

Ihana ja tasa-arvoinen seurustelu

Työpajan pitäjän opas



Väkivallattomuuden
tukijat



Euroopan unionin
osarahoittama

Sinulle työpajanpitäjä!

Olet lähdössä pitämään työpajaa turvallisen ja tasa-arvoisen seurustelun vahvistamiseksi, hienoa! Työpaja on suunniteltu yläkouluikäisille, mutta soveltuu myös toisen asteen opiskelijoille. Työpajat on tarkoitettu pidettäväksi oppitunneilla oppilasryhmän kanssa ja kannustamme jakamaan työpajan useammalle oppitunnille.

Työpajassa käsiteltävät teemat liittyvät seksuaalikasvatukseen, tunne- ja turvataitokasvatukseen sekä ihmisoikeus- ja demokratiakasvatukseen. Teemoja voidaan käsitellä kaikilla oppitunneilla ja oppaan lopussa on vinkkejä ja materiaaleja aiheen käsittelyyn laajemminkin.

Työpajamalli on kehitetty yhdessä nuorten, koulujen ammattilaisten ja väkivaltatyön asiantuntijoiden kanssa. Työpaja on toiminnallinen ja tavoitteena on lähestyä teemoja yhdessä pohtien, tutkien ja nuorten osallisuutta tukien!

Väkivallattomuuden tukijat

Ihana ja tasa-arvoinen seurustelu -työpajamalli on luotu Väkivallattomuuden tukijat -hankkeessa (ESR+) vuosina 2024-2026. Hanke oli Euroopan sosiaalirahaston osarahoittama (ESR+). Oikeusministeriö tuki hankkeen toteutusta. Hankkeen toteuttivat Ensi- ja turvakotien liitto ry, Satakunnan ensi- ja turvakoti ry, Pääkaupungin turvakoti ry, Etelä-Pohjanmaan ensi- ja turvakotiyhdistys ry, Oulun ensi- ja turvakoti ry, Kuopion Ensikotiyhdistys ry, Turun Ensi- ja Turvakoti ry.



OIKEUSMINISTERIÖ
JUSTITIEMINISTERIET



**Euroopan unionin
osarahoittama**

Sisällys

1.

Taustatietoa

2.

Työpajan ohjaaminen ja käytännöt

3.

Työpajan harjoitukset

4.

Harjoitusten liitteet



Miten pääsen alkuun työpajojen ohjaamisessa?

Pääset alkuun tutustumalla tähän oppaaseen ja halutessasi käymällä Ihana ja tasa-arvoinen seurustelu -työpajamallin verkkokurssin. Verkkokurssi on osa Väkivallaton seurustelu - verkkokurssikokonaisuutta Ensi- ja turvakotien liiton ETKL-akatemiassa. Väkivallaton seurustelu - kokonaisuus sisältää työpajamallin lisäksi tietoa seurusteluväkivaltailmiöstä, seurustelun turvallisuuden ja turvattomuuden puheeksi ottoon kehitetyn Seurustelun Turva10 -välineen perehdytyskurssin sekä perehdytyksen seurustelusuhteessa satutetuille tarkoitetun vertaisryhmämallin ohjaamiseen.

Sivulta pääset verkkokurssin lisäksi lataamaan tämän oppaan ja nuorille suunnatut diat käyttöösi.

[Väkivallaton seurustelu verkkosivu \(ensijaturvakotienliitto.fi\)](https://ensijaturvakotienliitto.fi)

Työpajat on tarkoitettu ohjattavaksi työparin kanssa. On tärkeää, että kaikki työpajaa ohjaavat ovat perehtyneet oppaan kautta työpajan periaatteisiin.

Nuoret ja ammattilaiset ovat kokeneet työpajan myönteiseksi ja nuoria osallistavaksi tavaksi käsitellä nuorille ajankohtaisia asioita. Malli on suunniteltu helposti käyttöön otettavaksi ja muokattavaksi omaan työhön ja toimintaympäristöön sopivaksi!

1

Taustatietoa



Seurusteluväkivallan ehkäisy on jokaisen aikuisen tehtävä

Nuorten seurustelusuhteissa koettu ja käytetty seurusteluväkivalta on laaja ja sukupuolistunut ongelma, jolla on vaikutuksia nuorten ihmissuhteisiin, hyvinvointiin, turvallisuuteen ja tulevaisuuteen. Seurusteluväkivalta haavoittaa väkivallan kokijaa sekä väkivaltaa käyttänyttä nuorta. Väkivallalla on vaikutuksia mielenterveyden lisäksi oppimiseen, koulunkäyntiin ja sosiaalisiin suhteisiin.

Nuorten seurustelusuhteet vaikuttavat hyvinvointiin ja kaverisuhteisiin monin tavoin. Nuoren oireilun tai koulupoissaolojen taustalla voi olla haasteet läheisissä ihmissuhteissa tai koettu väkivalta.

Seurusteluväkivallan ehkäisy vaatii toimenpiteitä monella tasolla: ennaltaehkäisyä, tunnistamista, puuttumista ja katkaisua. Jokaisella nuorten parissa toimivalla on tässä tärkeä rooli.

Seurusteluväkivallan ehkäisy ei ole ainoastaan puhetta seurusteluväkivallan eri muodoista vaan lisäksi turvallisen, tasavertaisen ja kunnioittavan seurustelun tukemista. Seurusteluväkivallan ehkäisyä on myös väkivallan taustalla olevien sukupuolittuneiden, epätasa-arvoisten ja kapeiden normien, mallien ja asenteiden tarkastelu ja purkaminen.

Jokaisella nuorella sukupuolesta ja seksuaalisesta suuntautumisesta riippumatta on oikeus omaan seksuaalisuuteen ja omaan tapaan olla tai olla olematta ihmissuhteissa. On tärkeää, että nuorella on kokemus siitä, että hän on arvokas, tärkeä ja hänellä on oikeus omiin rajoihin, tarpeisiin, toiveisiin ja tunteisiin. Tämän tukemiseen tarvitaan meistä jokaista.

Ihmisoikeus-, seksuaali- ja tunnetaitokasvatus kouluissa

Työpaja edistää ja tukee koulujen kasvatustyötä tarjoamalla konkreettisen ja osallistavan tavan käsitellä ihmissuhteita, turvallisuutta ja tasa-arvoa. Työpaja täydentää opetussuunnitelman mukaista ihmisoikeus-, seksuaali- ja tunnetaitokasvatusta ja auttaa liittämään nämä sisällöt nuoren arkeen ja kokemuksiin.

Työpaja antaa nuorille mahdollisuuden pohtia omia arvojaan, harjoitella vuorovaikutustaitoja ja vahvistaa ymmärrystä siitä, että kaikilla on oikeus väkivallattomaan ja kunnioittavaan ihmissuhteeseen. Tärkeä osa työpajaa on nuorten keskinäisen keskustelun lisäksi työpajaa ohjaavien aikuisten mallinnus siitä, miten aiheista voidaan keskustella ja mikä kaikki suhteissa on ok. Keskeinen osa työpajaa on kertoa avun hakemisen mahdollisuuksista omassa koulussa, omalla alueella ja verkossa.

Työpajassa on kyse ennen kaikkea tavasta käsitellä teemoja nuoria osallistavasti, nuorten turvallisuuden ja vireystilan huomioiden. Työpajaan voi yhdistää mallinnettujen harjoitusten lisäksi monia muita nuoria osallistavia tehtäviä ja harjoituksia oppisisällöistä.

Ihmisoikeus- ja demokratiakasvatus

Suomalainen koulutus ja opetussuunnitelmat ovat ihmisoikeusperustaisia varhaiskasvatuksesta aina toiselle asteelle. Jokainen kasvattaja ja opettaja on samalla demokratia- ja ihmisoikeuskasvattaja. [Demokratia, ihmisoikeudet ja osallisuus \(oph.fi\)](#)

Tunne- ja turvataitokasvatus

Turvataitokasvatuksella vahvistetaan nuoren omia voimavaroja, tuetaan tunnetaitojen kehittymistä ja lisätään tietoa seksuaalioikeuksista. On tärkeää tukea nuoren omanarvontunnon kehittymistä sekä tarjota välineitä sen pohtimiseen kuka on ja mitä haluaa tai ei halua. Omien rajojen hahmottamisen ja puolustamisen lisäksi nuoren on opittava kunnioittamaan myös toisten rajoja. [Turvataitoja nuorille - Opas sukupuolisen häirinnän ja seksuaalisen väkivallan ehkäisyyn \(julkari.fi\)](#) ja [Turvataitokasvatus \(julkari.fi\)](#)

Seksuaalikasvatus

Seksuaalikasvatuksen avulla nuori saa tietoja ja taitoja, joiden kautta on mahdollisuus pohtia omia asenteitaan seksuaalisuuteen liittyvissä kysymyksissä. Näiden tietojen perusteella nuori tekee itselleen parhaita mahdollisia valintoja oman seksuaalisuuden toteuttamisesta. Seksuaalikasvatus on jokaisen ihmisen seksuaalioikeus. Seksuaalioikeudet ovat jakamattomia ihmisoikeuksia. [Seksuaalikasvatus \(vaestoliitto.fi\)](#)

Väkivallaton lapsuus

Toimenpidesuunnitelma lapsiin kohdistuvan väkivallan ehkäisystä vuosille 2026–2033

Työpajamalli kiinnittyy toimenpidesuunnitelmaan mm. seksuaalikasvatuksen ja seurusteluväkivallan ehkäisyn osalta. Suunnitelmassa todetaan, että varhain aloitettu seksuaali- ja turvataitokasvatus lisäävät lapsen hyvinvointia, tietoa, taitoja toimia sekä suojaavat lasta seksuaaliväkivallalta. Seksuaalikasvatus lisää lapsen ja nuoren taitoa toimia itseään ja muita suojaen eri tilanteissa ja ihmissuhteissa.

Suunnitelman mukaan koulutetaan sivistys-, nuoriso-, ja sosiaalitoimen ammattilaisia tunnistamaan seurusteluhdeväkivaltaa ja vahvistamaan sen ehkäisyä, tunnistamista, puheeksi ottoa ja sukupuolisensitiivistä työtettä.

Ihana ja tasa-arvoinen seurustelu -työpajamalli on nostettu toimenpidesuunnitelmassa yhtenä seurusteluväkivallan ehkäisyyn tarkoitettuna mallina, jonka levittämistä ja juurruttamista ETKL toteuttaa yhteistyössä eri toimijoiden kanssa osaksi koulujen, opiskeluhuollon, nuoristoimen ja väkivaltatyön ammattilaisten toimintaa.

Työpajojen toteuttaminen on Väkivallaton lapsuus toimenpideohjelman mukaista työtä väkivallan ehkäisyksi sekä nuorten osallisuuden tukemiseksi. Seurusteluväkivallan ehkäisy kiinnittyy myös Euroopan neuvoston yleissopimukseen naisiin kohdistuvan väkivallan ja perheväkivallan ehkäisemisestä ja torjumisesta (ns. Istanbulin sopimus).

Väkivallaton lapsuus toimenpidesuunnitelma on poikkihallinnollinen, valtioneuvostotasoinen kansallinen toimenpidesuunnitelma, jonka tavoitteena on ehkäistä lapsiin kohdistuvaa väkivaltaa Suomessa vuosina 2026–2033. Sosiaali- ja terveysministeriö koordinoi työtä yhdessä Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen kanssa.

Suunnitelma perustuu kansainvälisiin ihmisoikeussopimuksiin (mm. nk. Lanzaroten ja Istanbulin sopimukset, YK:n sopimus lapsen oikeuksista), kansalliseen lainsäädäntöön sekä ajantasaiseen tutkimus- ja tilastotietoon.

Seurusteluhdeväkivalta on nostettu osaksi toimenpidesuunnitelmaa vuoden 2023 väliarvioinnissa ja se on sisällytetty uuteen toimenpidesuunnitelmaan lukuun 6.4.

[Väkivallaton lapsuus toimenpidesuunnitelma \(valtioneuvosto.fi, pdf\)](https://valtioneuvosto.fi/pdf/Vakivallaton_lapsuus_toimenpidesuunnitelma)

Tutustu lisäksi muihin tärkeisiin ohjaaviin sopimuksiin ja dokumentteihin:

- [Istanbulin sopimus \(stm.fi\)](https://stm.fi/)
- [Lapsen oikeuksien sopimus \(lapsenoikeudet.fi\)](https://lapsenoikeudet.fi/)
- [Seksuaalioikeudet \(vaestoliitto.fi\)](https://vaestoliitto.fi/)

Työpajan kautta kohti dialogia nuorten kanssa

Omat kokemuksemme vaikuttavat siihen mitä ajattelemme erilaisista ihmissuhteista, seurustelusta ja tasa-arvosta. Ymmärryksen vahvistuminen omista rajoista, oikeuksista, turvallisuudesta ja tasa-arvosta edellyttää omaa oivaltamista ja aiheen pohdintaa yhdessä muiden vertaisten ja aikuisten kanssa. Mallit ihmissuhteisiin on saatu vuorovaikutuksessa muiden kanssa ja oppimalla muilta. Malleja ja asenteita opitaan niin läheisiltä, yhteisöistä, ympäröiviltä aikuisilta, kulttuurista kuin sosiaalisen median vaikuttajilta.

Ympäröivä yhteiskunnallinen keskustelu vaikuttaa siihen mitä ihmissuhteista ajattelemme ja sen vuoksi ajankohtaista ilmiöiden, asenteiden ja yhteiskunnallisten virtausten pohtiminen yhdessä nuorten kanssa on keskeistä.

Turvallinen seurustelu ja seurusteluväkivalta koskevat nuoria niin yksilö, yhteisö kuin yhteiskunnallisella tasolla. Työpajan tarkoituksena on lähestyä aihetta yhdessä pohtien, keskustellen ja nuorten osallisuutta tukien.

Muita hyviä materiaaleja

Turvallisten ihmissuhteiden, väkivallan ja tasa-arvon käsittelyyn oppitunneilla on monia hyviä materiaaleja. Tässä työpajamallissa on keskiössä seurustelusuhteet, seurusteluväkivallan monet muodot ja seurusteluun vaikuttavat normit ja asenteet.

Tutustu:

- **Suostumuksen käsittelyyn ja suostumuskasvatukseen**
[Puhutaan suostumuksesta materiaali \(amnesty.fi\)](https://amnesty.fi/)
- **Lähisuhdeväkivallan käsittelyyn laajemmin** [Uskalla puhua väkivallasta materiaali \(ensijaturvakotienliitto.fi\)](https://ensijaturvakotienliitto.fi/)
- **Vireystilan ja sen säätelyn käsittelyyn nuorten kanssa:**
[OAMK:n, OSAO:n ja Oulun ensi- ja turvakoti ry:n VIREESSÄ – Viritysopas nuorille ja heidän kanssaan toimiville aikuisille \(oamk.fi\)](https://oamk.fi/)



Nuorten seurustelusuhteet

Seurustelusuhteet ovat tärkeä osa monen nuoren elämää. Suuri osa nuorista toivoo seurustelusuhdetta tai on parhaillaan seurustelusuhteessa. Kouluterveyskyselyn mukaan noin 17 prosentilla 8.–9.-luokkalaisista, 26 prosentilla lukiolaisista ja 35 prosentilla ammatillisten oppilaitosten opiskelijoista on seurustelukumppani. Kyselyn mukaan tytöt seurustelevat poikia useammin (THL 2021). On muistettava, että kaikki nuoret eivät halua seurustella tai koe minkäänlaista kiinnostusta seurustelua kohtaan. Nuoret voivat kokea painetta seurusteluun yhteiskunnassamme, jossa parisuhteita arvostetaan korkealle.

Ensimmäisissä suhteissa kokeillaan monia asioita ensimmäistä kertaa, pohditaan mitä seurustelu tai intiimit suhteet itselle merkitsevät ja mitä niiltä toivotaan. Seurustelun myötä tulee ajankohtaiseksi pohtia millaista läheisyyttä itse haluaa, mikä tuntuu hyvältä, millaiset omat ja toisen rajat ovat. Seurustelukumppanin toiveisiin ja tarpeisiin vastaaminen tuntuu tärkeältä ja omien rajojen vaaliminen voi tuntua silloin vaikealta.

Seurusteluun vaikuttaa usein myös ulkopuolelta tulevat vaatimukset ja paineet esim. siitä kuuluuko seksi seurusteluun tai millainen rooli eri sukupuolilla suhteissa on.

Käsitellessämme nuorten seurustelusuhteita tarkoitetaan nuorten keskinäisiä seurustelusuhteita, joissa nuoret ovat samanikäisiä ja samassa kehitysvaiheessa. Nuori voi kokea seurustelevansa myös esimerkiksi aikuisen kanssa, vaikka kyse ei silloin ole seurustelusta vaan aikuisen puolelta hyväksikäytöstä. Tältä osin on ammattilaisena tärkeää tuntea nuorta hyväksikäytöltä suojaava lainsäädäntö ns. suojaikäraja.

