

# KOULUTURVAA

Numero 12

*Kiusattujen tarinat:*

- **MARKO**
- **ANNE**

*Opettajan näkökulma:*

**OLLAAN IHMISIKSI**

*Kouluturvaa keittiössä:*

**SIEMENNÄKKILEIPÄ**

*Köyhyystutkimus:*

**KÖYHYYS  
LISÄÄ RISKIÄ  
TULLA  
KIUSATUKSI  
KOULUSSA**

*Pihabongailua!*

**PSYKOLOGIN NÄKÖKULMA:**

**KUKA MINÄ OLEN?**

**UUSI**

**VARHAIS-**

**KASVATUSLAKI**

**PÄIVÄKOTILAPSEN**

**OIKEUS OLLA**

**TURVASSA**

**KIUSAAMISELTA**

*Kouluturvaa koulussa:*

**SUOMALAINEN**

**KOTIKOULU**

**AURINKORANNIKOLLA**



**Vastaava päätoimittaja**  
**Kati Wikström**  
kati@kouluturvaa.fi

**Toimittaja ja taittäjä**  
**Erkki Sutela**

**Paino**  
**Kroonpress**

**Julkaiseva kustantaja**  
**Suomen KT Kustannus Oy**  
PL 162  
00101 Helsinki

**Asiakaspalvelu**  
010 505 6699  
ma-to klo 9-14

asiakaspalvelu@kouluturvaa.fi

**Kotisivu**  
www.kouluturvaa.fi

**Turvapuhelin**  
0800 92003  
ti-to klo 10-20

**Julkaisutiedot**  
ISSN: 2343-0427  
12. Numero, 1. Painos  
2018



Kerää  
käytettyä paperiä  
kierrätykseen

## ELÄTKÖ ARVOJESI MUKAISESTI?

Monesti ihmisten arvomaailmassa oma ja läheisten hyvinvointi nousevat varsin korkealle sijalle. On luonnollista, että moni meistä haluaa itsensä ja läheistensä voivan hyvin niin henkisesti kuin fyysisesti.

Kuitenkin useiden tutkimusten mukaan, tämä ei käytännössä toteudu. Vaikka hyvinvointi nousee arvomaailmassa korkealle, ei sen eteen kuitenkaan olla valmiita taistelemaan. Tai auttamaan muita vaikkapa puolustamalla tämän hyvinvointia uhan edessä.

Kiusatun henkinen ja fyysinen hyvinvointi ovat päivittäin uhattuina. Kiusaajakaan ei taatusti voi hyvin rikkooessaan ihmisiä, mielialoja ja tavaroita. Yhteisö katselee tätä sivusta ja vain harva uskaltaa puuttua tilanteeseen - auttaa, keskeyttää, puolustaa tai ohjata avun pariin.

Kiusaamisen kulttuurissa ei kukaan yhteisön jäsenistä voi hyvin. Tuskin kenenkään arvoihin kuuluu toiselle pahan tekeminen, epäoikeudenmukaisuus, välinpitämättömyys, selän kääntäminen tai julmuuden hyväksyminen. Kiusatun arvoihin eivät varmasti kuulu itsensä häpeäminen, syyllisyyden tunteminen, itsekunnioituksen ja itseluottamuksen puute tai alistuminen.

Kiusaamisen ilmapiirissä ihmiset ovat epävarmoja, peloissaan ja varautuneita eikä iloa tai vilpittömyyttä uskalleta näyttää. Jokainen on omalla tavallaan piilossa itseltään ja muilta.

Arvojen mukaan eläminen tarkoittaa omien arvojensa tunnistamista, niihin pyrkimistä ja niitä edistäviä toimia. Monet ovat huomanneet arvojensa ja päivittäisten tekojensa olevan ristiriidassa. Arvot ovat kovin ylevät, mutta toimet varsin olemattomat. Omien arvojensa vastaisesti eläminen ei edistä kenenkään hyvinvointia. On hyvä miettiä, toimiiko omien arvojensa mukaisesti, tekeekö sellaisia arkielämän ratkaisuja, joissa omat arvot toteutuvat? Entä kuinka ratkaisee sellaiset tilanteet, jotka eivät vastaa omaa arvomaailmaa?

Tule mukaan mainioon joukkoomme tykkäämällä meistä Facebookissa (Kouluturvaa, yhteisö), jakamalla koulukiusaamista vastustavaa sanomaa ja auttamalla kiusattua avun pariin. Otan mielelläni vastaan juttuideoita ja palautteita!

Terveisin,

Kati Wikström  
Vastaava päätoimittaja  
kati@kouluturvaa.fi

Kati Wikström on 44-vuotias, Helsingissä asuva mediatyöläinen. Hän on vaikuttanut niin mainostoimistoissa, pelialan yrityksessä kuin TV-tuotannoissa. Kati on ollut rakentamassa Suomen suurimpia brändejä ja on alallaan palkittu tekijä. Samalla hän on toiminut freelance-toimittajana. Vapaa-ajallaan Kati osallistuu Helsingin eläinsuojeluyhdistyksen vapaaehtoistoimintaan, marssiailee, lukee kirjallisuutta laidasta laitaan ja rapsuttelee kahta Maine Coon -kissaa.

<b>PÄÄKIRJOITUS</b>	<b>2</b>
<b>PÄIVÄKODISSA LAPSEN OIKEUS ON OLLA TURVASSA KUSAAMISELTA</b>	<b>4</b>
<b>OPETTAJAN NÄKÖKULMA: OLLAAN IHMISIKSI</b>	<b>8</b>
<b>KIUSATUN TARINA: MARKO</b>	<b>12</b>
<b>KOULUTURVAA KOULUSSA: SUOMALAINEN KOTIKOULU AURINKORANNIKOLLA</b>	<b>16</b>
<b>PSYKOLOGIN NÄKÖKULMA: KUKA MINÄ OLEN?</b>	<b>22</b>
<b>KIUSATUN TARINA: ANNE</b>	<b>30</b>
<b>TUTKIMUS: KÖYHYYS LISÄÄ RISKIÄ TULLA KUSATUKSI KOULUSSA</b>	<b>36</b>
<b>PIHABONGAILUA! TEE ITSE LINTUJEN TALIPALLO</b>	<b>40</b>
<b>KOULUTURVAA KEITTIÖSSÄ: SIEMENNÄKKILEIPÄ</b>	<b>46</b>

# Päiväkodissa lapsen oikeus on olla turvassa kiusaamiselta

Uusi varhaiskasvatustalaki kieltää kiusaamisen ja korostaa päiväkodin ammattilaisten koulutusta. Lasten on turvallista olla päiväkodissa nyt ja vastakin. Ihmisten välisen kanssakäymisen perustaitoja harjoitellaan aikuisten turvassa ja leikin avulla.

**TEKSTI:** MIRKKU HALONEN  
**KUVAT:** PEXELS JA MIRKKU HALONEN



Lapsen oikeus olla turvassa kiusaamiselta on mukana tämän vuoden syyskuun alussa voimaan astuneessa uudessa varhaiskasvatustalassa. Kiusaaminen päiväkodissa on siis laissa kiellettyä.

Varhaiskasvatuksen ammattilaisille uutta on lain kirjain, ei sen henki.

- Sisällöllisesti tämä ei ole uusi asia. Vaikka vanha laki ei sitä erikseen mainitse, on tämä ollut lain henki. Pienet lapset pidetään turvassa ja kiusaamista ei hyväksytä. Nyt se on myös kirjattu lakiin, sanoo Kauhavan kaupungin varhaiskasvatusjohtaja Mirja Kivikangas.

Ristiriitatilanteisiin päiväkotikäisten kesken on puututtu tähänkin asti, mutta on veteen piirretty viiva, mikä on kiusaamista. Toisen lapsen tekemisistä aiheutuva paha mieli 1-5-vuotiaiden kesken voi johtua siitä, että sosiaalisia taitoja vasta opetellaan.

## RAJOJEN ETSIMINEN KUULUU KEHITYKSEEN

Lasten välillä on suuria vaihteluja siinä, missä vaiheessa lapsi ymmärtää tarkoituksellisesti kiusaavansa. Aivan pienten kehitystaso ei vielä riitä käsittämään, mille heidän tekemisensä tuntuvat toisesta.

**” LAPSELLE EI SAA TULLA SELLAISTA TILANNETTA, JOSTA HÄNEN TÄYTTYY SELVITÄ YKSIN.**

Taapero voi napata toisen lapsen kädestä kiinnostavan leulun, purra kaveria tai kopauttaa tätä hiekkalaatikolleikissä muovilapiolla. Rajojen etsiminen ja vuorovaikutuksen harjoittelu kuuluu pikkulasten normaaliin kasvuun ja kehitykseen.

Mirja Kivikangas arvioi, että noin 3-4-vuotias lapsi alkaa ymmärtää, mikä on kiusaamista. Yksilölliset erot kehitystasossa ovat tässä asiassa suuria.

Päiväkotiikäinen lapsi opettelee ihmisten välisen kanssakäymisen perusasioita, kuten oikean ja väärän välistä eroa. Tässä lapsi tarvitsee aikuisten apua ja esimerkkiä. Myötätunnon ja itsesäätelyn tunnetaitojen oppimisen menetelmänä on usein leikki.

- Lasten kanssa keskustellaan, jos huomataan, että joku on jäämässä syrjään joukosta. Tarvittaessa aikuinen jakaa leikit ja leikkiryhmät uusiksi. Leikkiä seurataan ja siihen mennään mukaan.

Päiväkodin aikuiset auttavat lapsia ottamaan oman paikkansa ryhmässä sysimättä toisia. Rohkeita lapsia ohjataan antamaan tilaa, ujoja lapsia löytämään tilansa ja pitämään puoliaan.

- Lapselle ei saa tulla sellaista tilannetta, josta hänen täytyy selvittää yksin, varhaiskasvatusjohtaja muistuttaa.

Päiväkotilasten kesken kiusaamisen tavallisin muoto on leikin ulkopuolelle jättäminen. Fyysistä kiusaamista varhaiskasvatuksen isoimpien keskuudessa esiintyy harvemmin.

Varhaiskasvatusjohtajan kokemuksen mukaan vanhemmat osaavat tunnistaa, milloin heidän lapsensa on kokenut varsinaista kiusaamista. Konfliktitilanteita selvitetään vanhempien ja lasten kanssa keskustellen.

Päiväkotiikäisille suunnattua KiVa-koulun kaltaista ohjelmaa ei ainakaan Kauhavalla ole käytössä, mutta päiväkodin henkilöstön tukena ovat muun muassa alan ammattilaisille suunnatut oppaat.

- Lähtökohta on se, että vanhemmat voivat tuoda lapsensa päivähoidon levollisin mielin. He voivat luottaa siihen, että lapset ovat päiväkodissa turvassa.

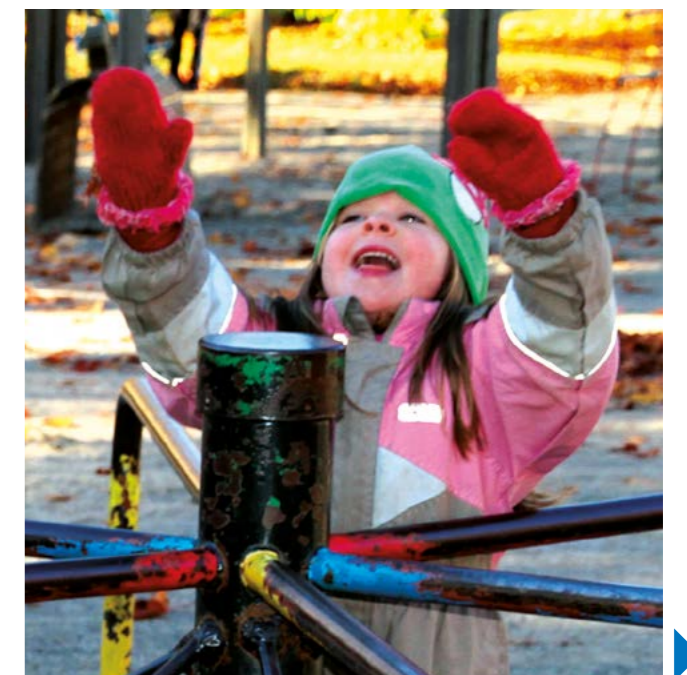
## PÄIVÄHOITO OSAKSI KOULUTUSJÄRJESTELMÄÄ

Uusi varhaiskasvatustalaki kytkee päivähoiton aikaisempaa tiiviimmin suomalaisen koulutus- ja kasvatustalajärjestelmään, korostaa päivähoiton kasvatuksellista merkitystä ja tähtää varhaiskasvatuksen ammattilaisten koulutustason nostamiseen.

Laissa on määritelty varhaiskasvatuksen opettajan, varhaiskasvatuksen erityisopettajan, varhaiskasvatuksen sionomin, varhaiskasvatuksen lastenhoitajan ja päiväkodin johtajan kelpoisuusvaatimukset.

Erilaisten koulutustalustojensa kautta näillä eri ammattilaisilla on erilaista osaamista. Tämä osaaminen voidaan jatkossa käyttää tarkoituksenmukaisemmin. Uuden lain mukaisten vaatimusten käyttöönotolle on siirtymäaika.

Lähteet: [www.finlex.fi](http://www.finlex.fi), [www.oaj.fi](http://www.oaj.fi)



### 3 § VARHAISKASVATUKSEN TAVOITTEET

Tässä laissa tarkoitetun varhaiskasvatuksen tavoitteena on:

- 1) edistää jokaisen lapsen iän ja kehityksen mukaista kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia;
- 2) tukea lapsen oppimisen edellytyksiä ja edistää elinikäistä oppimista ja koulutuksellisen tasa-arvon toteuttamista;
- 3) toteuttaa lapsen leikkiin, liikkumiseen, taiteisiin ja kulttuuriperintöön perustuvaa monipuolista pedagogista toimintaa ja mahdollistaa myönteiset oppimiskokemukset;
- 4) varmistaa kehittävä, oppimista edistävä, terveellinen ja turvallinen varhaiskasvatusympäristö;
- 5) turvata lasta kunnioittava toimintatapa ja mahdollisimman pysyvät vuorovaikutussuhteet lasten ja varhaiskasvatushenkilöstön välillä;
- 6) antaa kaikille lapsille yhdenvertaiset mahdollisuudet varhaiskasvatukseen, edistää yhdenvertaisuutta ja sukupuolten tasa-arvoa sekä antaa valmiuksia ymmärtää ja kunnioittaa yleistä kulttuuriperinnettä sekä kunkin kielellistä, kulttuurista, uskonnollista ja katsomuksellista taustaa;
- 7) tunnistaa lapsen yksilöllisen tuen tarve ja järjestää tarkoituksenmukaista tukea varhaiskasvatuksessa tarpeen ilmettyä tarvittaessa monialaisessa yhteistyössä;
- 8) kehittää lapsen yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja, edistää lapsen toimimista vertaisryhmässä sekä ohjata eettisesti vastuulliseen ja kestävään toimintaan, toisten ihmisten kunnioittamiseen ja yhteiskunnan jäsenyyteen;
- 9) varmistaa lapsen mahdollisuus osallistua ja saada vaikuttaa itseään koskeviin asioihin;
- 10) toimia yhdessä lapsen sekä lapsen vanhemman tai muun huoltajan kanssa lapsen tasapainoisen kehityksen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin parhaaksi sekä tukea lapsen vanhempaa tai muuta huoltajaa kasvatustyössä.

### 10 § VARHAISKASVATUSYMPÄRISTÖ

Varhaiskasvatusympäristön on oltava kehittävä, oppimista edistävä sekä terveellinen ja turvallinen lapsen ikä, kehitys ja muut edellytykset huomioon ottaen. Lasta tulee suojata väkivallalta, kiusaamiselta ja muulta häirinnältä. Toimitilojen ja toimintavälineiden on oltava terveellisiä, turvallisia ja asianmukaisia, ja niissä on huomioitava esteettömyys.



# Ollaan ihmisiksi

Opettajan näkökulmasta kiusaamista on joskus vaikeaa huomata, kodin ja koulun välille tarvitaan tiivistä yhteistyötä ja ihmisten moninaisuutta tulisi opettaa enemmän. Monimuotoisuuden ymmärtäminen ja näkökulman laajentaminen vähentäisivät kiusaamista. Kouluturvaa haastatteli Keski-Suomessa toimivaa opettajaa. Haastateltavan nimi on muutettu.

TEKSTI: KATI WIKSTRÖM  
KUVAT: PEXELS



## KIUSAAMINEN RAAISTUNUT

28-vuotias Jaakko opettaa toista lukuvuottaan keskusomalaisessa koulussa. Hän on terveystiedon opettaja 7-9 luokkalaisille eli 12-16-vuotiaille. Hän kertoo halunneensa opettajaksi, koska on kiinnostunut nuorten parissa työskentelystä, jossa heihin pystyy vaikuttamaan positiivisesti ja näkee konkreettisesti työnsä jäljen.

- Kiusaaminen on tullut raaemmaksi kuin omassa nuoruudessaani. Kun kuvioissa ovat mukana älypuhelimet, globaalisatit ja nuoret erilaisista taustoista, maista ja kotioloista - on kiusaaminen saanut monipuolisempia muotoja.

