

KOULUTURVAA

Numero 13

**KUN OPETTAJA
EI ENÄÄ JAKSA?**

Esittelyssä:

- **WALTER RY**
- **VALOPIKKU**

Kouluturvaa keittiössä:

- **TABBOULEH JA**
- **KIPPARI-KALLEN PERUNAT**

Psykologin näkökulma:
**KUINKA MUUTOS
TAPAHTUU?**

**ROKOTUKSILLA
SUOJAA**

**PANTTERIT
KIUSATTUJEN
ASIALLA**

**KOULU-
KURAATTORIN
HAASTATTELU**





Vastaava päätoimittaja
Kati Wikström
kati@kouluturvaa.fi

Toimittaja ja taittaja
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
kouluturvaa.fi

Turvapuhelin
0800 92003
ti-to klo 10-20

Julkaisutiedot
ISSN: 2343-0427
13. Numero, 1. Painos
2019



Kerää
käytetty paperi
kierrätykseen

ITSEÄÄN EI PÄÄSE PAKOON

Muutos tarkoittaa prosessia, jossa jokin tulee toisenlaiseksi kuin se oli. Moni kiusattu kertoo haaveilevansa muutoksesta, sellaisesta isosta harppauksesta, jossa itse ja ympäröivä tilanne muuttuisivat paremmiksi.

Kiusatun yhteisökin unelmoi muutoksesta. Hiljaiset hyväksyjät toivoisivat omaansa voimaa noustakseen vastustamaan kiusaamista ja puolustamaan kiusattua, mutta eivät uskalla. Kiusaaja on kenties oman roolinsa vanki ja toivoo, että osaisi jonkin muun tavan olla osana yhteisöä, mutta häneltä puuttuu työkaluja siihen. Kiusaajan apurit ehkä haaveilevat ilmaisevansa omaa tahtoaan ja haluavat olla itsenäisiä, ilman ryhmäpainetta, mutta eivät tiedä miten.

Monesti emme pysty valitsemaan muutosta ja sen ajankohtaa. On kuitenkin tilanteita, jolloin voimme vapaaehtoisesti tehdä muutoksen ja lähteä määrätietoisesti kulkemaan sitä kohti. Elämälle valitaan uusi suunta, sen eteen tehdään töitä ja tämä tavoite ohjaa käytöstämme.

Pelkällä päätöksellä ei pitkälle mennä, vaikka se onkin hyvä alku. Päätös vaatii tuekseen konkreettisen suunnitelman ja jalkautuksen käytäntöön. Myös sinnikkyyttä tarvitaan, sillä uusi tuntematon on aina hankalaa ja on helpompaa liukua vanhaan tuttuun ja vaivattomaan tapaan. Muutos on tie erilaisuuteen ja se pelottaa useimpia meistä.

Olemme myös kärsimättömiä ja hoputamme muutosta, joka ei tapahdu yhdessä yössä eikä edes välttämättä vuodessa. Ulkoisesti voi muuttua ja omaa ympäristöäänkin muuttaa, mutta sisin ei aina pysy perässä vaan vaatii toistoa, palkitsemista ja rutiineja.

Joskus yhden ihmisen muutos hermostuttaa toisia. Muutos vaikuttaa ryhmädynamiikkaan ja yhteisöön, jos yksi muuttuu, vaikuttaa se muihinkin. Reaktioina voivat olla kateus, muutoksen ja sen tarpeellisuuden väheksyntä ja muutosvastarinta. Toisen muuttuessa omakin muutoksen tarve korostuu ja voi aiheuttaa huonoa omaatuntoa ja riittämättömyyden tunteita.

Muutos on iso prosessi ja siitä kuitenkin haaveilee moni. On hyvä miettiä, onko muutokselle oikeasti tarvetta ja kokeeko itse niin? Vai lähteekö tarve muiden painostuksesta tai muiden pahasta olost, jonka he kaatavat toisten niskaan? Joskus on hyvä muistaa, ettei itseään pääse pakoon - joten itsensä kanssa on syytä tulla toimeen. Tai tehdä itsestään sellainen, että pystyy elämään itsensä kanssa.

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.

PÄÄKIRJOITUS 2

KUN OPETTAJA EI ENÄÄ JAKSA? 4

ESITTELYSSÄ: WALTER RY 8

PANTTERIT KIUSSATTUJEN ASIALLA 12

**PSYKOLOGIN NÄKÖKULMA:
KUINKA MUUTOS TAPAHTUU?** 16

KOULUKURAATTORIN HAASTATTELU 24

ESITTELYSSÄ: VALOPILKKU 28

ROKOTUKSILLA SUOJAA 36

**KOULUTURVAA KEITTIÖSSÄ:
TABBOULEH JA KIPPARI-KALLEN PERUNAT** 46

Kun opettaja EI ENÄÄ JAKSA?

TEKSTI: OPETTAJAN KERTOMUKSEN POHJALTA ERKKI SUTELA
KUVAT: PEXELS

Kouluturvaa sai julkaistavakseen erään eteläsuomalaisen peruskoulun opettajan tarinan, jossa hän tuo esille näkemyksiään nykypäivän koulutyöstä, vanhempien taholta kohdatusta kiusaamisesta ja opettajien loppuunpalamisesta. Hän haluaa esiintyä jutussa nimettömänä.

Suomalaiseen kulttuuriin on aina kuulunut suomalaisen sisun korostaminen, asenne jossa mennään vaikka läpi harmaan kiven. Asenteella on toki positiivisetkin puolensa, mutta viime vuosina monilla aloilla työkuulttuurin muutokset ovat luoneet aiemmin vieraita paineita usealle alalle.

Opetustyötä on aiemmin pidetty niin sanotusti kutsumustyönä. Tämä on vääristyneesti johtanut siihen, että etenkin viimeisen vuosikymmenen aikana tapahtuneet merkittävät leikkaukset määrärahoissa sekä työn kuvassa tapahtuneet muutokset on hiljaisesti hyväksytty ”pureksimatta”. Työnantajapuolikin on tätä opettajien korkean työmoraaalin puolta käyttänyt sumeilematta hyväkseen, opettajahan on kekseliäs ja venyy mihin vaan, kun kyseessä on väliaikainen tilanne.

VÄLIAIKAISESTA TULLUT PYSYVÄÄ

Ikävä kyllä monesta väliaikaiseksi ajatellusta tilasta on muodostunut vakiintunut käytäntö ja niinpä opetuslalla tehtävät ovat helposti moninkertaistuneet samalla kun ansiotaso jatkuvien tuntikehysleikkausten johdosta laskenut osalla jopa merkittävästi.

Perheiden ongelmat, inkluusio, eli erityistä tukea tarvitsevat oppilaiden sijoittaminen tavallisiin luokkiin ilman riittävää tukea ja some-maailma ovat luoneet aivan uudenlaisia stressitekijöitä opetuslalle.

Lähiesimiehen tehtäviin kuuluu huolehtia siitä, että työ ei aiheuta vaaraa työntekijän terveydelle ja turvallisuudelle. Myös henkinen hyvinvointi kuuluu tähän. Ikävä kyllä kaikki esimiehet eivät tässä suhteessa ole tehtäviensä tasalla ja pahimmillaan voi esim. pienessä kunnassa politiikka sanella toimintoja lain kirjaimen unohtuessa. On tapauksia joissa esimerkiksi opettajan erottamisajohdin käynnistänyt oppilaan huoltaja on poliittisesti aktiivinen ja merkittävässä luottamustoimissa kunnassa. Mikäli virkamiehet ovat liian lähellä politiikan kenttää, voi tällainen tilanne johtaa jopa vuosien oikeustaisteluun, vaikka asia lähtökohdallisesti olisi juridisesti selvä. Harva jaksaa.

OPETTAJIEN HÄIRINTÄ ON

LISÄÄNTYNYT

Häirintä kuormittaa etenkin perusasteen opettajia työsään entistä enemmän. Oppilaiden lisäksi häiriköintiin syyllistyvät usein vanhemmat. Monet opettajat ovatkin joutuneet oppilaiden vanhempien piinaamaksi.

Opettajien ammattijärjestö OAJ:n vuoden 2015 työolo-barometrissä joka kolmas perusasteen opettaja oli kokenut kiusaamista huoltajien taholta. Useissa tapauksissa vanhempien taholta opettajiin kohdistuu väitöksen mukaan esimerkiksi epäoikeudenmukaista ammattitaidon arvosittelua, epäasiallista kielenkäyttöä ja maineen mustaamista. Vanhemmat myös tehtailevat opettajista valituksia rehtorille tai kunnan opetuslautakunnalle.

Häiritsevä palaute -sivusto tarjoaa perustietoa ja neuvoja epäasiallista palautetta tai vihapuhetta kohdanneelle asiantuntijalle ja hänen esimiehelleen ja työyhteisölleen.

Sivuston kolme osaa käsittelevät mediavälitteistä häiritsevää palautetta. Näkökulmat ovat asiantuntijan, hänen esimiehensä ja työyhteisönsä sekä yhteisön maineen. Sivustoa voi käyttää ennakointiin, ensiapuun ja koulutukseen. Se on kaikkien käytettävissä itsenäiseen opiskeluun tai yhteisesti työpaikoilla ja oppilaitoksissa ainakin vuoteen 2022. Sivusto on toteutettu yhteistyössä Vastuullinen tiede -hankkeen kanssa. Hanke on Tiedonjulkistamisen neuvottelukunnan (TJNK) ja Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) yhteinen, ja sen rahoittaa opetus- ja kulttuuriministeriö.

JOHTAMINEN VAATII TAITOA

Johtaminen on sekä tahtolaji, että taitolaji. Koulu on asiantuntijaorganisaatio, joten sen rehtorilta sekä kuntien sivistysjohtolta vaaditaan erityistä herkkyyttä tilanteiden ennakoinnissa ja kriisien välttämässä. Ikävä kyllä kaikki eivät ole tehtäviensä tasalla. Hyvä ja huono johtaminen sekoittuvat helposti toisiinsa, johtaja ottaa helposti liikaa vastuuta ja nostaa omaa rooliaan yhteistoiminnassa.

Ensimmäisiä oireita ovat huono ilmapiiri ja tiedonkulun ongelmat. Tästä taas seuraa helposti epäluottamus. Johtaja epäilee alaisiaan ja alaiset eivät kunnioita johtajaa. Huono

johtaja saattaa käyttää kriisi- tai ristiriitatilanteita hyväkseen ja jopa ylläpitää niitä helpottaakseen oman agendansa toteuttamista. Pahimmillaan johtajan asema on vapaa kaikesta kritiikistä, ja hänen käyttäytymisessään saattaa olla jopa psykopaattisia piirteitä.

LIIAN SUURET LUOKAT JA KOULUT

Kuten aiemmin totesin, koulumaailma on asiantuntija-ala. Johtaminen tällaisella alalla on yksi haastavimmista johtotehtävistä. Mitä laadukkaammin työ ja opetushenkilöstö on johdettu, sitä paremmat edellytykset opettajalla on tehdä oma työnsä hyvin. Tällöin myös oppijalla on parhaat mahdolliset oppimisedellytykset.

Kuntatalouden kiristyessä on valitettavasti ajaututtu jonkinlaiseen syöksykierteeseen. Sivistysjohto jakaa kouluille liian pienestä potista resursseja. Tämä johtaa kouluissa paitsi suuriin luokkakokoihin, myös yhä suurempiin kouluyksiköihin. Kun samaan aikaan toteutettu pienryhmien alasajo ja inklusio on tuotu kouluihin liian pienellä erityisopetuksen tuella, on opettaja usein niin sanotusti puun ja kuoren välissä huoltajien ja sivistysjohtajan välissä. Tiedossa on tapauksia, joissa lähes 30 oppilaan luokassa erityisen tuen oppilas on saanut erityisopettajan tukea vain yhden

oppitunnin viikossa. Tällainen kehitys johtaa yhä useammin opettajan uupumiseen ja mikäli johdon asenne lisätukea kohtaan on välinpitämätön tai jopa kielteinen, huoltajat helposti kääntävät tilanteen opettajan syyksi.

Koska oppilaita koskevat tiedot ovat salaisia, on opettaja näissä tilanteissa liian usein yksin. Jaksaminen on koetuksella kohtuuttomaksi muuttuneessa tehtävässä ylisuurissa opetusryhmissä. Ryhmissä, joihin kaikki erityistä tukea vaativat lapset on vastoin asiantuntijoiden neuvoja sijoitettu vailla riittävää erityisopettajan tukea. Suuri joukko luokan-, erityis- ja aineenopettajia työskentelee romahduksen partaalla pohtien, jaksako enää jatkaa opettajan uralaan. Opettajista tuntuu, että muutosprosessissa edessä on vain vaatimuksia, muttei henkistä tukea, koulutusta tai riittäviä resursseja.

