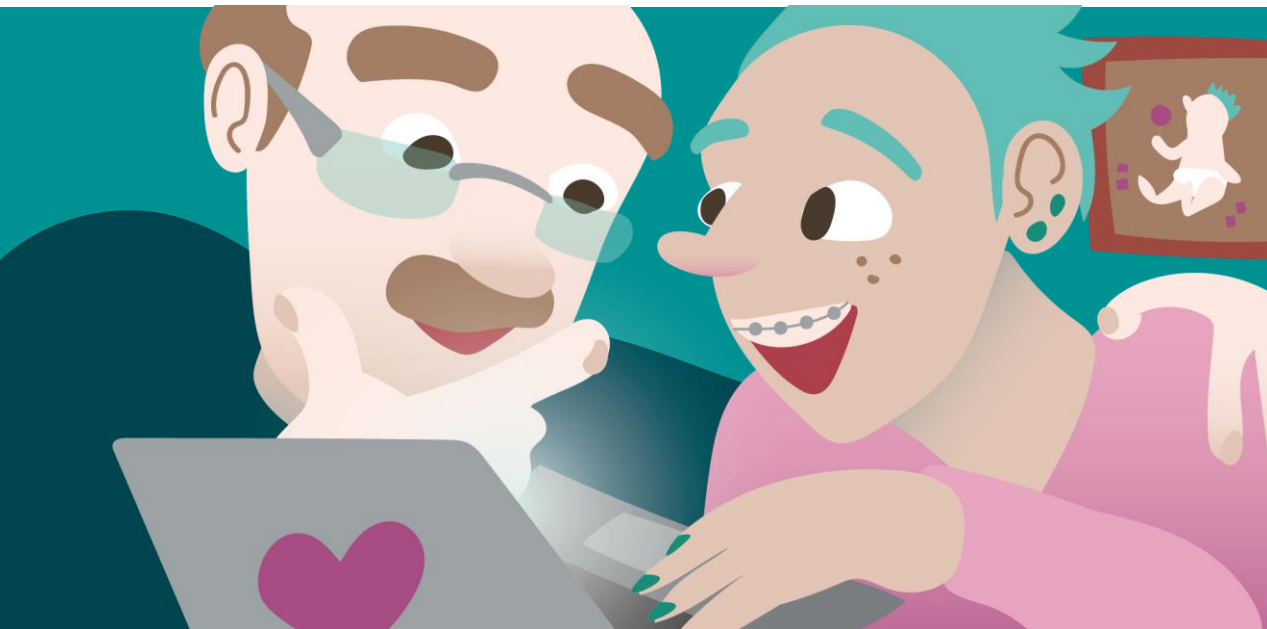
Auta vanhempia kohtaamaan tunteensa ja ajatuksensa

- Tunteiden tunnistaminen ja niiden hyväksyminen on keskeistä.
- Lakaisemalla tunteet ja ajatukset maton alle ne eivät katoa vaan vaikuttavat salakavalasti perheen tilanteessa.
- Kannusta tunnistamaan, nimeämään, sietämään ja ilmaisemaan tunteita. Tunnetaitoja voi opetella.
- Seksuaalista suuntautumista tai sukupuoli-identiteettiä pohtivan ihmisen läheisten tulisi käsitellä tunteensa niin, ettei se aiheuta sateenkaari-ihmiselle lisää kärsimystä.

Näe yksilöt – dialogisuus työvälineenä

- Ihmiset haluavat tulla kuulluksi ja ymmärretyksi. Jokaisen näkökulma, kokemus, huolet ja pelot tulee kuulla.
- Vanhempien on helpompi olla lapsen tai nuoren tukena, jos he kokevat itsekin tullessaan kuulluksi ja ymmärretyksi. Parhaat ratkaisut löytyvät asiakasta kuuntelemalla.
- Työntekijä voi esimerkillään auttaa perheenjäseniä kuulemaan toisiaan.
- Aina ei tarvitse löytää ratkaisua, asiat vaativat aikaa. Kunnioitus ja hyväksyntä on kuitenkin nuoren kehitykselle ensiarvoisen tärkeää.

Riittävä kriisin kuuleminen mahdollistaa voimavarojen tutkimisen.



