

Kun puoliso tulee kaapista



Opas turvalliseen kriisistä
selviämiseen

Lämmin kiitos kollegoille, havahtujille ja erityisesti heidän kumppaneilleen oppaan kommentoinnista.

Työssämme seksuaali- ja sukupuoli-vähemmistöteemoihin erikoistuneessa Sinuiksi-palvelussa olemme todenneet, että pari-/monisuhteen keskellä oman identiteettinsä löytävien kumppaneille ei ole tarjolla riittävästi tukea. Tästä tarpeesta syntyi ajatus koostaa opas heille, jotka ottavat vastaan puolisonsa kaapista ulostulon. Kutsumme oppaassa selvyiden vuoksi kaapista ulostulijaa havahtujaksi tai puolisosksi, ja hänen pari- tai monisuhteensa toisia osapuolia kumppaniksi.

Toivomme, että voisit kokea tätä opasta lukiessasi, että tämä on kirjoitettu juuri sinulle. Ihmisten tilanteet kuitenkin vaihtelevat, joten huomioi tekstiä vain sinulle soveltuvien osien. Löydät oppaan lopusta tiivistelmän ja linkkejä tuen pariin löytämiseksi.



Olemme pyrkineet kirjoittamaan oppaan mahdollisimman sensitiivisesti ja tiedostavasti, ja olemme sitoutuneet noudattamaan voimassa olevia yhdenvertaisuus- ja tasa-arvolakeja sekä jokaisen seksuaalioikeuksia. Olet siis tervetullut lukemaan tätä opasta juuri sellaisena kuin olet tai joksi olet matkalla – riippumatta syntyperästäsi, iästäsi, sukupuoli-identiteetistäsi, sukupuolen ilmaisustasi, terveydentilastasi tai sairaudestasi; poliittisesta, uskonnollisesta tai kulttuurisesta taustastasi; kansalaisuudestasi, elämäntavostasi, mielipiteistäsi, seksuaalisesta suuntautumisestasi, seksuaali-identiteetistäsi, vammaisuudestasi, äidinkielestäsi, perhe- tai suhdemuodostasi, sosiaalisesta tai taloudellisesta asemastasi.

Nöyrä tavoitteemme on huomioida kaikki yllä todettu. Tehtävämme on luoda sinulle niin turvallinen lukukokemus kuin vain mahdollista siten, että tekstiin paneutuminen tapahtuisi ilman huolta mitätöinnistä, väheksymisestä tai syrjinnästä. Tiedämme kuitenkin, että kukaan ei ole täydellinen ja virheitä tapahtuu. Haluamme siis kehittyä ja oppia. Ellemme ole osanneet tekstissä huomioida tai kirjoittaa auki jotain keskeistä, olemme tehneet suuntautumistai sukupuoli-oletuksia tai jokin muu kiinnittää huomion lukiessasi, niin voit huoletta kertoa tästä meille ottamalla yhteyttä Sinuiksi ry:n toiminnanjohtajaan: toiminnanjohtaja@sinuiksi.fi puh. 040 510 7488.

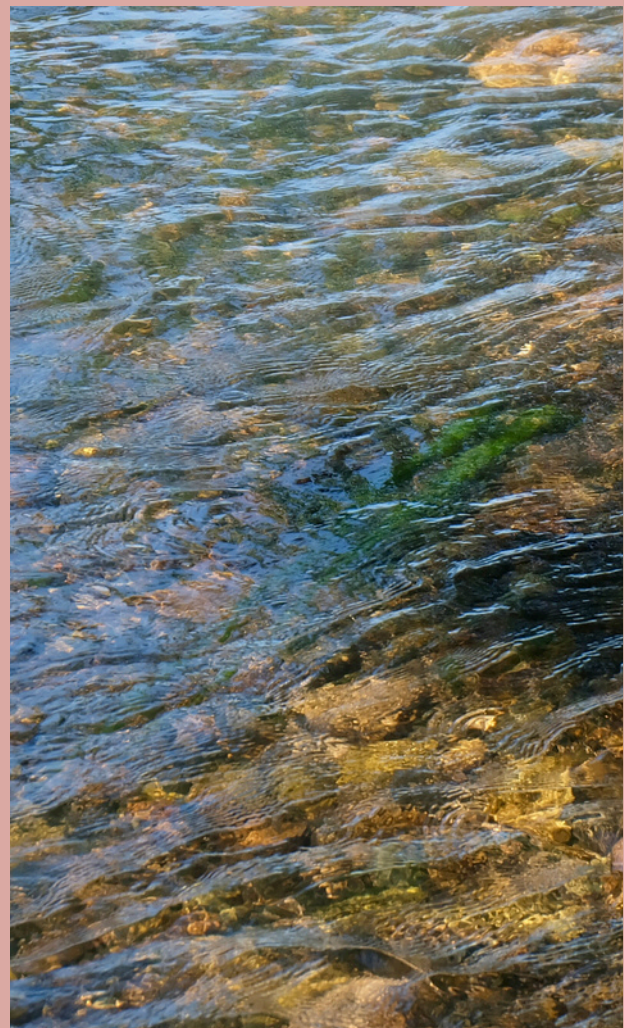
Lukijalle	2
1. Miksi tällainen opas tarvitaan?	4
2. Kaapista ulostulo Ulostulon aiheita	5
3. Miksi hän tulee ulos nyt - keskellä suhdettamme?	7
4. Kumppanin omat tunteet ja ajatukset Harjoitteita	9
5. Yksilöllinen kriisi Kriisin vaiheita Tuen ja avun hakeminen	12
6. Havahtujan kanssa keskusteleminen NVC-menetelmä Esimerkkikeskustelu	14
7. Varo vahingoittavaa käyttäytymistä - puolin ja toisin Mitä väkivalta on?	17
8. Suhteen tulevaisuus Esimerkkejä vaihtoehtoista	19
9. Huoli lapsista	21
10. Muistilista	23
11. Tukea, apua ja lisätietoja	24
Lähteet	25

Jokaisen seksuaalinen suuntautuminen tai mieltymykset, sukupuolen kokemus tai ilmaisu ja suhdetarpeet ovat yksilöllisiä, herkkiä ja arvokkaita ominaisuuksia. Ne ovat sisäsyntyisiä ja itsestä riippumattomia ominaisuuksia, joita tulee arvostaa ja kunnioittaa sellaisina kuin ne ovat. Kun näistä ominaisuuksista kertoo läheisilleen, on tärkeää tulla kohdatuksi kunnioittavasti turvallisessa ilmapiirissä.

Kaapista ulostulevan on yleensä helpompaa löytää tietoa ja vertaistukea esimerkiksi erilaisista järjestöistä ja yhdistyksistä kuin sen, jolle tullaan ulos kaapista. Tästä syystä moni jää yksin selviytymään puolison ulostulon aiheuttaman kriisin kanssa. Havahtujan ulostulo voi tuoda mukanaan kumppanin näkökulmasta esimerkiksi:

- vaihtelevia tunteita, esim. epäuskoa, myötäiloa, suuttumusta, hämmennystä, pelkoa, helpotusta
- kokemuksen torjutuksi tulemisesta
- haasteita pari-/monisuhteeseen, suhdemuodon tai eron pohtimisen
- huolta lapsista, ristiriitoja liittyen kasvattajuuden toteuttamiseen
- oman identiteetin kyseenalaistamisen ja pohtimisen
- tunteen eheyden ja selkeyden katoamisesta, tarpeen sanoittaa suhteen tarina uudelleen
- kokemuksen petetyksi tai huijatuksi tulemisesta
- selityksen suhteessa vallinneelle epämääräiselle tunteelle

Tämän oppaan tarkoitus on tarjota tietoa, tukea ja ymmärrystä jokaista osapuolta kohtaan puolison kaapista ulostulotilanteessa ja sen jälkeen. Opas pyrkii varmistamaan, että herkkien ja kipeiden tunteiden äärelläkin toimitaan sekä itseä että muita kohtaan kunnioittavasti ja turvallisesti. Vihan, pelon ja surun tunteet kuuluvat luonnollisena osana tilanteisiin, joissa kumppanuussuhteen sisäiset tekijät ovat muutoksessa. Ajan antaminen itselle ja toisille, tiedon ja tuen etsiminen sekä hankalien tunteiden hyväksyminen vievät elämää eteenpäin.



