

Ohje kiusaamisen ehkäisyyn harrastustoiminnassa

Toiminnasta vastuussa olevat henkilöt voivat käyttää tätä ohjetta kiusaamisen ennaltaehkäisyyn ryhmän toiminnassa. Nämä askeleet on hyvä käydä läpi säännöllisesti, esimerkiksi toimintakauden alkaessa ja myös, jos ryhmässä on kiusaamista.

1. Kertaa ryhmän käyttäytymissäännöt

Jokainen toimintakausi kannattaa aloittaa ryhmän kanssa luomalla selkeät käyttäytymissäännöt. Käyttäytymiseen liittyviä odotuksia läpikäydessä ohjaajien on hyvä myös kertoa, minkälainen käyttäytyminen ei ole hyväksyttävää. Toiminnassa on tärkeä muistuttaa, että kiusaamista ei hyväksytä.

Luokaa toiminnassa tai ryhmänne käyttäytymissäännöt yhdessä toimintaan osallistuvien kanssa. Varmista, että kaikenlainen kiusaaminen on kielletty säännöissä. Huomioi, että säännöt voi tehdä myönteiseksi, kuten "otamme kaikki mukaan", "kannustamme kaikkia", "kohtelemme kaikkia kunnioittavasti". Sääntöjä laatiessa on hyvä kysyä, kuinka ne toteutuvat?

- "Millä tavoin voimme pyytää jotakuta mukaan?"
- "Minkälainen kannustaminen olisi kivaa?"
- "Miten voisimme kannustaa toisiamme?"

2. Anna tietoa kiusaamisesta toimintaan osallistuville

Käsittele kiusaamista koko ryhmän kesken. Käy läpi mitä kiusaaminen on, kerro kiusaamisen vaikutuksista ja vahvista osallistuvien keinoja puuttua kiusaamistilanteisiin.

Mitä kiusaaminen on?

Kiusaaminen voi olla suoraa tai epäsuoraa, kasvokkain tai netissä tapahtuvaa väkivaltaa. Kiusaaminen on kertaluonteista tai toistuvaa vahingoittavaa kohtelua.

Kiusaamisessa usein yksi toimintaan osallistuva joutuu kohteeksi ja on kykenemätön puolustautumaan kiusaajiaan vastaan. Kiusaamiseen liittyy vahvasti vallan epätasa-arvo, kiusatulla ei ole mahdollisuuksia katkaista kiusaamista. Asiattoman käytöksen yleisyydestä kertoo myös kouluterveyskysely: 34% yläkouluikäisistä on kohdannut syrjintää vapaa-ajallaan, toisen asteen opiskelijoista 16,5%. Vanhempien kokemia loukkauksia yläkouluikäisistä on kokenut 20%, toisen asteen opiskelijoista n.17%. Häiritsevälle seksuaaliselle ehdottelulle on nuorista altistunut noin 20%.

Toimintaan vaikuttava kiusaaminen toi tapahtua myös toiminnan ulkopuolella. Koulussa, verkossa tai yleisesti vapaa-ajalla tapahtuva kiusaaminen ja epäasiallinen käytös vaikuttaa toimintaan osallistuvien hyvinvointiin ja heidän välisiin suhteisiinsa. Tämä voi tehdä osallistumisesta haastavaa tai mahdotonta joillekin nuorille, tai he saattavat jättäytyä toiminnasta äkisti pois.

Kiusaaminen voi olla

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

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

- pilkkaavien, uhkailevien tai järkyttävien viestien lähettäminen
- tileille tunkeutuminen, virtuaalisen omaisuuden varastaminen tai sen huijaaminen toiselta (scamming)
- somesisältöjen luvaton lainaaminen ja levittäminen, toisen valokuvien muokkaaminen ja levittäminen. Huomioithan että toisen luvatta kuvaaminen ei myöskään ole asiallista käytöstä.
- kiusattavasta varta vasten luodut kiusaamissivut 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 ansaitseen 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 toimintaan osallistuvien keinoja puuttua havaitsemaansa kiusaamiseen

Sivustaseuraajilla on suuri rooli kiusaamisen jatkumisessa tai loppumisessa. Siksi kiusaamisesta on tärkeää puhua myös koko ryhmän kesken, mielellään jo ennen kuin yhtäkään kiusaamistapausta on tullut esiin.

