

Ihmisen syvimpiä tunteita on tulla oikein nähdyksi.



## Moni eläkeläinen on sateenkaariseniори

Sateenkaariseniorit ovat seksuaali- ja/tai sukupuolivähemmistöihin kuuluvia ikäihmisiä. Kansainvälisten tutkimusten mukaan seksuaali- ja/tai sukupuolivähemmistöön arvioidaan kuuluvan 4–10+ % väestöstä. Suomessa sateenkaarisenioreiden arvioitu laskennallinen määrä voisi siten olla noin 50 000 henkilöä. Sateenkaariseniorit saattavat kokea yksinäisyyttä tai näkymättömyyttä. Toisaalta sateenkaarevuus on myös voimavara ja ilon aihe.

### Historian vaikutus sateenkaarisenioreihin

Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjä on yhteiskunnassamme usein tarkasteltu lain näkökulmasta. Esimerkiksi naisten ja miesten homoseksuaaliset teot kriminalisoiva laki astui voimaan Venäjän Suomen suuruhtinaskunnassa vuonna 1894. Tämä homoseksuaalisten tekojen kriminalisointi poistettiin rikoslaita vasta vuonna 1971. Sairausluokituksesta homoseksuaalisuus poistettiin vuonna 1981.

Sateenkaariseniorit ovat siten eläneet aikaa, jolloin heitä ei hyväksytty ja heitä pidettiin sairaina, vaarallisina sekä rikollisina. Tämä on voinut jättää syvät jäljet heidän elämänsä, joka voi näkyä esimerkiksi varauksellisuutena kohtaamisissa ja haasteena luottaa uusiin ihmisiin.

### Sateenkaarisenioreiden näkymättömyys ja mahdolliset haasteet elämässä

Sateenkaarihistorian vuoksi monet sateenkaariseniorit ovat joutuneet nuoruudessaan ja aikuisuudessaan piilotta-

maan sateenkaari-identiteettinsä. Moni voi yhä olla "kaapissa" eli ei uskalla, pysty tai halua kertoa omasta identiteettistään muille. Voimme jokaisen pohtia, millä tuntuisi, jos ihmisuhteemme olisi ollut lailla kielletty ja yhteiskunnan

asenne meitä kohtaan kielteinen.

Lakien lisäksi meillä on yhä paljon kirjoittamattomia sääntöjä ja näkemyksiä siitä, miten ihmisten tulisi elää, käyttäytyä ja toimia. Näitä sääntöjä kutsutaan normeiksi. Yksi esi-

merkki normeista on heteronormi, jossa heterous nähdään muita seksuaalisia suuntautumisia toivotumpana, luonnollisempana ja parempana. Jos henkilö ei mahdu näihin normeihin, hän voi kohdata ulosulkeamista, kiusaamista ja



syrintää sekä kokea turvattuutta, yksinäisyyttä ja huononmuuden tunnetta. Euroopan Unionin perusoikeusviraston tutkimuksen mukaan Suomessa 21 % sateenkaarisenioreista on kokenut syrjintää ja 43 % häirintää jollain elämänalueellaan.

Yhteiskunnallinen ilmapiiri ja negatiiviset asenteet vaikuttavat sateenkaarisenioreiden mielenterveyteen ja hyvinvointiin. Ne estävät sateenkaarisenioreita esimerkiksi haikautumasta palveluiden piiriin, sillä pelko syrjinnästä tai häirinnästä on liian suuri. 30 % sateenkaarisenioreista onkin jättänyt sotepalveluja käyttämättä tämän pelon vuoksi. Yhdessä historia, yhteiskunnallinen ilmapiiri ja normit vahvistavat sateenkaarisenioreiden näkymättömyyttä. Meillä jokaisella on kuitenkin

sisäsyntyinen tarve tulla nähdyksi ja kuulluksi.

**Martti Lindqvist**, teologi ja kirjailija, on todennut: – Ihmisen syvimpiä tunteita on tulla oikein nähdyksi, ei niinkään hyvänä tai pahana vaan ennen kaikkea totena, että joku voisi katsoa minua tarkasti, kuulla minua ja tulla minua kohti. Kaikkein tärkeintä on, että siinä hetkessä voin avata itsestäni sen, mikä on totta ja minulle olemassa. Muuten olen vaarassa kadota – ensin multa ja sitten ehkä myös itseltäni.

