

# KOULUTURVAA

Numero 6

*Päivystävä psykologi:*  
**ENTINEN KIUSATTU,  
SELÄTÄ KOKEMUKSESI**

*Kiusatun*  
**OIKEUDET**

**KIUSATTUJEN  
TARINAT:**

*Nina  
Jussi-Heikki*

*Elokuvaohjaaja*  
**DOMI KARUKOSKI:  
AINA KANNATTAÄ KERTOÄ  
KIUSAAMISESTÄ**

*KT-lehtimyyjä  
Ninan haastattelu:*  
**"HEI, SOITAN  
HYVÄLLÄ ASIALLA!"**

**KIUSATUN**  
*kirje*

**KOULUTURVAA KEITTIÖSSÄ:**  
*Charlotte Russe*





**Vieraileva 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**  
www.kouluturvaa.fi

**Turvapuhelin**  
0800 92003  
ti-to klo 12-18

**Julkaisutiedot**  
ISSN: 2343-0427  
6. Numero, 1. Painos  
2017



Kerää  
käytetty paperi  
kierrätykseen

## MINÄ OLEN TÄRKEÄ, MERKITTÄVÄ JA HUOMIOONOTETTAVA

Olen erityisen ihastunut erään Netflix-sarjan hokemiin, koska ne korostavat yksilön omaa arvokkuutta. Ne kuulostavat itseäänselvyyksiltä, mutta ovatko ne kuitenkaan käytännössä sellaisia? Vapaasti käännettynä sarjan perusmantra on: ”Ellet voi rakastaa itseäsi, kuinka ihmeessä voisit rakastaa toista ihmistä?”

Tässä hokemassa on kaikessa yksinkertaisuudessaan paljonkin opittavaa ja sitä varioidaan ohjelmassa runsaasti. Omaa itseään on rakastettava, arvostettava ja ennen kaikkea se on kohdattava. Oma hyvinvointi ja suhde itseensä tulisi nostaa etusijalle, vaikka se onkin kaikkien nöyryysoppiemme vastaista.

Yksilöllinen erilaisuutemme ja poikkeavuutemme ovat rakastettavia piirteitä, jotka saavat meidät erottumaan toisistamme. Jokaisesta löytyy jotakin spesiaalia ja hurmaavan kummallista. Ellei vielä osaa olla merkittävä itselleen, kannattaa muistaa, että omaa aivan erityisen merkityksen jollekin toiselle, esimerkiksi vanhemmillemme, lemmikillemme tai muille valitsemillemme tahoille.

Monille kiusatuille ja kiusaajille itseluottamuksen puute aiheuttaa elämätöntä elämää ja mahdollisuuksien kapenemista. He piiloutuvat niin itseltään kuin muilta, eivätkä usko itseensä. Kiusaajilla olematon itseluottamus näkyy uhitteluna ja aggressiivisuutena. He uskovat, etteivät kelpaa muille ilman suojakilpiään. Kiusatut kokevat, ettei kukaan arvosta heidän kuviteltua mitättömyyttään. Kumpaakin osapuolta vaivaa itsetuntemuksen puute, mikä tarkoittaa vierautta itseensä.

Kaikista edellä mainituista piirteistä syntyy kunnioitus niin itseään kuin muita kohtaan tai pahimmassa tapauksessa sen puute. Peilin edessä hoetut mantrat ovat kaikessa omituisuudessaan toimivia eli yksinkertaistettuna itseään silmiin katsominen ja toistaminen: ”Minä olen tärkeä, itselleni ja muille”. Jokaisen tulisi tietää omat arvonsa, tunteensa ja tarpeensa. Ja muistuttaa niiden tärkeydestä itseään ja kanssaeläjiä.

Tule mukaan merkittävään joukkoomme tykkäämällä meistä Facebookissa (Kouluturvaa, yhteisö), seuraamalla meitä Twitterissä (#kouluturvaa), jakamalla koulu-kiusaamista vastustavaa sanomaa ja auttamalla kiusattua avun pariin.