Tutkimusten mukaan jopa 60 % tapauksissa kiusaaminen loppuu, kun ryhmään kuuluvat puuttuvat kiusaamiseen. On tärkeää antaa lapsille ja nuorille konkreettisia esimerkkejä siitä, miten he voivat toimia. Kerro jokaisen esimerkin yhteydessä, kenelle aikuiselle he voivat kiusaamisesta kertoa. Voit osallistaa nuoria pohtimaan yhdessä heille sopivia tapoja ilmaista tunteitaan.

Vaihtoehto 1: Sano kiusaajalle vastaan ja kerro aikuiselle

Mieti yhdessä toimintaan osallistuvien kanssa, mitä kiusaajalle voisi sanoa, jos havaitsee 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."

Vaihtoehto 2: 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, ettet hyväksy kiusaamista. Kannusta myös muita lähtemään pois tilanteesta.

- "Miten toimit tässä tilanteessa ei ole reilua toisia kohtaan, enkä hyväksy toimintaasi."

Voit auttaa myös kiusaamisen kohdetta poistumaan paikalta. Kysy kiusaamisen kohteelta, haluaako hän tulla mukaasi. Voit pyytää muita sivustaseuraajia olemaan tukenasi.

- "Hei katsokaa, mitä nuo tekee XX:lle. Tuo ei ole mielestäni kivaa. Mennään pois ja käydään hakemassa XX meidän mukaan?"
- "Hei, XX minulla on sinulle asiaa. Voitko tulla tänne minun mukaan?"

Vaihtoehto 3: Puhu kiusaamisen kohteelle yksityisesti ja kerro aikuiselle

- Tarjoudu kertomaan kiusaamisesta yhdessä kiusatun kanssa ohjaajalle, vapaaehtoiselle tai muulle aikuiselle.
- Sano, ettei kiusaaminen ole hänen vikansa, ja että 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 nuoria kertomaan, jos he havaitsevat kiusaamista.
- Kerro, kehen he voivat olla yhteydessä tai kenelle he voivat asiasta kertoa.

4. Luo kiusaamisen vastaista ilmapiiriä

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

Luottamuksen rakentaminen ja osallistujien tunteiden huomioiminen

- Kontrolloinnin sijaan luottamuksellinen suhde auttaa ohjaajaa vaikuttamaan positiivisesti lapsiin ja nuoriin.
- Yksinkertaisia keinoja tähän on esimerkiksi katsekontaktin hakeminen nuoriin ja osallistujien aktiivinen kuuntelu. Aktiivista kuuntelua on esimerkiksi se, että kuuntelee asian aina loppuun asti ilman keskeytyksiä. Nuorten mielipiteiden ja osallisuuden huomioiminen toiminnassa rakentaa ohjaajien ja ohjattavien välistä suhdetta ja luo luottamuksen ilmapiiriä.
- Jos nuori alkaa vetäytyä toiminnasta, ohjaajan tulee tarkistaa, onko nuorella kaikki hyvin. Sen voi tehdä esimerkiksi näin:
 - "Huomaan, että sinulle tuli tänään toiminnassa 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. Jos sinusta ohjaajana tuntuu, ettei kaikki ole kunnossa, on tärkeää, ettet lopeta kysymistä yhteen kertaan.

Nuoren tukeminen tunteiden hallinnassa

- Hallitse ohjaajana omia tunteitasi nuoria, muita ohjaajia ja aikuisia kohtaan. Kenestäkään ei tule puhua loukkaavalla, tuomitsevilla tai leimaavalla tavalla.
- Omien tunteiden tunteminen on sallittua ja niistä voi puhua. Esimerkin näyttäminen on hyvä tapa tukea muiden tunteiden hallintaa:
 - "Kylläpä harmittaa, että asia XX tapahtui, mutta ei anneta sen estää meitä yrittämästä uudestaan!"
- Ohjaustehtävässä toimivien henkilöiden tulee auttaa osallistujia tunteiden hallinnassa ja etenkin tilanteissa, joissa joku menettää malttinsa.
- Jokainen toimintaan osallistuva on yksilö, ja myös heidän tunteiden hallinnassaan on eroja. Jos nuori menettää herkästi malttinsa tai esimerkiksi itkee helposti, voit kysyä esimerkiksi vanhemmilta/huoltajilta, miten voit parhaiten auttaa heidän lastansa hallitsemaan tunteitaan.
- Epäonnistumisten kokeminen turvallisessa ympäristössä tukee nuorten kasvua. Akuutissa tilanteessa ohjaajan kannattaa puhua rauhallisesti, paheksumatta ja syylistämättä ketään. Näin näytät rakentava esimerkkiä osallistujille.
 - "Epäonnistumiset kuuluvat oppimiseen! Ymmärrän, että ne silti harmittavat. Mitä tekisit ensi kerralla toisin?"
 - "Vaikka tällä kertaa ei onnistuttu, ei tässä ketään sattunut. Meillä on aina mahdollisuus yrittää uudestaan, tai kokeilla jotain toista tapaa."

