



## Ohje valmentajalle kiusaamisen ennaltaehkäisyyn urheiluharrastuksessa

Valmentajat voivat käyttää tätä ohjetta, kun haluavat ennaltaehkäistä kiusaamista ryhmässään tai joukkueessaan. Nämä askeleet on hyvä käydä läpi myös, jos ryhmässä on esiintynyt kiusaamista.

### 1. Kertaa ryhmän/joukkueen käyttäytymissäännöt

Jokainen kausi kannattaa aloittaa asettamalla selkeät odotukset ja käyttäytymissäännöt. Käyttäytymiseen liittyviä odotuksia läpikäydessä valmentajien on hyvä myös kertoa, minkälainen käyttäytyminen ei ole hyväksyttävää. Valmentajan on tärkeä muistuttaa, että kiusaamista ei hyväksytä. Luo joukkueenne tai ryhmänne pelisäännöt yhdessä valmennettaviesi kanssa. Varmista, että kaikenlainen kiusaaminen on kielletty pelisäännöissä. Huomioi, että pelisäännöt voi tehdä myönteiseksi, kuten "otamme kaikki mukaan", "kannustamme kaikkia", "kohtelemme kaikkia kunnioittavasti".

### 2. Anna tietoa kiusaamisesta urheilijoille

Käsittele kiusaamista koko joukkueen tai ryhmän kesken ja käy läpi mitä kiusaaminen on, kiusaamisen vaikutukset ja vahvista urheilijoiden keinoja puuttua kiusaamistilanteisiin.

#### Mitä kiusaaminen on?

Kiusaaminen voi olla suoraa tai epäsuoraa, kasvokkain tai netissä tapahtuvaa. Kiusaaminen on kertaluonteista tai toistuvaa vahingoittavaa kohtelua. Kiusaamisessa usein yksi urheilija joutuu kohteeksi ja on kykenemätön puolustautumaan kiusaajiaan vastaan.

#### Kiusaaminen voi olla

- verbaalista: pelottelua, uhkailua, haukkumista, jatkuvaa kiusoittelua
- fyysistä: lyömistä, potkimista, läpsimistä yms. fyysistä väkivaltaa
- sosiaalista: eristämistä, huhujen levittämistä, nolaamista
- omaisuuden vahingoittamista: harjoitusvälineiden likaamista, rikkomista tai piilottamista

Kiusaaminen tapahtuu usein myös netin ja kännykän välityksellä. Netti- tai kännykkäkiusaamista on esimerkiksi

- pilkkaavien, uhkailevien tai järkyttävien viestien lähettäminen
- nettipäiväkirjojen sisältöjen luvaton lainaaminen ja levittäminen, toisen valokuvien muokkaaminen ja levittäminen
- kiusattavasta varta vasten luodut kiusasivut tai siihen soveltuvat valmiit sivustot ja näiden sivujen linkkien levittäminen
- toisen nimellä tai nimimerkillä esiintyminen

#### Kiusaamisen vaikutuksia uhrille

##### Fyysiset vaikutukset

- Erilaiset somaattiset oireet, kuten mahakipu, huimaus, väsymys, pääkipu, lihaskipu

- Lapsuudessa koettu kiusaaminen on erityisen haitallinen kokemus, joka voi vaikuttaa terveyteen vielä pitkälle aikuisuuteen.
- Tutkimukset osoittavat, että keho vastaa fyysiseen ja sosiaaliseen kipuun samankaltaisesti. Kun kiusaamista koetaan jatkuvasti keho tuottaa stressihormoni kortisolia, jolla on vahingollisia vaikutuksia verenkiertoon, ruuansulatukseen ja immuunijärjestelmään.

#### Psyykkiset vaikutukset

- Kiusaaminen vahingoittaa kiusatun minäkuvaa ja itsetuntoa.
- Kiusaaminen aiheuttaa toivottomuutta: "Ehkä kiusaajien sanat ja teot ovat totta ja ansaitsen ne."
- Lyhyen aikavälin vaikutukset
  - Viha, masennus, ahdistus, paniikki, vetäytyminen normaaleista aktiviteetista, unettomuus, jatkuva väsymys ja lisääntynyt unentarve, itsemurhaan liittyvät ajatukset
- Pitkän aikavälin vaikutukset
  - vaikeudet luottaa toisiin, halu kostaa, vihan tunteet, alhainen itsetunto, vaikeudet ihmissuhteissa, itsetuhoiset ajatukset, sosiaalisten tilanteiden välttäminen

### 3. Vahvista urheilijoiden keinoja puuttua näkemäänsä kiusaamiseen

Sivustaseuraajilla on suuri rooli kiusaamisen jatkumiseen tai loppumiseen. Siksi kiusaamisesta on tärkeää puhua myös koko joukkueen kesken. Mielellään jo ennen kuin yhtäkään kiusaamistapausta on tullut esiin. Tutkimusten mukaan jopa 60 % tapauksissa, kiusaaminen loppuu, kun joukkuekaveri puuttuu kiusaamiseen. On tärkeää antaa lapsille ja nuorille konkreettisia esimerkkejä siitä, miten he voivat toimia. Kerro jokaisen esimerkin yhteydessä, kenelle aikuiselle he voivat kiusaamisesta kertoa.