- Tyypillisimpiä koulussa näkyviä kiusaamistapoja ovat ryhmän ulkopuolelle jättäminen, tuuppiminen ja voimakkaasti koetut ryhmämiöt, kuten vaikkapa fanituskulttuuri, josta joku voi helposti jäädä ulkopuolelle.

- Opettajalle tämä kaikki näyttää esimerkiksi tehtäviä ja ryhmätöitä jaettaessa eli sellaisissa tilanteissa, joissa oppilailta vaaditaan vuorovaikutusta. Joku ei pysty tekemään toisen kanssa tehtäviä, ollaan ilkeän suorasanaisia ja taustalta voi paljastua pitkäaikainen lukittunut tilanne.

- Opettaja ei tällaista taustaa välttämättä tiedä, ellei ole ollut myös heidän alakoulussaan opettajana. Yläkoulussa ei kenties tiedä edellisen kuuden vuoden henkisistä taakoista ja tapahtumista. Aina oppilas ei kerro kiusaamisestaan eikä anna minkäänlaisia merkkejä tai vinkkejä siitä. Toinen oppilas voi viihtyä enemmän itsekseen eikä siinä ole kiusaamistilannetta, kun sen sijaan jotkut voivat kokea todellista syrjäytymistä.

- Oman kokemuksen mukaan tyypillinen kiusattu ei halua olla esillä ja hänellä on jotakin erilaista verrattuna ikätovereihinsa. Se erillaisuus voi olla vaikkapa pukeutumistyyli, mielipiteiden erillaisuutta tai se voi liittyä nuorten maailman ajankohtaisiin asioihin ja niistä tietämiseen. Aiempi kiusatuksi joutuminen altistaa kiusaamiselle.

- Jotkut kokevat kiusaamisen herkemmin kuin toiset. Osalle tilanne voi olla pelkkä vitsi, kun toisille se voi olla uhkaavakin ja kiusaamiseksi koettu hetki. Nämä ovat niin persoonakohtaisia asioita, toiset sietävät enemmän kuin toiset ja jotkut loukkaantuvat herkemmin kuin muut.

- Kiusaaja on yleisemmin lapsi, joka löytää sopivia uhreja, sanoo Jaakko.

## ROOLEJA JA KUVAUSTA

Kiusaamistilanteissa on rooleja kiusattujen ja kiusaajien lisäksi, huomauttaa Jaakko.

- Näitä ovat hiljaiset hyväksyjät, jotka tunnistavat kiusaamisen, mutteivat puutu siihen ja apurit, jotka toimivat yleensä kiusaajan tukena. Vertaissovittelussa eli versossa pyritään selvittämään kiusaamistilanteita.

- Nuoremmat lapset tönivät ja yläkoulussa on enemmän henkistä kiusaamista. Erityisesti tytöt turvautuvat monesti henkiseen piinaan ja eristämiseen. Pojilla kiusaaminen on fyysisempää. Yleensä kiusatut kokevat ulkopuolelle jät-

tämistä ja heistä juorutaan sekä levitellään valheita. Ikävä kyllä, nämä ilmenevät vasta ajan myötä.

- Kiusaaminen voi myös kumuloitua, jolloin varsinainen kiusaamistilanne kuvataan ja sitä tallennetta levitellään sosiaalisessa mediassa, josta sitten tuleekin uusi kiusaamistilanne.

- Moni pelkää puuttua kiusaamiseen ja puolustaa kiusattua, koska silloin voi joutua itse kiusatuksi. Tilanteet voivat myös olla uhkaavia ja moni välttelee kuvatuksi joutumista. Jos puolustautuvasta oppilaasta kuvataan tallenne ja se alkaa elämään omaa elämäänsä, irrotettuna varsinaisesta asiayhteydestä, on suuri mahdollisuus tulkita tilanne väärin. Tallenteella nähdään vain riehuva nuori, ei hätääntynyttä kiusattua, joka yrittää puolustaa itseään. Tällainen tilanne nolottaa monia ja voi aiheuttaa nuorelle ongelmia.

- Jotkut oppilaat kertovat kiusaamisesta, mutta sellaiset ovat harvassa. Yläkoulussa tullaan varovaiseksi eikä luottoa opettajaan ole enää samalla tavalla kuin nuorempana. Luokka ja opettaja vaihtuvat tiheään, kenties oppitunnin välein ja uskotaan, ettei kukaan osaa ratkaista ongelmia sekä lisäksi niitä piilotellaan. Siinä on vaikeaa löytää edellytyksiä kiusaamiseen puuttumiselle.

- Monesti tilanteet ovat tapauskohtaisia ja voivat vaatia ripeitä toimia tai hieman odottelua. Eräs oppilas heitti toista saksilla, ja se tietysti muutti koko pitämäni tunnin kulun ja vaati nopeaa reagoitua. Yhdessä tapauksessa tilanne hau-tui koko lukuvuoden, kunnes kiusaaja ja kiusattu oli pakko laittaa eri luokille, jotta kaikille pystyttiin takaamaan opiskelurauha.

Joskus koko luokkayhteisö ikään kuin hyväksyy kiusatun roolin, jopa kiusattu itse, toteaa Jaakko harmitellen.

## KEINOT KÄYTTÖÖN

- Koulumme on KiVa-koulu eli kiusaamisen vastainen koulu, silti kiusaamista esiintyy. On KiVa-tunteja, teemapäiviä ja retkiä, joilla rikotaan normaalia arkea ja kuppikuntia. Peleillä esimerkiksi mölkyllä, pyritään hitsaamaan yhteishenkeä. Ryhmähenkeä tarkkaillaan opettajien toimesta.

- Yksi tehokkaan tuntuinen ja opettavainen keino puhutella nuoria oli kiusaamisesta kertova video, jossa nuoret puhuivat kiusaamisesta. Siinä oli vertais esimerkkejä ja luokka katsoi videota hyvin hiljaisena. Vahvat esimerkit voivat rohkaista kertomaan kiusaamisesta. Kiusaamisten seurauksista puhuminen on usein myös pysäyttävää nuorille. Monesti nuori ei halua kertoa aikuiselle vaikeista asioistaan, mutta ikätoverille avaudutaan sitten enemmän.

- Olisi hienoa, jos koti ja koulu olisivat tiiviissä vuorovaikutuksessa. Tuolloin tiedettäisiin oppilaan taustoista ja hänen luonteestaan, ja osattaisiin reagoida näihin sekä ennakoita. Wilmaan on hyvä laittaa viestejä ja olla molemminpuolisesti aktiivinen. Kodin ja koulun -päivä kannustaa aina yhteistyöhön.

- Koulu voi tehdä kiusaamista ennaltaehkäisevää työtä ja onhan moni mukana KiVa-koulussa. Koulukuraattori, koulupsykologi ja koulun terveydenhoitaja voivat auttaa useilla

eri tavoilla. Resurssit ovat rajalliset, vaikka kaikkien tehtävä on auttaa ja selvittää kiusaamistilanne. Opettajilla on paineita pysyä opetussuunnitelmassa ja itse opettamisessa sekä tuntien hallinnassa eli siinä ei valtavasti ole ylimääräistä aikaa muulle toiminnalle.

- Kiusaamisesta tulisi kertoa vielä enemmän, sitouttaa mukaan myös koti ja koko koulun henkilökunta. Vertaistukea on saatavilla koulun KiVa-tiimistä, samoin kuin vertaissovitteita. Olemme tilanneet joka vuosi KiVa-kouluille suunnatut materiaalit ja poimineet niistä mielestämme parhaimmat keinot. Sitoutumista se vaatii, mutta on toimiva tapa.

- Kiusattuja neuvoin pitämään puoliaan. Kiusatun ei tulisi syyllistää itseään, kyseessä on vuorovaikutusongelma. Kiusaaminen ei saisi leimata eikä aiheuttaa häpeää. Kiusaamisesta kertominen auttaa, vaikkei kiusattu niin uskoisi-kaan sillä hetkellä.

- Kiusaaminen on raukkamaista ja epäkypsää. Kiusatun pitäisi tulla ulos omasta kuplastaan ja ymmärtää ihmisten monimuotoisuutta. Ympäröiviä ihmisiä ei voi valita kou-

**” KUSAAMINEN ON RAUKKAMAISTA JA EPÄKYSÄÄ. KUSATUN PITÄISI TULLA ULOS OMASTA KUPLASTAAN JA YMMÄRTÄÄ IHMISTEN MONIMUOTOISUUTTA.**

lussa, työpaikalla eikä edes bussijonossa. Näkökulmaa tulee laajentaa.

- Kiusaamista voitaisiin hillitä kertomalla enemmän elämän moninaisuudesta. Suvaitsevuuksia tarvitaan ja ihmisten tulee olla omia itsejään, lisäksi monenlaisuutta on tuotava enemmän esille. Puhumalla tilanteet selkenevät ja itselle vieraat asiat saavat muodon ja hahmottuvat.

- On hyvä tiedostaa, että kaikki olemme kuitenkin ihmisiä itsellemme ja toisillemme, Jaakko muistuttaa. ■



## Etsimme haastateltavia!

ONKOSUA KUSATTU?  
OOTSA KUSAAJA?  
ONKS SUN LUOKAL  
KUSAAMISTA?  
VAI OOTSA MAIKKA  
JA NÄÄT SITÄ?

**OLE ROHKEA JA ILMOITTAUDU!**

Haemme haastateltavia Kouluturvaa -lehteen.

Haastattelut voidaan tehdä nimettöminä tai omalla nimellä.

Yhteydenotot: [kati@kouluturvaa.fi](mailto:kati@kouluturvaa.fi)



Ysihuokkalainen Marko vuonna 1994.

# KIUSATTU, kerro ajoissa!

TEKSTI: KATI WIKSTRÖM

KUVAT: MARKO LUOMALAN KOTIALBUMI

Marko Luomala halusi kertoa oman kiusaamistarinsa, jotta tämän päivän kiusatut saisivat vertaistukea ja rohkaisua siihen, että kiusaamisestakin selviää.

Marko pakeni karua todellisuuttaan lukemiseen, mutta opiskelee nykyään unelma-ammattiinsa ja on kolmen lapsen onnellinen isä.

## VÄKIVALTA EI NÄHTY

Marko Luomala kertoo kiusaamisen alkaneen ensimmäisellä luokalla ja seuranneen häntä yhdeksänten luokkaan asti. Vaikka hän vaihtoi välillä paikkakuntaa ja koulua Laukaalta Jyväskylään, kiusaamisesta hän ei päässyt eroon.

- Kiusaaminen alkoi heti ensimmäiseltä luokalta. Se johtui kenties siitä, että olin adoptoitu eikä minulla ollut merkki-vaatteita. Olin siis erilainen kuin muut ja se tuntui riittävän syyksi. Vanhempani olivat hyvin, jopa liiankin suojelevia ja se haittasi kaverisuhteiden muodostamista. Koulusta minun piti tulla heti kotiin eikä kodista juuri lähdetty minnekään. Yksin en juurikaan saanut liikkua.

- Koen, että henkisen kiusaamisen kanssa olisin vielä pärjännyt, mutta minuun kohdistui myös voimakasta fyysistä kiusaamista. Kiusaajani olivat minua vanhempia, he heittivät minua maahan, hakkasivat, potkivat ja joskus ottivat apuvälineiksi myös pesäpallomailat. Koulumatkalla pyöräni pintojen väliin heitettiin kaikenlaisia etenemistä hankaloittavia esineitä ja keppejä. Vapaa-aikana he olivat aina jossakin kulman takana. He tiesivät, missä liikuin ja olivat odottamassa minua esimerkiksi kirjaston liepeillä.

- Kiusaajani olivat ihan normaaleja lapsia, joskin ison perheen poikia. Heitä oli viisi, ja käsittääkseni he eivät kiusanneet muita - ei kai silmätikkuja kovin montaa voikaan kerralla olla.

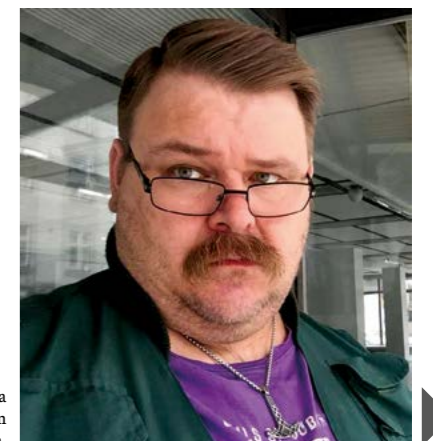
Pahin tapaus sattui neljännellä luokalla, kertoo Luomala.

- Koulun vessat olivat pihan ulkorakennuksessa ja siellä minua odottivat kaikki kiusaajani, kun pahaa aavistamat-

ta olin menossa ulkorakennukseen. Minua lyötiin jollakin esineellä polven alapuolelle, jolloin putosin maahan ja viisi poikaa hyökkäsi kimppuuni. He väänsivät kaikki varpaani ja ne murtuivat. Kuljin kantapäitteni varassa luokkaan.

- Opettajat eivät uskoneet, että oman koulun oppilaat olivat kiusaajia. Kukaan ei uskonut minua ja rehtori kehotti jakamaan lausuen: "Kyllä iso mies pientä kipua kestää". Kotona puhuin asiasta, mutta vanhempani vetosivat siihen, että heilläkin oli vaikeaa. He sivuuttivat puheeni ja olivat jatkuvasti töissä. Muut oppilaat olivat joko kiusaajien apureita tai hiljaisia hyväksyjiä.

- Lopulta en enää puhunut asiasta, koska kukaan ei olisi kuitenkaan uskonut minua eikä tarttunut asiaan. Kouluun oli pakko mennä ja siitä oli suoriuduttava. Väkivaltaa ja kiusaamista ei haluttu nähdä.



Marko Luomala haluaa auttaa muita ja opiskelee parhaillaan haaveammattiinsa.

*"Aiemmin pelkäsin epäonnistumisista, nyt minulla on rohkeutta ja uskallusta yrittää!"*

## TODELLISUUDESTA PAKOA

Olen monta kertaa miettinyt, mikä auttoi silloin kestämään tilanteen, tuumii Luomala.

- Pakenin paljon kirjallisuuteen ja luin valtavasti. Luin neljännen luokasta lähtien lähestulkoon kaiken, mitä käsiini sain ja tällä tavoin pakenin todellisuutta.

- Kuudennella luokalla vahvistui ajatus siitä, että jos tästä selviän, niin selviän mistä vaan.

- Kiusaaminen on selvästikin vaikuttanut minuun ja taapaani nähdä maailmaa. Minulla kestää kauan, ennen kuin pystyn luottamaan toiseen ihmiseen. En päästä tuntemattomia lähelle, koen jopa tietynlaista ihmispelkoa enkä todellakaan halua olla keskipisteenä. Koen, etten ole kunnolla päässyt kiusaamisesta jaloilleni, ja siitä syystä en ole saanut pysyviä työsuhteita.

- Nyt koen päässeeni opiskelemaan juuri oikealle alalle! Työvoimatoimiston ohjaaja ehdotti minulle hoitoalaa ja aluksi ajatus ihmisten parissa toimimisesta kuulosti ahdistavalta. Kun tuumin asiaa rauhassa, totesin sen kiinnostavan minua ja päätin uskaltaa kokeilla. Pääsin huhtikuussa opiskelemaan kehitysvamma-alan perustutkintoa ja olen siitä innoissani.

- Aiemmin pelkäsin epäonnistumisista, nyt minulla on rohkeutta ja uskallusta yrittää!

- En ole koulun jälkeen törmännyt kiusaajiini kertaakaan. Opettajan kohtasin ja hän käänsi päänsä pois eikä ottanut kontaktia, ihmettelee Luomala.

## OLE LAPSELLE LÄSNÄ

- Kiusatun ja kiusaajan olisi syytä istua alas keskustelemaan siitä, miltä kummastakin tuntuu ja miksi. Kiusaajan tulisi ymmärtää, miltä hänen toimintansa toisesta tuntuu

ja asettua kiusatun asemaan. Kuvitella, miltä tuntuu olla silmätikkuna ja yhtenä niistä harvoista, joita jatkuvasti tarkastellaan ilkeästi. Kiusatuksi joutuminen seuraa koko elämän ajan, se vaanii takaraivossa.

- Vanhempien tulisi antaa lapselleen aikaa. Vaikkapa ruokapöydän ääressä iltaisin, jolloin lapselta kyseltäisiin sitä, kuinka hänellä koulussa menee ja mitä hänen elämänsä kuuluu. Lapsen elämässä pitää olla läsnä.

- Tuskinpa kiusaamista saadaan koskaan kokonaan loppumaan, toteaa Luomala.

- Siitä pitäisi kuitenkin puhua lisää ja avoimemmin, nyt keskustelu on ollut aika pintapuolista. Tarvitaan lisää selviytymistarinoita, entisiä kiusattuja puhumaan kouluihin ja vertaistukea.

