

Toimintaohje alaikäiselle nuorelle: Jos kohtaat väkivaltatilanteen harrastuksessa

Harrastus tai vapaa-ajan toiminta voi sisältää fyysistä kontaktia tai tilannekohtaista kosketusta, joka liittyy tekemisen luonteeseen – kuitenkin väkivalta ei kuulu mihinkään harrastukseen.

Väkivaltaa on se, jos joku tahallaan satuttaa, nöyryyttää tai käyttää fyysistä voimaa toista vastaan tavalla, joka ei kuulu harrastuksen luonteeseen tai sallittuun kontaktiin. Esimerkkejä väkivallasta:

- **Tahallinen fyysinen vahingoittaminen:** lyöminen, töniminen, potkiminen, nipistäminen tai muu satuttava toiminta, joka ei liity harrastuksen luonteeseen tai sovittuihin toimintatapoihin.
- **Liian kovat tai hallitsemattomat otteet:** esimerkiksi repiminen, puristaminen, kaataminen tai kiinnipitäminen tavalla, joka on selvästi tarpeetonta, liiallista tai toista satuttavaa.
- **Fyysinen kajoaminen toiminnan ulkopuolella tai sen jälkeen:** henkilön tahallinen fyysinen satuttaminen, töniminen tai muu fyysinen aggressio harrastukseen liittyvän tilanteen päätyttyä.
- **Leikkimielisinä alkaneet, mutta satuttaviksi muuttuneet teot:** esimerkiksi kaverillinen painiminen, roikkuminen, läpsiminen tai muu fyysinen ”leikki”, joka muuttuu väkivallaksi, kuten kuristamiseksi, maahan painamiseksi, lyömiseksi tai vääntämiseksi.
- **Liikkumisen rajoittaminen:** esimerkiksi tilasta poistumisen estäminen, ovien lukitseminen, ei anneta toiselle tilaa rauhoittua, vaan väkisin tunkeudutaan samaan tilaan.
- **Itseen kohdistuva väkivaltainen toiminta:** esimerkiksi yllytetään tekemään asioita, jotka johtavat ylilyönteihin ja hengenvaaraan.

Jos näet tällaisen tilanteen, toimi rauhallisesti, mutta määrätietoisesti ja hae tilanteeseen aikuisen apua.

1. Pysy rauhallisena ja arvioi tilanne

- Rauhoita itseäsi hengittämällä syvään.
- Älä mene väkivaltatilanteeseen väliin, jos se on sinulle vaarallista.
- Jos rohkenet, yritä pysäyttää tilanne sanomalla jämäkästi ja rauhallisesti:
 - "Lopettakaa!" tai "Ei saa satuttaa!"
- Jos paikalla on ohjaaja tai muu aikuinen, mene kertomaan hänelle, mitä tapahtuu, tai pyydä muita mahdollisia paikalla olevia hakemaan apua. Kerro aikuiselle, vaikka olisit epävarma tilanteen laadusta.
- Jos paikalla ei ole aikuista ja tilanne on vakava, soita 112 tai pyydä jotakuta muuta tekemään se ja odota apua.

2. Kun tilanne on ohi

- Rauhoita itseäsi ja muita esimerkiksi sanomalla "Nyt ihan vaan hengitellään hetki."
- Jos joku itkee tai on järkyttynyt, voit pysyä hänen vierellään. Sinun ei tarvitse sanoa tai tehdä mitään, sillä pelkkä toisen läsnäolo voi lohduttaa.
- Älä etsi syyllisiä – tärkeintä on, että kaikilla on turvallinen olo.

3. Tarkista, onko joku loukkaantunut

- Jos joku on loukkaantunut, tee ensiapu oman osaamisesi mukaan, tai pyydä ensiaputaitoista apuun. Joku aikuinen olisi hyvä saada paikalle.
- Jos tilanne on vakava, soita 112.
- Usein pienetkin vammat on hyvä dokumentoida lääkärin toimesta, esimerkiksi päivystyksessä.

4. Ota yhteys harrastuksesta vastaavaan henkilöön

- Ilmoita pian tilanteen jälkeen tapahtuneesta ohjaajalle tai toiminnan johdolle tai mahdolliselle häirintäyhdyshenkilölle.
 - Kerro selkeästi, mitä tapahtui, missä, ketkä olivat paikalla, ja onko joku loukkaantunut.
 - Toimi saamiesi ohjeiden mukaan.
- Jos ohjaaja tai toiminnasta vastaava henkilö eivät ole paikalla, kerro tapahtumasta jollekin luotettavalle aikuiselle, kuten kodin aikuisille.
- Huoltajien kanssa voit ottaa yhteyttä toiminnan/harrastuksen ohjaajaan tai johtoon.
- Jos harrastuksen sisällä ei oteta ilmoitusta vastaan tai pystyt selvittämään tilannetta, ottakaa yhteyttä harrastuksen valtakunnalliseen kattojärjestöön.
 - Toimikaa saamienne ohjeiden mukaan.

- Toiminnasta/harrastuksesta vastaavien henkilöiden tehtävänä on jatkaa asian selvittämistä ja arvioida, miten vastaavat tilanteet voidaan ennaltaehkäistä jatkossa mahdollisimman tehokkaasti.

5. Muista myös oma hyvinvointisi

- Väkivallan näkeminen tuntuu usein pelottavalta tai ahdistavalta ja siihen on saatavilla apua.
- Käy tapahtunutta läpi jonkun luotettavan aikuisen kanssa – esimerkiksi vanhemman, harrastuksen ohjaajan tai kouluterveydenhoitajan kanssa.
- Asioiden muistiin kirjoittaminen voi myös olla hyvä keino käsitellä tapahtunutta ja järjestellä omia ajatuksia tapahtumaan liittyen.
- Voit saada tukea myös [Väestöliiton Et ole yksin -palvelusta](#)

Lähteitä ja lisätietoja

[Poliisi \(poliisi.fi\). Pahoinpitelyt.](#)

[Rikosuhripäivystys ry \(riku.fi\). Väkivaltarikos.](#)

[THL. 2023 \(päivitetty\). Väkivalta ja turvataitokasvatus kodin ulkopuolisissa toimintaympäristöissä](#)

[THL. 2015. Tunne- ja turvataitoja lapsille \(PDF\)](#)

[Suomen perustuslaki \(731/1999\) 7 §. Oikeus elämään sekä henkilökohtaiseen vapauteen ja koskemattomuuteen.](#)

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