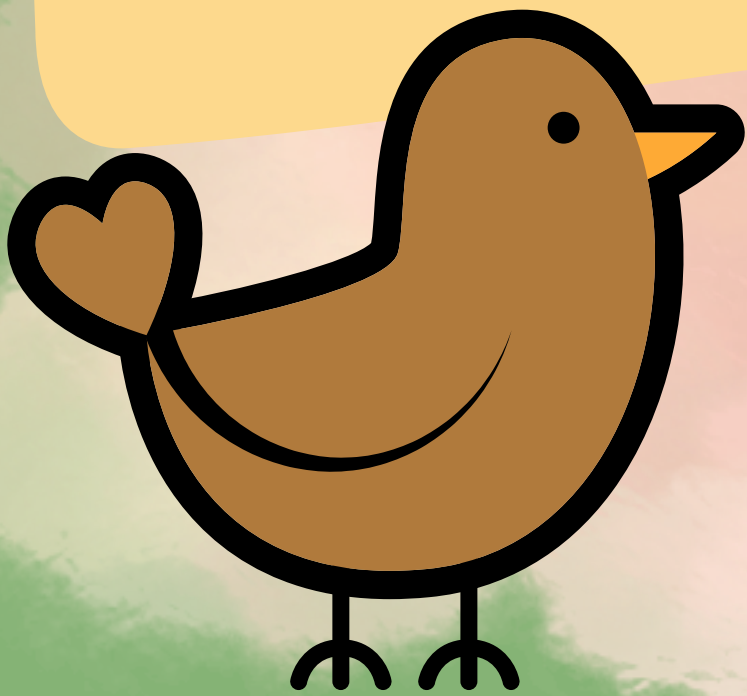


# ONKO OK SANOJA?



**KRAA! TAITAA  
OLLA TIPUJA  
TULOSSA!**



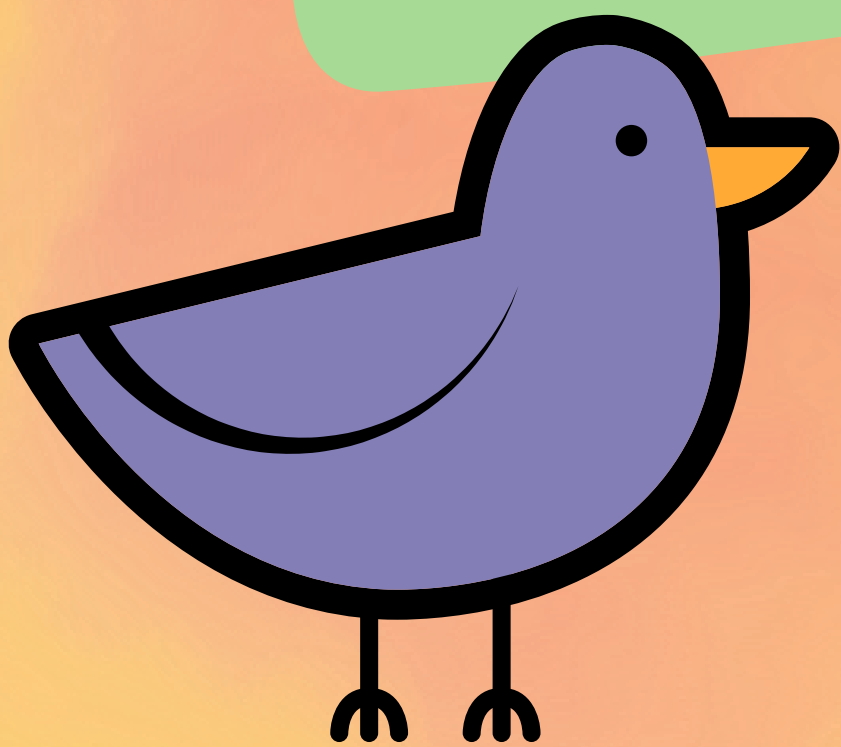
Vanhemmuus ei ole itsestäänselvyys. Suomessa joka viides hedelmällisessä iässä olevista kohtaa tahattoman lapsettomuuden. Kyseessä on yksi aikuisiän suurimmista kriiseistä, ja hyväntahtoisestikin lisääntymissuunnitelmista esitetyt kysymykset voivat aiheuttaa kuulijassaan suurta surua. Lapsettomuus on monille myös valintakysymys, eikä se kuulu kenellekään.

Lisääntymiseen liittyvät utelut on siksi aina parasta jättää väliin. Samaan kategoriaan menevät työtoverin vatsanseudun käyttäminen ja sillä spekulointi – oli vatsan koko mikä hyvänsä.