#### Vaihtoehto 1: Sano kiusaajalle vastaan ja kerro aikuiselle

Mieti yhdessä urheilijoiden kanssa, mitä kiusaajalle voisi sanoa, jos näkee jotakin toista kiusattavan.

- "Tuo ei ole ok."
- "Ymmärrätkö, että se mitä teet, on tosi loukkaavaa?"
- "On väärin kohdella toista noin."
- "Kenellekään ei saa puhua noin."
- "Lopettakaa, Haluaisitko sinä, että sinua kohdeltaisiin noin."
- "Ei tarvitse olla paras kaveri kaikkien kanssa, mutta ketään ei saa jättää ulkopuolelle."

#### Vaihtoehto2: Poistu paikalta / auta kiusaamisen kohdetta poistumaan paikalta ja kerro aikuiselle

- Jos kiusaajien suora kohtaaminen ei tunnu turvalliselta, poistu paikalta. Älä jää todistamaan kiusaamista tai nauramaan sille.
- Sano muille sivustaseuraajille, että et hyväksy kiusaamista. Kannusta myös muita lähtemään pois tilanteesta.

- Voi auttaa myös kiusaamisen kohdetta poistumaan paikalta. Kysy kiusaamisen kohteelta, haluaako hän tulla mukaasi. Voit pyytää muita sivustaseuraajia olemaan tukenasi.
- "Hei katsokaa, mitä nuo tekevät XX:lle. Tuo ei ole mielestäni kivaa. Mennään pois ja käydään hakemassa XX meidän mukaamme?"
- "Hei, XX minulla on sinulle asiaa. Voitko tulla tänne minun mukaani?"

#### Vaihtoehto 3: puhu kiusaamisen kohteelle yksityisesti ja kerro aikuiselle

- Tarjoudu kertomaan kiusaamisesta yhdessä kiusatun kanssa valmentajalle tai muulle aikuiselle.
- Sano, ettei kiusaaminen ole hänen vikansa ja sinusta kiusaajat tekevät väärin.
- Tue kiusattua ja kutsu hänet mukaan joukkueen yhteisiin menoihin.

#### Vaihtoehto 4: Kerro valmentajalle tai muulle luotettavalle aikuiselle

- Vastuu kiusaamiseen puuttumisesta on aina aikuisella. Kannusta urheilijoita kertomaan, jos he näkevät kiusaamista ja kerro kehen he voivat olla yhteydessä vai kenelle he voivat asiasta kertoa.

## 4. Luo kiusaamisen vastaista ilmapiiriä

Valmentaja voi myös omalla käytöksellään luoda ilmapiiriä, joka ennaltaehkäisee kiusaamista.

### Luottamuksen rakentaminen ja urheilijan tunteiden huomioiminen

- Luottamuksellisen suhteen luominen urheilijoihin auttaa valmentajaa kontrolloimisen sijaan vaikuttamaan lapsiin ja nuoriin positiivisilla tavoilla.
- Yksinkertaisia keinoja tähän on esimerkiksi katsekontaktin hakeminen urheilijoihin ja urheilijoiden aktiivinen kuuntelu. Aktiivista kuuntelua on esimerkiksi se, että kuuntelee urheilijan asia aina loppuun asti ilman keskeytyksiä.
- Kun urheilijan suoritus huononee tai hän vetäytyy, valmentajan tulee tarkistaa, onko urheilijalla kaikki hyvin. "Huomaan, että sinulle tuli harjoituksissa paha mieli ja olit vaitonainen. Haluatko kertoa, jäikö jokin asia painamaan?" "Et vaikuta omalta itseltäsi tänään, onko sinulla kaikki hyvin? Voit tulla koska tahansa puhumaan minulle, jos haluat."
- Usein kiusaamisesta kertominen voi olla hankalaa, joten, jos sinusta valmentajana tuntuu, ettei kaikki ole kunnossa, on tärkeää, ettet lopeta kysymistä yhteen kertaan.

### Urheilijan tukeminen tunteiden hallinnassa

- Valmentajat voivat auttaa urheilijaa toipumaan tekemästään virheestä tai joukkuekaverin tekemästä virheestä. Tarjoa tukea virheiden jälkeen. Älä tuomitse. Tämä näyttää esikuvaa urheilijoille. "Epäonnistumiset kuuluvat urheiluun ja oppimiseen! Ymmärrän, että ne silti harmittavat. Mitä tekisit ensi kerralla toisin?"
- Jokainen urheilija on yksilö ja myös heidän tunteidensa hallinnassa on eroja. Jos urheilija menettää herkästi malttinsa tai esimerkiksi itkee helposti, voit kysyä vanhemmilta, miten parhaiten auttaa heidän lastansa hallitsemaan tunteitaan.
- Hallitse valmentajana omia tunteitasi urheilijoita, muita valmentajia ja tuomareita kohtaan, varsinkin, kun urheilija tekee virheen.

- Rohkaise urheilijoita puhumaan positiivisesti itsestään. Voit auttaa urheilijoita näkemään omat vahvuutensa ja keskittymään niihin. "Tänään sujui treenit tosi hyvin! Mitä mielestäsi teit tänään parhaiten?" "Tänään ei ollut ihan paras treenipäivä, mutta mitä teitte mielestänne tänään hyvin?"

