



## Turvallisemman tilan periaatteet - Mielenterveyden keskusliitto

Mielenterveyden keskusliiton toiminnassa on nollatoleranssi kaikenlaiselle häirinnälle, syrjinnälle ja rasismille. Jokainen ansaitsee tulla kohdatuksi omana itsenään. Empatia ja inhimillisyys mahdollistavat tuen ja avun saamisen toimintamme kautta. Olemme vastuussa omasta käytöksestämme ja sen vaikutuksista muihin ihmisiin. On meidän jokaisen tehtävä varmistaa mahdollisimman turvallinen tila kaikille osallistujille. Puututaan siis epäasialliseen toimintaan ja kielenkäyttöön. Mielenterveyden keskusliiton turvallisemman tilan periaatteet sitovat sekä toimintaan osallistuvia henkilöitä että liiton työntekijöitä.

Päivitämme näitä periaatteita säännöllisesti ja olemme halukkaita oppimaan itse uutta. Mikäli huomaat, että jotain olennaista puuttuu, tai sinulla on kysyttävää voit olla yhteyksissä: [kaika.toivanen@mtkl.fi](mailto:kaika.toivanen@mtkl.fi)

### 1. Oleta moninaisuutta sen kaikissa muodoissa.

- Esimerkiksi seksuaalisuus, sukupuoli, etnisyys, uskonto tai toimintakyky eivät määritä ketään. Kunnioita ihmisten itsemäärättyä oikeutta. Huomioi monimuotoisuus myös sanavalinnoissasi.

### 2. Kunnioita erilaisia tapoja olla mukana.

- Jokaisen keho ja mieli ovat erilaisia. Toimintaamme saa kukin osallistua omalla tavallaan ja voimavaroillaan: voi tulla esimerkiksi vain kuuntelemaan tai kirjoittamaan chattiin, jos keskusteleminen puhumalla ei tunnu hyvältä tai luontevalta.

### 3. Vaali luottamuksellisuutta ja toisten yksityisyyttä.

- Puhu vain omasta kokemuksestasi. Käsittele arkoja aiheita kunnioittavasti. Vaikeista ajatuksista, tunteista ja kokemuksista saa puhua, mutta teethän sen jakamatta rajuja yksityiskohtia. Ryhmässä käydyt keskustelut ovat luottamuksellisia, eikä niitä saa jakaa eteenpäin. Varmista, etteivät muut ihmiset voi kuulla tai lukea ryhmässä käytyjä keskusteluja kurssin tai koulutuksen aikana eivätkä jälkikäteen. Muista kirjautua ulos tietokoneelta, jota käyttävät muutkin kuin sinä.

### 4. Anna tilaa ja kunnioita rajoja.

- Pyri huolehtimaan siitä, että kaikilla on mahdollisuus osallistua keskusteluun ja tulla kuulluksi. Kunnioita muiden kokemuksia ja rajoja, sekä fyysisiä että psyykkisiä.

### 5. Erehtyminen on inhimillistä – ole valmis kuuntelemaan ja oppimaan

- On sallittua ja hyvä kertoa, jos et tiedä tai tunne jotain asiaa. Voit kysyä lisätietoa. Pyydä anteeksi, jos olet loukannut tahallisesti tai tahattomasti muita.

### 6. Turvallisemman tilan luominen on yhteinen asia.

- Jokaisen vastuulla on turvallisemman tilan luominen. Jos kohtaat tai todistat epäasiallista käytöstä, puutu siihen tai ota yhteys Mielenterveyden keskusliiton työntekijöihin. Yhteydenotot käsitellään luottamuksellisesti yhteistyössä yhteydenottajan ja muiden asianosaisten kanssa.

**Osallistumalla toimintaan sitoudut noudattamaan Mielenterveyden keskusliiton turvallisemman tilan periaatteita.**