Kati Wikström

Vieraileva päätoimittaja

kati@kouluturvaa.fi

Kati Wikström on 42-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

**KIUSATUN TARINA: NINA** 4

**HEI, SOITAN HYVÄLLÄ ASIALLA** 7

**KIUSATUN OIKEUDET** 10

**HAASTATELUSSA DOME KARUKOSKI** 14

**KIUSATUN TARINA: JUSSI-HEIKKI** 20

**ENTINEN KIOUSATTU, SELÄTÄ KOKEMUKSESI** 24

**KIUSATUN KIRJE** 38

**KOULUTURVAA KEITTIÖSSÄ:  
CHARLOTTE RUSSE** 46

# VAIKEINTA OLI *palauttaa* LUOTTAMUS

TEKSTI: KATI WIKSTRÖM  
KUVAT: KUVITUSKUVIA

Nina on 28-vuotias entinen kiusattu; hänen kiusaamisensa alkoi peruskoulusta ja jatkui ammattikouluun asti. Hän kokee olleensa aina jotenkin erilainen ja poikatyttö, kunnes pojat alkoivat olemaan siinä iässä, etteivät enää halunneet olla tyttöjen kanssa.

Nina kertoo kiusaamisen alkaneen jo ala-asteella, kun hänen koulussaan ei ollut yhtään tuttua esikoulukaveria. Sosiaalistumista haittasi se, etteivät kaverit olleet tervetulleita Ninan kotiin. Syyksi sanottiin asunnon olevan liian pieni tai sotkuinen, mutta Nina tajusi kiellon johtuvan vanhempiensa juomisesta. Perhe muutti Ninan ollessa kolmannella luokalla ja samalla myös koulu vaihtui, mutta kiusaaminen ei loppunut. Nina aikuistui jo varhain ja huolehti perheestään muun muassa valmistamalla viikoittain ateriat perheelleen.

## KIUSATTUA SYYLLISTETTIIN

Kiusaajat olivat pääasiassa tyttöjä ja kiusaaminen ilmeni muun muassa nimittelynä ja ivaamisena. Hänet eristettiin luokan yhteisöstä ja terveydenhoitaja arveli Ninalla olevan asenneongelma. Nina oli

kovaääninen tyttö, joka kiusatuksi jouduttuaan puolusti itseään ja näistä syistä opettaja rankaisi häntä. Nina pahoinpideltiin eräällä välitunnilla ja hänen saapuessaan hieman myöhässä oppitunnille, huulet verta valuen, hänet määrättiin myöhästymisen johdosta jälki-istuntoon. Hänet eristettiin usein luokkahuoneen nurkkaan tai istumaan kaukana muista ja ongelmien sanottiin johtuvan Ninasta ja hänen väitetystä sopeutumisongelmastaan. Puolustaessaan itseään, Ninaa syytettiin pahoinpitelystä ja hänelle pidettiin paljon puhutteluja - kukaan ei tosin selvittänyt, mistä moinen käytös voisi johtua.

Ninan läheinen ystävä ei uskaltanut enää olla väleissä hänen kanssaan, ja liittyi hiljaisten hyväksyjien joukkoon. Luokka teki töitä pienryhmissä, vanhemmat, rehtori ja opettajat keskustelivat asiasta, mutta tilanteeseen ei saatu helpotusta.

Koulukaverit käänsivät selkensä kiusaamistilanteissa ja opettaja neuvoi Ninaa olemaan välittämättä ja noteeraamatta kiusaamista. Opettaja ei ollut perehtynyt koulukiusaamiseen ja siihen puuttumiseen, koska näillä ohjeilla hän mitätöi lapsen kokemuksen ja samaan aikaan syyllisti häntä - lapsi ei voi käyttäytymisellään muuttaa häneen kohdistuvaa kiusaamista eikä kiusattu ole syyllinen kiusaamiseen.

Lopulta kiusaaminen yltyi pahemmaksi ja Ninaan käytiin käsiksi. Koska koulukäynti pelotti, hänellä oli paljon poissaoloja ja myöhästymisiä, ja tilanne näkyi myös koulumenestyksessä. Ninan käyttäytymistä eivät opettajat osanneet tul-



kita, vaan hänet vietiin yllättäin huumetesteihin. Testien tulokset olivat puhtaat, eikä koko episodista kerrottu Ninan vanhemmille, kuten ei myöskään syytä testeihin viemiseen.