Turvallinen ja tasa-arvoinen seurustelu

Nuorten mielestä turvallisessa seurustelusuhteessa saa olla oma itsensä, ilman pelkoa tai jännitystä. Turvaa seurustelusuhteeseen tuo myös vihantunteiden ja oman väkivaltaisuuden käsittelyn keinot, miten oppii muuttamaan omaa käyttäytymistään tilanteissa, joissa kenties ennen on käyttäytynyt satuttavasti.

Nuoret pitävät tärkeänä, että heille opetetaan hyvän ja pahan ero, puhutaan tunnetaidoista ja annetaan keinoja tunteiden käsittelyyn. Näin nuori oppii tuntemaan ja tunnistamaan erilaisia puolia itsestään sekä hyväksymään ja hallitsemaan tunteitaan.

Nuoret korostavat myös seksin ja läheisyyden vaikutusta turvallisuuteen. Seksuaalisuus onkin tärkeä osa myös nuorten seurustelusuhteita. Oman seksuaalisuuden avaaminen toiselle vaatii turvallisuutta ja hyväksyntää. On tärkeää, että kumppani ei painosta tai pakota mihinkään sellaiseen mitä toinen ei halua tehdä ja hyväksyy toisen sellaisena kuin tämä on.

Tutkimusten mukaan nuoret nostavat hyvän parisuhteen tunnuspiirteiksi molemminpuolisen luottamuksen, rehellisyyden, hyvät kommunikointitaidot, oman ajan sekä henkisen tuen ja huolenpidon. (Kovanen, Seurustelun ei kuulu satuttaa)

Seurusteluväkivallan ymmärtämistä auttaa puhe turvallisesta seurustelusta ja siitä mitä hyvinvoivaan ja kunnioittavaan suhteeseen kuuluu.

Ensimmäisissä seurustelusuhteissa opetellaan parisuhdetaitoja, omia rajoja ja toisen rajojen kunnioittamista. Oman turvallisen käytöksen ja omien oikeuksien ymmärtäminen on erityisen tärkeää.

Kotona ja kouluissa on tärkeää keskustella erilaisista suhteista, omien ja toisen rajojen kuuntelun tärkeydestä ja siitä mistä hyvän, turvallisen ja tasa-arvoisen suhteen tunnistaa. Ensimmäisiin suhteisiin kuuluu haparointi ja harjoittelu ja toista saatetaan satuttaa vahingossa ja osaamattomuuttaan.

Tärkeää on puhua nuorille seksistä ja seksuaalisuudesta avoimesti ilman häpeää ja syyllistämistä. Samaan aikaan on tärkeää antaa oikeaa tietoa, mutta puhua myös seksin ja läheisyyden tuomasta ilosta ja onnesta.



Seurusteluväkivalta yleistä ja monimuotoista

Seurusteluväkivalta on väkivaltaa, joka tapahtuu nuorella iällä (noin 13-29 v.) ensimmäisissä seurustelusuhteissa, joissa ei vielä asuta yhdessä. Seurusteluväkivalta voi pitää sisällään kaikkia väkivallan muotoja: seksuaaliväkivaltaa, henkistä, fyysistä, taloudellista ja digitaalista väkivaltaa ja seurustelusuhteen, eron ja eron jälkeen tapahtuvaa väkivaltaa. Seurusteluväkivalta on usein toiseen kohdistuvaa epätervettä vallankäyttöä, mutta voi olla myös molemminpuolista. Seurusteluväkivalta koskettaa monia nuoria, sukupuolesta tai seksuaalisesta suuntautumisesta riippumatta. Seurusteluväkivalta on monimuotoista, satuttavaa ja aina väärin. Seurusteluväkivalta on valitettavan yleistä ja voi aiheuttaa fyysisiä oireita kuten unettomuutta, paniikkihäiriöitä tai kiputiloja.

Nuorten seurusteluväkivalta saatetaan mieltää ”teinidraamaksi”, jolloin se väkivalta jää tunnistamatta ja tilanne puuttumatta! Nuorten seurusteluväkivallassa on kyse samankaltaisesta kontrolloivasta ja väkivaltaisesta käyttäytymisestä, hyväksikäytöstä, häirinnästä tai uhkailusta kuin aikuistenkin parisuhdeväkivallassa.

Nuorten seurusteluväkivallan tilanteissa vainoamisen ja uhkailun tavat ovat kuitenkin aikuisia useammin verkkovälitteisiä ja sosiaalista mediaa hyödyntäviä. Sosiaalisen median ja muiden verkkoalustojen kautta tapahtuva väkivalta on kuitenkin hankalasti tunnistettavaa myös tekijän tai kokijan taholta. Nuoret tunnistavat esimerkiksi seksuaaliväkivallan tai suhteen jälkeisen vainon selkeimmin fyysisen koskemattomuuden tultua loukatuksi, verkkovälitteisten tekojen näyttäytyessä jopa normalisoituina myös auttavien tahojen toimesta. *Kannisto ja Kiuru.2023, seksuaaliväkivaltatyön perusteet.*

Väkivallan eri muotoja

Henkinen

Haukkuminen
Huutaminen/nimitteleminen
Uhkaileminen/ kiristäminen
Mykkäkoulu
Erolla uhkailu
Kontrollointi
Manipulointi
Ulkonäköön puuttuminen
Eristäminen/ sosiaalisten suhteiden rajoittaminen
Pettäminen
Itsetuhoisuudella uhkailu

Pakottava kontrolli

Jatkuva epäterve vallankäyttö, joka ilmenee monenlaisina toista vahingoittavina tekoina

Vaino

Toistuva ei-toivottu häirintä, yhteydenpito ja seuraaminen, korostuu eron jälkeen

Digitaalinen

Haukkuminen/uhkailu viesteillä/somessa
Sometilien ja kommunikoinnin seuraaminen
Kontrollointi puhelin/somen käyttöön liittyen
Vahtiminen
Paikantaminen
Tietojen kalastelu
Tietojen yhdistäminen manipuloinniseksi

Taloudellinen

Toisen rahankäytön kontrollointi
Lainoihin painostaminen
tavaroiden ostattaminen

Seksuaaliväkivalta

Painostaminen/pakottaminen seksuaalisiin tekoihin
Kieltäytyminen ehkäisystä/ ehkäisyn poistaminen
Raiskaus
Grooming
Kuvien levittäminen
Kaikki ei-suostumuksellinen toiminta
Haavoittuvan tilanteen hyväksikäyttö
Seksuaalissävytteiset deepfake-kuvat

Kulttuurinen, uskontoon liittyvä tai kunniaväkivalta

Hengellinen väkivalta

Fyysinen

Väkivallalla uhkaaminen
Kiinnipitäminen
Kuristaminen
Kädellä tai esineellä lyöminen
Potkiminen
Retuuttaminen
Nipistäminen
Töniminen
Tavaroilla heittäminen
Unen riistäminen

Huumaaminen
Päihteisiin pakottaminen
Lääkityksen kontrollointi
Syömisen kontrollointi



Seurusteluväkivaltakokemusten kanssa jäädään yksin

Seurusteluväkivalta vaikuttaa nuoreen monin tavoin ja usein syvästi. Kokemukset herättävät voimakkaita kielteisiä tunteita: nuoret kuvaavat oloaan surulliseksi, loukatuksi, vihaiseksi, pelokkaaksi ja järkyttyneeksi. Moni kokee myös itsetunnon heikkenemistä ja turvattomuutta, mikä kertoo vaikutuksista nuoren minäkuvaan ja perusturvallisuuden tunteeseen.

Kokemukset eivät useinkaan jää yksittäisiksi, vaan voivat toistua ja pahentua suhteen aikana. Tämä lisää kuormitusta ja heikentää nuoren hyvinvointia sekä vaikuttaa ihmissuhteisiin ja luottamukseen. Kokemukset voivat lisätä kuormitusta ja vaikuttaa nuoren käsityksiin turvallisista ihmissuhteista.

Vaikka kokemukset ovat yleisiä, niiden kanssa jäädään usein yksin. Nuoret kertovat kokemuksistaan useimmiten ystävilleen, mutta harvemmin aikuisille tai palveluille. Erityisesti vaikeimmista kokemuksista, kuten seksuaaliväkivallasta kertominen on vähäistä.

Avun hakemista estävät useat tekijät. Häpeä ja syyllisyys voivat saada nuoren ajattelemaan, että tilanne on hänen omaa syytään. Pelko voi liittyä väkivallan pahenemiseen tai siihen, ettei tule uskotuksi. Lisäksi kokemusten tunnistaminen voi olla vaikeaa, jolloin nuori ei välttämättä hahmota tarvitsevansa apua. Myös vähättely, tuen puute ja epätietoisuus avun mahdollisuuksista voivat estää kertomasta tilanteesta. Näiden tekijöiden vuoksi moni nuori jää kokemustensa kanssa yksin, vaikka tarvitsisi tukea.

Isotalo, A. (toim.) (2023). Väkivalta nuorten seurustelusuhteissa – Kyselytutkimuksen tuloksia. Tampere: Tampereen yliopisto.

Seurusteluväkivallan yleisyys

Seurusteluväkivalta koskettaa eri sukupuolia, mutta on myös osa naisiin kohdistuvan väkivallan ilmiötä. Tytöt kokevat merkittävästi poikia enemmän seurusteluväkivaltaa, mutta myös poikien seurusteluväkivaltakokemukset ovat yleisiä.

Väkivalta nuorten seurustelusuhteissa on yleistä Väkivalta nuorten seurustelusuhteissa – kyselytutkimuksen tulosten mukaan: Digitaalinen väkivalta on yleisintä – sitä on kokenut lähes puolet seurustelleista nuorista. Myös kasvotusten tapahtuva väkivalta on yleistä ja koskettaa suurta osaa nuorista, Seksuaalista painostusta tai pakottamista on kokenut noin neljännes nuorista, tytöistä kuitenkin jopa 37 %. Fyysistä väkivaltaa on kokenut pienempi, mutta merkittävä osa (noin 16 %).

Nuoret raportoivat väkivallan tekemisestä vähemmän kuin sen kokemisesta, erityisesti seksuaaliväkivallan osalta.

Kyselytutkimuksessa nuoret kertoivat tekijäkokemuksista uhrikokemuksia vähemmän. Eniten nuoret ilmoittivat tehneensä digitaalista väkivaltaa. Vähiten ilmoitettiin seksuaaliväkivallan tekijäkokemuksia, muutama prosentti vastanneista. *Isotalo, A. (toim.) (2023). Väkivalta nuorten seurustelusuhteissa – Kyselytutkimuksen tuloksia. Tampere: Tampereen yliopisto.*

Perhe- ja lähisuhdeväkivallan yleisyys

Vuonna 2024 viranomaisten tietoon tulleet tapaukset:

- Pari- ja lähisuhderikoksissa oli 12565 uhria
- Nykyisen tai entisen kumppanin tekemiä 7528
- Täysi-ikäisistä uhreista 8613 oli naisia ja 3952 oli miehiä
- Alaikäisiä uhreja oli 3007
- Pari- ja lähisuhdeväkivaltaan syylliseksi epäillyistä 76 % oli miehiä.

Rikos- ja pakkokeinotilasto Tilastokeskus

Kuinka yleistä perhe- ja lähisuhdeväkivalta todellisuudessa on?

- Lähes joka toinen nainen (48 %) on kokenut parisuhdeväkivaltaa
- Parisuhteissa olleista 16-19-vuotiaista tytöistä 45 % on kokenut parisuhdeväkivaltaa.
- Lähisuhdeväkivallan lisäkustannukset terveydenhuollolle ovat 150 milj. € vuodessa

Lähisuhdeväkivallasta aiheutuva palveluiden käyttö ja kustannukset; Terveys, sosiaali- ja oikeuspalveluissa. Siltala Heli ym. 22.8.2022

Seurusteluväkivalta liittyy väkivallan ylisukupolvisuuteen

Selvästi useampi kuin puolet nuorista, jotka kertoivat kokeneensa tai nähneensä samassa taloudessa asuvien aikuisten tekemää henkistä tai fyysistä väkivaltaa, kertoivat tehneensä tai kokeneensa väkivaltaa myös omassa seurustelusuhteessaan.

Ylisukupolvisuus on jotain, mikä siirtyy sukupolvelta toiselle. Ylisukupolvisessa lähisuhdeväkivallassa väkivallan kierre jatkuu läheisissä ihmissuhteissa sukupolvelta toiselle. Ylisukupolvisesti siirtyä niin koetun, nähdyn kuin todistetunkin väkivallan vaikutukset.

Lapsuudessa lähisuhdeväkivaltaa nähneet ja kokeneet lapset käyttävät itse aikuisena muita todennäköisemmin väkivaltaa tai joutuvat väkivallan kokijaksi ihmissuhteissaan. Lapsuudessa lähisuhdeväkivallan kokeminen ja näkeminen opettaa lapsen käyttämään väkivaltaa. Väkivalta tulee hyväksyttäväksi keinoksi lievittää stressiä ja käyttää tahtoa. Lapsi voi myös yhdistää väkivallan rakkauden ja läheisyyden ilmaisuun. Lapsen keinot suojella itseään heikkenevät, koska väkivallalle altistuminen on heikentänyt kykyä ymmärtää mahdollista vaaraa. Tämä on taas omiaan altistamaan väkivaltaisen kohtelun jatkumiselle aikuisuudessa.

Seurusteluväkivallan taustalla

Nuoren harjoitellessa ensimmäisiä parisuhteitaan, saatu malli kumpuaa usein lapsuuden perheestä ja vanhempien parisuhteesta. Miten perheessä on riideltä, kuka on käyttänyt valtaa ja miten, minkälaisilla tavoilla on osoitettu välittämistä ja minkälaisia sukupuolirooleja perheessä on mahdollisesti ollut?

Seurusteluväkivallan taustalla vaikuttaa ylisukupolvisuuden lisäksi mm. puutteelliset tunne- ja vuorovaikutustaidot, saadun seksuaalikasvatuksen puutteellisuus, haitalliset mallit, normit ja asenteet sekä ymmärtämättömyys siitä mikä on väkivaltaa.

Näiden lisäksi ympäröivä yhteiskunta, kulttuuri, media, erilaiset vaikuttajat ja ajassa nousevat ilmiöt ovat muovaamassa nuoren ajatusta siitä, minkälaiset asiat kuuluvat seurustelusuhteeseen.

Tarjolla on koko ajan kasvava kattaus niin positiivista ja turvaa korostavaa parisuhdepuhetta, mutta myös misogyniaan ja väkivaltaan kannustavaa materiaalia. Näiden äärellä nuori on, kun hän harjoittelee ensimmäisiä kertoja aikuisuuteen kuuluvia asioita, kuten parisuhdetta.

On tärkeää tukea nuorten kriittistä kykyä tarkastella eri lähteitä sekä käydä mahdollisimman moniäänistä pohdintaa siitä, minkälaisista asioista rakentuu turvallinen ja hyvää tekevä ihmissuhde.

Seurusteluväkivallan sukupuolistuneisuus

Väkivallan sukupuolistuneisuus tarkoittaa, että väkivallalla on muotoja ja jopa perinteitä, joissa sukupuoli näkyy olennaisella tavalla. Naisten ja miesten tyypillisimmin tekemät ja kokemat väkivallan muodot ovat erilaisia ja myös tapahtumien taustalla olevat kontekstit eroavat.

Sukupuolittuneet normit ja asenteet vaikuttavat sukupuolistuneen väkivallan taustalla. Nämä normit ja asenteet vaikuttavat jokaiseen.

Edelleen feminiinisyiden ja naiseuden arvostettuja ulottuvuuksia ovat hoiva ja empatia, joka on ristiriidassa väkivallan kanssa. Kun taas maskuliinisuuteen liitetään valta, voima, ulospäin suuntautunut aktiivisuus ei ole samanlaisessa ristiriidassa väkivallan kanssa. *Niemi, Kainulainen ja Honkatukia Sukupuolistunut väkivalta. 2017*

Tyttöjen ja poikien kokema seurusteluväkivalta on luonteeltaan erilaista. Väkivallan teoissa on samanlaisia piirteitä, kuin aikuisen kokemassa perhe- ja lähisuhdeväkivallassa. Vakavimmat teot ja vakavimmat väkivallan seurauksena syntyneet vammat keskittyvät tytöille. Myös seksuaalisen seurusteluväkivallan uhriksi joutuvat pääosin tytöt.

Poikien kohdalla väkivallan tunnistamattomuus ja kankeat sukupuoliroolit voivat vaikeuttaa avun hakemista ja estää poikaan kohdistuvan väkivallan tunnistamisen.

Sukupuoli on yksi väkivaltaan vaikuttava tekijä, mutta taustalla on myös monia risteäviä tekijöitä jotka lisäävät nuorten haavoittuvuutta kokea väkivaltaa tai käyttää väkivaltaa.