# ONKO OK SANOAA?

**KRAA! SIINÄPÄ  
VASTA MEHUKAS  
PYRSTÖ!**



Laki naisten ja miesten tasa-arvosta, yhdenvertaisuuslaki ja työturvallisuuslaki velvoittavat työnantajan puuttumaan välittömästi tietoonsa tulleeseen kiusaamis- ja häirintätapaukseen.

Seksuaalinen häirintä voi ilmetä muun muassa sukupuolisesti vihjailevien eleiden tai ilmeiden kautta, härskinä puheina, vartaltoa, pukeutumista tai yksityiselämää koskevinä huomautuksina ja kysymyksinä tai fyysisinä kosketuksina.

Seksuaalinen häirintä ei ole missään olosuhteissa hyväksyttävää.



# ONKO OK SANOAA?

**KRAA! MIKÄ  
KÄENPOIKA  
MEIDÄN  
YKSIKKÖÖN  
ON EKSYNYT?**



Työyhteisössämme on käytössä tilapäisen työn malli. Yksikköön voi tulla vierailija toisesta yksiköstä ja syyt tähän voivat olla mitä moninaisemmat. Syytä ei kuitenkaan kannata udella, vaan antaa tilapäisen työkaverin kertoa syynsä itse, jos haluaa.

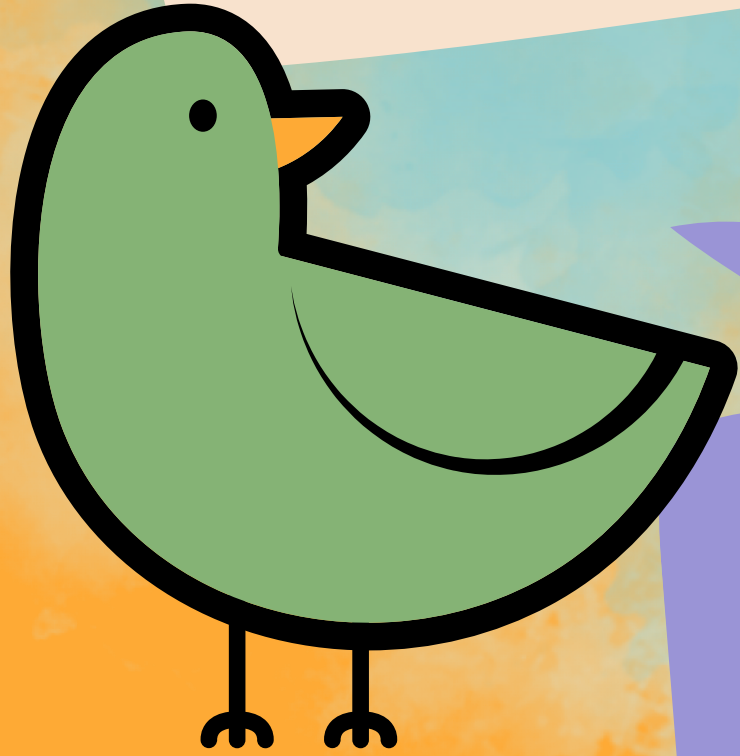
Osa työkavereista voi myös tehdä lyhennettyä työaikaa, ja heillä on tähän täysi oikeus.

Työpanos on arvokas työviikon pituudesta ja työtehtävistä riippumatta.



# ONKO OK SANOAA?

**KRAA! MITEN  
VOI PIKKULINTU  
SYÖDÄ NOIN  
PALJON?**



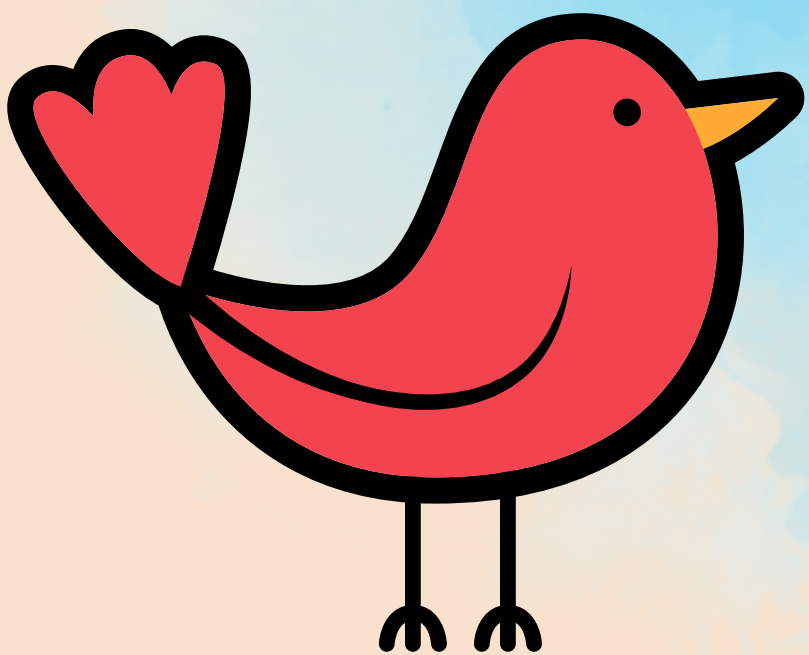
Jokainen valitsee itse, mitä syö ja miten paljon. Ruokailuhetkeen kuuluu ilo ja läsnäolo – ei syyllistäminen, selittely eikä annoskoon tai aterian ravintoainesisällön arvostelu. Syömistä ei tarvitse ansaita liikkumalla tai suorituksilla, ja myös herkut kuuluvat tasapainoiseen ruokavalioon. Ruoasta puhutaan arvostavaan ja positiiviseen sävyyn. Myös omalla lautasella olevasta annoksesta.

