



# TURVALLISEMMAN TILAN PERIAATTEET



*Meistä jokainen on omanlainen.*

*Meidän ominaisuuksiamme ovat ikä, etninen alkuperä, kansalaisuus, kieli ja kulttuuri, uskonto, vakaumus, mielipide, poliittinen näkemys, perhemuoto, sukupuoli-identiteetti, seksuaalinen suuntautuminen, terveydentila, vammaisuus, sosiaalinen asema, taloudellinen asema ja muut yksilölliset tekijät mm. kehon koko tai neurokirjoon kuuluminen.*

*Toiminnassamme noudatamme Suomen yhdenvertaisuus- ja tasa-arvolakeja.*

*Toimintaamme osallistutaan päihteettömänä.*

*Pyrimme luomaan yhdessä turvallisen yhteisön, jossa jokainen voi olla oma itsensä.*

*Jos koet tai havaitset epäasiallista käytöstä, pyrihän ottamaan asia puheeksi.*

*Jos haluat tukea, ota yhteys kehen tahansa Mielen ry:n työntekijään, jolle koet luontevaksi kertoa huolestasi.*

# MIELEN RY:N TURVALLISEMMAN TILAN PERIAATTEET

## 1. HUOMAAMINEN

Olemme kohteliaita ja huomaavaisia toisiamme kohtaan.

## 2. TYÖRAUHA

Annamme tilaa ja työrauhaa toisillemme. Toisia häiritseviä asioita voivat olla esim. metelöinti, hajusteet, koskettelu tai liian lähelle tuleminen.

## 3. ITSEMÄÄRITTELY

Kunnioitamme toistemme itsemäärittelyä.

Kunnioitamme sitä, mitä henkilö kertoo itse itsestään.

## 4. SANANVALINNAT

Kiinnitämme huomiota sananvalintoihimme. Emme käytä loukkaavaa kieltä.

## 5. ANTEEKSI

Jos loukkaamme toista, pyydämme anteeksi.

Pyrimme antamaan anteeksi toisille.

## 6. EREHTYMINEN

Voimme erehtyä ja kysyä. Emme oletta kaikkien tietävän samoja asioita.

## 7. YHTEYS

Pyrimme aina rakentamaan ja vaalimaan yhteyttä ihmisten välillä.

Pyrimme toisen ymmärtämiseen, vaikka emme olisi samaa mieltä.

## 8. KUNNIOITUS

Kunnioitamme toisten kokemusta ja valintoja.

Suomme toisillemme yksilöllisen toipumisrauhan.

## 9. KEHO- JA RUOKARAUHA

Suomme toisille ja itsellemme keho- ja ruokarauhan.

## 10. KUVAAMINEN

Pyydämme luvan kuvaamiseen ja niiden julkaisuun.

# 1. HUOMAAMINEN

*Olemme kohteliaita ja huomaavaisia toisiamme kohtaan.*

# 2. TYÖRAUHA

*Annamme tilaa ja työrauhaa toisillemme. Toisia häiritseviä asioita voivat olla esim. metelöinti, hajusteet, koskettelu tai liian lähelle tuleminen.*

# 3. ITSEMÄÄRITTELY

*Kunnioitamme toistemme itsemäärittelyä. Kunnioitamme sitä, mitä henkilö kertoo itse itsestään.*

Itsemäärittely tarkoittaa sitä, että jokaisella meistä on oikeus itse määrittellä kuka ja millainen on tai haluaa olla sekä miten haluaa tulla nähdyksi. On myös oikeus olla tietämättä tai muuttaa mieltään.

Me ihmiset teemme luonnostamme jatkuvasti oletuksia ja tulkintoja muista ihmisistä ja tilanteista. Se on osa ajattelua ja maailman hahmottamista. On silti hyvä muistaa, että oletuksemme eivät aina osu oikeaan. Emme tiedä vain omien tulkintojemme perusteella toisesta henkilöstä esim. hänen sukupuoltaan, seksuaalista suuntautumistaan, saati perhemuotoaan.