#### Joukkueen tai ryhmän yhtenäisyyden vahvistaminen

- Anna palautetta hyvästä tiimityöstä. "Hieno maali! Se oli selkeästi koko joukkueen ansioita"
- "Lohdutit tosi hyvin joukkuekaveria, kun hänelle sattui virhe. Näin toimii oikea joukkuepelaaja." "Kannustit tosi hyvin muita kisoissa."
- "Kiva, että kutsuit X:n mukaan teidän treenien jälkeisiin suunnitelmiin. Näin uudet joukkueenjäsenet tuntevat olonsa tervetulleiksi joukkueeseen."
- **Valmentajien kannattaa antaa vastuuta suosituimmille urheilijoille kaikkien mukaan ottamisesta joukkueessa tai ryhmässä.** He toimivat usein mielipidevaikuttajina muuhun ryhmään ja heidän esimerkkinsä saa muutkin toimimaan joukkuehenkeä vahvistavasti. "Voisitteko te ottaa tehtäväksenne pitää huolen, että kaikkia kannustetaan tasapuolisesti ja ettei kukaan jää porukasta ulkopuolelle. Uskon, että te osaatte sen homman tosi hyvin ja muutkin seuraavat teidän esimerkkiänne."
- Non-verbaaliset kaveruuden osoitukset, kuten ylävitokset ja kannustavat hymyt voivat vaikuttaa yhtä positiivisesti kuin sanatkin.

#### 5. Ota huomioon ryhmät, jotka ovat alttiimpia kiusaamiselle

##### Sateenkaarevat urheilijat

- Sateenkaarevilla urheilijoilla tarkoitetaan seksuaali- tai sukupuolivähemmistöön kuuluvia urheilijoita. Tällaisia voivat esimerkiksi olla lesboiksi, homoiksi, biseksuaaleiksi, transihmisiksi ja intersukupuolisiksi identifioituvat ihmiset.
- Tutki omia ennakkoluulojasi ja käsityksiäsi liittyen sateenkaareviin urheilijoihin ja huomioi se, ettet arvioi urheilijoita näiden uskomustesi perusteella. On hyvä lähteä siitä oletuksesta, että joukkueessasi ja valmennustiimissäsi on henkilöitä, jotka identifioituvat johonkin seksuaali- tai sukupuolivähemmistöön.
- Viesti selkeästi, että minkäänlaista syrjimistä ja halventavia kommentteja seksuaaliseen suuntautumisen liittyen ei sallita. "Olemme yhdessä pelisäännöissä sovittu, ettei ketään syrjitä tai haukuta. Tämä koskee myös seksuaalista suuntautumista. Täällä ei hyväksytä minkäänlaista syrjivää kommentointia, esimerkiksi homottelua tai lesboksi haukkumista."
- Muista huomioida, että puhut sukupuolineutraalisti. "Voitte pyytää perhettä, ystäviä ja tyttö- tai poikaystäviä/seurustelukumppaneita katsomaan matsia."
- Muiden kouluttaminen sukupuolen moninaisuuteen tai seksuaalivähemmistöihin liittyen ei saa olla sateenkaarevan urheilijan vastuulla. Hänen tulee saada olla yksi urheilija muiden joukossa. Älä siis kysy kaikkea, mitä et tiedä seksuaalivähemmistöön kuulavalta urheilijalta ryhmässäsi tai joukkueessasi, vaan ota asioista itse selvää.
- Lue konkreettisia käytännön vinkkejä esimerkiksi Setan "Opitaan yhdessä!"-oppaasta tai Setan nettisivuilta.

### Yli- tai alipainoiset urheilijat

- Keskustelut painosta tulisi aina pitää vain valmentajan ja urheilijan välisenä. Älä kommentoi kenenkään painonvaihteluita julkisesti.
- Myös yksityisissä keskusteluissa on tärkeää, että valmentaja harkitsee tarkasti, millä tavalla puhuu urheilijan kehosta ja esimerkiksi painonpudotuksen tarpeesta. Anna oikeaa tietoa, älä korosta painoon liittyviä asioita, kerro alipainon vaaroista ja tunnista syömishäiriöiden merkit.
- Valmentajan oma asenne heijastuu hänen puheessaan rivien välistä, joten on tärkeää tarkistaa, millainen oma suhtautuminen painoon on, ja kommentoiko esimerkiksi omaa painoaan negatiiviseen sävyyn.

### Vammaisurheilijat

Jos ryhmääsi tulee vammaisurheilija:

- Tarkista oman seurasi/lajiliittosi ohjeet.
- Kysy urheilijan vanhemmilta parhaista tavoista ottaa urheilijan vamma huomioon. Kysy suoraan urheilijalta tämän vammasta, jos hän tuntee olonsa hyväksi keskustella aiheesta.
- Kysy neuvoa. Ota selvää, mitkä muut seurat tai tahot Suomessa järjestävät samankaltaista toimintaa, koska heiltä saa varmasti kullannarvoisia vinkkejä. Näitä seuroja löydät VAU:n Löydä oma seura -palvelusta. Myös VAU:sta tai oman kunnan erityisliikunnanohjaajalta voi kysyä neuvoja.
- Etsi tietoa urheilijan vammasta, mutta keskity ihmiseen, älä vammaan.
- Kohtele urheilijaa tasavertaisesti harrastusryhmässäsi - Näytä luottamuksesi urheilijaa kohtaan esimerkiksi antamalla mahdollisuus olla johtaja.

