

Vertaisuuden voima



YLEISTÄ

Sateenkaari Koto ry:n tasa-arvotoiminnan tavoitteena on lisätä maahan muuttaneiden naisten hyvinvointia sekä edistää naisten tasa-arvoista kotoutumista omalla asuinalueella.

Maahan muuttaneet naiset jäävät usein vaille sosiaalista osallisuutta, jolloin yhteiskuntaan osallistuminen, sopeutuminen, kouluttautuminen ja lopulta myös työllistyminen vaikeutuvat.

Tasa-arvotoiminnan tavoitteena on tukea maahan muuttaneiden naisten eheän minäkuvan rakentumista, omanarvontunnon tervettä kehitystä ja yleisen hyvinvoinnin paranemista lisäämällä tietoa eri teemoista ja vaikuttamalla asenteisiin. Yhdistys kouluttaa vapaaehtoisia vertaisasiantuntijoita, jotka vastaavat tasa-arvotoiminnan toteutuksesta jakamalla omia kokemuksia, kuuntelemalla sekä järjestämällä keskustelua herättäviä ryhmiä.

OMANARVONTUNTO

Vertaisasiantuntijat tukevat naisten terveen omanarvontunnon kehitystä. Hyvä omanarvontunto antaa vapauden elää oman näköistä elämää, jolloin ei ole tarvetta muiden hyväksynnän hakemiseen. Elämää ei tarvitse suorittaa. Tärkeää on kuunnella omaa kehoa ja seurata omaa hyvinvointia. Kunnioittava ja rakastava ilmapiiri sekä yksilöllinen lähestyminen edesauttavat hyvän omanarvontunnon kehitystä. Lisäksi hyvät, turvalliset ja kannustavat ihmissuhteet ovat tärkeitä.

TASA-ARVO

Sukupuolten tasa-arvo on ihmisoikeus ja keskeinen arvo suomalaisessa yhteiskunnassa. Yhä edelleen ihmiset kohtaavat syrjintää sukupuolen ja etnisen taustan perusteella. Yksilöön liittyvät tekijät eivät saisi vaikuttaa hänen mahdollisuuksiin opiskella, saada töitä tai päästä erilaisten palvelujen piiriin. Vertaisasiantuntijoiden tehtävänä onkin lisätä naisten tietoa edellä mainituista asioista sekä vaikuttaa heidän omiin asenteisiin tasa-arvoon liittyen.

MINÄKUVA

Vertaisasiantuntijat auttavat naisia luomaan eheän minäkuvan eli käsityksen itsestään. Myönteinen minäkuva auttaa positiiviseen ajatteluun sekä avoimeen ja rohkeaan suhtautumiseen elämää kohtaan. Käsitys itsestä verrattuna ympäröivään maailmaan muuttuu ja kehittyy aina iän myötä erityisesti silloin, jos tulee iso elämänmuutos, kuten muutto uuteen maahan. Vuorovaikutustilanteissa yksilöt saavat palautetta omaan persoonaan ja toimintaan liittyen. Vertaisasiantuntijat tukevat myönteisen minäkuvan luomista uudessa ympäristössä tarjoamalla turvallisen tilan rakentavalle vuoropuhelulle.

Kohdataan jokainen yksilönä - tasa-arvoisesti. #tasaarvoinenarki