Seurusteluväkivalta on sukupuolistunutta, koska kokemusten määrä, muodot ja vaikutukset jakautuvat eri tavoin tyttöjen ja poikien välillä.

Tytöt kokevat väkivaltaa poikia useammin, erityisesti henkistä ja fyysistä väkivaltaa.

Väkivallan muodot eroavat: tytöt kohtaavat enemmän esimerkiksi ulkonäköön kohdistuvaa arvostelua, mikä liittyy sukupuolittuneisiin odotuksiin.

Vaikutukset eroavat: tytöt kuvaavat useammin pelkoa, järkytystä ja itsetunnon heikkenemistä, kun taas pojat raportoivat harvemmin tunteita tai vähättelevät kokemuksia.

Väkivalta ei kohdistu kaikkiin samalla tavalla, vaan heijastaa sukupuoleen liittyviä normeja, odotuksia ja tapoja tulkita kokemuksia.

Ilmiön tunnistaminen sukupuolistuneeksi on tärkeää, jotta sitä voidaan ehkäistä. Jokaisella nuorella on kuitenkin sukupuolesta tai muista tekijöistä riippumatta oltava yhtäläiset mahdollisuudet tiedon ja tuen äärelle.



Väkivallassa on kyse vallan väärinkäytöstä. Kun haluamme ehkäistä seurusteluväkivaltaa, meidän tulee pohtia sitä, mitkä asiat tuovat suhteissa, yhteisöissä ja yhteiskunnassa valtaa. Emme voi käsitellä seurusteluväkivaltaa ilman, että tunnistamme yhteiskunnassa ja kulttuurissa valtaan liittyvät rakenteet, normit ja asenteet. Seurusteluväkivalta kuten muukin lähisuhdeväkivalta on sukupuolistunutta väkivaltaa, liittyy sukupuolten epätasa-arvoon ja asenteisiin siitä mitä pidetään hyväksyttävänä.

*Ilona Mäki, Väkivaltatyön asiantuntija
Väkivallattomuuden tukijat -hanke (ESR+) projektipäällikkö*



Sukupuolisensitiivisyys

Sukupuolisensitiivisyys, eli sukupuolitietoisuus tarkoittaa tietoisuutta sukupuolen vaikutuksista ihmisen elämään. Sukupuolisensitiivisyyden tavoitteena on kohdata jokainen nuori yksilönä - ilman ennakko-oletuksia sukupuolesta tai siihen liittyvistä normeista. Jokaisella nuorella tulisi olla samanlaiset mahdollisuudet, oikeudet ja velvollisuudet sukupuolesta riippumatta. Sukupuolisensitiivisen työotteen kautta tarkastellaan sitä, miten sukupuolittuneet normit, asenteet, odotukset ja rakenteet vaikuttavat nuoriin niin yksilö- kuin yhteisötasolla. Sukupuolta ei siis unohdeta, vaan se tunnistetaan osana monimuotoista identiteettiä.

On tärkeää, että nuoria kohtaavat ammattilaiset tunnistavat omat asenteensa, arvonsa ja ovat valmiita tarkastelemaan tiedostamattomiakin ajatuksia eri sukupuoliin liittyen. Sukupuolittuneet normit voivat näkyä esimerkiksi seurusteluväkivallan osalta niin, että väkivallan kokemuksista ei kysytä pojilta, poikien oletetaan olevan tyttöjä halukkaampia seksiin tai nuorten oletetaan seurustelevan eri sukupuolta olevan nuoren kanssa.

Tärkeä osa sukupuolisensitiivisyyttä on sukupuolen moninaisuuden tunnistaminen. Seurustelusta puhuessa on tärkeää käyttää sukupuolineutraalia kieltä kuten seurustelukumppani. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö ilmiötasolla seurusteluväkivallasta voisi kertoa sukupuolittuneesti: ”Tytöt kokevat seksuaaliväkivaltaa poikia enemmän. Mistähän se voisi johtua? Tässä tilastossa ei ole muun sukupuolisia nuoria.”

Sukupuolisensitiivisyys on ennen kaikkea ammattilaisen työote ja tapa toimia nuorten kanssa: sukupuolirooleja, normeja ja malleja tarkastellen, kyseenalaistaen ja purkaen sekä jokaisen nuoren yksilöllisyyttä ja sukupuoli-identiteettiä kunnioittaen.

A close-up photograph of a person's face and hand. The person has dark hair and is looking down. Their hand is resting on their shoulder, and they are wearing a ring on their finger. The background is a solid purple color.

Kulttuurisensitiivisyys

Kunnioittavassa vuorovaikutuksessa ammattilainen ja nuori voivat ilmaista omaa kulttuuriaan ja tulla hyväksytyiksi ja kuulluiksi. Kulttuurisensitiivisyys on halua, kykyä ja herkkyyttä ymmärtää eri taustoista tulevaa ihmistä ilman oletuksia tai ennakkoluuloja. On tärkeää välttää stereotyyppisiä oletuksia kulttuurista, uskonnosta ja nuorten taustoista tai käyttäytymisestä, mutta olla niistä kiinnostunut ja arvostava.

Jokainen nuori tulee nähdä yksilönä, ei kulttuurinsa tai yhteisönsä edustajana. Kulttuuritaustan lisäksi jokainen meistä on yksilö, jolla on omat henkilökohtaiset tarpeet.

Kulttuurisensitiivisyys seurustelusta puhuttaessa tarkoittaa sitä, ettemme tee oletuksia siitä millä tavoin nuoren kulttuurissa puhutaan seurustelusta tai seksuaalisuudesta vaan keskustelemme siitä avoimesti ja kunnioittavasti.

On tärkeää tiedostaa, että eri kulttuureissa on erilaisia tapoja ja sääntöjä seurusteluun liittyen, mitkä voivat vaikuttaa nuoren mahdollisuuksiin seurustella tai keskustella ja saada tietoa seurusteluun ja seksuaalisuuteen liittyvistä asioista.

Ammattilaisen tehtävä on tarjota ihmisoikeuksiin pohjaavaa tietoa jokaiselle nuorelle. Jokaisella nuorella on myös oikeus seksuaalikasvatukseen ja tietoon seksuaalioikeuksista.

Sensitiivisyys seurustelusta puhuessa

Jotta seurustelusta puhuminen olisi turvallista ja tavoitettavaa kaikille nuorille, on tärkeää tarkastella myös niitä normeja, jotka vaikuttavat puhetaojemme taustalla.

Parisuhdenormatiivisuus/ amatonormatiivisuus

Parisuhdenormatiivisuus on yhteiskunnallinen oletus, jonka mukaan eksklusiivinen, kahdenkeskinen parisuhde on ensisijainen ja tavoiteltavin tapa elää. Myös nuorten maailmassa seurustelu nähdään helposti itsestään selvänä osana elämää ja aikuiseksi kasvamista.

Tällainen ajattelutapa voi luoda nuorille paineita. Jos parisuhde näyttäytyy onnistumisen mittarina ja tavoiteltavana asiana, voi tuntua raskaalta, jos kumppania ei haaveista huolimatta löydy tai jos ei itse halua seurustella. Parisuhteen puuttumista saatetaan hävetä tai surra, ja kokemukset voivat kääntyä syytöksi itsensä tai toisia kohtaan.

Seurustelusuhde toimii usein myös hyväksynnän ja kelpaavuuden mittarina. Se voi vahvistaa nuorelle tärkeää tunnetta siitä, että on haluttu ja arvokas. Lisäksi seurustelukokemukset saattavat tuntua lisäävän arvostusta myös kavereiden silmissä ja sen puuttuminen voi puolestaan synnyttää epäonnistumisen tunteita. On tärkeää sanoittaa nuorille, ettei seurustelu itsessään tee kenestäkään onnellisempaa, aikuisempaa tai arvokkaampaa ihmistä.

Ammattilaisina seurustelusta puhuttaessa on hyvä pitää mielessä myös ne nuoret, jotka eivät halua seurustella tai joille romanttinen suhde ei ole keskeinen osa elämää.

Heteronormatiivisuus

Heteronormatiivisuus tarkoittaa ajattelutapaa, jossa heteroseksuaalisuus nähdään oletettuna, toivotumpana tai luonnollisempana kuin muut seksuaalisen suuntautumisen muodot. Se voi ilmetä huomaamattomana hetero-oletuksena puheessa. Jos seurustelua käsitellään vain hetero-oletuksen kautta jää osa nuorista ilman itselleen merkityksellistä tietoa. Samalla hetero-olettama rakentaa esteitä sateenkaarinuorten avun hakemiselle. Sateenkaarinuoret ovatkin erityisen haavoittuva ryhmä turvallisesta seurustelusta puhuttaessa, ja heidän kynnyksensä hakea apua voi olla korkeampi mm. vähemmistöstressistä johtuen.

Jokaisella nuorella on yhtäläinen oikeus saada luotettavaa ja tunnistettavaa tietoa omista ihmissuhteistaan. Sukupuolen, seksuaalisuuden ja suhteiden moninaisuus on tärkeää huomioida puheessa jatkuvasti, ei erillisenä lisäyksenä tai poikkeuksena. Konkreettisesti tämä tarkoittaa muun muassa esimerkkien tarjoamista monenlaisista suhteista, hetero-olettaman välttämistä sekä siitä huolehtimista, että keskustelu on turvallinen kaikille eikä tilassa sallita esimerkiksi toisten identiteetin tai suhteiden vähättelyä.

Moninaisuuden huomioiminen ei ole tärkeää vain sateenkaarinuorten kannalta, vaan se on tärkeä viesti yhdenvertaisuudesta ihan kaikille nuorille.

Tutustu myös [sateenkaarisanastoon \(seta.fi\)](https://seta.fi)



Turvallisen seurustelun, seurusteluväkivallan ja seurusteluun vaikuttavien normien käsittely tukee jokaista nuorta

Tietoa turvallisista ihmissuhteista, väkivallasta ja taitoja tunnistaa erilaisia ympäröiviä normeja, asenteita ja malleja tarvitsee jokainen nuori. Nämä tiedot ja taidot vahvistavat omia rajoja ja toisen rajojen kunnioittamista suhteessa, mutta auttavat nuoria tunnistamaan myös kavereiden ja muiden läheisten suhteissa olevia huolestuttavia piirteitä.

Nuoret kertovat usein toisilleen seurustelusuhteeseen liittyvistä riidoista ja huolista. On tärkeää, että kaikilla nuorilla on keinoja tunnistaa kaverien tilanteita väkivallaksi ja ehdottaa avun hakemista. Avun hakeminen omaan väkivallan kokemukseen tai käyttöön voi olla vaikeaa ja kaverien kannustus ja ohjaus avun piiriin on tärkeää myös nuorten suhteissa. Nuoret ovat kertoneet, etteivät tiedä mistä ja keneltä apua saa. Tiedon antaminen erilaisista auttavista palveluista on tärkeä osa väkivallan ehkäisyä. On tärkeää, että nuoret tietävät kenen kanssa voivat jutella seurusteluun liittyvistä huolista ja pulmista matalalla kynnyksellä.

Nuorille on kuitenkin tärkeää korostaa, ettei vastuu väkivallan loppumisesta ole kavereilla vaan siihen tarvitaan ulkopuolista apua. Kaverilla on oikeus kysyä neuvoa aikuisilta ja kertoa huolestaan eteenpäin.

Huoli nuoren kokemasta tai käyttämästä väkivallasta

Työpajan aikana tai sen yhteydessä ammattilaisessa saattaa herätä huoli nuoren kokemasta tai käyttämästä seurusteluväkivallasta. Nuori saattaa myös kertoa tilanteestaan, vaikka työpajan tarkoituksena on aiheen käsittely yleisellä tasolla.

Jos nuori kertoo kokemastaan/käyttämästään väkivallasta:

- jatka keskustelua kahden nuoren kanssa
- kuuntele ja kohtaa nuori rauhassa ja neutraalisti
- tee tarkat kirjaukset
- toimi ilmoitusvelvollisuuksien mukaan, kun kyseessä on rikosepäily tai kun tilanteesta herää lastensuojelullinen huoli
- varmista nuoren turvallisuus
- kerro nuorelle miten aiot toimia
- sovi uusi tapaaminen tai ohjaa saattaen palveluihin ja varmista jatkoavun saaminen

Ammattilaisen ilmoitusvelvollisuudet

Lasten ja nuorten parissa työskentelevän tulee tehdä lastensuojelu- ja rikosilmoitus, jos kohtaa työssään alaikäisen, joka on joutunut esimerkiksi pahoinpitelyn tai seksuaalirikoksen uhriksi.

1) Lastensuojeluilmoitusvelvollisuus:

[Lastensuojeluilmoitus \(thl.fi\)](https://thl.fi)

2) Rikosilmoitusvelvollisuus

[Rikosuhripäivystyksen ohjeet \(riku.fi\)](https://riku.fi)

Konsultoi poliisia ja lastensuojelua matalalla kynnyksellä. Ilmoituksia varten on tärkeää, että nuoren kertomat kirjataan tarkasti. Kirjaa konsultointi.

Kerro nuorelle ilmoitusvelvollisuuksistasi. Huomioi, että nuorella on oikeus saada tukea riippumatta siitä onko rikos tapahtunut.

Tutustu Barnahusin ohjeisiin:

- [Toimintaohje väkivaltaepäilyn heräämisen tilanteisiin \(barnahus.fi, pdf\)](https://barnahus.fi)
- [Työkalu keskusteluun lapsen tai nuoren kanssa väkivaltaepäilystä \(barnahus.fi\)](https://barnahus.fi)

2

Työpajan ohjaaminen ja käytännöt



Työpajan ohjaajalle

Työpajan ohjaaminen haastaa työskentelyyn omalla persoonallaan, tiedoillaan ja taidoillaan. Ennen työpajaa on hyvä pysähtyä pohtimaan omia käsityksiä, arvoja ja asenteita liittyen nuoruuteen, seurusteluun ja turvallisuuden sekä väkivallan teemoihin. Ammattilaisen omat arvot ja asenteet näkyvät kohtaamisessa ja vuorovaikutuksessa sekä esimerkiksi siinä, minkälaisia asioita nostetaan keskusteluun ja millä tavoin.

Oma persoona saa näkyä ohjauksessa. Omia arvoja ja asenteita sekä käsityksiä ja tietämystä on hyvä pysähtyä aika ajoin päivittämään ja pohtimaan. Ennen työpajan ohjaamista voi olla kiinnostavaa tehdä pieni muisteluretki omaan nuoruuteen, siihen, minkälaiset asiat olivat itselle merkityksellisiä ja minkälaista tietoa sai tai mitä olisi kaivannut.

Työpajan tarkoituksena on mahdollistaa moniääninen keskustelu osallistujien välillä. Tämän vuoksi ohjaajan keskeisenä tehtävänä on turvallisen ilmapiirin luominen. Turvallinen ilmapiiri mahdollistaa osallistujille näkyväksi ja kuulluksi tulemisen omana, arvokkaana itsenään.

Työpajaan jokainen voi osallistua haluamallaan aktiivisuudella. Ohjaajan tärkeä tehtävä onkin toisinaan kannustaa ja rohkaista mutta toisaalta myös rajata liian henkilökohtaisten esimerkkien kertomista turvallisuuden tunteen ylläpitämiseksi.

Työpajaa on hyvä ohjata parityönä. Tämä mahdollistaa paremmin jokaisen osallistujan huomioimisen sekä ohjaajille keskinäisen tuen niin työpajan aikana kuin sen jälkeen.

Työpajassa nuori voi uuden tiedon lisäksi toivottavasti saada kokemuksen kunnioittavasta, kuulevasta kohtaamisesta, joka mallintaa sitä tapaa, joka kuuluu hyviin, turvallisiin ja tasavertaisiin ihmissuhteisiin.

Työpajan jälkeen on hyvä varmistaa, että nuoret saavat tarvittaessa mahdollisuuden keskustella omista kokemuksistaan tai työpajan herättämistä ajatuksista jonkun kanssa. On tärkeää, että työpajan ohjaajat tietävät, mistä nuori voi hakea ja saada apua.



Työpajan kautta kohti dialogia

Jokaisella nuorella on oikeus omiin arvoihin ja omanlaiseen suhdekäsitykseen. Työpajassa tarkastellaan erilaisia ilmiöitä ja niiden liittymistä seurusteluväkivaltaan, tarkoitus ei ole määritellä nuorten puolesta sopivia arvoja tai parisuhdekäsityksiä. Tarkoituksena on tukea nuoria tunnistamaan epätasa-arvoon liittyviä ilmiöitä ja tukea turvallisempia ihmissuhteita.

Esimerkiksi kun nuori tuo ilmi toivettaan suhteeseen, jossa kumppani maksaa ja elättää – pohditaan miten tasa-arvoista se on? Millaisia mahdollisia riskejä sellaiseen tilanteeseen voi liittyä vai voiko? Vaikuttaako toisen taloudellinen päätäntävalta suhteen dynamiikkaan tai rooleihin? Onko jompikumpi toista haavoittuvammassa asemassa eron tultua? Millaisia paineita suhteelle tällainen malli tuo?