- Rohkaise toimintaan osallistuvia puhumaan positiivisesti itsestään. Voit auttaa nuoria näkemään omat vahvuutensa ja keskittymään niihin esimerkiksi seuraavasti:
 - "Tänään sujui tosi hyvin! Missä onnistuit tänään?"
 - "Tänään ei ollut paras päivä, mutta mitä teitte mielestänne tänään hyvin?"
- Muista tässä myös esimerkin voima. Jos puhut itsestäsi tai muista aikuisista jatkuvasti negatiiviseen sävyyn, voi tämä luoda keskustelukulttuuria, jossa mollaaminen on helpompaa kuin kehuminen.

Ryhmän yhtenäisyyden vahvistaminen

- Anna palautetta nuorille, kun he toimivat sääntöjen mukaan, kohtaavat toisiaan arvostavasti ja toimivat ryhmän hyvinvoinnin eteen. Positiivinen palaute rakentaa luottamussuhdetta ja tukee toivottuja toimintamalleja:
 - "Toimittepa tänään upeasti yhteen! Yksin me ei olisi päästy tähän lopputulokseen."
 - "Lohduttit tosi hyvin kaveria, kun hänelle sattui virhe. Näin toimii hyvä joukkuepelaaja."
 - "Kannustit tosi hyvin muita tänään!"
 - "Kiva, että kutsuit X:n mukaan teidän kanssanne viettämään aikaa. Näin uudet tyypit tuntevat olonsa tervetulleiksi."
- Ryhmän ohjaajien kannattaa antaa vastuuta nuorille kaikkien mukaan ottamisesta porukkaan. Ohjaajat toimivat usein mielipidevaikuttajina ryhmässä ja heidän esimerkkinsä saa muutkin toimimaan yhteishenkeä 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."
- Sanattomat kaveruuden osoitukset, kuten ylävitokset ja kannustavat hymyt voivat vaikuttaa yhtä positiivisesti kuin sanatkin.

Ota huomioon ryhmät, jotka ovat alttiimpia kiusaamiselle

LHBTIQA+ -nuoret

LHBTIQA+ -nuorilla tarkoitetaan seksuaali- tai sukupuolivähemmistöön kuuluvia nuoria. Tällaisia voivat esimerkiksi olla lesbot, homot, biseksuaalit, aseksuaalit, trans- ja intersukupuoliset ihmiset.

- Tutki omia ennakkoluulojasi ja käsityksiäsi liittyen LHBTIQA+ -nuoriin. Huomioi se, ettet arvioi toimintaan osallistuvia näiden uskomusten perusteella.
- On hyvä lähteä siitä oletuksesta, että joukkueessasi ja valmennustiimissäsi on henkilöitä, jotka kuuluvat johonkin seksuaali- tai sukupuolivähemmistöön.
- Viesti selkeästi, että minkäänlaista syrjimistä ja halventavia kommentteja seksuaaliseen suuntautumisen liittyen ei sallita.
 - "Ollaan yhdessä säännöissä 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 sukupuolisensitiivisesti: "voitte pyytää perhettä, ystäviä ja kumppaneita/seurustelukumppaneita katsomaan esitystä."
- Muiden kouluttaminen sukupuolen moninaisuudesta tai seksuaalivähemmistöistä ei saa olla LHBTIQA+ -nuoren vastuulla. Hänen tulee saada olla yksi osallistuja muiden joukossa. Älä siis kysy kaikkea, mitä et tiedä seksuaali- tai sukupuolivähemmistöön kuululta ryhmässäsi tai joukkueessasi, vaan ota asioista itse selvää. [Lue aiheesta lisää Seta ry:n Tilaa moninaisuudelle! -oppaasta \(pdf\).](#)