### Ylivilkkaus- tai tarkkaavaisuushäiriö

- Kysy sekä vanhemmilta että urheilijalta, mikä parhaiten auttaisi urheilijaa.
- Pyydä neuvoa asiantuntijoilta esimerkiksi ADHD-liitosta.
- Tarjoa henkilökohtaista ohjeistusta tai neuvoja. Käytä selkeää kieltä, vältä kielikuvia.
- Pyydä urheilijaa toistamaan ohje, älä kuitenkaan yksilöi urheilijaa ryhmästä.
- Tarjoa tekemistä odotteluajoille, ADHD voi vaikeuttaa esimerkiksi paikallaan istumista.

Lähteet:

Kivakoulu.fi ([www.kivakoulu.fi](http://www.kivakoulu.fi))

Mannerheimin lastensuojelu liitto (<https://www.mll.fi/vanhemmille/tukea-perheen-huoliin-ja-kriiseihin/kiusaaminen/>)

Mannerheimin lastensuojelu liitto (<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-jamedia/nettikiusaaminen/>)

Preventing Bullying: What Great Coaches Need to Know. Us Centre for safe sport. 2016

Sukupuolen ja seksuaalisen suuntautumisen moninaisuus – opitaan yhdessä! Opas opettajille. 2016. Seta.

Valtti-ohjelman käsikirja urheiluseuroille ja yhdistyksille – Näin otamme mukaan erilaisia liikkuja. Vau Ry.

[https://www.vammaisurheilu.fi/images/Valtti/valtti-ohjelma\\_2.pdf](https://www.vammaisurheilu.fi/images/Valtti/valtti-ohjelma_2.pdf)

[www.playbytherules.net.au](http://www.playbytherules.net.au)

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

<https://adhd-liitto.fi/adhd-tietoa/lapset/adhd-perustietoa/>



## Lasten ja nuorten väliseen kiusaamiseen puuttuminen urheiluharrastuksessa

### 1. Puutu

Jos todistat lasten tai nuorten välistä konfliktia tai kiusaamistilannetta:

- Puutu välittömästi. Kerro, ettei harrastuksessa hyväksytä kiusaamista.
- Erotta lapset tai nuoret toisistaan ja varmista, että kaikki ovat kunnossa.
- Pysy rauhallisena ja kerro lapsille tai nuorille, että asia selvitetään ja kaikki saavat kertoa tapahtuneesta yksitellen.
- Kannusta lapsia anteeksipyyntöön vasta, kuin olet selvittänyt tilanteen kokonaisuudessaan

### 2. Kuuntele ja selvitä

Jos lapsi tai nuori kertoo sinulle kiusaamisesta tai selvität juuri näkemääsi mahdollista kiusaamistilannetta:

- Usko kiusaamisesta kertojaa ja ota asia vakavasti. Älä koskaan vähättele lapsen kokemusta kiusaamisesta.
- Pysy rauhallisena. Puhu kaikille mukana olleille lapsille tai nuorille yksityisesti, ilman syyttelyä. Pyri selvittämään mahdollisimman tarkasti mitä on tapahtunut. Jos mahdollista, pyydä toista valmentajaa pitämään harjoitukset, jotta voit jutella asianomaisten kanssa rauhassa.
- Kerro kiusaamisesta asianomaisten lasten tai nuorten vanhemmille. Selvitä, onko lapsi tai nuori puhunut asiasta kotona tai esimerkiksi ollut haluton lähtemään harjoituksiin.
- Puhu myös muille ryhmän tai joukkueen jäsenille yksitellen saadaksesi selville, ovatko he todistaneet kiusaamista.
- Kerro tilanteesta seuran johdolle ja keskustele kurinpidollisista toimenpiteistä.
- Kirjaa ylös mitä on keskusteltu asianomaisten kanssa ja mihin toimenpiteisiin on päädytty.

### 3. Tue muutosta

Kun olet selvittänyt mitä on tapahtunut, voit puuttua kiusaamiseen ja pyrkiä lopettamaan sen. Kiitä henkilöitä, jotka toivat kiusaamisen esiin.

#### Tue kiusaamisen kohdetta

- Kuuntele kiusaamisen kohdetta ja vakuuta hänelle, että teet kaikkiesi auttaaksesi häntä.
- Kerro kiusaamisen kohteelle, ettei kiusaaminen ole hänen syytään. Kukaan ei ansaitse tulla kiusatuksi.
- Miettikää yhdessä, miten hän voisi toimia, jos kiusaamista tapahtuu uudestaan. Voisiko hän esimerkiksi kätkeä kiusaajia lopettamaan, yrittää poistua paikalta tai kertoa valmentajalle.
- Mieti yhdessä kiusaamisen kohteen ja hänen vanhempiansa kanssa, miten kiusaamisen saa loppumaan.

- Kysy lapselta tai nuorelta, mitä voit tehdä, jotta hän tuntisi olonsa turvalliseksi. Huomio, että muutokset kiusatun lapsen tai nuoren rutiiniin tulisivat olla mahdollisimman pienet.

