

# KOULUTURVAA

2 / 2015

KOULUTURVAA -LÄHETTILÄÄT

KATUKYSELY KOULUKIUSAAMISESTA

KIUSATTUJEN KERTOMUKSIA

HOMEKOULUT **RIESANA**

Homekoulussa koululainen oireilee

MISTÄ **APUA** KIUSAAMISEN JÄLKIHOITON?

Selvitimme, kuinka helposti kiusattu saa jälkihoitoa

TEFLON BROTHERS:

"Koulukiusaaminen ei ole kiusatun syy"

**JETHRO ROSTEDT** KANNATTA A KOULUTURVAA

"koulukiusaamisen vastainen työ on tärkeää"

KAVERIA **KIUSATAAN?**

Näin toimit, jos kaveriasi kiusataan

• **TYÖTTÖMÄT NUORET**

Miten ehkäistään syrjäytymisen

NYT **MIEKKAILLAAN!**

Tutustumme hauskaan harrastukseen

**MAISA TORPPA**

TV-Kasvo vastustaa koulukiusaamista



**Päätoimittaja**  
**Miksu Kulechov**

**Toimittaja**  
**Kati Wikström**

**Taitto ja grafiikka**  
**Suomen KT Kustannus Oy**

**Paino**  
**Kroonpress**

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

**Asiakaspalvelu**  
**010 505 6699**  
**Arkisin klo 10-14**  
**asiakaspalvelu@kouluturvaa.fi**

**Kotisivu**  
**www.kouluturvaa.fi**

**Turvapuhelin**  
**0800 92003**  
**Ti ja To klo 12-15**

**Julkaisutiedot**  
**ISSN: 2343-0427**  
**2 Numero, 1. Painos**  
**2015**

# PÄÄKIRJOITUS

Kiusatulle jää aina jäljet koulukiusaamisesta, vaikka kuisaamisesta olisi kulunut pitkäkin aika. Miten nämä arvet pitäisi hoitaa vai pitäisikö lainkaan? Kenen vastuulla on kiusatun hyvinvointi ja jälkihoito?

Olemme todella pieni kustannusyhtiö, mutta olemme saaneet jo tässä vaiheessa paljon aikaiseksi. Julkaisemamme koulukiusaamisen vastainen lehti on saanut paljon positiivista palautetta, samoin ylläpitämämme turvapuhelin, johon koulukiusattu voi soittaa. Järjestämme myös ilmaisia vertaistukiryhmiä, johon koulukiusaamisesta traumoja saaneet voivat saapua paikanpäälle täysin maksutta puhumaan. Pienestä koosta huolimatta olemme saaneet paljon kannatusta ja olemme ottaneet käyttöön täysin maksuttoman turvanumeron. Tämä tarkoittaa sitä, että koulukiusattu voi soittaa täysin ilmaiseksi turvapuhelimeen. Näin soittamisen kynnyks madaltuu nuorelle.

Taannoin turvapuhelimeen tuli puhelu, joka vaati nopeita toimia. Soittaja ilmoitti, että hän on juuri nyt aikeissaan hypätä junaraiteelle, jäädäkseen junan alle. Päivystäjämme piti henkilöä linjoilla, ja ohjasimme puhelun psykologille. Psykologi keskusteli henkilön kanssa alta tunnin, ja sai tilanteen haltuun. Henkilön kanssa saatiin sovittua, että hän hakee jatkohoitoa omalta paikkakunnaltaan. Halusimmekin selvittää tämän puhelun perusteella mistä ja millaista hoitoa kiusattu voi saada, sillä yhdellä puhelulla ei tietenkään koulukiusaamisen traumoja poisteta kokonaan.

Tämän tilanteen jälkeen seuraavat kolme työpäivää olivat hiljaisia. Kun tällainen tilanne oli saatu estettyä, niin saimme todisteen siitä kuinka tärkeätä työtä me teemme. Tapaus oli tähän mennessä äärimmäinen, mutta olemme valmistautuneet henkisesti auttamaan. Tiedämme, että jokainen soitto turvapuhelimeen voi olla vastaavanlainen. Nyt se tuli sitten käytännössä vastaan, ja tosi oli kyseessä. Tässä tapauksessa toimittiin meidän omasta mielestämme täysin esimerkillisellä tavalla.

Tämä estetty itsemurha -tapaus antaa meille hyvän mittarin. Tämä mittari kertoo meille, että olemme pienessä ajassa saaneet paljon aikaiseksi. Emme missään nimessä toivo enää vastaavanlaista tilannetta, mutta tiedämme sen sattuessa olevamme valmiita.

Me Kouluturvaa -projektissa mukana olevat emme katso sivusta. Me puutummme. Koulukiusaamiseen voidaan puuttua parhaiten, kun jokainen puuttuu kiusaamiseen. Me kannustamme myös lukijoitamme puuttumaan koulukiusaamiseen. ■

<b>PÄÄKIRJOITUS</b>	<b>2</b>
<b>JETHRO PUHUU ASIAA</b>	<b>4</b>
<b>HOMEKOULUT</b>	<b>10</b>
<b>TEFLON BROTHERS</b>	<b>14</b>
<b>TYÖTTÖMÄT NUORET</b>	<b>20</b>
<b>KIUSATUN JÄLKIHOITO, MISTÄ?</b>	<b>24</b>
<b>KESKIAJAN MIEKKAILU</b>	<b>28</b>
<b>TURVAPUHELIN ON NYT MAKSUTON</b>	<b>34</b>
<b>KIUSATTUJEN KERTOMUKSIA</b>	<b>36</b>
<b>KOULUTURVAA -LÄHETILÄÄT</b>	<b>38</b>
<b>MAISA TORPPA</b>	<b>42</b>
<b>KIUSATAANKO KAVERIASI?</b>	<b>44</b>
<b>KATUKYSELY KOULUKIUSAAMISESTA</b>	<b>48</b>
<b>TERVEELLINEN VÄLIPALA</b>	<b>50</b>





## JETHRO ROSTEDT KANNATTAA KOULUTURVAA

Koulukiusaaminen on vakava asia, johon on puututtava. Tätä mieltä on televisios-  
ta tuttu julkkis ja kiinteistövälittäjä Jethro Rostedt. Jethro on myös neljän lapsen  
isä, joten koulukiusaaminen on perheessä ajankohtainen aihe. Jethron mielestä  
koulukiusaaminen on muuttunut vuosikymmenien saatossa henkisesti vakavam-  
maksi, ja kiusaaminen on täysin erilaista kuin koskaan ennen. »

# JETHRO PUHUU ASIAA

Koko kansan suosikki Jethro Rostedt vastustaa koulukiusaamista koko sydämmellä. Televisiostakin tuttu Jethro Rostedt on hyvin suorasanainen ja lempeä persoona. Hän uskoo, että koulukiusaamiseen voidaan puuttua tehokkaasti. Jethro pitää koulukiusaamisen vastaista työtä erittäin tärkeänä.

TEKSTI: MIKSU KULECHOV

**T**apaan Jethro Rostedin Turun Anrikaisten toimistolla. Jethro harjoittaa kiinteistönvälitystä, ja hänen kiinteistönvälitys -projektit ovatkin tuttuja koko kansalle eri tv-ohjelmien kautta.

Jethron toimistolla vilisee vauhtia. Ympäriällä on kameroita ja miehellä pitää kiirettä. Saavuimme juuri paikan päälle, kun Jethron Nelosella esitettävää ohjelmaa kuvattiin parhaillaan. Para-aikaan hän yrittää myös Guinnessin maailmanennätystä. Jethron tavoitteena on järjestää mahdollisimman paljon asuntonäyttöjä 24 tunnin kuluessa.

Jethro on isokokoinen ja rotevanoloinen markkinointipersoona. Halusin ehdottomasti tietää mitä mieltä Jethro on koulukiusaamisesta. Miehen rotevasta koosta huolimatta Jethro oli hyvin lämmin ja ystävällinen ihminen.

**Jethron ihmisläheinen olemus huohkuu, kun aloitamme keskustelemalla niitä ja näitä. Oloni oli erittäin rento ja mukava Jethron seurassa ja päätinkin kysyä, miten hän on säilyttänyt ns. jalat maassa -asenteen julkisuudesta huolimatta?**

Se voi johtua siitä, että elämän kokemusta on kertynyt vuosien varrella, ja olen aina pitänyt perusasioista kiinni. Teen kovasti töitä ja nautin elämästä.

#### **Mikä on ollut menestyksesi salaisuus?**

Menestykseni, jos semmoisesta voi edes puhua, perustuu kovaan työhön. Teen todella paljon työtä ja paljon pitkiä päiviä. Teen sitä mitä osaan ja pyrin hyvään lopputulokseen.

#### **Mitä mieltä olet koulukiusaamisesta?**

Koulukiusaaminen on ehdottomasti vakava asia, johon pitää puuttua. Koulukiusaaminen voi pilata monen nuorukaisen elämän ja kenenkään ei tulisi kokea koulukiusaamista. Koulu on paikka, jossa nuori voi olla oma itsensä ja toteuttaa itseään.

#### **Oletko kokenut koulukiusaamista?**

Meidän aikaan, silloin, kun kävin kansankoulua, kiusaaminen oli erilaista, kuin se on tänä päivänä. Meidän aikana kiusaaminen oli usein herjaamista tai tappeluita. Myös riidatkin selviteltiin nujakoilla.

Jokainen on varmasti kokenut koulukiusaamista. Itse en ole kokenut kovin raskasta kiusaamista, mutta tiedän tapauksia.»



**0800 92003**

**MAKSUTON  
TURVAPUHELIN**

**AUTTAA  
KOULU-  
KIUSATTUJA**





Meidän ikäpolvessa yleensä leikki saattoi eskaloitua kiusaamiseksi tai tappeluksi. Olen huomannut, että koulukiusaaminen nykymuodossa on muuttunut monimuotoiseksi ja henkisesti huomattavan raskaaksi kuin, mitä se oli minun koulussani.

Kiusaamista saattaa tapahtua niin koulussa, kuin koulun ulkopuolella ja erilaisin viestimin, kuten netin tai älypuhelimien kautta. Kiusaaminen nykymuodossaan voi olla erittäin raskasta koulukiusatulle.

#### **Esiintyikö kiusaamista enemmän ylä- vai ala-asteella?**

Kyllä sitä ala-asteella oli eniten, ja se on kriittisin paikka nuorelle. Ala-asteella lapsen ajatusmaailma on vielä niin herkkä ja altis, kiusaaminen voi henkisesti musertaa koululaisen.

#### **Miten koulukiusaamista voitaisiin vähentää?**

Ehdottomasti tärkein asia on puuttua kiusaamiseen. Koulukiusaamiseen tulisi puuttua välittömästi, kun kiusaaminen saadaan tietoon. Puuttumisen tulee tapahtua niin kouluhenkilökunnan, kotiväen, kuin myös muiden koululaisten toimesta.

Tietenkin koulukiusaamisesta ja sen seurauksista tulisi puhua paremmin. Mielestäni tämä projekti on todella tärkeä, sillä koulukiusaamisesta puhutaan liian vähän, ja aihe on erittäin herkkä monelle. Koulukiusaamisen vastainen työ on erittäin tärkeää ja sitä tulisi lisätä.

Vastuu koulukiusaamisen vähentämisestä ja puuttumisesta on kuitenkin opettajilla ja rehtorilla. Kiusaamiseen ei tulisi ikinä suhtautua välinpitämättömästi vaan jokainen tapaus on otettava vakavasti. Toinen tärkeä asia on tietenkin se, että on katsottava, ettei kiusaaminen jatku toimenpiteiden jälkeen.

#### **Millä tavalla koulukiusaamiseen tulisi puuttua?**

Mielestäni paras tapa puuttua on puhuminen. Suomessa on usein ongelmana, että ei viitsitä tai ei uskalleta puhua. Koulukiusaaminen on kuitenkin sellainen asia, josta pitäisi voida keskustella kenen kanssa tahansa. Juttuseuraa voi hakea vanhemmilta, isovanhemmilta, sisaruksilta tai muilta oppilailta. Pääasia on, että asiasta voidaan keskustella.

#### **Olet kolmen lapsen isä, onko koulukiusaamisesta ollut puhetta perheessänne?**

Kyllä. Aina silloin tällöin aihe on tullut esille, onneksi on vältytty kuitenkin suuremmilta. Poikani kyllä ovat sen kokoisia kavereita, että eivät joudu kiusaamisen kohteeksi kovin herkästi. Mielestäni on ongelmallista, että kiusaajat valitsevat kohteeksi fyysisesti heikompia. Mielestäni kenenkään ei tulisi kokea koulukiusaamista.

#### **Mitä vinkkejä antaisit vanhemmille liittyen kiusaamiseen?**

Kannustan ehdottomasti puhumiseen. Koulukiusaaminen on aihe, josta lasten kanssa pitäisi voida keskustella. On tärkeää osoittaa lapselle täysi tuki, sekä antaa ymmärtää, että kiusaaminen ei ole lapsen syytä. Jos lapsi tulee puhumaan koulukiusaamisesta niin siihen on suhtauduttava vakavasti. On myös tärkeää varmistaa, ettei kiusaaminen jatku selvittelyjen jälkeen.

#### **Mitä mieltä olet Kouluturvaa -projektista?**

Teette todella tärkeää työtä ja jokainen, joka työskentelee koulukiusaamisen vastaisessa työssä voi taputtaa itseään selkään. Koulukiusaamiseen voidaan mielestäni puuttua parhaiten kokonaisvaltaisesti, joten kaikkien yhteinen työpanos on ratkaiseva.



#### **Mainitsit että koulukiusaaminen on erilaista nykyään kuin ennen, miten tämä näkyy nykyään?**

Ennen oli tosiaan kärhämää tai nimittelyä, mutta nykyisin teknologia mahdollistaa kiusaamisen ilman, että kiusaaja edes tapaa tai näkee kiusattua. Kiusaamista voi tapahtua viestittelyinä puhelimien tai sosiaalisen media avulla. Tämän kaltainen kiusaaminen on henkisesti raskaampaa kuin minun aikanani. Ymmärrän, jos kiusattu voi pahoin, koska kiusaaminen voi esiintyä erittäin raskaalla tavalla.

Mielestäni kiusaamiseen on nykymuodossa vaikeampaa puuttua. Opettajien ja rehtoreiden on vaikea puuttua sellaiseen kiusaamiseen, joka tapahtuu koulun ulkopuolella. Mielestäni tämä on siirtänyt lisää vastuuta myös vanhemmille.

#### **Entä tulisiko koulukiusatulle antaa enemmän tukea?**

Ehdottomasti pitäisi. Mielestäni jälkihoitoon tulisi panostaa paremmin. Eli kiusattua ei saa jättää yksin, kun tapaus on selvitetty. Ensinnäkin on seurattava tilannetta, ettei kiusaaminen jatku. Samoin on myös katsottava tarvitseeko kiusattu esimerkiksi henkistä tukea, kuten juttuseuraa.