Opetusalalla tilannetta voisi kuvailla osin jopa systemaattiseksi työpaikkakiusaamiseksi. Opettajien uupuminen ei johdu opettajista vaan siitä, ettei koululle ole suotu riittäviä resursseja. Osassa kuntia on uuden OPS-in myötä päätetty muuttaa opetus- ja toimintakulttuuri yhdellä ryminällä, ylhäältä alas käskyttäen - puutteellisista resursseista huolimatta. Useilla opettajilla on ylivahva työmoraali ja tätä päättäjät käyttävät häikäilemättä hyväkseen. Liian usein se tapahtuu opettajan oman terveyden kustannuksella.

RESURSSIPULA ON OPETUS- HENKILÖKUNNALLE TERVEYSRISKI

Avaimet parempaan ovat koulujen resursseista päättävillä kuntapoliitikoilla sekä heille esittelyvastuussa olevilla opetusjohtajilla. Kenenkään ei pitäisi joutua kulkemaan läpi harmaan kiven. Se, että joutuu tekemään työnsä resurssien puutteen vuoksi huonosti, on yleinen terveyden riskitekijä. Liikaa töitä, vaatimuksia, epätasa-arvoista kohtelua. Hurrasti projekteja ja kirjaamista, liian harvat kädet kaikkea tekemässä. Siihen päälle henkilökohtaisen elämän myllyrykset sekä oma perfektionismi. Seurauksena uupumusta, stressiä, unettomuutta. Ahdistusta, masennusta, paniikkia. Migreeniä, muistivaikeuksia, kyynisiä ajatuksia.

”Kissa elää kiitoksella” toteaa vanha sananparsi. Opettaja harvoin kiitosta saa - ainakaan esimiehiltä. Harva esimies tietää, millaista opetus nykypäivän tunneilla on. Esimiehet elävät omassa kuplassaan ja yrittävät olla tulostavasti. Jos koulutuksen alasajo jatkuu samaa vauhtia, meillä on pian todella aineksia kauhuelokuvaan. ■



WALTER RY RAKENTAA YMMÄRRYSTÄ JA PURKAA ENNAKKO- LUULOJA

Walter ry on järjestö, jonka tarkoituksena on edistää kulttuurienvälistä vuorovaikutusta Suomessa. Järjestö tekee työtä erityisesti lasten ja nuorten parissa.

TEKSTI: MIRKKU HALONEN
KUVAT: WALTER RY JA PEXELS

- Meidän arvojamme ovat kunnioittaminen, ymmärtäminen, välittäminen ja vastuun ottaminen. Nämä arvot ovat perustana kaikelle sille, mitä me teemme, Walter ry:n toiminnanjohtaja Maurizio Pratesi kertoo.

Nuorten parissa sekä kouluissa että vapaa-ajan harrastuksissa toimiva järjestö edistää kulttuurien välistä ymmärtämistä ja auttaa purkamaan ennakkoluuloja.

- Sosiaalinen nuorisotyömme perustuu vahvasti ennalta ehkäisevään valistukseen. Keskeisiä työmuotojamme ovat työpajat, tapahtumat ja harrastustoiminta nuorille. Kaksi tärkeää hankettamme ovat nimeltään Kytke ja Oma linja.

TYÖPAJASSA KYSEENALAISETAAN STEREOTYPIOITA

Kytke-projektin keskeisin sisältö ovat työpajat. Ne on tarkoitettu ensisijaisesti yläkouluikäisille nuorille ja niitä järjestetään yläasteen kouluissa eri puolilla Suomea. Työpajoja vetävät taustaltaan monikulttuuriset suomalaiset. Usein nämä vetäjät ovat urheilijoita.

Työpaja koostuu luennosta ja ryhmäkeskusteluista. Työpajaan sopii kerrallaan noin sata osanottajaa. Aluksi käydään läpi keskeisiä käsitteitä liittyen kulttuurien väliseen vuorovaikutukseen. Tämän luento-osuuden jälkeen osanottajat jaetaan pienempiin ryhmiin ja on keskustelun aika.

Vetäjät kiertävät pienryhmissä ryhmissä ohjaamassa keskustelua. He jakavat samalla omia kokemuksiaan. Vetäjät rohkaisevat ottamaan esille vaikeita nuoria askarruttavia puheenaiheita.

Työpajoissa keskustelun teemoina ovat muun muassa monikulttuurisuus, suomalaisuus, identiteetti, syrjintä ja rasismi.

Keskustelun tarkoituksena on saada oppilaat pohtimaan ennakkoluuloihin liittyviä aiheita uudesta näkökulmasta,

kyseenalaistamaan stereotyyppioita sekä pohtimaan omaa identiteettiään.

Pratesi kertoo, että näiden työpajojen kaltainen asennekasvatus on erityisen hyödyllistä kouluissa, joissa maahanmuuttajataustaisten oppilaiden osuus on suuri. Ongelmana ovat usein voimakkaat asenteet maahanmuuttajia kohtaa.

- Voimakkaita asenteita ilmenee yhtä lailla maahanmuuttajataustaisten nuorten keskuudessa, toiminnanjohtaja muistuttaa.

VAHVUUDET ESIIN OMA LINJA -PROJEKTISSA

Oma linja -projektissa työtä tehdään peruskoulun yhdeksäsluokkalaisten parissa.

- He ovat nivelvaiheessa peruskoulusta ammattikouluun ja lukioon. Tavoitteena on, että jokaiselle löytyisi oma paikka. Oma linja -projektissakin järjestetään työpajoja kouluissa. Työpajojen ja harjoitusten kautta autetaan nuoria löytämään itsevarmuutta ja omat vahvuutensa.

Yhdeksäsluokkalainen on suurten valintojen edessä: mihin hän hakisi opiskelemaan, mitä haluaisi tehdä tulevaisuudessa? Innostumisen sijaan tulevaisuus aiheuttaa monissa nuorissa ahdistusta.

Tämä kävi ilmi Oma linja -työpajojen alkuvaiheessa, kun nuorilta kysyttiin konkreettisia kysymyksiä tulevaisuudesta. Tulevaisuuden tuottaman ahdistuksen lisäksi huomattiin, että nuorilla on vaikeuksia tunnistaa omia mahdollisuuksiaan ja miettiä, mihin he voisivat suuntautua.

Työpajoissa otettiin askel taaksepäin ja tulevaisuuden tivaamisen sijasta nuoria autettiin pohtimaan missä he ovat hyviä. Työpajat keskittyivät viiteen teemaan, joita ovat itsetuntemus, vaihtoehtojen tunteminen, haasteiden voittaminen, yhteisöllisyys ja tavoitteiden asettaminen.



OPETETAAN SINNIKKYYTTÄ JA ROHKAISTAAN UNELMOIMAAN

Oma linja -projektista vastaava Jan Wieland on huomannut, että nuoret tekevät sitä parempia valintoja, mitä paremmin he tunnistavat omia vahvuuksiaan. Nuori suorittaa opintonsa loppuun asti ja työllistyy, mitä paremmin tietoisena omista vahvuuksistaan hän hakee itselleen opiskelupaikkaa.

Wieland huomasi myös, miten tärkeitä aikuisen hyväksyvät sanat ovat monelle nuorelle, sillä monelta nuorelta puuttuu rohkaiseva tukiverkko kotoa. Siksi arki voi olla nuorelle raskasta ja tulevaisuuden suunnittelu tuntuu ahdistavalta ja kaukaiselta.

Työpajan harjoituksissa nuoret pohtivat ulkoisten ja sisäisten motiivien välistä eroa, millaiset vaatimukset tulevat ulkoa ja mitkä nuoresta itsestään.

Ulkoapäin tulevat paineet liittyvät esimerkiksi opiskelupaikan hakemiseen, arvosanoihin tai rahaan. Harjoitusten tarkoituksena on, että nuori ymmärtäisi mikä häntä itseään kiinnostaa ja millaisia asioita hän itse haluaa tehdä. Oma linja -ohjelma auttaa pysymään koulussa. Mitä pidemmälle nuori kouluttautuu, sitä paremmin hän on suojassa syrjäytymiseltä. Siksi nuoren tulisi pystyä valitsemaan koulutus, joka kiinnostaa niin paljon, että hän haluaa suorittaa sen loppuun.

Walter ry:n ohjaajat opettavat nuorille myös sinnikkyyttä. Suurella osalla ohjaajista on huippu-urheilu- tai taidetausta. Ohjaajat näyttävät esimerkkiä siitä, että omien unelmien saavuttaminen vaatii sitkeyttä, mutta on mahdollista. Nuorta pitää rohkaista myös unelmoimaan.

Oma linja -hankkeessa Walter ry:n ja sen yhteistyökoulujen lisäksi mukana ovat Valtion taloudellinen tutkimuskeskus VATT, Työterveyslaitos, Jyväskylän yliopisto ja Aalto-yliopisto.

UB-PROJEKTI TAVOITTA A TAANTUVAT ALUEET

- Aito kohtaaminen ja oikean tiedon saaminen on vaikeaa. Siksi meidän tehtävämme on olla sillanrakentajia. Järjestämme kohtaamispaikkoja, joissa on mahdollista käydä dialogia, Pratesi selvittää.

Urbaanit lapset ja nuoret eli UB on projekti, joka järjestää tapahtumia taantuvilla kaupunkialueilla Helsingin, Espoon, Vantaan sekä Tampereen alueilla.

Taantuvilla asuinalueilla tarkoitetaan muun muassa sellaisia lähiöitä, joissa asukkailla on paljon sosiaalisia haasteita. Näillä alueilla maahanmuuttajataustaisten perheiden osuus on suuri. Perheiden sosiaaliset haasteet vaikuttavat myös lasten ja nuorten tulevaisuuden näkyymiin, joten taantuvien asuinalueiden lapset ovat tavallista suuremmassa syrjäytymisvaarassa.

UB-projektin järjestämiin tapahtumiin on matala kynnys osallistua ja ne on tarkoitettu yhtä lailla niin sanottuun kantaväestöön lukeutuville kuin maahanmuuttajataustaisille nuorille.

Projektin merkeissä on pelattu katukoripalloa ja -jalkapalloa sekä tutustuttu katutanssiin. Nuorten oma ääni on saanut puheenvuoron hip-hop-työpajoissa.

Walter ry tekee rasismien vastaista työtä Suomen Palloliiton kanssa. Espoon Omnia-koulutusyhtymän kanssa yhdistyksellä on huippu-urheiluun tähtäävä Omnia Basketball Academy -ohjelma. Ohjelmaan osallistuu sekä monikulttuurisia että kantaväestön ammattiin opiskelevia nuoria.

Walter ry ottaa rahoitusta vastaan vain sellaisilta tahoilta, jotka sopivat yhdistyksen omiin arvoihin. Toimintaa mahdollistaa muun muassa Sosiaali- ja terveysministeriön sekä Opetushallituksen kautta järjestölle ohjattu Veikkauksen tuki.

Järjestö on kokenut onnistumisia edistäessään kulttuurien välistä vuorovaikutusta yhteisen tekemisen kautta. Yksi tunnustus onnistumisista on Ensi- ja turvakotiliiton Hyvä teko lapselle -palkinto vuonna 2015.

” SUURELLA OSALLA OHJAAJISTA ON HUIPPU-URHEILU- TAI TAIDETAUSTA. OHJAAJAT NÄYTTÄVÄT ESIMERKKIÄ SIITÄ, ETTÄ OMIEN UNELMIEN SAAVUTTAMINEN VAATII SITKEYTTÄ, MUTTA ON MAHDOLLISTA. NUORTA PITÄÄ ROHKAISTA MYÖS UNELMOIMAAN.



PANTTERIT

kiusattujen asialla

Panthers Tear Forge on oululainen cosplay-ryhmä, joka pukuilee ja esiintyy kiusattujen asialla. He kertovat pukujen teosta ja kiusaamiskokemuksistaan, tarjoavat kiusatuille vertaistukea, keskustelua ja arjen piristystä.

TEKSTI: KATI WIKSTRÖM

KUVAT: JKAMEKO VALOKUVAUS, PANTHERS TEAR FORGE

Cosplay eli pukuilu on eri ikäryhmissä suurta suosiota kerännyt harrastus. Cosplayssa valitaan itselleen mielinen hahmo, jonka ulkonäköä ja tyyliä harrastuksessa jäljitellään. Hahmot voivat olla esimerkiksi sarjakuvista, animaatioista, elokuvista ja peleistä tuttuja tai kirjoista valittuja. Oma mielikuvitus ja osaaminen ovat rajoina ja taidot luonnollisesti kehittyvät, mitä enemmän pukuilua harrastaa.

JOUKOSSA ON VOIMAA

esiintymiset alkoivat oman työpajan hankkimisen myötä. Ryhmä löysi tilan, jossa he pystyivät rakentamaan yhdessä erilaisia cosplay-asuja ja pian heitä jo pyydettiin esittelemään niitä erään päiväkodin avointen ovien -tilaisuuteen. Tämä avasi ryhmälle ovia myös muihin tapahtumiin muun muassa kouluihin, syntymäpäiväjuhliin, nuorisotaloihin, erilaisiin alan tapahtumiin eli Convension-tapahtumiin ja Jyväskylän Toukofestiin.

Monilla ryhmän ”pantereilla” on omia kiusaamiskokemuksia ja yhdessä pajalla puuhailu, juttelu sekä tapahtumissa käyminen ovat antaneet heille vertaistukea ja syviä ystävyysuhteita. Erään koulussa olleen keikan jälkeen, pantterit miettivät, voisivatko he auttaa enemmän kiusattuja ja tukea heitä.