#### Puhu kiusaajan/kiusaajien kanssa

- Pysy rauhallisena, äläkä korota ääntäsi.
- Jos kiusaajat ovat ryhmä lapsia tai nuoria, puhuttele heitä erikseen. Keskustele jokaisen vastuusta omaan käytökseen.
- Selitä, miksi kiusaajan käytös on kiusaamista ja miksi kiusaaminen on vahingollista kiusaamisen kohteelle sekä koko joukkueelle tai harrastusryhmälle. Muistuta, ettei kiusaaminen ole hyväksyttävää.
- Käytä minämuotoisia viestejä. ”Minä en salli sitä, että joukkuekavereita kohdellaan tuolla tavalla.” ”Minun mielestäni se, mitä olet sanonut, ei ollut hauskaa. Olen yllätynyt, että sanoit niin.” ”Ymmärrän, että olet vihainen/turhautunut/väsänyt, mutta ei silti ole ok tönä/haukkua/levittää juoruja.”
- Keskustele kiusaajan kanssa siitä, miksi hän on kiusannut. Yritä ymmärtää syitä kiusaamiseen. Kyse voi olla esimerkiksi ongelmista kotona. Jos tilanne kotona huolestuttaa sinua, voit ottaa yhteyttä oman alueen päivystävään lastensuojelun sosiaalityöntekijään ja kysyä neuvoa.
- Muita syitä kiusaamiseen voi olla halu kuulua porukkaan, kavereiden käytöksen kopioiminen tai paremmuuden tunteminen kohteeseen nähden. Kiusaajalla voi olla myös itsellään taustalla kiusaamiskokemuksia.
- Sovi, miten hän tai he muuttavat käyttäytymistään jatkossa.
- Älä leimaa lasta tai nuorta kiusaajaksi. Kaikenlaiset leimat voivat vaikeuttaa nuoren tai lapsen kasvamista ja käytöksen korjaamista.
- Pyri saamaan kiusaaja mukaan korjaamaan tilannetta. Häntä voi pyytää kirjoittamaan anteeksipyyntökirjeen kiusatulle tai tekemään jonkin hyvän teon joukkueelle. Häntä voi velvoittaa siivoamaan tai korjaamaan omaisuutta, jonka on tuhonnut.
- Kerro, että tilannetta seurataan ja että hänellä on nyt mahdollisuus muuttaa käyttäytymistään.

#### 4. Tarkista ja hae tukea

Tarkista muutaman viikon päästä kiusatululta, onko tilanne muuttunut. Jos tarvitset lisätukea, ota yhteys koulupsykologiin, koulukuraattoriin tai muihin ammattilaisiin, joilla on enemmän asiantuntemusta kiusaamisesta. Voit olla myös yhteydessä Et ole yksin - palveluun.

#### 5. Ennaltaehkäise uusiutumista

Käy läpi kiusaamisen ennaltaehkäisyn askeleet ryhmäsi kanssa. Käytä apuna valmentajan ohjetta kiusaamisen ennaltaehkäisyyn.

Lähteet:

Kivakoulu.fi ([www.kivakoulu.fi](http://www.kivakoulu.fi))

Mannerheimin lastensuojelu liitto (<https://www.mll.fi/vanhemmille/tukea-perheen-huoliin-ja-kriiseihin/kiusaaminen/>)

Mannerheimin lastensuojelu liitto (<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-jamedia/nettikiusaaminen/>)

Preventing Bullying: What Great Coaches Need to Know. Us Centre for safe sport. 2016 [www.playbytherules.net.au](http://www.playbytherules.net.au)

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

## Nuorten välisen seksuaalisen häirinnän ennaltaehkäisy urheiluseuroissa

Valmentajat voivat käyttää tätä ohjetta, kun haluavat ennaltaehkäistä seksuaalista häirintää ryhmässään tai joukkueessaan. Nämä askeleet on hyvä käydä läpi myös, jos ryhmässä on esiintynyt seksuaalista häirintää.

### 1. Kertaa ryhmän/joukkueen käyttäytymissäännöt

Jokainen kausi kannattaa aloittaa asettamalla selkeät odotukset ja käyttäytymissäännöt. Käyttäytymiseen liittyviä odotuksia läpikäydessä valmentajien on hyvä myös kertoa, minkälainen käyttäytyminen ei ole hyväksyttävää. Valmentajan on tärkeä muistuttaa, että seksuaalista häirintää ei hyväksytä.

### 2. Anna urheilijoille tietoa seksuaalisesta häirinnästä

Käsittele seksuaalista häirintää koko joukkueen tai ryhmän kesken. Käy läpi, mitä seksuaalinen häirintä on, häirinnän vaikutukset ja vahvista urheilijoiden keinoja puuttua häirintätilanteisiin.

#### Mitä seksuaalinen häirintä on?

- Seksuaalinen häirintä on ei-toivottua käytöstä, jolla loukataan toisen seksuaalista itsemääräämisoikeutta tai koskemattomuutta.
- Seksuaalisella häirinnällä on yhtymäkohtia kiusaamiseen.
- Seksuaalisen häirinnän kohteeksi voi joutua kuka vaan; tytöt, pojat, muun sukupuoliset ja transihmiset.
- Seksuaalisella häirinnällä luodaan usein uhkaava, nöyryyttävä tai ahdistava ilmapiiri.
- Seksuaalista häirintää esiintyy kaikissa urheilulajeissa ja kaikilla tasoilla

