

Hei!

Tervetuloa mukaan SepäSe-päivään ja kiitos jo etukäteen siitä että olet mukana! Tässä muutamia huomioita nelosrastista:

Nelosrasti koostuu kolmesta varsinaisesta harjoitteesta ja vapaaehtoisesta rentoutusharjoitteesta:

- 1) STOP! – toiminnallinen lähestymis- ja rajanvetoharjoitus
- 2) Liikennevalot – asenteita pohtiva toiminnallinen harjoitus
- 3) Pulmatilanneharjoitus pienryhmissä
- (4) Omien rajojen piirtäminen – kehoa lämmittävä ja rentouttava loppuharjoitus

Rastipisteen kesto on 45 minuuttia siirtymisineen. Harjoitteiden tekemiseen kuluva aika on kuitenkin riippuvainen ryhmästä ja etenkin ryhmän keskusteluhalukkuudesta tai -haluttomuudesta. Rasti on rakennettu siten, että sen pituutta voi varioida eri tavoin. Loppurentoutuksen voi tehdä, jos ryhmä tuntuu vastaanottavaiselta ja harjoite on itselle luonteva vetää.

Mikäli rastille sattuu erityisen keskusteleva ryhmä, joustovaraa on etenkin liikennevaloharjoitteessa, jonka kesto voi luontevasti muokata väittämien määrää säätelemällä. Pulmatilanneharjoitteessa voi niin ikään tarkkailla sekä aikataulua että ryhmän keskusteluvuutta ja jakaa pienryhmät ja käsiteltävät tilanteet sen mukaisesti. Aikataulun ollessa tiukoilla on parempi jakaa ryhmälle vain muutama pulmatilannekortti kuin käydä kaikki kortit läpi kiireellä.

Mieti, mihin aika riittää. Tehtävät ovat osin päällekkäisiäkin, joten tutustu perusteellisesti tehtäviin etukäteen.

Tällä pisteellä osallistumisen vapaaehtoisuus on erityisen tärkeää. Ideana on saada nuorten omia pohdintoja esiin. Pelleilyn ja huumorin kautta testataan usein luottamusta. Aikuisen korviin hölmöjäkään ajatuksia ei ole syytä tyrmätä, vaan johdatella keskustelua jämäkän lempeästi eteenpäin. Tämän dokumentin lopussa on lyhyt tiivistys suojaikärajaa koskevasta lainsäädännöstä ja muutamia auttavia tahoja mahdollisen jatko-ohjauksen tarpeeseen.

Iloa tärkeään työhön!

Sepäse-tiimi

Harjoitus 1: STOP-tehtävä. (n. 5-10 min, ei rekvisiittaa)

Tehtävä: Ryhmä jaetaan pareihin. Parit asettuvat seisomaan toisiaan vastapäätä noin kolmen neljän metrin etäisyydelle toisistaan. Toinen (A) jää seisomaan paikalleen, ja toisen (B) tehtävänä on hitaasti lähestyä pariaan kuvitteellisissa tilanteissa (tilanteita esitetty alla). A:n tehtävä on sanoa ”Stop!”, kun B tulee läheisyyden sietorajalle. B:n tulee pysähtyä siihen. Parit vuorottelevat lähestyjän ja stoppaajan rooleissa. (Jos parit eivät mene tasan, menee pisteen ohjaaja mukaan harjoitukseen.)

Tehtävän alussa ohjaajan on hyvä käydä läpi oman henkilökohtaisen reviirin merkitystä ja normalisoida sitä, että jokaisen reviiri on erilainen.

Kuvitteelliset tilanteet:

- Ystävä
- Vieras ihminen puistossa päivällä
- Vieras ihminen puistossa yöllä
- Kaverin kaveri, joka vaikuttaa päihtyneeltä
- Pieni lapsi, joka on eksynyt
- Yhteisvastuukeräyksen lipaskerääjä

Tehtävä puretaan yhdessä keskustellen. Keskustelua kannattaa käydä sekä jokaisen tilanteen jälkeen että lopuksi kokoavasti.