On tärkeää kuitenkin korostaa, että väkivalta on aina väärin ja minkäänlaista väkivallan oikeutusta/selittelyä ei hyväksytä. Aikuisten on tärkeää antaa tietoa siitä mikä kaikki on väkivaltaa ja mitkä asiat seurustelusuhteessa ovat jokaisen oman päätäntävällän ja itsemääräämisoikeuden piirissä.

Työpajan tavoite ja teemat

Työpajan tavoitteena on tukea nuorten ymmärrystä ja tietoisuutta turvallisista ja tasa-arvoisista seurustelu- ja ihmissuhteista ja antaa nuorille keinoja tunnistaa epätasa-arvoa, turvattomuutta ja väkivaltaa.

Työpajassa käsitellään toiminnallisesti ja nuorten osallisuutta kunnioittaen turvallista seurustelua ja seurusteluväkivaltaa. Työpajassa tunnistetaan seurusteluväkivalta sukupuolistuneeksi väkivallaksi ja pajassa käsitellään seurusteluväkivallan taustalla vaikuttavia malleja, normeja ja asenteita.

Työpajamalli on tarkoitettu yläkouluun ja 2. asteelle turvallisen seurustelun, seurusteluväkivallan ja seurusteluväkivallan taustalla olevien asenteiden tunnistamiseksi.

Nuorten kanssa pohditaan yhdessä seurusteluun vaikuttavia normeja, asenteita ja malleja – mitkä ovat hyödyllisiä ja mitkä haitallisia? Millaisia tasa-arvoiset suhteet ovat ja mitä nuoret itse toivovat suhteiltaan? Mitä on seurusteluväkivalta ja mistä saa apua, jos itse kokee väkivaltaa tai satuttaa muita?

Voit käydä läpi työpajan harjoituksia tämän työpajan pitäjän oppaan pohjalta ja halutessasi hyödyntää nuorille näytettäviä dioja.

Työpaja on jaettu kolmeen teemaan:

1. Miten olemme suhteissa
2. Seurusteluväkivalta
3. Turvallinen seurustelu

Huomioi, että virittäytyminen aiheeseen vie aina aikaa ja on luokka ja tilannekohtaista millä tahdilla työpaja etenee. Teemoissa on muutama vaihtoehtoinen harjoitus ja niiden perässä niihin vaadittava aika.

Suosittelemme jakamaan työpajan useammalle eri oppitunnille, ja voit yhdistellä teemoja, harjoituksia ja sisältöjä parhaaksi arvioimallasi tavalla ja täydentää niitä muilla materiaaleilla esimerkiksi Amnestyn puhutaan suostumuksesta materiaalilla: [Ihmisoikeuskasvatuksen oppimateriaalit \(amnesty.fi\)](https://www.amnesty.fi/oppimateriaalit)

Näin toteutat työpajan

Perehdy etukäteen
työpajamallin
ohjeisiin ja
materiaaleihin.

Huolehdi, että
työpajan
järjestämiseen on
käytettävissä sopiva
rauhallinen tila.

Varmista työpari,
työpaja suositellaan
ohjattavaksi toisen
ammattilaisen kanssa

Anna nuorille
ennakkotietoa
tulevasta työpajasta.

Valitse käytettävät
tehtävät ja
aikatauluta työpaja.

Varaa tarvittavat
välineet:
(harjoitukset,
papereita, post-it-
lappuja, kyniä).

Varmista tuen saanti
työpajan jälkeen,
kenen puoleen nuoret
voivat kääntyä, jos
haluavat käsitellä
esiin nousseita
asioita?

Palaa työpajan
jälkeen aiheeseen
uudestaan oppilaiden
kanssa ja muistuta
avun saannin
mahdollisuuksista.

Työpajan ydin

Työpajassa ei niinkään ole kyse siitä mitä harjoituksia nuorten kanssa käytetään aiheen käsittelyyn.

Työpajan ydin on se, miten aihetta käsitellään. Aihetta käsitellään nuorten kanssa yhdessä tutkien, pohtien ja dialogisesti. Työpajan keskeisiä periaatteita on osallisuus, nuorten turvallisuus ja vireystilan huomioiminen. Työpajan ohjaaminen vaatii ohjaajalta halua asettua nuorten rinnalle pohtimaan asioita ja tukemaan nuorten toimijuutta.

Turvalliset ihmissuhteet ovat ihmiselämän merkityksellisimpiä tekijöitä ja pysähtyminen pohtimaan seurustelua, seurusteluun liittyviä malleja, asenteita ja väkivaltaa viestii nuorille ennen kaikkea: tästä saa puhua, haluamme kuulla teidän ajatuksianne tästä, kaikkea ei tarvitse vielä osata.



Turvallisemman tilan luominen

Aiheen käsittely voi herättää nuorissa monenlaisia reaktioita. Hämmennystä ja huolta kuin myös huvitusta ja aiheen vitsiksi heittämistä.

Seurustelu, intiimit suhteet ja seksuaalisuus ovat herkkiä aiheita ja niiden käsittelyssä vaaditaan sensitiivisyyttä, mutta myös suoraa puhetta asioiden oikeilla nimillä ja oikeaa tietoa.

Tärkeää on, että tila on mahdollisimman turvallinen kaikille – kerro siis periaatteet aiheesta keskusteluun ja että kaikenlaiseen epäasialliseen puututaan. Esim. homotteluun tai naisvihaan puuttuminen on tärkeä mallinnus nuorille siitä, että epäasiallinen käytös ja vihapuhe ei ole ok.

Mieti myös etukäteen ryhmä/parijakoja, miten ne olisi tässä luokassa paras tehdä? Annetaanko nuorten itse valita vai ohjaavatko aikuiset ryhmien muodostumista?

Käy periaatteet läpi rauhassa nuorten kanssa, korostaen sitä, että jokaisella on oikeus ihmetellä ja kysyä, eikä oikeita ja vääriä vastauksia ole. Kuitenkin kaikkiin henkilöihin meneviin kommentteihin ja kysymyksiin puututaan.

Oikean tiedon antaminen on tärkeää ja työpajan pitäjien vastuulla on lempeästi puuttua haitallisiin asenteisiin ja kertoa niiden ongelmallisuudesta, mikäli nuoret eivät itse reflektoi asiaa.





Aihepiirin herättämät tunteet

Nuorille on hyvä kertoa, että aihe voi nostattaa esiin erilaisia, hankaliakin tunteita. On hyvä myös tuoda esiin se, että näiden tunteiden esiin tuleminen on normaali reaktio aiheeseen.

Tärkeää kertoa, miten hankalien tunteiden kanssa voi toimia työpajan aikana sekä myös saatavilla olevat mahdolliset purkukeinot esim. keskustelu työpajan ohjaajan kanssa työpajan jälkeen tai myöhemmin esim. kuraattorin tai muun oppilashuoltohenkilöstön kanssa.

On tärkeää, että kouluhenkilökunnan kanssa etukäteen sovitaan, miten näissä tilanteissa toimitaan. Kouluhenkilökunnan tehtävänä on myös puuttua mahdolliseen epäsopivaan käyttäytymiseen koulun ohjesääntöjen mukaisesti.

Seurustelusuhteissa tapahtuvat haavoittavat kokemukset ovat yleisiä ja todennäköisesti aihe koskettaa henkilökohtaisesti myös työpajaan osallistuvia. Niin nuorilla kuin työpajaa ohjaavilla aikuisilla saattaa olla kokemuksia huonosta kohtelusta, väkivallasta tai joku saattaa tunnistaa itse toimineensa ihmissuhteissaan satuttavasti.

On erityisen tärkeää, että työpaja pidetään turvallisena kaikenlaisille tunteille, ajatuksille ja pohdinnoille. Jokaiselle annetaan tilaa pohtia asioita omasta näkökulmastaan ja arvostetaan kaikkien mielipiteitä ja tuntemuksia. Käytännössä tämä arvostus ja kunnioitus näkyy työpajassa niin, että ei kommentoida ikävästi, naureta toisten mielipiteille tai ei osoiteta muuten väheksymistä toisten ajatuksille. Annetaan tilaa ja keskitytään kuuntelemaan. Näin saadaan samalla harjoitella sitä, miten voimme olla luomassa turvallista ilmapiiriä ihmissuhteissa.

Vireystilan huomioiminen

Nuoret tulevat työpajaan eri vireystiloista. Vireystilan ja sen vaihtelun huomioiminen on tärkeää nuorten kanssa työskennellessä. Vireystila vaikuttaa siihen miten koemme asioita ja osallistumme

Vireystilan vaihtelu on arjessa luonnollista, ja oman vireystilan tunnistaminen on tärkeää. Kun vireystila on sopiva, keho ja mieli toimivat yhdessä, ja työskentely tuntuu helpolta. Tunnesäätely ja keskittyminen sujuu ja muiden kanssa toimiminen onnistuu. Olo on rento ja valpas. Vireystilan noustessa tunteet voimistuvat, olo voi tuntua hermostuneelta ja tunteet ajavat omaa toimintaa järjen sijaan. Vireystilan laskiessa taas olo on vetämätön, tahmea, eikä keskittyminen tunnu pelaavan.

Vireystilaa voi nostaa lisäämällä valoa ja kehon liikettä, ja laskea rauhoittamalla hengitystä ja vähentämällä valoa. Eniten vireystilaan vaikuttavat kuitenkin uni- ja ateriarytmi, sekä ulkoilu.

Työpajan alussa luokalle voi kertoa vireystilasta ja käyttää virittäytymiseen esimerkiksi musiikkia tai liikettä. Luokalle voi myös soittaa jonkin kappaleen tai vetää jonkin liikettä sisältävän harjoituksen.

Huomioi myös oma vireystila työpajaa ohjatessa.

Lyhyt virittäytymisharjoitus aistien kautta

Pyydä oppilaita ottamaan mukava asento ja pysähtymään tähän hetkeen. Kerro, että seuraavaksi teemme lyhyen läsnäoloharjoituksen viiden eri aistin kautta.

Näköaisti: Huomioi ympärilläsi oleva ympäristö tarkasti. Mitä näet? Mitä värejä huomaat? Katso tarkasti lattialla tai maalla oleviin yksityiskohtiin. (Voit pyytää etsimään esimerkiksi viittä eri väriä tai viittä eri esinettä)

Kuuloaisti: Kuuntele ympärillä olevia ääniä. Mitä kuulet? Huomaa esimerkiksi linnut, tuuli, ihmisten puhe tai jotain muuta. Voit myös kuunnella kehosi ääniä.

Hajuaisti: Huomaa ympärillä olevia hajuja. Mitä tuoksua tunnistat? Jos olet ulkona, voit tuntea esimerkiksi maan tai kasvien tuoksua.

Tuntoaisti: Keskity tunteesi ja tunne kehoosi. Paina jalkojasi lattialle ja tunne, miten se tukee sinua. Voit myös ottaa yhteyttä ympärillä olevaan esineeseen, kuten seinään tai puuhun.

Maadoittuminen tähän hetkeen:

Keskity tiedostamaan, miten lattia tai maa allasi kannattelee sinua juuri nyt. Ota muutama syvä hengenveto ja kohenna asentoasi. Voit toistaa harjoituksen monta kertaa, kunnes tunnet olosi maadoittuneeksi.

Ennakkotieto nuorille työpajasta

On tärkeää, että nuoret saavat tiedon seurusteluväkivaltaa käsittelevästä työpajasta etukäteen. Näin nuoret, joille aihe on henkilökohtainen, voivat valmistautua työpajaan ja jutella tulevan työpajan herättävistä tunteista turvallisen aikuisen kanssa. Ennakkotieto tukee turvallisen tilan rakentumista aiheen käsittelyyn. Työpajasta on myös hyvä keskustella ennakkoon nuorten kanssa. Esimerkiksi varmistaa, että nuoret ovat saaneet ja lukueneet viestin.

Voit kopioida tai muokata esimerkiksi oikealla olevan tekstin.

Tervetuloa ihana ja tasa-arvoinen seurustelu työpajaan

Käsitlemme seuraavalla oppitunnilla turvallista seurustelua, seurusteluväkivaltaa ja suhteisiin vaikuttavia asenteita ja malleja. Kerromme tunnilla myös avunsaannin mahdollisuuksista seurusteluun liittyviin huoliin ja seurusteluväkivaltaan.

Työpajassa pohditaan toiminnallisten harjoitusten kautta mitä on turvallinen seurustelu, seurusteluväkivalta, tasa-arvo ja millaiset asiat vaikuttavat siihen millaisia parisuhteita ja ihmissuhteita ihmisillä on.

Työpaja tarjoaa mahdollisuuden osallistua keskusteluihin ja harjoituksiin, joissa voimme turvallisesti pohtia tärkeitä asioita, kuten tunteita, vuorovaikutusta ja avun hakemista.

Työpajassa noudatamme turvallisen tilan periaatteita. Jokaisella työpajaan osallistujalla on oikeus tuntea olonsa turvallisesti ilman pelkoa minkäänlaisesta syrjinnästä, häirinnästä tai ahdistelusta. Työpajan tarkoituksena ei ole käydä kenenkään omia kokemuksia läpi vaan käsitellä asiaa yleisellä tasolla.

Turvallisuuden varmistaminen työpajan jälkeen

Työpajassa käsitellyt asiat saattavat nostaa esiin monenlaisia tunteita ja kokemuksia työpajaan osallistuneissa nuorissa. Työpajan aikana on saattanut tulla esiin muiden nuorten näkemyksiä ja ajatuksia, mitkä herättävät nuorissa hämmennystä. On tärkeää, että nuorella on mahdollisuus keskustella näistä asioista turvallisen työpajaan osallistuneen aikuisen kanssa.

Toimi näin:

- Varmista että sinulla on aikaa kohdata nuori työpajan jälkeen ja huolehdi jatkotuesta tai tuen pariin ohjauksesta.
- Kerro työpajojen pitämisestä koulusi oppilashuollolle ja kerro seurusteluväkivallan aiheen olevan pinnalla luokassa.
- Kerro työpajan päätteeksi keneltä ja mistä koulussasi saa tukea työpajan jälkeen tai jos myöhemmin tarvitsee tukea seurusteluun ja seurusteluväkivaltaan liittyviin kysymyksiin.

Tukea nuorille seurustelun ja seurusteluväkivallan kysymyksissä: onksok.fi ja nettiturvakoti.fi

Pidä aihe esillä työpajojen jälkeenkin!

- ♥ Aiheen sisäistäminen ja avun hakeminen omiin kokemuksiin voi vaatia nuorilta aikaa: muistuta siis avunkanavista työpajan jälkeisillä oppitunneilla.
- ♥ Pidä turvallisen seurustelun teemaa yllä: vuoraa luokan seinä turvallisesta seurustelusta ja seurusteluväkivallasta kertovilla materiaaleilla.
- ♥ Kerro työpajoista työyhteisössäsi, voisiko aihetta syventää muilla oppitunneilla?
- ♥ Oppilashuollossa: ottakaa Seurustelun Turva10 turvallisuuden puheeksioton väline käyttöön.

Työpajojen toteuttaminen eri tavoin

Työpaja on ensisijaisesti tarkoitettu toteutettavaksi useammalla kerralla tai tuplaoppitunteina. Aina tämä ei kuitenkaan ole mahdollista ja työpaja on toteutettu myös tiiviinä 45 minuutin oppituntina.

Väkivaltatyön avopalvelu Paasi on toteuttanut työpajan kaikille Järvenpään 8. luokille 45 min työpajoina. Paasin vinkit toteutukseen:

”Kun työpajaan on aikaa vain 45 minuuttia niin on erityisen tärkeää huolehtia perusasioista ja valmistelusta. Ole itse ajoissa paikalla valmiina ja varmistanut että tekniikka toimii ennen tunnin alkua, alkuhäsläys vie jo monta ylimääräistä minuuttia. Ole joustava ja lue ryhmää, jos näyttää siltä, että ryhmäkeskustelu ei lähde sujumaan, älä käytä siihen turhaan aikaa.

Priorisoi ja päästä etukäteen mihin sisältöihin/dioihin haluat ainakin syventyä ja mitkä voi käydä pintapuolisemmin, jos näyttää että aika karkaa. Seuraa kelloa sivusilmällä mutta kaikista tästä huolimatta, tärkeintä on, että älä luo kiireen tunnelmaa! Ole läsnä ja pysähdy niiden asioiden ääreen mitä nuoret nostavat keskusteluun, ne ovat niitä mitkä jäävät heille mieleen, kaikki muu voi joustaa.

Muista että sinä olet luokassa esimerkkinä ihmisestä kenen kanssa voi keskustella väkivallasta, joten vaikka aikataulu on tiukka älä sinä ole.”