- Haluan auttaa muita ja koen minulla olevan eväitä siihen. Opiskelen haaveammattiini ja nyt on siihen juuri oikea hetki. Olen lisäksi kolmen lapsen isä ja aktiivisesti mukana vapaaehtoistoiminnassa. Olen nyt tasapainossa enkä olisi voinut parempaa elämää itselleni toivoa. Selvisin niistä kauheista kiusaamisen vuosista ja olen nyt lujaa tekoa.

- Ohjeistaisin kiusattuja puhumaan kiusaamisesta avoimesti ja pian, niin koulussa kuin kotona. Kiusaamiseen pitää puuttua ja se on pysäytettyä mahdollisimman nopeasti sen alkamisesta, jottei tilanne kehity liian pitkälle. Itse en puhunut ja se oli virhe. ■

**” VANHEMPIEN TULISI ANTAA LAPSELLEEN AIKAA. VAIKKAPA RUOKAPÖYDÄN ÄÄRESSÄ ILTAISIN, JOLLOIN LAPSELTA KYSELTÄISIIN SITÄ, KUINKA HÄNELLÄ KOULUSSA MENEÄ JA MITÄ HÄNEN ELÄMÄNSÄ KUULUU. LAPSEN ELÄMÄSSÄ PITÄÄ OLLA LÄSNÄ.**



Marko kolmannella luokalla vuonna 1987.



Kiusattu oppilas kuudennella luokalla, vuonna 1990.



Meille on helppo tulla!



Juhlapäivinä pidetään tietysti juhlat, kevätjuhlan viettoa rannalla.

## Suomalainen kotikoulu

# AURINKO-RANNIKOLLA

Miltä tuntuisi, jos edes talvella lämpötila ei laskisi alle kymmeneen asteeseen, ja väsymyksestä ei voisi syyttää valon puutetta? Jos meri olisi kivenheiton päässä ja koulussakin vallitsisi hieman keskimääräistä rennompi tunnelma?

**TEKSTI:** KATI WIKSTRÖM  
**KUVAT:** SAMI LASSILA JA PEXELS

### TILAPÄISTÄ OPISKELUA

Fuengirolan Kotikoulun toiminnasta vastaa KM Sami Lassila, tiiminään kaksi muuta opettajaa.

Sami on toiminut opettajana vuodesta 1996 saakka eli yli kaksi vuosikymmentä. Suomessa Oulussa asunut Sami työskenteli Aurinkorannikon suomalaisessa koulussa vuosina 2012–2014, jonka jälkeen paluu pimeään ja kylmään Suomen sähän ei tuntunut mukavalle. Näin alkunsa sai Fuengirolan suomalainen kotikoulu.

Sami kertoo Fuengirolan Kotikoulun olevan tilapäisesti Espanjan Aurinkorannikolla asuville lapsille tarkoitettu koulu.

– Meillä on oppilaita eskarista ysiluokkaan saakka. Lisäksi meillä aloitti lasten päiväkerho Tuiskula tänä syksynä. Oppilasmäärämme vaihtelee paljon. Lukukausien aloitukset ja lopetukset ovat tyypillisesti hiljaisempia, mutta esimerkiksi loka–marraskuussa meillä on oppilaita noin 50. Kouluun voi tulla mukaan koska vain.

Oppilas voi tulla Fuengirolan Kotikouluun jopa vuodeksi, mutta Sami kertoo heitä olevan vähän.

– Useimmin oppilaat viipyvät joitakin viikkoja. Tämän jälkeen koulun opettajat toimittavat kokeet, arviot ja materiaalit oppilaan omalle opettajalle. Annamme arvion etenemisestä ja kerromme, miten meidän koulussamme on toimittu.

– Syitä lähteä Fuengirolaan pidemmäksi aikaa perheen kanssa on monia: vanhempi on saattanut jäädä vuorotteluvapaalle, heillä on mahdollisuus osa-aikaisiin etätöihin tai lapset ovat tulleet isovanhempien luokse Aurinkorannikolle pidemmäksi ajaksi kylään. Joskus kodin isompi remontti innostaa ottamaan irtioton arjesta – jos kotoa on lähdeittävä kuitenkin liikkeelle, ja työt sen mahdollistavat, yhä useampi innostuu lähtemään etelän lämpöön, varsinkin syyskuukausia pakoon.

Koulun oppilasmäärä vaihtelee jopa kuukausitasolla paljon, ja koska koululla on vasta toinen toimintavuosi menossa, Sami uskoo, että oppilaita tulee lisää.

– Odotamme, että puskaradio alkaa soida kunnolla ja oppilaita alkaa tulla suuriakin määriä. Kotikoulussa on tällöin varauduttu palkkaamaan lisää henkilökuntaa esimerkiksi tuntiopettajiksi. Toimimme Fuengirolan Los Bolichesin kaupunginosassa, koulumme on Centro Finlandian toisessa kerroksessa. Meillä on käytössämme reipas 200 neliötä toimitalaa. Koulussamme on tällä hetkellä lisäksi kaksi vakinaista opettajaa sekä kanslisti, lisäksi meillä on paljon harjoittelijoita eri aloilta.

Valitettavasti emme resurssien vuoksi voi ottaa oppilaita, joilla on esimerkiksi tehostetun tuen tarve, pahoittelee Sami.

Kouluturvaa koulussa esittelee yksittäisen koulun, sen kiusaamisen vastaisen työn sekä kodin ja koulun välisen yhteistyön, koulussa olevan tapahtuman, tempauksen tai koulun projektin kautta.

Haluatko mukaan? Ilmoita oma koulusi Kouluturvaa koulussa -esittelyyn: [kati@kouluturvaa.fi](mailto:kati@kouluturvaa.fi)

### EI PERINTEISTÄ LUOKKAOPETUSTA

Sami kertoo, että koulun oppilaat on jaettu kahteen ryhmään tai luokkaan, jos niin haluaa sanoa. Toisessa ryhmässä on 0–4-luokkalaista ja toisessa 5–9-luokkalaista.

– Koulupäivät ovat aina kello 9.30–14.00, jonka jälkeen on tarjolla erilaisia kerhoja. Koulupäivään ei kuulu välitunteja, vaan on vain yksi tauko ja se on puolen päivän aikaan, jolloin menemme sadan metrin päässä olevalle hiekkarannalle. Ennen sitäkin voi tulla pitämään halutessaan pienen tauon ja käydä purkamassa energiaa esimerkiksi kiipeilytelineissä tai pelata oppimispelejä.

– Syömme rannalla eväslounaan paikalliseen tapaan ja sen jälkeen uidaan, pelataan jalkapalloa tai jotakin muuta vastaavaa. Liikuntaa meillä on siis joka päivä.

– Myös musiikkia on päivittäin, sillä koulupäivä alkaa ja loppuu yhteisellä tuokiolla, joista iltapäivän tuokioon kuuluu laulua ja soittoa. Aamun tuokioon kuuluu jutustelun lisäksi mindfulness-hetki, jolla on todella rauhoittava ja keskittymistä lisäävä merkitys oppilaille.

– Puolilta päivin siirrytään takaisin opiskelemaan, jokaisen henkilökohtaisen rytmien mukaan. Päivä päättyy yhteiseen päiväpiiriin ja espanjankieliseen toivotukseen ”Hasta luego”, joka tarkoittaa mukavaa päivän jatkoa.

– Tämän jälkeen osa oppilaista nauttii pienen välipalan ennen kerhoja, joiden avulla halutaan auttaa työssäkäyviä vanhempia täyttämään lasten päivä. Espanjassa lapset eivät voi liikkua itse koulumatkoja esimerkiksi liikenteen vuoksi.

– Koulullamme on koulupäivän päätteeksi kerhoja neljänä päivänä viikossa: musiikki-, kädentaito-, espanjan alkeet- sekä liikuntakerhot. Lisäksi meillä on syksyllä muskari pikkulapsille, sekä Sofia-opiston yhteistyökursseja, joissa on tarjolla muun muassa keppihevosen tekoa sekä keppari-ratsastuskerho.

**” SYÖMME RANNALLA EVÄSLOUNAAN PAIKALLISEEN TAPAAN JA SEN JÄLKEEN UIDAAN, PELATAAN JALKAPALLOA TAI JOTAKIN MUUTA VASTAAVAA. LIIKUNTA MEILLÄ ON SIIS JOKA PÄIVÄ.**

- Kotikoulun opetus ei noudata perinteistä luokkaopetusta. Meillä oppilailla on mukanaan omat kirjat ja jokaiselle oppilaalle laaditaan henkilökohtainen etenemiskaavio lähtökunnan opetussuunnitelman mukaan.

- Emme ole perinteinen Suomi-koulu, joka pitää yllä suomalaista kulttuuria. Tavoitteemme on, että kun oppilas palaa Suomeen, hän sujahtaa hyvin luokkaan takaisin ja oppimisessa on pysytty muiden tahdissa, valottaa Sami.

### TURVALLISTA JA KANNUSTAVAA

Meillä on kiusaamiseen nollatoleranssi. Onneksemme tietoomme ei ole tullut yhtään kiusaamistapausta koulussamme, iloitsee Sami.

- Uskon, että kiusaamattomuuteen liittyy vahvasti toimintamallimme, jossa eri ikäiset oppilaat toimivat ja opiskelevat yhdessä. Isommat oppilaat ottavat sellaisen isovelji- ja isosisko-asenteen ja huolehtivat pienemmistään. Monet oppilaat vierailevat toistensa luona leikkitreffitillä ja yökylässä.

- Olemme todella tiiviisti yhdessä eli opettajia ja ohjaajia on aina oppilaiden kanssa. Vanhemmat tuovat ja hakevat alle 12-vuotiaat aina koulun sisältä, joten kaikki mahdolliset ristiriitatilanteet päästään katkaisemaan ja hoitamaan kunnolla siinä paikassa ja hetkessä.

Kodin ja koulun yhteistyö on siis varsin tiivistä, toteaa Sami ja kertoo esimerkin.



Jokapäiväiseen liikuntaan kuuluu muun muassa uimista.

- Koulun joulujuhla ja itsenäisyysjuhla Suomi 100, järjestettiin alakerran ravintolassa. Oppilaat esiintyivät ravintolan esiintymislavalla ja yhteislaulujen säestykseen sekä joihinkin ohjelmanumeroihin osallistui myös muita perheenjäseniä. Se oli valtavan yhteisöllistä ja upea kokemus!

- Jokaisen viikon päätteeksi lähetämme oppilaiden vanhemmille viikkotiedotteen, jossa kerromme, mitä on tehty kulu-neella viikolla ja laitamme myös muutaman valokuvan mukaan.

- Oppilaat voivat olla meillä lyhimmillään vain viikon ja joskus ovatkin, eli oppilaat vaihtuvat tiuhaan. Tämä on myös perussy siihen, miksi meille on helppo tulla. Uudella oppilaalla ei ole vastassaan tiukkaa homogeenistä ryhmää, vaan kaikki ovat tulleet jotakuinkin yksin uuteen porukkaan. Ystävyyssuhteita solmitaan nopeasti ja helposti.

- Sisaruspareja on koulussa paljon, jopa neljä sisarusta on käynyt yhtä aikaa meillä koulua. Keskinäisessä vuorovaikutuksessa etäisyys oman ikäisistä kavereista näkyy. Koen, että sisarusparien positiivinen vuorovaikutus lisääntyy ja sisarusten välit tiivistyvät ulkomailla käydyn koulun aikana.

Sami muistaa kuitenkin erään tapauksen, jossa koulun oppilas oli kärsinyt kiusaamisesta koulussaan Suomessa.

- Hänen itsetuntonsa ja kouluinnostuksensa olivat alamaissa. Meidän koulussamme hän kuitenkin puhkesi kukkaan. Kannustava ja turvallinen ilmapiiri, aikuisten jatkuva läsnäolo ja se täysin uuden aloituksen mahdollisuus tepsivät hänelle täysin. Kuulin myöhemmin, että muutos oli ollut pysyvä. Nykyään opiskelu sujuu omassakin koulussa ja kas-

vanut itsetunto on auttanut kohtaamaan rohkeasti entiset kiusaajat. Tällaiset tarinat ovat paras palaute minulle.

- Olemme onnistuneet luomaan turvallisen ja kannustavan oppimisympäristön, myöntää Sami hymyillen.

### YHTEISIÄ PROJEKTEJA JA RETKIÄ

Perinteiseen tapaan juhlapäivinä on tietenkin järjestetty juhlia, valottaa Sami.

- Kevätjuhla oli esimerkiksi hiekkarannalla. Monenlaisia yhteisiä projekteja ja retkiä järjestetään tiuhaan. Kuten retkiä vesipuistoon ja markkinoille, vesivaellus Barranco Blancoon, tutustuminen espanjalaiseen kouluun ja hauskanpitoa espanjalaisten oppilaiden kanssa, Sohailin linna-

retki ja niin edelleen. On tehty yhteisötaidetta rannalla ja käyty pelaamassa padelia ja petankkia.

- Vesiprojekti oli niin kutsuttu MOK eli monialainen oppimiskokonaisuus. Siinä käsiteltiin vettä fysiikan ja kemian, ympäristöopin, äidinkielen, kuvaamataidon ja liikunnan näkökulmasta. Ilmiönä meillä oli lisäksi valtamerten jätetyrteet.

- Idea syntyi harjoittelijoidemme opintotehtävästä, jota sitten muokkasimme paikkaan ja olosuhteisiin sopivaksi.

- Projektin suunnittelu alkoi viikkoja ennen toteutusta. Se kesti melkein kaksi viikkoa, päivittäin parin tunnin ajan. Oppilaat työskentelivät aika ajoin pienryhmissä, välillä yksin, pareittain tai kaikki yhdessä. Työskentelytapoja vaihdeltiin tarpeen mukaan.



- Aluksi esitettiin kysymyksiä ja tehtiin oletuksia. Esimerkiksi, mitä tapahtuu, kun työnnetään terävä lyijykynä vetä täynnä olevan muovipussin läpi. Veden ominaisuuksia tutkittiin fysiikan ja kemian tunneilla laboratoriossa. Eri nesteiden happamuuksia tutkittiin ja tehtiin aistinvaraista tutkimusta. Haettiin tietoa jätteiden joutumisesta vesistöihin. Simuloitiin öljyn torjuntaa ja opeteltiin jätteiden lajittelua. Ihan vain muutamia projektiin liittyviä tehtäviä luetellakseni.

- Lapset olivat erittäin kiinnostuneita aiheesta ja työskentelivät aivan mahtavalla innostuksella. Paljon tunteita herätti muovijätteen määrä valtamerissä ja etenkin sen vaikutus merieläimiin. Ihmisten välinpitämättömyys ympäristömme kohtaan oli pysäyttävä havainto.

Fuengirolan Kotikoulu on yritys, joten Sami korostaakin, että oppilaista ja heidän vanhemmistaan pyritään pitämään erityisen hyvää huolta.

- Koulussa noudatetaan suomalaista opetussuunnitelmaa suomenkielentaitoisten oppilaiden kanssa. Olemme hyödyntäneet esimerkiksi MOK-kokonaisuuksia, itsenäistä työskentelyä ja ohjauksen menetelmiä.

- Seuranta ja huolehtiminen siitä, että asiat tulevat hoidettua, on tärkeä osa tätä työtä. Siinä on vahva ero kunnallisessa verovaroin maksetussa ja yksityisessä koulussa. Asiakkaiden on tiedettävä ja koettava, mikä maksetun koulutuksen arvo heidän perheelleen on.

- Mielestäni systeemi, jossa kodit ja lapset ovat tiiviisti tekemässä, on parasta kiusaamisen ehkäisyä. Ja olemmehan me siitä konkreettinen esimerkki, päättää Sami Lassila hymyillen kuin Espanjan taivaalla lämmittävä aurinko. ■



Jokaiselle oppilaalle laaditaan henkilökohtainen etenemiskaavio.



Aamuisin on yhteinen tuokio, johon kuuluu jutustelun lisäksi keskittymistä parantava mindfulness-hetki.



Jokaiseen päivään kuuluu liikuntaa.

# TILAA KOULUTURVAA-LEHTI!

4 NUMEROA: 86 €

2 NUMEROA: 56 €

1 NUMERO: 36 €

(HINNAT VOIMASSA 1.1.2017 ALKAEN, SIS. ALV 10 %)

SOITA ASIAKASPALVELUUMME:

010 505 6699

(MAANANTAI-TORSTAI KLO 9-14)

TAI TILAA LEHTI SIVUSTOLTAMME:

WWW.KOULUTURVAA.FI

AUTETAAN YHDESSÄ KOULUKIUSATTUJA!

# Kuka minä olen?

Itseluottamus, itsetuntemus ja itsekunnioitus, nämä kolme minuuden keskeistä käsitettä ovat tarpeellisia ominaisuuksia niin kehittyvälle nuorelle kuin aikuisellekin. Ihminen rakentaa itseään koko elämänsä ajan. Kouluturvaa haastatteli Turvapuhelimessamme päivystävää Valviran hyväksymää psykologia siitä, millä tavalla nämä kolme ominaisuutta kehittyvät, kuinka niitä voisi kehittää itse, millä tavalla ne voivat olla retuperällä ja mihin niitä oikeastaan tarvitaan.

