

HENKINEN KIPU JA SUKUPUOLEN MONINAISUUS

Maarit Huuska, Setan Transtukipiste 20.4.2018

LAPSET



LASTEN HUOLET

- Lapsen stressi, miten saa vanhemman näkemään sukupuolen oikein.
- Saako ne mieluisat vaatteet, nimen, kirjastokortin jne.?
- Huoli kehon piirteistä tai kasvusta (transsukupuolisuus, intersukupuolisuus)
- Mitä sanoa niille, jotka ei usko tai kyselee sukupuolta tai kiusaa.
- Jos painostetaan olemaan binaari, vaikka ei ole (muunsukupuolisuus ja transvestisuus)
- Saako tietoa vai ei siitä, mikä on mahdollista ja omasta kasvusta.
- Puuttuu sanoja selittää.
- Oudot olot/traumareaktiot, jos pakotettu kehollisuus, salaisuudet. (Is)

VOIMAVARAT

- Seesteiset vuodet, kun sosiaalinen transiio on tehty ja vanhemmat kannattelee.
- Vertaistuki ja roolimallit.
- Onnistuminen vaikeissa tilanteissa.
- Omat vahvuudet, luovuus ja resilienssi.
- Kulttuurimuutos.

NUORTEN HUOLET

- Sukupuolidysforian (kehollisen ja sosiaalisen) sietäminen.
- Ajatuskulut, jotka pahentaa dysforiaa.
- Kiusaamis- tai väliinpuutoamiskokemukset.
- Vanhempien kielteiset reaktiot.
- Hoidon saannin vaikeus ja hitaus. "Toiset saavat hoitoja, minä en"
- Itselle sopiva hoito muunsukupuolisena.
- Nuoret aikuiset: traumakokemus ollut puberteetin kehomuutos ja joskus aktivoituu korjaushoidon toisessa puberteetissa.

VOIMAVARAT

- Sosiaalinen tuki:
 - Vanhemmat.
 - Kaverit
 - Vertaistuki.
- Sisäiset voimavarat
- Roolimallit ja kulttuurimuutos

Binaarit ja ei-
binaarit
ROOLIMALLIT







SUKUPUOLIDYSFORIA JA TERAPIA

- Yksilö voi kokea henkilökohtaisena kipuna kulttuurisen pulman.
- Silti on terapeuttisia hoitometodeja:
- Validointi, todesta ottaminen, taideterapeuttinen purku ja ulkoistaminen
- Narratiivisuus (tämä on osa jotain suurempaa tarinaa, jolla alku ja loppu)
- Liiallisen itsekriittisyyden työstäminen
- Tilaa suruvaiheen läpikäyntiin (miksi saanut syntyä erilaiseen kehoon...)

- Hyväksyminen ja sietäminen: elää tunteen läpi, vuorimeditaatio
- Suunnitella yhdessä apukeinot tuska huippuihin (esim. Mieluummin käsi jääpala ämpäriin kuin viiltelyä) ja psykoedukaatiota ihmisen fysiologiasta
- Itse ilmaisu jo nyt tänään ja tässä kehossa.
- Vuorovaikutus toisten kanssa ja validioinnin vahvistaminen suhteissa.
- Vertaistuki ja aktivismi.

AIKUISET

- Olenko varma identiteetistäni?
- Sisäistetty itsesyrjintä.
- Ulostulo puolisolalle, lapsille, suvulle, ystäville, työssä ja mahdolliset menetykset.
- Säilyykö rakkaus, selviävätkö lapset?
- Riittävätkö voimavarani elämänmuutokseen?
- Onko transitio tai kaapista ulostulo kaiken vaivan arvoista?
- Suru siitä, mikä ei ollut mahdollista.
- Uskallanko muuttua?

VÄHEMMISTÖSTRESSI

- Vähemmistöstressillä tarkoitetaan pitkäkestoista sisäistä ja sosiaalista painetta sen takia, että kuuluu vähemmistöryhmään.
- Vähemmistöstressillä on fyysisiä, psykologisia ja sosiaalisia vaikutuksia.
- Voi alkaa muuttaa muotoaan sisäistyneeksi itsesyrjinnäksi ilman riittävää tukea ja omia tietoisia selviytymiskeinoja.