#### **Mitä mieltä olet Kouluturvaa -lehden Turvapuhelimesta?**

Numero, johon kiusattu voi soittaa ja pyytää apua tai muuten vain keskustella on hieno juttu. Mielestäni tuo turvapuhelin tämentää sitä, että puhuminen auttaa. Uskon, että puhumalla olo helpottuu huomattavasti. Kertomasi itsemurha -tapaus on myös hyvä esimerkki siitä, että tämä linja on erittäin tärkeä. Uskon, että turvapuhelin auttaa satoja kiusattuja, siinä missä kukaan ei heitä muuten auttaisi.

#### **Millaisia terveisiä haluaisit antaa koulukiusatulle?**

Ole rohkea ja kerro kiusaamisesta. Kenenkään ei tulisi sietää kiusaamista. Puhuminen auttaa, keskustele opettajien, vanhempien, sisarusten tai kavereiden kanssa. Aina voit soittaa myös Kouluturvaa -lehden turvapuhelimeen. Tiedän, että se ei ole helppoa, mutta ole rohkea.

#### **Millaisia terveisiä haluaisit lähettää lukijoillemme?**

Koulukiusaaminen on vakava asia ja koulukiusaamiseen puuttuminen vaatii paljon työtä. Meidän kaikkien on pidettävä huolta tulevasta sukupolvesta, sillä joskus koittaa aika, kun he pitävät huolta meistä. Kasvatetaan nuoristamme vahvoja persoonia ja annetaan heidän kehittyä ilman koulukiusaamista. ■



Homekoulun remontti Lahden Mukkulassa.  
Kuva: YHA Kuvapankki / Tero Pajukallio

# HOMEKOULUT

Homekoulussa nopea reagointi on valttia.

**TEKSTI:** KATI WIKSTRÖM

## **Mikä on homekoulu?**

Yksinkertaistettuna koulujen home- ja kosteusvauriot johtuvat siitä, että rakennuksessa on vettä väärässä paikassa. Näistä vaurioista aiheutuu sisäilmaongelmia, jotka suomalaisissa kouluissa ovat valitettavan yleisiä. Riskiryhmään arvioidaan kuuluvan noin 40 % kaikista maamme kouluista.

Vanhoihin rakennuksiin pääsee syntymään vaurioita, kun rakennusta ei ole huollettu kunnolla tai sen peruskorjauksia ei ole tehty. Uusissa rakennuksissa homeen muodostumisesta voi syyttää rakentamisen tai rakennusmateriaalien huonoa laatua sekä kunnollisen rakennusvalvonnan puutetta.

Oppilaiden ja opettajien joka päiväinen altistuminen homeelle aiheuttaa ärsytysoireita, joista osa loppuu, rakennuksesta poistuttaessa. Osalle altistuminen voi sen sijaan aiheuttaa pysyvämpiä oireita.

On tärkeää reagoida nopeasti jos oireita ilmenee.

## **Miten homekoulu tunnistetaan?**

Helpointa on, jos hometta näkee rakennuksen pinnoissa - silloin näytteiden ottoa ei tarvita. Valitettavasti vain harvoin ongelma on kuitenkin päässyt niin näkyvän ilmeiseksi.

Mikäli koulussa poikkeuksellisen moni oireilee esimerkiksi hengitysteiden sairauksilla tai yskällä, voi syynä olla home.

Nopein tapa selvittää asia on kutsua paikalle homekoira. Homekoirat ovat erikoiskoulutettuja haistamaan homeen ja ne ilmoit-

tavat löydöstään opitulla merkillä esim. raapimalla homeista kohtaa. Homekoiran käyttö on suositeltavaa, jotta ongelma ja sen laajuus voidaan paikantaa riittävän nopeasti. Näin vältetään koulun käyttäjien liiallinen altistuminen homeelle. Homekoirien käynnin jälkeen tehdään tarkemmat tutkimukset, joissa selvitetään mm. kuinka syvällä rakenteissa hometta on ja mistä hometyypistä on kyse. Homeasiantuntijat tutkivat pinta-, ilma-, sekä rakennenäytteet.

Haasteellista on löytää nopeasti uusi korvaava koulutila tai väistökoulu eli parakkikoulu. Koulun korjaukset ovat kalliita ja korjaaminen hidasta, joten altistumisvaarojen vuoksi siellä ei kannata oleilla korjausten aikana. Osan pienemmistä homeongelmista voi tilapäisesti ratkaista tehokkailla ilmanpuhdistimilla, joiden käyttötehoa ei lasketa öisin eikä viikonloppuina.

Tärkeintä on tunnistaa mahdollinen homekoulu ajoissa.

## **Oireet ovat monenkirjavat**

Home- ja kosteusongelmat aiheuttavat yleisimmin yskää ja muita hengitysteiden oireita. Tutkimusten perusteella kuiva yöllinen yskä on tavallista yleisempää homekouluissa opiskelevilla.

Muita oireita ovat mm. hilseilevä ihottuma, nivelkiput, vatsataudit, päänsärkyt, silmäsärkyt, lihaskrampit, astman paheneminen, hengenahdistukset, keuhkoputkentulehdus, allerginen nuha, hengityksen vinkuminen, keskittymishäiriöt, erilaiset tuntohäiriöt, kiputilat eri puolella kehoa ja voimakkaat väsymystilat. »



## Homekoira Jekku valppaana.

Kuva: Suomen Homekoirapalvelu / Esa Puolakka

Luonnollisesti jo yksikin edellä luetelluista oireista vaikuttaa oppimiskykyyn ja aiheuttaa sairaslomia. Oireilu ja sairastelu aiheuttavat ärtyneisyyttä ja väsymystä, jotka huonontavat suorituskykyä ja yleistä elämänlaatua.

Oireet vaihtelevat yksilöllisesti. Jotkut eivät oireile juuri lainkaan ja joillakin voi olla useita voimakkaita oireita samaan aikaan. Atoopikot, allergikot ja hengitystiesairauksia potevat voivat saada oireita muita herkemmin.

Homemikrobeille altistuminen ei useinkaan johda pysyvään haittaan mikäli altistuminen loppuu. Osalla altistuminen voi johtaa astmaan ja noin 5 % homeallergisista sairastuu monikeemikaaliallergiaan lopuksi ikää.

On hyvä tiedostaa, että homeelle altistuminen lapsuudessa voi puhkaista allergian myöhemmällä iällä uusinta-altistuksen myötä.

Homeelle altistunut tarvitsee riittävästi vettä, hapetta, unta ja energiaa sekä ravinto- ja suoja-aineita solujen, aineenvaihduntaelinten ja immuunijärjestelmän toimintaa varten. Homeelle altistuneen tulisi välttää ruokaa, jossa on käytetty hyönteismyrkkyjä.

Homesairauksien tunnistamisessa on haasteena, ettei tällä hetkellä ole laboratoriotestaa, jolla home- ja kosteusvauriosairaudet voitaisiin vedenpitävästi varmistaa tai poissulkea. Jotkut potilaat ovat kokeneet oireitaan vähäteltävän, kun pitkittynyttä oireilua selitetään osin psykosomatiikalla.

Oireita ei tulisi vähätellä, mutta ylenpalttinen panikointi ei myöskään auta. Netistä löytyy valtavasti tietoa homeen aiheuttamista oireista ja homekouluista, mutta osa sisällöstä on melko väritettyä tai yksipuolista, joten lähdekriittisyys ja terve järki ovat suositeltavia sisältöön perehtyessä.

### Väistö- eli parakkikoulu

Ellei korvaavia rakennuksia koulutoiminnalle löydy, koulua kor-

vaamaan perustetaan väistökoulu eli tuttavallisemmin kutsuttuna parakkikoulu. Suomessa noin 35 000 oppilasta käy kouluun erilaisissa väistötiloissa.

Parakkikouluista puuttuvat usein ruokala sekä erityisluokat (sisäliikunta, käsityö), joten kouluviikon aikana voi siirtymä tulla aiempaa enemmän. Tutkimusten mukaan kuitenkin yhteishenki on lisääntynyt parakkikouluissa opiskelun aikana.

Espoon kaupunki on kehittänyt JOT -hankkeen (Joustavan Oppimisen Tilat) yhteistyössä Aalto Yliopiston ja Helsingin Yliopiston kanssa. Hankkeen tarkoituksena on kehittää kouluille ja kunnille nykyaikaista ja kustannustehokasta väistötilakonseptia. Hankkeesta lisää [www.espool.fi](http://www.espool.fi) -sivustolta.

### Odotellen ongelma pahenee

Homekoulujen määrä Suomessa on merkittävä. Niistä aiheutuvat terveyshaitat ovat kansanterveyden kannalta huomattavia. Terveystietä ei kuitenkaan voi tinkiä. Vanhoille rakennuksille olisi syytä tehdä tarvittavat peruskorjaukset ja kuntotarkastus. Uusien talojen rakentamisen valvontaan ja materiaaleihin tulisi kiinnittää erityistä huomiota. Säännölliset huollot ja tarkastukset ylläpitävät tervettä taloa.

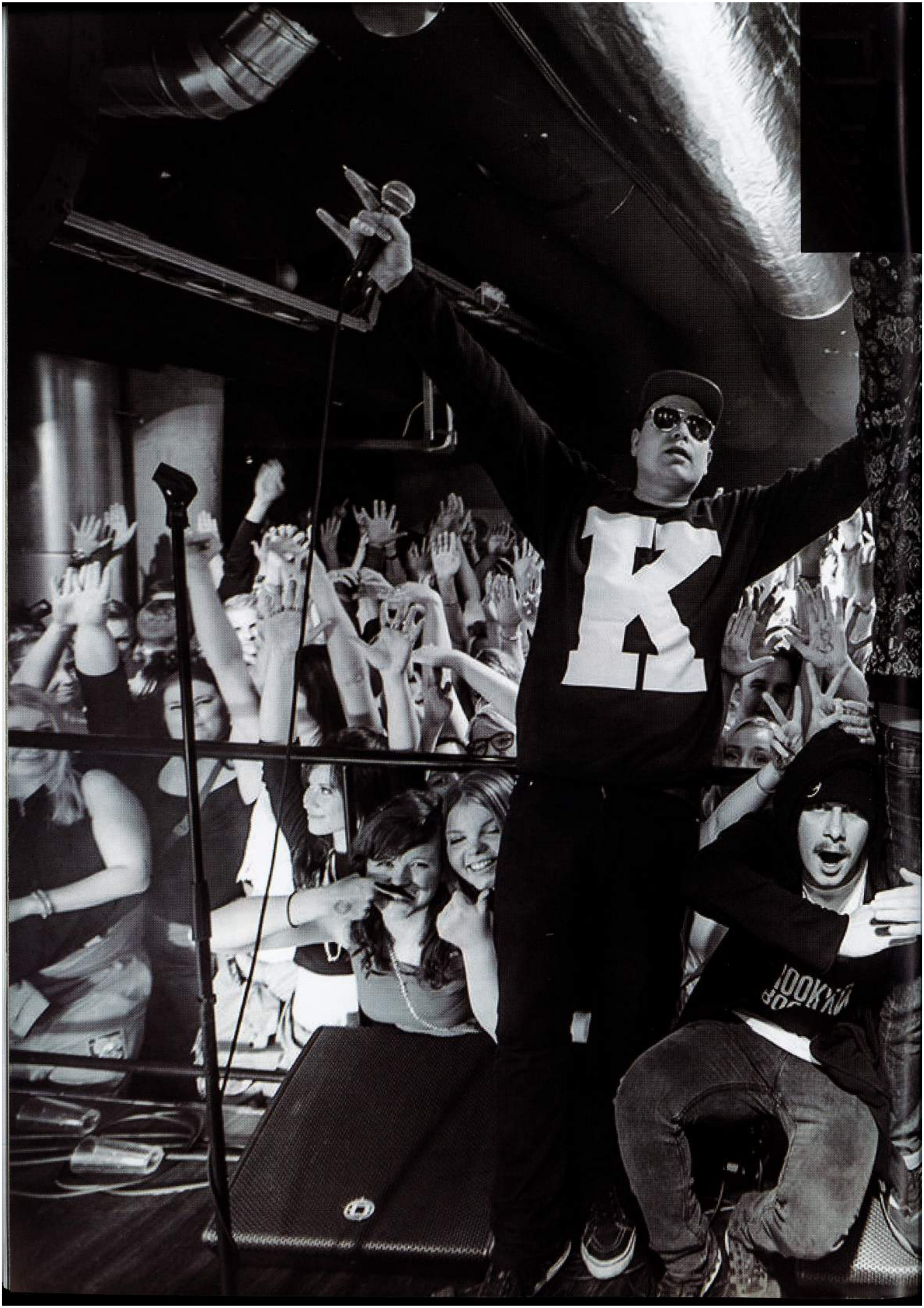
Tämä tietenkin tarkoittaa suuria korjaus-,/ purku-,/ ja huoltokustannuksia, mutta toimii samalla panostuksena paitsi tulevaisuuteen myös terveyteen.

Nopeasti rakennettavien ja siirrettävien koulujen suunnitteluun olisi panostettava entistä enemmän, jotta väliaikaiset ratkaisut saataisiin nopeasti ja helposti käyttöön. Uudenlaisten koulutilojen kehittäminen on tärkeää, jotteivat kustannukset jatkossa karkaisi käsistä.

Oireiluun kannattaa aina reagoida ja tehdä koulussa hometarkastus - varhainen puuttuminen vähentää vaurioita niin ihmisissä, rakennuksessa kuin budjetissakin. ■



**Remontin ulkopuolelle jäävä tila on eristetty muovien avulla.  
Kuva: YHA Kuvapankki / Pentti Hokkanen**



## TEFLON BROTHERS FANITTA A KOULUTURVAA

Nuorten keskuudessa supersuosittu kotimainen musiikkiyhtye Teflon Brothers pitää koulukiusaamisen vastaista työtä tärkeänä. Kouluturvaa -lehti haastatteli Mikko Kuoppalaa, taitelijanimellä tunnettu myös Pyhimyksenä. Kuoppala täsmensi, että koulukiusaaminen ei ole kiusatun syytä. »



# TEFLON BROTHERS

Teflon Brothersin kolmikosta muodostuva rap-yhtye hallitsee radiossa listahitti ykkösenä ja soi käytännössä kaikkialla. Kouluturvaa -lehti päätti istuttaa pojat takaisin koulunpenkille ja tentata koulukiusaamisesta.

**TEKSTI:** MIKSU KULECHOV

**P**äätimme jututtaa Teflon Brothers -yhtyettä ja muistella yhdessä heidän kouluaikojaa. Teflon Brothers on alunperin kolmihenkinen yhtye. Vuonna 2014 Teflon Brothers myi paikkaa yhtyeestä 50 000 eurolla huuto.net välityksellä. Paikan huusi itselleen vahingossa Minna -niminen tyttö, jolla ei ollut rahaa maksaa vaadittua summaa. Tämän jälkeen paikan lunasti pokeriammattilainen Ilari Sahamies. Nyt yhtyeessä on 4 jäsentä. Nelikon tekemä huhtikuussa 2015 julkaisema single ”Pämppää” löi itsensä lopullisesti läpi. Kyseinen single soi radiokanavilla kaikkialla ja koko kesän 2015.

Koska Teflon Brothersissa on nuorista aikuisista koostuva porukka, niin päätimme laittaa pojat takaisin koulunpenkille. Vielä kun kouluajat on tuoreessa muistissa.