TEKSTI: KATI WIKSTRÖM  
KUVAT: PEXELS



## TERVE ITSEKUNNIOITUS

Terveen itsekunnioituksen omaava ihminen hyväksyy itsensä, kunnioittaa ja arvostaa itseään ja on tyytyväinen itseensä sellaisena kuin on.

Itsekunnioitus eli itsensä arvostaminen ei ole pysyvä olo-tila vaan vakaampi perustuntemus, joka on rakentunut lapsena ja iän sekä kokemusten myötä. Vastoinkäymisten ja suurten saavutusten myötä joudumme miettimään oman itsemme eri puolia uudelleen, arvottamaan niitä ja miettimään, voinko kunnioittaa itseäni vielä. Ihminen voi myös arvostaa itseään, mutta ei luota omiin kykyihinsä tai luottaa kykyihinsä, muttei arvosta tekemisiään.

Itsekunnioitus on sitä, ettei yliarvioi itseään eikä elä suuruuskuvitelmissa, ihminen ei ole supersankari eikä aina edes filmitähti. Mutta itseään ei tulisi myöskään aliarvioida, ihminen ei ole maan matonen, mitättömyys, ruma ja tyhmä. Terveellä itsekunnioituksella varustettu ihminen suhtautuu itseensä siten, että hänessä on sekä hyvät että huonot puolensa. Hän on suhteellisen realisti omiin kykyihinsä nähden, mutta uskoo kyllä kehittyvänsä, jos motivoituu ja innostuu jostakin.

Terve itsekunnioitus on yhteydessä muihin ihmisiin. Se ei saa rakennusaineeksi muiden alistamisesta eikä sortamisesta, muiden yläpuolelle asettumisesta, kiusaamisesta tai epätasa-arvosta. Ihminen kestää ja sietää kateutta sekä kilpailua, pystyy arvostamaan vilpittömästi toisia, huomaa ja kiittää toisten suorituksia.

Terve itsekunnioitus ei ole oman tahdon ajamista läpi manipuloidulla, mielistelemällä, pettämällä ja valehtelemällä. Terve kunnioitus on myös tekojen katumista ja moraalista arviointia, jossa otetaan huomioon muiden tunteet ja tarpeet. Tämä tarkoittaa toisten arvostusta ja kunnioitusta siten, että tunnetaan se miltä toisista tuntuu ja ollaan herkkiä toisten oikeuksien ja tarpeiden suhteen.

Terve itsekunnioitus on sitä, ettei hyväksy loukkaavaa ja epäkunnioittavaa käytöstä eikä salli asioita, joita ei oikeasti halua. Hyvään itsekunnioitukseen kuuluu, ettei pelkää ristiriitoja eikä omien toiveidensa ilmaisemista. Tunteet ovat tärkeitä viestejä hyvinvoinnistamme. Viha, kiukku ja turhautuminen ovat merkkejä epäoikeudenmukaisen ja epäkunnioittavan vuorovaikutuksen kohteena olemisesta. Huomioitavaa on se, että joillekin ihmisille on hyvin vaikeaa erottaa epäkunnioittavaa ja ihmisarvoa alentavaa käyttäytymistä. Tottumus on toinen luonto, joten jos olemme jo valmiiksi kasvaneet ja tottuneet siihen, että meitä voi kohdella miten tahansa, emme edes välttämättä ymmärrä omaa tilannettamme mitenkään huonona. Jokaisen tulisi miettiä sitä, miten haluaa muita kohdella ja miten tulla itse kohdelluksi.

Terve itsekunnioitus ei tarvitse muiden ihailua eikä huomiota, se ei etsi kunniaa, asemaa eikä erityisiä palveluksia

**” MITÄ TEHOKKAAMPAA ITSETUNTEMUS ON, SITÄ ENEMMÄN IHMINEN SAA VOIMAVAROJAAN KÄYTTÖÖNSÄ JA SITÄ VÄHEMMÄN HÄN AJELEHTII ELÄMÄNSÄ KANSSA.**

multa. Terve itsekunnioitus ei hae etuoikeuksia eikä erivapauksia toisten kustannuksella.

## REALISTINEN ITSETUNTEMUS

Itsetuntemus on itsensä kanssa olemista, omien ajatusten, tunteidensa ja tekojensa ainakin osittaista tiedostamista. Tämä itsetuntemus kehittyy koko elämän ajan ja varsinkin niillä henkilöillä, jotka näkevät tietoista vaivaa sen kehittämiseksi.

Itsetuntemus on oikeastaan toisten käsitys meistä ja sen näkemyksen sisäistämistä. Ensin me katsomme toisesta ihmisestä, miten hän meihin suhtautuu ja vasta kehityksen kuluessa, kun ajattelu, minäkäsitys, ja tunne-elämä kehittyvät, alamme yhdistellä omia näkemyksiämme ja ympäristön näkemyksiä yhteen.

Itsetuntemus tarkoittaa realistista käsitystä itsestä, todennukaista arviointia ja kykyä huomata omat hyvät ja huonot sekä kehitettävät puolet. On tärkeää tunnistaa tunteitaan, nimetä niitä ja pystyä puhumaan niistä. Itsetuntemus on oman sisäisen maailmansa seuraamista, kiinnostusta omaan itseensä ja kykyä arvioida tekojaan omista motiiveistaan, tunteistaan, haluistaan ja toiveistaan käsin. Myös omien tekojen seurauksia muille tulisi arvioida.

Mitä tehokkaampaa itsetuntemus on, sitä enemmän ihminen saa voimavarojaan käyttöönsä ja sitä vähemmän hän ajelehtii elämänsä kanssa. Joissakin elämän vaiheissa itsetuntemus on koetuksella. Varsinkin nuorena, jos joutuu miettimään liian aikaisin esimerkiksi ammatti-identiteettiään eikä ole ollenkaan varma siitä, mitä vielä haluaa. Ihmiset kypsyvät eri tahtiin, myös ja hermosto ja aivot kypsyvät. Monet asiat edellyttävät juurikin kypsymistä ja pohdiskelua, ennen kuin niihin voi sitoutua. Kokeilujakin saatetaan tarvita ennen varsinaisia ratkaisuja.

Seksuaalinen herääminen edellyttää tutustumista itseensä ja toisiin. Silläkin saralla on katseltava ja kokeiltava. Monesti nuoruuden kuohuissa, ei nuori jaksaisi keskittyä kouluelämään vaan aivan muihin asioihin. Itsetuntemus-han kehittyy kokeilemalla ja aika usein myös omia rajojaan etsimällä.

Itsensä etsimisen vaiheita on muulloinkin elämässä. Monet vastoinkäymiset saavat aikaan minäkäsityksen muutoksen ja sen uudelleen arvioinnin. Itsetuntemus pitää sisällään myös arvomme ja asenteemme, joudumme puntaroimaan useasti, onko tämä sitä, mitä haluan vai onko tämä minua vastaan oleva asia. Kuka minä olen, on ydinkysymys. Ihminen rakentaa itseään koko elämänsä ajan.

Itsetuntemus ohjaa myös ihmistä tekemään sellaisia tekoja, jotka ovat hänen arvojensa mukaisia ja hakeutumaan sellaisten ihmisten pariin, joita yksilö arvostaa ja joihin hän kiintyy. Muut ihmiset arvioivat myös meitä ja tuntevat meidät omalla tavallaan. Jos oma itsetuntemuksemme ja muiden käsitys poikkeavat huomattavasti, on syytä tarkastella lähemmin omaa käsitystä itsestään.

Joskus meillä voi olla ongelmia itsetuntemuksen kanssa. Joku puoli meistä on ikään kuin pimennossa ja emme tiedosta sitä. Joskus ulkoistamme pahan muihin ja näemme

muissa virheitä ja ongelmia, mutta itseämme pidämme hyvinä ja fiksuina. On vaikeaa myöntää olevansa kateellinen, katkera, itsekäs, omaehtoinen, suulas, esiintymishaluinen, ja niin edelleen. Myöskin omat hyvät puolet ja kyvyt voivat olla tiedostamattomia.

Psyykkisissä ongelmissa ihminen on kadottanut usein uskon itseensä ja luottamuksen omiin kykyihinsä. Hänen itsetuntemuksensa saattaa olla aivan hukassa, hän ei edes tiedä kuka on ja mitä elämältään haluaa. Tällainen epävarma ajankohta voi tulla kenen tahansa eteen, jos vastoinkäymiset ovat tarpeeksi suuria.

Itsetuntemus pitää sisällään myös moraalisen näkökulman. Siten, että miettiessään itseään ja eri persoonallisuuden puoliaan, pystyy tuntemaan syällisyyttä, oikaisemaan kurssinsa, korjata tekemiään virheitä, pyytämään anteeksi ja keskustelemaan. Itsetuntemus on kiinnostusta omaan itseensä, kykyä ja halua perehtyä myös vaikeisiin ja ahdistaviin puoliin itsessään.

Heikkoa itsetuntemusta on se, ettei ajattele eikä pohdiskele asioita, vaan toimii suuna päänä. Tunteet saavat vallan ja järjen ääni ei kuulu ollenkaan. Aikuisen pitäisi pystyä jäsentelemään omaa mieltään ja tunteitaan sekä ajatteluaan, ettei hänen tarvitsisi toimia, vaan hän pystyisi puhumaan asioitaan ja neuvottelemaan kaikesta, kertomaan oman mielensä sisällä olevat seikat. Muutoin käydään mykkäkoulua, pauskotaan ovia, jätetään asioita hoitamatta, lyödään, tehdään itsekkeitä tekoja ja niin edelleen.

## ITSEENSÄ LUOTTAMINEN

Itseluottamus tarkoittaa menestyksen ja onnistumisen odotuksia suhteessa itseensä. Uskoa siihen, että omat pyrkimykset tuottavat tulosta. Itseluottamus on tekemistä ja hallintaa.

Itseluottamus on uskoa omiin onnistumisen mahdollisuuksiinsa eri elämänalueilla. Se on kehittyvä ominaisuus,

johon vaikuttaa valtavasti sosiaalinen ympäristö ja ennen kaikkea varhainen vuorovaikutus.

Monissa psyykkisissä häiriöissä on tunnusmerkkinä itseluottamuksen puuttuminen. Masentunut ei usko itseensä, vähättelee itseään, on ankara itselleen ja vaatii liikaa. Paranoidinen vainoaa muita ja kokee, että häntä vainotaan. Maaninen ihminen yliarvioi kykyjään ja pitää itseään vaikkapa nerona. Psykopaatti pitää itseään parempana ja katsoo, että muut ovat häntä varten, hänellä on suuruuskuvitelmia itsestään. Hyvin usein heikon koulumenestyksen ja alisuoriutumisen takana on heikko itseluottamus.

Itseluottamus on yhteydessä identiteettiin. Identiteetin ja itseluottamuksen selkiytyneisyyteen tai selkiytymättömyyteen, keskeneräisyyteen tai pysähtyneisyyteen. Itseluottamus on riittävää itsenäisyyttä ja riittävää sitoutuneisuutta toisiin. Se on itsensä tuntemista siten, että osaa ja ymmärtää monia puolia itsessään, vahvoja ja heikkoja, hyviä ja huonoja, rakkautta ja vihaa. Se on uskallusta tutustua itseensä ja olla kieltämättä todellisuutta ja sen mukanaan tuomia haasteita. Se on monenlaisten tunteiden sietämistä ja niiden käsittelyä, kykyä kohdata oma sisäinen maailmansa, johon kuuluvat muun muassa toiveet, tarpeet, motiivit ja pelot.

Mikäli itseluottamus on röyhkeyttä ja oman edun tavoittelua, se ei ole oikeaa itseluottamusta. Itseluottamus pitää sisällään itsensä ja ihmisyyden arvostamisen ja kunnioittamisen, omien kykyjensä käyttämisen ja ilon siitä, että voi ja saa ajaa yhteisiä asioita kaikkien eduksi.

Terve itseluottamus on itsensä ja oman toimintansa ohjaamista sekä omien tunteidensa säätelyä. Jokainen asettaa itselleen rajat siten, kuin yleisen moraalin ja lain antamat puitteet sallivat. Terve itseluottamus ei ole paisunutta itsearvostusta eikä suuruudenhulluutta tai kuvitelmia. Se on uskaltamista pyytää ja saada apua.

Itseluottamus kehittyy siitä, että ihminen on arvostettu, rakastettu, toivottu ja hänen tarpeisiinsa vastataan sensii-

## ” MONISSA PSYKKISISSÄ HÄIRIÖISSÄ ON TUNNUSMERKINÄ ITSELUOTTAMUKSEN PUUTTUMINEN.

tiivisesti ja häntä katsotaan rakastavin silmin. Häntä hellitään ja rakastetaan, hänestä ollaan iloisia. Häntä ei moitita ja haukuta, häntä ei mitätöidä eikä häpäistä, häntä ei hylätä. Hänelle puhutaan, hänen annetaan ilmaista tunteitaan ja mielipiteitään, häntä rohkaistaan olemaan oma itsensä. Häntä ei manipuloida, hänelle ollaan rehellisiä ja avoimia. Hänestä huolehditaan iän mukaisesti, hänen tarpeisiinsa vastataan ja häntä ei syytetä muiden ongelmista esimerkiksi vanhempien avioliiton ongelmista. Häntä ei jätetä yksin selviämään tunteistaan ja ylivoimaisilta tuntuvista kokemuksista, vaan häntä autetaan ja hänen tunteitaan osataan liennyttää.

Kun ihmiselle syötetään tiettyä minäkäsitystä, hän alkaa vähitellen uskoa siihen ja hylkää muut mahdollisuudet. Meillä on kaikilla ikään kuin sisäinen ääni, joka kertoo meille itsestämme, se on siis yhdistelmä vanhempiemme ja ympäristömme käsityksistä, jonka olemme sisäistäneet.

Meillä on taipumus lokeroida, luokitella, testata ja arvioida ihmisiä. Usein tämä on horoskoopitasoa eikä ymmärrettä, että ihmiset ovat paljon monimutkaisempia olentoja kuin jokin yksinkertainen piirre. Jokainen on omanlaisensa persoonallisuus, jonka soisi kehittyvän ja kasvan rakentavassa ja kannustavassa ilmapiirissä.

Kuunnellaanpa hetki omaa sisäistä käsitystä itsestämme. Olen hyvä, reipas, ahkera ja rakastettava vaiko tyhmä, laiska ja epäluotettava. Yleensä ihmisen käsitys itsestään on jotakin tältä väliltä. Mikäli käsitys itsestä painottuu negatiiviseen suuntaan, olisi asialle syytä tehdä jotakin.

Mietitäänpä myös hetki, mitä ajatlemme omista lapsistamme. Ahkeria, ihania, lahjakkaita, ihmisrakkaita ja positiivisia aarteita vai tyhmiä, laiskoja, lahjattomia, vihaisia kerskureita. Tämä aikuisten käsitys lapsestaan sisäistyy ihmisen omaksi kuvaksi itsestään. Sitä onkin vaikeampaa muuttaa.

On erittäin keskeistä, että uskomme ja luotamme lapsiimme, kannustamme ja kiitämme, annamme heidän tuntea monenlaisia tunteita ja elää rakastavassa ilmapiirissä. Meillä olisi hyvä olla niin sanottu kasvun ajattelutapa eli, että aina oppii. On hyvä nähdä itsensä oppivana ja kehittyvänä ihmisenä, jossa on paljon potentiaalia piilossa.

## KEHITYSMYRSKYSTÄ IDENTITEETTIIN

Nuoruudessa rakentuu identiteetti, silloin siirrytään lapsuudesta aikuisuuteen.

Keho kasvaa aikuisen mittoihin ja nuoren on muodostettava uusi käsitys ruumiistaan, uusi kehonkuva. Aluksi ja

matkan varrella on monenlaista epävarmuutta ja epäluotamusta uuteen outoon ruumiiseen. Monet ulkonaiset asiat muun muassa mainonta ja vallitsevat nais- ja mieskäsitukset sekä -ihanteet saavat meidät epäilemään itseämme ja riittävyttämme sekä kilpailemaan toisten kanssa suosiosta.

Ajattelutoiminnot kehittyvät siten, että nuori pystyy käsitteellisempään ja monimutkaisempaan ajatteluun, joka ensin on hyvin musta-valkeaa, mutta muuttaa vähitellen monien asioiden suhteellisuudeksi. Nuori saattaa itekin ihmetellä varhaisaikuisuudessa sitä, että nuorempana hän koki vanhempansa hyvin tyhminä ja nyt nämä näyttävät viisastuneen muutamassa vuodessa valtavasti. Monille vanhemmille oma keho ei ole tuttu ja siksi voi olla vaikeaa hyväksyä ja ymmärtää minkälaisessa suuressa muutoksessa oma nuori on ja mitä hän mahtaa ajatella ja tuntea.

Nuoruudessa yksilö rakentaa identiteettiään lapsuuden minäkäsityksen pohjalta. Hän ymmärtää oman roolinsa sosiaalisissa suhteissa, ajattelee maailmankuvaansa ja sitä, mitä mieltä juuri hän on eri asioista ympärillään. Hän haluaa kehittää itseään ja hänellä on tavoitteita, hän muodostaa käsityksen ihanneminästään.