Keskusteluissa voidaan pohtia esimerkiksi seuraavaa:

- Miltä harjoitus tuntui?
- Mitä ajatuksia harjoitus herätti?
- Pääsitkö jonkun ihmisen lähemmäksi kuin toisen? Miksi?
- Miltä tuntui, kun toinen sanoi ”Stop!”?
- Miltä tuntui sanoa ”Stop!”?

Harjoitus 2: Liikennevalot. (n. 10-20 min, tarvitaan ”liikennevalot” pahvista)

punainen _____ **keltainen** _____ **vihreä** _____

Lattialle piirretään liikennevalojana. Punainen on ”stop/ei”, keltainen on ”pysähtymisen paikka/en tiedä/en halua vastata” ja vihreä on ”kuulostaa ihan toimivalta/kyllä”. Osallistujat kuuntelevat väittämän (”Kaveri kertoo, että”...) ja asettuvat jänalle siihen kohtaan, joka kuvaa parhaiten tämänhetkisiä ajatuksia ja mielipiteitä asiasta. Jokaisen väittämän jälkeen käydään lyhyt purkukeskustelu, jossa halukkaat saavat jakaa mietteitään. Jos kukaan ei halua puhua, ohjaaja voi tarjota keskusteluun muutamia näkökulmia.

Onko hyvä vai neutraali vai huono juttu jos kaveri kertoo sinulle että...

(väittämän alla suluissa mahdollisia keskustelunaiheita):

- ...on ihastunut moneen yhtä aikaa.
(ihastumisten normalisointi; ihastumisen ei tarvitse johtaa mihinkään; jos on suhteessa, huomioitava pelisääntöjen sopimisen merkitys)
- ...ei ole koskaan seurustellut.
(seurustelemattomuuden normalisointi – peruskoululaisista alle 20% ilmoittaa seurustelleensa, vaikka paine on kova ja tuntuu että ”kaikki muut seurustelee”)
- ...on lähettänyt itsestään Snapchatilla ihastukselleen paljastavia kuvia.
(alle 18-vuotiaasta esittävää seksuaalista materiaalia ei saa tuottaa, hallussapitää eikä levittää; kuvien hallitseminen leviäminen ja kontrolloinnin vaikeus verkossa)
- ...ihastuksen kohde haluaa näyttää hyvän pornovideon.
(kenenkään ei tule joutua altistumaan pornolle tahtomattaan; pornon ja arkiseksin ero; yhteiset pelisäännöt)
- ...on itse 15 v ja ihastunut 26-vuotiaaseen.
(ihastuminen on eri asia kuin sen pohjalta toimiminen; suojaikäraja Suomessa 16 vuotta)
- ...kumppani sanoo, että suhde täytyy pitää salaisuutena.
(salailun tarve mahdollisena hälytysmerkinä; mitä on taustalla – jonkin asian peittely vai esimerkiksi väkivallan uhka mikäli suhde paljastuu esim. kotiväelle?)
- ...tapaa useampaa eri henkilöä yhtä aikaa.
(käsitykset siitä, mitä esim. tapailu tarkoittaa; yhteisesti sovittujen pelisääntöjen merkitys)
- ...on videokuvannut salaa ihastustaan pukuhuoneessa vaihtamassa vaatteita.
(salakuvaaminen yksityisessä tilassa on aina väärin ja kielletty laissa, jo yritys on rangaistava)
- ...kumppani haluaa aina tietää, missä toinen on.
(kontrollointi hälytysmerkinä – onko aito huoli vai yritys hallita; omien juttujen tärkeys)
- ...kumppani on lyönyt kasvoihin avokämmenellä, mutta pyytänyt heti anteeksi.
(seurusteluväkivalta ei ole koskaan hyväksyttävää; jos suhdetta halutaan jatkaa, miten voidaan varmistaa, ettei tilanne toistu)
- ...kumppani haluaa harrastaa sellaista seksiä, jota hän ei halua.
(toisen kunnioittaminen, yhdessä neuvotellen, omien arvojen noudattaminen, oikeus kieltäytyä)

Harjoitus 3: Pulmatilannekortit. (n. 15-20 min, tarvitaan tulostetut pulmatilannekortit.)