Nina toteaa, ettei hänellä tuona aikana ollut kavereita, koska kaikki pelkäsivät joutuvansa itse kiusatuiksi, ystävytyessään hänen kanssaan. Eräs rohkea poika nousi Ninan puolustajaksi ja seisoi hänen tukena hyvinkin uhkavissa tilanteissa. He ovat ystäviä tänäkin päivänä. Nina ei myöskään uskaltanut luottaa koulukavereihinsa, suojelakseen itseään pettymyksiltä ja hylkäämisiltä. Hän sanoo, ettei uskaltanut päästää ketään lähelleen, koska häntä oli satutettu niin paljon, ettei luottamusta ihmisiin enää ollut. Ensimmäiset ystävänsä hän sai noin 13-vuotiaana ja varsinaiset ystävytydet hän on solminut vasta aikuisiällä. Vaikeinta oli palauttaa luottamus muihin ihmisiin.

## DIAGNOOSI LÖYTYI PERUSKOULUN JÄLKEEN

Ninan vanhemmat epäilivät hänellä olevan ADHD, mutta tutkimuksiin pääsyn esti koulun terveydenhoitaja, jonka mielestä kyseessä oli vain sopeutumis- ja asenneongelma. Nina hakeutui itse nuorisopsykiatrille, koska hän hautoi jatkuvasti itsetuhoisia ajatuksia ja viilteli itseään. Testeissä hänellä todettiin vaikea masennus ja ahdistus sekä kohonnut itsemurhariski. ADHD hänellä diagnosoitiin kaksi kuukautta peruskoulun jälkeen. Diagnoosi tuli jo toisella käynnillä, mutta sairauden hoitoon hän ei kuitenkaan saanut terapiaa vaan ainoastaan lääkkeitä.

Nina jatkoi opiskelua ammattikoulussa, erittäin mies-

valtaisella alalla. Muut opiskelijat olivat häntä nuorempia ja Nina omisti heistä ainoana hyvin kadehditun asian - ajokortin. Juorut, ivaaminen ja pahat puheet seurasivat häntä myös tässä opinahjossa, tällä kertaa siihen syyllistyi lisäksi osa opettajista.

Kiusaaminen oli aiheuttanut Ninalle huonon itsetunnon ja heikon itseluottamuksen. ADHD:n ja masennuksen lisäksi, hän kamppaili minuutensa kanssa ja tuhosi muun muassa kaikki valokuvat itsestään. Hän kertoo, ettei lapsuudessaan voinut näyttää tai ilmaista huonoa oloaan - kotona piti kullissien olla kunnossa ja kaikkien asioiden ulkokultaisesti hyvin. Tunteitaan ei uskaltanut näyttää, koska joku silloisista tai potentiaalisista kiusaajista olisi voinut saada niistä uuden aiheen kiusaamiselle.

## KIUSAAMINEN JÄTTI SYVÄN JÄLJEN

Nina kärsi kiusaamisen aiheuttamista henkisistä ongelmista ja haki helpotusta päihteistä. Silloin hän sai edes hetken olla vailla huolia ja pelkoja. Ninalle kehittyi päihdeongelma, josta hän pääsi lopulta tahdonvoimalla eroon. Hän halusi äidiksi, muttei antaa lastaan sosiaalihuollolle eikä päihteiden vaikutuksessa olevalle itselleen, joten motivaatiota kuntoutumiseen löytyi omasta takaa. Nina toteaa, että nuorille pitäisi kertoa päihteistä ja niiden aiheuttamista ongelmista ihan raadollisesti ja rehellisesti, ei hysyttellen tai päihteiden huonoja vaikutuksia kaunistellen.

Ammattikoulun hän joutui jättämään kesken, omien kiusaamisesta johtuvien ongelmien takia. Opiskelupaikassa vain yksi opettaja ymmärsi kiusatuksi joutumista ja siitä aiheutuneita traumoja. Ninalla oli paljon poissa-



oloja ja lopulta opiskeluoikeuden aika umpeutui. Hän sanoo kiusaamisen vaikuttaneen opiskeluuntoonsa ja sen ymmärrettävästi häirinneen myös rohkeutta opiskella.

Nina toteaa, että kiusatuksi voi joutua kuka tahansa. Kiusaajaksikin saattaa päätyä lähes kuka tahansa, ainoastaan ne hiljaisimmat oppilaat eivät ole suoranaisia kiusaajia, mutta hyväksyvät kiusaamisen kääntämällä selkensä ja olemalla puuttumatta tilanteeseen.