Tässä kaikessa sosiaalinen ympäristö tulee koko ajan tärkeämmäksi. ”Seura tekee kaltaisekseen” on sanontana melko paikkansa pitävä. Nuori hakee samaistumismalleja ympäriltään ja päästäkseen irti vanhemmistaan, hän ottaa hyvinkin kaukaa malleja, jolloin vaarana on ajautua epäsosiaalisille teille uhmaamaan vaikkapa koko yhteiskuntaa. Nuori voi joutua väärille raiteille hakeutuessaan identiteetti-hämmennyksen tiimoilta sellaiseen seuraan, joka ei tee hyvää kellekään. Joskus jengiin kuuluminen ja sieltä saatu tuki ja arvostus nuoren itseluottamukselle, voi hämätä nuorta siten, ettei hän voi irtautua joukosta. Tällaisessa tilanteessa monet vanhemmat ovat suuressa ahdingossa ja neuvottomia.

Nuoruudessa käydään läpi identiteettiä eli minuutta, ihmissuhteita eli toisten kanssa olemista ja ideologiaa eli ajatuksia maailmasta, oikeudenmukaisuudesta, työstä, vapaudesta, perheestä, parisuhteesta ja niin edelleen. Tämän nuoruuden kehitysmyrskyn seurauksena pitäisi muotoutua jonkin asteinen käsitys itsestä; itsetuntemusta, itseluottamusta ja itsearvostusta.

Heikko itseluottamus ja -arvostus ovat yhteydessä muun muassa päihteiden liikkakäyttöön, työssä uupumiseen ja sosiaaliseen ahdistukseen. Kun ympäristön vaatimukset ja yksilön suoritukset ovat ristiriidassa, paine käy kohtuuttoman suureksi ja seurauksena voi olla pakeneminen, taistelu tai eristäytyminen ja todellisuuden kieltäminenkin. Kun minä on uhattuna, äärimmäinen keino voi olla jonkun toisen identiteetin omaksuminen.

Kannattaa miettiä mihin oma itseluottamus perustuu. Onko se rakentunut vaikkapa ulkonäön perustalle. Huomiomme kiinnitetään yhä enemmän ulkonaisiin seikkoihin, laihuuteen, implanteihin, kasvojen ja muun kehon nuorennuksiin, ripsiin, huuliin. Entistä eroottisempi naismalli tekee tuloaan yhä nuorempien tyttöjen ihanteeksi. Meidät saadaan helposti uskomaan, että nuoruus ja kauneus ovat välttämättömiä avuja ja myös kaikkien tavoitettavissa. Näinhän ei taida olla.





Itsetunnon olisi siis hyvä rakentua vaikkapa vanhanaikaisille hyveille kuten rehellisyys, auttavaisuus, muiden huomioiminen, epäitsekkäisyys ja niin edelleen. Onnellisuustutkijat ovat huomanneet, että ne ihmiset, jotka noudattavat tämän kaltaista etiikkaa elämässään ovat myös onnellisia.

THL:n tutkimuksen mukaan 40 prosenttia nuorista kokee seksuaalista häirintää, jolloin altistutaan ikään kuulumattomalle seksuaalisuudelle, nimitellään, esitetään kommentteja kehosta ja sukupuolesta, on seksuaalista ehdotetta tai ahdistelua. Tällainen on omiaan laskemaan nuoren itsetuntoa ja itsearvostusta ja muovaamaan minäkäsitystä kielteiseen suuntaan. Vanhempien, opettajien ja terveydenhoitajien tulisi olla lähellä ja käytettävissä sekä kiinnittää erityistä huomiota näihin tilanteisiin. Myös auttavia puhelemiä, joihin voi soittaa nimettömästi, tulisi olla enemmän.

## TIETOISTA KEHITTÄMISTÄ

Itseluottamusta, itsetuntemusta ja itsekunnioitusta voi kehittää ihan tietoisesti. Olemme tosin usein tapojemme orjia ja muutosvastarinta on kovaa, koska muutos on siirtymistä epämiellyttävyyalueelle ja kukapa sitä haluaisi. Turvallinen vaikeus on mukavampaa kuin turvaton helppous.

Kehittämiseksi pitää antaa aikaa ja suhtautua siihen pitkäkestoisena projektina. Aivan ensimmäiseksi on vakuutettava itsensä ja puhuttava itsensä kanssa siitä, miksi juuri tämä muutos olisi tärkeää ja mitä saan itselleni, jos jaksan kamppailla näiden asioiden kanssa.

Ihmisen on perustaltaan helppo rakastaa, arvostaa ja kunnioittaa itseään, jos hän on itse tullut kohdelluksi siten. Siksi ennaltaehkäisevässä toiminnassa aivan raskaudenajasta alkaen, kiinnitetään huomiota vanhempien tietoiseen käsitykseen tulevasta lapsestaan ja samalla käsitykseen itsestään. Puhutaan siitä, miten vanhempi kokee tulleen kohdelluksi lapsena ja minkälainen käsitys hänellä on itsestään. Vähitellen puhutaan myös tulevasta lapsesta ja hänen kohdistuvista odotuksista, toiveista ja peloista. Miten aikoo suhtautua, miten hoitaa, miten selviytyä vaikeuksista, miten ottaa vastaan lapsensa erilaisuus. Näin päästään sanoittamaan itseluottamuksen, itsetuntemuksen ja itsensä arvostamisen osatekijöitä. Ei voi puhua asioista, jos niille ei ole käsitteitä.

**” IHMISEN ON PERUSTALTAAN HELPPO RAKASTAA, ARVOSTAA JA KUNNIOITTA A ITSEÄÄN, JOS HÄN ON ITSE TULLUT KOHDELLUKSI SITEN.**

Samalla lailla yksilö voi kehittää itsessään itsetiedostusta. Voi mennä johonkin ryhmään, jossa tutkiskellaan omaa persoonallisuutta, voi mennä yksilöterapiaan, lukea kirjallisuutta ja itsehoito-oppaita - keinoja on monia. Vaikka ei siis olisikaan häiritseviä oireita, kuten ahdistuneisuutta, masennusta, pakko-oireita, pelkoja ja mielialan heilahtelua, voi kehittää itseään ja itsetuntemustaan. Perusteluna sille voisi olla mukavamman tuntuinen elämä, onnellisuus ja muiden kanssa toimeen tuleminen paraneminen, ehkä vanhemmuudessa ja puolisona olemisessä olisi myös kehi-



tettävää. Kun ihminen on tyytyväisempi itseensä, hän jak-  
saa toisia ihmisiä enemmän ja ymmärtää, hyväksyy sekä  
tiedostaa omat rajansa ja mahdollisuutensa päästä pois it-  
selleen ylivoimaisesta tilanteesta.

Vahvuuteenkin voi sairastua siten, että jotkut ihmiset aut-  
tavat muita oman itsensä kustannuksella. Tällöin itsetun-  
tomme ruoskii meitä aina vain uusiin suorituksiin eikä  
mikään tunnu riittävän. Tämä on salakavalaa itsensä uu-  
vuttamista, jossa ei kehdetä ajatella itseä omine tarpeineen  
eikä ehkä sallitakaan itselle mitään. Marttyyrin kruunu  
jatkuva raatamisesta voi myös houkutella. Tässä tapauk-  
sessa onkin mietittävä itsetuntoa ja itsetuntemusta, ja aloi-  
tettava rohkeasti oman itsensä kuuntelemisesta ja hoidosta.  
Muilta ihmisiltä tuleva rakastaminen, suvaitseminen,  
kannustus ja rohkaisu auttavat aina. Heikko itsetunto ja  
itseluottamus johtavat helposti alisuorittamiseen elämäs-  
sä. Jatkuva itsensä alentaminen ja omien kykyjensä epäily  
lamaavat ihmisen ja hän ei uskalla aloittaa eikä innostua  
epäonnistumisen pelossa. Toiset ihmiset voivat rohkaista.  
Vanhemmilla on erityinen velvollisuus rohkaista, kannus-  
taa ja poistaa epäonnistumisen pelkoa, jolloin yrittää voi  
aina - on vain oppimista, ei virheitä.

Aikuisena voi kokeilla omia kykyjään. Näin moni on saanut  
itsestään esille aivan uusia puolia ja huomannut, että osaa  
ja pystyy kaikenlaiseen, kunhan itse motivoituu tekemään  
töitä asioiden eteen. Kannusta itseäsi ja muita luottamaan ja  
arvostamaan itseensä ja tekemään niitä asioita, joita haluaa.  
Meillä on sosiaalinen verkosto, josta saamme myös ver-  
taistukea ja lohtua. Voimme myös avoimesti keskustella  
kaikenlaisista asioista, tässäkin tapauksessa muut auttavat  
meitä ja saamme näkemystä omiin asioihimme. Monissa  
tutkimuksissa on todettu, että yhteisöllisyys auttaa ja tukee  
meitä elämän jokaisessa vaiheessa. Voisimme siis mielihy-  
vin olla mukana useammassakin ryhmässä, jossa meistä tu-  
lisi esille eri puolia ja näin itsetuntemuksemme ja itsetun-  
tomme vahvistuisi.

## ITSEÄÄN TOTEUTTAVA ENNUSTE

Mikäli itsetunto, itseluottamus ja itsekunnioitus ovat josta-  
kin syystä retuperällä, voi niitä paikata pitkin elämää, kun-  
han ensin tiedostaa asian ja tekee sitten selkeät tavoitteet  
itselleen.

Voimme kertoa itsestämme uuden tarinan itsellemme, jos-  
sa onnistumisia, hienoja ja hyviä puolia korostetaan  
ja muistellaan. Itsetuntoa ja -arvostusta voi näin jälkeen-  
päin hieman tukea. Käännämme huomiomme positiivisiin  
asioihin sen sijaan, että olemme urautuneet huonommuu-  
den ja alemmuuden tunteeseen.

Tapahtuu itseään toteuttava ennuste. Jos uskot pärjääväsi,  
niin saattaa myös käydä. Ota siis itsensä toteuttavaksi en-  
nusteeksi luja usko itseesi, ajatteluusi, tunteisiisi ja tavoit-  
teisiisi. Tunteet kertovat meille, mitä elämäämme kuuluu,  
elämmekö sellaista hyvää elämää kuin haluamme. Tarkas-  
tele omia arvojasi, mitä painotat elämässä, mitä arvostat ja  
minkä eteen jaksat tehdä töitä. Puhu näistä asioista jonkun  
kanssa.

Kun löydät omat arvosi ja näkemyksesi elämästäsi, aloita  
järjestelemällä käytännön asiat tuon suuntaisesti. Hyvin

pienin askelin kannattaa aloittaa. Itsetunto ja itseluotta-  
mus nousevat, kun saat tehtyä asioita, joita arvostat ja kun-  
nioitat. Mieti myös omat rajasi eli mitä et halua itsellesi  
tapahtuvan ja minkälaisessa ilmapiirissä et halua olla sekä  
mihin et missään tapauksessa alistu.

Itsetunto ja omanarvontunto laskevat, jos ihmistä ei kuun-  
nella eikä oteta huomioon päätöksenteossa. Tasa-arvo ja  
oikeudenmukaisuus ovat myös hyvän itsetunnon ja itsear-  
vostuksen perustalla. Aina voi sanoa itselleen: "Olen riittä-  
vän hyvä asioissa, joista olen vastuussa, otan muut tarpeeksi  
huomioon ja tiedän omat oikeuteni ja velvollisuuteni".

Terveellä itsetunnolla varustettu ihminen kykenee kestä-  
mään pettymyksiä, suvaitsemaan erilaisia ihmisiä ja tun-  
temaan empatiaa muita ihmisiä kohtaan. Hän on luova ja  
käyttää erilaisia ratkaisutapoja eikä pelkää nolaamista ja  
epäonnistumista.

Elämä ja omat kyvyt olisi hyvä nähdä kehitysvaiheina. On  
kivaa löytää uusia puolia itsestään, on hauskaa oppia muilta  
ja muiden kanssa, on kivaa etsiä itsestään uutta ja huomata,  
että entuudestaan vastenmielinen asia onkin nyt tärkeä.  
Ihmisenä kehittyminen on mielenkiintoista ja antaa uuden  
näkökulman ihmissuhteisiin. Vanhat ennakkokäsitykset  
kannattaa purkaa ja uskoa itseensä ja muihin. ■



# Teatteri ja seurakunta AVASIVAT OSALLISUUDEN KIUSATULLE

TEKSTI JA KUVAT: MIRKKU HALONEN

Anne kärsi kiusaamisesta kolmannelta luokalta lukioon saakka. Sosiaalisesta tytöstä tuli vetäytyvä. Oppimisvaikeudet lisäsivät opintien kivisyyttä. Nyt Anne on nuori aikuinen nainen, joka on valmistumassa jo kolmanteen ammattiinsa. Teatteriharrastus on tuonut mukanaan paljon ystäviä ja vahvan vastuksen synkille ajatuksille. Roolityö antaa välineitä omien ajatusten työstämiseen.

Koulunkäyntinsä pienen eteläpohjalaisen paikkakunnan kyläkoulussa aloitti iloinen, puhelias ja sosiaalinen tyttö. Kolmannen luokan aikana jokin muuttui. Annesta tuli koulukiusattu, ja kiusaaminen seurasi häntä ala-asteelta koko peruskouluajan aina lukioon saakka.

Anne saattoi viettää koulupäivän välitunnit seisoen yksin pihalla. Hän koki, että tietty kohta koulun pihaa oli turvapaikka. Turvapaikassa oli selän takana koulun seinä. Edessä Annen ja muun maailman välissä oli pylvä, yksi metallipilareista, jotka kannattelevat koulun sisäänkäynnin katosta. Turvapaikka ei tarjonnut suojaa, mutta mahdollisuuden olla rauhassa.

### SUURET KIVET NÄYTTÄMÖNÄ

Joinakin päivinä sisäänkäynnin pylväikkö sai toisen roolin. Silloin Annekin oli mukana pihaleikissä nimeltään pylväshippa. Niinä hyvinä päivinä muun muassa leikittiin koulun pihan kumpareilla kukkulan kuningasta.

Tuulisella säällä tuulen voimaan saattoi melkein nojata. Lapset seisoivat koulun pihan korkeimmalla kohdalla kädet levällään ja antoivat tuulen kannatella.

Toinen hyvien päivien leikkipaikka löytyi koulurakennuksen takaa. Siellä olivat suuret kivet. Niiden tehtävänä välituntien puuhissa oli olla teatterin näyttämö, jolle yhdessä keksittiin esitettävää.

Kivien takana tontin rajalla oli suuri, mutta kuiva oja. Kivien taakse pystyi kätkeytymään ja ojaa pitkin poistumaan piilossa niinä koulupäivinä, jotka olivat vähemmän hyviä päiviä. Vaikka Anne osallistui muiden oppilaiden mukana välituntien touhuihin eikä kiusaamista ilmennyt jatkuvasti, vaani se aina taustalla ja tuli näkyväksi.

Anne saattoi esimerkiksi kuulla erään samaa koulua käyvän tytön puhuvan itsestään pahaa, vaikka oli pitänyt tyttöä jopa kaverinaan. Ilkeiden sanojen lisäksi kiusaaminen ilmeni syrjimisellä ja eristämisenä.

Miksi juuri Anne joutui kiusatuksi, ja miksi kiusaaminen alkoi? Aikuisena hän voi pohtia näitä kysymyksiä rakentavasti, syyllistämättä ikävistä asioista itseään tai muita.

### MATKAT ISÄN KANSSA

Annen koulutien ylle piirtyy 1990-luvun laman pitkä varjo. Hän on syntynyt vuonna 1994, lähellä laman kaikkein ankeinta aikaa. Kotiväki ei ollut päässyt talouden taantumasta nousemaan vielä vuosituhannen taitteen tienoilla.

- Emme olleet mitenkään rikkaita ihmisiä. Molemmat vanhempani olivat olleet pitkään työttöminä, Anne kertoo.

Sen, miksi kiusaaminen alkoi kolmannen luokan aikana, Anne arvelee johtuvan lähestyvistä teini-iästä. Lasten välittömyys oli vaihtumassa teinien ihmissuhdepeliin, jossa



” KUSAAJALLA VOI OLLA SISÄLLÄÄN VAIKEITA ASIOITA, VAIKKA KAIKKI NÄYTTÄÄ PÄALLE HYVÄLTÄ.

paikkaa laumassa ja ikätovereiden hyväksynnän auringossa etsitään ja näytetään julminkin keinoin. Siinä paineessa aiemmin sosiaalisesta Annesta tuli hiljainen ja vetäytyvä.

Annen kannalta koululaisten vertaisryhmässä ulkopuoliseksi leimaaviin seikkoihin kuului se, että hän vietti suuren osan oppitunneista erityisopettajan kanssa. Äidinkielen, matematiikan ja englannin oppiminen oli vaikeaa, mutta kahdestaan erityisopettajan ohjauksessa, vaikeuksia tuottavien aineiden opiskelu sujui paremmin kuin luokassa muiden oppilaiden kanssa.

- Minulla on lukihäiriö. Siksi en opi kieliä samalla tavalla kuin muut oppivat.