Ulostulolla tarkoitetaan omasta seksuaalisesta suuntautumisesta ja/tai sukupuoli-identiteetistä kertomista. Ulostulo voi liittyä myös seksuaaliseen mieltymykseen tai tarpeeseen järjestää pari-/monisuhde uudelleen. Identiteetistä kertominen on usein ainoa keino tulla nähdyksi omana itsenään lähipiirissään tai, mikäli havahtuja niin tahtoo, laajemminkin. Koska elämme erilaisissa olosuhteissa, kukin raottaa kaapin ovea omalla tyylillään. Tarve suojata yksityisyyttään ja identiteettiään sekä emotionaalista, henkistä ja fyysistä turvallisuuttaan on ymmärrettävä ja tärkeä.

Kaapista tulija voi esimerkiksi päättää kertoa identiteetistään vain lähimmilleen tai pelkästään sinulle – kumppanilleen. Kaapista tuleminen on aina osoitus luottamuksesta ja arvostuksesta. Kaapista tulon tarpeellisuutta, riskejä ja mahdollisuuksia on lupa pohtia rauhassa. Kenelläkään ei ole velvollisuutta asettaa itseään alttiiksi esimerkiksi syrjinnälle, joten ketään ei voi velvoittaa tulemaan kaapista. Toista ei ole lupa myöskään vetää kaapista eli kertoa ilman lupaa tämän identiteetistä muille.

Kaapille, eli normien luomien odotusten taakse piiloutumiselle, ei ehkä ole tarvetta, jos ympäristö on mahdollistanut itsensä tutkimisen ja ilmaisemisen turvallisesti ja avoimesti. Tällöin henkilö ei ole kohdannut oletuksia, jotka oikaistakseen pitäisi "tulla kaapista". Tärkeintä identiteetin suhteen on, että henkilö voi hyvin, hän on sinut itsensä kanssa ja että hän pystyy tarvittaessa itse rajamaan ja suojaamaan itseään.

Havahtujan ulostulo voi liittyä:

- seksuaaliseen suuntautumiseen
 - aseksuaalisuuden kirjo
 - homous tai lesbous
 - bi/pan/polyseksuaalisuus
 - heterous
- sukupuoli-identiteettiin, jolloin syntymässä määritetty sukupuoli ei vastaa omaa sukupuolen kokemusta
 - transsukupuolisuus, naiseus, mieheys
 - ei-binääriin identiteettiin: muunsukupuolisuus, sukupuolettomuus tms.
 - transvestisuuteen, sukupuolioustavuuteen
 - intersukupuolisuuteen
 - detransitioon (havahtuja haluaa perua transition vaikutuksia)

Suhde kumppaniin voi määrittyä uudelleen myös jos ulostulo koskee tarvetta liittyen monisuhteisuuteen tai kinkyyteen eli oman seksuaalisuuden toteuttamiseen esimerkiksi fetissien kautta. Muutos voi koskea myös toivetta edellä mainituista luopumiseen.

Havahtuja voi kertoa tarpeistaan liittyen esimerkiksi:

- avoimeen suhteeseen
- suljettuun monisuhteeseen tai muuhun polyamoriaan
- swingers- tai parinvaihtotoiveeseen
- ihmissuhdeanarkiaan
- kinkyyteen (BDSM ja fetissit)
- ihmissuhteen sisällön tai sopimusten uudelleen neuvotteluun

Jos havahtujan ulostulo liittyy lapsikohteiseen kiinnostukseen, on tärkeää muistaa, että mieltymys ei ole teko.

Tukea sopeutumiseen ja rikoksettomaan elämään on saatavilla.

Voit tutustua myös Mielenterveystalon Lapsiin kohdistuvan kiinnostuksen omahoito-ohjelmaan.



3. Miksi hän tulee kaapista nyt - keskellä suhdettamme?

7/26

Rakkaussuhteiden lähtöoletuksena pidetään kulttuurissamme yleensä heteroutta, cissukupuolisuutta ja monogamiaa. Tällainen hetero-, cis- ja mononormatiivisuus kyseenalaistaa seksuaalisen suuntautumisen, sukupuoli-identiteettien ja suhteiden eri muotojen yhdenvertaisuuden. Normit siis haastavat jokaisen oikeuden määrittää itse itsensä siten, mikä kotoisalta ja osuvalta tuntuu. Tästä johtuen moni kamppailee edelleen oman identiteettinsä kanssa ja pohtii, miten tuoda sitä esille. Normit voivat kapeuttaa kuviteltavissa olevia mahdollisuuksia sekä vaikuttaa tiedonsaantiin moninaisuudesta ja näin ajaa ihmisen kaappiin eli tukahduttamaan, torjumaan tai piilottamaan todellisen itsensä – jopa itseltään.

Kulttuurissamme vallitsee edelleen käsitys siitä, että seksuaali- ja sukupuoli-identiteetit olisivat pysyviä ja muuttumattomia ominaisuuksia. Monen kohdalla toki näin onkin. Havahtuminen suuntautumisen, mieltymysten tai sukupuoli-identiteetin pohdintaan voi tapahtua todellisuudessa missä tahansa elämänvaiheessa. Siinäkin me olemme yksilöllisiä. Osalle meistä on jo varhaisina vuosina selvää, kohdistuuko seksuaalinen tai romanttinen kiinnostuksemme esimerkiksi samaa vai jotain muuta sukupuolta oleviin henkilöihin. Yhtä luonnollista on elää heterosuhteissa ja identifioitua heteroksi, ja havahtua keski-iässä huomaamaan kiinnostuksensa vaikkapa samaa sukupuolta oleviin henkilöihin.

Samoin osalle meistä sukupuoli-identiteettiä herää tai sen tunnistaa vasta aikuisiällä. Yhtä lailla voimme havahtua eli tunnistaa seksuaalisten mieltymysten (esim. kinkyys) tai suhdetarpeiden muuttumiseen kesken vakiintuneeksi nähtyä elämäntilannetta.



Kertominen tällaisesta identiteetin kasvamisesta uuteen suuntaan saattaa tulla läheisille yllätyksenä. Kuitenkin taaksepäin katsottaessa voidaan joskus huomata tilanteita, joiden aletaan ymmärtää liittyneen nyt muotoutumassa olevaan tai esiin tulevaan identiteettiin. Aiemmin näille tilanteille ei vain ole ehkä osattu tai haluttu antaa suurempaa merkitystä. Ulostuloja tapahtuu kaikissa ikäryhmissä, kaikissa sosioekonomisissa luokissa ja ammattiryhmissä, sekä etnisissä ja uskonnollisissa yhteisöissä. Ulostuloja tapahtuu riippumatta terveydentilasta, sairaudesta tai vammaisuudesta.