Tukea hän kertoo saaneensa isovanhemmiltaan ja sisarustensa perheiltä. Myöhemmässä iässä ystävät ovat olleet läheisiä ja korvaamattomia.

Ninalle käänteentekevää oli, kun yksi hänen kiusaajistaan pyysi anteeksi. Kiusaaja kertoi kiusaamisensa syinä olleen hänen silloiset henkilökohtaiset ongelmansa. Muita kiusaajiaan Nina ei ole kohdannut, koska on muuttanut poisseudulta ja toteaa, ettei välttämättä enää edes tunnistaisi heitä.

## KAIKKIEN OSAPUOLTEN KANNATTAA HAKEA APUA

Nina kehottaa kiusattuja antamaan anteeksi kiusaajilleen, ei heidän takiaan vaan oman mielenrauhansa vuoksi. Menneisyydelleen ei voi mitään, mutta omaan tulevaisuuteensa voi aina vaikuttaa. On omasta asenteesta kiinni, kuinka paljon antaa kiusaamisen vaikuttaa itseensä ja olisihan se kiusaajillekin lopullinen voitto, jos he toiminnallaan saisivat yhden ihmisen elämän pilattua. Nina sanoo, että kiusattujen vanhempien tulisi kuunnella lastaan, tukea hänen itsetuntoaan eikä vähätellä lapsen kokemaa tilannetta. Kiusaaminen ei ole koskaan kiusatun syy ja tilanteen edetessä liian pitkälle, kiusattu ei halua enää mennä kouluun, jolloin ongelmat alkavat kasaantumaan.

Kiusaajia Nina kehottaa miettimään, mikä saa heille niin pahan olon, että sitä pitää purkaa muihin. Apua on aina saatavilla, jos sitä haluaa. Oma paha olo ei vähene purkamalla sitä muihin eikä lisäämällä muiden paha oloa. Kaikkien pitäisi yhdessä pyrkiä hyvään oloon ja tehdä toimenpiteitä sen eteen.

Kiusaajan vanhempia hän kannustaa olemaan rehellisiä ja hyväksyviä, kukaan ei haluaisi oman lapsensa olevan kiusaaja, mutta kiusaajia kuitenkin on olemassa. Onko lapsella turvaton olo, minkä takia hän purkaa paha oloaan, olisiko peiliin katsomisen paikka? Kiusaaminen johtuu Ninan mukaan aikuisten lapsilleen antamista käytösmalleista. Aikuisten välisen kulttuurin ja perheen antamien mallien mukaan lapsetkin toimivat.

Nina on nyt aloittanut opiskelunsa uudelleen ja valmistuneena koneenasentajaksi. Hän kärsii edelleenkin kiusaamisen aiheuttamista tunteen purkauksista ja on aiheesta puhuttaessa itkuherkkä. Nina kertoo, että on oppinut menneisyydestään ja itsensä liikaa kuormittamisesta, hän on parannellut itseään ja on nyt innokkaana oppimassa ammattia itselleen. Päihhteistä hän on pysynyt erossa ja varoittaa muita sortumasta samaan helpotuksen ja itselääkinnän loukkuun. Ketään ei pitäisi kouluaikana väkisin lokeroida, vaan tutkia ja selvittää, voiko lapsen käytökselle olla jotakin luontevaa selitystä. ■

# HEI, SOITAN hyvällä asialla!

Kouluturvaa kyseli millaista on myydä lehteämme ja työskennellä koulukiusaamista vastustavassa työssä, auttaen kiusattuja. Haastattelimme 32-vuotiasta Ninaa, joka on myynyt Kouluturvaa -lehteä yhdeksän kuukautta ja kertoo rakastavansa työtään.

**TEKSTI:** KATI WIKSTRÖM

**KUVAT:** NINAN KUVA-ARKISTO JA KUVITUSKUVA

Nina on aina halunnut auttaa muita ja on entiseltä ammatiltaan lähihoitaja. Nyt hän kokee olevansa oikealla alalla, josta voisi jäädä jopa eläkkeelle joskus. Hän kertoo jokaisen työpäivänsä olevan erilainen - koskaan ei voi tietää, mitä seuraava puhelu tuo tullessaan.