Yli- tai alipainoiset osallistujat

- Painnoon liittyvistä huolista keskusteleminen tulee olla aina ohjaajan ja nuoren välinen, luottamuksellinen keskustelu. Nuorilla saattaa olla huolia omasta painostaan, urheilu-, tai ruokatottumuksistaan tai ohjaajana sinulla saattaa herätä huolta nuoren hyvinvoinnista. Älä kommentoi kenenkään painonvaihteluita julkisesti.
- Myös yksityisissä keskusteluissa on tärkeää, että ohjaaja harkitsee tarkasti millä tavalla puhuu nuoren kehosta ja esimerkiksi painonpudotuksen tarpeesta. Anna oikeaa tietoa, älä korosta painoon liittyviä asioita. Kerro alipainon vaaroista ja tunnista syömishäiriöiden merkit. [Voit lukea lisää urheilijoiden syömishäiriöistä Syömishäiriökeskuksen sivuilta.](#)
- Ohjaajan oma asenne heijastuu hänen puheessaan rivien välistä. On tärkeää tarkistaa, millainen oma suhtautuminen painoon on, ja kommentoiko esimerkiksi omaa painoaan negatiiviseen sävyyn. Ohjaaja toimii esimerkkinä, luvan antajana ja asennevaikuttajana yhteisössään.
- Nuorten kehonkuva voi olla heille arka aihe. Mieti minkälaisista kehonkuvaan liittyvää kulttuuria yleisesti keskusteluissa vilisee. Esiintyykö puheissa tarvetta täyttää tietynlaisia kehohanteita? Kommentoivatko osallistujat toistensa tai muiden, toiminnan ulkopuolella olevien kehoja? Kuinka ruokailuun suhtaudutaan? Entä kuinka puhut itse omasta kehostasi ja kehosuhteestasi nuorten läsnä ollessa? Positiivisen esimerkin näyttäminen esimerkiksi ruokailuun liittyen, yhteisen ruokailun järjestäminen ja kehoihin liittyvän paineen purku ovat hyviä periaatteita. Nuorille kehon muutoksesta puhuminen voi vähentää paineita olla tietynlainen. Aiheesta voi lukea lisää esimerkiksi [Sopivan kokoinen - Nuortennetti](#)

Vammaiset osallistujat

Jos ryhmääsi tulee vammainen osallistuja

- Kysy osallistujalta sekä tarvittaessa hänen huoltajiltaan parhaista tavoista ottaa osallistujan tarpeet huomioon. Muista, että ihmiset ovat ensisijaisia asiantuntijoita heidän omaan elämäänsä liittyvissä kysymyksissä. Tarjoa myös mahdollisuuksia osallistua toiminnan ja tilojen suunnitteluun!
- Tutustu oman toimintasi ohjeistuksiin ja materiaaleihin liittyen saavutettavuuteen. Ovatko toiminnan tilat saavutettavia, vai onko niissä puutteita? Mistä osallistujat voivat lukea lisää saavutettavuudesta, onko toiminnan esittelyissä otettu tätä huomioon? Onko toiminnalla tarjolla apuvälineitä, kuten induktiosilmukoita? Voivatko avustajat osallistua toimintaan, tai voiko paikan päälle pyytää lisää ohjaajia ja vapaaehtoisia tarpeen vaatiessa? Entä voivatko toimintaan osallistuvat nuoret tukea toisia osallistujia?
- Kiinnitä huomiota puhekuulttuuriin ja puutu tilanteisiin, jos vammaisuudesta puhutaan loukkaavasti tai vähättelevästi, tai käytetään nimittelytarkoituksessa.
- Voit myös kysyä neuvoa ja hakea tukea muilta toimijoilta. Ota selvää, mitkä muut seurat tai tahot Suomessa järjestävät samankaltaista toimintaa, koska heiltä saa varmasti kullannarvoisia vinkkejä. Esimerkiksi urheilutoimintaan löydät seuroja Paralympiakomitean [Löydä oma seura](#) -palvelusta. Myös Paralympiakomiteasta tai oman kunnan erityisliikunnanohjaajalta voi kysyä neuvoja. Muita tahoja voivat olla esimerkiksi [Etusivu - Kuurojen Liitto](#), [Näkövammaisten liitto](#) sekä [Invalidiliitto](#).
- Etsi tarvittaessa tietoa osallistujan vammasta, mutta keskity ihmiseen, älä vammaan.
- Kohtele osallistujaa tasavertaisesti harrastusryhmässäsi. Näytä luottamuksesi häntä kohtaan esimerkiksi antamalla hänelle mahdollisuus olla johtaja.