He ovat ottaneet ryhmään lisää jäseniä ja käyneet erilaisissa tapahtumissa juttelemassa kiusaamisesta. Lisäksi he ovat yhteistyössä #eikiusata-ryhmän kanssa. Aluksi panttereita oli kahdeksan, nyt heitä on 15 ja jäsenmäärä kasvaa siihen tahtiin, että he päätyivät perustamaan yhdistyksen.

Ryhmä kertoo auttavansa kiusattuja puuttamalla kiusaamistilanteeseen ja puhumalla kiusaamisesta.

- Convension-tapahtumissa olemme pitäneet silmät ja kor-



vat auki, ja jos olemme huomanneet jonkin tasoista kiusaamista, olemme puuttuneet siihen. Enemmän autamme kohtaamalla toisia harrastetovereita ja muitakin kaduntalajia. Meidät kutsuttiin Toukofestiin puhumaan nuorille ja varhaisnuorille kiusaamisesta. Tällä keikalla emme saarnanneet, vaan kerroimme omien kokemuksiemme pohjalta siitä, millaiset arvet kiusatulle jää ja millainen syöksykierre kiusaajilla on mahdollisesti edessään. Painotimme sitä, että niin kiusatuilla kuin kiusaajilla on parempi tulevaisuus ja toivoa elämässä - se on omista päätöksistä ja teoista kiinni.

RYHMÄ TIETÄÄ, MISTÄ PUHUU

Panthers Tear Forge-n jäsenillä on henkilökohtaisia kokemuksia kiusaamisesta. He ovat jutelleet harrastajatovereiden kanssa aiheesta ja jakaneet kiusaamiskokemuksiaan. Tarinoita on monenlaisia ja yksikin on liikaa.

”Sheriffi” on ollut melkein kaksikymmentä vuotta kiusatuna peruskoulussa ja armeijassa.

- Kiusaajien mielestä syy kiusaamiseeni koulussa oli se, että ylipäänsä synnyin. Asepalveluksen aikana minua kiusattiin, koska viereisessä komppaniassa oli tuttu kotikunnasta, joka kertoi muille minusta kaiken. Vasta muutettuani Seinäjoelta Ouluun, pääsin lopulta kiusaamisesta eroon ja aloitin elämän puhtaalta pöydältä. ▶



”Kelmi” on ollut pilkkauksen ja syrjinnän kohteena. ”Tinzen” on kokenut sekä sanallista että fyysistä kiusaamista, pukeutumisestaan johtuen. ”Ankkuri” on kokenut kiusaamista, vaateuksensa ja perheensä maineen takia.

- Perheeni maine oli täysin keksittyä mielikuvituksen tuotetta, eikä perheessäni oikeasti ollut mitään vikaa. Minua kiusasivat vanhemmat oppilaat, koulutaksissa oleminen oli yhtä tuskaa. Kiusaaminen lakkasi hieman, kun hankin itselleni poikia kavereiksi. Kiusatuille sanoisin, ettei ikinä kannata antaa periksi, muuten kiusaajat voittavat - tai ainakin luulevat voittavansa!

SPONTAANIA POSITIIVISUUTTA

Ryhmä kertoo tuottavansa iloista hämmennystä ja piristystä toisten arkeen, kulkemalla asut päällään kaupungilla. Heitä ei pysty ohittamaan mutrussa suin, ja he ovatkin saaneet paljon positiivista huomiota vastaantulijoilta, ja kunioitusta toisilta alan harrastajilta

- Läsnaolo, aito ystävyys ja juttelu ovat isoja apuja jokaiselle. Animecon 2016-tapahtumassa Jyväskylässä kuvasimme Youtube-kanavallamme haastattelua kiusaamisesta ja saimme yllättävän paljon vapaaehtoisia haastateltaviksi. Haastattelujen jälkeen jäimme pitkäksi aikaa juttelemaan kiusaamiskokemuksista ja näimme, että moni jatkoi matkaansa hymyillen ja helpottunein sydämin.

Parhaimpia ovat kuitenkin olleet lasten ja muiden ihmisten spontaanit reaktiot.

- Parilla Star Wars -teemaisella synttäreikeikalla on päivän sankarille ollut suurin yllätys se, kun jediritari ja kloonisotilas rimpauttavat ovikelloa. Yksi poika juoksi jo kaukaa halaamaan Star Warsin kloonisotilasta, eikä meinannut päästää irti. Kerran, eräs taksikuski kysyi, voisimmeko

piipahtaa taksiin sisälle tervehtimään vanhempaa herrasmiestä, ja kyseisen herran päivä sai sitä kautta suuren piristyksen.

PANTTERIEN TERVEISET

Pantterit toivovat, että kiusaamiseen puututtaisiin enemmän. He rohkaisevat kiusattuja olemaan antamatta periksi ja kehottavat kiusaajia miettimään tekojensa seurauksia.

- On epäoikeutettua, että kiusattu joutuu vaihtamaan koulua kiusaamisen takia. Kiusattu ansaitsee enemmän tukea ja apua, kuin kiusaaja. Pelkkä puhuminen tai jopa saarnaaminen eivät riitä. Joissakin tapauksissa pitäisi ottaa kovemmat keinot käyttöön.

- Kiusatut, älkää lannistuko, älkää antako periksi. Elämä tulee korvaamaan kaiken sen vääryyden, jonka olette joutuneet kokemaan. Kiusaaja, ole todellinen kovis ja lopeta se kiusaaminen ja roolin vetäminen. Ole rehellinen itsellesi ja mieti tarkkaan, kannattaako kiusaaminen, entä olisi-ko hausempaa, jos sinäkin saisit olla oma itsesi. Toilailusi vaikuttaa sekä omaasi että kiusatun elämään koko loppuikäne.

Panthers Tear Forgen löytää Youtubesta, heidän omalta kanavaltaan ja kotisivuilta www.pantherstearforge.com. Ryhmän kuulumisia voi seurata Facebookissa ja kuvia ihailla Instagramissa. Parhaiten heihin saa yhteyden laittamalla viestiä Facebookissa tai sähköpostia osoitteeseen ptforge@gmail.com.

- Olkaa itsellenne uskollisia ja rehellisiä. Me olemme kokeneet sen, että löytäessään itselleen oikean harrastuksen, tulee löytämään oikeita ystäviä ja huomaa olevansa onnellinen. ■



Etsimme haastateltavia!

ONKOSUA KIU^USATTU?
OOTSA^U KIU^USAAJA?

ONKS^U SUN LUOKAL
KIU^USAA MISTA?
VAI OOTSA^U MAIKKA
JA NÄÄT SITÄ?

OLE ROHKEA JA ILMOITTAUDU!

Haemme haastateltavia Kouluturvaa -lehteen.
Haastattelut voidaan tehdä nimettöminä tai omalla nimellä.

Yhteydenotot: kati@kouluturvaa.fi

KUINKA MUUTOS TAPAHTUU?

TEKSTI: KATI WIKSTRÖM

KUVAT: PEXELS

Monet kiusatut haaveilevat sellaisesta muutoksesta, jossa he itse muuttuisivat täysin uudenlaisiksi. On kuitenkin hyvä miettiä, miten muutos olisi pysyvä, millaiset perusteet sille on ja milloin muutos ylipäänsä kannattaa tehdä. Kouluturvaa-tiimin puhelimesta päivystävä Valviran hyväksymä psykologi kertoo, mikä muutoksessa kiehtoo ja kuinka muutos tehdään. Olennaisinta on, ettei muutosta hätäile eikä kiiruhda.

SUPERSANKAREITA JA IHMETEKOJA

Tämä aika on korostuneesti yhä nopeutuvaa kehitystä ja kasvua. Arvot ovat muuttuneet siten, että ihmisen tulisi olla joka suhteessa tehokkaampi ja ottaa itsestään irti enemmän, niin ulkoisissa ominaisuuksissa kuin sisäisissä kyvyissä.

Suomessa on vallalla pärjäämisen kulttuuri, on oltava hyvä ja kestävä. Ei uskalleta kertoa huolia muille eikä toisaalta osata ottaa vastaan toisten murheita.

Olemme imaisseet supersankarit ja ihmeteot ihanteiksemme. Meille esitellään televisiossa ja netissä huiimia ihmisen suorituksia. Niissä kaikissa on myös kuoleman mahdollisuus, jos varjo ei aukea, jos putoaa rotkoon, jos eksyy, jos voimat loppuvat ja niin edelleen.

Meille tarjoillaan uutta ihmiskuvaa. Meidän pitäisi olla ylilmaallisen kauniita ja seksikkäitä, ja ulkoisen muotomme tietynlainen. Tämä kaikki saa meidät luulemaan, ettei tarvitse tyytyä olemassa olevaan eikä edes iloita siitä, vaan on tavoiteltava alati uutta ja erityistä. Näin meille syntyy riittämättömyyden tunne. En kelpaa, en riitä, mikään ei ole tarpeeksi. Koko ajan on kiireempää, ikään kuin aika loppuisi. Melkein hengästymme päivittäiseen elämäämme.

Ajassa on myös informaatiotulvaa. Tämä sekoittaa meitä melkoisesti, aivomme eivät pysty työskentelemään kuin asia kerrallaan tai muuten kuormitumme ja palamme loppuun.

Nyt siis olisi rauhoitettava ja rentouduttava sekä annettava itselleen armollista aikaa olla sellainen kuin on. Tehdä asioita vain siinä määrin, kun hyvältä tuntuu. Nyt, jos koskaan kannattaa olla kriittinen maailman vouhotusten kanssa. Olemme edelleen ihmisiä huolinemme ja murheinemme, kaipaamme toista ihmistä ja aikaa toistemme kanssa. Myös yksin oleminen ja rauha ovat tarpeen.

Sinänsä muutoshan on ikuista, kaikki muuttuu jatkuvasti. Ihminen muuttuu elämänsä alussa ja lopussa paljon, keski-vaiheilla on tasaista. Voimme valita myös itse muutoksia elämäämme, toistamme samaa vai etsimmekö uutta ole-

misen tapaa. Haemmeko muutoksia ulkoisesti vai sisältä eli omasta mielestämme.

Tuttu ja turvallinen vai uusi ja outo kamppailevat meissä, uusi muutos samalla pelottaa, koska siitä ei ole kokemusta. Näin siirrymme epämukavuusalueelle, jossa risteilevät monenlaiset tuntemukset. Onpa ihanaa kokea tällaista, miksi minä tähän ryhdyin, mitähän tästäkin seuraa, olisinpa pysytellyt vain entisessä elämäntilanteessani, kylläpä on vaikeaa ja ahdistavaa ja niin edelleen.

TYÖTÄ JA PONNISTELUJA

Kannattaa ajatella, ettei ole vaivatonta viljaa, vaan kaikki vaatii aina työtä ja ponnistelua varsinkin alussa.

Alku aina hankalaa, lopussa kiitos seisoo. Uuden asian viehtymys on kiinni monesta seikasta muun muassa persoonallisuustyyppistäkin: jotkut ovat hyvinkin ärsykehaakuisia, rohkeita ja sietävät paljon stressiä, toiset eivät näytä tarvitsevan juurikaan mitään uutta elämäänsä. Tässäkin on kuunneltava itseään, mutta joskus kannattaa patistella itseään käymään myös epämukavuusalueella, se lisää stressin sietoa jatkossa.

Tämä aika tarjoaa valtavasti erilaisia tapoja kokea ja muuttua. Jokaisesta ihmisestä ollaan tekemässä oman elämänsä sankaria ja valmentajaa. Meille tarjotaan sekä kehon rakentamiseen että henkiseen puoleen yllyttömästi ohjeistusta. Syöminenkin on saanut melkoiset mittasuhteet.

Monet itsensä kehittämiseen ja muutokseen liittyvät asiat ovat myös yksilöllisiä hienoita kokemuksia ja tuovat tullessaan oikeaa menestystä. Sen sijaan jokaisen on tajuttava omat rajansa, osattava hillitä, hallita ja valita erilaisten asioiden suhteen.

Meillä on oma peruspersoonallisuutemme ja jos sitä yritämme väenväkisin muuttaa liikaa, tulemme epäaidoiksi ja olemuksemme tuntuu muista teeskentelyltä. Ei tietenkään ole mitään rajoja sille, mihin ihminen pyrkii ja monet ovatkin sen osoittaneet elämässään, että sitkeä työ palkitaan. Usein se onnistuu, mutta ihminen voi uupua urakan alle eikä jaksa ponnistella jatkuvasti suorituskykynsä ylärajoilla.

Jos sinua on kohdeltu väärin ja haluat muuttua kokonaan kiusaamisen takia, ajattele ettei kiusaaminen ole syytäsi etkä ole sitä mitenkään ansainnut. Sinä olet ihan hyvä ja fiksu ihminen eikä sinussa ole mitään vikaa. Sinun ei tarvitse muuttua miksiäkään kiusaamisen takia.