- Tämä on herkkää asiakaspalvelutyötä, jossa tavallaan mennään asiakkaan iholle tai ehkä paremmin hänen sie luunsa. Koen, että teen arvokasta ja tärkeää työtä, Nina toteaa.

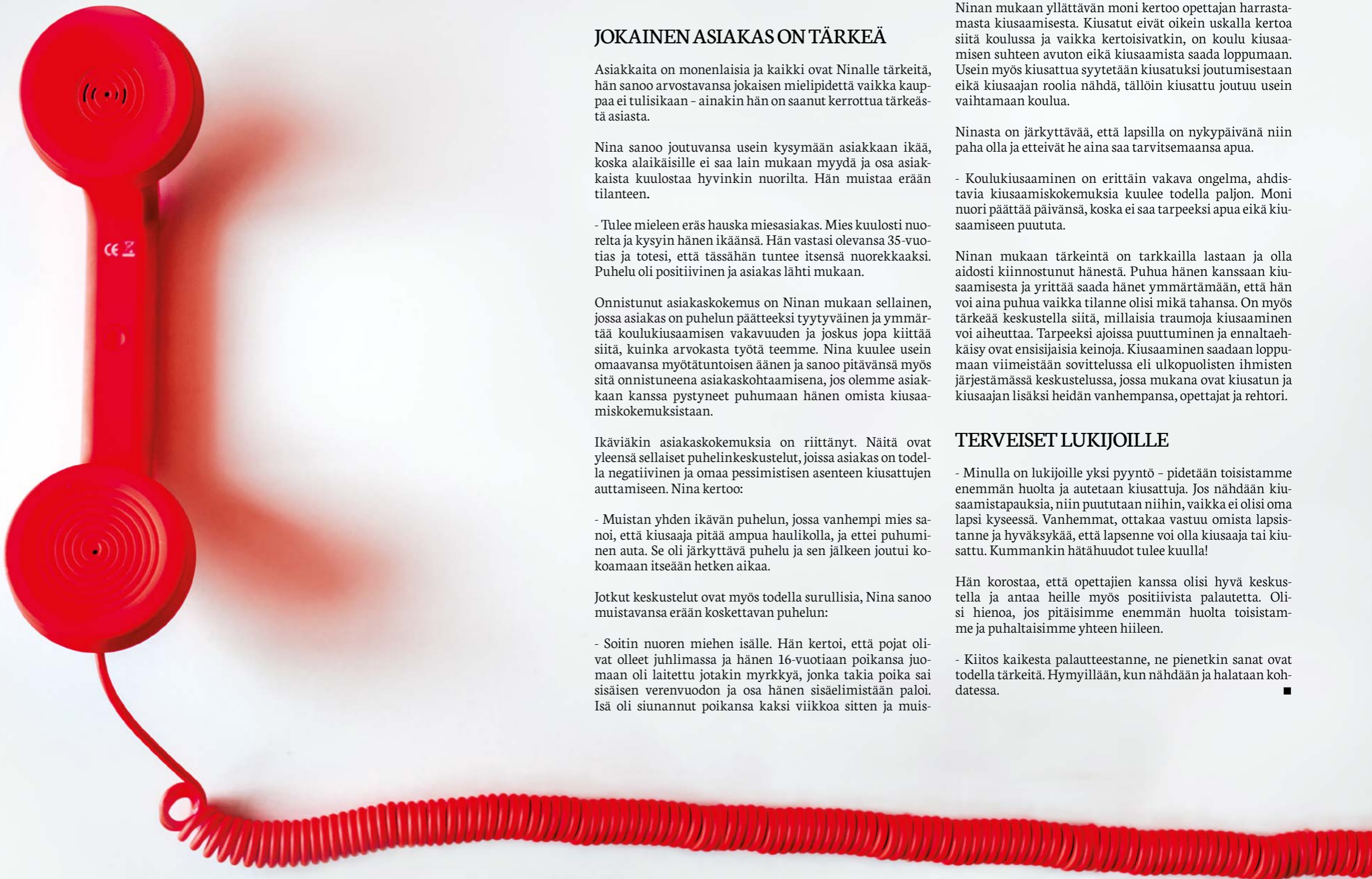
## RASKAISTA PUHELUISTA KESKUSTELLAAN

Nina kertoo työpäivän alkavan aamupalaverilla, jossa käydään läpi edellistä sekä tulevaa työpäivää. Palaverissa puretaan myös mieltä painavia kiusaamistapauksia, tai muita puheluissa esiin tulleita tilanteita, jotka ovat herättäneet työntekijöissä tunteita. On tärkeää käsitellä mieltä painavat puhelinkeskustelut mahdollisimman pian, etteivät ne kuormitu mieleen ja vaikuta seuraaviin puheluihin tai yöuniin. Nina kehuukin esimiestään, jolle voi aina käydä purkamassa mieltään, ja joka ymmärtää kuinka rankkoja tietyt puhelinkeskustelut voivat olla.