Syöminen on äärimmäisen henkilökohtainen asia. Jokaiselle tulee antaa ruokarauha ja oikeus päättää omista valinnoistaan. Tiesitkö, että jopa joka kymmenes meistä sairastuu elämänsä aikana syömishäiriöön?



# ONKO OK SANOAA?

KRAA! KYLLÄPÄ  
TUO PULU ON  
PULLEA!



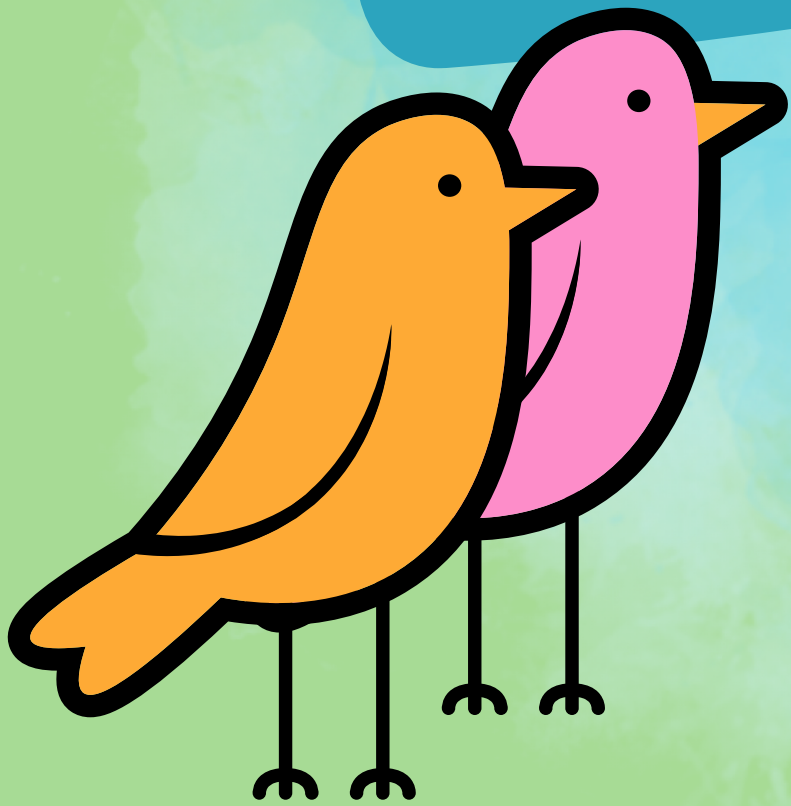
Kulttuurimme on laihdutusmyönteinen. Lihavuus tuntuu olevan pahinta, mitä ihmiselle voi sattua, ja se näkyy niin vaatekaupoissa, työmarkkinoilla kuin terveydenhuollon vastaanotoilla ja ympärillämme olevassa kehokuvastossa. Näin ei saisi olla. Jokainen ihminen on yhtä arvokas kehon muodosta riippumatta. Toisten, mutta myös oman vartalon, negatiivinen kommentointi on vahingollista ja ylläpitää syömishäiriöille suotuisia ajatusmalleja sekä ulkonäköön liittyviä paineita.

Meillä on kyseenalaistamaton oikeus syödä, liikkua, levätä, olla olemassa ja huolehtia itsestämme kehon koosta riippumatta!



# ONKO OK SANOAA?

KRAA! SEHÄN  
TAITAAKIN  
OLLA  
KUKKOPARI!



Yhdenvertaisuuslain 8 §:n mukaan ketään ei saa syrjiä seksuaalisen suuntautumisen perusteella. Välittömän ja välillisen syrjinnän lisäksi laissa tarkoitettua syrjintää on myös häirintä. Tarkoituksellinen homo- tai transfobinen kielenkäyttö ja vitsailu katsotaan häirinnäksi. Sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöt kohtaavat arjessaan muita enemmän viharikoksia, vihapuhetta ja syrjintää.