Mutta jos haluat muutosta oman itsesi takia tai vaan muuten kehittää itseäsi, niin siitä vaan aloittamaan. Ole rohkea, sinä kyllä pystyt, jos haluat saada aikaiseksi muutoksen, josta on iloa itsellesi.

Hyvin suuret muutokset vaativat myös todella isoja ponnistuksia. Muutos vaatii paljon sopeutumista ja erilaisten tunteiden sietämistä, vaikka väkisin. Tällaisia suuren muutoksen kohteita ovat yleensä taistelu alkoholismia tai huumeita vastaan, erilaiset neurologiset häiriöt, kehitysvammat, vakavat psykiatriset sairaudet, pitkäaikaissairaudet, äkilliset traumaattiset tilanteet ja onnettomuudet. Lisäksi sairaudet

joiden kuntoutus on hyvin vaikeaa, vaativat muutokseen sopeutumista.

OIKEA AJANKOHTA MUUTOKSELLE

Muutos lähtee siitä, ettei ihminen ole tyytyväinen nykyiseen elämäntilanteeseensa. Hän tiedostaa, että jotakin on tapahduttava.

Alkaa muutostarpeen ja siihen liittyvän vastarinnan käsitteleminen. Tämän jälkeen alkaa varsinainen muutoksen suunnittelu eli se, miten kaikki käytännössä tapahtuu. Siten alkaa toteutus ja muutoksen vakiinnuttaminen.

Muutos voidaan kokea myös uhkana ja muutoksessa piileviä mahdollisuuksia on vaikeaa huomata. Varsinkin jos on aina

tottunut toimimaan samalla tavalla. Psykosomaattiset oireet voivat olla yleisiä muutoksia pelkäävien ihmisten joukossa. Varsinkin, jos murehdimme ja märehdimme jatkuvasti elämässämme tapahtuneita kielteisiä asioita, voi tämä lamauttaa voimavaroja. Liika vatvominenkaan ei kannata.

Elämän mieli on eteenpäin menemistä ja uuden oppimista. Yleensä emme halua pysähtyä paikallemme, vaan oivaltaa ja kokea uutta. Tämä ei tarkoita välttämättä ulkoista kokemista tai muutosta ulkoisissa olosuhteissa. Monesti oman mielen sisäiset asiat, kuten itsetuntemus, oman tietoisuuden kasvattaminen ja itseohjautuvuus ovat kaiken alku. Emme pääse edes alkuun, ellemmme ymmärrä itsestämme yhä enenevässä määrin sitä, kuka olemme.

Muutosvalmennus on olemassa, kun halutaan oikein järjestelmällisesti lähteä liikkeelle. Toisen ihmisen tuki on myös



” MUUTOSTA SUUNNITELLESSA, KANNATTAA ENSIN MIETTIÄ, MITÄ TAVOITTELEE JA ONKO TAVOITE REALISTINEN ELI OIKEASTI SAAVUTETTAVISSA OMILLA KYVYILLÄ.

hyvin tärkeää, hän toimii avustavana minänä ja ottaa osan hoitaakseen prosessista. Silloin onkin kyse valmennuksesta.

Oikeastaan aina on hyvä mietiskellä myös omaa itseään eli sitä, miten tietoinen on itsestään. Ymmärtääkö kuinka asioista ajattelee, millaisia ennakkokäsityksiä itsellä on, mitä itsestään ajattelee. Ymmärtääkö omia tunteitaan, motiivejaan, toiveitaan ja pelkojaan. Kuunteleeko itseään ja omia tarpeitaan vai onko jatkuvasti toisten palveluksessa.

Elämässä on niin sanottuja kehityskriisejä eli vaiheita, joissa tapahtuu muutosta ja kasvua. Nämäkin muutokset ottavat joskus koville, emmekä välttämättä haluaisi ottaa niitä vastaan. Tällaisia kehitysvaiheita ovat pikkulapsiaika, jolloin kehitetään luottamusta, aloitekykyä ja omaa tahtoa. Murrosiässä taas oman minuuden, identiteetin kehittyminen näkyy ja kuuluu myös ympäristölle. Nuori meneekin usein laidasta laitaan, kunnes löytää oman tiensä.

Aikuisuudessa on useampiakin kriisejä, joissa on kyse muutoksesta ja siihen sopeutumisesta omalla laillamme. Parisuhde, ammatti, työidentiteetti, seksuaalisuus, sitoutuminen, vanhemmuus, toveruus, kumppanuus ja puolisona oleminen ovat kaikki niitä muutoksia, joissa on kyse myös tietoisesta muuttumisesta ja minuuden eri puolien haltuun ottamisesta ja kehittymisestä.

Oikea ja otollinen ajankohta muutoksille on silloin, kun ihminen itse niin haluaa. Kun mieli alkaa tehdä jotakin uutta, erilaista, parempaa, jotakin ikuisempaa, kauniimpaa, uutta kokemista ja niin edelleen. Kun lähemme tavoittelemaan unelmaamme, joudumme tekemään paljon työtä sen eteen. Yleensä määrätietoisuus kantaa kauas. Nimenomaan päämäärätietoisuus. Aina on oikea aika aloittaa ja uusi päivä tulee aina. Aikahan ei lopu kesken. Mutta jos tavoitteemme on liian kaukana todellisuudesta ja kykymme eivät riitä, meidän täytyy täsmätä tavoitteita paremmin ja sovittaa ne juuri itselle sopiviksi.

Valmistelutyö omassa päässä kannattaa tehdä, aloittaa esteiden ja ennakkokäsitysten kartoituksella sekä pois raivaamisella.

TAVOITTEET REALISTISIKSI

Muutosta suunnitellessa, kannattaa ensin miettiä, mitä tavoittelee ja onko tavoite realistinen eli oikeasti saavutettavissa omilla kyvyillä.

Kehottaisin miettimään, onko tavoite sellainen, että siitä voi myös luopua, jos se osoittautuu mahdottomaksi. Miettiä kannattaa myös sitä, millä kustannuksella tavoitteisiin pyritään. Pelkän ulkonäön vuoksi ei mielestäni kannata uhrata aivan kaikkea, koska henkisillä arvoilla on pidemmän päälle enemmän merkitystä.

Rakenna siis itseäsi sisältä käsin eikä vain ulkoista olemusta. Aina voi tehdä jotakin itsensä eteen. Muutoksen haaveilu ja toteuttaminen ei ole järkevää silloin, kun elämässä on muita välttämättömiä kiireitä ja keskeneräisiä asioita.

Ensin hoidetaan päivittäiset ja tärkeät, ajankohtaiset asiat ja vastuut, jotka johtavat meitä eteenpäin elämässä. Vasta sitten aletaan haaveilemaan, kun sille on sopiva aika. Saatamme kuormittaa liikaa, jos emme edes malta tehdä nykyisiä askareita, opintoja ja töitä, vaan haaveilemme jo seuraavasta vaiheesta. Kaikella on oma aikansa ja paikkansa.

Muutoksen haaveilu auttaa meitä yli vaikeiden vaiheiden ja lopputuloksen ajattelemisen antaa pontta ja motivaatiota tavoitteeseen pääsemiseksi. Meidän on elämämme aikana oltava myös realistisia ja pystyttävä hoitamaan arkiasiat ja työasiat sekä saattamaan loppuun aloitetut tehtävät.

Myös koko elämää täytyy suunnitella, ettemme joudu tuuliajolle ilman päämäärää ja tavoitetta. Aikuisten avulla ja tuella, lasten ja nuortenkin on hyvä alkaa kiinnostumaan omasta elämästään ja saada siitä otetta sekä tuntumaa itseensä.

Muutos kaatuu yleensä uutuuden mukanaan tuomaan pelkoon. Kun halutaan muutosta ja lähdetään sille tielle, se onkin aivan uutta ja outoa. Kaikki vanha turvallinen katoaa ja uudesta ei ole vielä tarkkaa tietoa.

Tässä tarvitaan yleensä tukea, rohkaisua ja tulevaisuuden maalailua siten, että tilanteesta alkaa saada otetta. Yleensä jos tavoite on selvä, on matkakin helpompi kulkea, koska päämäärän voi aina nähdä. Vaikeinta on niillä, jotka eivät tiedä mitä tahtovat, mutta haluavat jotakin uutta.

Muutos kuitenkin vaatii sitkeyttä ja sisua muuttaa totuttu ja turvallinen, outoon uuteen. Kun puhumme muutoksen esteistä tai epäonnistumisesta, täytyy tarkastella asioita vaikkapa kahdesta näkökulmasta. Ensinnäkin jos epäonnistuminen on jo tapahtunut, onko se oma vika vai voidaanko nähdä vaikeuttavia tekijöitä muualla.

Jos syytämme itseämme, voi tilanne käydä raskaaksi ja jos taas näemme vian vain ulkoisissa tekijöissä, saatamme vältellä omaa osuuttamme. Positiivinen ajattelu on myöskin hyväksi ja siten voimme välttää ikävien kokemusten pidemmän märehkimisen.

Muutokseen on sopeuduttava, se on sisäistettävä ja hyväksyttävä ja sitä täytyy pitää osana uutta minuutta. Tästä syystä asiantuntijat eivät usko helppoihin ja nopeisiin konsultteihin, joita tarjoillaan muun muassa erilaisten uskomushoitojen muodossa.

HENKISTÄ VALMISTAUTUMISTA

Nimenomaan valmistelutyö on osa muutosta. Ajattelutyö on hyvinkin tärkeää.

Alitajuntamme alkaa työskennellä, kun se on tarpeeksi vakuuttunut ja saa oikeat tavoitteet. Kun olemme tunnetasolla valmistautuneet monipuolisesti muutokseen, alkaa konkreettinen muutoksen valmistautuminen käytännön asioineen.

Kun haluamme jotakin, alamme miettiä sitä. Miksi haluamme juuri tätä, miksi tämä asia on minulle merkityksellinen, mitä se minulta vaatii ja mitä joudun uhraamaan. Mitä tämä muutos tuo tullessaan, mikä muuttuu elämässäni ja miksi pitäisi muuttua.

Mieli kypsyy hitaasti, yleensä levossa ja rentoutuneena. Mieleemme tuottaa myös meille uusia ratkaisuja näihin muutosta käsitteleviin teemoihin.

Mikään muutos ei synny kivutta ja aika ajoin tulee epäuskon ja väsymyksen hetkiä. Mielikuvituksen käyttö, mielikuvaharjoittelu on osoittautunut hyväksi menetelmäksi. Kuvitellaan pienin askelin sitä, miten päästään lopputulokseen.

Muutos ei tapahdu nopeasti, koska ihmismieli vaatii aikaa sopeutuakseen muutokseen. Asiat tulevat valmiiksi sitten, kun on niiden aika. Kannattaa kuulostella itseään siitä, mikä on tilanne. Ihminen on aika syvällinen olio ja tarvitsee aikaa sekä rauhaa asioidensa kypsyttelyyn.

Jälleen kerran rauhallinen olo ja rauhoittunut mieli edesauttavat muutosprosessia. Jos hätäilemme tai meillä on kiire, mielemme keskittyy tähän hätään ja pelastamaan

meidät uhalta, jolloin mieli ei voi samaan aikaan työskennellä muutoksen parissa. Uskalla rauhoittua elämään ja kokemaan asioita sisältä käsin.

PERUSTELUITA MUUTOKSELLE

Superäly, superkauneus, superfysiikka, superura, superperhe, superlapset. Mittaamme suorituksiamme, vertailemme niitä, kilpailemme kaikessa, jotta meistä tulisi kaikkein parhaimpia.

Haluamme olla kuolemattomia, terveitä, tehokkaita, jaksavia ja ikuisesti aikaansa seuraavia. Tällaisen ajattelutavan voi nähdä kuolemanpelkona eli ikävän todellisuuden kieltämisenä - menetämme joka tapauksessa vähitellen kaiken.

Olisiko sittenkin niin, että kohtuus kaikessa olisi hyvä osviitta muutoksessakin? Jos tavoite on liian kaukana, tpetymme ja turhaudumme, emmekä jaksaa.

Järkeviä perusteluita muutokselle ovat muun muassa terveydelliset syyt. Lopetan tupakoinnin, koska se on osoittautunut hyvin vaaralliseksi. Laihdutan ainakin liiat kilot, koska ne rasittavat niveliä, luustoa ja sisäelimiä. Katson elintapo-

” HALUAMME OLLA KUOLEMATTOMIA, TERVEITÄ, TEHOKKAITA, JAKSAVIA JA IKUISESTI AIKAANSA SEURAAVIA. TÄLLÄISEN AJATTELUTAVAN VOI NÄHDÄ KUOLEMANPELKONA ELI IKÄVÄN TODELLISUUDEN KIELTÄMISENÄ – MENETÄMME JOKA TAPAUKSESSA VÄHITELLEN KAIKEN.



jani ja laitan niitä terveelliseen suuntaan, jolloin elimistöni ja kehoni kiittävät minua. Vaivannäkö ja itsekuri palkitaan kyllä myöhemmin.