Havahtuminen normeista poikkeavaan identiteettiin voi tapahtua yhtäkkiä tai sitten ihminen on saattanut jo pitkään pohtia tai aistia jonkinlaista pinnan alla väreilyä. Havahtuminen saattaa liittyä johonkin muuhun elämänkriisiin tai -vaiheeseen: esimerkiksi lapsen syntymä, nuoren omilleen muuttaminen tai vanhemman kuolema voi toimia alkusysäyksenä identiteettipohdinnolle. Joskus laukaiseva tekijä ovat nykysuhteen pitkittyneet ongelmat. Havahtuminen on voinut tapahtua myös voimakkaan ihastumisen tai rakastumisen kautta, jolloin havahtuja on voinut pettää kumppaniaan. Tällöin on kyseessä kaksinkertainen kriisi – sekä puolison havahtuminen että suhteen luottamuksen särkyminen.

Usein taka-alalla odotelleet identiteettipohdinnat nousevat pintaan, kun niiden käsittelyyn on riittävästi ymmärrystä tai voimavaroja. Emme voi vaatia tai olettaa toisiltamme samana pysymistä, täyttä tietoutta oman identiteetin osista, saati kykyä nähdä tulevaisuuteen. Kasvaminen omaan identiteettiin on yksilöllinen prosessi, jossa voi olla eri vaiheita, ja jonka lopputulosta ei voi tietää etukäteen. Tämän ymmärtäminen voi auttaa suhtautumaan myötätuntoisesti kaapista tulevaa puolisoa kohtaan, vaikka tilanne saattaa aluksi herättää voimakkaita tunteita ja aiheuttaa kriisin myös kumppanille.





Kun puoliso tulee ulos kaapista, voivat kumppanin tunteet vaihdella laidasta laitaan: menetyksen tunteista vihaan, surusta myötälöön ja pelosta toiveikkuuteen. Vaikka olisikin aavistanut jotain olevan käynnissä toisen elämässä, voi varsinainen kaapista tulo tuntua kuitenkin odottamattomalta, äkilliseltä, dramaattiselta ja kipeältä. Tunne voi olla hyvin kokonaisvaltainen. Shokki on joskus niin valtava, että se tuntuu koko kehossa tai tapahtunutta ei pysty täysin käsittämään. Toisinaan tilanne voi olla jopa traumaattinen ja tuoda pintaan aiempia emotionaalisesti uhkaavia tilanteita, esimerkiksi lapsuudessa tapahtuneita hylkäämiskokemuksia. Tällöin kannattaa olla yhteydessä ammattiapuun.

Kaapista tulo saattaa myös herättää kysymyksiä kumppanissa:

- Tiesikö havahtuja tämän koko suhteemme ajan?
- Onko minua käytetty kulissina?
- Olenko tullut hyväksikäytetyksi?
- Onko minulle valehdeltu?
- Olenko minä tehnyt jotain, joka on saanut puolisoni havahtumaan ja tulemaan kaapista?

Toisaalta ulostulo saatetaan kokea myös helpotuksena: joskus syy etäisyyden tunteelle tai suhteen vaikeuksille selviää samalla. Kumppanin kaapista tulon jälkeen on ymmärrettävää, että huomio kohdistuu omaan kokemukseen, mutta itseään on hyvä lempeästi muistuttaa, että toisen identiteetti ei ole asia, johon olisi voinut vaikuttaa tekemällä tai jättämällä tekemättä jotain.

Uudessa elämäntilanteessa on hyvä muistaa myötätunto itseä kohtaan. Suhtaudu itseesi ymmärtävästi ja lempeästi. On viisautta kyetä tarkastelemaan tilannetta useammista näkökulmista käsin, jolloin voi ymmärtää itseä ja toisia paremmin. Kaikki tunteet ovat sallittuja, mutta niiden ilmaisusta koki- jalla itsellään on vastuu. Voit muistuttaa itseäsi myötätuntoisesti siitä, että olet selvinnyt kaikesta aiemmasta elämässäsi.

Palauta mieleesi jokin aikaisempi vaikea tilanne, josta olet selvinnyt. Mikä sinua auttoi silloin? Mitä näistä keinoista voisit käyttää myös nyt? Näin tarkastelemalla voit saada varmuutta ja rohkeutta myös uuteen elämäntilanteeseen: selviät kyllä tapahtuipa mitä tahansa – siitä sinulla on elämänmittainen todistusaineisto takanasi. Myötätuntoisella mielellä on helpompi pysähtyä miettimään, millä tavoin voit auttaa itseäsi tässä haastavassa tilanteessa.

En voi vaikuttaa, enkä voi päättää

Voin vaikuttaa, mutta en päättää

Voin päättää itse

KUVIO 1: Vaikuttamisen kehät

Lisää harjoituksia löydät:

Mieli – Suomen mielenterveys ry:
[Mindfulness-harjoituksia](#)

Mielenterveystalo: [Ahdistuksen omahoito – työkaluja](#)

Oivamieli: [Harjoituksia](#)

[Selma oma-apuohjelma järkyttävän tapahtuman käsittelyyn](#)



Itsensä auttamisessa voi käyttää apuana viereistä kuviota vaikuttamisen kehistä. Listaa ydinkehälle asioita, jotka ovat täysin itsesi päätettävissä. Kirjoita keskikehälle asioita, joihin pystyt vaikuttamaan jonkin verran, mutta joista et voi päättää. Listaa ulkokehälle niitä asioita, joihin et voi vaikuttaa ja joista et voi päättää. Ulkokehälle kirjattuihin asioihin ei kannata keskittyä, koska niille ei mahda mitään. Ne tulisi hyväksyä ja pyrkiä etsimään keinoja tällaisten asioiden herättämien tunteiden sietämiseen.

Toinen tapa helpottaa tilanteen tarkastelua on pyrkiä erottelemaan faktat ja uskomukset eli tulkinnat toisistaan. Myös ajatusten, tunteiden ja tekojen ymmärtäminen toisistaan erillisiksi asioiksi auttaa tunteiden säätelyssä ja lisää kokemusta siitä, että pystyn itse vaikuttamaan omaan hyvinvointiini. Voit käyttää apuna esimerkiksi seuraavaa taulukkoa: Pystytkö keksimään tilanteelle vaihtoehtoisia tulkintoja?

Haastavia tunteita tuottaneen asian kuvaus (faktat)	Tilanteen aikaansaamat ajatukset eli tulkinnat (uskomukset)	Ajatuksista viriävät tunteet	Toimintayllyke
 (Esimerkki) Puolisoni lähtee viikonlopuksi yksin mökille. 	Puolisoni ei rakasta minua enää, koska ei halua olla kanssani.	Suru Pelko Viha	Vetäydyn kommunikaatiosta puolisoni kanssa. Alan etsiä itselleni asuntoa.
	Vaihtoehtoinen tulkinta	Vaihtoehtoiseen tulkintaan liittyvät tunteet	Vaihtoehtoiseen tulkintaan liittyvä toimintayllyke
	Puolisoni tarvitsee omaa tilaa pohtiakseen asioita.	Myötätunto Haikeus	Kysyn haluaako puolisoni olla yhteydessä viestein erillään olon aikana. Pyydän ystäväni kylään viikonloppuna, jotta voin jutella mieltäni painavista asioista.

KUVIO 2: Tulkintojen vaikutus toimintaan

Yksi toimiva keino päästä tasapainoon omien tunteiden kanssa voi olla kirjoittaa niihin liittyvälle ihmiselle kirje. Kirjettä ei ole tarkoitus antaa luettavaksi sen kohteelle vaan se revitään tai poltetaan harjoituksen päätteeksi. Kirjeeseen voi kirjoittaa sensuroimatta kaikki tilanteeseen liittyvät ajatukset ja tunteet, jolloin niihin saa etäisyyttä. Tämä lisää toimintakykyä.