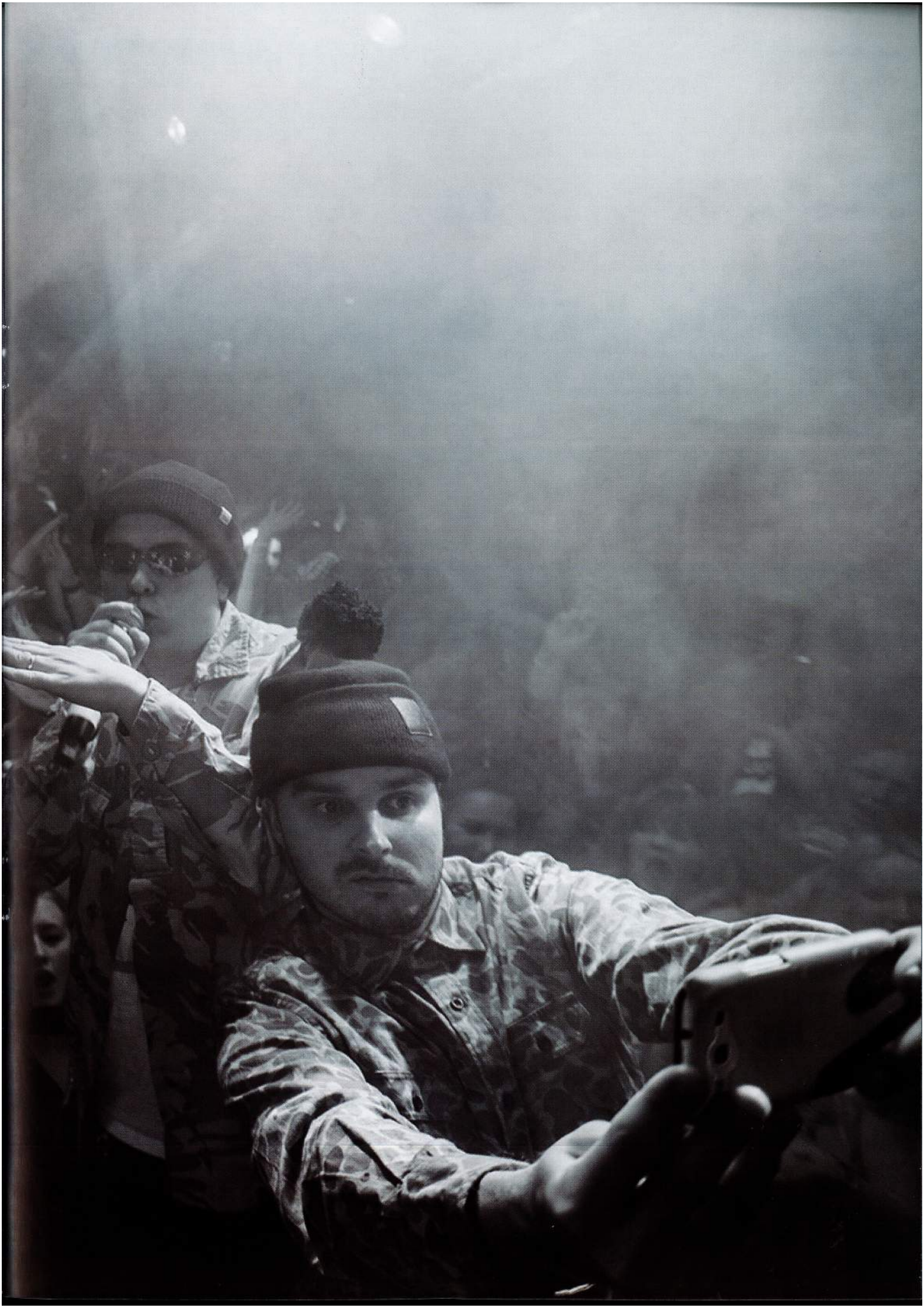
## **Mikä on Teflon Brothers?**

Kaveriporukasta jo 2000-luvun alussa muodostunut kolmihenkinen yhtye. Olimme samassa koulussa nuorena, ja ihan huvia vuoksi alettiin tekemään räppibiisejä, kun ei soitto- tai laulutaitoa ollut. Siitä se homma on sitten kehittynyt siihen pisteeseen, että nykyisellään Teflon Brothersin eppinen tarina lähiöistä huipulle on konkretisoitunut, ja haavemaailmasta on tullut totta.

## **Mitä musiikki merkitsee teille?**

Musiikki on varmastikin kaikille, ehkä elokuvan jälkeen, se läheisin taide- tai viihde-muoto. Hauskaa siinä on se, kuinka fiktio sekoittuu todellisuuteen ja artistit ovat samalla musiikin käsikirjoittajia ja pääosan esittäjiä, jolloin rajaa hahmon ja henkilön välille on vaikea vetää. Jokainen meistä kuuntelee musiikkia laidasta laitaan, ja kaikilla on vielä aika erilainen maku sen suhteen. Se on rikkaus, joka heijastuu bändiin vain positiivisesti, sillä omista biiseistämme olemme aina hyvin pitkälle samoilla linjoilla mihin suuntaan niiden pitäisi mennä.





### **Mikä on ollut uranne koskettavin hetki?**

Vaikea valita yhtä, mutta vierailu MM-kultajuhlien lavalla 2011 on meillä kaikilla kärkipäässä. Myös ensimmäiset kultalevyt, jotka tulivat perä perään Kendo Anthemista ja Maradonasta kesällä 2014, ja niiden jakotilaisuus Tavastiällä oli fiilikseltaan huikea.

### **Mitä mieltä olette koulukiusaamisesta?**

Se on ehdottomasti väärin, ja siihen pitää aina puuttua. Kuitenkin on kapeakatseista syyllistää siitä kiusaajaa, vaan vastuu on kasvattajilla, eli opettajilla ja vanhemmilla. Moni lapsi tai nuori purkaa pahaa oloaan kiusaamiseen, ja silloin pitäisi aina auttaa myös kiusaajaa, mikä ei tarkoita sitä, että jätettäisiin rankaisematta tai kohdeltaisiin kuin viatonta uhria. Kuitenkin on aika selvää, että kiusaajan leimaaminen vain johtaa syrjäytymiseen, joka taas pikemminkin pahentaa kiusaamisongelmaa.

### **Tapahtuiko teidän kouluissanne (ala- ja ylä-asteella) koulukiusaamista?**

Eiköhän kaikissa kouluissa sitä tapahdu. Ja varmasti meistäkin jokainen on ollut molemmilla puolilla, eli ollut kiusattuna, mutta myös kiusannut itseään heikompia. Ja vaikka kukaan meistä ei olekaan ollut erityisen paha tapaus, niin varmasti pahempi olo on jäänyt siitä mitä on tehnyt muille, kuin mitä itselle on tehty.

### **Miten opettajat reagoivat siihen? Entä muut oppilaat?**

Opettajat pyrkivät puuttumaan asiaan, mutta oppilaat eivät meidän aikanamme juurikaan tehneet mitään sen estämiseksi. Toki oli erikseen nimettyjä tukioppilaita, joiden tehtävä oli estää kiusaamista, mutta kun heidät tiedettiin, niin ei kiusaamista harjoitettu heidän läsnäollessaan. Lapset eivät ole tyhmiä, ja heillä on ihan oma sosiaalinen hierarkiansa. Sen takia opettaja ei voi oikein ulkopuolisena ymmärtää kiusaamisen syitä, eikä osaa niitä ratkaista. Sen vuoksi eivät oppilaatkaan luota opettajien apuun, vaan jättävät mieluummin kertomatta asiasta.

### **Pitäisikö koulukiusaamiseen puuttua paremmin?**

Nykytilanteesta on vaikea sanoa, kun omista kokemuksista on kuitenkin jo yli 15 vuotta. Toivottavasti tilanne on kehittynyt siihen suuntaan, että kiusaamista ei oppilaiden keskuudessa hyväksyttäisi, jolloin sen käyttäminen sosiaalisen aseman kohentamiseen olisi hyödytöntä. Opettajien pitäisi myös saada koulutusta siihen miten tilanteisiin puututaan, koska vain onnistuneiden väliintulojen kautta voidaan poistaa uhrilta se häpeän tunne, ja tapaukset tulisivat entistä useammin esiin.

### **Onko teillä ehdotuksia miten koulukiusaamista voitaisiin vähentää?**

Oppilaiden pitäisi ehkä tutustua toisiinsa paremmin, ja muodostaa kahden väliset suhteet mahdollisemman monen muun oppilaan kanssa. Kuitenkin kiusaus usein tapahtuu ryhmässä, jossa kiusaajat ikään kuin todistavat omaa kovuuttaan toisille. Silloin uhri ei olisi niin kasvoton, ja kiusaajan omatunto kolkuttaisi herkemmin.

### **Mitä sanoisitte kiusatulle nuorelle?**

Että kiusaaminen ei ole sinun syytäsi. Yritä löytää oma paikkasi siinä yhteisössä missä toimit, ja jos et saa tehdä sitä rauhassa, kerro asiasta vastuussa oleville aikuisille.

### **Olette monen nuoren koululaisen idoli, entä kuka on teidän idoli?**

Teemu Selänne.

### **Millaiset terveiset haluatte sanoa sellaisille henkilöille, jotka työskentelevät päivittäin tämän projektin parissa ehkäistääkseen koulukiusaamista?**

Teette tärkeää työtä, vaikkei se varmasti koskaan olekaan valmis. Aina tulee uusia sukupolvia, jotka mittaavat omaa arvojärjestystään fyysisesti tai sosiaalisesti vahvimman oikeudella. Meidän kaikkien tehtävä on rakentaa yhteiskunta, jossa arvostusta ei saa toisia lyttäämällä, vaan omilla sivistyneillä ansioilla. ■

**MAKSUTON  
TURVAPUHELIN  
AUTTAA  
KOULUKIUSATTUJA**



**0800 92003**

**PUHUMINEN AUTTAA...**

A photograph of two young men sitting on a wooden ledge outdoors. The man on the left is wearing a black zip-up jacket and white sneakers, looking down at a smartphone. The man on the right is wearing a grey cardigan over a blue shirt and dark sneakers, also looking at a smartphone. A tree trunk is visible on the left, and a red building is in the background.

# TYÖTTÖMÄT NUORET

Yksi asia, mihin koulukiusaaminen voi johtaa usein on syrjäytyminen. Ensimmäinen perusedellytys jaloille nousemiseen on saada aina tukea ja sitä kautta työllistyä. Nykyinen työrintama on todella haastava ja nuoret eivät välttämättä työllisty helposti.

**N**uorisotyöttömyys on voimistuva ilmiö kotimaassamme. Kun puhutaan nuorisotyöttömyydestä, tarkoitamme sellaisia nuoria, jotka ovat ikähaarukassa 15-24 -vuotiaat, jotka ovat rekisteröityneet työttömiksi työnhakijoiksi oman paikkakuntansa työvoimatoimistoon. Vuonna 2015 tilastokeskuksen mukaan nuorisotyöttömyys on noussut 25,5 prosenttiin. Tämä tarkoittaa sitä, että joka neljäs nuori on työtön.

Päätimme haastatella asiantuntijaa, joka on erikoistunut nuorten työllistämiseen. Kalle Hellman toimii Vantaan kaupungin työllisyyspalveluiden Petra -hankkeessa palveluohjaajana. Juodessamme kahvia Vantaan Tikkurilassa, tenttasin Kallea nuorisotyöttömyydestä.

#### **Kalle, mikä on PETRA-projekti?**

Autamme nuoria työllistymään. Ajamme samaa tavoitetta, kuin myös esimerkiksi TE-toimisto, mutta meidän työ on auttaa vielä intensiivisemmällä tasolla. Eli meidän tarkoitus on olla vantaalaisille nuorille eli alle 25 -vuotiaille helpompi väylä työelämään. Myös yrityksille tarjoamme palvelua, jossa etsitään heille työtötehtäviin sopivat työntekijät jo valmiiksi.

#### **Mutta eikö nykynuoret osaa itse työllistyä?**

Osaa tietenkin. Mutta valitettavasti eivät läheskään kaikki. Esimerkiksi juttelin yhdessä meidän rekrytointitapahtumassa asiakasyrityksen kanssa nykyisestä työmarkkinatilanteesta. Sain kuulla, että heidän viimeisin rekrytointikampanja toi noin 3000 työhakemusta. Tämä luo sellaisen kilpailutilanteen, johon sisään pääsee omaamalla jonkin näköisen työkokemushistorian. Näin nuori voi hakea haluamaansa paikkaan, mutta todennäköisimmin työn saa laajemman työkokemuksen omaava henkilö. Nuoren työkokemus saattaa olla syystä tai toisesta vähäinen.

#### **Mikä on suurin haaste nykynuorilla, kun kerta ei töitä helppolla irtoa?**

Haasteita on valitettavasti monia. Osa hakee töihin harvemmin kuin markkinatilanne sitä vaatisi. Osa hakee omaamatta sen suurempaa työkokemusta sellaisiin paikkoihin mihin varsinaisesti ei ole realistiset mahdollisuudet päästä töihin. Meidän tehtävä on etsiä heille realistisemmat paikat, josta on hyvä aloittaa oman työhistorian kartoittaminen.

#### **Kalle, mitä Petra -projektissa tehdään?**

Me pidämme nuorten työnhakijoiden kanssa esihaastatteluita. Kartoitetaan heidän todellista tilannetta. Minkälaisia esteitä työllistymiseen on. Puramme nämä esteet yhdessä tapaamalla mahdollisimman usein ja asettamalla tavoitteita työllistymiseen.

#### **Millaisia esteitä nuori voi kokea työnhaussa?**

Siellä saattaa olla erilaisia haastavia tilanteita, jotka estävän työn. Nämä voivat olla esimerkiksi asunto-ongelmat, rahaongelmat tai työnhakutaito ei ole sillä vaaditulla tasolla. Ongelmat voivat liittyä myös terveyteen.

#### **Miten nuoret löytävät teidät?**

Toimimme samoissa tiloissa TE-toimiston kanssa ja tehdään heidän kanssa myös yhteistyötä. Heilläkään ei riitä resursseja hoitamaan kaikkia asiakkaita intensiivisellä tasolla.



#### **Eli käytännössä tehostatte nuorten työnhakuprosessia?**

Näinkin voi sanoa.

#### **Miten työnantajat hyötyvät Petra -projektista?**

Me voimme tehdä esimerkiksi esihaastatteluita työntäjän puolesta. Meillä on lukuisia eri toimintatapoja. Yleensä kuitenkin menemme ihan yritysten toimintatapojen mukaan. Jotkut yritykset haluavat, että me tehdään työnhakuprosessi sähköpostien kautta. Eli käytännössä työhakemukset tulevat aluksi minulle ja sitten itse välitän ne työnantajille. Tai sitten tehdään yrityksille tällaisia räätälöityjä paketteja, joissa järjestetään erilaisia rekrytointitapahtumia. Näissä yritys kertoo kuinka paljon hakijoita he haluavat. Jos on esimerkiksi kymmenen avointa paikkaa, niin pyydämme noin 25 nuorta samaan työpaikkaan.