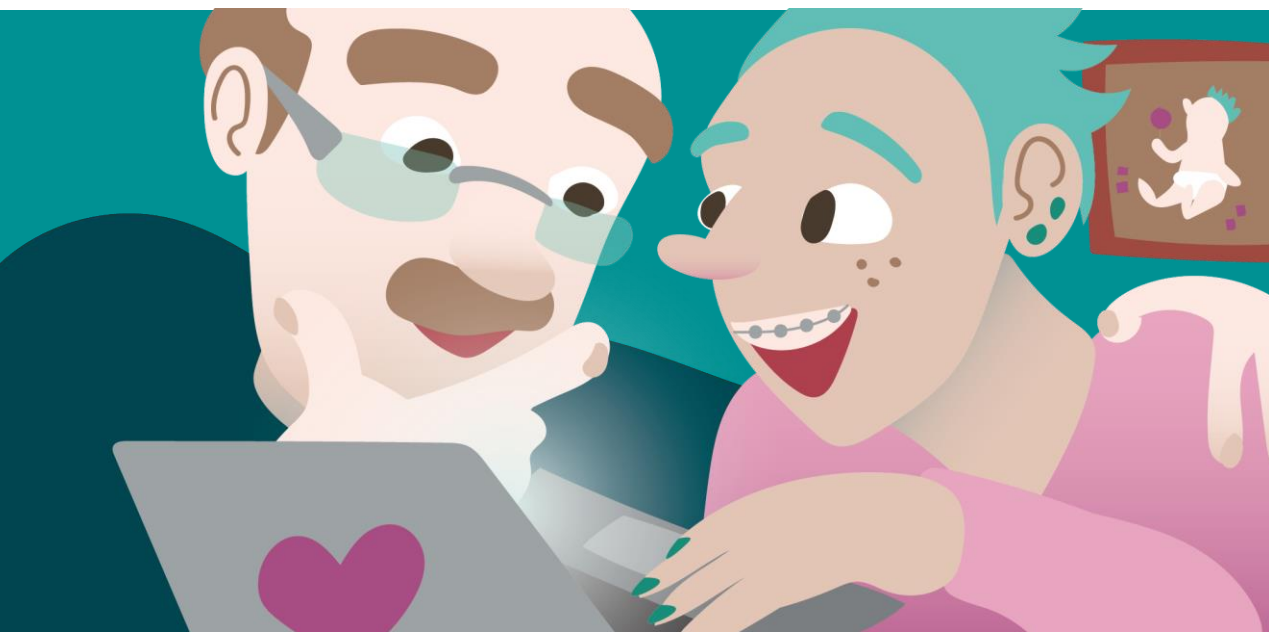
Joskus täytyy päästää irti

- Auta ihmisiä tunnistamaan heidän omat rajansa – auta pohtimaan, kuinka häntä saa kohdella, ja kannusta ilmaisemaan rajat selkeästi.
- Nuorilla on lupa odottaa läheisiltään tukea tilanteissaan, ilon ja onnen jakamista sekä kokemusta siitä, että hän, mahdollinen kumppaninsa tai perhe ovat arvokkaita ja heitä kunnioitetaan.
- Auta nuorta päästämään irti tuhoavasta ihmissuhteesta, silloin kun sen aika on.
- Välirikon/eron ei tarvitse tarkoittaa sitä, että koko suhde on ollut valetta tai huono.
- Katkenneita ja tulehtuneita välejä näytetään korvattavan ystävyysuhteilla ja luomalla uusia, itse valittuja laajennettuja perheitä ja sukuja.

Keinoja sateenkaarevan nuoren tukemiseen


- Juttele hänen kanssaan. Kysy häneltä.
- Anna hänen kertoa omaan tahtiin se, mitä hän itse haluaa – niin sinulle kuin muullekin maailmalle.
- Opettele nimi, jota hän haluaa itsestään käytettävän.
- Kunnioita itsemäärittelyä. Huomaa, että hänen käyttämänsä termit ja määritelmät saattavat vaihtua matkan varrella. Se on ihan tavallista.
- Keskustele vanhempien hämmennyksestä vanhempien kanssa. Nuoren tai lapsen ei tarvitse kantaa aikuisen hämmennystä.
- Ohjaa perhettä tai nuorta tarvittaessa ottamaan yhteyttä sateenkaarijärjestöjen ammattilaisiin esimerkiksi Perhesuhdekeskukseen, Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskukseen, Sinuiksi-palveluun tai kirkon perheneuvontaan. Voit myös itse konsultoida sateenkaarijärjestöjen ammattilaisia haastavassa tilanteessa.

Olen tässä – sinun vierelläsi.



Sateenkaarijärjestöjen Perhesuhdekeskus

- Vertaistukea, ammatillista tukea ja tietoa
- Kaikille sateenkaari-ihmisille ja heidän perheenjäsenilleen
- Puhelinpalvelu avoinna numerossa 050 444 4446 maanantaisin klo 15-17 ja perjantaisin klo 8-10
- Perhesuhdekeskus tukee myös ammattilaisten osaamista. Konsultaatiot ja koulutuspyynnöt:
 - Perhetyöntekijä, perhe- ja paripsykoterapeutti Terhi Väisänen 050 431 4600
 - Projektipäällikkö Sanna Metsäpuu 050 410 6772
 - etunimi.sukunimi@perhesuhdekeskus.fi



Haasteita vanhemmuuden jakamisessa?

Solmuja läheisten kanssa?

Pulmia pari- tai monisuhteessa?

Puhelinpalvelu

Hankaluuksia apilaperheessä?

Vaikeuksia uusperheessä?

Lapsesi tai läheisesi seksuaalinen suuntautuminen pohdituttaa?

Soita numeroon 050 444 4446
Maanantaina klo 15–17 ja perjantaina klo 8–10