Kaapista ulostulo voi laukaista kriisin niin havahtujan kuin kumppaninkin elämässä. Kriisi voi olla sekä uhka että mahdollisuus – myös molempia yhtä aikaa. Tunteiden vaihtelu kuuluu asiaan. Kriisi on aina yksilöllinen muodoltaan, kestoltaan ja sisällöltään. On olemassa hyvin erilaisia tapoja ratkaista asioita ja selviytyä. Kriisin eri vaiheiden peilaaminen omaan tilanteeseen saattaa olla hyödyllistä, vaikka vaiheet tulisivatkin esille omassa elämässä eri järjestyksessä kuin seuraavaksi on esitelty tai jokin esitellyistä vaiheista jäisi kokonaan pois.

KRIISIN VAIHEITA

1. Hämmennyksen ja epäuskon vaihe

Tässä vaiheessa shokki, epäusko ja torjuminen ovat usein hallitsevia tunteita. Esimerkiksi tilannetta paetaan välttelemällä toista/toisia tai kriisistä ei suostuta puhumaan. Vihan tunteitakin voi nousta, mutta pääosassa on yleensä hämmennys.

2. Todellisuuden kohtaamisen vaihe

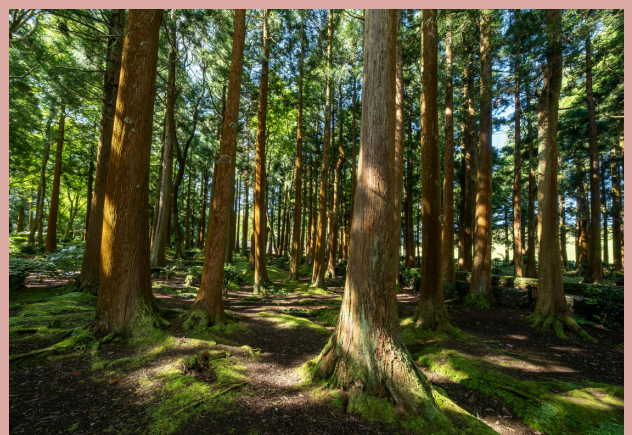
Monille havahtujan uudesti määritelty identiteetti ikään kuin murtaa sen pohjan, jolle suhde on perustunut. Tähän liittyen havahtujan kumppani saattaa kokea häpeää. Osa kyseenalaistaa puolison ulostulon jälkeen omankin identiteettinsä ainakin joiltain osin. Tosiasioiden tunnustaminen herättää usein voimakkaita tunteita, kuten loukkaantumista ja vihaa. Selvitäkseen tästä vaiheesta moni etsii tietoa ja tukea itselleen (ks. linkit oppaan lopussa).

3. Hyväksymisen vaihe

Voi kestää viikkoja, kuukausia tai vuosia ymmärtää, että uudet puolet havahtujassa ja paris-/moniskunnan suhteessa ovat pysyviä. Tämän vaiheen hallitseva tunne on yleensä koettuun menetykseen liittyvä suru. Usein kumppani saattaa olla myös vihainen ulostulon aiheuttamista muutoksista, ja vaarana on purkaa viha havahtujaan. On hyvä käsitellä tunteita sen sijaan puhumalla vertaisten, ystävien tai terapeutin kanssa.

4. Irti päästämisen vaihe

Hyväksytyään uuden tilanteen, suurin osa päästää irti siitä kuvasta, joka hänellä oli menneisyydestä tai tulevaisuudesta. Tilanne arvioidaan uudelleen muuttuneen ymmärryksen pohjalta. Tässä vaiheessa monella edellisten vaiheiden tunteet lieventyvät. Kriisin kokenut voi hyödyntää jäljelle jääneen kiukun rakentavaan toimintaan. Ravis-televan murheen annetaan muuttua haikeaksi suruksi, ja suhteen hyviä puolia ja muistoja osataan jo arvostaa. Parhaimmillaan mahdollisten ylilyöntien anteeksi antaminen puolin ja toisin tuottaa mielenrauhaa.



5. Paranemisen vaihe

Päästäessään irti menneisyydestään moni tulee enemmän tietoiseksi omasta itsestään. ”Entä minä?” -kysymykset kertovat parantumisen vaiheen alkamisesta, jolloin pohditaan enemmän oman identiteetin ja eheyden kysymyksiä. Vähitellen kriisin kokenut oppii näkemään itsensä ainutlaatuisena yksilönä, jonka onnellisuus ei ole riippuvainen kenestäkään toisesta henkilöstä, ja joka on itse vastuussa omasta hyvinvoinnistaan.

6. Uudelleen määrittelyn ja uudelleen keskittymisen vaihe

Tämä vaihe laukaisee kysymyksen siitä, mistä voisi löytää merkitystä elämään. Kysymys elämän tarkoituksen löytämisestä voi jollekin olla filosofinen kysymys, toiselle jotain käytännöllisempää. Vähitellen suhteen osapuolet määrittelevät uudelleen maailmankuvan, joka sopii hänelle. Iso osa kokee tämän vaiheen jännittävänä, vaikkakin pelottavana, joutuessaan kohtamaan samalla epävarman tulevaisuuden. Oman uskomusjärjestelmän kirkastuessa suhteen osapuolet saavat toivoa elämäänsä ja pelot vähenevät.

7. Muuntautumisen vaihe

Tässä vaiheessa suhteen osapuolet menevät eteenpäin määriteltyään uudelleen näkemyksensä elämästään. Eteenpäin meneminen voi tapahtua joko yhdessä tai yksin. Tässä vaiheessa kipu nykytilanteesta ja kiukku menneestä ovat poissa, ja katse on tulevaisuudessa.

TUEN JA AVUN HAKEMINEN

Kumppanin voi olla havahtujaa vaikeampi löytää vertaistukea, mutta yksin ei kuitenkaan kannata jäädä selviytymään. Yksin asiat helposti hämärtyvät ja reaktiot voimistuvat. Silloin voi olla helpottavaa puhua jollekin läheiselle asiasta, jonka tukeen ja ymmärrykseen voi luottaa. Tuen hakeminen voi olla erityisen hankalaa, jos puolison sateenkaarevuus loukkaa omia tai oman yhteisön arvoja.

Tapoja selviytyä ja ratkaista asioita puolison tullessa ulos kaapista on yhtä monia kuin on yksilöitä, jotka tällaisen tilanteen kohtaavat. Selviytymistapoihin ja ratkaisumalleihin vaikuttavat niin kulttuuriset, yhteiskunnalliset ja perheeseen liittyvät tekijät kuin yksilön omaan persoonallisuuteen ja kumppanien väliin suhteeseen liittyvät tekijät.

Tuen lähteitä (ks. tarkempi listaus oppaan lopussa) voivat olla esimerkiksi:

- Järjestöjen tarjoama tai omaehtoinen vertaistuki
- Neuvonta, terapia ja tiedon hankkiminen
- Keskustelu kumppani(e)n kanssa
- Keskustelu luotettavan ystävän kanssa (muiden osapuolten yksityisyyttä kunnioittaen)
- Itsemyötätunto ja itsestä huolehtiminen (esimerkiksi mielekäs harrastus, ulkoilu metsässä tai hengitys- ja rentoutumisharjoitukset)
- Päivystävät kriisi- ja auttavat puhelimet

Avoin kommunikaatio auttaa jokaista suhteen osapuolta luovimaan uudessa tilanteessa. Jos kuitenkin ihminen on kiihtynyt tai hätäntynyt, keskustelu ei onnistu vaan ensin on mietittävä keinoja, joilla voisi rauhoittaa itsensä. Ulostulo ja sen seuraukset voivat tuntua kumppanista musertavilta, mutta yhtä lailla hän voi kokea helpotusta siitä, että havahtuja on pystynyt olemaan rehellinen omista tuntemuksistaan. Voi myös olla, että kumppani kykenee hyväksymään havahtuneen puolisonsa uuden identiteetin nopeastikin, mutta saattaa kantaa huolta tämän hyvinvoinnista ja tunteista. Se, että havahtuja kertoo itselleen tärkeästä ja herkästä aiheesta, kuten seksuaalisuudestaan tai sukupuoli-identiteetistään, osoittaa luottamusta ja arvostusta.