#### **Miten työnhakijat hyötyvät Petra -projektista, miten homma toimii käytännössä?**

Tulet meidän luokse ja varaamme sinulle ajan. Ohjaukseen kuuluu työpaikan etsiminen, koulupaikan etsiminen, työhakemuskirjeet ja ansioluetteloiden saattaminen kuntoon. Sinua autetaan perustaidoissa, sillä monella nuorella ei välttämättä ole vielä työnhakutaitoja. Ainakaan sillä vaaditulla tasolla, mitä sen pitäisi olla tänä päivänä. Sitten tarjoamme sinulle myös meidän yrityskontaktejamme eli kutsumme sinut meidän rekrytointitapahtumiin. Mikäli sinulla on muunlaisia esteitä eli elämänhallinnan, raha-asoiden tai asuinhankinnan kanssa, niin pyritään purkamaan näitä esteitä ennen kuin ylipäättään haetaan työ- tai koulupaikkaa. »



På svenska

Vahti | Mobiiliversio | Ohje

Avoimet työpaikat

Lataa mobiilisovellus älypuhelimellesi



Tämä on Avoimet työpaikat -palvelun uusi versio. Anna palautetta palauteomakkeella.

HAKU

Palvelussa yhteensä 11268 ilmoitusta

Piilota hakulomake ▲

Vapaa sanahaku ?

Kaikki kentät Mistä töitä?

Ammattiala ?

- Kaikki
- 1 Johtajat (130)
- 2 Erityisasiantuntijat (1836)
- 3 Asiantuntijat (1941)
- 4 Toimisto- ja asiakaspalvelutyöntekijät (386)
- 5 Palvelu- ja myyntityöntekijät (3653)
- 6 Maanviljelijät, metsätyöntekijät ym. (79)
- 7 Rakennus-, korjaus- ja valmistustyöntekijät (1481)
- 8 Prosessi- ja kuljetustyöntekijät (626)
- 9 Muut työntekijät (1103)
- 0 Sotilait (3)
- X0 Yrittäjät (260)

Alue ? Maakunta, kunta ja ulkomaat

Ilmoitettu ?

Kaikki  24 tuntia  3 päivää  Viikko  Kaksi viikkoa

Työn kesto ?

Kaikki  
 Yli 12 kk  
 3-12 kk  
 Alle 3 kk  
 Kesätyö

Työaika ?

Kaikki  
 Kokopäivätyö  
 Osa-aikatyö  
 Vuorotyö  
 Ilta- ja viikonlopputyö

Työn tyyppi ?

Kaikki  
 Palkkatyö  
 Provisiopalkatut  
 Yrittäjä  
 Oppisopimus

Vuokrapaikat ?

Mukana  
 Ei mukana  
 Vain vuokrapaikat

Vain englanninkieliset ilmoitukset ?  
Only Job advertisements in English

EURES-paikat ?

### Voitko Kalle kertoa teidän onnistumisistanne?

Viime viikolla kokeiltiin TE-toimiston kanssa yhteistä rekrytointitapahtumaa, johon paikan päälle saatiin 71 aktiivista työnhakijaa. Yritys, jolle tämä järjestettiin kertoi, että näistä kaikista aktiivisista työnhakijoista 40 palkataan lentokentän ravintola-alan tehtäviin. Tämä tarkoittaa, että yli 55 prosenttia kyseisistä työnhakijoista työllistyi kertaheitolla.

### Miten löysit nykyisen paikkasi työelämässä?

Olin itse Osuuspankilla töissä myyntitehtävissä ja halusin kokeilla jotain uutta. Olin paljon lehdistä lukenut ja seurannut mediaa, että nuorilla on vaikeat ajat työllistymisessä. Näin työilmoituksen, jossa haettiin palveluohjaajaa, jonka työtehtäviin kuului nuorten työllistäminen. Kiinnostuin siitä heti ja hain kyseistä paikkaa. Sain paikan, vaikka tulin tämän sektorin ulkopuolelta. Parasta tässä työssä on se, että pääsee auttamaan nuoria, niin kuin sinäkin Miksu teet.

**Pystyn samaistumaan Kalleen, sillä me molemmat työskentelemme nuorten kanssa ja pyrimme auttamaan heitä. Sitten muistankin, että minä ja Kallehan pelattiin molemmat junnuna samassa kasvattajaseurassa jalkapalloa ja muistan Kallen olleen myös joukosta erottuvin persoona.**

**Koulukiusaaminen on erittäin vakava ongelma. Koulukiusaamista tapahtuu jokaisessa koulussa. Onko sinua Kalle kiusattu koulussa?**

Joo tulen Itä-Vantaan koulusta ja olen nähnyt siellä paljon koulukiusaamista. Itsekin tulin pienenä poikana Mikkelistä ja minulla oli leveä murre. Sitten minulla on vielä afro-hiukset, joten todella helposti erotuin joukosta. Sen takia sain aika paljon kuraa

niskaan, koska olin erilainen. Olin varmaan 6-7-vuotias pikku-poika, kun minä muutin Mikkelistä Vantaalle. On minulla noilta ajoilta omakohtaisia kokemuksia. Koulukiusaaminen ei ole helpo asia. Muistan kuinka vaikeaa kiusaamisesta oli edes puhua.

### Miten selvisit niistä kokemuksista?

Pääsin siitä kuitenkin yli olemalla silti vaan oma itseni. Tarvittaessa kerroin, että olen lähtöisin Mikkelistä. Pysin pitämään sitä myös omana vahvuutenani. Minulle myös jalkapallo oli hyvin tärkeä tuki nuoruudessani.

### Mitä haluaisit sanoa koulukiusatulle?

Ole oma itsesi, älä anna periksi kiusaajille. Sinulla on oikeus olla rauhassa. Mikäli koet kiusaamista kerro siitä heti opettajille ja vanhemmille.

### Uskotko, että koulukiusaaminen saataisiin kuriin?

Kyllä uskon. Ei kuitenkaan kokonaan. Uskon, että kiusaaminen saadaan rajattua, ja toimintatavat muutettua sellaisiksi, että kiusaamiseen voitaisiin puuttua vahvemmin. Kiusaaminen on käytäytyminen, joka ei koskaan poistu, mutta meidän kaikkien tehtävänä on ehkäistä koulukiusaamista.

**Olen samaa mieltä Kallen kanssa. Uskon, että jalkapallon avulla saimme molemmat ajatuksemme muualle kiusaamisesta. Kalle olikin kova taituri futiksessa.**

**Erottamalla massasta voi joutua koulukiusatuksi. On kuitenkin muistettava, että nuorella on oikeus olla sellainen, kuin hän on. Eroavaisuus on rikkautta ja voimavaraa. Sitä pitää vain käyttää omana vahvuutena.** ■



**KALLE HELLMAN AUTTAA NUORIA TYÖLLISTYMÄÄN**

**MONI SYRJÄYTNYT NUORI ON KOKENUT KOULU-  
KIUSAAMISTA.**

# KIUSATUN JÄLKIHOITO

Koulukiusattu voi kärsiä kiusaamisesta vuosikymmenkin jälkeen. Koulukiusaamisen selvittely voi päätyä sovintoon ja kiusaaminen voi näin puuttumisen johdosta loppua. Entä mitä tapahtuu kiusatun kokemuksille? Hyvin usein kiusattu kokee traumoja kiusaamisesta jälkikäteen. Mistä kiusattu saa tarvitsemaansa jälkihoitoa?

**TEKSTI:** MIKSU KULECHOV

**K**iusaamisen jälkihoidosta puhuttaessa viitataan sellaiseen hoitoon, jota kiusattu saattaa tarvita koulukiusaamisen jälkeen. Kyse voi olla oireista, jotka ilmaantuvat heti kiusaamisen loputtua tai jopa vasta vuosikymmenien päästä. Koulukiusatun jälkihoito aiheena on meille hyvin ajankohtainen, sillä taannoin saimme koulukiusattujen turvapuhelimeen jälkihoitoon liittyvän yhteydenoton.

Turvapuhelimeen oli soittanut henkilö, jota oli kiusattu vuosikymmeniä sitten koulussa. Henkilön mukaan nämä ”arvet” ovat painaneet häntä koko elämänsä, eikä hän ole hakenut asianmukaista hoitoa. Kyseinen henkilö ilmoittikin harkitsevansa itsemurhaa. Ohjasimme henkilön psykologille, joka keskusteli alta tunnin tämän henkilön kanssa. Psykologi oli saanut tilanteen haltuun ja pääsi henkilön kanssa sopuun, että hän hakee jatkohoitoa paikallisten palveluiden avulla.

Tietenkin meidän tarjoamamme apu on soittajalle täysin ilmainen, mutta me jäimme miettimään millaisia palveluita koulukiusattu voi saada oman paikkakuntansa kunnallisten tai yksityisten palveluiden tarjoajilta.

## **Jälkihoitoa tarjoavia palveluita ei ole aina helppo löytää**

Jälkihoidon saaminen toteutuu parhaiten, mikäli koulukiusattu on vielä koulussa. Tämä tarkoittaa sitä, että jälkihoitoa on helppo tarjota kiusatulle kiusaamisen jälkeen. Koulussa toimivat yleensä terveydenhoitajat, koulukuraattorit tai koulupsykologit. Näiden ammattihenkilöiden kanssa on helppo sopia esimerkiksi terapia-istuntoja. Kuitenkin näiden palveluiden saatavuus voi olla myös rajattua, esimerkiksi kouluissa koulukuraattori saattaa olla tavoit-

tettavissa vain tiettyinä päivinä ja kellonaikoina. Parasta tietenkin koulupsykologien ja -kuraattoreiden toiminnassa on amattiikka. Koulupsykologit ja -kuraattorit ottavat koulukiusaamiseen liittyvät tapaukset vakavasti. Tietenkin koulukiusaamisesta voi kiusatulle jäädä syvät jäljet liittyen esimerkiksi itsetunto-ongelmiin. Tämän kaltaisten ongelmien hoito vaatii yleensä paljon aikaa, ja hoitoprosessit voivat olla erittäin pitkiä, mikäli koulupsykologien tai -kuraattorien ajankäyttö on rajoitettua.

Jälkihoidon etsiminen voi olla vaikeampaa, kun kiusaamisesta on kulunut huomattavasti aikaa. Kiusaamisen oireet voivat jatkaa tai näkyä vasta vuosien päästä koulunkäynnistä. Koulunkäynnin päättyessä koulukiusatulla ei ole enään käytössä samankaltaisia palveluita kuin sellaisella kiusatulla, joka on vielä oppilaitoksessa kirjoilla. Näissä tapauksissa koulun terveydenhoitaja, koulupsykologi ja -kuraattori eivät ole käytettävissä.

Oppilaitoksen ulkopuolella oleva henkilö joutuu etsimään koulukiusaamisesta aiheutuneisiin oireisiin tai traumoihin apua joko kunnallisista terveyspalveluista tai yksityisiltä terveyspalveluiden tarjoajilta.

## **Psykoterapeutti, psykologi vai psykiatri?**

Terveyspalveluiden etsimisessä voidaan törmätä ammattikunnan moninaisuuteen. Mielenterveydenhoitopalveluita tarjotaan niin kunnallisten, kuin yksityisten palveluntarjoajien osalta eri ammattinimikkeillä. Usein mielenterveydenhoitoa tarjotaan psykoterapeutin, psykologin tai psykiatrin ammatti-nimikkeillä. Mitä eroa näillä sitten käytännössä on? Lähtökohtaisesti kyseessä on tieteiden väliset erot. Käytännön tasolla tämä tarkoittaa sitä, »



A close-up photograph of a woman with dark hair, wearing a white tank top and a light-colored cardigan. She has a neutral, somewhat somber expression. A person's hands are visible, one resting on her shoulder and another holding her hand, suggesting a supportive or therapeutic interaction. The background is a plain, light-colored wall.

**KOULUKIUSATUN JÄLKIHOIDON  
ETSIMINEN VOI OLLA HAASTAVAA,  
VAIKKA PALVELUITA LÖYTYY NIIN  
KUNNALLISISTA, KUIN YKSITYISISTÄ  
PALVELUNTARJOAJISTA.**

**HELPOITEN JÄLKIHOITOA LÖYTÄÄ  
KOULULAINEN, JONKA SAATAVILLA ON  
KOULUTERVEYDENHOITAJA, -PSYKOLOGI  
JA -KURAATTORI.**



että erot heijastuvat käytännön asiakastyössä. Esimerkiksi psykologit ja psykoterapeutit toimivat psykologisilla menetelmillä, kun taas psykiatri toimii lääketieteellisellä alueella. Psykologiset menetelmät ovat mielen sisältöjen ja eri yksilöllisten merkitysten huomioon ottamista. Psykologien keskeisimpiin menetelmiin kuuluukin haastattelu ja keskustelu.

Psykologi onkin tästä syystä erinomainen vaihtoehto, kun hoitoon hakeutuva tarvitsee jonkun, jonka kanssa voi asiasta keskustella. Keskeinen ero psykologin ja psykiatrin välillä on se, että esimerkiksi Suomessa psykologit eivät tee diagnooseja tai määrää lääkkeitä.

Psykiatria taas perustuu lääketieteellisiin menetelmiin, kuten sairauden tunnistamiseen ja lääkintään. Psykiatrin tekemät diagnoosit perustuvat "tautiluokitukseen", joita voivat olla mielitaudit tai -sauraudet, sekä niiden lääkintä.

Psykoterapeutti antaa psykoterapiaa. Psykoterapia vaikuttaa tutkitusti yleisimpiin mielenterveysongelmiin, kuten masennukseen, pelkoihin tai itsetuhoisuuteen. Psykoterapian avulla voi saavuttaa muun muassa parempaa ymmärrystä itseään kohtaan. Soveltuvasta hoitomuodosta kannattaa keskustella lääkärin kanssa.

#### **Kunnallinen vai yksityinen?**

Hoitoonpääsy vaatii usein hoitoon hakemista. Kunnallisten ja yksityisten palveluntarjoajissa on eroja. Lähtökohtaisesti kannattaa selvittää lääkärin kanssa mikä hoitomuoto soveltuu parhaiten, ja tämän pohjalta selvittää sopiiko itselleen kunnallinen vai yksityinen palveluntarjoaja.

#### **Mistä koulukiusattu löytää palvelut?**

Halusimme kokeilla, mistä koulukiusattu voi löytää palveluita ja miten mielenterveyspalveluita tarjotaan käytännössä koulukiusatuille. Aloitimme kokeilun soittamalla ensiksi Oulun kaupungin keskitettyyn asiakaspalvelunumeroon, joka löytyy myös Oulun kaupungin terveystalouden internet -sivustolta.

Vaihteessa aluksi ihmeteltiin, mihin apua tarvitseva koulukiusattu tulisi ohjata. Loppujen lopuksi selvittelyiden jälkeen minut ohjattiin lasten ja mielenterveyspäivystykseen. Päätinkin soittaa lasten ja nuorison psykiatriseen työryhmän tiimipuhelimeen. Minulle kerrottiin kyseisellä osastolla käsitellään vain vakavia tapauksia, joiden taustalla on usein myös koulukiusaamista.

Kuitenkin kyseisestä työryhmästä tokaistiin, että numero, johon soitin ei suoranaisesti tarjoa apua koulukiusaamiseen vaan ongelmat puidaan ensin kouluissa. Kouluissa vastaavat koulupsykologit ja -kuraattorit, joista vakavimmat tapaukset päätyvät kyseisen työryhmän pöydälle.