Usein emme tule ajatelleksi henkisiä asioita muutoksen kohteina. Voisinko olla lempeämpi, ymmärtäväisempi, anteeksiantavaisempi, keskustelempi. Entä voisinko välittää enemmän läheistäni, voisinko riidellä ja nalkuttaa vähemmän. Voisinko huomioida toisten tarpeet enemmän, voisinko hoitaa itseäni ja välittää itsestäni enemmän ja niin edelleen.

On hyvä kysellä itseltään, onko oma elämä riippuvainen jostakin asiasta tai ihmisestä. Suuria muutoksia kannattaa miettiä ja rohkaistua tarvittaviin ratkaisuihin. Meillä on vain yksi elämä ja on myös mietittävä, onko kärsimys välttämätöntä vai voidaanko muutoksella saada aikaan toisenlainen tilanne.

Elämä tuo mukanaan vastoinkäymisiä, suuria yllättäviä takaiskuja, kuten sairauksia, taloudellisia epävarmuuksia, työttömyyttä ja toisten taholta tulevaa sortamista tai kiusaamista. Eteenpäin on vaan jotenkin selvitettävä.

Näissä tilanteissa kysytään ajattelu- ja tunne-elämän hallintaa, uutta näkökulmaa ja sopeutumista uuteen tilanteeseen sekä muutokseen. Mielessä liikkuu monenlaisia ajatuksia, onko tämä muutos pysyvää, onko sairaus tullut jäädäkseen, onko menetys pysyvää, onko taloudellinen tilanne romahtanut pysyvästi?

Asioiden hyväksyminen ei käy käden käänteessä, vaan vie yleensä vuosia eikä aina onnistu ollenkaan. Niissä vaikeissa tilanteissa, joissa muutos on tullut jäädäkseen pysyväksi olotilaksi, kysytään muutoksen hallintaa ja kykyä hyväksyä monenlaiset tunteet sekä vaiheet. Muutos on perusteltua ja järkevää näissä tilanteissa, joissa olosuhteet muuttuvat ja ihmisten täytyy se hyväksyä ja sopeutua itse tilanteiden mukaisesti.

Huonoja tapoja, ikävää käyttäytymistä, voimakkaita asenteita, vanhanaikaista näkemystä maailmasta ja ihmistä kannattaa muuttaa. Mikäli on itse vakuuttunut muutoksen merkityksestä ja tärkeydestä omalle itselleen, on muutoksen onnistuminenkin todennäköistä.

Ulkoista olemusta voimme muuttaa jo aika lailla. Hyvin olennaista on kuitenkin mieleemme, identiteettimme ja minuutemme laita. Ne eivät muutu niin nopeasti eikä mieli aina hyväksy muutosta, vaan haluaa takaisin vanhaan.

Psykoterapia on prosessi, joka käynnistää psyykkisen muutoksen ihmisen itse haluamalla aikataululla. Aika usein psykoterapiassa kyse onkin isosta muutoksesta, joita ovat muun muassa avioero, uusi suunta elämälle, ammatillinen muutos, muutokset elämäntavassa ja omassa kehossa.

MUUTOKSEN PROSESSIT

Kasvu ja kehitys tapahtuu niin, että tunteilla on alku, keskikohta ja loppu. Näitä vaiheita kuvaavat useimmiten seuraavat reaktiot: havahtuminen muutoksen tarpeeseen, muutoksen käsittely, vastarinta, muutoksen käynnistäminen, motivaation ylläpitäminen, takapakit, muutoksen

vakauttaminen ja varmistaminen ja lopuksi muutokseen totuttaminen ja sen sisäistäminen.

Joskus muutos on äkillinen ja vaikea. Sellainen, joka koskettaa ydinminäämme, perusturvallisuuttamme, luottamustamme ihmisiin ja elämään. Silloin muutosprosessi etenee kriisin tavoin.

Ensin on shokkivaihe, jossa on epätodellinen olo, asioita on vaikea ottaa todesta. Seuraavassa vaiheessa alamme tajuta, mistä oikein todellisuudessa on kyse ja realistisesti tajuta, mitä tämä vaatii ja miten kauan kaikki kestää, mitä tämä merkitsee. Alkaa reagoinnin vaihe, jossa on voimakkaita tunteita ja fyysisiä tuntemuksia. Ollaan siirtymässä uuteen ja vanhaa ei voi enää tavoittaa, ollaan epävarmalla maaperällä ja kaikki tuntuu raskaalta sekä vaikealta. Seuraavassa vaiheessa siirrytään uuteen ja aletaan hyväksyä uusi osaksi itseä ja identiteettiä.

Joskus on kyse itsetehdyistä muutoksesta, kuten itsensä kehittämisestä, uuden oppimisesta, omien sisäisten rakenteiden muuttamisen halusta, oman kehon hallinnasta, oman terveyden ja hyvinvoinnin rakentamisesta ja niin edelleen. Tuolloin matkalla muutokseen voitaneen nähdä myös ylä- ja alamäkiä. Alkuhan on aina hankalaa. Ei jaksaisi eikä viitsisi, tuloksetkaan eivät näy niin pian, tulee epäonnistumista, tulee epäilyä asian tarpeellisuudesta ja taantumavaiheita. Vauhtiin päästyään aletaan kuitenkin huomaamaan uudenlaista ajattelua ja tapaa kokea asioita, uusia tunteita ja uutta oppimista. Kaikki ponnistelu alkaakin tuntumaan merkitykselliseltä ja saamme puhtia jatkaa.

Kun ollaan suuren muutoksen edessä, vaatii se henkistä ponnistelua. Väsymys ja lamaantumisenkin ovat myös normaalia kokemusta, kun olemme pitkään niin sanotulla epämuukavuusalueella ja joudumme ratkomaan monenlaisia ongelmia. Muutos tuo mukanaan aina sisäisen muutoksen tarpeen ja se vaatii työtä siinä, missä ulkonaiset puitteetkin.

Kaikki tämä jaksaminen ja kestäminen on samalla uuden identiteetin luomista itselleen. Vanhan suremista ja päättämistä sekä uuden rakentamista.

Motivaatio syntyy siitä, että olemme asiamme takana, vaikka välillä väsyttää ja epäilyttäkin. Oma tahtomme, halumme ja vahvat tuntemuksemme muutoksen puolesta, saavat meidät uudelleen innostumaan pienistä pysähdyksistä huolimatta. Tarvitsemme myös lepotaukoja tässä muutosprosessissa eikä meidän tarvitse hätäntyä, vaikka emme jaksaisi täysin painaa aina. Kunhan suunta on tiedossa.

Motivaatio säilyy, kun palkitsemme itseämme aina hyvin pienestä etenemisestä. Oman sisäisen puheen tulisi olla myönteistä ja kannustavaa: olen hyvä, kyllä minä onnistun, saan levätä välillä, riitän itselleni, välitän itsestäni ja niin edelleen.

On hyvä käsitellä asioita välillä, jos ne tuntuvat vaikeilta, mutta ikävien asioiden märehtiminenkään ei pidemään päälle auta. Suuntaa siis katse eteenpäin ja muutostavoitteeseen. Hyvä ja toivorikas mieli saa myös kehon endorfiinit esille ja siten edesauttaa meitä tavoitteiden saavuttamisessa.

TUKEA JA TUUMINTAA

Mitä varmempia olemme muutoksen tarpeellisuudesta itsemme, sen helpompi on pitää kiinni uudesta ajattelutavasta. Jos siis on tehty ajatustyötä ja perusteltu itselle muutoksen tarve hyvinkin syvällisesti, vanhat tavat eivät pääse ottamaan valtaansa meitä.

Yleensä jos muutosprosessi tehdään rauhallisesti ja ajan kanssa ajatellen, lopputuloskin on vankalla pohjalla. Usein, kun nopeasti edetään pikaisiin tuloksiin, mieli ei olekaan ennättänyt perässä ja silloin uusi olotila on pelottava ja lipsahtaminen vanhaan käy helposti. Koko ajan meissä taistelee kaksi voimaa; turvallisuus, toisto, paikalleen pysähtyminen ja uuden tutkiminen, seikkailu. Välillä uskallamme enemmän uutta ja vierasta emmekä säikähdä epämuukavuuden kokemusta.

Muutoksen säilyttämisessä on olennaista, että siitä tulee oman identiteettimme, minuutemme osa. Hyväksymme itsemme tämän uuden näkemyksen kautta, se on omien arvojemme mukainen ja haluamme pitää siitä kiinni.

Perhe ja läheiset voivat kannustaa ja auttaa monella tavalla. Rohkaista eteenpäin ja lohduttaa, kun tulee repsahduksia. Läheiset voivat tukea vaikkapa nuorta olemaan vahva ja rohkea sekä luottamaan itseensä vaikeissakin tilanteissa. Läheiset voivat kertoa omista selviytymistavoistaan ja elämäkokemuksistaan lapsilleen ja nuorilleen, jolloin nämä huomaavat, etteivät ole yksin ongelmiseen, vaan niitä on ollut ennenkin ja ilmeisesti tulee aina olemaan. Nimenomaan puhuminen ja asioiden pohtiminen ja oman elämänviisauden jakaminen olisi kannattavaa nykyään.

Perhe ja läheiset voivat yhdessä myös osallistua tähän muutosprosessiin ja yhdessä käydä läpi muutosta. Koko perhe voisi päättää esimerkiksi panostavansa terveyteen ja vuorovaikutukseen tai muuhun yhteisesti valittuun asiaan. Jokaisella jäsenellä voi olla oma painoalueensa, esimerkiksi ulkonäkö, terveellinen syöminen, kavereiden hankkiminen, perheen yhteiset illat, uudet sosiaaliset tavat ja niin edelleen.

Opettaja voi oppitunneilla ottaa erilaisia teemoja esille, joissa käsitellään muutosta. Opettaja voisi myös tukea yksittäisiä oppilaita heidän omassa muutosprosessissaan. Itse asiassa me kaikki voisimme toimia toisillemme muutosagentteina. Kannustaa, rohkaista ja tukea, olla kavereina ja kuuntelijoina.

KÄRSIMINEN ON VALINTA

Joskus muutos voi olla oikea tapa päästä ongelmastaan, muttei aina.

Jos asialle ei oikeasti ole tehtävissä mitään, on parasta sopeutua siihen. Tolloin asia menettää ongelmaisen luonteensa ja alkaakin olla osa elämäämme.

Monestihan sairaudet ovat tällaisia. Samoin on elämämuutosten laita; lapset lähtevät kotoa, me vanhenemme, omia kuolee, tulee yllättäviä taloudellisia tappioita ja muita vastoinkäymisiä ja niin edelleen. Ensin emme hy-

väksyisi millään ja haluaisimme, että asiat palaisivat ennalleen. Mutta niin ei käy.

Jos jäämme tähän pisteeseen haikailemaan ja katkeroitumaan, emme pääse eteenpäin. Eli muutos kohti uutta on ainut tie. Vanhan sureminen ja siitä luopuminen, ja uuden vaiheen hyväksyminen.

Ongelmista ei aina pääse, mutta joskus helpottaa, kun siitä voi puhua tai sen on jo hyväksynyt osaksi elämäänsä. Kipu on väistämätöntä, mutta kärsiminen on valinta.

Aika usein on niin, ettei hankalalle elämäntilanteelle mahda mitään. Silloin ei ole muuta tehtävissä kuin yrittää muuttaa suhtautumistapaansa. Voi myös kuvitella asiat jo paremmin ja nähdä itsensä tilanteessa, jossa on mukava ja leppoisa olla.

Jos mieli on kovin ahdistunut ongelmasta, voisi yrittää rauhoittaa itseään hengittämällä syvään ja puhaltamalla hitaasti ulos. Tämä muutamia kertoja. Ajattelua voi tarkoituksella ohjata miellyttävään ja rentouttavaan suuntaan, kuvittelemalla lempipaikassa olemista, esimerkiksi kaunistamaisemaa.

Yleensä elämässä kasvu ja kehitys tapahtuvat myös kivun, tuskan ja kärsimyksen kautta. ■

MUUTOSHARJOITUS:

1.

Mieti kolme suurinta muutosta, jotka haluat toteuttaa elämässäsi juuri nyt.

2.

Kirjoita jokainen erilliselle paperille muutamalla lauseella.

3.

Kuvaa mielessäsi kukin muutostila kokonaisuutena.

Unelmoi, innovoi ja rohkaise itseäsi.

Konkretisoi hankkeet.

4.

Analysoi kunkin muutoksen hyvät ja huonot puolet.

5.

Laita muutokset tärkeysjärjestykseen (helpoin on 1... vaativin on 3.)

*Pienen kunnan kuraattorin
työn suola ovat
monen ikäiset asiakkaat*

KURAATTORIN KANSSA keskustellaan

Lappajärveläisen koulukuraattori Tuula Vartialan asiakkailla on poikkeuksellisen suuri ikäjakauma, sillä hänen toimenkuvaansa kuuluu tuki kaiken ikäisille kunnassa opintietään käyville pienistä esikoululaisista aina täysi-ikäisiin ammattikoulussa opiskeleviin.

TEKSTI: MIRKKU HALONEN
KUVAT: PEXELS



Peruskoulun ja lukion lisäksi paikkakunnalla toimii Järvi-seudun ammatti-instituutti JAMIn yksikkö. Kuraattorin puheille saapuva JAMIn opiskelija saattaa olla jo perheellinen, aikuinen ihminen.