Keskusteluissa havahtujan ja kumppanin välillä on hyvä:

- todeta että asioista ei tarvitse olla samaa mieltä
- aloittaa pehmeästi toista loukkamatta tai arvostelematta
- muistaa, että rauhallisempänä on helpompi viestiä myös sanattomasti (kehollisesti) tarkoittamallaan tavalla
- esittää avoimia kysymyksiä ja pyrkiä kunnioittavaan, myötätuntoiseen asenteeseen
- tarkastella aihetta myös toisen silmin, asettua toisen asemaan
- pyrkiä ymmärtämiseen eikä oman kannan puolustamiseen
- kuunnella toista osapuolta aktiivisesti ja yrittää hyväksyä hänen sanomansa sellaisenaan

- olla vastaanottavainen; pyrkiä olemaan avoin toisen näkemyksille, kokemuksille ja toiveille
- pitää mielessä, että omat ja toisen tarpeet ovat yhtä arvokkaita ja todellisia, vaikka ne olisivat keskenään ristiriidassa



NVC – RAKENTAVA JA MYÖTÄELÄVÄ VUOROVAIKUTUS

NVC eli non-violent communication (suomeksi väkivallaton kommunikaatio) on Marshall B. Rosenbergin kehittämä työkalu, jolla lisätään emotionaalista turvallisuutta hankaliin keskusteluteemoihin ja vähennetään henkisen väkivallan riskiä ristiriitatilanteissa.

NVC-menetelmä edellyttää, että keskustelukumppaneita ei tuomita, arvostella tai väheksytä. Vuorovaikutuksessa on olennaista keskittyä omaan näkökulmaan: omiin havaintoihin, tunteisiin, tarpeisiin ja toiveisiin. Keskustelussa käytetään siis minä-puhetta. Minä-puhe tarkoittaa omien tunteiden ja tarpeiden kautta kommunikoimista ilman että kuvaillaan tai arvotetaan toisen tekemistä mitenkään.

Mikäli esimerkiksi vihan tunne on niin voimakas, että on pelko fyysisen tai henkisen väkivallan käytöstä, on hyvä sanoittaa oma kokemus ja kertoa poistuvansa tilanteesta siksi aikaa, kunnes vihan tunteen korkein huippu on ohi. Tällä tavalla toimiminen vähentää riskiä toimia tai puhua harkitsemattomasti tai väkivaltaisesti. Näin suojellaan sekä itseä että muita osapuolia haastavana hetkenä. On kaikkien etu, että tilannetta saa rauhassa käsitellä ja keskusteluun voidaan palata sitten, kun kaikki osapuolet kykenevät turvallisesti ja väkivallattomasti kommunikoimaan omasta kokemuksestaan käsin.

NVC-vuorovaikutus vaatii yleensä harjoittelua, mutta sitä kannattaa silti yrittää uudestaan ja uudestaan. Ole armollinen itseäsi ja toisia kohtaan. Ennen tai myöhemmin harjoittelu tuottaa varmasti tulosta.



NVC-MENETELMÄ

1. HAVAINTO

2. TUNNE

3. TARVE

4. PYYNTÖ



NVC-vuorovaikutus perustuu neljään vaiheeseen (HTTP): Havainto, tunne, tarve, pyyntö.

Nämä vastaanotettuaan kuulijan on hyvä pyrkiä varmistamaan, että ymmärsi puhujan viestin oikein. Tämän voi tehdä toistamalla omin samoin, mitä juuri kuuli. Tällainen takaisin peilaaminen kannustaa myös puhujaa jatka-

NVC-ESIMERKKIKESKUSTELU

Kommunikoinnin vaiheita avataan alla olevassa keskustelussa, jossa henkilö tulee ulos kaapista kumppanilleen biseksuaalina. Biseksuaalisen identiteetin tilalle voi vaihtaa minkä tahansa tässä oppaassa mainitun identiteetin, kuten transsukupuolinen, lesbo, panseksuaali, hetero, polyamorinen, transvestiitti, muunsukupuolinen, kinky jne.

1. Havainto: Tarkastele tilannetta sellaisenaan. Ilmaise tämä havainto ilman tuomitsemista tai arvostelua niin kuin kuka tahansa voisi todeta.

Havahtuja: "Haluan kertoa sinulle tärkeän asian. Olen miettinyt asiaa pitkään ja todennut, että olen biseksuaali."

2. Tunne: Kerro mitä tunteita tähän havaintoon liittyy. Mitä juuri nyt tunnet suhteessa tähän tilanteeseen? Muista, että jokainen kantaa vastuun omista tunteistaan ja niiden käsittelystä.

Havahtuja: "Minua jännittää ja mietityttää, mitä tämä merkitsee meille. Olen kuitenkin huojentunut, että sain kerrottua sinulle/teille tästä asiasta."

3. Tarve: Mitä nämä tunteet kertovat sinun tarpeistasi? Mikä tarve on virittyneenä tunteen taustalla? Haastava tunne kertoo siitä, että jokin tarve ei täyty. Miellyttävä tunne kertoo siitä, että jokin tarve täyttyy.

Havahtuja: "Tämä on tärkeä osa minua. Tarvitsen suhteessamme kokemuksen siitä, että voin olla aidosti oma itseni kaikkine piirteineni. Haluan tulla rakastetuksi sellaisena kuin olen."

4. Pyyntö: Kun olet tunnistanut tarpeen, esitä pyyntö tämän tarpeen täyttämiseksi.

Havahtuja: "Haluaisin, että mietimme yhdessä, miten voisin tulla näkyviin omana itsenäni jatkossa. Toivon, että voimme keskustella rauhallisesti ja pohtia erilaisia vaihtoehtoja."

Kumppani: [Havahtujan viestin kertaaminen] "Kerrot minulle olevasi biseksuaali, ja että olet jännittänyt ja helpottunut. Haluat minun näkevän sinut kokonaisena ja keskustelemaan kanssasi asiasta. [NVC-menetelmän mukainen vastaus] Kerroit minulle uuden asian itsestäsi. Olen hämilläni ja huomaan tuntevani vihaa, koska koen tulleeti yllätetyksi. Tunnen itseni epävarmaksi ja minua pelottaa, mitä tästä voi seurata. Olen kiitollinen, että pystyit olemaan minulle rehellinen. Minä tarvitsen aikaa käsitelläkseni tätä tietoa. Tarvitsen tilaa päästäkseni yli vihasta ja pelosta, joita minussa herää. Jatketaan keskustelua, kun olen hiukan rauhoittunut. "

Ihmisellä voi olla taipumus toimia harmitsemattomasti tilanteissa, jotka herättävät voimakkaita, haastavia tunteita. Muutokset voivat olla pelottavia etenkin, kun ne liittyvät läheisiin ihmissuhteisiin. Koska pari-/monisuhde on tunnepitoinen ja merkittävä sisältö monien elämässä, on luonnollista, että suhteeseen vaikuttavat asiat herättävät meissä hankaliakin tunteita ja toimintaimpulseja. Kaikki tunteet ovat sallittuja, mutta kaikki teot eivät. Jokainen pystyy kontrolloimaan omia tekojaan ja on aina niistä vastuussa. Minkäänlainen väkivalta tai muu vahingoittava ja/tai laiton käyttäytyminen ei ole oikeutettua. Mikäli huomaa tällaiseen olevan vaaraa, hae välittömästi apua. Edellytä kunnioittavaa käyttäytymistä myös puolisoitasi.