Kotona Anne kertoi kiusaamisesta mieluummin isälleen kuin äidilleen. Anne kertoo, että hänen äidillään oli periaatteena ”kulmat kunnossa”. Sen vuoksi vaikeista asioista enimmäkseen vaiettiin omankin perheen kesken. Isän päämääränä taas oli pitää perheensä pystyssä.

Annen isä otti kiusaamisasiasta yhteyttä kouluun. Mäntävaa vaikutusta yhteydenotolla ei ollut. Sen sijaan oli hienoa päästä isän kanssa työmatkalle. Silloin tällöin isä ilmoitti, että tyttö ei tule kouluun, vaan lähtee hänen mukaansa reissuun.

Isän työhön meklarina liittyi vanhan tavaran ostaminen ja myyminen. Näissä merkeissä tytär pääsi mukaan kiertämään kotimaata. Matkat isän kanssa tarjosivat Annelle pakopaikan ahdistavasta tilanteesta koulussa.

Matkamuistoksi jäi myös viehtymys elämää nähneisiin esineisiin ja kotimaan matkailuun. Nykyään Annen saatavaa tavata tekemässä löytöjä kirpputoriostoksilla. Hänen autonsa mittariin kertyy vuosittain melkoisesti kilometrejä. Usein matkan kohteena on autoilevan musiikinystävän suosikkeihin kuuluvan kotimaisen iskelmäbändin keikka.

## AJATUKSISSA ARMOLLISUUS

Kun Anne tarkastelee kouluaikeiden rankkoja kokemuksia, nuoren aikuisen elämäkokemus ja ymmärrys nykyisen elämäntilanteen ja vaikeiden vuosien välissä, on ajatuksiin noussut armollisuus itseä ja muita kohtaan.

- Kiusaajalla voi olla sisällään vaikeita asioita, vaikka kaikki näyttää päälle hyvältä, hän muistuttaa.

Anne on oppinut ymmärtämään myös oman äitinsä suhtautumista kiusaamiseensa. Äidilläkään asiat eivät olleet silloin hyvin.

Kristillinen elämäkatsomus tuo omalta osaltaan armollisuutta ajatteluun.

- Olen kasvanut lapsesta saakka kristilliseen arvomaailmaan. Vietin paljon aikaa tätini ja isoisäni kanssa. Isoisä oli saarnamies.

Annen entisen ala-asteen naapurina on toinen tutuksi tullut talo, kylän rukoushuone. Siellä Anne kävi tätinsä seurassa. Seurakunnasta tuli Annelle merkittävä yhteisö rippikoulun myötä. Sitä kautta hän sai ystäviä sekä oman tukiverkoston ripari-isoisista ja työntekijöistä.

- Seurakunnassa kysyttiin ensimmäistä kertaa, mitä minulle oikeasti kuuluu.

Anne on ollut nyt kahdeksan vuoden ajan mukana seurakunnan työssä, sekä vapaaehtoistehtävissä että palkattuna työntekijänä. Aktiivisen roolinsa hän kokee kiitollisuudenvelan maksamiseksi, antamalla eteenpäin samanlaista hyvää, jota on itse saanut kokea. Erityisen suuri kiitollisuus Annella on mielessään seurakunnan nuorisotyöntekijää kohtaan.

Seurakuntaan sijoittuvat myös Annen lähitulevaisuuden suunnitelmat työelämän osalta. Hän valmistuu suntion monipuoliseen ammattiin.

## KIRJOITTAMINEN AVASI SUHTEEN KIELEEN

Suntion ammattitutkinto on Annelle jo kolmas ammattiin valmistuminen. Lukio vaihtui lähihoitajaopintoihin. Anne valmistui lähihoitajaksi vuonna 2014. Puolisen vuotta alan töissä aherrettuaan hän päätti palata opintojen pariin. Tällä kertaa tavoitteena oli merkonomi tutkinto ja valmistumisen aika koitti 2017.

- Lähdin lukioon päästäkseni pois kotoa, pohtii 16-vuotiaasta omillaan asunut, nyt 24-vuotias nuori nainen.

Oppimisvaikeudet tekivät lukiossa opiskelemisesta raskasta, mutta äidinkieleen avautui aivan uudenlainen suhde kirjoittamisen kautta. Lukihäiriö ei ollut enää esteenä, kun luova nuori nainen ryhtyi kirjaamaan ajatuksiaan paperille.

” SEURAKUNNASSA KYSYTTIIN ENSIMMÄISTÄ KERTAA, MITÄ MINULLE OIKEASTI KUULUU.



” ENHÄN MINÄ VOI TAPPAA ITSEÄNI, KOSKA NÄYTELMÄPROJEKTI ON KESKEN!



- Onneksi meillä oli hyvä äidinkielen opettaja. Innostuin kirjoittamisesta, Anne kiittää.

Nykyään hän ilmaisee ajatuksiaan omin sanoin ja kuvin Justisti-profiilissaan Facebookissa.

Koulussa matematiikan oppiminen oli tuottanut vaikeuksia, mutta ammatillisiin opintoihin kuuluvat laskutehtävät sujuivat paremmin. Sen sijaan ryhmätöiden tekeminen tuntui ylivoimaisen vaikealle. Anne oli torjuttuna ja kiusatuna tottunut vetäytymään ja halusi mieluummin työskennellä yksin.

Ryhmätyö on lähihoitajien opinnoissa hyvin paljon käytetty opiskelun menetelmä aina lopputyötä myöten. Siksi Annen oli neuvoteltava varsin paljon opettajiensa kanssa halutessaan oppia asioita mieluummin yksilö- kuin ryhmätyöskentelyn menetelmin.

## TUSKALLISTEN TUNTEIDEN KANSSA VOI ELÄÄ

Nuoruusvuosistaan asti Anne on kärsinyt masentuneisuudesta ja paniikkihäiriöstä. Nämä ongelmat ovat ajoittain läsnä nykyäänkin, mutta hän ei ole halunnut niihin lääkettä vaan on päättänyt opetella elämään tuskallistenkin tuntemusten kanssa.

Harrastajateatterista on tullut vahva vastus synkille ajatuksille.

- Enhän minä voi tappaa itseäni, koska näytelmäprojekti on kesken!

Annen vapaa-aika varsinkin kesäisin rytmittyy useiden harrastajateatteriprojektien tahtiin. Nykyisen kotikaupunkinsa lisäksi Anne on usein nähty ja haluttu esiintyjä naapuripaikkakuntien harrastajalavoilla.

Teatterin lumo oli syynä Annen lukio-opintojen jatkamiseen vielä koulun mittavan näytelmäprojektin verran. Lukion nuoret toteuttivat taitavasti kunnianhimoisen musiikinnäytelmän.

Teatteriharrastus on tuonut mukanaan joukon monen ikäisiä ystäviä. Harrastusryhmään kuulumisen myötä on avautunut osallisuuden kokemuksia.

- Olen saanut rooleja, joiden kautta olen voinut työstää omaa elämäni.

Työkaluja tähän ovat tarjonneet niin täysin omalle sen hetkelle ajatusmaailmalle vastakkaiset roolit kuin roolihenkilöt, joiden nahkoihin asettuessa on ollut paikallaan kutsua avuksi oman mielen mustempaa puolta.

- Maalaishäät -näytelmän onnellinen morsian ei todellakaan sopinut omiin ajatuksiini silloisessa elämäntilanteessani. Ilkeä akka toisessa näytelmässä oli rooli, jonka koin terapeuttisena. Sain käyttää siihen työkaluna omaa pitkäaikaista pahaa oloani. ■



# KÖYHYYS LISÄÄ RISKIÄ TULLA KIU SATUKSI KOULUSSA

Moni suomalainen nuori lähtee koulutielleen vähävaraisesta kodista. Kokemukseen köyhyydestä liittyvät usein kokemukset kiusatuksi tulemisesta. Niukan toimeentulon perheessä kasvavan koululaisen riski joutua koulukiusatuksi on suurempi kuin hyvätuloisessa perheessä varttuvalla ikätoverilla. Pelastakaa Lapset ry haluaa, että varallisuuserot otetaan huomioon kouluissa. Järjestön Lapsen ääni -tutkimus selvittää kolmen vuoden välein lasten elinoloihin liittyviä asioita. Lapsen ääni 2018 -kyselyn teemana olivat vähävaraisuuteen ja kiusaamiseen liittyvät kokemukset erityisesti kouluympäristössä.

**TEKSTI:** MIRKKU HALONEN

**KUVAT:** PEXELS

Vähävaraisuus altistaa koulukiusaamiselle. Vähävaraiseksi perheensä kokevista lapsista 68,7 prosenttia kertoi joutuneensa ala-asteen aikana kiusatuksi. Hyvin toimeentulevista perheistä selvästi pienemmällä osuudella, 40 prosentilla lapsista, oli kokemusta kiusattuna olemisesta alakoulussa.

Kiusaamiselle oli antanut aiheen muun muassa se, että lapsella ei ollut yhtä hienoja teknisiä laitteita, kuten puhelinta tai yhtä kalliita vaatteita kuin koulutovereillaan. Kiusaaminen ilmeni muun muassa ulossulkemisena, haukkumisena, vähättelynä tai huuteluna.

Tutkimuksen vastaajista 22 prosenttia tiesi koulustaan jonkun, jota on syrjitty tai kiusattu köyhyyden takia.

Kiusaaminen jättää kipeän jäljen. Kiusatuiksi tulleet nuoret kertoivat kärsineensä muun muassa ahdistuneisuudesta ja unettomuudesta. Kiusaamisen tai syrjimyksen vaikutukset tuntuivat kielteisinä vaikutuksina mielenterveyteen sekä koulunkäynnin motivaatioon ja koulumenestykseen. Kiusatut tai syrjityt nuoret kertoivat myös kokeneensa yksinäisyyttä.

## YHDEN HUOLTAJAN PERHEISTÄ KOLMANNES KÖYHIÄ

Näin kertoo Lapsen ääni 1918 -tutkimus. Lapsen ääni on Pelastakaa Lapset ry:n kolmen vuoden välein kokoama selvitys lasten elinoloihin liittyvistä asioista. Vuoden 2018 kyselyn teemana olivat vähävaraisuuteen ja kiusaamiseen liittyvät kokemukset erityisesti kouluympäristössä.

Pelastakaa Lapset ry:n Lapsen ääni 2018 -tutkimukseen vastanneista lapsista ja nuorista 15 prosenttia kokee elävänsä köyhässä tai melko köyhässä perheessä. Yhden huoltajan perheissä kokemus köyhyydestä kaksinkertaistui: kotinsa köyhäksi tai melko köyhäksi määritteli 29 prosenttia yhden huoltajan perheissä varttuvista vastaajista.

Tämän vuoden kysely suunnattiin 13-17-vuotiaille. Siihen vastasi reilut 1700 nuorta.

Vastaajista valtaosa (63 prosenttia) opiskeli kyselyyn vastatessaan peruskoulun yläasteella. Alakoulun oppilaita vastaajista oli yhdeksän prosenttia. Vajaa kolmannes vastanneista, 27 prosenttia, opiskeli toisella asteella joko ammattikoulussa tai lukiossa. Jossakin muussa oppilaitoksessa tai kokonaan opintojen ulkopuolella oli pari prosenttia vastanneista.

Vastaajista 55 prosenttia oli tyttöjä ja 42 prosenttia poikia. Kaksi prosenttia vastaajista määritteli sukupuolekseen vaihtoehdon muu. Kysely toteutettiin verkossa koulun lukuvouden päättymisen tienoilla touko-kesäkuun vaihteessa.

## AIKUISTEN TULEE HUOMATA

Pelastakaa Lapset ry muistuttaa, että kiusaamisen ja syrjinnän kohteiksi joutuneille on tärkeää tarjota riittävästi tukea, myös kiusaamistilanteen päättymisen jälkeen. Tutkimuksessa vaaditaan riittäviä resursseja lasten ja nuorten mielenterveyspalveluihin.

Kiusattujen nuorten kertomuksissa korostui kokemus, että opettajat ja muut kouluympäristön aikuiset eivät ota kiusaamiskertomuksia tosissaan tai huomaa kiusaamista ja syrjimistä. 38 prosenttia tutkimukseen vastanneista nuorista arvioi, että kouluissa työskentelevät aikuiset eivät puutu kiusaamiseen tarpeeksi.

Opettajien tulisi uskoa ja kuunnella oppilaiden kertomuksia huonosta kohtelusta. Kokemuksia kiusaamisesta ei saa vähätellä. Tutkimus osoittaa, että aikuisten tulee puuttua herkemmin kiusaamiseen kouluissa ja puhua nuorten kanssa, mikäli herää epäily epäasiallisesta kohtelusta.

Moni vastaaja koki, että opettajilla on liian vähän aikaa ja mahdollisuuksia kiusaamisen ehkäisemiseen ja kiusaamiseen puuttumiseen. Nuoret pitivät myös esimerkiksi kuraattoreiden ja terveydenhoitajien roolia tärkeänä kiusaamisen käsittelyssä.

- On syytä huolehtia siitä, että kouluissa työskentelevillä aikuisilla on tarpeeksi aikaa havainnoida nuorten kanssa käymistä, luoda luottamukselliset suhteet nuoriin ja tarvittaessa puuttua kiusaamistilanteisiin. Kiusatun kokemus yksin jäämisestä voi entisestään nostaa kynnystä kertoa kiusaamisesta aikuisille. Siksi kouluissa tulisi varmistaa, että jokaisella lapsella ja nuorella on mahdollisuus säännöllisesti puhua kahden kesken aikuisen kanssa kuulumisistaan ja mahdollisista haasteista muiden oppilaiden keskuudessa, tutkimus suosittaa.

## MAHDOLLISUUKSIEN PUUTETTA JA HÄPEÄÄ

Perheen niukka toimeentulo näkyy koululaisten vastaus-ten mukaan arjen valinnoissa mahdollisuuksien puutteena. Matkustamiseen ei ole varaa. Osa perheistä joutuu tinki-mään päivittäistavaraostoksilla käymisestä tai tarpeellisista terveydenhoitoon liittyvistä kuluista. Kodeissa oli puutetta jopa ruoasta.

Liki neljännes köyhäksi tai melko köyhäksi perheensä kokevista vastaajista on kokenut perheen taloudellisen tilanteen vaikuttavan mahdollisuuksiinsa käydä koulua.

Tutkimukseen vastanneet ovat myös kertoneet tuntevansa huolta ja murheita perheen toimeentulosta, jopa syylli-

*Opettajilla on liian vähän aikaa ja mahdollisuuksia kiusaamisen ehkäisemiseen ja kiusaamiseen puuttumiseen.*



## ” TUTKIMUKSEN VASTAAJISTA 22 PROSENTTIA TIESI KOULUSTAAN JONKUN, JOTA ON SYRJITTY TAI KIUSATTU KÖYHYEDEN TAKIA.

syyttä siitä, että huoltajille aiheutuu kustannuksia nuortensa henkilökohtaisista kuluista, kuten harrastuksista, koulutarvikkeista tai vaatteista.

Lukiassa opiskeleva vastaaja koki syyllisyyttä siitä, että hänen opinnoistaan koituu suurempia kuluja kuin ammatillisen koulutuksen valinneiden sisarusten koulutuksesta.

Vapaa-ajan viettoon vähävaraisuus vaikuttaa merkittävästi. Yli puolet köyhiksi perheensä kokeneista kertoi joutuneensa jäämään osattomiksi vapaa-ajan aktiviteeteista tai harrastuksista. Vastaajat kertoivat joutuneensa kieltäytymään ikätovereidensa yhteisistä riennoista, esimerkiksi elokuvissa käynnistä kaveriporukan kanssa. Nämä tilanteet saattoivat hävettää, joten kavereille ei välttämättä kerrottu rahapulasta, vaan keksittiin sopiva hätävalhe.

Jopa 30 prosenttia kyselyyn vastanneista kertoi kokeneensa, ettei kuulu joukkoon siksi, että perheen taloudellisen tilanteen vuoksi johonkin ei ollut varaa. Rahasta puhuminen koettiin vaikeaksi. Siksi kokemuksiin köyhyydestä liittyy häpeän tunteita ja tarvetta vaieta tilanteesta tai salailla sitä.

Vastauksista käy ilmi, että köyhiksi koettujen kotien kasvatit saattoivat hävetä perheensä autoa tai kokea piinalliseksi kutsua kavereita kotiin, jonka sisustus paljastaa asukkaidensa taloudellisesti niukan tilanteen.

Digitaalisten laitteiden käyttäminen opiskelussa aiheuttaa taloudellisia paineita, mikäli opinnoissa käytetään oppilaiden omia laitteita. Kaikilla ei ole varaa tiedonhaussa tarvittavaan hienoon älypuhelimien. Vaatimattoman puhelimen omistaja joutuu silloin opiskelutovereiden silmissä ikävään tilanteeseen.

Tutkimukseen vastanneista 13 prosenttia kertoi tietävänsä koulussaan kiusatun tai syrjityn jotakuta siksi, että kiusatulla ei ole ollut varaa koulutarvikkeisiin.

## TOISEN ASTEEN MAKSUTTOMUUS AGENDALLA

Monet vähävaraisten perheiden nuorista ovat huolissaan toisen asteen opintojen kustannuksista. Lukion ja ammatillisten opintojen oppimateriaalien ja välineiden hankkiminen saattaa lisätä perheiden rahahuolia tai pakottaa perheen tinkimään muista tärkeistä kuluistaan.