- Olen ainoa tämän rodun edustaja, Vartiala naurahtaa asemaansa pienen kunnan ainoana koulukuraattorina.

Vaikka omassa kunnassa ei ole kollegaa, on Vartialalla Lappajärvellä yhteistyökumppaneina muita oppilashuollon asiantuntijoita. Toisen kuraattorin kanssa keskusteleminen on myös mahdollista, sillä naapurikunnassa Kauhavalla toimii vastuukuraattori.

- Teen tiivistä yhteistyötä kouluterveydenhoitajan ja erityisopettajan kanssa.

Myös perheneuvola ja nuorisopsykiatrian poliklinikka ovat kuraattori Tuula Vartialan tärkeitä yhteistyötahoja.

KAIKENLAISTEN HUOLIEN KANSSA

- Käyn esittäytymässä uusille oppilaille. Kerron heille, että kaikenlaisten huolten kanssa koulukuraattori on oikea osoite ja minun kanssani voi tulla juttelemaan.

Kuraattorin puheille tulevien huolet koskevat usein koulunkäyntiin liittyviä vaikeuksia tai pulmia sosiaalisissa suhteissa.

- Välillä työni on sitä, että ohjaan oppilaan oikealaiseen avun piiriin.

Asiakkaat soittavat kuraattorille tai tulevat käymään. Kuraattori korostaa, että hänen kanssaan keskustelemien on hyvin matalan kynnyksen palvelua.

- Nuoret laittavat usein viestiä. Pienemmät tulevat itse ovelle. Opettaja tai terveydenhoitaja voi ohjata oppilaan kuraattorille. Joskus vanhemmat pyytävät juttusille kuraattorin kanssa. Joskus yhteydenotto koskee huolta koulukaverin puolesta.

Pulmalliset asiat saattavat ratketa jo ennen kuin ne ehtivät kuraattorille asti, vaikkapa oman luokanopettajan kanssa keskustellen.

HYVÄÄ TEKEVÄ HENGÄHDYSTAUKO

Oppimisvaikeuksien ja sosiaalsiin suhteisiin liittyvien ongelmien lisäksi kuraattorin puheille tullaan mielialaan liittyvissä asioissa.

- Kun oppilaalla on paha olla, niin ohjaan häntä kouluterveydenhoitajan luokse. Samoin kouluterveydenhoitaja ohjaa kuraattorin puheille. Toisillemme ohjaamme oppilaita tietenkin heidän omalla suostumuksellaan.

Jos kuraattorin ja terveydenhoitajan yhteistyö ei riitä, etsitään oppilaalle apua esimerkiksi nuorisopsykiatrian poliklinikalta. Jos oppilas haluaa, voi hän käydä juttelemassa pulmistaan perheneuvolassa.

Vaikka koulukuraattorilla ei olekaan terapeutin koulutusta, on hänen kanssaan keskusteleminen hyvää tekevää hengähdystauko koulupäivän lomassa. Yleensä kuraattorin kanssa keskustelua varten varataan enemmän, kuin vain yksi tapaamisaika.

- Monet nuoret kokevat tärkeänä säännöllisen keskustelun aikuisen kanssa. Murrosikäisillä on hyvin tavallista tunne siitä, että omat vanhemmat eivät ymmärrä.

PIENTEN KANSSA TYÖTAVAT TOIMINNALLISIA

Keskustelun tarve nuorella voi liittyä elämän kriisitilanteeseen, kuten esimerkiksi vanhempien eroon.

- Sellaisissa tilanteissa jo kevyt tuki voi riittää. Nuori saa purkaa ajatuksiaan ja saa keskustelusta tilanteeseen uutta näkökulmaa. Minun tapani työskennellä on suunnata katse kohti tulevaa.

Pienten koululaisten kanssa työtavana on harvemmin pelkkä keskustelu. Keinot ovat keskustelua toiminnallisia.

- Minulla on valmiita tunnekortteja, joiden avulla käsitellään sosiaalisia tilanteita. Mietitään esimerkiksi miltä kiusatusta tai kiusaajasta tuntuu ja mikä voisi olla ratkai-

su ongelmaan. Näin luodaan lapselle uusia toimintatapoja haastavaan tilanteeseen.

Isompien oppilaiden kanssa työskentely painottuu enemmän keskusteleminen, mutta heidänkin avukseen kuraattorilla on toiminnallisia menetelmiä, joiden avulla pohditaan muun muassa oman persoonallisuuden piirteitä.

- Minulla on täällä muun muassa aikuisten värityskirjoja.

KIUSAAMISTILANTEISSA TÄRKEÄÄ MIETTIÄ RAJAPINTOJA

Koulukuraattorin kanssa keskusteleminen on luottamuksellista. Vaitiolovelvollisuuden yli menevät vain sellaiset tilanteet, joissa lapsi tai nuori vaarantaa selkeästi oman turvallisuutensa, esimerkiksi käyttäytyy itsetuhoisella tavalla. Kuraattori voi tehdä nuoren asiakkaansa tilanteesta lastensuojeluilmoituksen. Hän voi pyytää apua perheneuvolan psykologilta tai tarvittaessa viranomaisilta.

- Näin pitkälle minun itseni ei ole tarvinnut koskaan mennä.

- Kiusaamistilanteissa on tärkeää miettiä rajapintoja. Mikä on kiusaamista, mikä on riitelyä, mikä on vitsailua. Kiusaaminen on toistuvia epämiellyttäviä tekoja toista kohtaan ja satuttaminen on tahallista.



Kiusaamisen ollessa kyseessä kaikki välttämättä ei ole niin kuin ensikatso- malta näyttää. Aivan ensimmäisenä on selvitettävä kuka tai ketkä ovat kiusaajia, kuka puolestaan on kiusattu.

- Osa kiusatuista oppilaista ei haluaisi, että kiusaamiseen puututaan. He pelkäävät, että kiusaaminen muuttuu vielä pahemmaksi.

Kouluilla on ohjeistus siitä, miten kiusaamisen puututaan. Tilanteen selvittämiseksi kuullaan sekä kiusattua ja että kiusaajaa. Myös osapuolten vanhemmat kutsutaan keskustelemaan tilanteesta. Kiusaaminen on vakava asia ja asianosaisten keskusteluista jää dokumentti koulun arkistoon. Mikäli kiusaaminen jatkuu, pidetään uusi palaveri.

TYÖN VAIHTELEVUUS JA KESKUSTELUT PALKITSEVAT

- Työpäiväni ovat vaihtelevia. Teen yksilötyötä, mutta tapaan oppilaita myös ryhmissä ja koko luokkina. Vaihtelevuus on kivaa. Haluan ehdottomasti työskennellä lasten ja nuorten kanssa, sillä heidän kanssaan työ on palkitsevaa.

Kuraattori pitää myös nuorison ja aikuisten asiakkaiden kanssa työskentelyä. Kuraattorin puheilla aikuisten kesken keskustellen saatetaan saavuttaa syvällisempi taso kuin nuorempien kanssa puhuttaessa.

- Sellaiset keskustelut ovat työni suola ja lisäävät sen vaihtelevuutta.



Lappajärvellä on kunnan ainoa kuraattoria kohti noin 600 eri ikäistä koululaista tai opiskelijaa.

- Se on kuraattorin kannalta kohtuullinen määrä. Meillä kouluyksiköt ovat pieniä ja opetus yksilöllistä.

PIENELLÄ PAIKKAKUNNALLA OLLAAN TUTTUJA KESKENÄÄN

- Tiedetään, kenen tenavat ovat toillaileet. Se voi leimata joitakin lapsia, mutta helpottaa tilanteeseen puuttumista. Ikäryhmien pienuus on toisaalta ihanaa, toisaalta taas nuorilla ei ole kovin paljon vaihtoehtoja, joista valita kaverinsa. ■

VALOPILKKU TUKEE *nykyisiä ja entisiä* KIUSATTUJA

Kiusaamisasioiden tuki- ja neuvontakeskus Valopilkku tukee kiusaamista kokevia, entisiä kiusattuja sekä kiusattujen lasten vanhempia.

TEKSTI: MIRKKU HALONEN
KUVAT: PEXELS





Valopilkku tarjoaa tukea ja jälkihoitoa kiusatuille. Tuki perustuu ensisijaisesti vertaisuuteen ja sitä on tarjolla niin puhelimitse, netin kautta kuin ryhmä- ja yksilötapaamisissa. Tuki on ilmaista matalan kynnyksen tukea.

Valopilkkun toiminta on valtakunnallista ja sitä rahoitetaan veikkausvaroin. Toimintaa koordinoi Harjulan Setlementti -yhdistys Lahdessa.

Valopilkkulla on vertaistukiryhmiä eri ikäisille kiusatuille. Ryhmiä ohjaavat tukikeskuksen työntekijät sekä koulutetut vertaisryhmäohjaajat.

Valopilkkun oma kiusaamisen jälkihoitomalli Vahvuudet esiin! on rekisteröity tavaramerkki. Jälkihoito keskittyy kiusaamisilmiön ymmärtämiseen, toipumisen tukemiseen, vahvuuksien tunnistamiseen ja itsetunnon rakentamiseen. Kiusaamisen ennaltaehkäisemiseen on monta menetelmää, mutta jälkihoidon menetelmiä ei ole juuri ollut tarjolla.

RYHMÄ ANTAA VERTAISUUDEN JA HYVÄKSYMISEN KOKEMUKSIA

Kiusaamisen jälkihoidossa vertaisuudesta syntyy jakamisen ja hyväksytyksi tulemisen kokemus. Ihminen saa ryhmässä usein ensimmäistä kertaa kokemuksen siitä, että ryhmä hyväksyy hänet, eikä kiusaajaa.

Tukiryhmässä tutkitaan kiusaamiskokemukseen liittyviä tunteita ja käsityksiä itsestä. Ryhmään osallistuneet kertovat, että ryhmä on antanut rohkeutta sekä muuttanut heidän käsitystään itsestään.

Ryhmä on avoin kaikille vanhemmille, joiden lapset kokevat tai ovat kokeneet kiusaamista mutta soveltuu myös aikuiselle, joka on itse kokenut kouluaikanaan kiusaamista. Ryhmässä käsitellään muun muassa kiusaamista ilmiönä, kiusaamisen herättämiä tunteita, kiusaamisen aiheuttamia suojautumiskeinoja sekä vihantunnetta ja sen hallitsemista.

VALOPILKKU KOULUTTAA VERTAISTUKIOHJAAJIA JA ASIANTUNTIJOITA

Valopilkku kouluttaa vertaistukiohjaajia kiusattujen tukiryhmiin sekä tukihenkilöitä ja tsemppareita kiusaamista kokeneille nuorille. Koulutus keskittyy kiusaamisilmiön ymmärtämiseen, toipumisen tukemiseen, vahvuuksien tunnistamiseen ja itsetunnon rakentamiseen.

Koulutuksessa opitaan muuan muassa, mitä kiusaaminen on ilmiönä, mikä kiusaamista kokeneen tukemisessa on tärkeää ja miten häpeä vaikuttaa identiteettiin ja toimintakykyyn. Koulutus perustuu Valopilkkussa kehitettyyn kiusaamisen jälkihoitomalliin ja antaa valmiudet toimia

vapaaehtoisena ohjaajana kiusaamista toipuvien ryhmässä, tai tukihenkilönä kiusatulle.

Tukikeskus Valopilkku tarjoaa asiantuntijaluentoja kiusaamisesta ilmiönä sekä kouluttaa eri alojen ammattilaisia Vahvuuden esiin! - kiusaamisen jälkihoitomalliin.

Valopilkku on tuottanut kolmiosaisen webinaarisarjan Kiusaamisen monet kasvot. Kiusaamisasioiden tuki- ja neuvontakeskus Valopilkku tarjoaa apua myös puhelimitse ja netissä. Neuvoja ja tukea kiusatuille Valopilkku tarjoaa myös sosiaalisen median kautta.

Joskus kiusaaminen muuttuu sellaiseksi, että on mietittävä rikosoikeuden näkökulmasta. Esimerkiksi, jos lapsen omaisuutta viedään tai rikotaan, jos häntä uhataan tai jos kiusaaminen siirtyy nettiin tai puhelimeen, on hyvä olla tietoinen niistä eri laeista, joista voi olla apua asian selvittämisessä.

Aikuisten ensisijainen tehtävä on aina lopettaa kiusaaminen ja turvata kiusatun jälkihoito.

Kiusaamisen yhteydessä ajankohtaisia lakeja voivat olla muun muassa perusopetuslaki, vahingonkorvauslaki, rikoslaki ja lastensuojelulaki.

KIUSATTU VOI KOKEA AHDISTUSTA PITKÄLLE AIKUISUUTEEN

Usein kiusaamisen vaikutuksia ei tunnisteta. Kun kiusaaminen päättyy, oletetaan, että myös uhrin kokemus katoaa. Näin ei kuitenkaan ole - kiusattu voi kokea ahdistusta pitkälle aikuisuuteen.