#### Esimerkkejä seksuaalisesta häirinnästä

- epäasialliset seksuaaliset puheet, esimerkiksi vitsit, vartaloa tai intiimiä yksityiselämää koskevat seksuaaliväritteiset huomautukset tai kysymykset
- seksuaalisesti vihjailevat eleet tai ilmeet, esimerkiksi itsetyydytystä tai yhdyntää kuvaavien eleiden esittäminen
- epäasialliset seksuaaliset sisällöt eri sosiaalisen median kanavissa, WhatsApp-, Snapchat- yms. viestit, tekstiviestit, sähköpostit, puhelinsoitot
- yhdyntää tai muita seksuaalisia tekoja koskevat ehdotukset tai vaatimukset

Yllä mainitut esimerkit ovat rikoksia, jos ne kohdistuvat alle 16-vuotiaaseen. Toisen luvaton koskeminen intiimialueille, kuten peppuun, reisiin, rintoihin tai sukuelintenalueelle voi täyttää rikoksen tunnusmerkit riippumatta siitä, minkä ikäinen kohde on.

Nuorten kanssa voi käydä läpi Et ole yksin -hankkeen nettisivuilta löytyvän visan, jonka avulla on helppo pohtia seksuaaliseen häirintään liittyviä teemoja.



## Seksuaalisen häirinnän ja flirttailun eroja

### Häirintä

- On toimintaa, jossa loukataan toisen ihmisen seksuaalista itsemääräämisoikeutta
- On yksipuolista
- Ei perustu suostumukseen
- Sitä ei saa loppumaan, vaikka pyytäisi toista lopettamaan
- Tuntuu häirinnän kohteesta pahalta

### Flirtti

- On vuorovaikutusta, jossa osoitetaan romanttista tai seksuaalista huomiota toista ihmistä kohtaan
- On vastavuoroista
- Molemmat ovat antaneet siihen suostumuksensa ilmein, elein tai sanoin
- Sen voi kumpikin lopettaa halutessaan
- Tuntuu mukavalta

## Hyvän ja huonon kosketuksen eroja

### Huono kosketus

- hämmentää, pelottaa, vihastuttaa
- uhkaavaa, painostavaa, suostuttelevaa, pakottavaa
- ei lopu pyydettyä
- satuttaa fyysisesti tai henkisesti
- kosketuksesta tekee mieli lähteä pois

### Hyvä kosketus

- tuntuu hyvältä ja miellyttävältä
- kosketuksesta jää hyvä mieli
- loppuu viimeistään, kun sen itse haluaa loppuvan
- on molemminpuolista

## 3. Mitä seksuaalisesta häirinnästä voi seurata?

### Häirinnän tekijä

- kurinpidolliset toimenpiteet seuran toimesta
- kyseessä voi olla rikos, jolloin poliisin tehtävä on tutkia asiaa ja kuulustella epäiltyä
- poliisi voi tutkia seksuaalista häirintää esim. kunnianloukkauksena, pahoinpitelynä, seksuaalisena ahdisteluna, tai seksuaalisena hyväksikäyttönä
- häpeän ja syyllisyyden tunteet sekä ulkopuolisuuden tunne teon tultua ilmi

### Häirinnän kohde

- pelko, nöyryytys, ahdistus, neuvottomuus, syyllisyys, häpeä, itsesyytös
- vaikeus luottaa muihin ihmisiin, ulkopuolisuuden kokemus
- vaikeudet ja pelko osallistua harjoituksiin Harrastusympäristö
- ryhmän tai joukkueen yhtenäisyys kärsii, jos otetaan puolia puolesta tai vastaan seksuaaliseen häirintään liittyen
- poissaolot harjoituksista
- muiden syyllisyys ja paha olo siitä, etteivät osanneet auttaa tai puuttua
- pelko siitä, että seksuaalinen häirintä kohdistuu itseen jatkossa

## 4. Vahvista urheilijoiden keinoja puuttua näkemäänsä tai kokemaansa häirintään

Seksuaalista häirintää mahdollistaa sivustaseuraamisen kulttuuri, jolloin kukaan ympärillä olija ei puutu häirintään. Muistuta, että on aikuisen vastuulla viimekädessä puuttua.

#### Vaihtoehto 1: Kohtaa häiritsijä ja kerro aikuiselle

Mieti yhdessä urheilijoiden kanssa, mitä häiritsijälle voisi sanoa, jos näkee jotakin toista seksuaalisesti häiritävänä.

- "Tuo ei ole ok."
- "Ymmärrätkö, että se mitä teet/sanot, on tosi loukkaavaa?"
- "Kenellekään ei saa puhua noin."

#### Vaihtoehto 2: Keskeytä tilanne ja auta häirinnän kohdetta poistumaan paikalta ja kerro aikuiselle

- Jos häiritsijän suora kohtaaminen ei tunnu turvalliselta, poistu paikalta ja kerro aikuiselle, esimerkiksi valmentajalle, näkemästäsi seksuaalisesta häirinnästä. Älä jää seuraamaan sivusta seksuaalista häirintää tai nauramaan sille.
- Sano häiritsijälle ja muille sivustaseuraajille, ettet hyväksy seksuaalista häirintää. Kannusta myös muita lähtemään pois tilanteesta ja kertomaan valmentajalle tapahtuneesta.
- Voit auttaa seksuaalisen häirinnän kohdetta poistumaan paikalta. Kysy häirinnän kohteelta, haluaako hän tulla mukaasi. Voit pyytää muita sivustaseuraajia olemaan tukenasi.
  - "Tuo ei ole mielestäni kivaa. Mennään pois ja pyydetään XX meidän mukaamme?"
  - "Hei, XX minulla on sinulle asiaa. Voitko tulla minun mukaani?"