MITÄ VÄKIVALTA ON?

Väkivallalla tarkoitetaan vallankäyttöä, jolla pyritään hallitsemaan ja kontrolloimaan toista. Painostaminen, uhkailu, pakottaminen sekä tiedostettu tai tiedostamaton manipulointi (esim. mykkäkoulu, eristäminen, vastuuttomuus) ovat henkistä väkivaltaa. Riita muuttuu väkivallaksi, kun väkivallan kohde ei seurausten pelossa enää uskalla ilmaista mielipidettään tai riitely menee rumaksi esimerkiksi nimittelyn, nöyryyttämisen tai sättimisen myötä. Henkisen väkivallan lisäksi väkivalta voi olla fyysistä, toisen ruumiillisen koskemattomuuden loukkaamista esimerkiksi lyömällä, potkimalla, tönimällä tai esineitä rikkomalla. Myös fyysisellä väkivallalla uhkailu on väkivaltaa.

Väkivalta voi olla myös:

- taloudellista (yhteisten kulujen laiminlyönti, taloudellisen itsenäisyyden estäminen, elatusavun pimittäminen)
- digitaalista (some-tilien stalkkaaminen, toista koskevien asioiden julkaisu somessa ilman lupaa, sivuhistorian tai puhelutietojen vahtiminen)
- hengellistä (vakaumuksen vähätteleminen, uskonnon varjolla syyllistäminen, väkivallan oikeuttaminen aatteellisista syistä)
- seksuaalista (ilman suostumusta tehdyt seksuaalista itsemääräämisoikeutta loukkaavat teot, myös esimerkiksi ehkäisyn poisjättäminen sopimatta, painostaminen seksuaalisiin tekoihin tai toisesta otettujen seksuaalisten kuvien jakaminen ilman lupaa)
- symbolista (hierarkisen ja kaksijakoisen sukupuolikäsityksen tyrkyttäminen, termien vääristely ja mitätöinti)



Apua tarjoavat mm:

- Mielenterveystalo.fi: Mistä apua väkivaltaiseen tilanteeseen?
- Nollalinja
- Maria-akatemia
- Lyömätön linja
- Väkivaltaa kokeneet miehet
- Setlementin väkivaltatyö
- Ensi- ja turvakotien liiton Nettiturvakoti
- Mielenterveystalo.fi: Aggression omahoito



Puolison ulostulo herättää usein kysymyksiä suhteesta ja sen tulevaisuudesta. Seuraava esimerkki kuvaa eri vaihtoehtoja liittyen sopeutumiseen kumppanin muotoutumassa olevaan identiteettiin suljetussa pari- tai monisuhteessa. Riippuen kumppanuussuhteen laadusta, kaapista ulostulo saataan nähdä joko uhkana suhteen jatkumiselle tai mahdollisuutena kumppanuuden uudelleen määrittämiselle.



ESIMERKKEJÄ VAIHTOEHDOSTA

1. Ei muutosta

Osassa suhteissa päädytään kriisin jälkeen siihen, että mikään ei varsinaisesti muutu suhteen muodossa tai sisällössä. Uusi asia identiteettiin liittyen otetaan vastaan sellaisenaan, asiasta voidaan keskustella tarvittaessa ja se voi näkyä havahtujan elämässä, eikä tilanne vaadi kumppanilta isoa sopeutumista. Esimerkkinä voisi olla vaikkapa se, että biseksuaalisuuteen havahtuja kertoo identiteetistään läheisilleen, löytää itselleen sateenkaarevia ystäviä ja osallistuu pride-tapahtumiin, eikä kaipaa muunlaista identiteetin toteuttamista. Tai jos puolison havahtuminen tapahtuu kinkyiden suhteen, niin havahtuja voi löytää mielekkäitä tapoja toteuttaa fetissiään sooloseksin yhteydessä ja käydä BDSM-bileissä nauttimassa tunnelmasta ja katselusta.

2. Aikalisä

Joskus, jos suhteen osapuolet ovat vielä epätietoisia todellisista tarpeistaan tai suuret tunteet estävät tarkoituksenmukaisen asian pohdinnan, on paikallaan aikalisä. Tällöin voidaan päätyä säilyttämään suhde toistaiseksi samanlaisena kuin ennenkin tai aloittaa jonkinlainen kokeiluvaihe. Jos suhteessa päädytään tähän, on hyvä sopia yhdessä jokin ajankohta, milloin päätös suhteen muodosta tai tulevaisuudesta tehdään. Aikamääre tuo turvallisuutta ja selkeyttä sekä kannustaa pohtimaan ja selvittämään asiaa aktiivisesti.

3. Suhdemuodon muuttaminen

Yksi vaihtoehto on jatkaa olemassa olevaa suhdetta, mutta avata se seksuaalisesti, romanttisesti tai joillain muulla tavoilla uusille kumppaneille. Silloin havahtuja voi toteuttaa uusia tai pintaan tulleita puoliaan jonkun muun tai muiden kuin nykyis(t)en kumppani(e)n kanssa. Suhteen avaaminen mahdollistaa myös havahtujan kumppanille itsensä, seksuaalisuutensa ja mieltymystensä tutkimisen uudella tavalla. Suhteen uudelleen määrittelyssä voi käyttää apuna esimerkiksi kumppanuusmatriisia tai muuta ihmissuhdeanarkistiseen ajatteluun perustuvaa työkalua, tutustua suhteen avaamista käsittelevään kirjallisuuteen tai ottaa yhteyttä asiaan perehtyneeseen ammattiauttajaan, kuten seksuaali- tai pariterapeuttiin.

Esimerkkejä vaihtoehdoista:

1. Ei muutosta

2. Aikalisä

3. Suhdemuodon muuttaminen

4. Suhteen päättäminen osittain

5. Ero



4. Suhteen päättäminen osittain

Joskus suhteen osapuolet päättävät jatkaa jotain osaa suhteestaan, mutta luopua sen toisista osista. Tällöin kyseen voi tulla esimerkiksi kumppanuusvanhemmuus, ystävyysliitto, platoninen elämänkumppanuus tai muunlainen yhdessä sovittu järjestely. Suhde päätetään esimerkiksi romanttisen ja/tai seksuaalisen sisällön osalta, mutta asuin- ja kasvatuskumppanuus jatkuvat. Joskus yhdessä sovittu muutos platoniseksi rakkaus- tai kiintymyssuhteeksi täyttää osapuolten tarpeet riittävästi.

5. Ero

Osa suhteista päättyy heti tai aikalisän jälkeen eroon. Eron pohtimiseen, suunnitteluun ja toteutukseen on usein viisasta etsiä tukea ja ammattiapua esimerkiksi Ensi- ja turvakotien liiton eroauttamispalveluista, Sateenkaariperheiden Perhesuhdekeskuksesta, Mielensterveystalon erokriisin omahoito-ohjelmasta tai muilta ammattiauttajilta, kuten pari- tai yksilöpsykoterapeuteilta.