Kiusaamisen vaikutukset voivat tulla esiin esimerkiksi masennuksena, ahdistuksena tai jännitystiloina. Jälkihoito auttaa kiusattua pääsemään kokemansa yli ilman että traumat vaikuttavat ammatinvalintaan, opintoihin, sosiaalisiin suhteisiin ja itsetuntoon.

Kiusatuksi joutuminen saattaa johtaa mielenterveysongelmiin tai syrjäytymiseen. Sekä kiusatut että heidän läheisensä saattavat kärsiä stressistä, unettomuudesta, keskittymisvaikeuksista tai masennuksesta.

Nuori tai aikuinen, joka on kouluaikanaan kokenut kiusaamista saattaa opiskeluaikana tai työelämässä huomata kiusaamisen aiheuttamat arvet. Opiskelun jatkaminen tai työpaikalle meno voi muuttua hyvin vaikeaksi. Vertaistuen avulla voidaan käsitellä usein pitkään jatkunutta kriisiä. Kokemusta voidaan työstää voimavaraksi, jolloin omat resurssit ja itsetunto voivat terveellä tavalla kasvaa.

Ratkaisuja eteenpäin pääsemiseksi voi löytyä omasta itsestä, ryhmän tuesta tai ihmisten selviytymistarinoista. Ihminen alkaa näkemään uusia mahdollisuuksia omassa elämässään. Tämä vaikuttaa toimintakykyyn eheyttämällä ja vapauttaa elämään normaalia arkea.

PÄIVÄKOTI-ikäisten kiusaaminen

Jo hyvin pieninä lapset ymmärtävät hierarkian ryhmässä, Vertaisväkivalta voi syntyä jo päiväkotikäisten keskuudessa. Lapsi joutuu etsimään paikkaansa niin ryhmässä kuin suhteessa päiväkodin aikuisiin.

Ryhmäpaine vaikuttaa jo päiväkotikäisiin ja heidän käyttäytymiseensä, jotkut keräävät enemmän huomiota kuin

toiset ja jokaiselle muodostuu oma roolinsa ryhmässä. Myös vanhempien antama malli kuvastuu lapsen käyttäytymiseen. Jos vanhempana huomaa, että lasta jännittää päiväkotiin meneminen tai haluttomaksi lähtemään sinne, kannattaa keskustella asiasta päiväkodin henkilökunnan kanssa ja selvittää mistä on kysymys.

Mikäli herää epäily, että lasta kiusataan päiväkodissa, on vanhempien syytä tarttua asiaan ja keskustella sekä lapsen

että päiväkodin aikuisten kanssa siitä, miten tilanteen saisi rauhoitettua ja kiusaamisen loppumaan. Kaikkien kannalta on tärkeää, että asiaan puututaan ja lapset saavat kokemuksen siitä, että aikuiset välittävät ja tekevät kaikkensa asian selvittämiseksi.

Lapsen kanssa kannattaa jo pienestä pitäen puhua siitä, mikä on kiusaamista ja mikä ei, sillä pienelle lapselle rajat eivät ole vielä selvät.

KOULUKIUSAAMINEN

Koulukiusaamista on aina ollut ja tulee todennäköisesti aina olemaan jossakin muodossa, jos ryhmäytymiseen ei kiinnitetä tarpeeksi huomiota.

Kuinka paljon kiusaamista eli vertaisväkivaltaa ja minkä tyyppisenä sitä esiintyy, riippuu hyvin pitkälle siitä, miten henkilökunta suhtautuu siihen ja minkälaiseksi koulun



kulttuuri muodostuu asiaan liittyen. Sosiaalisten tilanteiden harjoittelu kuuluu lapsuusikään ja se vaatii aikuisilta tilanteiden huomioimista, ettei tilanne pääse eskaloitumaan. Kiusaaminen on ryhmäilmiö, jossa ihmisillä on erilaisia rooleja. Kiusaamista on fyysisen koskemattomuuden loukkaaminen, henkinen väkivalta, painostava vallankäyttö ja haitanteko.

Määritelmän mukaan kiusaaminen on systemaattista vallan väärinkäyttöä. Vallan epätasapaino on tunnusomaista kiusaamiselle. Myös vainoaminen on yksi kiusaamisen muoto.

Kiusaaminen on henkistä tai fyysistä väkivaltaa ja tulisi sellaisena nähdä. Kiusaamisväkivaltaa ei tule vähätellä, sillä sen seuraukset kokijalle voivat olla tuhoisat.

Kiusaaminen on aina väkivaltaa, jonka lähtökohtana on kiusaajan tarve alistaa ja saada valta-asema ryhmässä. Toisia kiusaavalla lapsella on myös käsitys, ettei kaikkia tarvitse kunnioittaa, ja oikeuttaa kiusaamisensa sen kautta.

Vanhempien on tärkeää korostaa kiusatulle lapselle sitä, ettei hän ole syyllinen tilanteeseen, vaan että se liittyy rooleihin ja ryhmäpaineeseen yhteisössä.

Lapsen kehityksen kannalta on tärkeää, että toisia alistava käyttäytyminen ei jatku. Kiusaajakin tarvitsee tukea, rakkautta sekä apua tunteidensa ja käyttäytymisensä säätelymiseen ja käsittelemiseen. Aikuisen vastuulla on varmistaa kiusaamisen loppuminen.

Kiusaamista ilmenee myös netissä ja vapaa-ajalla. Nettikiusaamiseen puuttuminen voi olla hankalaa, koska se saattaa olla kasvotonta, Lapsi tai nuori ei voi olla varma siitä, kuka häntä kiusaa. Usein nettikiusaaja on kuitenkin lapselle tuttu, mikä toisaalta vaikuttaa lapsen kokemukseen sitä pahentaa.

Kiusaaminen voi alkaa koulussa ja jatkua vapaa-ajalle tai päinvastoin. Vapaa-aikana kiusaamista voi tapahtua eri harrastusten piirissä valvotussa tilanteessa tai ei-valvotulla vapaa-ajalla kaduilla, pihoilla, kauppakeskuksissa ja netissä, Vanhempien voi olla vaikea puuttua vapaa-aikana tapahtuvaan kiusaamiseen, koska nuorten mukana ei ole valvovaa aikuista. Vapaa-ajan väkivalta saattaa olla vaikeammin hallittavissa, raaempaa sekä väkivaltaisempaa kuin kiusaaminen koulussa.

Netti-kiusaaminen ylittää herkästi rikoksen rajan, joten päätös säästää lapsen saamat viestit ja tehdä asiasta rikosilmoitus voi olla ajankohtainen.

TYÖPAIKKAKIUSAAMINEN

Suomessa työpaikkakiusaaminen on varsin yleistä. Moni työpaikalla kiusatuksi joutuva on lisäksi entinen koulukiussattu. Yhtä lailla on työpaikkakiusattuja, jolla ei ole aiempaa kiusaamistaustaa.

Työpaikkakiusaaminen tulisi aina ymmärtää koko työyhteisön ongelmaksi. Mikäli työyhteisöön pääsee syntymään sisäänlämpiäviä pienryhmiä, ei johtotasolla ole riittävästi huolehdittu työpaikan hyvästä ilmapiiristä.

Kiusaaminen voi aiheuttaa paitsi masennusta, itsetuhoista käyttäytymistä ja huonoa itsetuntoa, myös erilaista psyykosomaattista oireilua. Työpaikallaan kiusatuksi joutunut aikuinen usein myös uupuu, eikä kykene toimimaan täysipai-

noisesti. Myös työpaikkakiusaamisesta voi syntyä trauma. Tuen saaminen tilanteessa, trauman läpikäyminen ja tahtuneen hyväksyminen tuo helpotusta ja auttaa elämään täysipainoisemmin.

VANHEMPIEN ASEMA

KIUSAAMISTILANTEISSA

Monet kiusattujen lasten vanhemmat kokevat suurta avuttomuutta yrittäessään saada kiusaamisen loppumaan. Se, mitä vanhemmat kokevat olevan lapsen parhaaksi, ei välttämättä toteudu, vaan vanhemmat joutuvat seuraamaan vierestä lapseensa kohdistuvan väkivallan seurauksia.

Moni vanhempi on kertonut, että kiusaamiseen ei koulu- tai harrastemaailmassa ole suhtauduttu vakavasti. Joskus ongelma kielletään täysin. Vanhemmat kokevat toimintakyvyttömyyttä, syyllisyyttä, häpeää ja jopa depressiivisiä reaktioita, koska eivät saa apua lapselleen. Vanhemmat saattavat traumatisoitua siinä missä kiusattu lapsikin.

Apua on vaikea saada, virallisilla tahoilla ei ole resursseja huomioida kiusattujen lasten vanhempien tilannetta. Tällä hetkellä ei ole yhtä selkeää, virallista tahoja jolle kiusaamisen jälkihoito kuuluisi. Siksi tukikeskus Valopilkkku on ole-massa.

Kouluissa ja harrastustoiminnoissa on yleisesti käytössä erilaisia kiusaamista ehkäiseviä menetelmiä, jotka omalta osaltaan vaikuttavat kiusaamisen ennaltaehkäisemiseen ja sen käsittelemiseen. Tukikeskus Valopilkkussa kehitetty Vahvuuden esiin! - kiusaamisen jälkihoitomalli soveltuu niin kiusatun kuin kiusatun vanhempien jälkihoidolliseen tukemiseen.

SETLEMENTTILIIKE PALVELEE

YHTEISÖLLISESTI

Kiusaamisasioiden tuki- ja neuvontakeskus Valopilkkku on osa Harjulan Setlementti -järjestöä, joka tarjoaa myös päivähoitoa ja leiritointia lapsille sekä muun muassa kuntoutus-, ravitsemus-, kokous- ja juhlapalveluja aikuisille. Harjulan suojissa toimii kansalaisopisto, Harjulan Setlementti järjestää tyky-toimintaa, Valopilkkku auttaa kiusaamistilanteiden selvittelyssä ja jälkihoidossa, Päijät-Hämeen sovittelu puolestaan tarjoaa mahdollisuuden rikosasioiden sovitteluun. Harjulan palveluihin kuuluu myös erilaisia vaihtuvia projekteja, kuten työttömiä palveleva Olopieste-toiminta.

Setlementtiliike on yhteisöllinen, poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton sivistys- ja sosiaalista työtä tekevä monialatoimija. Setlementtiyhdistysten tavoitteena on palvella yhteisöllisesti myös niitä henkilöitä, jotka ovat yhteiskunnallisesti heikommassa asemassa.

Harjulan Setlementti toimii Lahdessa. Sen palveluksessa on vakituisesti viitisenkymmentä henkilöä. Yhdessä määräraakaisten työsuhteiden kanssa Harjulan henkilöstön määrä on liki 200.

Setlementtiliike Suomessa koostuu kattojärjestöstä Suomen Setlementtiliitosta ja paikallisista jäsenyhdistyksistä, joita on Suomen Setlementtiliiton jäsenenä 50.

Liikkeen toiminnan juuret ovat 1800-luvun lopulla Itä-Lontoossa, kun yliopisto-opiskelijat huolestuivat teollistuvan yhteiskunnan ongelmista. Setlementtiliikkeen ytimessä on toiminta, joka edistää vaikeimmassa tilanteessa olevien ihmisten selviämistä. ■

Lähde: Harjulan Setlementti ry / Kiusaamisasioiden tuki- ja neuvontakeskus Valopilkkku.

*Kansallinen rokotusohjelma kertoo,
mitä perusrokotteita tarvitaan ja kuinka usein
ne tulisi uusia*

ROKOTUKSILLA suojaaa

Suomessa yleinen rokotusohjelma käynnistyi 1950-luvun lopulla. Tuota ennen miehet saivat rokotukset yleensä varusmiespalveluksessa, mutta naisilla rokotteissa oli puutteita. Rokotuksia tarvitaan vain muutama ja jos epäilee, onko rokotus voimassa, kannattaa se ottaa.

TEKSTI: KATI WIKSTRÖM
KUVAT: PEXELS

Vapaa-ehtoisia rokotuksia voi miettiä ja ottaa jos kokee tarvitsevänsä niitä, se on halpa hinta suojasta. Jos omat rokotukset ja niiden voimassaolo ovat päässeet unohtumaan, on syytä kysyä asiaa omalta terveysasemaltaan.

ROKOTE SUOJAA EPIDEMIOILTA

MPR-rokote suojaa tuhkarokolta, sikotaudilta ja vihuri-rokolta. Jos kyseiset taudit on sairastanut, on silloin suojaa niitä vastaan. Jos tauteja ei ole sairastettu, tulee rokotus ottaa. Mikäli ei muista saaneensa rokotusta, sen voi ottaa, sillä rokotteissa ei ole yliannostuksen vaaraa.

MPR-rokote saatiin 80-luvulla, joten sitä aiemmin syntyneillä suojaa ei välttämättä ole. Maahanmuuttajilla tai ulkomaalaisilla opiskelijoilla sitä ei yleensä myöskään ole. Rokotteen antama suoja on elinikäinen, jos on ottanut kummatkin kaksi rokotusta eli jälkimmäinen on vahvistusrokote. MPR-rokote on erityisen tarpeen paljon matkustaville. Rokote on kaikille maksuton osana kansallista rokotusohjelmaa.