Jaetaan osallistujat noin 2-4 hengen ryhmiin osallistujamäärästä ja ryhmän keskusteleavuudesta riippuen. Annetaan kullekin pienryhmälle yksi pulmatilannekortti. Luetaan kortin tilanne ääneen ja pohditaan pienryhmässä, miten tilanteessa voisi toimia. Lopuksi kaikille yhteisessä purkukeskustelussa pari/pienryhmä esittelee tarinansa ja pohdintaansa. Täydennetään ja keskustellaan yhdessä koko ryhmän kanssa.

Pulmatilannekortit:

Sinulla on uusi seurustelukumppani. Missä vaiheessa voi sanoa ”ei” seksiin liittyen.

Keskustelun teemoja: omien rajojen kunnioittaminen, ei on ei (muuten syyllistyy raiskaukseen).

Huomaat, että ystävälläsi on toistuvasti mustelmia käsivarsissa. Mitä teet?

Keskustelun teemoja: epäily väkivallasta ja siitä kysyminen – rohkeus kysyä tärkeää; ystävän kannustaminen puhumaan luotettavalle aikuiselle, mikäli väkivaltaa on esiintynyt; jos ystävää pelottaa hakea apua, voi itse kysyä neuvoa luotettavalta aikuiselta.

Miten toimit, jos puolittut aikuinen tarjoaa sinulle yllättäen uutta kännykkää?

Keskustelun teemoja: vastikkeellinen seksi ja seksin ostoa koskeva lainsäädäntö -> jo oston yritys alaikäiseltä on rangaistava; lapsen houkuttelua seksuaaliseen tekoon koskeva lainsäädäntö -> jo yritys rangaistava; omien rajojen vetäminen; oman kehon ja seksuaalisuuden arvostaminen; oikeus kävellä pois tilanteesta; ilmoitus poliisille; jos pyyntö tullut viestillä, tärkeää viestien säilyttäminen todisteena; luotettavalle aikuiselle kertominen.

Mitä teet, jos ex-kumppanisi painostaa sinua alastonkuvilla tai uhkaa paljastaa somessa intiimejä asioita suhteestanne?

Keskustelun teemoja: millaisia kuvia kannattaa ottaa/ jakaa, luotettavalle ihmiselle kertominen, uhkailu/ painostus voivat täyttää rikoksen merkit eivätkä kuulu mihinkään ihmissuhteisiin.

Kaveriasi huoritellaan tai homotellaan koulun käytävällä. Mistä tässä on kysymys? Mitä teet?

Keskustelun teemoja: yksityisyys, tasavertaisuus, ihmisenä olemisen moninaisuus, (koulun) aikuisille kertominen.

Harjoitus 4: Omien rajojen piirtäminen (n. 3-5 min, ei rekvisiittaa)

Nelosrastilla käsiteltävät asiat saattavat olla osallistujille raskaita erityisesti siinä tapauksessa, että ne tuovat mieleen omia tai läheisten hankalia kokemuksia seksuaalisuuteen liittyen. Tällaisia asioita käsitellessä kroppa voi jännittyä kuin huomaamatta – tyyppiesimerkkinä hartioiden nousu kohti korvia. Tämän vuoksi rastin viimeinen harjoite on yhtä aikaa kehoa lämmittävä ja rentouttava.

Keholliset harjoitteet vaativat aina vähän heittäytymistä ja voivat tuntua jonkun mielestä vastenmielisiltä, eikä tähänkään harjoitteeseen tule millään tavalla pakottaa ketään.

Harjoitteen kulku:

Jokainen ottaa itsellensä oman tilan. Lähdetään lämmittämään kehoa ravistelemalla sitä ensin hennommin, sitten voimakkaammin. Ensin oikea jalka, sitten vasen jalka, sitten oikea käsi ja vasen käsi, keskivartalo, hartiat ja pää. Lopuksi ravistellaan koko kehoa vapaalla tyylillä (voi hyppiä tai heilua edestakaisin miten parhaaksi katsoo, saa käyttää myös ääntä).