Kun ilmoitin, että koulukiusaamisesta on kulunut huomattava aika, ja kärsin kiusaamisesta vieläkin. Minulle todettiin puhelimesta, että minun tulisi ensin varata aika lääkärille, jotka voisi keskustella jatkohoidosta. Hoitoa on siis tarjolla, mutta sitä pitää etsiä, ennen kuin löytää. ■

#### **Lähteet:**

[www.terapiapsykologi.fi/psykoterapeutti-psykologi-psykiatri/](http://www.terapiapsykologi.fi/psykoterapeutti-psykologi-psykiatri/)

[www.psyli.fi/psykoterapeuttiluettelo/tietoa\\_psykoterapiasta](http://www.psyli.fi/psykoterapeuttiluettelo/tietoa_psykoterapiasta)

**0800 92003**

**MAKSUTON  
TURVAPUHELIN**

**AUTTAA  
KOULU-  
KIUSATTUJA**



# BUHURT

**TEKSTI:** MIKSU KULECHOV

Oletko koskaan miettinyt miltä tuntuisi olla ritari keskiajalla? Tai oletko miettinyt miltä tuntuisi miekkailla keskiajan tapaan? Kouluturvaa -lehden toimitus tutustui Buhurt -lajiin, eli keskiaikaista taistelua mallintavaan kamppailulajiin. Laji kuulostaa mahdollisesti vaaralliselta. Miekat, haarniskat ja taistelu, mitä meitä oikein odottaa?

Saavuimme Hämeenlinnaan, jossa järjestettiin Buhurt -lajin karsintaturnaus Puolassa pidettäviin Buhurtin maailmanmestaruuskisoihin. Hämeenlinna on sopiva ympäristö näihin kisoihin. Otteluita pidetään Hämeen linnan alueella, joka on yksi Suomen keskiaikaisista valtakunnanlinnoista. Nykyisin museona toimiva linna saa vieraakseen useiden eri maiden harrastajat mitteloimaan voimiaan keskiajan tyyliin.

Laji on suhteellisen tuore Suomessa, ja laji on alunperin kehittynyt alkuunsa Ukrainassa. Laji on myös kovassa huudossa Tsekeissä, Venäjällä ja Yhdysvalloissa. Suomeen laji on rantautunut Venäjältä, jossa lajilla on paljon harrastajia ja eri seuroja. Jopa lapsille on omat koulut tätä lajia varten.

Buhurtia harrastetaan joko kaksinkamppailuna tai ryhmäotteluina. Kamppailut käydään usein aidatulla kamppailukehässä.

## **Varusteet ovat tärkeä osa keskiajan miekkailua**

Haastattelemanani Buhurtin Suomen joukkueen edustaja on ollut lajin parissa jonkun ver-





ran. Hän myös mainitsee, että hänen useampi veljensä myös harrastaa kyseistä lajia. Kyseessä on siis hyvin tiiviissä piireissä levinnyt kamppailulaji.

Buhurtin varusteena on haarniskan lisäksi kilpi ja monet erilaiset miekat. Esimerkiksi osalla jopa kirves saattaa kuulua vakiovarusteisiin. Harrastus sinänsä ei ole halvimmasta päästä. Pelkästään varusteet voivat maksaa kokonaisuudessaan 2 000 - 10 000 euroa. Varusteet eivät myöskään ole mistään kevyimmästä päästä, sillä kokonaisen taisteluvärustuksen pitäminen saattaa painaa kymmeniä kiloja. Tämä antaa viitteitä, kuinka raskasta varustusta ritarit käyttivät keskiajalla.

Suomessa harrastajien määrä on vielä todella pieni. Mutta lajia seuraava yleisö kasvaa harrastajiakin nopeammin. Jokainen joka käy katsomassa tätä brutaalin oloista harrastusta yhdenkin kerran, jää lajin seuraamisesta koukkuun. Eräs lajin harrastajista Hämeen linnassa kommentoi myös, että lajin harrastajilta vaaditaan erittäin kovaa fyysistä kuntoa. Raskaan varustuksen kantaminen vaatiikin hyvää fyysistä kuntoa.

Edellisessä lehden numerossa tutustuttiin suhteellisen uuteen harrastukseen eli Paintball -värikuulapeliin. Buhurt eli keskiaikainen miekkailu onkin ihan uusinta uutta, joten päätin lukuisten suosittelevien jälkeen käydä katsomassa paikan päällä, mistä lajissa on oikein kysymys. Halusin myös tietää, mikä saa nuoret harrastamaan näin erikoista lajia, ja mikä lajissa oikein viehättää.

Saavuttuani Hämeen linnaan, jonne oli kerääntynyt alan harrastajat ja kohtuullisen suuri määrä yleisöä, päätin kysyä ensimmäiseltä haarniskaan pukeutuneelta ritarilta englanniksi mistä löydän Suomen maajoukkueen jäseniä täältä? Minut ohjattiin pukuhuoneeseen, jossa vastassa olikin jo entuudestani tuntema alan harrastaja kahdenkymmenen muun hengen seurassa.

Joukkue oli valmistautumassa kamppailuun. Pukuhuone oli täynnä keskiajan varusteita. Paikalta löytyi niin miekkoja, haarniskan osia, kuin myös erilaisia suojakilpiä. Ottelijat keskittyivät varustautumiseen, joten päätin toivottaa joukkueelle menestystä tulevaan kamppailuun.

Yksi joukkueen edustajista ohjasi minut Hämeen linnan maan alaiselle puolelle, jossa oli meneillään naisten kaksintaistelu finaali. Meno näytti hurjalta, mutta jännittävältä. »



ran. Hän myös mainitsee, että hänen useampi veljensä myös harrastaa kyseistä lajia. Kyseessä on siis hyvin tiiviissä piireissä levinnyt kamppailulaji.

Buhurtin varusteena on haarniskan lisäksi kilpi ja monet erilaiset miekat. Esimerkiksi osalla jopa kirves saattaa kuulua vakiovarusteisiin. Harrastus sinänsä ei ole halvimmasta päästä. Pelkästään varusteet voivat maksaa kokonaisuudessaan 2 000 - 10 000 euroa. Varusteet eivät myöskään ole mistään kevyimmästä päästä, sillä kokonaisen taisteluvärustuksen pitäminen saattaa painaa kymmeniä kiloja. Tämä antaa viitteitä, kuinka raskasta varustusta ritarit käyttivät keskiajalla.

Suomessa harrastajien määrä on vielä todella pieni. Mutta lajia seuraava yleisö kasvaa harrastajiakin nopeammin. Jokainen joka käy katsomassa tätä brutaalin oloista harrastusta yhdenkin kerran, jää lajin seuraamisesta koukkuun. Eräs lajin harrastajista Hämeen linnassa kommentoi myös, että lajin harrastajilta vaaditaan erittäin kovaa fyysistä kuntoa. Raskaan värustuksen kantaminen vaatiikin hyvää fyysistä kuntoa.

Edellisessä lehden numerossa tutustuttiin suhteellisen uuteen harrastukseen eli Paintball -värikuulapeliin. Buhurt eli keskiaikainen miekkailu onkin ihan uusinta uutta, joten päätin lukuisten suositteluiden jälkeen käydä katsomassa paikan päällä, mistä lajissa on oikein kysymys. Halusin myös tietää, mikä saa nuoret harrastamaan näin erikoista lajia, ja mikä lajissa oikein viehättää.

Saavuttuani Hämeen linnaan, jonne oli kerääntynyt alan harrastajat ja kohtuullisen suuri määrä yleisöä, päätin kysyä ensimmäiseltä haarniskaan pukeutuneelta ritarilta englanniksi mistä löydän Suomen maajoukkueen jäseniä täältä? Minut ohjattiin pukuhuoneeseen, jossa vastassa olikin jo entuudestani tuntema alan harrastaja kahdenkymmenen muun hengen seurassa.

Joukkue oli valmistautumassa kamppailuun. Pukuhuone oli täynnä keskiajan varusteita. Paikalta löytyi niin miekkoja, haarniskan osia, kuin myös erilaisia suojakilpiä. Ottelijat keskittyivät varustautumiseen, joten päätin toivottaa joukkueelle menestystä tulevaan kamppailuun.

Yksi joukkueen edustajista ohjasi minut Hämeen linnan maan alaiselle puolelle, jossa oli meneillään naisten kaksintaistelu finaali. Meno näytti hurjalta, mutta jännittävältä. »



# BUHURT

Jatkoin matkaa vielä käytävälle maan alle. Jossain vaiheessa käytävä muuttui pimeäksi luolaksi. Tunsin oloni jännittyneeksi ja hetkeksi kuvittelinkin olevani keskiajan Suomessa. Saavuttuani alas asti kuulin erilaisia huudahduksia saksan-, venäjän, suomen-, ruotsin- ja monen muun maan kielillä. Peremmällä luolassa mittelöivätkin kahden maan edustajanaiset pukeutuneina haarniskoihin ja molemmat pieksivät toisiaan isoilla keskiaikaisilla miekoilla. Aluksi oli vaikea uskoa näkemääni todeksi. Tämän kaltaista toimintaa usein näkee vain elokuvissa.

Useat toimittajat ottivat kuvia ja nauttivat joka hetkestä minkä näkivät. Heidän ilmeistä näki, että tämä on käsittämätöntä. Niin oli minustakin. Ja se innosti meitä kaikkia katsojia. Haastattelin yhtä isoa uljasta suomalaista ritaria, joka kertoi, että ottelussa häviää se, joka ensimmäisenä pudottautuu maahan. Eli tavallaan ottelussa pitää kaataa vastustaja maahan. Kysyin, että miten Suomi pärjää tässä lajissa. Sain vastaukseksi, että sijoitus on ollut tähän mennessä noin kahdenkymmenen parhaan joukossa. Hallitseva mestari on tällä hetkellä Venäjä, ja heillä on useampi tiimi aina mittelöimässä mestaruudesta.

Syötyäni elämäni suurimman keskiaikaisen ritariaterian, joka oli tietenkin näille oikeille ritareille pelkästään välipala, lähdin katsomaan viisi vastaan viisi ryhmäottelua. Katsomon koko oli suhteellisen pieni ja luova, mutta aivan tupaten täynnä. Tunnelma olikin hyvin tiivis ja jännittävä.

Edessäni otteli kaksi maajoukkuetta. Toisen joukkueista edusti Viroa ja toinen Ruotsia. Siinä seisoo miehet haarniskoissaan, mitä erilaisimmilla keskiajan aseilla. Ottelun tuomari puhalttaa pilliin ja sitten nämä ottelijat juoksevat toistensa kimppuun ja näin alkaa taistelu. Omasta mielestäni ottelu näytti erittäin huikealta. Mieleton adrenaliini iski pelkästään katsomon puolelta. Se oli oikea keskiajan taistelu, jossa kukaan ei antanut periksi. Buhurtissa ottelu päättyy siihen, kun vastustajan viimeinen pelaaja on kaadettu maahan tai on liiallinen miesylivoima, kuten kolme vastaan yksi. Tässä tapauksessa tuomari yleensä viheltääkin ottelun päättyneeksi.»





# JÄNNITTÄVÄ TUNNELMA

Yllätyksekseni näin monta isää lastensa kanssa. Kysyin, että käyvätkö he usein poikien kanssa katsomassa tällaista lajia. Vastaukset yllättivät. Useimmat ovat ensimmäistä kertaa seuraamassa lajia. Keskiaikaista miekkailu onkin mitä hienoimpia tapoja viettää aikaa poikien kanssa. Kukupä nuori poika ei haluaisi olla ritari? Tämmöisen tapahtuman jälkeen uskon, että moni aikuinenkin haaveilee haarniskan pukemisesta.

Tiedustelin vielä katsojilta mistä he kuulivat tästä tapahtumasta. Tapahtumasta oli tiedoitettu varsin kattavasti Hämeenlinnan paikallisessa lehdessä ja tapahtuma kuulosti sen verran mielenkiintoiselta, että moni oli päättänyt tulla paikan päälle todistamaan tätä erikoista kamppailutapahtumaa. Useat pitivät tapahtumaa erittäin onnistuneena ja upeana elämyksenä. Eräs kahden pienen lapsen isä oli tokaissut, että kerrankin saa olla lastensa kanssa yhtä innostunut.

## Buhurtissa tapaa uusia ystävyksiä

Haastattelin vielä hallitsevan maailmanmestarijoukkueen edustajaa lajista. Kysyin miksi tämä on hänen mielestä hyvä laji. Buhurtissa yhteisöllisyys on ylivoimaisesti mukavin asia. Otteluiden jälkeen kaikki ottelijat menevät yhdessä tutustumaan, syömään ja ritarin tapaan maljoja nauttimaan. Tämä erittäin hyvä tapa saada uusia ystävyksiä eri maista, sekä vaihtaa ajatuksia liittyen lajiin.

Tosiaan vaikka laji on vasta rantautumassa Suomeen, on todella merkittävää, että Suomessa on pystytty järjestämään vastaavanlainen tapahtuma. Seuraamani tapahtuma oli erikoinen elämys, se oli ihan erilaista kuin esimerkiksi seuraisi jalkapallo- tai jääkiekoturnausta. Tunnelma oli niin yhtenäinen ja klassinen. Tällaisessa tapahtumassa on





erittäin luonnollista muodostaa uusia tuttavuuksia, varsinkin jos lajista on kiinnostunut erittäin paljon.

Buhurtissa viehättää myös lajin monipuolisuus. Ottelun aikana voi käyttää monenlaisia tekniikoita ja erilaisia lyöntejä. Vaikka lajissa on huomattavan vähän rajoitteita, kuitenkin kiellettyjä tekniikoita ovat erilaiset pistot, lukot tai polvitaipeseen lyöminen.

Buhurtissa käytettävät varusteet luovat myös erikoisen toimintaympäristön. Esimerkiksi yli kymmeniä kiloja painavat varusteet hidastavat liikkumista, sekä käytettävä kypärä rajoittaa huomattavasti näkyvyyttä. Tästä syystä mestariksi ei pääse heti yhdellä ottelulla. Varusteiden kanssa liikkuminen vaatii harjoittelua, sekä erilaisten tekniikoiden käyttäminen vaativaa opettelua ja lukuisia toistoja.

Otteluiden perusteella huomasin, että tosiaan Buhurt vaatii hyvää kuntoa, mutta laji on myös hyvä kuntoilumuoto. Huomasin, että yhdenkin ottelun jälkeen ottelijat hikoilivat ja olivat huomattavan hengästyneitä. Ihmettelen kovasti, miten raskasta taistelemisen keskiajalla saattoikaan olla. Varsinkin kesä-helteinä toiminta voi olla hyvin haasteellista, kuin myös kylminä pakkaspäivinä talvella. Ritarit olivatkin varmasti aikansa teräsmiehiä.

Osa lajin harrastajista pitää myös lajiin liittyvien varusteiden kokoon kasaamisesta ja rakentelusta. Moni harrastaja esimerkiksi itse rakentaa itselleen haarniskan, jota myöhemmin kokeilee ottelussa. Materiaaleina käytetään yleensä karkaistua terästä, joka antaa suojukselle joustavuutta, mutta myös vaadittavaa kestävyyttä.