### Mitä me kaikki voimme tehdä sateenkaarisenioreiden hyvinvoinnin eteen?

Varmin tapa vaikuttaa, on aloittaa itsestämme! Voimme esimerkiksi pohtia omia mahdollisia ennakkoluulojamme

**Meillä on yhä paljon kirjoittamattomia sääntöjä ja näkemyksiä siitä, miten ihmisten tulisi elää, käyttäytyä ja toimia.**

ja oletuksiamme. Oletamme, että miehen puoliso on aina nainen tai perheen muodostavat vain lähiomaiset? Keskusteluissa voimme käyttää sukupuolittamattomia sanoja, kuten puoliso, lapsi, läheinen. Oleellista on, että kunniotamme jokaisen oikeutta määritellä oma identiteettinsä ja kuinka avoimesti siitä haluaa muille kertoa. Yhtä tär-

keää on kutsua jokaista sillä nimellä, jolla hän itse toivoo tulevansa kutsutuksi. Hyväntahtoisuus välittyy kyllä pienistäkin teoista ja sanoista. Ystävällinen ja toista arvosta kohtelu vie pitkälle.

Nähkäämme moninaisuus rikkautena! Sateenkaarisenioreiden elämästä löytyy lukuisia positiivisia asioita. Perhe saattaa muodostua läheisistä

ystävistä ja sosiaaliset verkostot voivat olla vahvoja oman yhteisön sisällä. Sateenkaariseniorit voivat kokea vapautta eläessään perinteisten roolien ulkopuolella. Heidän parisuhteensa ovat yhtä onnellisia kuin muidenkin ja lapset sateenkaariperheissä voivat yhtä hyvin kuin muissakin perheissä. Sateenkaariseniorit rikkauttavat kaikkien elämää yhteiskunnassamme ja antavat esimerkillään tilaa oman näköiseen elämään.

Outi Valonen, geronomiharjoittelija (Metropolia ammattikorkeakoulu) Sateenkaariseniorit näkyviksi -hanke

Suvi Kehälina, vastaava projektikoordinaattori Sateenkaariseniorit näkyviksi -hanke

Valokuvat: Ilkka Vuorinen / Vanhustyön keskusliitto.



Sateenkaariseniorit näkyviksi VANHUSTYÖN KESKUSLIITTO

### Sateenkaariseniorit näkyviksi -hanke

#### MISTÄ ON KYSE?

Sateenkaariseniorit näkyviksi -hanke on Vanhustyön keskusliiton kolmevuotinen kehittämishanke, jota toteutetaan Pohjois-Pohjanmaalla vuosina 2024–2026. Hankeen kautta pyritään vahvistamaan sateenkaarisenioreiden osallisuutta ja hyvinvointia sekä lievittämään yksinäisyyden ja näkymättömyyden kokemuksia. Hankkeen tavoitteena on lisäksi ammatillisten tietotaidon lisääminen sateenkaarisenioreita koskettavista kysymyksistä.

#### MITÄ HANKKEESSA TEHDÄÄN?

Hanke järjestää sateenkaarisenioreille vertais- ja vapaaehtoisuustoimintaa Pohjois-Pohjanmaalla, kuten vertaisryhmiä, kahdenkeskisiä vertaiskeskusteluita sekä avoimia tilaisuuksia. Lisäksi hanke tekee yhteistyötä alueen sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten kanssa ja tarjoaa koulutuksia mm. sateenkaarisenioreiden kohtaamisesta. Hankkeessa tehdään myös selvitys pohjois-pohjanmaalaisten sateenkaarisenioreiden hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä sekä alueen ammattilaisten kokemuksista ja osaamisesta sateenkaarisenioreihin liittyen. Hanke toimii yhteistyössä Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueen, Sateenkaariseniorit ry:n sekä Transfeminiinittien ry:n kanssa.