Esimerkki työpajan jakamisessa kolmen oppitunnin kokonaisuudeksi

Työpaja: 3* 45 min oppitunneilla:

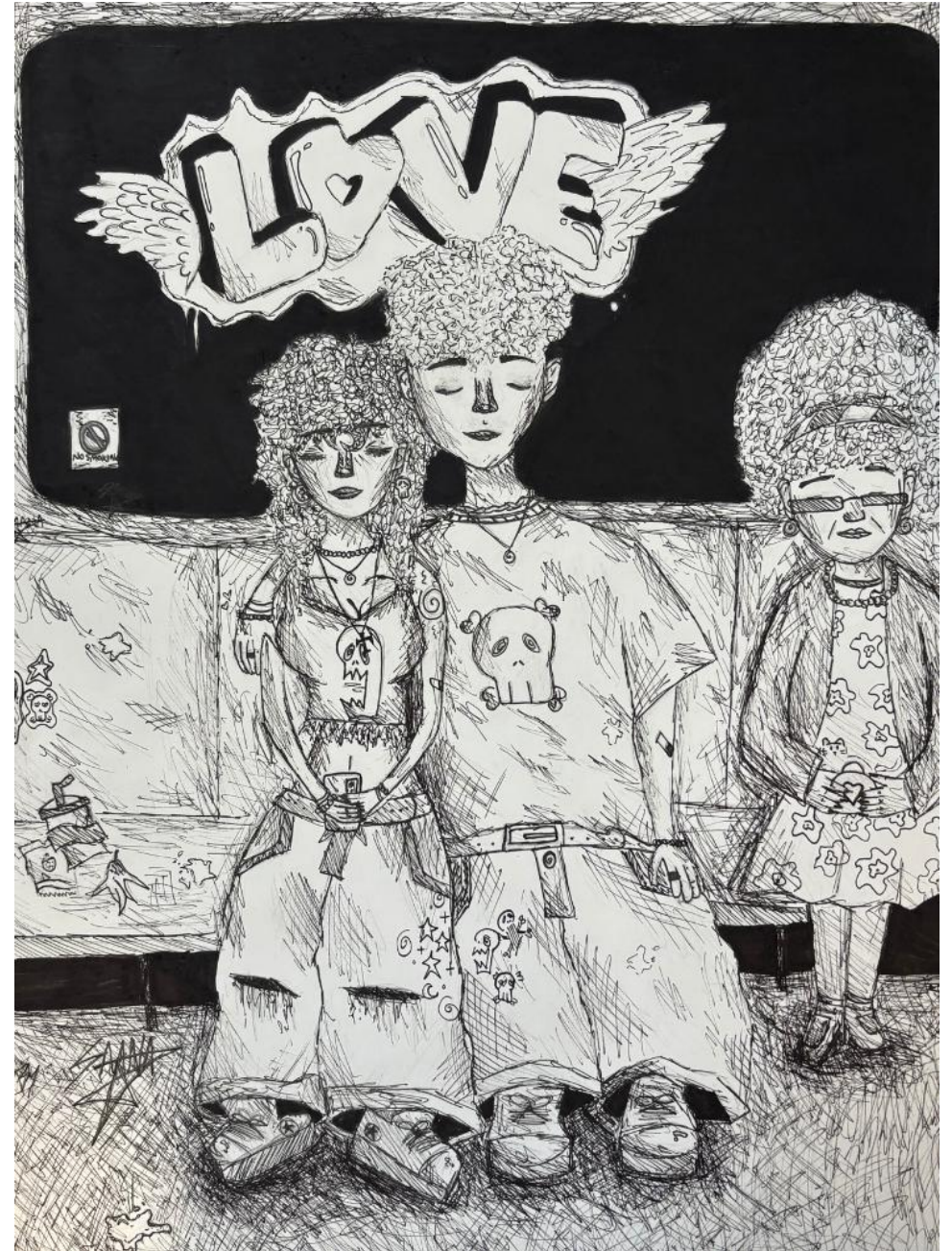
- Ensimmäisellä oppitunnilla käydään läpi työpajan teemat ja syvennytään miten olemme suhteissa osioon 1-2 harjoituksen kautta.
- Toisella oppitunnilla käsitellään seurusteluväkivaltaa: hyödynnetään Väkivallaton lyhytelokuvaa ja sen lisäksi valitaan yksi teeman harjoitus.
- Kolmannella oppitunnilla käsitellään turvallisen seurustelun teemaan kahden harjoituksen kautta ja kerrataan avun saannin mahdollisuudet.

Vinkki: työpaja osana kuvaamataidon opetusta

Kuopion Hatsalan klassillisen yläkoulun kuvaamataidon opettajat innostuivat pitämään työpajan osana kahdeksannen luokan kuvaamataidon opetusta ja muokkasivat materiaalia niin, että aihetta lähestyttiin osin taiteen ja taiteilijoiden kautta. Oppilaiden omien ajatusten tueksi tutkittiin eri taiteilijoiden naiskäsityksiä ja sitä, miten parisuhteita on käsitelty taiteen keinoin eri aikakausina.

Seurusteluväkivaltaa käsittelevä teema 2. haluttiin pitää sellaisenaan, jotta esimerkiksi seurusteluväkivallan muodot tuli käsiteltyä samoin kuin avun mahdollisuudet. Muut teemat sovellettiin taiteen kautta ja valmiita tehtäviä käytettiin osittain osana opetusta.

Työpajan jälkeen nuoret jatkoivat turvallisen seurustelun teemojen käsittelyä omaan taiteen kautta. Teokset olivat esillä syksyllä 2025 "Ihana seurustelu – ilman pelkoa" näyttelyssä Kuopion kaupunginkirjastossa. Kuvassa erään nuoren teos.





Muistilista työpajan ohjaamiseen

- ♥ Kannusta, rohkaise, kysy! Työpajaan on tärkeää lähteä uteliaisuudella ja innolla – tästä voidaan ja pitää puhua!
- ♥ Voit muokata harjoituksia, dioja parhaaksi arvioimallasi tavalla
- ♥ Kaikki nuoret eivät seurustele tai halua seurustella – voit kertoa, että monet työpajassa käsitellyt asiat pätevät myös muissa ihmissuhteissa
- ♥ Suurin osa nuorista seurustelee yhden kumppanin kanssa, osa nuorista on kuitenkin monisuhteisia. Voit sanoittaa tämän nuorille, että tiedät että osalla nuorista voi olla monia suhteita samaan aikaan, mutta koska yhden kumppanin kanssa seurustelu on yleisin seurustelumuoto, lähestytään aihetta siitä näkökulmasta.
- ♥ Seurusteluväkivallan teema voi herättää nuorilla ahdistusta ja nostaa esiin omia kokemuksia. Siksi on tärkeää, että paikalla on vähintään kaksi aikuista, jolloin toinen voi poistua luokkatilanteesta ahdistuneen nuoren kanssa.
- ♥ Jokaisessa luokassa on joku jolla on kokemuksia väkivallasta kotona tai muissa ihmissuhteissa.
- ♥ Pyydä kollega työpariksi työpajan pitämiseen: tuntia ei ole hyvä pitää yksin.
- ♥ Toisen aikuisen ohjatessa työpajaa, toiselle jää mahdollisuus havainnoida nuoria ja osallistua työskentelyyn heidän kanssaan.

3

Työpajan harjoitukset

Työpajan teemat ja harjoitukset

Työpajan ohjaamisen tukena voit käyttää dioja.

Seuraavilla sivuilla käydään harjoitukset yksi kerrallaan läpi jaettuna kolmen eri teeman alle.

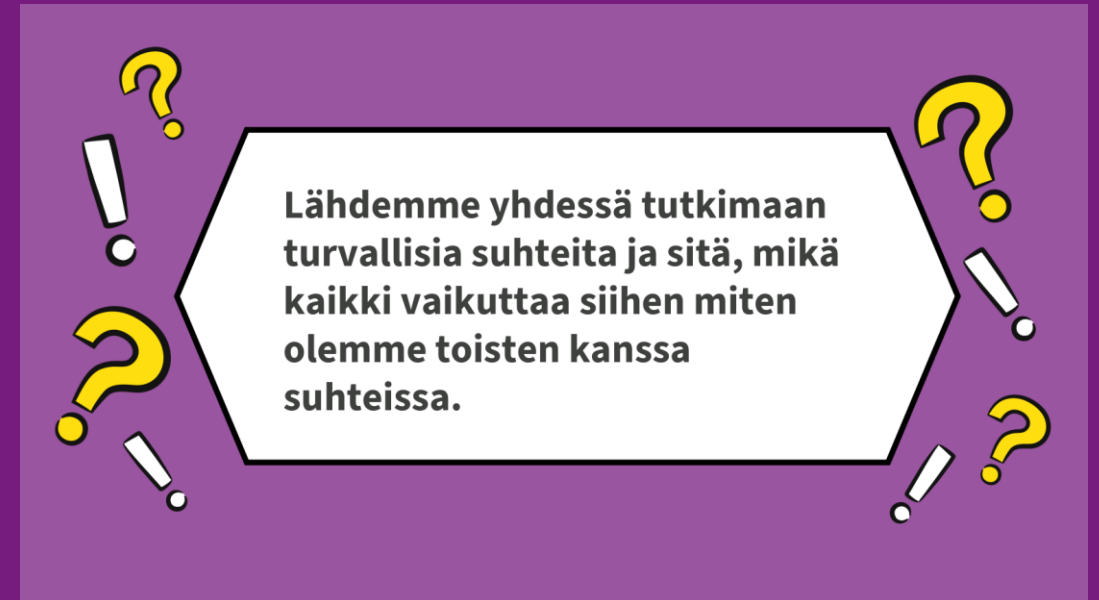


Nuorille näkyvä dia

Tervetuloa työpajaan

Kerro nuorille alkavasta työpajasta omin sanoin seuraavat asiat:

- Nuorten seurustelusuhteissa/ ensimmäisissä parisuhteissa tapahtuu haavoittavia kokemuksia.
- Ensimmäisissä parisuhteissa harjoitellaan uusia taitoja, jolloin voi tahtomattaan päätyä toimimaan toista satuttaen.
- Tämän työpajan tarkoituksena on lisätä ymmärrystä turvallisista tavoista toimia seurustelusuhteessa.
- Tässä työpajassa pohditaan sitä, minkälaiset asiat vaikuttavat tapaamme toimia seurustelusuhteessa, millaista on turvallinen seurustelu ja mikä on seurusteluväkivaltaa.
- Lisäksi käymme läpi mistä voi hakea apua omiin haavoittaviin kokemuksiin tai jos on huolissaan omasta toiminnastaan tärkeässä ihmissuhteessa.
- Kaikki eivät välttämättä seurustele tai kaipaa seurustelusuhdetta (se on täysin ok). Monet työpajassa käsiteltävät asiat koskevat myös muita ihmissuhteita ja voivat auttaa tunnistamaan turvallisia tai itselle turvattomia ihmissuhteita.



Nuorille näkyvä dia

Työpajan turvallisuus

Koska seurustelusuhteissa tapahtuvat haavoittavat kokemukset ovat yleisiä, on todennäköisesti työpajassa myös nuoria, joita asia koskettaa henkilökohtaisesti joko kokijan tai tekijän ominaisuudessa. Siksi on erityisen tärkeää, että pidämme tämän yhteisen hetken turvallisena kaikenlaisille tunteille, ajatuksille ja pohdinnoille. Annamme jokaiselle tilaa pohtia asioita omasta näkökulmastaan ja arvostamme kaikkien mielipiteitä ja tuntemuksia.

Käy läpi työpajan turvallisuudesta seuraavat asiat:

Kunnioitetaan toisiamme: ei pilkata, loukata tai käyttäytyä negatiivisesti. Me kaikki ansaitsemme olla tässä mukana rauhassa ilman, että meidän tarvitsee pelätä tai jännittää toisiamme.

Työpajassa ei tarvitse jakaa omia kokemuksia seurustelusta tai väkivallasta. Kannustetaan kuitenkin kertomaan omia ajatuksia ja näkemyksiä. Tarkoituksena on yhdessä tutkia ja pohtia seurustelun teemoja yleisellä tasolla.

Tärkeintä on, että täällä voi olla oma itsensä, tuntea olonsa turvallisiksi ja kertoa avoimesti omia ajatuksiaan ja osallistua keskusteluun halutessaan.

Pidetään työpaja turvallisena

- ♥ Kunnioitetaan toisiamme
- ♥ Työpajassa ei tarvitse jakaa omia kokemuksia
- ♥ Teemoja käsitellään yleisellä tasolla
- ♥ Tärkeintä on, että täällä voi olla oma itsensä, tuntea olonsa turvallisiksi ja kertoa avoimesti ajatuksiaan.

Nuorille näkyvä dia

Huomaa!

Jos nuori alkaa kertoa omista väkivallan kokemuksistaan avoimesti, voit muistuttaa, että niistä on tärkeää puhua luottamuksella turvallisen aikuisen kanssa mutta työpajassa ei voida taata riittävää aikaa tai turvallisuutta ja tässä yhteydessä joudutaan valitettavasti rajaamaan omien kokemusten kertomista. Huolehdi kuitenkin, että nuoren omille kokemuksille ja niiden käsittelylle järjestetään aikaa työpajan jälkeen.

Virittäytyminen

Käy läpi vireystilasta seuraavat asiat:

Vireystila on kehon ja mielen tila. Vireystilan vaihtelu on arjessa luonnollista, ja oman vireystilan tunnistaminen on tärkeää. Kun vireystila on sopiva, keho ja mieli toimivat yhdessä, ja työskentely tuntuu helpolta. Tunnesäätely ja keskittyminen sujuu, ja muiden kanssa toimiminen onnistuu. Olo on rento ja valpas. Vireystilan noustessa tunteet voimistuvat, olo voi tuntua hermostuneelta ja tunteet ajavat omaa toimintaa järjen sijaan. Vireystilan laskiessa taas olo on vetämätön, tahmea, eikä keskittyminen tunnu pelaavan.

Vireystilaa voi nostaa lisäämällä valoa ja kehon liikettä, ja laskea rauhoittamalla hengitystä ja vähentämällä valoa. Eniten vireystilaan vaikuttavat kuitenkin uni- ja ateriarytmi, sekä ulkoilu.

Voit käyttää virittäytymiseen esimerkiksi musiikkia tai liikettä.

Pohdi itse: mistä tilanteesta oppilaat tulevat nyt tunnille? Mitä nuoret tarvitsevat aiheeseen pysähtymiseen? Esim. rauhoittava/virittävä musiikki, ilmapallon puhallun harjoitus, tarkkaavaisuusharjoitus, huomionsuuntaamisen harjoitus.

Tärkeintä on, että huomioidaan vireystila ja että se tulee sanoitetuksi.



Nuorille näkyvä dia

Vinkki!

Dioissa on animoitu vireystilaikkuna. Voit sen kautta käydä läpi vireystilaa. Jos aikaa on pysähtyä pohtimaan vireystilaa, nuoret voivat piirtää oman ikkunan ja täyttää sitä animaation edetessä omilla ajatuksillaan.

Työpajan teemat

Käy läpi työpajan teemat:

Miten olemme suhteissa?

Tarkoitus on pohtia ympärillämme olevia normeja, asenteita ja malleja ja sitä ovatko ne hyödyllisiä vai haitallisia nuorten suhteille? Edistävätkö ne sukupuolten tasa-arvoa vai eivät? Voit kertoa, että nostamme esiin sukupuolittuneita esimerkkejä, sillä seurusteluväkivaltaan liittyy epätasa-arvoa sukupuolten välillä. Kerro, että kunnioitamme sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuutta ja tunnistamme, että jokaisella on oma kokemus siitä miten erilaiset normit ja asenteet voivat vaikuttaa.

Seurusteluväkivalta

Tarkoitus on pohtia sitä mikä kaikki on seurustelusuhteessa satuttavaa, lisäävät turvattomuutta ja huonovointisuutta. Seurusteluväkivalta on aina väärin ja väkivallan tekijän vastuulla. Niin seurusteluväkivaltaa kokeneella kuin käyttäneellä on oikeus saada tukea ja tietoa seurusteluväkivallasta.

Turvallinen seurustelu

Tarkoitus on pohtia sitä, millaisessa suhteessa itsellä ja toisella on lupa voida hyvin ja olla onnellinen, mikä on suhteessa ok ja mikä ei. Kaikilla seurustelun osapuolilla on oikeus kokea olonsa turvallisiksi suhteessa.

Työpajan teemat:

Miten olemme suhteissa?

Saadut mallit ja ympärillä olevat asenteet ja normit seurusteluun, parisuhteisiin ja sukupuolten tasa-arvoon liittyen.

Seurusteluväkivalta

Nuorten ensimmäisissä parisuhteissa tai suhteen jälkeen tapahtuva väkivalta.

Turvallinen seurustelu

Omien ja toisen rajojen ja seksuaalisuuden kunnioittaminen suhteessa.