Syrjinnän pelko voi johtaa salailuun ja stressiin, millä puolestaan on työkykyä alentava vaikutus. Jokaisella on oikeus olla oma itsensä ilman pelkoa. Meillä kaikki kannamme vastuuta siitä, että työpaikka on turvallinen ja sinne on kiva tulla.



# ONKO OK SANOAA?

**KRAA! MINULLA  
ON OIKEUS  
PÄÄSTÄÄ  
NOKASTANI  
MITÄ VAIN!**



Työkaveri voi toisinaan päästää suustaan sammakoita tarkoituksella tai tahattomasti. Epäasialliset kommentit voivat jopa lamauttaa kommentoinnin kohteena olevan henkilön.

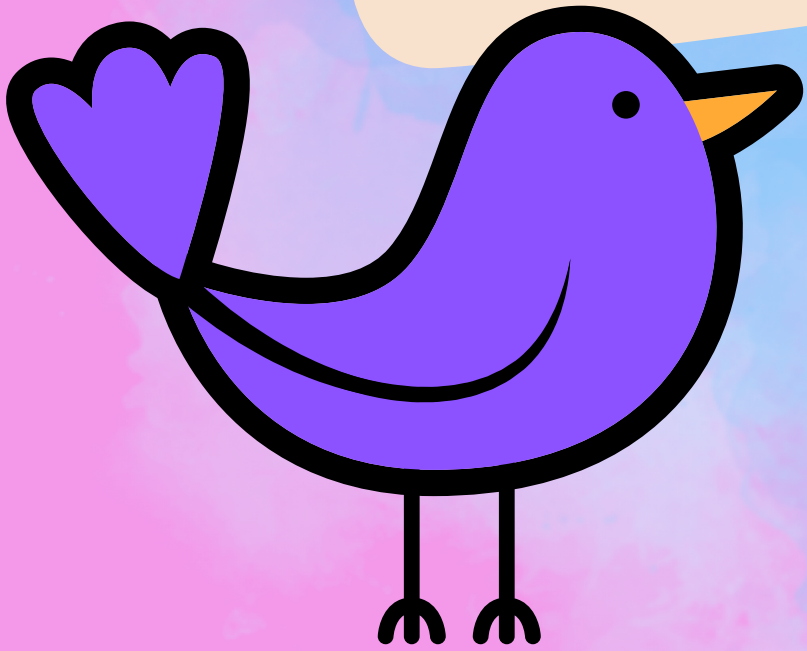
Hyvää tarkoittavakin kommentti voi joskus osua arkaan paikkaan. Niinpä työkaverin pituuden, painon, iän, pukeutumisen ja ulkonäön kommentoimisessa on vähintäänkin syytä olla varovainen.

Kollegana voit tällöin huomauttaa asiattomista tai ajattelemattomista heitoista kohteliaasti. Ystävällinen hoksautus voi avata silmät ja auttaa ymmärtämään. Mokaaminen on myös inhimillistä.



# ONKO OK SANOAA?

KRAA! SINÄKIN  
SE OOT YKS  
VIHERVASSARI-  
PERSUKOKKARI!



Suomen perustuslain mukaan valtiovalta kuuluu kansalle, jota edustaa valtiopäiville kokoontunut eduskunta. Kansanvaltaan sisältyy yksilön oikeus osallistua ja vaikuttaa yhteiskunnan ja elinympäristönsä kehittämiseen esimerkiksi äänestämisen kautta. Keskeinen periaate on vaalisalaisuus, eli se, ettei äänestäjän valinta paljastu kenellekään toiselle.

Henkilö voi halutessaan ilmaista poliittisen katsantonsa, mutta tähän ei tule painostaa. Poliitiikkaa sivuavat kahvipöytäkeskustelut voivat välillä olla intohimoisiakin, mutta keskustelussa on hyvä pitää mielessä mielipiteen vapaus ja kunnioitettava sävy poliittisista näkemyksistä ja puoluevalinnoista riippumatta.





# ONKO OK SANOAA?

**KRAAA! MINKÄS  
SORTIN HIIHULI-  
HYPPÄ SIELLÄ  
HYPPELEE?**



Uskonnonvapaus on yksi perusoikeuksistamme ja se on turvattu uskonnonvapauslain ja perustuslain nojalla. Kolmannes meistä ei kuulu kirkkoon tai edustaa muita uskontokuntia. Mikään uskonto tai elämäkatsomus ei ole ylitse muiden – yhden arjessa ja tavoissa uskonnollisuus ei näy millään tavalla, kun taas toiselle uskonnon rooli on suurempi. Omaa vakaumusta ei pidä joutua perustelemaan muille – esimerkiksi uskontoon liittyvää ruoka- tai juomavaliota!