Yhteisöpalvelun keskusteluissa on paljon puhetta rokotuksista, niiden tarpeellisuudesta ja mahdollisista sivuvaikutuksista. Kirsi kertoo suojaavansa perheensä rokotuksilla.

- En voisi kuvitellakaan, etten rokotuttaisi lapsiani. En antaisi ikinä itselleni anteeksi, jos lapseni saisi esimerkiksi vakavan tuhkarokon. Kuuleehan noista epidemioista Euroopassa ja joitakin tapauksia on käsittäkseni myös varuskunnissakin ollut. Omia rokotuksiani en muistanut, joten otin perusrokotteet itselleni varmuuden vuoksi. Meillä otetaan myös kausittainen influenssarokote ja punkki-rokotukset aloitettiin viime kesänä. Lähinnä kyse on kai omasta mielenrauhasta kuin varsinaisesta epäilyksestä tai todennäköisyydestä saada jokin vakava tauti.

Minka ei sen sijaan usko rokotteisiin ja kertoo, ettei ole rokotanut lapsiaan eikä aiokaan. En usko rokotteiden tehoon enkä siihen, etteikö niillä olisi vakavia sivuvaikutuksia. On todella epätodennäköistä saada vakavia rokotuksella estettäviä tauteja Suomessa. En usko myöskään antibiootteihin, vaan tauti lähtee kyllä pois, joskin hitaammin kuin antibiootin kanssa, hän toteaa.

INFLUENSSTA JA KEUHKO- KUUMETTA VASTUSTAMAAN

Influenssarokotetta suositellaan riskiryhmiin kuuluville, kuten yli 65-vuotiaille, sydän- ja verisuoni- tai keuhkosairauksia sairastaville henkilöille ja 6-35 kuukauden ikäisille lapsille läheisineen. Rokotetta suositellaan myös raskaana oleville, vakavalle influenssalle alttiiden henkilöiden lähipiirille ja varusmies- sekä asepalvelukseen astuville. Näille ryhmille rokotus on ilmainen. Lasten ja läheisten rokotaminen suojaa myös muita, sillä rokotettu ei tartuta virusta. Influenssarokotetta on saatavilla lokakuusta alkaen. Se kannattaa ottaa ajoissa. Siitä on apua epidemian saavuttua, sillä influenssavirus ei ehdi tartuttaa kaikkia samanaikaisesti. Influenssavirus muuntuu jatkuvasti, joten edellinen rokote ei anna pitkäaikaista suojaa kiertäviä viruksia vastaan. Rokote kannattaa ottaa vuosittain.





Pneumokokkrokotetta suositellaan yli 65-vuotiaille ja nuoremmille, joiden perussairaus tai lääkitys lisää riskiä sairastua pneumokokin aiheuttamiin tauteihin, kuten keuhkokuumeeseen. Osassa kunnista se annetaan iäkkäille asukkaille kunnan kustantamana. Rokote antaa elinikäisen suojan.

Keskustelupalstalla Marika kertoo hurjan keuhkokuume-kokemuksensa.

- Tupakoin useita vuosia ja sain talvisin aina useamman keuhkoputkentulehduksen. Tauti tuli huomaamatta ja ilman alkuflynssaa eli pöpö meni suoraan keuhkoihin. Eräs tällainen olikin sitten todella sitkeä, ja otin kaksi antibiootikuuria. Lopulta en saanut enää henkeä, kuin istuen. En pystynyt nukkumaan ja muutamakin kävelyaskel kotona sai huohottamaan, pelkäsin kuolevani. Menin yksityiselle lääkäriasemalla ja sieltä ambulanssilla sairaalaan. Minulla oli keuhkokuume ja veren happipitoisuus oli 72% eli todella alhainen. Olin sairaalassa 2 viikkoa, josta viikon teho-osastolla. Hirveä tauti ja se tukehtumisen tunne! Parannuttuani otin influenssarokotteen ja pneumokokkrokotteen, sekä lopetin tupakanpolton. En halua enää ikinä kokea samaa.

MATKAILIJAN ROKOTUKSET

Kansalliseen rokotusohjelmaan kuuluvat rokotukset suojaavat jo pitkälle, niitä ovat MPR-rokotus, jonka suoja on elinikäinen. Lisäksi jäykkäkouristus- ja kurkkumätärokotukset, joille tulee ottaa tehosterokotus 10 vuoden välein. Nämä rokotukset ovat maksuttomia, koska kuuluvat kansalliseen rokotusohjelmaan.

Muita yleisimpiä matkailijoiden tarvitsemia rokotuksia voivat olla A- ja B-hepatiittirokotteet. Paljon matkustavan on hyvä tarkastaa rokotustarpeensa. Rokotuksen tarve määräytyy matkakohteen, ruokailukäyttäytymisen ja epidemiatilanteen perusteella. THL:n sivustolla on maittäinen luettelo, josta voi tarkistaa tarvittavat rokotukset.

Aiemmin rokotusohjelmaan kuulunutta poliorokotetta suositellaan enää vain, jos matkustaa polioalueille. Se tehostetaan viiden vuoden välein. Myös puutiaisaiivokuumerokote kannattaa ottaa, mikäli liikkuu vaara-alueilla. Tämä rokote otetaan ensin kaksi kertaa, joista toinen on vahvistusrokote. Sen jälkeen kolmas rokote otetaan 9-12 kuukauden kuluttua, tämän jälkeen tehosterokotus tulee ottaa kolmen vuoden välein.

Nimimerkki Polion varjossa kertoo isoäitinsä tarinan poliosta:

- Mummoni oli sairastanut lapsena polion. Hänen kehonsa oli hyvin epämuodostunut tuon johdosta. Hän oli noin 135cm pitkä, hänen lantionsa oli kasvanut väärään asentoon, jonka takia hänelle oli kehittynyt hyvin voimakas skolioosi. Toinen hänen jaloistaan oli myös noin 15 cm pidempi kuin toinen. Lyhyempi jalka oli myös kierteinen ja jalkaterä kääntyneenä sisäänpäin, samoin polvi. Pidemmässä jalassa oli muuta epämuodostumaa ja heikkoutta. Iän myötä nämä vielä korostuivat ja muistan, kun hän sai pidempään jalkaansa tuen, mikä oli kuitenkin käyttökelpoton jalan epämuodostuman vuoksi.

En tiedä tarkalleen minkälaisessa kunnossa hänen sisäelimensä olivat, mutta raskaudet ja synnytykset olivat olleet riskejä ja yksi lapsi oli kuollut synnytyksessä hapenpuutteen 50-luvun lopulla.

Mummo oli hyvin katkera. Pelkäsin lapsena rokotuksia, kuten varmaan aika moni muukin lapsi ja mummo piti minulle niin kovan saarnan, että pakotin itseni rokotukseen. Hän kertoi, miten häntä oli sotalapsena kiusattu Ruotsissa epämuodostumistaan. Hän vihasi kehoaan ja häntä pidem-

piä ihmisiä. Kyllä meidän äitikin sillä mummon epämuodostuneisuudella pelasi uhkailemalla, että jos emme suostu verikokeisiin tai hammaslääkəriin niin meistä kasvaa vintuneita, kuten hänestä.

Mummo ei paljoa kotoa poistunut, vaan pappa hoiti perheen kauppasiointit ja muut vastaavat. Mummo kävi joskus lähikaupassa, mutta ei muualla. Hän kieltäytyi olemasta ”ihmisten sylkykuppia”, kuten hän asian ilmaisi. ■



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!

RUOKAISAT lisukkeet

Kouluturvaa vieraili tuttaviansa keittiöissä ja kyseli maistuvia ohjeita välipalaksi tai muuhun nälkäiseen hetkeen. Tähän lehteen saimme kaksi ohjetta ruokaisista lisukkeista.

TEKSTI: KATI WIKSTRÖM

KUVAT: KATI WIKSTRÖM JA KUVITUSKUVA

LÄHI-IDÄN PERSILJA-MINTTUSALAATTI – TABBOULEH

Tabbouleh on libanonilainen salaatti bulgurista, jota voi käyttää kalan, kanan ja lihan lisukkeena tai syödä ihan sellaisenaan. Salaatti käy myös alkuruoaksi ja grilliruokien raikkaaksi kylkiäiseksi. Muunneltuna siihen voi lisätä vaikkapa katkarapuja tai kanaa. Bulgurin voi korvata couscousilla, speltillä tai quinoalla ja keltasipulin punasipulilla.

Tabbouleh on suosittua koko Lähi-idän alueella, mutta Libanonissa vietetään jopa virallista tabbouleh-päivää aina heinäkuun ensimmäisenä lauantaina.

Ainekset / 4 annosta:

- 2 dl kypsentytöntä bulguria
- 3 tomaattia
- ruukullinen persiljaa
- ruukullinen minttua
- 1 sipuli
- 1 sitruuna
- puolikas kurkku
- 0,5 dl oliiviöljyä
- suolaa ja rouhittua mustapippuria oman maun mukaan

Valmistaminen:

- Valmista bulgur paketin ohjeen mukaan ja anna sen jäähtyä
- Pilko sipuli, tomaatit ja kurkku
- Hienonna persilja ja minttu
- Sekoita kaikki ainekset keskenään
- Purista sitruunan mehu
- Sekoita joukkoon sitruunan mehu ja oliiviöljy
- Mausta oman maun mukaan suolalla ja mustapippurilla

Parhainta salaatti on, kun sen antaa maustua jääkaapissa hetken ennen tarjoilua.

Persilja, minttu, kurkku, tomaatti ja sitruuna antavat makua raikkaalle salaatille.



Tabbouleh on suosittu salaatti Lähi-idässä. Kuvan salaatti on 10 henkilölle.



KIPPARI-KALLEN PERUNAT – PINAATISTA VOIMAA

Pinaattiperunat ovat erityisen suosittuja Adrianmeren maissa ja ne toimivat lisukkeena kalalle, kanalle ja lihalle. Kasvisversioon voi seokseen lisätä mukaan vaikkapa kirsikkatomaatteja, sipulia ja sieniä.

Halutessaan joukkoon voi myös sekoittaa jääkaapin jämiä, kuten erilaisia yrttejä, vihanneksia, tonnikalaa ja juustoa. Kippari-Kallen perunat maistuvat illanistujaisissa, lounaalla sekä päivällisellä ja niitä voi myös lisätä vihersalaattiin tuomaan ruokaisuutta.

Pinaatti on terveellistä, sillä se sisältää paljon kivennäisaineita, antioksidantteja ja rautaa. Pinaatti on hyväksi lihaksille, näölle ja sydämelle. Pinaatti vahvistaa myös verisuonia ja lisäksi kaikki lehtivihannekset pitävät aivot kunnossa, sillä ne hidastavat aivojen ikääntymistä. Varsinainen maukas terveyslisuke siis!

Ainekset / 6 annosta:

- 1 kg perunoita
- 5 pussia pakastepinaattia
- Oliiviöljyä oman maun mukaan
- 3 valkosipulin kynttä
- Kasvisliemikuutioita perunoiden keitinveteen

Valmistaminen:

- Keitä perunat vedessä, jossa on kasvisliemikuutioita (kasvisliemipakkauksen ohjeen mukaan)
- Sulata pakastepinaatit huoneenlämmössä ja siivilöi ylimääräinen neste pois
- Pilko keitetyt perunat sopivan kokoisiksi suupaloiiksi
- Muserra valkosipulin kynnet
- Laita perunat uunivuokaan ja niiden päälle murskatut valkosipulin kynnet, valutettu pinaattipakaste sekä oliiviöljyä oman maun mukaan
- Paista uunissa 225 asteessa 30–40 minuuttia

Perunat keitetään ensin kasviliemessä, jotta ne saavat makua.



Kippari-Kallen pinaattiperunat on terveellinen ja maistuva lisuke.





Suomen Asuntosatama Oy LKV

Mannerheimintie 94, 00250 HELSINKI, Puh. 09-6940710
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

LEDI NAUHAAT.FI

EKOAUTOILUN MAHDOLLISTAJA:

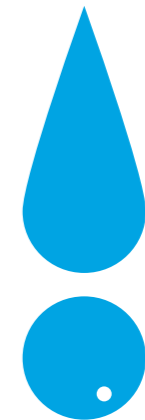


Delifox Ravintolat Oy

Atomitie 2, (2. krs.), 00370 HELSINKI
Puh. (09) 350 8477
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

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
Tilitoimisto 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 / Tilitoimisto 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 Hinjärvi 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
Nybäck 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 Pältsfarm 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 Snickeri 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

LÄHDETÄÄN YHDESSÄ EHKÄISEMÄÄN KOULUKIUSAAMISTA!

KOULUTURVAA.FI

www.villatheresa.ee



Rakveren linna Virossa odottaa sinua!



**MAKSUTON
TURVAPUHELIN
AUTTAA
KOULUKIUSATTUJA**



0800 92003

PUHUMINEN AUTTAA...

KOULUTURVAA

NOLLATOLERANSSI KOULUKIUSAAMISELLE