Nuorille näkyvä dia

Teema 1

Miten olemme suhteissa?

Käy läpi teemassa käytetyt termit:

Normi on jokin yhteisössä normaalina pidetty asia, tai kirjoittamaton sääntö esim. miehen kuuluu tarjota ravintolassa tämä on esimerkki sukupuolittuneesta normista.

Asenne taas voi olla jaettu suhtautumistapa: esim. pukeutuminen voi johtaa häirintään -tämä on esimerkki haitallisesta asenteesta.

Malli on saatu kuva siitä miten suhteessa ollaan esim. vaikeita asioita käsitellään eikä niitä lakaista maton alle.

Stereotypia on yksinkertaistus tai ennakkoluulo ihmisistä tai asioista. Stereotypiat voivat vaikuttaa siihen miten ihmiset kohtelevat toisiaan ja ne voivat johtaa syrjintään. Esimerkki stereotypiasta: miehet eivät puhu tunteistaan.

Meillä kaikilla on opittuja ja omaksuttuja normeja, asenteita, malleja ja stereotypioita, ja niiden käsitteleminen auttaa meitä pohtimaan haluammeko toimia niiden mukaan, ovatko ne hyödyllisiä vai haitallisia?



Nuorille näkyvä dia

Vinkki!

Dioissa on animoitu vireystilaikkuna. Voit sen kautta käydä läpi vireystilaa. Jos aikaa on pysähtyä pohtimaan vireystilaa, nuoret voi piirtää oman ikkunan ja täyttää sitä animaation edetessä omilla ajatuksillaan.

Harjoitus 1: Suhteiden mallit

Pohditaan millaisia malleja seurustelusta, parisuhteista, tasa-arvosta ja seksuaalisuudesta on ympärillämme?

- ♥ Mitä olemme oppineet seurustelusta näiden asioiden kautta?
- ♥ Millaiset opit on hyviä ja hyväksi turvallisille suhteille?
- ♥ Millaiset opit voivat olla haitallisia ja lisätä epätasa-arvoa?

Nuorille näkyvä dia

Vinkki!

Jos on aikaa, voi kuunnella jonkun aihetta käsittelevän kappaleen ja pohtia sitä. Voitte myös tarkastella eri aikakausien kautta, millaisia malleja parisuhteista oli 20 vuotta sitten, 50 vuotta sitten, entä 100 vuotta sitten? Vaikuttavatko ne edelleen?

Kesto: 15 min

Tarvikkeet: Kyniä ja paperia

Tulosta puhekuplat Liite1a

Harjoitus 1: Suhteiden mallit

Tässä harjoituksessa pohditaan millaisia malleja seurustelusta, parisuhteista, tasa-arvosta ja seksuaalisuudesta on ympärillämme?

Kerro, Siihen miten olemme toisten kanssa suhteissa ja mitä suhteista ajattelemme vaikuttaa saamamme kasvatus ja ympärillämme olevat mallit.

Esimerkiksi mitä seuraamme sosiaalisessa mediassa, mitä katsomme telkkarista, millaisia kirjoja luemme, millaista musiikkia kuuntelemme, millaisia suhteita on kavereillamme ja vanhemmillamme.

Näiden tunnistaminen auttaa meitä pohtimaan haluammeko toimia niiden mukaan, ovatko ne hyödyllistä vai haitallisia?

Ohjeista nuoria pohtimaan yhden tai useamman ajatuspilven teeman pohjalta sekä dialla olevien kysymysten pohjalta, millaisia malleja kyseinen asia on heille tuonut.

Yhteinen keskustelu millaisia ajatuksia näistä pohdinnoista nousi?



Liite 1: pilvet

Kesto: 5-10 min**Tarvikkeet:** Kyniä ja paperia
Tulosta puhekuplat Liite1

Harjoitus 1: Suhteiden mallit

lyhyempi versio ilman esimerkkejä ja diaa

Ohjeista: Pyydä nuoria keskustelemaan hetki parin tai pienryhmän kanssa:

- Mikä heidän mielestään vaikuttaa siihen, miten olemme suhteissa?
- Onko jokin asia, mikä ei vaikuta merkittävästi tai lainkaan?
- Nämä asiat voivat olla puhekuplissa esitettyjä asioita mutta myös sen ulkopuolelta.

Lopuksi käy läpi ryhmäkohtaisesti, mitä he nostivat esiin. Voit myös vaihtoehtoisesti kysyä esiin nousseen asian kohdalla, oliko jollain toisella ryhmällä sama ajatus ja lyhyesti haastaa pohtimaan, millaisia malleja esiin noussut asia voi tuoda suhteeseen.

Harjoitus 2: Tutkitaan asenteita

Tutustu esimerkkiin lehtijutusta, somesisällöstä, laulun sanoista tai tv-ohjelman jaksosta/kohtauksesta, missä käsitellään parisuhteita tai sukupuolirooleja.

- Mistä esimerkki kertoo?
- Millaisia asenteita esimerkki kuvaa?
- Miten esimerkissä puhutaan naisista, miehistä, muista sukupuolista?
- Miten epätasa-arvo tai tasa-arvo tulee esille? Onko esimerkissä vallankäyttöä?
- Miten esimerkissä puhutaan parisuhteesta?
- Vahvistaako nämä sisällöt turvallista ja tasa-arvoista parisuhdemallia?

Nuorille näkyvä dia

Vinkki!

Jos käytät ennakotehtävää, pyydä oppilailta esimerkit nähtäväksi etukäteen.

Voit pyytää nuoria laajemminkin pohtimaan millaisia ilmiöitä nuorten ympärillä mediassa on?

Kesto: 20-60 min

Harjoitus 2: Tutkitaan asenteita

Tässä harjoituksessa tutkitaan nuorten ympärillä olevia ajankohtaisia ilmiöitä ja niiden vaikutusta ihmissuhteisiin. Pohditaan miten ilmiöt mahdollisesti vaikuttavat nuorten ajatteluun, asenteisiin ja toimintaan parisuhteissa ja muissa ihmissuhteissa.

Kerro, että me kaikki olemme erilaisten medioiden äärellä ja saamme sieltä monenlaisia malleja. Kaikki se mitä näemme, kuulemme, seuraamme ja mille altistumme vaikuttaa siihen mitä ajattelemme ja mitä pidämme totena ja normaalina. Tämä kaikki vaikuttaa siihen, miten me toimimme ja ratkomme eteen tulevia asioita ihmissuhteissa.

Ohjeista nuoria tutustumaan parin/pienryhmän kanssa annettuun esimerkkiin.

Erilaiset tavat valita esimerkit kuvataan seuraavalla sivulla.

Yhteinen keskustelu ja koonti:

- Millaisia ajatuksia ryhmissä nousi esiin annetuista esimerkeistä?
- Millaiset asiat vahvistavat turvallista ja tasa-arvoista parisuhdemallia ja mitkä eivät?
- Kokoa ajatukset a) turvallisuutta ja tasa-arvoa tukeviin b) turvallisuutta ja tasa-arvoa heikentäviin.

Uutisjuttuja

- Somevaikuttaja Andrew Taten sisällöistä: yle.fi/a/74-20132368
- Providersuhteista: yle.fi/a/74-20082747
- Temptation Islandin tapahtumien jälkipuinti yle.fi/a/3-11913942
- Tradwife ilmiöstä: yle.fi/a/74-20086910
- Kansanedustaja Sofia Virran saamat vihakommentit: iltalehti.fi/politiikka/a/6c62c90c-bacf-4176-bf18-a329111a817a
- Naisvihaa levittävät somevaikuttajat: yle.fi/a/74-20124834

Lauluja ja sanoituksia

- Ares: Menestys on paras tapa kostaa
- Emma ja Matilda: viimeiset hitaat
- Hugo: sun puolesta
- Jaakko Kulta: Norjalaista puuta
- Rodeo: Katala nainen
- Pehmoaino: mietin sua pahalla
- Nelma U: kaikki kerrat kun me tavattiin
- Turisti: Kiireinen nainen
- Emma ja Matilda: liikaa
- Rodeo: Jäävuorii
- Jemina: Traumat

Liite 2

Harjoitus 2: Tutkitaan asenteita

Harjoituksessa käytetään mediassa olevia ajankohtaisia esimerkkejä. Ne voidaan valita seuraavasti:

Ennakkotehtävä nuorille: etsi kotona lehtijuttu, somesisältö, laulun sanat tai kohtaus/jakso tv-ohjelmasta, missä käsitellään parisuhteita ja sukupuolirooleja. Tuo esimerkki mukaan oppitunnille.

Työpajan pitäjän valitsema esimerkki: voit halutessasi hyödyntää esimerkkejä liitteessä 2.

Nuorten työpajan alussa antamat esimerkit (tämä vaihtoehto vie eniten aikaa:

- Keitä TikTokkaajia/somevaikuttajia nuoret seuraavat? Mitä tv-ohjelmia nuoret seuraavat? Mitä artisteja nuoret kuuntelevat?
- Voit kysyä nuorilta esimerkkejä esim. post-it-lapuille.
- Esimerkkien käsittely: Jokaiselle parille/ryhmälle jaetaan eri esimerkki tai jokaiselle parilla/ryhmälle annetaan sama esimerkki.

Huomaa:

Esimerkkien etsiminen työpajan aikana vie enemmän aikaa. Tehtävän purku sujuu nopeammin, mikäli kaikille ryhmillä on käytössä sama esimerkki.

Teema 2

Seurusteluväkivalta

Käy läpi teemasta:

Seuraavaksi käsitellään seurusteluväkivaltaa, joka on ikävä mutta yleinen osa monien nuorten seurustelusuhteita.

Asiasta puhutaan yleisellä tasolla, kenenkään omia kokemuksia ei kysytä eikä oppitunti ole oikea paikka niiden käsittelyyn. Teema voi herättää monenlaisia tunteita. Voit tulla juttelemaan asiasta tunnin jälkeen tai myöhemmin.

Tunnin lopuksi käymme läpi myös erilaiset tukipalvelut. Tukea on saatavilla niin väkivallan kokemuksiin kuin tilanteisiin, joissa on käyttänyt väkivaltaa.



Nuorille näkyvä dia

Vinkki!

Muista varata aikaa oppitunnin jälkeen nuorten kohtaamiseen, jos oppitunti nostaa nuorilla kokemuksia tai huolia pintaan.

Teema 2

Seurusteluväkivalta

Kerro seurusteluväkivallan muodoista lyhyesti:

Digitaalinen väkivalta: Puhelimen luvaton käyttöä, paikannustietojen seuraamista, sen vaatimista, että saa lukea toisen viestit, toisen somekaverien kontrollointia: ketä toinen saa seurata ja ketä ei, somejulkaisujen kontrollointia: millaista sisältöä toinen saa julkaista.

Henkinen väkivalta: Kaikenlainen toisen kontrollointi, rajoittaminen, mitätöinti, arvostelu, uhkailu ja pelon aiheuttaminen.

Fyysinen väkivalta: Fyysistä koskemattomuutta loukkaavat teot, niistä ei kuitenkaan aina jää jälki.

Seksuaaliväkivalta: Kaikki seksuaalista itsemääräämisoikeutta ja suostumusta rikkovat teot: painostaminen, pakottaminen, kuvien levittäminen, ehkäisyn laiminlyönti. Seksitilanteessa suostumuksen/toisen rajojen ylittäminen. Tilanteet, joissa suostumus on alentunut.

Taloudellinen väkivalta: Rahan käytön kontrollointi, rahojen tai omaisuuden ottaminen ilman lupaa, toisen taloudellisen tilanteen hyväksikäyttö.

Vaino: Toistuva ei-toivottu yhteydenotto, seuraaminen, tarkkailu tai uhkaava läsnäolo.



Nuorille näkyvä dia

Kerro suostumuksesta ainakin tämä!

Suostumus tarkoittaa sen ilmaisua, mikä on ok ja mikä ei. Se edellyttää omien toiveiden kertomista ja toisen toiveiden kuulemista, vaikka joutuisikin itse pettymään. Oma mielipidettä on myös oikeus vaihtaa missä tahansa vaiheessa ja jokaisen seksuaaliseen tekoon on suostumus varmistettava erikseen esim. se, että on suostunut suuseksiin ei tarkoita, että on suostunut yhdyntään. Seksi ilman molemminpuolista suostumusta on väkivaltaa ja myös rikos.

Harjoitus 3: Satuttava suhde

Mieti sopiiko yksi tai useampi väkivallan muoto valittuun puhecuplaan tai ajatuspilveen? Mihin?

Puhecuplat: pohdi ja perustele:

- Onko ok sanoa näin seurustelusuhteessa?
- Miltä tällainen käytös voi tuntua toisesta osapuolesta?
- Mitä seurauksia tällaisella käytöksellä voi olla?
- Miten henkilö, jolle puhutaan näin voisi toimia?

Ajatuspilvet: pohdi ja perustele:

- Mistä tämä ajatus kertoo?
- Minkälaisia tunteita tilanteeseen saattaa liittyä?
- Kenelle näistä ajatuksista voi kertoa?
- Miten läheiset tai kaverit voisivat auttaa?

Nuorille näkyvä dia

Vinkki!

Kun aikaa harjoituksen on vähän: valitse yksi puhecupla ja yksi ajatuspilvi käsiteltäväksi. Näin yhteiseen koontiin menee vähemmän aikaa. Jos aikaa harjoitukseen on enemmän, voit pyytää nuoria keksimään omia puhecuplia/ajatuspilviä, jotka ilmentävät väkivaltaa.

Kesto: 20-30 min

Tarvikkeet: tulostetut puhecuplat/ajatuspilvet, muistiinpanovälineet: paperi ja kynä

Harjoitus 3: Satuttava suhde

Tässä harjoituksessa pohditaan mikä kaikki on seurusteluväkivaltaa, miten seurusteluväkivalta ilmenee ja millaisia ajatuksia ja tunteita se saattaa herättää.

Kerro, että seurusteluväkivalta saattaa näkyä erilaisissa tilanteissa ja erilaisina toimintana. Seurusteluväkivaltaa ei aina ole helppo tunnistaa. Joskus seurusteluväkivalta saattaa näyttäytyä välittämisenä tai huolenpitona. Esimerkiksi kaverisuhteiden tai harrastusten rajoittaminen voi sotkeutua rakkaudeksi ja haluksi olla koko ajan yhdessä, seurantatietojen vaatiminen huolenpidoksi ja esim. pukeutumisen kontrollointi imarteluksi.

Ohjeista nuoria tutustumaan parin/pienryhmän kanssa annettuun puhecuplaan tai ajatuspilveen ja tarkastelemaan sitä annettujen kysymysten pohjalta.

Yhteinen keskustelu ja koonti pyydä pienryhmää lukemaan heille annettu puhecupla tai ajatuspilvi ja kertomaan huomioistaan siihen liittyen.

Harjoitus 4: väkivallan kukka

Kirjoita/piirrä kuvaan:

- **Kukan terälehtiin:** esimerkkejä seurusteluväkivallasta ja sen eri muodoista.
- **Kukan varteen:** mistä seurusteluväkivalta voi johtua?
- **Saksiin:** mikä voisi auttaa katkaisemaan seurusteluväkivaltaa? Miten väkivalta voisi loppua? Kuinka väkivallan kokemuksista voisi toipua?



Nuorille näkyvä dia

Kesto: 20 min

Tarvikkeet: tulostetut väkivallankukkamonistheet, muistiinpanovälineet: paperi ja kynä/värikynä

Harjoitus 4: Väkivallan kukka

Tässä harjoituksessa pohditaan mikä kaikki on seurusteluväkivaltaa, millaisia muotoja sillä on, mistä seurusteluväkivalta voi johtua ja miten sen saa loppumaan?

Valitse toteutustapa: tehtävän voi toteuttaa yksilötyönä, parin/pienryhmän kanssa tai toteuttamalla yhden ison väkivallan kukan taululle/fläppitaululle/askarrellen ja koostamalla siihen nuorten ajatuksia.

Kerro, että väkivallan kukka on nuorten väkivallasta selviytyneiden muille nuorille tekemä materiaali.

Ohjeista nuoria täyttämään kukkaa tehtävänantodian pohjalta.

Yhteinen keskustelu ja koonti: käykää läpi kaikki kukan osat yhdessä keskustellen. Pyri lopettamaan keskustelu saksi-osaan ja korosta nuorille, että väkivallan kokemuksista voi toipua ja väkivallan käytön voi katkaista.

Harjoitus 5: mistä saa apua?

Mistä saa apua, jos on kokenut tai käyttänyt seurusteluväkivaltaa?

- Mistä saa apua omalla alueellasi?
- Mistä saa apua verkossa?

Kootkaa löytämänne avun kanavat yhteiseksi listaksi.

Nuorille näkyvä dia

Vinkki!

Jos itsenäinen tietokoneen/puhelimen käyttö ei suju ryhmältä, voitte tutustua näihin sivuihin myös yhdessä opettajan koneelta.