Keskiaikaisessa miekkailussa myös käytettävät aseet ovat hyvin järeitä. Itse näin tapahtumapaikalla painavia miekkoja, nuijia ja esimerkiksi yhdellä ottelijalla oli kirves. Buhurtissa kuitenkin ei ole tarkoitus satuttaa, vaan ottelemisessa on käytettävä maalaisjärkeä, ja iskut kohdistettava järkevällä tavalla.

Kokonaisuudessaan lajia oli mielekästä seurata ja toivonkin, että tämä laji saisi paljon nuoria mukaansa. Buhurtissa parhaita puolia olivat lajin monipuolisuus ja lajissa tapahtuva sosialisointuminen. Mielestäni laji sopii myös hyvin penkkiurheilijalle, sillä tunnelma oli katsomossa ihan omaa luokkaansa. Toivon myös, että Suomen joukkue pärjäisi lajin parissa mahdollisimman hyvin. ■

# TURVAPUHELIN ON NYT MAKSUTON

Kouluturvaa -lehteen liittyvä turvapuhelin on ollut alusta asti tärkeässä asemassa Kouluturvaa -projektissa. Turvapuhelimeen koulukiusattu voi soittaa ja keskustella kiusaamisesta. Olemme saavuttaneet sen pisteen, että turvapuhelin toimii täysin ilmaisnumeron varassa.

**TEKSTI:** MIKSU KULECHOV

**S**aamme lukuisia puheluita turvapuhelimeen päivistysajan puitteissa. Puheluita tulee tällä hetkellä niin paljon, että meillä ei ole resursseja välttämättä ottaa kaikkia puheluita vastaan. Turvapuhelimen päivistys on tiistaisin ja torstaisin 12.00-15.00 välillä.

Tarkoituksenamme on laajentaa turvapuhelimen vastaanottoa jokaiselle arkipäivälle. Tähän tavoitteeseen pääsemme vain vankan lukijakunnan avulla. Tarvitsemme lukijoita, jotka uskovat, että koulukiusaaminen on väärin. Vaikka lukijakuntamme on kasvanut kuukausien aikana, on meidän työmme vasta alkanut.

## **Tyypillinen soittaja on entinen koulukiusattu**

Turvapuhelimeen soittajakunta on ollut laaja. Toukokuun lopulla huomattava osa soittajista koki kiusaamista tällä hetkellä koulussa. Usein kiusattu ei halunnut syystä tai toisesta puhua koulukiusaamisesta opettajien tai vanhempien kanssa. Tämä on mielestämme hyvin valitettavaa, koska koulukiusaamiseen ei välttämättä päästä samalla tavalla puuttumaan, jos kiusaamisesta ei tiedetä.

Usein soittajana on ollut entinen koulukiusattu. Kiusaamisesta on saattanut kulua huomattava aika. Yhdessä erittäin vakavassa tapauksessa, soittaja koki koulukiusaamisen haavoja yli kymmenen vuoden jälkeen kiusaamisesta. Saimme järjestettyä kyseiselle henkilölle ilmaista ammattiapua, sekä saimme sovittua, että henkilö sopii hoidosta paikallisten palveluiden kautta.

Päälimmäisenä ajatuksena soittajalla on yleisesti ottaen ollut tarve keskustella koulukiusaamisesta, näin nuori on halunnut

prosessoida tapahtunutta. Välillä kiusatun kanssa on itketty tai iloittu, kuitenkin suurimmilta osin keskustelu on ollut hyvin arkista. Kiusatulle on ollut tärkeintä, että on joku, jonka kanssa voi pelkästään jutella arkielämän asioista.

## **Apu on ollut koulukiusatulle ratkaisevaa**

Olemme antaneet todella paljon apua koulukiusatuille ja koulukiusattujen vanhemmille. Avun tarve on todella suuri, sillä koulukiusaaminen ei ole yhteiskunnan ongelmistamme pienin. Kiusaamista tapahtuu jokaisessa koulussa, vaikka ei pitäisi. Olemme saaneet antamastamme avusta paljon kiitosta ja kannatusta. Toivommekin, että jokainen kiinnittäisi paremmin huomioita koulukiusaamisen ehkäisemiseen, sillä kenenkään koululaisen ei tulisi kokea koulussa kiusaamista.

## **Turvapuhelin on nyt täysin ilmainen**

Olemme ottaneet käyttöön ilmaisnumeron turvapuhelimen numeroksi. Tämä tarkoittaa sitä, että koulukiusattu voi soittaa turvapuhelimeen, vaikka puhelimesta ei olisi puheaikaa. Olemme huomanneet, että monella koululaisella on vielä käytössä puheaika -liittymä, ja koulukiusattu ei näin välttämättä pääse soittamaan turvapuhelimeen. Puhelu ei maksa koulukiusatulle yhtään mitään, ei edes puhelinverkkomaksua, vaan kaikki kulut menevät Kouluturvaa -lehden kustantamolle.

Meille on tärkeää, että pysymme tarjoamaan tukea mahdollisimman monelle. Ilmaisnumero ei ole edullinen ratkaisu Kouluturvaa -lehdelle, mutta pystymme takaamaan tämän ilmaisnumeron käytön lukijakuntamme voimin. Ilman lukijoitamme, emme pystyisi ylläpitämään ilmaisnumeroa koulukiusatuille. ■

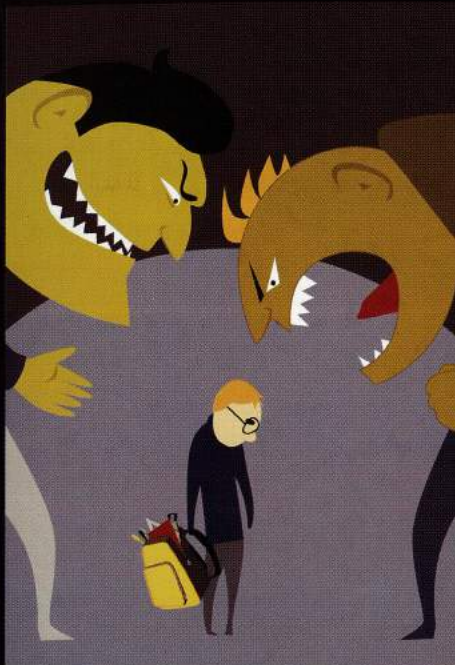


**TURVAPUHELIN ON NYT TÄYSIN  
ILMAINEN. KOULUKIUSATTU VOI  
SOITTA MYÖS VAIKKA LIITTYMÄSSÄ  
EI OLISI PUHEAIKAA.**

**TURVAPUHELIMEN UUSI ILMAISNUMERO  
KOULUKIUSATUILLE ON 0800 92003.**

**PÄIVYSTÄMME TÄLLÄ HETKELLÄ  
TIISTAISIN JA TORSTAISIN KLO 12.00-  
15.00.**

# KIUSATTUJEN



## ITSETUNTO

"Ala-asteen ja ylä-asteen aikana koin kiusaamista kokoajan. Vaihdetta koulua kolmannen luokan puolivälissä minua alettiin syrjimään ja jättämään ulkopuolelle eri sosiaalisista tapahtumista. Yläasteella kahdeksannella luokalla silloinen paras ystäväni osallistui myös kiusaamiseen."

"Hän levitti huhua muiden kiusaajien (johon kuului myös luokkani tytöt) kanssa että olisin kiinnostunut yhdestä työstä vaikka näin ei ollut. Silloista parasta ystävääni kiusattiin koko ala-asteen ajan ja minä olin ainoa ihminen hänen tukenaan. Huomasin myöskin että ihmiset osaa puukottaa toisiaan kunnolla selkään."

"Jatkuva kiusaaminen sai minut hiljaiseksi ja itsetuntoni meni huonoksi. On tuon tapahtuneen ansiosta tapahtunut hyviäkin puolia."

"Sain koulussa uusia ystäviä ja uuden parhaan ystävän jolle voin jakaa kaiken. Ja yhdeksännellä luokalla luokkalaiseni pyysivät anteeksi minulta kiusaamisesta."

"Kenenkään ei tulisi kokea koulussa kiusaamista. Kiusaaminen voi johtaa todella pahoihin ongelmiin, eikä siitä helpolla selviä."

## OLEN VAHVA

"Olin koulukiusattu peruskouluvuosinani. Yläasteen viimeisellä vuodella kasvatin paksun nahan ja ehdottoman väärällä tavalla. Jatkuvasta torjumisesta jäi arvet ja se on muovannut persoonaani tähän päivään saakka. Tällä hetkellä olen työelämässä menestynyt, pidetty ja sosiaalinen ihminen, kuitenkin historia taustallani."

"Kiusaamista käsittelen yhä, itsetuntoni saattaa olla korjaamattomasti vioittunut ja 13 vuotta mielialalääkejaksoja ja terapiaa tehnee ihmisestä omanlaisensa. Kuitenkin nyt arvostan ja kunnioitan ennen kaikkea itseäni eri tavalla, ja haluaisin olla tukena toisillekin. Selvisin itse, olen tarpeeksi vahva nyt auttamaan toisiakin selviämään."

## POHJOLASTA

"Ala-asteella muutimme paljon pohjoisesta aina etelämmäksi. Vaihdoin ala-asteella koulua ainakin neljä kertaa. Me pohjoisesta koitoisin olevat olemme erittäin avoimia ja sosiaalisia. Uutena oppilaana sain aina aluksi erittäin paljon huomiota ja erotuin joukosta."

"Sain aina paljon uusia kavereita helposti. Tämä kuitenkin aiheutti tietyille ihmisille kateutta ja minusta alettiin levittää raskaita huhuja."

"Tämä ala-aste oli erittäin raskasta aikaa minulle. Tuntui kuin kaikilla oli jotain ennakkoluuloja minuun päin ja ne ei ollut koskaan positiivisia. Aina negatiivisia. Onneksi ylä-asteella opin kertomaan jo heti kättelyssä, että minun on edunmuikaista kertoa heti alkuun mistä tulen."

## ISÄ HAUKKUI LUUSERIKSI

"Muistan viidennellä luokalla oli meidän käytävällä kolme luokkaa vierekkäin. Aluksi minua kiusasi meidän luokalta yksi. Kohta liittyi hänen seurakseen hänen kavereita. Ei mennyt kuin puoli vuotta niin suurinosa luokkalaisista kiusasi minua."

"Minulle keksittiin erilaisia lempinimiä ja olin suurimman osan ajasta huomion keskipisteessä. Aluksi otin sen terveellä huumorilla, mutta pidemmän päälle se oli raskasta. Jossain vaiheessa muut luokkalaiset alkoivat kiusaa ja nimitellä minua myös."

"Ainoa missä olin erilainen oli se, että luin fantasiakirjoja ja käytin laseja. Kotoota ei saanut asialle mitään ymmärrystä. Usein itkin, että en halua mennä kouluun mutta isä haukkui minua luuseriksi. Ei ollut ketään kenen kanssa asiasta saattoi jutella."

"Nykyään siitä on jäänyt traumoja ja minulla ei ole kavereita lainkaan. En oikein halua edes tutustua keneenkään. Minulta on mennyt usko ihmisiin. Minulla on ongelmia, joista muut eivät tiedä mitään."

# KERTOMUKSIA

## KIUSAAJANA OLEMINEN

"Itse olin ala-asteella aluksi koulukiusattu, joten myöhemmin minusta tuli koulukiusaaja. Kun minua kiusattiin, niin se ei tuntunut pahalta koska vaan haukuttiin ja nimiteltiin. Kun minua kolme poikaa pahoinpiteli kotimatalla, niin kotona kun kerroin asiasta, niin sain siitä korville. Syy oli minussa."

"Tutustuin pihallani kavereiini, joka siihen aikaan harrasti itsepuolustusta ja kertoi, että minun pitää opetella pitämään puoliani. Hän opetti erilaisia tekniikoita. Pystyin seuraavaan kerran puolustautumaan. Tämä herätti kunnioitusta kiusaajieni parista ja meistä tuli kavereita. Minulle tuli kova tarve näyttää uusille kavereille, että kuinka minäkin voin kiusata ja aloin tekemään sitä itse."

"Useamman vuoden olin kiusaajakavereideni matkassa tekemässä törkeyksiä. Varastimme kaupasta ja monesti poliisit saattoivat ala-aste ikäisenä minut kotiin. Sain korvilleni siitä. Jossain vaiheessa ylä-asteella kaverini laitettiin tarkkailuluokalle. Itsekin kävin istumassa yhden oppitunnin siellä ja pyysin saada jutella koulun rehtorin kanssa asiasta."

"Halusin tehdä selväksi, että en halua olla missään tukioppilashuoneessa, missä opetetaan kirjoittamaan. Minulla oli salaisuus ja se oli hyvät arvosanat. Rehtori tiesi sen hyvin. Tämä johtui siitä, että kotona oli palkitsemisjärjestelmä. Kun tuon hyviä arvosanoja, niin saan siitä rahaa. Tiesin rehtorin vihaavan minua, sillä hän tiesi minun varastaneen usean oppilaan rahoja ja opettajien myös. Rehtori sanoi, että toistaiseksi hän voi ottaa minut pois tarkkailuluokalta, jos pystyn tulemaan juttelemaan hänen ja psykologin kanssa. Tämä kyseinen keskustelu avasi silmäni."

"Kävi ilmi, että koulukiusatut kaverini vanhemmilla oli avioerotausta, isät polttivat kotona tupakkaa ketjussa ja olivat suurimmanosan ajasta humaltuneena. He kiroilivat paljon. Ja itse olin jäänyt koukkuun siihen maineeseen, että minua pelättiin. Se oli eräänlaista huomionkaipuuta. Mutta itse en nähnyt kavereideni vanhemmissa mitään ylpeilemisen aiheita."

"Kerroin kavereilleni, että lähtekää pois tarkkailuluokalta, koska se ei ole hauskaa kun sinulle opetetaan asioita, jotka osaat jo vaikka silmät kiinni. Osa heistä yritti tulla pois, mutta katsoivat parhaaksi palata takaisin. Tämän jälkeen tiemme erkanivat."

"Rehtori loi pelotteen, että yleensä tarkkailuluokalta saattaa joutua lastenkotiin. Kuulin kavereilta, että siellä tapellaan jatkuvasti. Kaksi kaveriporukastani sinne myös joutui. Ja kun näin heidät harvoin, niin niillä oli aina arpia ja mustia silmiä. En aluksi uskonut rehtoria lainkaan, mutta tämä toi minulle sen varmuuden, että olen kuitenkin oikealla polulla."

"Myöhemmin, kun näin koulukiusaamista, niin en puuttunut siihen heti, koska tiesin, että se ei ihan noin vaan tapahdu. Mutta kun pelasimme koripalloa tai jalkapalloa, niin pyysin koulukiusatut mukaan, jotta kiusaajatkin oppivat tuntemaan nämä. Aluksi sain siitä kritiikkiä, mutta perustelin, että me tarvitsemme lisää pelaajia. Näin kiusaaminen vähitellen loppui kun kiusatun ja kiusaajan välille loin joukkuepelien avulla kontaktin."

"Nyt tiedän vahvasti, että kovat jätkät eivät kiusaa. Kovat jätkät puuttuvat kiusaamiseen. Usein kiusaamiseen on vaikeata puuttua, koska opettajat ovat täysin voimattomia ja eivät kaikki kiusaajat harras- ta joukkuelajeja."