Pari-/monisuhteissa, joihin kuuluu lapsia, havahtujan kaapista ulostulosta voi seurata myös huolta heidän hyvinvoinnistaan. Perheen aikuisten olisi hyvä olla mahdollisimman sinut tilanteen kanssa ennen lapsille kertomista, jos kaapista tuloon liittyy lapsille kuuluvia asioita (kuten olosuhdemuutoksia). Silloin aikuiset pystyvät yhdessä sopimaan emotionaalisesti turvallisesta tavasta käsitellä asiaa lasten kanssa. Liian pitkään asiaa ei kuitenkaan kannata lykätä, sillä lapset ovat usein tarkkoja aistimaan ilmapiiriä ja havaitsevat usein, mikäli heidän vanhemmillaan (huom! vanhemmalla tarkoitetaan tässä ketä tahansa lapselle läheistä ja tärkeää aikuista, johon tällä on kasvatuksellinen suhde) on vaikeuksia. Siksi vanhempien olisi tärkeää kertoa mahdollisista kaapista ulostulon seurauksista suoraan lapsille parhaan kykynsä mukaan haastavassakin tilanteessa, jotta lapsen ei tarvitse yksin pohtia, mikä perheen ilmapiirissä on muuttunut.

Lapsilla vanhemman uuteen identiteettiin liittyvä prosessi vaikeutuu, jos he joutuvat selviytymään vanhempien välisestä katkeruudesta ja kielteisistä kommentteista. Tämä on omiaan aiheuttamaan lapselle hämmennystä, vaivaantuneisuutta, ahdistusta tai jopa vihan tunteita. Lasta suojaavia tekijöitä ovat esimerkiksi vanhempien välisten konfliktien väheneminen sekä emotionaalisesti turvallisina pysyvät lapsi-vanhempi- ja muut kasvatusta ja sukulaissuhteet. Ne auttavat lapsia myös sopeutumaan helpommin uuteen tilanteeseen.



Lapset reagoivat jokainen omalla tavallaan, kun saavat tietää vanhemman muuttuneesta identiteettikäsityksestä. Joskus nuorten ja nuorten aikuisten saattaa olla vaikeampi sopeutua muutokseen kuin pienempien lasten. Samoin kuin aikuisella, lapsen tunteet voivat vaihdella hankalista myönteisiin. Lapsi voi haluta vältellä aihetta tai kysyä siitä jatkuvasti uusia asioita. Tiedon saaminen voi tuntua helpottavalta, jännittävältä tai neutraaliltakin. Vanhempien tehtävänä on auttaa lasta selviytymään haasteista. Tässä auttaa lapsen huolenaiheiden kuunteleminen ja ikätasoisien tiedon tarjoaminen. Tilannetta voi käsitellä lasten kanssa esimerkiksi lukemalla yhdessä kirjoja, joissa kerrotaan moninaisista perheistä ja ihmisistä. Lapsille sopivia kirjoja sateenkaarevista aiheista löytyy [Sateenkaariperheiden sivuilta](#).

Mikäli vanhemman ulostulosta seuraa erilleen muutto ja ero, on lapsille sen seurauksiin sopeutuminen usein hankalampaa kuin pelkästään vanhemman ulostulo. Vanhempien ero voi aiheuttaa lapsessa erilaisia reaktioita: lapsi voi kätkeä omat tunteensa ja pyrkiä käyttäytymään mahdollisimman ”kiltisti”, hän saattaa olla aggressiivinen ja saada raivokohtauksia tai hän voi kokea arvottomuuden tunteita ja pelätä joutuvansa eroon vanhemmistaan. Isompi lapsi voi osoittaa kiukkua ja vihaa jollekin tai kaikille vanhemmilleen, tai hän saattaa ryhtyä arvostelemaan sitä vanhempaa, jota pitää syyllisenä eroon. Vanhemmat voivat helpottaa lapsen oloa kertomalla yhdessä erosta ja siitä, kuinka lapsen arki tulee muuttumaan. Vanhempien on hyvä rohkaista lasta puhumaan tunteistaan, ja ottaa vastaan kaikki lapselta tulevat kysymykset ja vastata niihin huolella ikätasoisesti. Vanhempien tuen ja mahdollisen ammatti- tai vertaistuen avulla lapset selviävät. Aikanaan moni lapsi tuntee ylpeyttä ulostulleesta vanhemmastaan, sekä myötätuntoa sitä vanhempaa kohtaan, jolle on tultu yllättäen kaapista.

Vanhempi-lapsi -suhteiden suojelemisen tulee olla kasvattajien ensisijainen tehtävä silloinkin, kun ero on ainoa vaihtoehto. Laissa lasten huollosta ja tapaamisoikeudesta määrätään, että lapsen ja hänen vanhempiensa myönteiset ja läheiset välit tulee turvata. Lisäksi laissa määrätään, että vanhemman on kasvatustehtävässään vältettävä kaikkea, mikä on omiaan aiheuttamaan haittaa lapsen ja toisen vanhemman väliselle suhteelle. Lapsen etu ei koskaan ole kuulla negatiivisia asioita kasvattajastaan toisen vanhemman taholta. Asiallisen keskustelun tueksi vanhemmat voivat ottaa Sosiaali- ja terveysministeriön laatiman vanhemmuussuunnitelman.

Lapsiperheen erotilanteisiin voi saada apua:

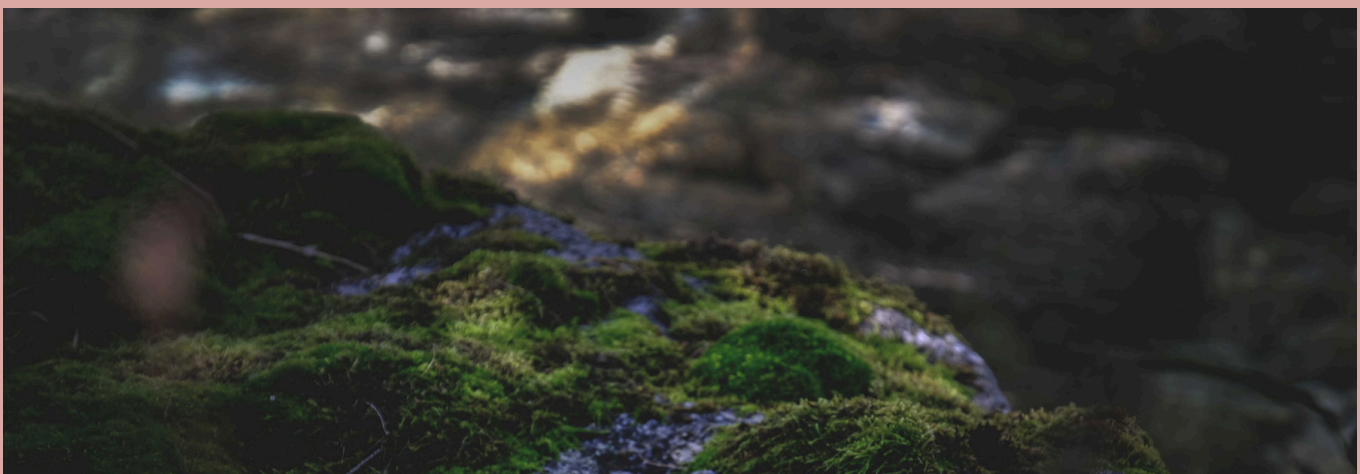
Kuntien perheneuvolat

Perheasiainneuvottelukeskukset

Ensi- ja turvakotien liitto

Kasper – kasvatus- ja perheneuvonta ry

Mannerheimin lastensuojeluliiton vanhempainpuhelin



Lopussa vielä muistilista siitä, miten toimia, kun puoliso tulee kaapista:

- Jokaisen seksuaalisuus, sukupuolen kokemus ja mieltymykset ovat arvokkaita ja itsestä riippumattomia. Kaapista ulostulo on yksilöllinen, herkkä ja intiimi asia. Se tapahtuu, kun havahtuva on siihen valmis. Omasta identiteetistä kertominen osoittaa luottamusta ja arvostusta.
- Puolison kaapista tulo voi herättää voimakkaita tunteita, kuten vihaa, pelkoa, surua ja pettymystä. Tunteet voivat myös vaihdella haastavista miellyttäviin. Kaikki tunteet ovat normaaleja ja sallittuja, mutta niiden turvallisesta ilmaisusta jokainen on vastuussa itse.
- Ole myötätuntoinen itseäsi kohtaan ja keskity asioihin, joihin voit vaikuttaa.
- Suojele itseäsi ja puolisoasi vahingoittavalta vuorovaikutukselta kommunikoimalla omista tunteistasi ja tarpeistasi minä-puhetta käyttämällä. Muista, että kaikkien tarpeet ovat yhtä tärkeitä. Pyydä puolisoasi kommunikoimaan samalla tavalla.
- Ota tarvittaessa sovitus aikaa ja etäisyyttä, jotta kykenet kohtaamaan ja käsittelemään voimakkaita tunteitasi turvallisesti. Edellytä tätä myös puolisoiltasi.
- Älä jää yksin. Hae tukea ja tietoa, keskustele turvallisten ystävien, vertaisten ja ammattiauttajien kanssa kokemastasi.
- Varmista, että lapset eivät joudu kärsimään tarpeettomasti vaan he säilyttävät suhteen jokaiseen kasvattajaansa kriisin keskelläkin. Jos eroon päädytään, sen syistä on hyvä kertoa lapsille yhdessä ikätasoisesti ja yleisluontoisesti ketään syyttämättä.
- Parhaimmillaan suhdesopimuksen uudelleen neuvottelu ja päätökset tulevaisuuden suhteen mahdollistavat, että jokaisen toiveet ja tarpeet voivat tulla kuulluiksi. Kriisi on mahdollisuus kasvuun ja johonkin aivan uuteen.
- Muista, että kriisi tulee aina lopulta päätökseen. Usko siihen, että asioilla on tapana järjestyä. Sinä selviät.



TIETOA SEKSUAALISEN SUUNTAUTUMISEN, SUKUPUOLEN JA SUHTEIDEN MONINAISUUDESTA

Seta ry <https://seta.fi>

Sinuiksi tuki- ja neuvontapalvelu <https://www.sinuiksi.fi>

Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus

<https://sukupuolenosaamiskeskus.fi>

Isio ry, intersukupuolisten ihmisoikeudet <https://intersukupuolisuus.fi>

Sateenkaariperheet ry <https://sateenkaariperheet.fi>

Polyamoria-yhdistys <https://polyamoria.fi>

Trasek <https://trasek.fi/>

Trans ry <https://transry.fi/>

Transfeminiinit ry <https://transfeminiinit.fi>

TUKI- JA NEUVONTAPALVELUT

Sateenkaari-ihmisten perhesuhdekeskus <http://perhesuhdekeskus.fi>

Sinuiksi tuki- ja neuvontapalvelu <https://www.sinuiksi.fi>

Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus

<https://sukupuolenosaamiskeskus.fi>

Sexpo <https://sexpo.fi>

Ensi- ja turvakotien liitto www.apuaeroon.fi

Suomen Mielenterveysseuran valtakunnallinen [Kriisipuhelin 09 2525 0111](https://www.mielenterveysseura.fi/kriisipuhelin)

päivystää 24t/vrk

Suomessa toimivia auttavia puhelimia <https://www.punainenristi.fi/hae-apua-ja-tukea/auttavat-puhelimet-ja-palvelut-kotimaassa/>

SANASTOJA JA KIRJALLISUUTTA

Sateenkaarisananasto <https://seta.fi/sateenkaaritieto/sateenkaarisananasto/>

Monisuhteisuuden sanasto <https://polyamoria.fi/tietoa-polyamoriasta/sanasto/>

Peake, R-M & Santavuori, O: Entiset heterot – Kuinka löysin itseni sateenkaaren alta (Atena kustannus, 2019)

Hämäläinen, M: Avoimet suhteet -tehtäväkirja (Kosmos 2023)

Karhumäki, A & Tiessalo, P: Parisuhdepäivitys (Otava 2020)

Aarnio, K., Kallinen, K., Kylmä, J., Solantaus, T. & Rotkirch, A. (2017).
Sateenkaariperheiden lasten ja nuorten hyvinvointi ja kokemukset.
Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D 62/2017.

Ala-Kapee, M. & Santavuori, Outi. 2020. Turvallisesti nettitreffeille.
Nettideittailuohje seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluville. Sinuiksi-
palvelu.

Buxton, A.P., (2007). When a Spouse Comes Out: Impact on the Heterosexual
Partner. Teoksessa *Sexual Addiction & Compulsivity*, 13:2-3, (s. 317-332).
DOI: 10.1080/10720160600897599

Buxton, A.P., (2008). Paths and Pitfalls: How Heterosexual Spouses Cope
When Their Husbands or Wives Come Out. Teoksessa *Journal of Couple &
Relationship Therapy*, 3:2-3, (s. 95-109).DOI: 10.1300/J398v03n02_10

Daly, S.C., MacNeela, P. & Sarma, K.M. (2015). When Parents Separate and
One Parent Comes Out as Lesbian, Gay or Bisexual: Sons and Daughters
Engage with the Tension that Occurs When Their Family Unit Changes.
Teoksessa *PLoS ONE*, 10(12): e0145491.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0145491>

Daly, S.C., MacNeela, P. & Sarma, K.M. (2018). The female spouse: A process
of separation when a husband 'comes out' as gay. Teoksessa *PLoS ONE*,
13(8): e0203472. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0203472>

Grandell, R. (2015). *Itsemyötätunto*. Helsinki: Tammi.

WIKIHOW. How to cope if your spouse comes out as transgender. Haettu
1.4.2024 osoitteesta <https://www.wikihow.com/Cope-if-Your-Spouse-Comes-Out-As-Transgender>

Laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta (190/2019). Saatavilla osoitteessa
<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2019/20190190>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Elämää vanhempien eron jälkeen. Haettu 4.4.2022 osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/tukea-perheen-huoliin-ja-kriiseihin/vanhempien-ero/elamaa-vanhempien-eron-jalkeen/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Vanhempien ero ja lapsen tunteet. Haettu 4.4.2022 osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/tukea-perheen-huoliin-ja-kriiseihin/vanhempien-ero/vanhempien-ero-ja-lapsen-tunteet/>

Niemi, J., Kainulainen, H., Honkatukia, P. (toim.) (2017). Sukupuolistunut väkivalta – oikeudellinen ja sosiaalinen ongelma. Vastapaino.

Nissinen, J., Pesonen, T.P. & Ala-Kapee, M. (2016). Sinuiksi tuleminen: Turvallinen ulostulo. Valtakunnallinen tuki- ja neuvontapalvelu Sinuiksi. Haettu osoitteesta https://bin.yhdistysavain.fi/1604699/v8kvI4blb6Bd3XqTgjQB0WiToR/Sinuiksi_tuleminen_ulostulo-opas.pdf

Rosenberg, Marshall B. 2008. Myötäelämisen taito. Johdatus väkivallattomuuteen. Helsinki: Non-violent communication in Finland ry.

Ruutu, S. & Salmimies, R. 2015. Työnohjaajan opas – valmentava ja ratkaisukeskeinen ote. Alma talent.

Treyger, S., Ehlers, N, Zajicek, L. & Trepper, T. (2008). Helping Spouses Cope with Partners Coming Out: A Solution-Focused Approach. Teoksessa The American Journal of Family Therapy, 36:1, (s. 30-47). DOI: 10.1080/01926180601057549