Kun kehoa on vähän saatu lämpimäksi, jokainen piirtää taputellen omat rajansa. Lähdetään liikkeelle jaloista, taputellaan jalkateristä jalat kohti keskivartaloa, keskivartalon jälkeen kumpikin käsi ja pää. Taputellessa voi miettiä millaista kosketusta keho tällä hetkellä kaipaa: hennompaa vai tuntuvampaa. Harjoite päättyy siihen, että kaikki ovat taputelleet itselleen rajat.

Seksuaalisen kanssakäymisen suojaikärajat

Seksuaalisen kanssakäymisen yleinen suojaikäraja on 16 vuotta. Kaikenlainen alle 16-vuotiaaseen kohdistuva seksuaalinen kanssakäyminen on rangaistavaa. Eräissä tapauksissa (kuten perheen sisäisessä tilanteessa ja laitoksissa) myös oikeutta seksuaaliseen kanssakäymiseen alle 18-vuotiaan kanssa on rajoitettu.

Samanikäisten ja samalla henkisellä ja ruumiillisella tasolla olevien alaikäisten välisestä vapaaehtoisesta seksuaalisesta kanssakäymisestä ei yleensä rangaista. Rikosoikeudellinen vastuu omista teoista alkaa kuitenkin jo nuoren täytettyä 15 vuotta. Riski joutua vastuuseen seksuaalisesta teosta kasvaa sen mukaan, mitä suurempi on osapuolten välisen iän taikka henkisen tai ruumiillisen kehityksen välinen ero.

Seksuaalisella hyväksikäytöllä tarkoitetaan alle 18-vuotiaan houkuttelemista tai painostamista seksuaaliseen toimintaan omaa asemaa ja toisen riippuvuutta tai puolustuskyvyttömyyttä hyväksi käyttäen. Teko on määritelty Rikoslain 20 luvun 5 §:ssä. Teko voi sisältää muutakin seksuaalista toimintaa kuin sukupuoliyhdyntää. Jos seksuaalista toimintaa sisältävä teko kohdistuu alle 16-vuotiaaseen lapseen on kyseessä teon laadusta riippuen joko tavanomainen tai törkeä lapsen seksuaalinen hyväksikäyttö (Rikoslain 20 luku 6 ja 7 §).

Seksuaalisen hyväksikäytön rangaistavuuteen ei vaikuta se, onko lapsi ollut myöntynäinen tekoon. Seksuaalisen hyväksikäytön yritys on rangaistavaa. Seksuaalipalvelujen ostaminen alle 18-vuotiaalta tai sen yritys on rangaistavaa.

http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/parisuhdetietoa-ammattilaisille/tietoa_parisuhdeammattilaisille/asiakastyon_lakitietoa/suojaikarajat/

Auttavia tahoja esim.

Nuorten Turvatalo (SPR)

Hämeenkatu 22 C, 33200 Tampere

Puhelin: 040 556 6661 (tavoitettavissa ympäri vuorokauden, paitsi la-su kello 10-17)

<https://www.punainenristi.fi/toimipisteet/nuorten-turvatalo-tampere>

Apua, tukea ja tarvittaessa turvallinen yöpymispaikka 12-19-vuotiaille.

Rikosuhripäivystys

Auttava puhelin: 116 006

Päivystys ma-ti 13:00-21:00 ja ke-pe 17:00-21:00

Nuorille suunnatut nettisivut: <http://nuoret.riku.fi/>

Apua, neuvoja ja ohjausta rikosasioihin liittyen.

Raiskauskriisikeskus Tukinainen

Kriisipuhelin 0800-97899 (ma-to 9:00-15:00; la-su 15:00-21:00; pyhinä ja niiden aattona 15:00-21:00)

<https://www.tukinainen.fi>

Kriisiapua seksuaalisen hyväksikäytön ja väkivallan kysymyksissä.

Välitä! Seksuaaliväkivaltatyö

p. 045 279 8090 (arkisin klo 9-15, muina aikoina jätä viesti vastaajaan)

valita-yksikko@setlementtitampere.fi

Käynti: Nalkalankatu 12 G, 2. krs, Tampere