Tehtävän voi toteuttaa myös kotitehtävänä: pyydä nuorta etsimään palvelu seurusteluväkivaltaan ja tekemään siitä pieni poster/esitys.

Kesto: 10-20 min

Tarvikkeet: tietokone/tabletti/puhelin, posterin askartelutarvikkeet

Harjoitus 5: Apua väkivaltaan

Tässä harjoituksessa etsitään tietoa avun saannista ja erilaisista palveluista.

Valitse toteutustapa a tai b ja ohjeista sen mukaan

- Nuoret voivat etsiä itse verkosta palveluita ja tietoa. Ohjeista selvittämään: mistä ja miten apua saa seurusteluväkivaltaan? Mistä saa apua omalla paikkakunnalla tai verkossa? Mistä saa luotettavaa tietoa seurusteluväkivallasta?
- Nuoret tutustuvat määriteltyihin tukipalveluihin. Ohjeista nuoret tutustumaan seuraaviin luotettaviin verkkosivuihin:
 - onksok.fi
 - nettiturvakoti.fi
 - nuortenexit.fi
 - naistenlinja.fi
 - oman hyvinvointialueen sivut

Yhteinen keskustelu ja koonti: kootkaa kaikki avun kanavat yhteiselle listalle. Kysy nuorten ajatuksia avunkanavista? Millaista erilaista tietoa nuorille on näissä kanavissa saatavilla? Mikä voi vahvistaa luottamusta avuntarjoajaan?

Jätä avunkanavat nuorten nähtäville. Voit tulostaa/tilata erilaisia julisteita koulun seinille.

Tietoa seurusteluväkivallasta

Seurusteluväkivallan pohtimisen jälkeen on hyvä kerrata tietoa seurusteluväkivallasta.

Faktoja seurusteluväkivallasta

- ♥ Väkivalta on aina väärin, väkivallasta on vastuussa aina sen käyttäjä
- ♥ Kuka vaan voi kokea tai käyttää seurusteluväkivaltaa
- ♥ Väkivallasta voi toipua ja siihen on tarjolla apua
- ♥ Väkivallan käytön katkaisuun saa apua
- ♥ Seurustelun ei kuulu satuttaa

Nuorille näkyvä dia

Teema 3

Turvallinen seurustelu

Kerro, että seuraavaksi pohdimme turvallisia seurustelusuhteita. Eli sitä, millaisessa ihmissuhteessa/parisuhteessa jokaisella on hyvä olla omana itsenään?

Käy läpi turvalliseen seurustelusuhteeseen kuuluvia asioita esimerkiksi turvallisen seurustelusuhteen lippujen kautta (liitteenä).

Turvallinen seurustelusuhte on sellainen, missä kumpikin osapuoli kuulluksi ja arvostetuksi. He voivat olla omana itsenään ja ilmaista tuntee olonsa hyväksytyksi, tunteitaan ilman pelkoa, vähättelyä tai naurunalaiseksi joutumista. Turvallinen seurustelu ei tarkoita, että kaiken pitää olla täydellistä. Riitoja ja haasteita voi tulla, mutta olennaista on miten niistä selvittää ja kohdellaanko toista kunnioittavasti ja reilusti myös vaikeina hetkinä.



Nuorille näkyvä dia

Harjoitus 6: Unelmieni suhde

Mitä asioita kuuluu unelmien seurustelusuhteeseen/ihmissuhteeseen?
Kirjoita puun oksille:

- Millainen on hyvä ihmissuhde?
- Millaisia piirteitä toivoisit kumppaniltasi?
- Mitä yhteistä toivoisit teillä olevan?
- Miten toivoisit toisten kohtelevan sinua?



Nuorille näkyvä dia

Vinkki!

Puun voi myös askarrella ja toteuttaa siten, että oppilaat leikkaavat vanhoista lehdistä sopivia lauseita, sanoja ja kuvia oksille. Puun voi koristella haluamallaan tavalla.

Puun juuriin tai maahan voi miettiä, millaiset asiat eivät kuuluu unelmien ihmissuhteeseen.

Kesto: 20-30 min

Tarvikkeet: Unelmien ihmissuhdepuu (moniste tai voi piirtää itse), askartelutarvikkeita

Harjoitus 6: Unelmien suhde

Tässä harjoituksessa pohditaan mitä asioita kuuluu hyvään, turvalliseen ja ihanan seurustelusuhteeseen. Nuori voi pohtia tehtävää myös muun merkityksellisen ihmissuhteen kautta.

Kerro: Meillä kaikilla on omanlaisia ajatuksia siitä, millainen on hyvä ihmissuhde. Kun tunnistamme minkälaisessa suhteessa voi voida hyvin, voi tunnistaa myös asiat jotka satuttavat. Usein hyvään ihmissuhteeseen kuuluu esimerkiksi toisen arvostus, luottamus ja kunnioitus. Hyvään ihmissuhteeseen ei kuulu toisen tahallinen loukkaaminen, valehtelu tai satuttaminen. Kaikissa ihmissuhteissa tulee kuitenkin jossakin vaiheessa riitoja ja erimielisyyksiä, jolloin toinen saattaa suuttua tai loukkaantua. Tällöin on hyvä opetella pyytämään anteeksi ja keskustelemaan rakentavasti riitatilanteista.

Ohjeista: Tässä tehtävässä kirjoitetaan puun eri oksille yksin tai parin kanssa, mitä asioita kuuluu unelmieni ihmissuhteisiin. Tehtävässä voi miettiä seurustelusuhdetta tai muuta ihmissuhdetta. Oikeita tai vääriä vastauksia ei ole. Apukysymyksiä on hyvä käyttää pohdinnan tukena.

Yhteinen keskustelu: Voitte lopuksi keskustella yhteisesti, millaisia asioita unelmieni ihmissuhteeseen kuuluu ja miksi ne kuuluvat. Jokainen voi käydä kirjoittamassa esimerkiksi yhden keksineensä asian taululle.

Harjoitus 7: Mikä on suhteessa ok?

Pohdi hetki saamaasi kolme sanaa/lippua: ovatko ne ok seurustelu suhteessa vai ei? Vai kuuluvatko ne mielestäsi "En osaa sanoa" kohtaan?

Pohdinnan jälkeen laput laitetaan taululle.

ON OK	EN OSAA SANOAA	EI OLE OK

Nuorille näkyvä dia

Vinkki!

Voit muodostaa sarakkeet myös lattialle tai seinälle. Vaihtoehtoisesti, mikäli vireystila on matalalla ja fyysinen tila mahdollistaa, tehtävän voi toteuttaa toiminnallisena jänatehtävänä. Kerro oppilaille janan sijoittuminen luokassa (on ok – en osaa sanoa – ei ole ok). Lue oppilaille valitsemasi lipun kerrallaan ja pyydä heitä sijoittumaan janalle sen mukaan mitä mieltä he väitteessä ovat.

Kesto: noin 20 min

Tarvikkeet: seinä/taulu jonne voi muodostaa sarakkeet, tulostetut sanat (Liite harjoitus 7A ja 7B) ja sinitarraa

Harjoitus 7: Mikä on suhteessa ok?

Kerro: Tässä harjoituksessa on tarkoitus miettiä, millaisia asioita kuuluu seurustelusuhteeseen, jossa on hyvä ja turvallista olla.

Valmistele: Tee taululle kolme saraketta rinnakkain. Otsikoi sarakkeet seuraavasti: on ok, olen epävarma/ en osaa sanoa ja ei ole ok.

Jaa kullekin oppilaalle tulostetuista sanoista tai lipuista esim. kolme jokaiselle.

Ohjeista: Pyydä oppilaita kiinnittämään sanat tai liput heidän mielestään sopivaan palkkiin.

Yhteinen keskustelu: Pohtikaa yhdessä, miten sarakkeissa olevat asiat voivat konkreettisesti näkyä suhteessa esim. Mistä tietää, että toinen arvostaa? Miten luottamus rakentuu ja vahvistuu / heikkenee? Miten riidellään turvallisesti? Milloin esim. läheisyys ja seksi on ok, milloin taas ei? Mitä tarkoittaa suostumus? Mistä tulee turvallinen olo suhteessa? Onko mustasukkaisuus joskus ok? Milloin ei?

Tehtävä 8: Turvallisessa suhteessa

Lukekaa tarina ryhmässä ja valitkaa miten etenette.
Aloitetaan!

Nuorille näkyvä dia

Vinkki!

Voitte myös jakautua pienryhmiin. Jokaisella pienryhmällä tulee silloin olla esim. Puhelin tai tabletti käytössä millä he voivat tarinaa tarkastella.

Tehtävän voi tehdä myös jokainen itsekseen

Kesto: noin 20 min

Harjoitus 8: Turvallisessa suhteessa

Kerro: tässä harjoituksessa on tarkoitus tutkia miten valitsemamme tapa toimia voi vaikuttaa itseemme ja kumppaniin. oman toiminnan vaikutuksia on tärkeä pohtia kun opetellaan olemaan ihmissuhteessa.

Valmistele: avaa diassa oleva tarinalinkki luokalle nähtäväksi

Ohjeista: lukekaa tarinaa yhdessä ja valitkaa vaihtoehtoista miten etenette.

Yhteinen keskustelu:

- miksi avoin keskustelu on tärkeää suhteessa?
- miksi on tärkeää kertoa toiselle omista rajoista? miksi se voi olla vaikeaa?
- miten kumppania voi tukea vaikeissa tilanteissa ja samalla huolehtia omasta hyvinvoinnista?
- miksi on tärkeää, että suhteen lisäksi on omia asioita ja ihmissuhteita?
- mitä, jos suhteessa halutaan eri asioita?

Apua on saatavilla

Kerro: Mikäli tunnistat seurusteluväkivaltaa omassa tai jonkun ystävän elämässä, älä jää yksin! Apua on saatavilla diassa näkyvistä palveluista.

Voit vinkata nuoret tutustumaan seuraaviin luotettaviin verkkosivuihin:

- onksok.fi
- nettiturvakoti.fi
- nuortenexit.fi
- naistenlinja.fi
- riku.fi
- naisenvakivalta.fi/turvallinen-seurustelu/
- oman hyvinvointialueen sivut



Apua on saatavilla:

Puhu aikuiselle:

- Omalle vanhemmalle tai muulle läheiselle aikuiselle, opettajalle, kouluterveydenhoitajalle, kuraattorille, nuoriso-ohjaajalle, harrastuksen ohjaajalle

Tule juttelemaan chatiin väkivaltatyön asiantuntijan kanssa: www.onksok.fi

Kriisi- ja väkivaltatyön avopalvelut nettiturvakoti.fi

Tuu kysymään lisää Tiktokissa [@vakivallaton](https://www.tiktok.com/@vakivallaton)

Nuorille näkyvä dia

Vinkki!

Jos ette ole tehneet yhdessä harjoitusta 5., voit ohjata oppilaita tutustumaan eri palveluihin kotona, tai jos aikaa vielä on niin myös tunnin lopuksi.

Pariporina

Kerro: Olemme nyt tutkineet sitä miten me olemme suhteissa, seurusteluväkivaltaa sekä sitä, millainen on turvallinen seurustelusuhde. Nyt lopuksi on hyvä vielä palata pohtimaan näitä teemoja.

Valmistele: Muista huolehtia ajankäytöstä niin että joku työpajassa mukana olleista aikuisista ehtii jäädä luokkaan työpajan jälkeen mikäli käsitellyt teemat herättävät joissain nuorissa tarvetta keskustelulle.

Ohjeista: Pyydä oppilaita miettimään, mitä työpajasta jäi mieleen, mikä pysäytti ja mitä uutta opit.



Apua on saatavilla:

Puhu aikuiselle:

- Omalle vanhemmalle tai muulle läheiselle aikuiselle, opettajalle, kouluterveydenhoitajalle, kuraattorille, nuoriso-ohjaajalle, harrastuksen ohjaajalle

Tule juttelemaan chatiin väkivaltatyön asiantuntijan kanssa: www.onksok.fi

Kriisi- ja väkivaltatyön avopalvelut nettiturvakoti.fi

Tuu kysymään lisää Tiktokissa [@vakivallaton](https://www.tiktok.com/@vakivallaton)

Nuorille näkyvä dia

Vinkki!

Kotitehtävä: Pyydä oppilaita miettimään ja kirjoittamaan kotona muutama asia, mitä työpajasta jäi mieleen, mikä pysäytti ja mitä uutta opit.

Väkivallaton lyhytelokuva

kesto n. 13 min

Voit hyödyntää lyhytelokuvaa osana työpajaa aiheeseen virittäytymiseen tai jonkin harjoituksen yhteydessä.

Kokkolan Ensi- ja turvakoti ry:ssä tehty lyhytelokuva Väkivallaton ([youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=...)) on vaikuttava materiaali seurustelun, seurusteluväkivallan ja roolien käsittelyyn. Lyhytelokuva on nuorten nuorille tekemä.

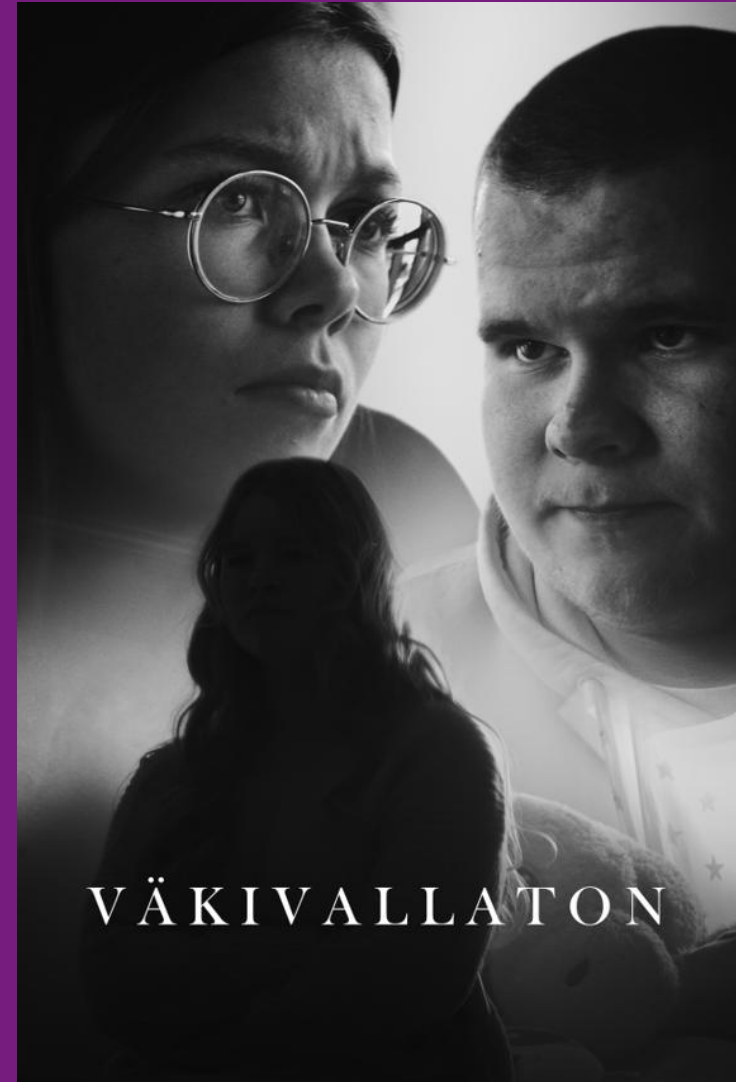
Lyhytelokuva käsittelee henkistä, fyysistä, taloudellista sekä seksuaalista väkivaltaa. Aiheet ovat tulleet nuorten omista ajatuksista ja kokemuksista.

Kuvatut väkivaltatilanteet eivät ole erityisen raskaita, mutta kuitenkin niin, että väkivallan elementit täyttyvät. Muistathan kertoa ennen elokuvan esittämistä, että se käsittelee lähisuhdeväkivaltaa. Tällöin nuori voi varautua näkemäänsä ja tarvittaessa siirtyä pois tilasta elokuvan ajaksi.

Elokvassa on osittain rajua kielenkäyttöä, joten se on suunnattu yläkouluikäisistä ylöspäin. Toivomme, että katsot elokuvan ensin itse ja arvioit sen soveltuvuuden ryhmällesi.

Lyhytelokuvan pohjalta voit esittää nuorille kysymyksiä ryhmässä pohdittavaksi, esimerkiksi:

- Millaista väkivaltaa lyhytelokuvassa oli?
- Millaisia tunteita väkivaltaan liittyi?
- Millaisia asenteita ja ajatuksia saattoi olla väkivallan taustalla?
- Miten nuoret voivat oppia seurustelemaan turvallisesti?



[Väkivallaton lyhytelokuva \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)

Oppaan lähteet

Isotalo, A. (toim.) (2023). *Väkivalta nuorten seurustelusuhhteissa – Kyselytutkimuksen tuloksia*. Tampere: Tampereen yliopisto.

