

# ***Onnistuneen kohtaamisen askelmerkit***

Janina Sjöstrand & Anna-Maija Riutta

**HUMAK<sup>®</sup>**

  
**FINLANDS  
SVENSKA  
IDROTT**

**WELCOME**  
Wellbeing and integration  
through sports



## **Moninaisuus**

Meillä kaikilla on lukemattomia ominaisuuksia ja rooleja, ja monet meistä kuuluvat erilaisiin ryhmiin.

Ominaisuudet, taustat ja ryhmäkuuluvuudet voivat liittyä esimerkiksi seuraaviin:

*Sukupuoli, seksuaalinen suuntautuminen, sosioekonominen tilanne, ikä, fyysinen kunto ja ulkonäkö, vammaisuus, usko, kieli, kulttuurierot, etninen alkuperä, poliittinen näkemys tai erilaiset ideologiat ja vakaumukset.*

Jokaisen tulisi tuntea olonsa turvalliseksi ja kunnioitetuksi sellaisena kuin on.

On tärkeää, että jokainen voi osallistua ilman pelkoa syrjinnästä.



## ***Kohtaaminen***

- aitoa vuorovaikutusta
- luo turvallisuutta ja yhteenkuuluvuuden kokemusta
- yhdenvertaista
- on menestyksen ytimessä
- olemme kaikki siitä vastuussa
- luo merkityksiä

Kohtaamisessa syntyy aina jotain uutta

--> Voisi sanoa, että kohtaamisissa tehdään tulevaisuutta



## **1. Läsnäolo**

Ole läsnä hetkessä, kuuntele aktiivisesti ja keskity toisen kertomaan.



## **2. Kunnioitus**

Kunnioita toisen mielipiteitä, tunteita ja kokemuksia, vaikka olisitkin jostain eri mieltä tai kokisit toisin.



### **3. Avoin mieli**

- Ole valmis oppimaan uutta tai näkemään asiat eri näkökulmista.
- Tunnistatko mikroaggressioita ja oletuksia?
  - Mikroaggressio on teko, jossa oletusten perusteella toimitaan näennäisesti harmittomasti, mutta joka kyseisessä tilanteessa on rasistinen.
  - Mikroaggressio voi olla esimerkiksi kysymys "Mistä sinä oikein tulet?" Tällöin oletetaan, että kaikki suomalaiset näyttävät samalta.



## **4. Selkeä viestintä**

- ”Puhu niin, että sinua on helppo kuunnella ja kuuntele niin, että sinulle on helppo puhua.”
- Kuuntele aktiivisesti
- Kehonkieli on osa viestintää: kiinnitätkö huomiota siihen?
- Kirjallinen, sanallinen ja kuvallinen viestintä: selkeästä viestinnästä hyötyvät kaikki!

SVÖTÄ!







## **5. Yhdenvertaisuus**

- Varmista, että kaikki tuntevat itsensä arvostetuiksi ja kuulluiksi.
- Tunnistatko minkälaisia arvoja toiminnan taustalla on? Kenelle jaetaan ensin treeni- tai peliajat?



## **6. Luottamus**

- Ota vastuu omasta toiminnasta
- Ole luottamuksen arvoinen
- Pyri kehittämään asioita parempaan suuntaan: uskalla ottaa myös epäkohtia ja vaikeita asioita puheeksi



## **7. SISU**

- Sisu = sitkeys, rohkeus ja päättäväisyys
- Ristiriitatilanteissa tarvitaan rohkeutta ja sitkeyttä tarttua vaikeisiin keskusteluihin ja ratkaista ongelmia
- Kärsivällisyyttä kuunnella ja ymmärtää toisia, vaikka se vie aikaa ja vaatii vaivannäköä.
- Älä luovuta!



## **8. Joustavuus**

- Huomioi erilaiset tavat viestiä --> pohdi miten vuorovaikutusta voisi kehittää esimerkiksi joukkueessa?
- Emotionaalinen joustavuus --> miten kohdata esim. surullinen tai tuhtunut henkilö ilman, että "imee" tunnetta itseensä?
- Harjoittele myös palautteen vastaanottamista

## Kohtaamista haastavat esimerkiksi:

- Kielelliset ymmärryshaasteet
- Motivaation puute (toisella tai molemmilla)
- Luottamuksen puute
- Kiire
- Näissä tilanteissa kannattaa palata edellisiin kysymyksiin. Minkälaisia kykyjä minulla ja meillä on asettua hetkeen, kuunnella ja osoittaa toiselle, että huomaamme hänet?
- Voimmeko auttaa toisiamme?
- Oletammeko, kuulemmeko vai ajattelemme?
- Kun kohtaaminen on vaikeaa, tarvitaan erityistä sinnikkyyttä ja halua löytää ratkaisuja.



## **9. Itsetuntemus**

- Miten oma taustani vaikuttaa omaan ajatteluuni ja toimintaani?
- Millainen asema ja rooli minulla on yhteiskunnassa?
- Mitä ajattelen omista vaikutusmahdollisuuksistani?



## 10. Mikä listasta puuttuu?

- Hyvän kohtaamisen vaikutukset näkyvät nopeasti: ihmiset innostuvat, motivoituvat ja sitoutuvat.
- Huomatuksi ja kuulluksi tuleminen vaikuttaa myös itsetuntoon ja sen kautta kyvykkyyden ja yhteenkuuluvuuden kokemukseen.



# **WELLcome-hanke minuutissa**

- EU- ja OKM- rahoitteinen 2,5 vuotinen hanke (1.5 2022-31.12.2024)
- Partnerit: **Finlands Svenska Idrott (FSI)** ja **Humanistinen ammattikorkeakoulu (Humak)** sekä yhteistyökumppanit **ÅIFK** ja **SPR:n Turun Vastaanottokeskus**
- Tavoitteet
  - Lisätä maahanmuuttajataustaisten lasten ja nuorten (7-16v) liikuntamahdollisuuksia
  - Kehittää toimintamalleja pakolaisten ja maahanmuuttajien kotoutumiseen urheilun avulla Suomessa
  - Tarjota liikuntaseurojen johdolle, valmentajille, tiiminvetäjille ja vapaaehtoisille mahdollisuuksia lisätä osaamistaan monimuotoisuuden edistämisessä
  - Toimintamalleja levitetään valtakunnallisesti sekä kansainvälisesti

# **Yhteystiedot**

**Janina Sjöstrand**

Projektchef, lektor

Janina.sjöstrand@humak.fi

**Anna-Maija Riutta**

Sakkunnig, lektor

anna-maija.riutta@humak.fi

Tervetuloa tutustumaan  
verkkosivuihin:

<https://idrott.fi/wellcome/>



**Tarja Krum**

Projektledare  
Finlands Svenska Idrott

tarja.krum(a)idrott.fi



**Iida Laitila**

Projektkoordinator  
Finlands Svenska Idrott

iida.laitila(a)idrott.fi



**Janina  
Sjöstrand**

Projektledare  
Humak

janina.sjostrand(a)humak.fi



**Anna-Maija  
Riutta**

Expert  
Humak

anna.maija.riutta(a)humak.fi

**TACK / KIITOS / THANK YOU!**



**HUMAK<sup>®</sup>**



UNDERSVINGINGS- OCH  
KULTURMINISTERIET