#### Vaihtoehto 3: puhu häirinnän kohteelle yksityisesti ja kerro aikuiselle

- Tarjoudu kertomaan seksuaalisesta häirinnästä yhdessä häirityn kanssa valmentajalle tai muulle aikuiselle.
- Sano, ettei seksuaalinen häirintä ole hänen vikansa.

#### Vaihtoehto 4: Kerro valmentajalle tai muulle luotettavalle aikuiselle

- Vastuu seksuaaliseen häirintään puuttumisessa on aina aikuisella. Kannusta urheilijoita kertomaan, jos he näkevät tai kokevat seksuaalista häirintää. Kerro, kenelle he voivat asiasta kertoa.

#### Mitä voi tehdä, jos itse kohtaa seksuaalista häirintää?

- Sinulla on aina oikeus poistua tilanteesta sanomatta sanaakaan tai pyytämättä siihen keneltäkään lupaa.
- Sano häiritsijälle, että hänen käyttäytymisensä on loukkaavaa tai epämiellyttävää ja että hänen pitää lopettaa.
- Muista, ettet syytä häirinnästä itseäsi, vaikka et pystyisikään puolustautumaan! Kerro häirinnästä luotettavalle aikuiselle ja vaadi, että asialle tehdään jotain.

#### 5. Valmentaja on osana luomassa seksuaalisen häirinnän vastaista ilmapiiriä

Valmentaja voi vaikuttaa seksuaalisen häirinnän vastaisen ilmapiirin luomiseen harrastuksessa päivittäisillä teoilla ja sanoilla.

- Vältä stereotyyppisiä kuvauksia sukupuolesta, kuten "tyttöjen/poikien lajit", "heittää palloa kuin tyttö", "käyttäytyy kuin poika".



- Puhu sukupuolineutraalisti. ”Voitte pyytää perhettä, ystäviä ja tyttö- tai poikaystäviä/seurustelukumppaneita katsomaan esitystä, kilpailua tai ottelua.”
- Kysy lapsilta tai nuorilta lupa, kun kosket heihin. Kerro, miksi kosket esimerkiksi avustaessa. Vahvistat näin heidän oikeuttaan omaan kehoonsa ja rajoihin.
- Puutu aina loukkaavaan kielenkäyttöön sukupuoleen ja seksuaalisuuteen liittyen. Passiiviset asenteet, sivusta seuraaminen, kieltäminen tai hiljaisuus luovat vaikutelmaa uhrille, että seksuaalinen häirintä on hyväksyttävää.
- Älä kysele tai vitsaile urheilijoiden intiimielämästä. Pidättäydy kaikista seksuaalisista kommenteista tai vitseistä.
- Pyri luomaan avoin ilmapiiri. Kerro, että urheilijat voivat kertoa kokemastaan häirinnästä luottamuksellisesti. Uhrin voi pysyä hiljaa seksuaalisesta häirinnästä säilyttääkseen asemansa joukkueessa tai säilyttääkseen yksityisyytensä.
- Pyri puhumaan urheilijoista aina kunnioittavasti. Kohtele urheilijoita kokonaisuutena. Älä esineellistä urheilijoita tai kommentoi heidän painoaan, murrosiän kehitystä/kehittymättömyyttä tai lihaksiaan.

Lähteet:

Ei meidän koulussa. <http://www.eimeidankoulussa.fi/>

[https://www.ouka.fi/documents/64277/104164/Seksuaalinen\\_hairinta.pdf/725a79ad-78ff-49b5-8285-909bce86a5b4](https://www.ouka.fi/documents/64277/104164/Seksuaalinen_hairinta.pdf/725a79ad-78ff-49b5-8285-909bce86a5b4)

Safeguarding athletes from harassment and abuse in sport IOC Toolkit for IFs and NOCs

## Nuorten väliseen seksuaaliseen häirintään puuttuminen urheiluseuroissa

Tilanteeseen puuttuminen, kun havaitset seksuaalista häirintää

### 1. Puutu

- Jos todistat seksuaalista häirintää, puutu siihen välittömästi kertomalla, ettei häirintää suvaita harrastuksessa. "Tuo ei ollut hauskaa. Täällä ei hyväksytä seksuaalista häirintää" "Hei, täällä ei homotella/huoritella ketään. Ymmärrätkö, mikä tuossa on väärin?"
- Kerro, että harrastuksen pitää olla sellainen paikka, jossa kaikkien on hyvä olla. Seksuaalisuuteen kohdistuvat kommentit voivat loukata niiden kohteen lisäksi myös muita harrastuksessa olijoita.

### 2. Kuuntele ja selvitä

- Jos urheilija kertoo sinulle seksuaalisesta häirinnästä, on tärkeää kuulla, miten nuori itse koki asian ja millaisia tunteita se hänessä herätti. Huomioi seksuaalista häirintää kokenut nuori antamalla hänen rauhassa kertoa, mitä on tapahtunut.
- Ota seksuaalinen häirintä vakavasti. Älä vähättele häirintää esimerkiksi vitsinä tai syyllistä uhria häirinnästä.
- Puhu kaikille mukana olleille lapsille tai nuorille erikseen. Pyri selvittämään mahdollisimman tarkasti, mitä on tapahtunut.
- Kirjaa ylös, mitä on keskusteltu.
- Kerro seurajohtajalle, mitä on tapahtunut ja keskustele mahdollisista kurinpidollisista toimenpiteistä.
- Puhu mukana olleiden lasten tai nuorten vanhempien kanssa. Selvitä, onko lapsi tai nuori puhunut asiasta kotona tai esimerkiksi ollut haluton lähtemään harjoituksiin.