Kannisto, K. & Kiuru, H. (2023). *Seksuaaliväkivaltatyön perusteet*.

Kovanen, M. (2019). *Seurustelun ei kuulu satuttaa – Suomalaisten nuorten kokemuksia seurusteluväkivallasta*.

Niemi, J., Kainulainen, H. & Honkatukia, P. (2017). *Sukupuolistunut väkivalta*. Helsinki: Vastapaino.

Siltala, H. ym. (2022). *Lähisuhdeväkivallasta aiheutuva palveluiden käyttö ja kustannukset terveys-, sosiaali- ja oikeuspalveluissa*.

Sosiaali- ja terveysministeriö. (2019). *Väkivallaton lapsuus – Toimenpidesuunnitelma lapsiin kohdistuvan väkivallan ehkäisystä 2020–2025*. Saatavilla: URN:ISBN:978-952-00-4123-6. Viitattu 13.6.2026.

Seta ry. (2026). *Setan sateenkaarianasto*. Saatavilla: Setan sateenkaarianasto. Viitattu 13.6.2026.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2026). *Lastensuojeluilmoitus*. Saatavilla: Lastensuojeluilmoitus – THL. Viitattu 13.6.2026.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2026). *Turvataitokasvatus*. Saatavilla: Turvataitokasvatus – THL. Viitattu 13.6.2026.

Aaltonen, J. (2012). *Turvataitoja nuorille – Opas sukupuolisen häirinnän ja seksuaalisen väkivallan ehkäisyyn*. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla: [Julkari-julkaisu](#).

Opetushallitus. (2026). *Demokratia, ihmisoikeudet ja osallisuus*. Saatavilla: [Demokratia, ihmisoikeudet ja osallisuus](#). Viitattu 13.6.2026.

Oulun ammattikorkeakoulu, Oulun seudun ammattiopisto & Oulun ensi- ja turvakoti ry. *VIREESSÄ – Viritysopas nuorille ja heidän kanssaan toimiville aikuisille*. Saatavilla: VIREESSÄ-opas.

Rikosuhripäivystys. (2026). *Ohjeet rikoksen ja väkivallan uhreille*. Saatavilla: [Rikosuhripäivystys](#). Viitattu 13.6.2026.

Toimintaohje väkivaltaepäilyn heräämisen tilanteisiin (pdf-dokumentti). Viitattu 13.6.2026. [Toimintaohje-vakivaltaepailyn-heraamisen-tilanteisiin.pdf](#)

Väestöliitto. (2026). *Seksuaalikasvatus*. Saatavilla: Seksuaalikasvatus – Väestöliitto. Viitattu 13.6.2026.

4

Harjoitusten liitteet

Vanhempien/läheisten
parisuhdemalli

Parisuhdenormi (ajatus siitä,
jokaisen tulisi olla suhteessa)

Ystävien suhteet

Yhteiskunta ja kulttuuri

Musiikki

Somesisällöt

Uskonto ja arvot

Elokuva / tv-ohjelmat /
porno / pelit

Uutiset ja media

Uutisjuttuja

- Somevaikuttaja Andrew Taten sisällöistä: yle.fi/a/74-20132368
- Providersuhteista: yle.fi/a/74-20082747
- Temptation Islandin tapahtumien jälkipuinti yle.fi/a/3-11913942
- Tradwife-ilmiöstä: yle.fi/a/74-20086910
- Kansanedustaja Sofia Virran saamat vihakommentit: iltalehti.fi/politiikka/a/6c62c90c-bacf-4176-bf18-a329111a817a
- Naisvihaa levittävät somevaikuttajat: yle.fi/a/74-20124834

Lauluja ja sanoituksia

- Ares: Menestys on paras tapa kostaa
- Emma ja Matilda: viimeiset hitaat
- Hugo: sun puolesta
- Jaakko Kulta: Norjalaista puuta
- Rodeo: Katala nainen
- Pehmoaino: mietin sua pahalla
- Nelma U: kaikki kerrat kun me tavattiin
- Turisti: Kiireinen nainen
- Emma ja Matilda: liikaa
- Rodeo: Jäävuorii
- Jemina: Traumat

Kukaan ei kuitenkaan uskoisi mua kun se on aina kaikille niin mukava...

Miksi oot mennyt tykkäämään tuon kuvasta!??

Kyllä kuule pojan kuuluu maksaa!

Mitä sä menit tekemään, tuo oikeasti sattui mua

Ehkä sillä oli vaan huono päivä...

Miksi et vastaa???
Jos et nyt just vastaa niin jätän sut!

Miksi se ei puhu mulle..
Mitähän väärää mä oon tehnyt.
Tuntuu tosi pahalta

Mitä sä selität, eihän tuosta jäänyt edes jälkeä!!!?

Kenen kanssa sä olit?

Sä et julkaise ittestäs tuommoisia kuvia!!

Onko sulla jotain salattavaa kun ei oo sijainti päällä?

Näytä sun puhelin!
Kenen kanssa oot viestitellyt?

Näyttäisit paljon paremmalta jos sulla olis vaaleat hiukset

Jos sä rakastat mua niin oot mun kans ja perut sen saunaillan!

En uskalla sanoa enää mitään ettei se hermostu...

Ei pahalla, mut noi sun vaatteet.. hiukset... toi sun tyyli... sun nauru...

Jos en olisi ottanut tätä puheeksi / tehnyt tätä. kaikki olisi paremmin...

Mun on varmaan pakko suostua, en jaksa enää kun se jankkaa tuota asiaa





arvostus ja
kunnioitus

vastuun
kantaminen
omasta
toiminnasta

hellyys
läheisyys

riidat ilman
pelkoa

toisen rajojen ja
yksityisyyden
kunnioitus

rehellisyys
avoimuus
luottamus

vapaus olla oma
itsensä

oikeus omaan
aikaan ja
läheisiin

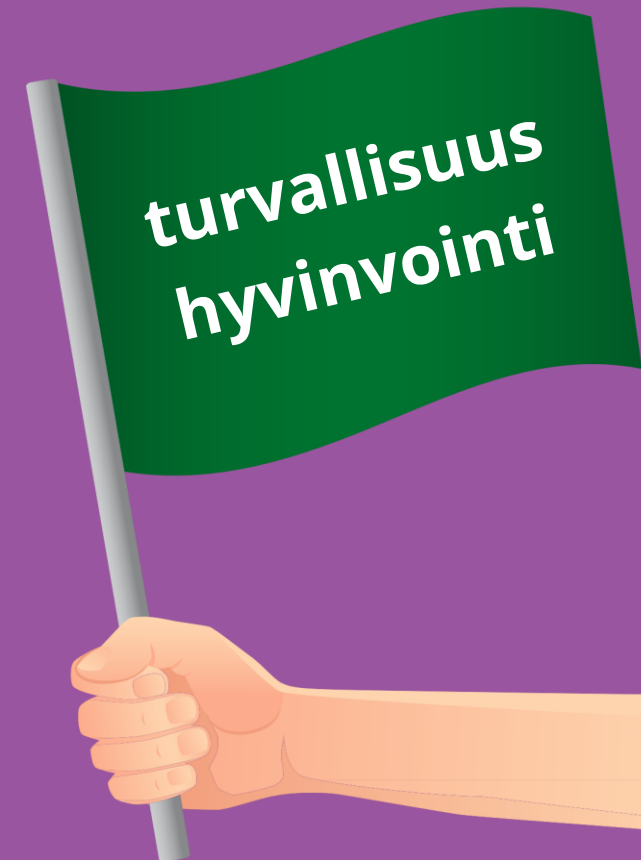
hyvinvointi

tasavertaisuus

hauskuus ja
nautinto

eroaminen ilman
pelkoa
seurauksista

Suhteen hyvät merkit



pelottelu
uhkaaminen
kiristäminen

lyöminen
potkiminen
töniminen

ahdistelu
intiimien kuvien
levittäminen
kuvaaminen
luvatta

ahdistava
kommentointi,
seuraaminen tai
kontrollointi
somessa

manipulointi
kontrollointi
mitätöiminen

kuristaminen
retuuttaminen
repiminen

pakottaminen
painostaminen
seksiin
hyväksikäyttö

toisen rahojen
käyttö/
omaisuuden
tuhoaminen

eristäminen
muista
erolla/itsetuhois
uudella
uhkaaminen

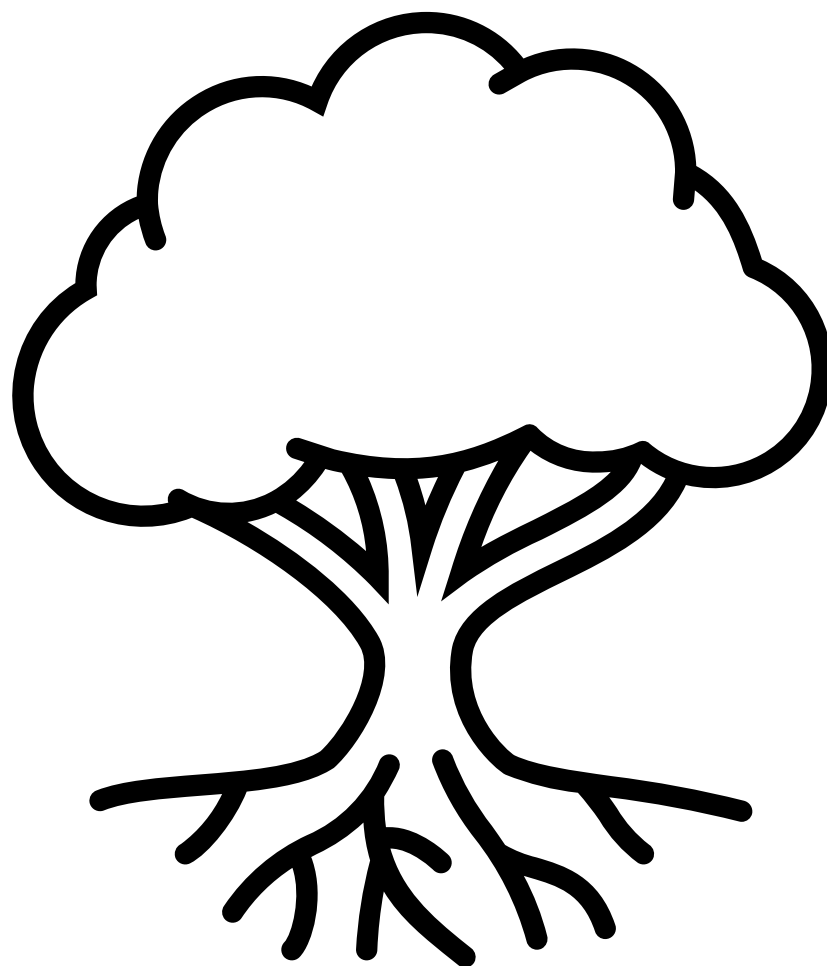
pakottaminen
väkivallalla
uhkaaminen

kaikki ei-
suostumuksellin
en toiminta

eronjälkeinen
vaino

Suhteen varoitukset





<i>hyväksyntä</i>	<i>toivo</i>	<i>ilo</i>	<i>joustavuus</i>	<i>kunnioitus</i>	<i>painostus</i>
<i>mukavuus</i>	<i>vihaisuus</i>	<i>omistaminen</i>	<i>kateus</i>	<i>epävarmuus</i>	<i>uskollisuus</i>
<i>tukeminen</i>	<i>kohteliaisuus</i>	<i>väkivalta</i>	<i>kosketus</i>	<i>lyöminen</i>	<i>turvallisuus</i>
<i>huomioiminen</i>	<i>riitely</i>	<i>sopiminen</i>	<i>seksi</i>	<i>arvostus</i>	<i>hellyys</i>
<i>aggressiivisuus</i>	<i>nauru</i>	<i>nolaaminen</i>	<i>salaisuudet</i>	<i>mustasukkaisuus</i>	<i>halaus</i>
<i>kärsivällisyys</i>	<i>pelko</i>	<i>kiinnostus</i>	<i>valehtelu</i>	<i>huomaavaisuus</i>	<i>läheisyys</i>
<i>rohkaus</i>	<i>vaativuus</i>	<i>haukkuminen</i>	<i>pettäminen</i>	<i>kiukku</i>	<i>rehellisyys</i>
<i>puhuminen</i>	<i>pilkkaaminen</i>	<i>alistaminen</i>	<i>mitätöinti</i>	<i>huumori</i>	<i>huolehtivaisuus</i>
<i>yhteenkuuluvuus</i>	<i>manipulointi</i>	<i>salakuuntelu</i>	<i>kontrollointi</i>	<i>suutelu</i>	<i>ivailu</i>
<i>kosketus</i>	<i>erolla uhkailu</i>	<i>kaipaus</i>	<i>avoimuus</i>	<i>vastavuoroisuus</i>	<i>ystävyyys</i>
<i>oma aika</i>	<i>Muille flirttailu</i>	<i>lohduttaminen</i>	<i>tasavertaisuus</i>	<i>anteeksipyyntö</i>	<i>syyttely</i>
<i>luottamus</i>	<i>toisen huomiointi</i>	<i>itsenäisyys</i>	<i>empatia</i>	<i>anteeksianto</i>	<i>vähättely</i>
<i>itseään määräämisoikeus</i>	<i>toisen viestien lukeminen</i>	<i>tunteiden ilmaiseminen</i>	<i>pakottaminen</i>	<i>Rajojen asettaminen</i>	<i>Virheistä oppiminen</i>
<i>koskettelu luvatta</i>	<i>estäminen</i>	<i>seuraaminen</i>	<i>estäminen</i>	<i>existä puhuminen</i>	<i>kiristäminen</i>

*kumppani haluaa tietää
koko ajan, missä olet ja
kenen kanssa*

*kumppani vaatii
sijainnin jakamista
puhelimestasi*

*kumppani haluaa tietää
keitä seuraat ja kenelle
juttelet somessa*

*et saa pukeutua tai
meikata haluamallasi
tavalla suhteessa*

*kumppani vaatii, että
maksat aina kaiken
esim. ravintolassa*

*kumppani haluaisi että
vietät aikaa koko ajan
vain hänen kanssaan*

*kumppani kehuu sinua
kavereilleen*

*kumppani arvostelee ja
kommentoii tapaasi
nauraa, puhua tai liikkua*

*sinulla on sellainen olo,
että teet suhteessa
kaiken väärin*

*kumppani pilkkaa
seksuaalisuuttasi*

*kumppani vertailee
sinua ja exiä jatkuvasti*

*kumppani kieltää sinua
kertomasta
seurustelusta muille*

*kumppani haluaisi että
vietän aikaa koko ajan
hänen kanssaan*

*kumppani
ei ole kiinnostunut
tekemisistäni mitenkään*

*kumppani ei halua että
käyt juhlimassa*

*kumppani ei hyväksy,
että olen ystävä eri
sukupuolta olevan
kanssa*

*kumppanin mielestä
sukupuoli vaikuttaa
siihen, mitä suhteessa
saa tehdä*

*kumppani vaatii sinua
antamaan puhelimen
salasanan hänelle.*

*kumppani vaatii
värjäämään hiukset*

*kumppani päättää mihin
rahasi käytät*

*kumppani vaatii
olemaan jatkuvasti
hänen tavoitettavissa*

*kumppani raivoaa aina
riidoissa*

*entinen kumppani
julkaista intiimejä kuvia
eron jälkeen*

*entinen kumppani
levittää juoruja sinusta
muille*

*kumppani uhkaa
satuttaa itseään jos
harkitset eroa*

*kumppani kysyy
kosketukseen luvan*

*kumppanin kanssa voi
puhua mistä vain ilman
pelkoa*

*seurustelusuhteessa
pitää voida kertoa
rehellisesti tunteistaan*

*seurustelusuhteessa
voidaan kertoa
negatiivisista asioista
turvallisesti*

*läheisyys ja seksi
perustuvat suostumukseen*

*mustasukkaisuus voi
kuulua
seurustelusuhteeseen*

*seurustelukumppanille
voi näyttää huonotkin
puolensa*

*kumppani haluaa
tutustua kavereihisi*

*kumppanisi on kiva
sinulle, vaikka tulisi
torjutuksi*

*Kumppani haluaa jutella
suhteen rajoista ja
pelisäännöistä*

*kumppani sanoo usein
kuinka ihana olen*



Täällä saat puhua

seurustelusta
normeista
väkivallasta
sukupuolesta
ajatuksista
seksuaalisuudesta
mustasukkaisuudesta
yksinäisyydestä
vallasta
tunteista
tasa-arvosta
sateenkaarevuudesta
suosumuksesta
rajoista
peloista
turvallisuudesta
kontrolloinnista
malleista
asenteista
riitelystä
ihmisoikeuksista
läheisyydestä
satuttamisesta
suhteista
toiveista
paineista
tarpeista
seksistä