## NIMITTELYÄ KOULUSSA

"Minua haukuttiin koulussa jatkuvasti. Olin koko kouluikäni ylipainoinen ja olen vieläkin. Nimittely ja haukkuminen tuntuvat vieläkin, vaikka peruskoulusta on jo kulunut yli kymmenen vuotta."

"Pahinta oli tietenkin ylä-aste. Haukkuminen oli päivittäistä, välillä se oli leikkimielistä huumoria ja välillä raskasta ja jopa sairasta kiusaamista."

"En ole päässyt ylipaino-ongelmista eroon, koska painonpudottaminen saa mieleen nuo raskaat ajat koulussa, jolloinka sain kuulla ylipainostani. En ole myöskään päässyt eroon ahdistuksesta, jota koulukiusaaminen loi minulle. Mutta olen hyväksynyt, että jokaisen tulee olla oma itsensä. Koulukiusaamiseen pitää puuttua, sillä se vihloo nuoria todella rajusti. Toivon, etteivät lapseni joutuisivat kokea samaa."



# KOULUTURVAA LÄHETTIILÄÄT

Koulukiusaamisen vastainen työ on todella tärkeää. Haluammekin seruaavaksi esitellä tärkeän työn parissa työskentelevät sankarit Kouluturvaa -lehden lukijoille.



**TEKSTI:** MIKSU KULECHOV

**K**oulukiusaamista ei nujerreta yksin. Koulukiusaamiseen voidaan puuttua parhaiten, kun jokainen välittää kiusatun asemasta ja kiusatun oikeuksista. Kouluturvaa -projektin kanssa työskenteleviä nuoret vastustavat koulukiusaamista, ja tekevät kullannarvoista työtä koulukiusaamista vastaan.

Kouluturvaa -lehden toimitus päättikin hieman tentata nuoria koulukiusaamisesta. Ensiksi haastattelimme Keravalla työskentelevää Lindaa. Hän on yksi mukavimmista henkilöistä, johon Kouluturvaa -lehden toimitus on päässyt tutustumaan.

**Linda, minkä ikäinen olet?**

Olen 19-vuotias.

**Kuinka kauan olet ollut Kouluturvaa-projektissa mukana?**

Olen työskennellyt tässä projektissa huhtikuusta saakka. Eli en vielä kovinkaan pitkään.

**Mikä on työssäsi mielestäsi mukavinta?**

Parasta on minun mielestäni se, että saan jutella ihmisille. Tykkään siitä erittäin paljon.

**Mitä mieltä olet itse koulukiusaamisesta?**

Mielestäni se on vakava ongelma Suomessa ja siihen pitäisi puuttua heti. Kun itse olen seurannut koulussa, niin kukaan ei ollut puuttunut siihen tarpeeksi ajoissa. Siihen puututtiin vasta liian myöhään. Ja jos puututaan siihen liian myöhään, niin silloin ei ole enää mitään tehtävissä.

**Minkälaista koulukiusaaminen oli teidän koulussa?**

Meidän koulussa se on ollut enemmän tällaista henkistä. En itse nähnyt mitään sen suurempaa väkivaltaisuuksia. Kavereiden

kertomusten mukaan monessa koulussa menee myös väkivallan puolelle. Meillä se on ollut haukkumista, nöyryyttämistä, piikitelyä ja sitä rataa.

**Puututtiinko koulukiusaamiseen millään lailla?**

Noh, ei! Minusta tuntuu, että niillä opettajilla on semmoinen tunne, että ne ei uskalla puuttua koulukiusaamiseen, koska niillä ei enää ole semmoista valtaa mitä oli joskus ennen vanhaan. Opettajat saattaa ehkä ajatella, että kyseessä on tietynlaista kinaa tai se on vaan leikkiä.

**Miksi koulukiusaamisen ehkäiseminen on tärkeää?**

Sen takia, että ei pääse tapahtumaan tällaisia ikäviä tapahtumia. Usein koulukiusaaminen voi johtaa ikäviin seuraamuksiin, joita ovat masentuminen, syrjäytyminen ja itsemurhat. Työkseni juttelen ihmisten kanssa tästä koulukiusaamisaiheesta. Minulle on usein kerrottu, että koulukiusaaminen on johtanut usein masennukseen, niin se on myöhemmässä elämän vaiheessa johtanut myös työkyvyttömyyteen. Tästä syystä pidän omaa työtäni tärkeänä ja päätavoite on ehkäistä koulukiusaamistapauksia.

**Miksi kouluturvaa-projektia tarvitaan?**

Minun mielestäni Kouluturvaa on hyvä tällainen koulukiusaamista ehkäisevä toiminta. Sitä tarvitaan erittäin paljon ja ihmisten pitää saada tietää tästä aiheesta. On tullut myös ilmi, että useamman lapsen on vaikea puhua näistä asioista kotona. Vanhemmat voivat olla välinpitämättömiä. On hyvä, että meillä on tällainen turvapuhelin olemassa. Toinen voi olla sekin, että molemmat vanhemmista tekee pitkää päivää töissä ja elää siinä uskokuksessa, että koulu pitää lapsen puolia. Näin se ei välttämättä ole.»





### Miten Kouluturvaa auttaa kiusattuja?

Kouluturvaa -projektissa on nimenomaan paljon tällaista ennaltaehkäisevää toimintaa. Vakavissa tapauksissa voidaan mennä ammattilaisten kanssa kouluihin pitämään luentoja koulun vanhemmille, jotta hekin saavat tietää kuinka tärkeästä ja vakavasta asiasta on kyse.

### Miten itse auttaisit koulukiusattua omassa koulussasi?

Motivoisin koulukiusattua soittamaan meidän turvapuhelimeen ihan ensimmäiseksi. Siitä sitten lähtemään purkamaan tätä asiaa. Kertoisin, että puhuminen oikeasti auttaa. Suurin ennaltaehkäisy tapahtui juhannuksena, kun numeroon soitti itsemurhaa hautoava henkilö. Tämä onneksi saatiin ehkäistyä.

### Minkälaisia terveisiä lähettäisit lukijoillemme?

Rohkaiskaa puhumaan tästä aiheesta oli se kiusaaminen sitten henkistä tai fyysistä. Koska henkinen kiusaaminen on yhtä paha ja siitä jää traumoja.

**Kouluturvaa -lehden toimitus päätti myös haastatella Lohjalla työskentelevää suomenruotsalaista Peteriä. Peter työskentelee Kouluturvaa -lehden parissa Lohjalla, hänen työtehtäviin kuuluu muun muassa henkilöstön orientointi työtehtäviin ja koulukiusaamisen vastaisen työn ohjaaminen.**

Tjena! Peter heter jag och jag är 24 -årig ungföretage från Lojo, bor med min sambo i Lojo centrum. Jag har eget försäljningsföretag med min kollega Henri. Men det bästa av allt Jag skall just bli Pappa till en liten flicka! Mina hobbyn är att gå på gymmet, och hänga med mina vänner, man hinner ju inte umgås med dem när man är företagare.

### Vad gör mina anställda?

Svaret på den frågan är simpel! Det bästa man kan tänka sig! Vi jobbar mot skolmobbning i samarbete med kouluturvaa.

### Mobbning är fel

Jag gick låg/högstadiet i Hangö, modersmålet är ju svenska. Jo själv var jag lite mobbad i lågstadiet, men i högstadiet var jag själv den som mobbade. Självklart det är väll också en orsak till att jag har börjat jobba med dethär projektet. Och har bett om förlåtelse av dem jag har mobbat.

Det finns så många bra tips, med här kommer några. Var inte rädd att fråga hjälp! Skaffa en hobby det stärker din självkänsla och du får många nya vänner!

### Peter, millaisia terveisiä haluat antaa henkilöille, jotka toimivat koulukiusaamisen vastaisen työn puolesta?

Pitäkää lippu korkealla! Ni gör så viktigt arbete att det är svårt att förså, det är frågan om finlands frammtid! TJEMPPA på vänner!



# KOULUTURVAA

1/2015

KUISATTUJEN KERTOMUKSIA

MIKSUN TARINA

Miksu auttaa koulu-kiusatuja

KUISATTUJEN OIKEUDET



# MAISA TORPPA

Kansalle tuttu TV-kasvo Maisa Torppa kertoo mielipiteensä koulukiusaamisesta. Maisa Torppa tunnetaan vuoden 2009 Miss Bikininä, sekä Viidakon Tähtöset ja Tuulitunneli -ohjelmista. Maisa Torppa painottaa, että koulukiusaamisen vastainen työ on todella tärkeää.

**TEKSTI:** MIKSU KULECHOV

**K**ouluturvaa -lehden lukijakunta on poikkeuksellisen laaja, eikä ihme. Koulukiusaamisen vastaista toimintaa kannatetaan jokaisessa sukupolvessa. Halusimmekin haastatella mahdollisimman värikkäitä persoonia, ja nytten vuorossa on televisioista tuttu Maisa Torppa.

## **Maisa, mikä on ollut urasi koskettavin hetki?**

Kun erään TV-kanavan kanavapäällikkö soitti ja kiitti minua hyvästä työstä televisioalalla. Silloin tunsin onnistuneeni moni vuotisella telkkariurallani.

## **Mitä mieltä olet koulukiusaamisesta?**

Koulukiusaaminen on asia joka täytyy kitkeä kokonaan pois. Jokaisella lapsella ja nuorella täytyy olla oikeus käydä koulua turvallisuudessa ja mukavassa kouluympäristössä. Erimielisyydet ja negatiiviset tunteet muita oppilaita kohtaan täytyy osata ratkoa muilla menetelmillä ja vaikeimpiin tilanteisiin on kouluissa apuna opettajat, terveydenhoitajat, koulukuraattorit yms.

## **Tapahtuiko koulussasi koulukiusaamista?**

Valitettavasti tapahtui. Kiusaaminen oli kovaa etenkin tyttöporukoissa. Epävarmuus omasta itsestä ja paikasta yläkouluikäisillä johti kateuteen ja sitä kautta kiusaamiseen.

## **Miten opettajat reagoivat siihen? Entä muut oppilaat?**

Olen ollut onnekas ja saanut aina apua opettajilta. Mieleeni on jäänyt yläasteen opettajani joka suhtautui erittäin vakavasti kiusaamiseen ja helpotti täten paljon koulunkäyntiäni. Ilman hänen panostaa en halua edes ajatella mitä olisi tapahtunut. Yksittäisillä oppilailta on iso kynnys puuttua kiusaamiseen.

On helpompaa sulkea silmät tapahtuvilta pahoilta asioilta. Toivottavasti tähän saataisiin muutos ja oppilaat uskaltaisivat rohkeammin puuttua näkemiinsä vääryyksiin.

## **Pitäisikö koulukiusaamiseen puuttua paremmin?**

Pitäisi. Jo pieni "vahingoton" kiusaaminen saattaa vaikuttaa oppilaan loppuelämään.

## **Miten koulukiusaamista voitaisiin vähentää?**

Avoin keskustelu aiheesta. Oppilaiden rohkaisu puuttua tilanteisiin ja selvät ohjeet kenelle mennä kertomaan ja mistä saada apua, jos oppilas itse tai kaveri on tullut kiusatuksi. On myös tärkeää, että kiusaamistilanne käydään kunnolla kiusatuksi tulleen kanssa läpi. Mieltä ei saa jäädä painamaan asioita, vaan koululta tulee löytyä aikuinen kenen kanssa jutella asiasta ja varmistaa ettei tapahtuma tule toistumaan.

## **Mitä sanoisit koulukiusatulle nuorelle?**

Puhu asiasta. Sinua varten on ihmisiä jotka auttavat. Olet ainutlaatuinen yksilö, etkä ole ansainnut kiusaamista ja sille tulee tehdä loppu samantien!

## **Olet monen suomalaisen idoli, entä kuka on sinun idoli?**

Oma äitini. Hän on jaksanut tukea minua elämän eri tilanteissa ja ollut aina rohkaisevana esimerkkinä.

## **Millaiset terveiset haluat sanoa sellaisille henkilöille, jotka työskentelevät päivittäin tämän projektin parissa ehkäistääkseen koulukiusaamista?**

Teette tärkeää työtä! Lapsen ja nuoren on oikeus kasvaa ilman kiusaamista. Jokaiselle tulee taata onnelliset kouluvuodet ja niiden onnistumiseen vaaditaan teidänlaisia ihmisiä. ■

# KIUSATAANKO KAVERIASI?

Kiusaamisen kohteeksi voi joutua kuka tahansa. Kiusaaminen voi kohdistua myös ystävään tai luokkatoveriin. Kerromme kuinka tilanteessa tulisi toimia.

**TEKSTI:** MIKSU KULECHOV

**K**un ystävää kiusataan, muuttuu sivusta katsojan olo vaikeaksi. Tilanne voi olla yllättävä tai kiusallinen. Kiusatuksi voi joutua koulukaveri tai ystävä, joka käy eri koulua. Toimintatavat kiusaamisen puuttumiseksi riippuvat, missä kiusaaminen tapahtuu.

## **Puuttuminen on ensisijaista**

Kun kaveriasi kiusataan, on välittömästi puututtava kiusaamiseen. Puuttumistapoja on monenlaisia ja puuttuminen vaatiikin suurta rohkeutta. Kiusaamiseen voi puuttua esimerkiksi pyytämällä, että kiusaajat lopettavat kiusaamisen. Tämä keino ei kuitenkaan ole aina syystä tai toisesta toimiva. Kuitenkin tärkeä asia on näyttää, että olet kaverisi tukena. Mikäli tilanne on sen kaltainen, että suora puuttuminen on hankalaa, kerro opettajalle ja koulun rehtorille kiusaamisesta. Varmista myös, että koulun henkilökunta puuttuu kiusaamiseen.

Kannattaa myös harkita voisiko kiusaamisesta myös keskustella kiusatun kaverisi vanhempien kanssa. Näin kannattaa tehdä varsinkin siinä tapauksessa, jos koulussa ei puututa kiusaamiseen tai kiusaaminen ei lopu puuttumisesta huolimatta.

## **Keskustele ystäväsi kanssa**

Kiusaamisesta kannattaa keskustella kaverisi kanssa. Kiusaamisesta keskusteleminen on varsinkin siinä tapauksessa tärkeää, mikäli et käy samaa koulua, kuin ystäväsi. Kerro kaverillesi, että kiusaaminen on väärin ja kiusaaminen ei ole hänen syytä.

Anna ystävällesi selkeät ohjeet siitä, että hänen tulisi välittömästi kertoa kiusaamisesta koulun henkilökunnalle. Tämä on tärkeää varsinkin silloin, kun itse et ole samassa koulussa. Koulun henkilökunnan on vaikea puuttua kiusaamiseen, mikäli kiusaamisesta ei tiedetä. Voit myös itse olla yhteydessä kyseiseen kouluun, jossa kaveriasi kiusataan.