Henkilökohtaiset ominaisuudet tai tausta (esim. kulttuurinen, etninen, aatteellinen) eivät myöskään kerro, mitä juuri tämä ihminen ajattelee tai mikä hänelle on tärkeää. Pyrimme siis kuuntelemaan, kun ihminen itse kertoo itsestään.

## 4. SANANVALINNAT

*Kiinnitämme huomiota sananvalintoihimme.  
Emme käytä loukkaavaa kieltä.*

Ihmissuhdetyössä sanat ovat tekoja. Sanoilla luodaan yhteyttä tai vahvistetaan haavoittavia kokemuksia erilisyydestä ja erilaisuudesta.

Herjaavat ja vähättelevät ilmaiset (esimerkiksi rasistiset, seksistiset, homofobiset jne.) eivät itsestään selvästi kuulu toimintaamme.

Kolmanteen periaatteeseen liittyen: Kiinnitämme huomiota myös siihen, ettemme käytä tarpeettomasti luokittelevaa kieltä. Esimerkiksi sukupuolittuneita ilmaisuja ei pidä viljellä vain oletusten perusteella ja tavan vuoksi. Käytämme peilaten samoja termejä kuin kertoja itse käyttää.

## 5. ANTEEKSI

*Jos loukkaamme toista, pyydämme anteeksi.  
Pyrimme antamaan anteeksi toisille.*

Anteeksi pyytäminen on hieno tapa myös silloin, kun on aivan tahattomasti loukannut. Anteeksi pyytäminen ja anteeksi antaminen ovat usein puhdistavia kokemuksia ja auttavat ihmisiä eteenpäin elämässään. Voimme harjoitella molempia.

## 6. EREHTYMINEN

*Voimme erehtyä ja kysyä.*

*Emme oleta kaikkien tietävän samoja asioita.*

Erehtyminen on inhimillistä. Kysyminen on kiinnostuksen osoittamista, ja sillä ehkäistään myös turhien oletusten tekemistä.

Välillä on kuitenkin hyvä miettiä, onko kyseisen tiedon saaminen aidosti tärkeää vai palveleeko se lähinnä omaa uteliaisuuttamme. Vastaaminen ei ole pakollista.

## 7. YHTEYS

*Pyrimme aina rakentamaan ja vaalimaan yhteyttä ihmisten välillä. Pyrimme toisen ymmärtämiseen, vaikka emme olisi samaa mieltä.*

## 8. KUNNIOITUS

*Kunnioitamme toisten kokemusta ja valintoja.*

*Suomme toisillemme yksilöllisen toipumisrauhan.*

Toipumisrauhalla tarkoitetaan tässä sitä, että jokainen kulkee oman tiensä ja jokaisen toipumispolku on oman näköinen.

## 9. KEHO- JA RUOKARAUHA

*Suomme toisille ja itsellemme keho- ja ruokarauhan.*

Kehorauhalla tarkoitetaan kunnioittavaa suhtautumista omaan ja muiden kehoihin.

Lue lisää:

*martat.fi: Lempeää kehorauhaa*

*syomishairioliitto.fi: Artikkeleita syömishäiriöteemoista*

Syöminen on yksi elämän nautinnoista ja perustarve. Jokainen valitsee itse, mitä syö ja miten paljon. Toisten syömissä ei ole tarve kommentoida. Ruokailuhetkeen kuuluu ilo, ei syyllistäminen tai selittely. Ruokia ei tarvitse jakaa sallittuihin tai kiellettyihin.

Lähde:

*yle.fi: Vaakakapina julistaa ruokarauhan: annetaan ihmisten syödä rauhassa ja hyvin!*

## 10. KUVAAMINEN

*Pyydämme luvan kuvaamiseen ja niiden julkaisuun.*



# **MERKITYKSELLISEN ELÄMÄN JA TOIPUMISEN KASVUPAIKKA**