Toisen asteen opintojen aito maksuttomuus on Pelastakaa Lapset ry:n agendalla. Vaikka lukiolainen tai ammattiin opiskeleva useimmiten välttyykin varsinaisilta lukukausimaksuilta, ovat oppikirjat sekä muut opinnoissa tarvittavat materiaalit ja välineet maksullisia. Ne nuori itse tai hänen perheensä joutuu kustantamaan.

Pelastakaa Lapset ry näkee opintojen kustannukset suurena epätasa-arvoisuutta aiheuttavana ja nuorten tulevaisuuden valinnan mahdollisuuksia rajoittavana tekijänä.

Toisen asteen maksuttomuudesta opiskelijoille tehty kansalaisaloite sai yli 50 000 allekirjoitusta. Aloite on toimitettu tämän vuoden toukokuussa Eduskunnan käsiteltäväksi.

## ERIARVOISUUS PUHEEKSI KOULUISSA

Tutkimukseen vastanneista liki kaksi kolmesta kertoi, että koulussa ei ole lainkaan käsitelty köyhyyttä. Eriarvoisuudesta oli puhuttu useammin. Sitä kertoi koulussaan käsitellyn 69 prosenttia vastaajista.

- Koulussa tulisi paneutua tarkemmin vähävaraisuuteen ja eriarvoisuuteen sekä niihin liittyviin syihin, seurauksiin ja arjen kokemuksiin. Näin voitaisiin osaltaan lisätä lasten ja nuorten tietoa ja ymmärrystä perheiden erilaisista tilanteista, toteaa Pelastakaa Lapset ry.

Liki joka kolmas tutkimukseen vastannut nuori kertoi, että aikuiset koulussa eivät kohtele kaikkia nuoria samalla tavalla. Opettajat suosivat erityisesti yläasteella hyvin pukeutuvia ja rauhallisesti käyttäytyviä oppilaita.

Nuoret kokivat, että opettajien keskuudessa vaikuttavat edelleen ennakkoluulot tai leimaavat käsitykset vähävaraisista nuorista.

- Vaikka valtaosa nuorista kokeekin kouluympäristössä toimivien aikuisten suhtautuvan kaikkiin nuoriin tasa-arvoisesti, on nämä kertomukset otettava vakavasti. Yksikin kokemus syrjityksi tulemisesta, vähättelystä tai ennakkoluuloisesta kohtelusta on liikaa, linjaa Pelastakaa Lapset ry. ■





*Lintujen talviruokinta ilahduttaa niin lintuja kuin ruokkijaa*

# Pihabongailua!

Lintujen talviruokinta on perinteinen ja viihdyttävä harrastus, jonka linnut palkitsevat kotipaikkaukkolaisuudellaan. Talviruokinta auttaa lintuja selviytymään talvesta ja valmistaa niitä kevään pesimäkauteen. Hyvällä ruokintapaikan valinnalla ja oikeanlaisella ruoalla vältetään mahdolliset ongelmat, huolellisesti mietitty ja suunniteltu talviruokinta ilahduttaa niin ruokkijaa kuin lintujakin.

**TEKSTI:** KATI WIKSTRÖM

**KUVAT:** KATI WIKSTRÖM JA PEXELS

## APUA JA TURVAA

Talviruokintaharrastus mahdollistaa myös lajiseurannan niin talvi- kuin vuositasollakin. On kiintoisaa seurata mitkä lajit ja kuinka monta lajin edustajaa pihalla vierailee, muutuuko vierailijoiden määrä talvien kuluessa, liittyykö ruokavieraaksi uusia lajeja ja niin edelleen. On hauskaa tutustua lajille ominaisiin revii- ja ruokailutapoihin. Ruokintapaikan tapahtumien seurailu on mukavaa talvista puuhaa!

Ruokinta aloitetaan, kun maassa on pysyvä lumi- tai jääpeite, yleensä marraskuussa. Ruokintaa ei lopeteta kesken, koska monille linnuille se on ainoa selviytymiskeino talvesta. Uuden ruokintapaikan löytäminen kuluttaa paljon niiden kallisarvoista energiaa.

Linnut ruokailevat tai etsivät ruokaa käytännössä koko talven valoisan ajan selvittääkseen seuraavasta yöstä ja pakkasista. Satunnaisesta ruokinnasta ei ole niille kuin hetkellistä apua, joten ruokintaa jatketaan, kunnes lumet ovat sulaneet pysyvästi eli noin huhtikuulle.

Kesällä linnut saavat tarvitsemansa ravinnon luonnosta, poikaset tarvitsevat hyönteispitoista ravintoa kehittyäkseen kunnolla. Ihmisten tarjoama yksipuolinen ravinto voi vahingoittaa poikasia ja tuoda mukanaan kehityshäiriöitä ja tauteja. Samasta syystä myös vesilintujen poikasten leipäruokintaa tulisi välttää.

Lintujen ruokintapaikka perustetaan sellaiseen kohtaan, joka tarjoaa linnuille suojaa viimalta ja petoeläimiltä, lähelle puita, pensaita tai muuta vastaavaa kasvillisuutta. Ikkunasta on mukavaa seuralla lintujen talvisia puuhia, mutta ruokintapaikkaa ei kuitenkaan saa perustaa liian lähelle ikkunaa, koska pelästyessään ne saattavat törmätä siihen.

Ruokintapaikkaa ei myöskään kannata sijoittaa sellaiselle alueelle, jossa ihmiset liikkuvat ja puuhaavat paljon. Tuoloin linnut häiriintyvät ja syöminen keskeytyy, ruokarauha se on linnuillakin.

Kerrostalossa asuvien kannattaa harkita yhteisen ruokintapaikan perustamista, sillä omalla parvekkeella ruokailevat linnut voivat häiritä naapureita ja sotkea ulosteillaan seinä. Monilla paikkakunnilla on myös yleisiä lintujen ruokintapisteitä. Samalle alueelle voi sijoittaa useampia pieniä ruokintapisteitä, vähentämään lintujen välistä kilpailua. Jos ruokintapaikan perustaa muualle, kuin omalle tontilleen, tarvitaan siihen maanomistajan suostumus.

Ruokinta-automaatit ovat hyvin suosittuja hygieenisyytensä takia. Taudit voivat levitä, jos linnut pääsevät ulostamaan ruokansa päälle. Jos käytössä on perinteinen lintulauta, kannattaa siihen laittaa vain päiväannoksia ruokaa kerrallaan.

## PUHTAUS ON PUOLI RUOKAA

Ruokintapaikka houkuttelee luonnollisesti myös muita näissään olevia vierailijoita, kuten hiiriä, myyriä, oravia ja rottia.

Niiden tuloa ei voi kokonaan estää. Monia puistattaa ajatus rotista taudinkantajina, mutta nämä legendat ovat vahvasti liioiteltuja. Ruokintapaikka vain tuo alueen rotat paremmin näkyville. Lintujen ruokinta on harvoin rottien esiintymisen pääsyy, taajamissa sen sijaan muu ihmistoiminta tarjoaa niille varsin loikoisat elinolosuhteet. Rottien tuloa voi kuitenkin yrittää estää, puhdistamalla ruokintapaikan ympäristöä.

Orava on melkoinen akrobaatti ja myös hiiri on ketterä kiipeilijä. Linnuilta tippuu ruoan murusia ja muutamat lintulajit ruokailevat maassa, joten näin myös rotat ja myyrät saavat osansa.

Tauteja estääkseen kannattaa ruokintapaikka ja sen alusta puhdistaa säännöllisesti. Ruokintalaitteet puhdistetaan kuumalla vedellä ja astianpesuaineella silloin tällöin. Käsienvuorokäsi pesu on hyvä ottaa rutiiniksi aina ruokintapaikalla vierailun jälkeen - hyvä hygienia estää tauteja myös kotioiloissa.

Mikäli ruokintapaikalla on kuolleita tai sairaita lintuja eli linnut kyhöttävät omissa oloissaan pörröisinä, eivätkä pakene ihmistä ja syövät heikosti, on syytä puhdistaa koko ruokintapaikka ja pitää pieni tauko ruokinnassa seuraavan lauhan kelin aikana.

Runsasenergiapitoisilla ruoilla linnut selviävät talven yli. On toki klassista heitellä linnuille leivänmuruja, ne täyttä-

vät ainoastaan vatsat, mutteivät anna linnuille paljon kaittavaa energiaa.

Runsaasti energiaa sisältäviä talviherkkuja ovat muun muassa kuoritut auringonkukan siemenet, kuorimiseen menee linnuilla paljon energiaa ja kuoret roskaavat. Murskatut maapähkinät maistuvat myös niille ja kauran siemenet sekä hirssi. Talipalloista ja -pötkylöistä poistetaan niiden verkot, etteivät linnut sotkeennu ja menehdy niihin.

Undulaatin tai muiden sisälintujen ruoat ovat ulkolinnuille liian energiaköyhiä. Myöskään suolaista tai maustettua ei tulisi antaa. Linnut ruokailevat siellä, missä ruokinta on säännöllistä ja ruoka mieluista - ne äänestävät siivillään. ■

Lähteet: Tringa ry, BirdLife Suomi ry.

# Tee itse TALIPALLO

*Hyvää talvea sinulle ja linnuille!*

## Ainekset:

- kookosrasvaa tai suolatonta talia 500 g
- murskattuja maapähkinöitä 400 g
- kuorittuja auringonkukansiemeniä 400 g.

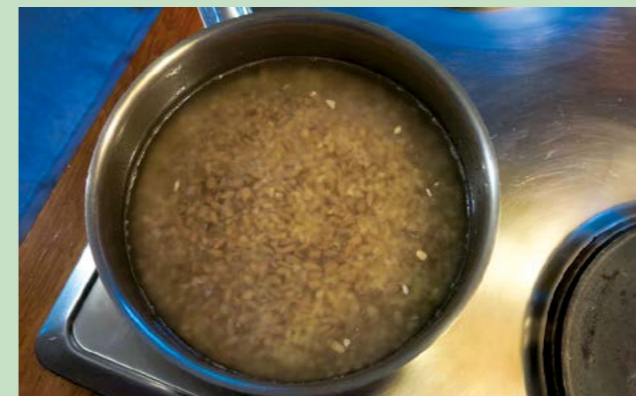
Ainesten määrää voi varioida oman käsituntuman mukaan. Kerralla on kätevää tehdä enemmän ja säilyttää talipalloja kuivassa ja viileässä.

## Valmistus:

1. Sulata rasva kattilassa.



2. Ota kattila pois liedeltä ja sekoita massaan auringonkukan siemenet ja maapähkinät.



3. Anna massan jäähtyä kattilassa noin tunnin ajan.

4. Laita massa muottiin jähmettymään. Muottina voi käyttää esim. viilipurkin pohjaa, silikonista pientä vuokaa, piparkakkumuottia. Käytä alusena uuninpeltiä ja leivinpaperia.



5. Kun massa on hieman jäähtynyt, tee siihen ripustamista varten reikä, esimerkiksi lyijykynällä ja jätä kynä paikalleen, ettei reikä umpeudu.



6. Mikäli rasvaa on liikaa, odota rasvan jähmettymistä ja laita muoteista valunutta rasvaa lusikalla takaisin muotteihin. Mikäli käytät muottia, jonka pohja on umpinainen - sekoita massaa välillä.

7. Kun massa on kokonaan jäähtynyt, poista muotit, laita ripustusreikään naru. Muottien poistamisessa voi tarvita esimerkiksi veistä apuna.

8. Vie talviherkku pihalle ja ripusta sopivaan kohtaan odottamaan ruokavieraita!





## Suomen Asuntosatama Oy LKV

Mannerheimintie 94, 00250 HELSINKI, Puh. 09-6940710  
[www.asuntosatama.fi](http://www.asuntosatama.fi)

## Aurinkolahden Asunnot LKV

Suomen AsuntoSatama Oy LKV on aktivoinut  
Aurinkolahden Asunnot -toiminimen ja avasi asuntomyymälän  
Aurinkolahden parhaalle paikalle Solvikinkatu 9:ään.

Tervetuloa käymään!  
Toimistomme on avoinna klo 10–17.

Aurinkolahden Asunnot LKV  
Solvikinkatu 9, 00990 Helsinki  
Puh. 045 111 4211



## Remax Avaintilat Oy LKV

Tähdennonkuja 1, 02240 Espoo, Puh. 050 550 6660  
[www.remax-avaintilat.fi](http://www.remax-avaintilat.fi)

# LEDI NAUHAT.FI

EKOAUTOILUN MAHDOLLISTAJA:

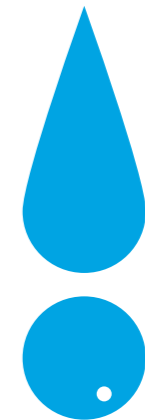


## Delifox Ravintolat Oy

Atomitie 2, (2. krs.), 00370 HELSINKI  
Puh. (09) 350 8477  
[www.delifox.fi](http://www.delifox.fi)

## Asianajotoimisto Raine Sorsa Oy

Mikonkatu 18 A 4  
00100 HELSINKI  
Puh. 010 328 0500



*Meidän kaikkien tavoitteenamme on  
säästää maailman niukkoja vesivaroja.*

TILAAMALLA EKOSUIHKUN LOPETAT TUHLAILUN.

## EKOSUIHKU.FI

# SIEMEN- NÄKKILEIPÄ

Kouluturvaa vieraili tuttaviansa keittiöissä ja kyseli maistuvia ohjeita välipalaksi tai muuhun nälkäiseen hetkeen. Tähän lehteen saimme ohjeen gluteenittomaan ja hiivattomaan leipään eli siemennäkkileipään.

TEKSTI JA KUVAT: KATI WIKSTRÖM

Tähän rapeaan herkuun voi jäädä jopa koukkuun, lisäksi se on yllättävän täyttävää. Helpointa on valmistaa pellillinen tai pari kerralla, niin leipä ei lopu heti kesken. Perusohjetta voi muokata ihan oman makunsa mukaan ja lisätä joukkoon vaikkapa chia- tai pinjansiemeniä ja ripotella pintaan kuivattua rosmariinia tai muita yrttejä.

Siemennäkkileipä sopii niin aamiaiseksi, välipalaksi kuin lounaankin kanssa nautittavaksi ja maistuupa se myös rouskuvana iltapalana.

Valmistus:

- Sekoita kuivat ainekset eli siemenet, suola ja maissijauhot kulhossa
- Lisää lopuksi joukkoon kuuma vesi ja öljy
- Sekoita kunnolla, taikinan pitää olla löysää
- Laita leivinpaperia uuninpellille ja levitä taikina leivinpaperin päälle mahdollisimman ohueksi kerrokseksi
- Paista uunin alatasossa tunnin ajan 150:ssä asteessa
- Anna leivän jäähtyä ja kuivahtaa kunnolla, ennen paloittelua
- Paloittele leipälevy sopivan kokoisiksi näkkileiviksi.

## Ainekset:

- 1 dl maissijauhoja
- 3-4 dl kuorittuja auringonkukansiemeniä
- 0,5 dl seesaminsiemeniä
- 0,5 dl kurpitsansiemeniä
- 0,5 dl pellavansiemeniä
- 1 tl suolaa
- 3 rkl oliiviöljyä
- 2 dl kuumaa vettä



Herkuullista ja rouskuvaa siemennäkkileipää.



Taikinan tulee olla löysää ja se levitetään ohuelti pellille.