Neuromoninaisuus

- Muista, että ihmiset ovat ensisijaisia asiantuntijoita heidän omaan elämäänsä liittyvissä kysymyksissä. Osallista nuoria mukaan heitä koskevaan päätöksentekoon, kuten toiminnan ja tilojen kehittämiseen. Nuorella ei kuitenkaan voi olla vastuuta ohjaajien kouluttamisesta tai toimia yleisesti asiantuntijana liittyen neurokirjoon.
- Kysy sekä osallistujalta sekä tarpeen vaatiessa hänen huoltajiltaan, mikä parhaiten tukisi hänen osallistumistaan. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi rauhallista tilaa tai apuvälineiden käyttöä (aurinkolasit, kuulosuojaimet, kuvat kommunikoinnin tukena jne.) esimerkiksi aistiyliherkkyyden takia.
- Sosiaalisen kanssakäymisen tukeminen. Voivatko toiminnassa mukana olevat nuoret ottaa vastuuta uuden osallistujan mukaan saattamisesta? Ohjaajan tuella on merkitystä sisään pääsemisen kannalta.
- Huomiothan, että intensiivinen katsekontakti voi olla ahdistavan tai epämiellyttävän tuntuista. Pohdi tarvitseeko tätä olettaa tai odottaa vuorovaikutustilanteissa. Myös koskettaminen, kuten kätteleminen tai halaaminen voi olla haastavaa nuorelle.
- Kiinnitä huomiota puhekulttuuriin ja puutu tilanteisiin, jossa erilaisuudesta puhutaan loukkaavasti tai vähättelevästi, tai termejä kuten "autistinen" ja "vammainen" käytetään nimittelyyn ja loukkauksina.
- Osallistujien välisen vuorovaikutuksen tukeminen: ensisijaisesti kaikkien aikuisten täytyy muistaa, että on moninaisia tapoja olla vuorovaikutuksessa.

- Aikuisten antama kielteinen palaute lapsen vuorovaikutusyrityksistä tai -tavoista voi vaikuttaa siihen, että autismikirjon lapsi muodostaa itsestään käsityksen, että hän on vääränlainen tai huono. Samalla aikuinen välittää silloin negatiivisen viestin muille lapsille autismikirjon lapsesta. Tällaisissa tilanteissa autismikirjon lapsi ei usein tiedä, mitä ja erityisesti miksi häneltä odotetaan toisenlaista tapaa olla vuorovaikutuksessa. On hyvä miettiä hänen kanssaan, mikä on syy, miksi hänen kannattaisi muuttaa toimintaansa ja mitä haittaa nykyisellä tavalla on, jos siitä on haittaa.
- Pyydä tarvittaessa tukea ja neuvoa asiantuntijoilta esimerkiksi [Autismiliitosta](#), [ADHD-liitosta](#). [Hyviä vinkkejä kohtaamisiin saat myös Autismikirjon lapset ja nuoret – oppaasta](#). Älä kuitenkaan ohita nuoren itsensä osallistamista, huomioimista ja kuulemista.

Lähteet:

[ADHD-liitto. Tietoa ammattilaisille.](#)

[Autismiliitto. Vuorovaikutus.](#)

[Autismiliitto. Autismikirjon lapset ja nuoret.](#)

[Invalidiliitto](#)

[Kuurojen Liitto](#)

[Mannerheimin lastensuojeluliitto. Kiusaaminen.](#)

[Mannerheimin lastensuojeluliitto. Nettikiusaaminen.](#)

[Näkövammaisten liitto](#)

[Paralympiakomitea. Avoimet ovet -infopankki: Kehittämismalli inklusiiviseen seuratoimintaan.](#)

[Play by the rules -ohjelman verkkosivut \(englanniksi\).](#)

[THL. Kouluterveyskysely 2006-2025.](#)

The U.S. Center for SafeSport. 2016. Preventing Bullying: What Great Coaches Need to Know.

[The U.S. Center for SafeSport. 2024. Bullying prevention handbook for coaches of minor athletes. \(pdf\)](#)

[Turun Yliopisto. Kiva Koulu -toimenpideohjelma.](#)

[Seta ry. 2019. Tilaa moninaisuudelle! -opas \(pdf\)](#)

[Väestöliitto. 2020. Pisarapuuttuminen kiusaamisen ja häirinnän ennaltaehkäisyyn](#)