Ninalle jokainen asiakas on tärkeä, kunhan tärkeä viesti menee perille.

” ONNISTUNUT ASIAKASKOKEMUS ON NINAN MUKAAN SELLAINE  
JOSSA ASIAKAS ON PUHELUN PÄÄTTEKSI TYYTYVÄINEN JA  
YMMÄRTÄÄ KOULUKIUSAAMISEN VAKAVUUDEN JA JOSKUS  
JOPA KIITTÄÄ SIITÄ, KUINKA ARVOKASTA TYÖTÄ TEEMME.



Koskaan ei voi tietää, mitä seuraava puhelu tuo tullessaan.

Hän sanoo lukevansa tuoreimman Kouluturvaa-lehden tarkkaan ja kertovansa niistä jutuista myös asiakkailleen. Erityisesti Ninan mieleen jäi artikkeli Jope Ruonansuun kokemasta kiusaamisesta, hän jatkaa.

- Olen aina pitänyt Jopesta, mutta lukiessani hänen ajatuksiaan ja kokemuksiaan kiusaamisesta, hänestä paljastui vielä enemmän se ihailmani herkkä taiteilija.

## JOKAINEN ASIAKAS ON TÄRKEÄ

Asiakkaita on monenlaisia ja kaikki ovat Ninalle tärkeitä, hän sanoo arvostavansa jokaisen mielipidettä vaikka kauppa ei tulisikaan - ainakin hän on saanut kerrottua tärkeätä asiasta.

Nina sanoo joutuvansa usein kysymään asiakkaan ikää, koska alaikäisille ei saa lain mukaan myydä ja osa asiakkaista kuulostaa hyvinkin nuorilta. Hän muistaa erään tilanteen.

- Tulee mieleen eräs hauska miesasiakas. Mies kuulosti nuorelta ja kysyin hänen ikäänsä. Hän vastasi olevansa 35-vuotias ja totesi, että tässähän tuntee itsensä nuorekkaaksi. Puhelu oli positiivinen ja asiakas lähti mukaan.

Onnistunut asiakaskokemus on Ninan mukaan sellainen, jossa asiakas on puhelun päätteeksi tyytyväinen ja ymmärtää koulukiusaamisen vakavuuden ja joskus jopa kiittää siitä, kuinka arvokasta työtä teemme. Nina kuulee usein omaavansa myötätuntoisen äänen ja sanoo pitävänsä myös sitä onnistuneena asiakas kohtaamisena, jos olemme asiakkaan kanssa pystyneet puhumaan hänen omista kiusaamiskokemuksistaan.

Ikäviäkin asiakaskokemuksia on riittänyt. Näitä ovat yleensä sellaiset puhelinkeskustelut, joissa asiakas on todella negatiivinen ja omaa pessimistisen asenteen kiusattujen auttamiseen. Nina kertoo:

- Muistan yhden ikävän puhelun, jossa vanhempi mies sanoi, että kiusaaja pitää ampua haulikolla, ja ettei puhumisen auta. Se oli järkyttävä puhelu ja sen jälkeen joutui kokoamaan itseään hetken aikaa.

Jotkut keskustelut ovat myös todella surullisia, Nina sanoo muistavansa erään koskettavan puhelun:

- Soitin nuoren miehen isälle. Hän kertoi, että pojat olivat olleet juhlimassa ja hänen 16-vuotiaan poikansa juomaan oli laitettu jotakin myrkkyä, jonka takia poika sai sisäisen verenvuodon ja osa hänen sisäelimestään paloi. Isä oli siunannut poikansa kaksi viikkoa sitten ja muis-

teli sitä, kuinka he vielä kuukausi sitten olivat olleet puumetsällä yhdessä.