#### HANKKEEN TAUSTAA

Ikäntyneiden määrän kasvaessa, kasvaa myös sateenkaarisenioreiden määrä. Sateenkaariseniorit ovat haavoittuvassa asemassa niin ikään luomien haasteiden kuin vähemmistöön kuulumisen takia. On keskeistä, että ikääntyneiden palvelut koetaan turvallisiksi ja saavutettaviksi kaikille. Ammatillisten tietotaitoa lisäämällä vahvistetaan ymmärrystä ikääntyneiden moninaisista tarpeista ja elämäntilanteista.

Palveluiden yhdenvertaisuuden edistämisen lisäksi on kuitenkin tärkeää tarjota vertaistukea. Tutkimusten mukaan yksinäisyyttä kokevat sateenkaariseniorit kaipaavat erityisesti vertaistensa seuraa, mutta Pohjois-Pohjanmaalla tällaisia tukimuotoja ei ollut tarjolla ennen hankkeen käynnistymistä.

**Haluatko mukaan toimintaan? Kerromme mielellämme lisää!**

**Suvi Kehälina**  
vastaava projektikoordinaattori  
050 570 5786 / suvi.kehalina@vtkl.fi

**Outi Valonen**  
projektikoordinaattori  
050 343 4241 / outi.valonen@vtkl.fi

Hankkeen verkkosivut:

[www.vtkl.fi/sateenkaariseniorit](http://www.vtkl.fi/sateenkaariseniorit)



### Sateenkaariseniorit ry

Sateenkaariseniorit ry on valtakunnallinen yhdistys, jonka tavoitteena on edistää ikääntyneiden seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluvien ihmisten oikeuksia, osallisuutta ja hyvinvointia. Yhdistys toimii sateenkaarisenioreiden äänenä yhteiskunnassa, osallistuu yhteiskunnalliseen keskusteluun sekä pyrkii vahvistamaan sateenkaarisenioreiden yhdenvertaisuutta ikääntyneiden palveluissa.

Sateenkaariseniorit ry järjestää monipuolista vertaistoimintaa sateenkaarisenioreille valtakunnallisesti niin etäyhteyksillä kuin kasvotustenkin. Lisäksi yhdistys ylläpitää vertaispuhelinpalvelua Senioriluuria, johon sateenkaariseniorit voivat olla yhteydessä luottamuksellisesti ja anonyymisti.

**Senioriluuuri** tarjoaa matalan kynnyksen juttuseuraa ja vertaistukea sateenkaariseniorilta toiselle. Senioriluuuri palvelee arkin klo 8–16 sekä perjantai-iltoin klo 18–20 numerossa 045 255 8301. Palvelua toteutetaan yhteistyössä Elisän, Telian ja DNA:n kanssa.

#### LISÄTIETOJA

- FRA, Euroopan union perusoikeusvirasto, FRA 2023. EU LGBTIQ survey III. LGBTIQ Equality at a Crossroads: Progress and Challenges.
- Hagman, Sandra 2016. Seitsemän kummaa veljestä – Kertomuksia suomalaisen homoseksuaalisuuden historiasta. Tallinna: Gaudeamus Oy
- Heiskanen, Lotta & Huldén, Anders. Sateenkaari-parien parisuhde 2018. Väestöliitto. [www.hyvakysymys.fi/artikkeli/sateenkaari-parien-parisuhde/](http://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/sateenkaari-parien-parisuhde/)
- Jalava, Jenni 2013. Opinnytytö. Sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöjen toiveet ja tarpeet yhdenvertaiseen vanhuuteen.
- Sateenkaarihistorian ystävät. Suomen sateenkaarihistorian aikajana. [sateenkaarihistoria.fi/aikajana/](http://sateenkaarihistoria.fi/aikajana/). Viitattu 14.10.2024
- Saanko olla totta? Sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuus 2011. Tuovinen, Liisa & Ståhlström, Olli & Nissinen, Jussi & Hentilä, Jorma (toim.). Tallinna: Gaudeamus Oy



[www.sateenkaariseniorit.fi](http://www.sateenkaariseniorit.fi)