### 3. Tue muutosta

Kun olet selvittänyt, mitä on tapahtunut, voit puuttua seksuaaliseen häirintään ja pyrkiä lopettamaan sen. Kiitä henkilöitä, jotka toivat seksuaalisen häirinnän esiin.

- Tue seksuaalisen häirinnän kohdetta
  - Kuuntele seksuaalisen häirinnän kohdetta ja vakuutta hänelle, että teet kaikkiesi auttaaksesi häntä.
  - Kerro seksuaalisen häirinnän kohteelle, ettei häirintä ole hänen syytään. Jokaisella on oikeus koskemattomuuteen ja omiin rajoihin. Seksuaalista häirintää ei voi oikeuttaa vitsillä tai kutsua flirttailuksi.
  - Miettikää yhdessä, miten voisi toimia, jos seksuaalista häirintää tapahtuu uudestaan. Voisiko esimerkiksi käskeä häiritsijää lopettamaan, yrittää poistua paikalta tai kertoa valmentajalle.
  - Kysy lapselta tai nuorelta, mitä voit tehdä, jotta hän tuntisi olonsa turvalliseksi.
- Puhu häiritsijän/häiritsijöiden kanssa
  - Pysy rauhallisena. Älä korota ääntäsi.
  - Jos häiritsijät ovat ryhmä lapsia tai nuoria, puhuttele heitä erikseen. Keskustele jokaisen vastuusta omaan käytökseen.

- Selitä, miksi häiritsijän käytös on seksuaalista häirintää ja miksi häirintä on vahingollista häirinnän kohteelle sekä koko joukkueelle tai harrastusryhmälle. Muistuta, ettei seksuaalinen häirintä ole missään tilanteessa hyväksyttävää.
- Käytä minämuotoisia viestejä. ”Minä en salli sitä, että joukkuekavereita kohdellaan tuolla tavalla.” ”Minun mielestäni se, mitä olet sanonut, ei ollut hauskaa. Olen yllättynyt, että sanoit niin.” ”Vaikka toivoisit toisen henkilön huomiota, ei ole ok syyllistyä seksuaaliseen häirintään.”
- Keskustele häiritsijän kanssa siitä, miksi hän on häirinnyt. Jos loukkaava käytös on tarkoitettu vitsiksi, keskustele muista tavoista käyttää huumoria. Jos tarkoitus oli osoittaa kiinnostusta, kerro flirttailun ja seksuaalisen häirinnän eroista. Flirttailu on aina molemminpuolista ja jokaisella on oikeus omiin rajoihin.
- Yritä ymmärtää syitä seksuaaliseen häirintään vai syitä, jotka ovat seksuaalisen häirinnän taustalla. Kyse voi olla esimerkiksi ongelmista kotona. Jos tilanne kotona huolestuttaa sinua, voit ottaa yhteyttä oman alueen päivystävään lastensuojelun sosiaalityöntekijään ja kysyä neuvoa.
- Muita syitä seksuaaliseen häirintään voi olla halu kuulua porukkaan, kavereiden käytöksen kopioiminen, huomion toivominen tai paremmuuden tunteminen kohteeseen nähden.
- Sovi, miten häiritsijä tai häiritsijät muuttavat käyttäytymistään jatkossa.
- Älä leimaa lasta tai nuorta. Leimat voivat vaikeuttaa nuoren tai lapsen kasvamista ja käytöksen korjaamista.
- Kerro, että tilannetta seurataan ja että hänellä/heillä on nyt mahdollisuus muuttaa käyttäytymistään.
- Puhu häiritsijän vanhempien kanssa tilanteesta, jotta he voivat tukea lasta tai nuorta muuttamaan käyttäytymistään.

#### 4. Tarkista ja hae tukea

Tarkista muutaman viikon päästä häirityltä, onko tilanne muuttunut. Jos tarvitset lisätukea ja konsultaatioapua, ota yhteys koulupsykologiin, koulukuraattoriin tai muihin ammattilaisiin, joilla on enemmän asiantuntemusta seksuaalisesta häirinnästä. Voit olla myös yhteydessä Et ole yksin- palveluun.

#### 5. Ennaltaehkäise seksuaalisen häirinnän uusiutumista

Käy läpi seksuaalisen häirinnän ennaltaehkäisyn askeleet ryhmäsi kanssa Et ole yksin - palvelun ohjeen avulla.

Lähteet: Ei meidän koulussa. <http://www.eimeidankoulussa.fi/>

[https://www.ouka.fi/documents/64277/104164/Seksuaalinen\\_hairinta.pdf/725a79ad-78ff-49b5-8285-909bce86a5b4](https://www.ouka.fi/documents/64277/104164/Seksuaalinen_hairinta.pdf/725a79ad-78ff-49b5-8285-909bce86a5b4)

Safeguarding athletes from harassment and abuse in sport IOC Toolkit for IFs and NOCs