## **Muut kaverit tueksi**

Pyydä myös muita kavereita auttamaan kiusattua ystävääsi. Usein mitä suurempi joukko vastustaa kiusaamista, kiusaaja ei uskalla enään kiusata. Kiusaaja tarvitsee myös yleisön, joka seuraa tai hyväksyy kiusaamisen. Varmista, että myös sivusta-seuraajat paheksuvat kiusaamista. Osoitakaa ystävienne kanssa kiusatulle kaverille tukea ja apua. Kiusatun tukena tulisi olla koko selvittämisprosessin ajan. »



**0800 92003**

**MAKSUTON  
TURVAPUHELIN**

**AUTTAA  
KOULU-  
KIUSATTUJA**





Voitte myös esimerkiksi mennä kiusatun kanssa yhdessä kertomaan kiusaamisesta opettajille. Pyytäkää myös tarvittaessa, että voisitte osallistua kiusaamisen selvittämiseen. Näin kiusaaja huomaa, että kiusatulla on vankka tuki takana. Kiusaaja pyrkii kiusaamaan usein oppilaita, jotka ovat yksin tai eivät välttämättä heti vastusta kiusaamista.

#### **Kun leikki muuttuu kiusaamiseksi**

Kiusaaminen alkaa usein leikkimieleessä, ja sitten myöhemmin kärjistyy kiusaamiseksi. Puutu välittömästi, kun huomaat, että tilanne muuttuu kiusaamiseksi. Tee myös kiusaajille selväksi, että olet ystäväsi tukena jatkuvasti.

#### **Kerro Kouluturvaa -lehden turvapuhelimesta**

Voit tarvittaessa kertoa Kouluturvaa -lehden ylläpitämästä turvapuhelimesta koulukiusatulle. Pyydä, että ystäväsi soittaa siihen, mikäli häntä kiusataan. Voit myös itse olla läsnä, kun ystäväsi soittaa tai voit itse soittaa myös ystäväsi puolesta. Turvapuhelimesta saat myös lisätietoa, kuinka tulisi toimia, jos ystäväsi kiusataan.

#### **Kiusatun vanhemmille puhuminen**

Koulukiusattu ei usein uskalla ti halua kertoa kiusaamisesta edes vanhemmilleen. Kiusaamisesta kannattaa ilmoittaa kiusatun vanhemmille, varsinkin silloin, jos kiusaaminen ei lopu tai jatkuu. Varmista myös, että kiusatun vanhemmat ottavat koulukiusaamisen vakavasti, ja ovat yhteydessä kiusaamisesta ystäväsi kouluun.

#### **Kostaminen ei auta**

Jos kaverisi on tullut kiusaaminen kohteeksi, kostaminen ei ole oikea ratkaisu selvittää kiusaamistapausta. Pahimmillaan kostaminen voi johtaa kiusaamis- tai väkivallankierteeseen, jonka vai-

kutukset voivat olla moninaisemmat. Jos kiusaamista tapahtuu väkivallan muodossa, kuten tappeluina, hae välittömästi koulun henkilökuntaa paikalle. Mene myös selvittämään asiaa koulukiusatun kanssa, jotta kiusattu ystäväsi saa tukea.

#### **Kiusaaminen ei ole ystäväsi syytä**

Ystäväälle on hyvä kertoa, että kiusaaminen ei johdu hänestä. Koulukiusaaminen voi usein johtaa vakaviin itsetunto-ongelmiin, jotka voivat näkyä jopa vuosienkin päästä. Kerro ystäväillesi, että on ihan ok olla oma itsensä. Kiusaajat vain sattuiivat valitsemaan hänet syytä tai toisesta.

#### **Varmista, että kiusaaminen ei jatku**

Koulukiusaamisen selvittäminen voi jatkua pitkään. Ole kuitenkin koko prosessin ajan kiusatun tukena. Varmista, että kiusaaminen ei jatku selvittelyn aikana. Usein kiusaajat voivat uhkailla koulukiusattua, jopa silloinkin kun kiusaamista selvitetään.

Koulukiusaaminen voi jatkua myös selvittelyiden jälkeen, esimerkiksi koulun ulkopuolella. Varmista, että ystäväsi ei enään kiusata. Voit esimerkiksi viettää enemmän aikaa kiusatun ystäväsi kanssa tai seurata kiusatun kehonkieltä. Puhuttele myös ystäväsi ja keskustele kiusaamisesta, katso miten ystäväsi reagoi.

#### **Kiusaamisen jälkeen**

Koulukiusaamisesta voi jäädä vakavia oireita, joista kiusattu ei välttämättä pääse lyhyen ajan kuluessa eroon. Mikäli huomaat tai ystäväsi kertoo, että hän kärsii vielä kiusaamisen jälkeen oireista, kerro hänelle, mistä hän voi saada jälkihoitoa. Pyydä, että ystäväsi keskustele kouluterveydenhoitajan, koulupsykologin tai -kuraattorin kanssa kiusaamisesta. ■



# KATUKYSELY

## KOULUKIUSAAMISESTA!

Kouluturvaa -lehden toimitus päätti toteuttaa kyselyn koulukiusaamisesta. Kysely toteutettiin kysymällä kadulta tulevilta vastaantulijoilta, kuinka koulukiusaamisessa tulisi toimia.

Kolmen tunnin ajan kiertelimme pitkin pääkaupunkiseutua ja yllätimme vastaantulijat tiukoilla kysymyksillä. Halusimme selvittää, miten perillä koulukiusaamisesta ollaan. Haastattelimme niin nuoria henkilöitä, kuin myös kunnioitettavan iän saavuttaneita.

TEKSTI: MIKSU KULECHOV

### "MITÄ TEET, KUN NÄET ONNETTOMUUDEN?"

Kysyimme eri vastaantulijoilta, kuinka tulisi toimia, jos edessä on esimerkiksi auto-onnettomuus? Suurin osa vastaajistamme osasi heti kertoa, että on mentävä paikanpäälle ja annettava apua tarvitseville. Yllätyimme, että varsinkin nuoret vastaajat tiesivät erinomaisesti, kuinka tilanteessa tulisi toimia.

Kysyimme myös mihin tulisi soittaa, ja raportoida onnettomuudesta. Kaikki vastaajamme osasivat kertoa, että pitäisi soittaa välittömästi hätänumeroon, joka on 112. Olimme erittäin tyytyväisiä, että Suomen kansalla on hyvin nämä taidot hallussaan.

"Soitan hätänumeroon!"

### "MITÄ TEET, KUN NÄET KOULUKIUSAAMISTA?"

Seuraavaksi kysyimme samoilta vastaantulijoilta, miten tulisi toimia, kun vastaantulija näkee koulukiusaamista. Luonnollinen vastaus oli, että koulukiusaamiseen olisi tietenkin puuttuttava. Kysyimme myös eri puuttumiskeinoja, jotka vaihtelivat eri vastaajien kesken. Yleisin puuttumiskeino oli kertoa kiusaamisesta opettajille.

Kysyimme myös, mihin tulisi soittaa, kun kiusattu tulee kiusatuksi. Yksikään vastaajista ei tiennyt, että on olemassa turvapuhelin kiusatuille. Muutama vaastaja mainitsi, että ehkä vanhemmille olisi hyvä soittaa.

"En tiedä mihin soittaisin... Onko sellaista numeroa mihin kiusattu voi soittaa?"



# TERVEELLINEN VÄLIPALA

Välipala on koululaiselle erittäin tärkeä ateria, varsinkin terveellinen sellainen. Välipala auttaa jaksamaan ja ahertamaan kotiläksyjen parissa. Aikuisten haasteet ovat yleensä, etteivät he välttämättä kerkeä olemaan silloin kotona kun lapsi saapuu koulusta. Näin välipala voi helposti jäädä syömättä. Tässä esittelemme välipalan, jonka jokainen koululainen pystyy tekemään!

**TEKSTI:** MIKSU KULECHOV

**Y**leisesti ottaen ravintosuositukset kouluikäiselle urheilua harrastavalle nuorelle on syödä 3 tuntiin välein. Tämän suosituksen takia välipala on tärkeässä asemassa nuoren koululaisen arjessa.

## **Kun koululaiselle iskee nälkä**

Kouluikäiselle lapselle voi olla haastavaa syödä terveellisesti. Nuorille on tänä päivänä helposti saatavilla makeisia, limuja ja erilaisia valmisaterioita, jotka eivät välttämättä ole terveellisimmistä päästä.

## **Välipalaa ei saa aliarvioida**

Vähän alle puolet kouluikäisten lasten ravinnonsaannista tulisi muodostua erilaisista pienistä välipaloista. Välipala voi olla pienestä koostaan huolimatta monipuolinen ja ravintorikas ateria.

## **Välipalan tekeminen**

Välipalan voi tehdä monella eri tavalla. Välipalan voi tehdä valmisvälipalaksi, jonka voi ottaa jääkaapista sellaisenaan tai mikron kautta. Valmisvälipala on hyvä vaihtoehto, varsinkin pitkän koulupäivän jälkeen, kun välipalan tekeminen voi olla nuorelle puuduttavaa. Valmisvälipalaksi sopivat hyvin erilaiset voileivät tai

esimerkiksi karjanlanpiirakat levitteillä. Lisukkeina toimii mainiosti valmiiksi viipaloidut salaatinlehdet, tomaatit, kurkut, juustot, kinkut tai mitä tahansa mikä sopii leivän päälle.

## **Helppo smoothie**

Ravinteikas smoothie on helppo tapa tehdä välipala. Smoothien valmistamisessa kannattaa suosia kotimaisia raaka-aineita, kuten tuoremarjoja. Tuoremarjoista saa myös hyvin elimistölle tarpeellisia vitamiineja. Seuraavassa esimerkki smoothien sisällöstä.

2 dl mustikoita

2 dl vaniljajogurttia

2 dl maitoa

1-2 rkl hunajaa

Lisää raaka-aineet tehosekoittimeen ja lisää joukkoon muutama jäänpalanan. Sekoita aineita, kunnes ne ovat sekoittuneet hyvin keskenään. Smoothieta voi vielä esimerkiksi pidentää maidolla. Smoothie säilyy myös jääkaapissa, vaikka nautittavaksi seuraavan koulupäivän jälkeen.

## **Miten voitte nauttia koko perheen kanssa hauskaasta välipalasta?**

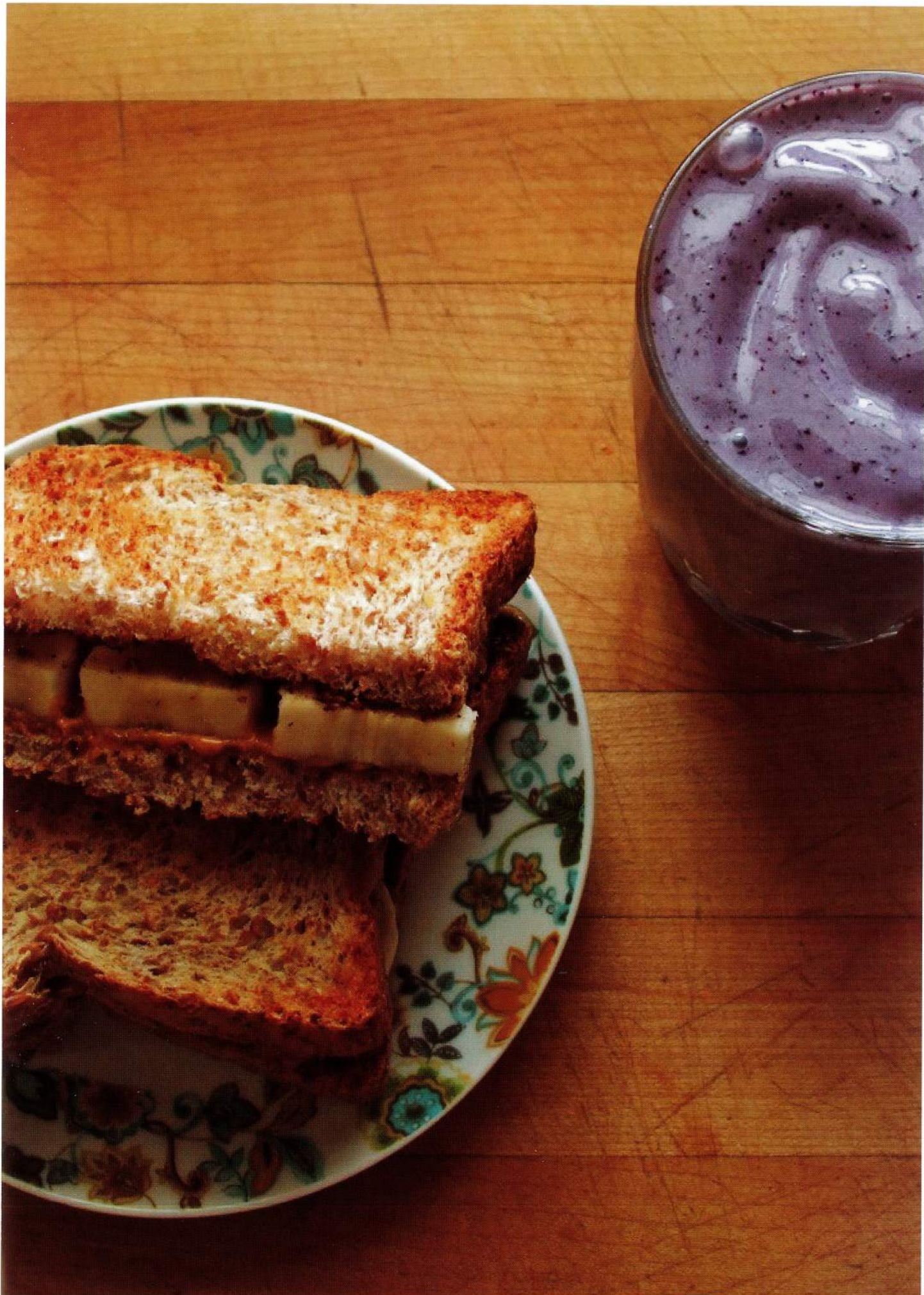
Tietenkin kokoamalla jokaiselle omat burgerit! Lapset voivat osallistua jauhelihan tekemiseen. Tähän ei tarvitse valmisburgereita, vaan itse voi jokainen koota omat purilaisensa. Yhdelle lautaselle leikkeleet ja itse paistetut, sekä valmistetut jauhelihapihvit. Sitten vaan kilpailemaan kenelle tulee parhaimman näköinen burgeri.

## **Päätin vielä haastatella Espoon kaupungilla työskentelevää keittiömestaria Jouni Hartikaista.**

## **Jouni, mitä itse suosittelette nuorille kouluikäisille syötäväksi koulupäivän jälkeen?**

Itse olen ihastunut SKYR -rahkaan. Se on rahkaa muistuttava proteiiniipitoinen hapnamaitotuote, joka on vähän sakeampaa kuin jogurtti.

Mutta kaikki rahkajohdannaiset ovat hyväksi. Niistä tulee kylläinen olo ja sitten nuori taas jaksaa. Toiseksi suosittelen hedelmiä tietysti. Niitä voi pilkkoa valmiiksi tai tehdä hedelmäsalaatiksi, niin uppoaa paremmin nuoriin. ■



**MAKSUTON  
TURVAPUHELIN  
AUTTAA  
KOULUKIUSATTUJA**



**0800 92003**  
PUHUMINEN AUTTAA...

**KOULUTURVAA**

NOLLATOLERANSSI KOULUKIUSAAMISELLE