## ILMOITTAJAT:

Bokföringsbyrå Gunn  
Popana  
K Kiisk Transport Kb  
Eläinlääkäri Mikael Nylund  
Sanapalvelu - Ordtjänst H.Frantz Öppet Bolag  
Oy Creative PC Systems Ab  
Specialtandläkare / Erikoishammaslääkäri Tina Kass  
Josefin Stagnäs-Sandberg  
Gunving Invest Ab  
Ab Två I Trä - Kaksipuu Oy  
Oy K-O Nyman-Consulting Ab  
Oy Hamnskärs Lax Ab  
Grävbolaget Joan Öppet Bolag  
Nordströms Mål & Byggtjänst  
Rakennus-Suikkanen Oy  
Parturi-Kampaamo Salong Lola  
Torp Transport Ab  
Ab Krister Lindh Oy  
Oy Byggbotnia Ab  
Korsholms Apotek  
Vuonor Oy  
F:ma Liljendal El-Sähkö J.R. Nygård T:mi  
Norrenas Taxi Kb  
Tmi Roope Ekberg  
Raaseporin Metsäpalvelu  
C. Lindqvist Bygg  
Turist & Fritidstjänst B-L Turisti & Vapaa-ajanpalvelu B-L  
Begravningsbyrå Fant Ab -  
Hautausoimisto Fant Oy  
Bromarf Elservice Tmi  
Kastelli  
NC Detailing Öppet Bolag  
Fimar Group Oy  
Tandläkare Bodil Cederberg  
Ab Företagshuset Dynamo Yritystalo Oy  
Oy Liikennekoulu Rönn Trafikskola Ab  
Arrov Oy  
TL Energy  
F:ma Göran Nyman  
Johan Sand  
Hautausoimisto Begravningsbyrå  
Andersson & Co Oy Ab  
Turvala Yhtiöt Oy  
TMI Jose Riikonen  
Huru-Ukko Oy  
Tiltoimisto AC Laurens Oy  
Norrmetal  
OP Keski-Uusimaa  
Ocean Dealers Ab Oy  
Dronepix  
Byggfix Ulf Österback  
FG Trans  
H & J Ahlvik Öppet Bolag  
Hellman Transport Ab  
Håkan Södergård Ab  
J&M Coolsystem Finland  
Björklund Staffan Firma  
Firma Kjell Holmström  
LE Entreprenad  
LKO-Service  
MIDA Net Öppet Bolag  
MS Agriconsulting  
MTS-Gräv Kb  
Måleri Aspäs B  
Oy Nuddex Ab  
Nyviks Byggtjänst

Ab Norfa Jakobstad Oy  
Oy Auto-Sanny Ab  
Krs Jomek Ab Oy  
Ronny Sundberg Service  
Rörinstallationer Börje Fagerholm  
Oy Aztec Nordic Ltd Ab  
Heimhällen Oy Ab  
Lingart  
Holmberg Märten Albert  
Oy Komit Ab  
Wendell Per-Åke  
Ab Nimetech Oy  
Bokföringsbyrå / Tiltoimisto J. Örn  
Hushörnan  
Porkala Biff Ab  
Tmi Maria Kainulainen  
LVI-Insinööritoimisto Wilén Oy  
Oy Syketec Ab  
Normet Oy  
SS-Fix  
Kb Sundvik Transport Ky  
Rakennus-Rand Oy  
Oy Skärgårdens Schaktning Ab  
J. Byggmästar  
SM Allservice  
Add  
Fma Kim Svensberg Tmi  
KMS-Myynti Tmi  
F:ma Service & Reparation Sundström  
Foodpath Oy  
Onkilahden Metall Oy  
Nykarleby Sport Och Maskin Johan  
Uudenmaan Konekeskus Oy  
Karhukopla Oy  
Oy Rolf Ek Ab  
Ab Riskas Snickeri Oy  
Mainostoimisto Reflex Oy  
RV Line Oy Ab  
Riikonen Kimmo Johannes  
Erik Högnäs Öppet Bolag  
Ingå Motor & Svets Kb  
Project H  
RBA - Bygg Rakennus  
Stenströms Fix Kb  
Oy Pedersöre Transport-Service Ab  
Lappfjärd Potatis Ab / Lapväärtin Peruna Oy  
FMS-Service Oy  
Järviseudun Peruna Oy  
TES-Toimi Oy  
Trim N' Fix  
Byggnads Ab JKH  
Eriks TV Ab  
Vörå Elservice Ab / Vöyrin Sähköhuolto Oy  
Druid Oy  
Trädgård Hinjärven Puutarha  
Trätjänst F Melin  
Törnqvist Bygg Ab  
Widdas Ab  
Kb Vörå Hembageri Ky  
Ab Plåtslageri H Wiik Oy  
David Still Art  
Amixi Cool & Heating Oy  
Bengt-Olav Ström  
Nyback Kjell  
Skog Ann-Britt  
MH Development & Trading  
Mikael Myhrman Transport  
Nils-Erik Backlund Bygger Och Renoverar

Salong MK, Från Topp Till Tä  
Stall Vestergård  
TAXI Kaj Gullfors  
KH Fordonsservice Ab Oy  
SBS Team Ab  
R. Suni Transport Ab  
Tmi Kristian Rosenström Fma  
Ab Bageri Sjöberg Leipomo Oy  
Grönlund Greger  
Ab Karvox Oy  
R & N Knuts AB  
Truckshop Häggblom Ab Oy  
Oy Mazzonas Ab  
Mentria Coaching Kb Ky  
Fma J. Nybacka  
Storbjörk Jan Mikael  
Corrosion Control International Oy  
Sea Service Haikkoo Oy  
Mattila Porvoo Oy  
SH Byggkonsult  
Öppet Bolag Storlunds Transport  
Oy Ab Cahera Ltd  
Malax Fysio Arne Huhtaoja  
F:ma P-O Backman  
Trainium Ab Oy  
Pietarsaaren Mekano Oy -  
Jakobstads Mekano Ab  
Ab Skinnars Verkstad Oy  
PAB Group  
Västra Nylands Plåtslageri Ab  
Oy NS Finland Ltd  
Kajaanin Kaupunki  
Jarcer Oy  
Ab VAMU Truckservice & Parts Oy  
Ove Kaarto Fma  
Ruoka-Roope Oy  
Procons Oy Ab  
Romi Systems Ab Oy  
Päiväkoti Svahlohil  
Pölkky Oy  
Firma Tommy Ingman  
Abloy Oy  
Wikholms Bygg  
Kauneushoitola Calla - Heidi Sundkvist  
Ab Holms Oy  
Big-Trans  
Transport Patrik Myrman  
Suomen Kyläavustajat Oy /  
Finlands Byhjälp Ab  
SkyFix  
O. Krokvik  
Mattbäck Mekan Ab  
LTK Products Ab  
Byggnadsfirma K. Bredenberg  
Vörå Stålbygge Ab /  
Vöyrin Teräsrakenne Oy  
Oy Eko-Bygg PS Ab  
Ab Vattenplanering F. Brännback Oy  
TA Elektriska Kb  
KHR-Sähkö Ay  
Arkkitehtitoimisto Reijo Seppänen  
Kaivinkoneurakointi Kari Natunen  
PrimaArt  
Vidiz Oy  
Matrix Room Oy  
Automaalaamo Peltomaa Ky  
Sepen Grilli  
Protos Demos  
Tuusulan Mittaus Ja Rakennuspalvelu Oy

Leppäsuon Huoltokorjaamo Oy  
AmsLift  
Insinööritoimisto Putkimaailma Oy  
LVI-Gerkman Oy Ab  
Kim Öhber Fma  
Seamats  
Olav Sandström Fma  
Vestbergs Handelsträdgård Öb  
Gernica Oy Ab  
Calle Grönlund Fma  
PMJ-Renovering Ab  
Lundströms Jordbyggnad Öb  
Bertel Jan Mika Strandberg Ab  
Pelaago Photography  
Boe Gård Ab  
Siv's Allehanda  
EE Tuotanto Tmi  
AJ Contract Ab  
Kanto Bokföring  
S & S Golvtec Ab  
Martinin Venehalli  
B. Lax Rör Ab  
Tom's Allt I Allo Fma  
Oy Finby Frö Ab  
Nicke Forsell Fma  
Plastoco Oy Ab  
Gäddnäs Markus Karl-Axel  
Willkman & Aaltonen Fma  
Servi-Trade Finland Oy Ab  
Svenska Österbottens Ungdomsförbund (SÖU)  
ImCap Finland Oy  
G & K Eriksson Ab  
Rescue Team Finland Ab Oy  
Malax Begravningsbyrå Ab /  
Maalahden Hautausoimisto Oy  
Pedersöre Skogsentreprenad Ab  
Oy R Lemström Ab  
Oy J & R Lindholm Ab  
Oy Veikars Karosseri Ab  
Kirjapaino Painosalama Oy  
Järvenpään Lueinda Oy  
Annen Pesula Ky  
A. Mettälä Ky  
Huollox Oy  
Merisa Oy  
Cambridge Ohjelma  
Hammaslääkäri Mika Räsänen Tmi  
Difilcon Oy  
Kalajoen Lämpö Oy  
Humppilan Koneistuspalvelu  
Isännöinti R. Rantala  
Johan Nyberg Oy  
J. Vilander  
Sipoon Sähköasennus Oy  
Lujama Avoin Yhtiö  
Talokone Oy  
YJT-Myllyrakennus  
Konepalvelu Erkco Oy  
Backman Transport Öb  
Nordman Construct Öb  
Mikko Sipola Conspiracy  
Kalse Holding Oy  
Erco-Mek Oy Ab  
Björkö Handelslag  
Olav och Göran Holm Ab  
Bengtsskär Oy Ab  
Byggtjänst Långnabba Ab  
Robbis Hobby Shop

Vedaris Ab  
Modul Tech Ab Åkerlund  
A & S Trading Kb  
Duraplast Öb  
EF Construction Ab  
Hommelholms Pälsfarm Ab  
Johan Wollsten Tmi  
LLS Data Ab Oy  
K Södersveds Farm Ab  
M. Nordström Ab  
M. Sandås Oy Ab  
Snickarservice Vijay  
Bill Baarman Oy Ab  
NVA-Service AB Oy  
Stefan Haase Fma  
Arkitektbyrå R. Wingren Ab  
AS Entreprenad  
Bergmans Pälsfarm Oy Ab  
MRA Makisu Oy AB  
Coura  
Tmi Timo Rantamäki  
Laurin Metall Oy  
Tmi Kari Jauhainen  
Ivaso Oy  
Jokakanava Oy  
Kuljetus A. Huhkamo Oy  
Softatalo Aida Oy  
Evan Service  
Raskaan Kaluston Maalaamo T. Tuoma  
Arin Metsätyö Ky  
Karkkilan Lava- Ja Teräsrakenne Oy  
IS-Set Ky  
Saneeraus Raitolehto Oy  
Ulla Lahti Tmi  
Rakennus-Suikkanen Oy  
Gunnar Fagerström Oy Ab  
Hollolan Maalaustyö Oy  
Sundby Hembageri Kb  
Feiotex Kb  
Sovi-Pihat  
Vasa HandiTec  
EL-Installation / Sähköasennus K. Lindroos  
Meglar Pro Oy  
Antti Kammonen Oy Ab  
Elit Solutions  
Wideroos Infra Oy Ab  
Byggentreprenad T & M Strand  
M. Knip Fma  
Haketuspalvelu J. Mickos Oy  
PMJ Service  
Enlunds Byggnads- Och Renoveringstjänst  
Melina Design Ay  
Lindman Jan-Gunnar Theodor Tmi  
Lassfolk Entreprenad  
Porvoon Asuntokauppa Oy  
VePaTech Oy  
Christian Häggblom Ab Oy  
Mikael Brunström Fma  
Rönn Stig Lars Johnny  
Bygg Holmberg  
Envik Clarens  
WSB Rakennus Oy Byggnads Ab  
Elcotherma Finland Oy  
LU Lukituspalvelu Ky  
Meranos  
Tmi Ulla Kiviharju  
Parturi-Kampaamo Hiusvisio  
FMS-Service Oy

Toiminimi Esko Kettinen  
JPH-Rakennuspalvelut Tmi  
Vaasan Vanha Apteekki  
Avaintulos  
Jouko Rapakko Oy  
Esor  
Asianajotoimisto Pekka Mononen Ky  
Konekuutio Oy  
Maalausliike Mika Aaltonen Oy  
Tevo Oy  
Helsingin Apumiehet Oy  
K-Citymarket Varkaus  
Kauhajoen KA-Huolto Oy  
Lobster Frame Oy  
Kattopasit Tmi  
Smile & Fitness  
VS SähköTech Oy  
Fma Jörgen Nordström  
Helsingin Ra-Rakennus Oy  
Rakennuspalvelu J. Einiö Oy  
Kim Wahlroos Tmi  
Gräv-Drän  
Ollqvist Gräv Öb  
Kenneth Rönnqvist Oy Ab  
NK Bokföring Ab  
J.k.w. Transport  
Sk Trans Oy Ab  
Eriksson Hans Fma  
Koneurakointi Holmberg Oy  
J-U Service Tmi  
Kullas Gård  
Kauppapuutarha Tom Eriksson  
Grönqvist Jan Erik  
Oy Evomech Ab  
Exethor Oy  
Oy Combo Vintage Ab  
HW-Teck Ab  
K-Supermarket Ykkönen  
Civita Plus Oy  
Kiinteistöhuolto Hyyti & Co Ay  
FMS-Service Oy  
Er-Ra Metall Oy  
Autokorjaamo Jakari  
J&J Heinonen Avoin Yhtiö Ay  
KaivoGen  
Tmi Harri Tenkala  
Happydent Oy  
Kera Group  
DataGroup  
Hiukset Victor Tmi Markku Rusanen  
Juha Järvinen Tmi  
Phonewell Oy  
Messukylän Kivi  
Kiinteistökonsultit  
Rakennussaneeraus Reino Setälä  
Isännöintitoimisto KiinteistöKulma  
Rakennuspalvelu Hannu Aho  
Rolinda Oy Ab  
Byggnadsfirma R. Lindholm Kb  
Páras Oy  
Sarikum Oy  
Pontus Hjalmar Jansén  
Byggservice T. Blomqvist  
Röjdahls Åkeri Ky Kb  
Fastighetservice K. Sjöberg Kb  
Simgo Oy Ab  
Oy Krs A-Sähkö Ab  
Nygård Joakim Fma

## ILMOITTAJAT:

Sture Ljungars Fma  
Korsnäs Blomster- Och  
Begravningstjänst Kb  
H. Och J. Granlund Pälssfarm Ab  
Hagman Richard  
Ab Bromarv Skogstjänst  
Rune Jung Fma  
Räffsmossen FUR Öb  
Härstudion Sofia Björkman  
Enqvist Transport Ab  
CB Fix  
Viitasaaren Yrityspalvelu Ky  
Etelä-Suomen Jätevesitekniikka Oy  
Kartanon Mittakaluste Oy  
AK-Remontit A. Kiljunen  
Espoonlahden Putki Oy  
Monttu-Ville Oy  
Hyper LVI-Eritykset Ja Peltiostat  
H.Kuokkasen Peruukkiliike  
Autokorjaamo Moilanen Ky  
Autohuolto Make Ja Jani Oy  
Maanrakennus Möller  
JC-Saneeraus  
Rakennus Ja Muuraus Suntela  
Jasu Rakennus  
Högdal Forest Oy Ab  
Kello Ja Kulta Jokinen  
Suutari Pyynikin Jalkineliike  
Elämys Asunnot  
Bookers  
Advokatbyrå Ralf Blomqvist  
Asianajotoimisto  
Pargas Snickereri Ab  
Mikael Hästbacka  
Jouko Ahola Tmi  
Juristbyrå Kenneth Lassus  
Stifix Service  
Häkans Kaj Erik Oy Ab  
Emmes Retreat  
C-E Grönroos  
Mika Julin Remontti  
Christoffer Öhman Tmi  
Fma B. Strömberg  
EL-Stolpe  
Bop Oy  
Archaeofructus Productions  
Oy Bacca Ab  
Bekalps Oy Ab  
BN-EL Ab  
Fma Heimer Kihlstedt

GMK-Design Oy Ab  
LHM Consulting  
Nils-Erik Uddströms Bygg  
Sysmän Kunta  
SPP Rakennusliike  
Kiarto  
Musta Lintu  
Automaalaamo Esa Virtanen Oy  
Etelä-Päijänteen LVI-Palvelu  
PP Oy  
Pusulan Kaivuu Ja Sora Oy  
Vantaan Timanttiporaus  
Service S. Nyholm  
Bruna Byrån Ab  
Ena Golv & Tak Ab  
Oy J-E Holmberg Ab  
Minunmin Oy  
Rajalin Consilium Ab  
Backers Baker Ab  
Ab THS-Consulting Oy  
Bokföringsbyrå Balansfix Ab  
Bildbolaget Du&Vi Ab  
B.I. Klemets Ab  
Encore Digital Marketing  
Catering  
Biottori Oy  
Suonenjoen Mansikkamaa Oy  
TiraFax  
Kb S-O Backman Ky  
Mg Depån  
SHR-Produkt Oy Ab  
Oy Sail and Go Ab  
Gloo Creative Studio  
Jle Service  
Ab Bokbinderi-Kirjansitomo Bokfix Oy  
Kimito Brewing  
Alice Labs  
Oy Jayr Ab  
Oy Alholmens Kraft Ab  
Dentapex Oy  
FVM-Service Ab  
Villa Theresa Hotel  
Reimax Avaintilat  
Aurinkolahden Asunnot LKV  
Dboiss  
Systema Finland  
Darling Room  
Kaivinkoneurakoitsija Timo Nikula  
K-Market Reimari  
K-Market Pietarsaari

# YRITTÄJÄ! LÄHDE MUKAAN EHKÄISEMÄÄN KIUSAAMISTA.

## HALUAAKO YRITYKSESI EDISTÄÄ KOULUKIUSAAMISEN VASTAISTA TYÖTÄ?

Lähetä meille yhteydenottopyyntö:

Puh. 010 505 6699 (ma-to klo 9-14) tai

[asiakaspalvelu@kouluturvaa.fi](mailto:asiakaspalvelu@kouluturvaa.fi)

**LÄHDETTÄÄN YHDESSÄ EHKÄISEMÄÄN KOULUKIUSAAMISTA!**

# KOULUTURVAA.FI

[www.villatheresa.ee](http://www.villatheresa.ee)



Rakveren linna Virossa odottaa sinua!



**MAKSUTON  
TURVAPUHELIN  
AUTTAA  
KOULUKIUSATTUJA**



**0800 92003**

**PUHUMINEN AUTTAA...**

**KOULUTURVAA**

**NOLLATOLERANSSI KOULUKIUSAAMISELLE**