SISÄISTYNYT ITSESYRJINTÄ

- jatkuva ahdistuneisuus ja jännittyneisyys
- yleinen tunteiden tukahduttaminen
- ylikiltteys ja mieliksi olo ja ylikriittisyys itseä kohtaan
- salailu ja vetäytyminen
- stereotyyppien mukainen toiminta
- heikentynyt identiteetti ja valeitse
- ylikompensaatio; itseä vahingoittava toiminta; heikentynyt kyky luottamuksellisiin ja henkilökohtaisiin suhteisiin

SUOJAA

- Hyväksyntä. Sisäiset voimahahmot, alter ego.
- Omien kokemusten jäsentäminen ja purku. Esim. Kirjoittamalla tai piirtämällä.
- Vertaistuki ja verkoston rakentaminen itselle turvallisista ihmisistä. Luota omaan tunteeseen ja intuitioon. Kiinnitä huomiota, mitä tietyn ihmisen seura saa sinussa aikaan.
- Identiteettityö: kuka minä olen oikeasti? Mistä pidän? Mitä ajattelen? Mistä haaveilen?...
- Omien rajojen suojeleminen ja harkittu avoimuus.
- Kompensaatio – saan tehdä asioita hyvin tai olla hyvä ja "näyttää niille"

MAHDOLLISTA TYÖSTETTÄVÄÄ

- Psyykkinen erillisuus, rajat
- Oma identiteetti ja maailmankuva
- Kulttuurin epäarvostavat äänet sisäisessä dialogissa
- Ongelmia aiheuttavat selviytymiskeinot (esim. Addiktiot)
- Rentoutumiskeinot
- Luottamus
- Itsemyötätunto

SENIORIT



ERITYISTÄ

- Selviytymisen tapa ollut merkittävässä määrin salaisuudet ja yksityisyys.
- Haluaako jatkaa näin vai avautua?
- Lapsille ja lastenlapsille puhuminen.
- Oman elämänkulun hyväksyminen.
- Näkyväksi tulo omassa tarinassa toisille tai ainakin omassa mielessä.
- Vanhuuden integraatio: Trans osaksi elämäntarinaa, kokonaisidentiteettiä sekä omalle elämälle annettuja merkityksiä.

SATEENKAARI RESILIIENSSI

- Ongelmanratkaisu kyky, luovuus ja jämäkkyys voi kasvaa.
- Kyky tasapainoilla yksityisyys, avoimuus –akselilla ja retoriikka.
- Traumaattisten asioiden kanssa eläminen tai niiden läpikäynti mahdollistaa osalle kypsymistä. Joillakin empatia kasvaa.
- Joutuu pohtimaan maailmankuvaansa ja onko tavallinen vai erityinen ja miten elää? Tietoisia valintoja.
- Pakko oppia pärjäämään ympäristössä, jossa on ajoittaista vihamielisyyttä ja epäoikeudenmukaisuutta.
- Opittava luottamaan omaan kokemukseen ja intuitioon.

TRANSTUKIPISTE 2018

- Seta perustaa Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskuksen, johon kuuluvat Transtukipiste ja Tukea intersukupuolisille, keinoja ammattilaisille TIKA-hanke.
- TTP palvelut 2018: sähköposti-, puhelinneuvonta, tukijaksot (1-10 krt) yksilöille, pareille, perheille vastaanotolla ja skypen välityksellä, 12 vertaistukiryhmää, Sote alan uutiskirje
- Ammattilaisille: konsultaatio- ja koulutus, "Sukupuolen moninaisuus tänään" Uutiskirje. Psykoedukaatiomateriaali www.transtukipiste.fi
- "Intersukupuolisuus ja ihmisoikeudet" -seminaari 12.6.

AIKAA KESKUSTELULLE

- KIITOS!

Yhteystiedot: maarit.huuska@seta.fi, p.050 913 3278