## KOULUKIUSAAMINEN ON VAKAVA ONGELMA

Ninan mukaan yllättävän moni kertoo opettajan harrastamasta kiusaamisesta. Kiusatut eivät oikein uskalla kertoa siitä koulussa ja vaikka kertoisivatkin, on koulu kiusaamisen suhteen avuton eikä kiusaamista saada loppumaan. Usein myös kiusattua syytetään kiusatuksi joutumisestaan eikä kiusaajan roolia nähdä, tällöin kiusattu joutuu usein vaihtamaan koulua.

Ninasta on järkyttävää, että lapsilla on nykypäivänä niin paha olla ja etteivät he aina saa tarvitsemaansa apua.

- Koulukiusaaminen on erittäin vakava ongelma, ahdistavia kiusaamiskokemuksia kuulee todella paljon. Moni nuori päättää päivänsä, koska ei saa tarpeeksi apua eikä kiusaamiseen puututa.

Ninan mukaan tärkeintä on tarkkailla lastaan ja olla aidosti kiinnostunut hänestä. Puhua hänen kanssaan kiusaamisesta ja yrittää saada hänet ymmärtämään, että hän voi aina puhua vaikka tilanne olisi mikä tahansa. On myös tärkeää keskustella siitä, millaisia traumoja kiusaaminen voi aiheuttaa. Tarpeeksi ajoissa puuttuminen ja ennaltaehkäisy ovat ensisijaisia keinoja. Kiusaaminen saadaan loppumaan viimeistään sovittelussa eli ulkopuolisten ihmisten järjestämässä keskustelussa, jossa mukana ovat kiusatun ja kiusaajan lisäksi heidän vanhempansa, opettajat ja rehtori.

## TERVEISET LUKIJOILLE

- Minulla on lukijoille yksi pyyntö - pidetään toisistamme enemmän huolta ja autetaan kiusattuja. Jos nähdään kiusaamistapauksia, niin puututaan niihin, vaikka ei olisi oma lapsi kyseessä. Vanhemmat, ottakaa vastuu omista lapsistanne ja hyväksykää, että lapsenne voi olla kiusaaja tai kiusattu. Kummankin hätähuudot tulee kuulla!

Hän korostaa, että opettajien kanssa olisi hyvä keskustella ja antaa heille myös positiivista palautetta. Olisi hienoa, jos pitäisimme enemmän huolta toisistamme ja puhaltaisimme yhteen hiileen.

- Kiitos kaikesta palautteestanne, ne pienetkin sanat ovat todella tärkeitä. Hymyillään, kun nähdään ja halataan kohdatessa. ■



Maria Flygare, osakas ja asianajaja, Asianajotoimisto Justitum.

# KIUSATUN oikeudet

TEKSTI: MARIA FLYGARE JA KATI WIKSTRÖM

Kouluturvaa tapasi Asianajotoimisto Justitumin osakkaan ja asianajajan Maria Flygaren. Hän kertoi meille, millaisia rikoksen tunnusmerkkejä kiusaaminen täyttää. Vaikka kiusaaminen ei olekaan kriminalisoitu, voi tietty kiusaamisen muoto olla siitä huolimatta rikoksen alainen teko.

Kiusaamista voi olla vaikea erottaa molemminpuoliseen suostumukseen perustuvasta leikistä, näyttökysymykset ovat olennaisia, lisäksi uhrin ikä ja olosuhteet huomioidaan suostumuksen pätevyyttä arvioitaessa. Suostumuksen vuoksi monet fyysiset pelit (muun muassa taklauksia sisältävä jääkiekko) ovat sallittuja.

Periaatteena voi pitää sitä, että jos teko on täysi-ikäisille rikos, on se sitä myös ala-ikäisille. Ainoastaan rangaistuskäytännöt vaihtelevat. Joskus rikosilmoituksen tekeminen poliisille on ainoa ja viimeinen keino pysäyttää vakava ja pitkään jatkunut kiusaaminen. On hyvä muistaa, että kiusatulla on oikeuksia ja laki turvanaan.

## HENKISET VAHINGOT

Yksityiselämää loukkaavan tiedon levittäminen on sakolla rangaistava rikos (RL 24:8). Rikoksessa tekijä julkisesti ja oikeudettomasti esittää toisen yksityiselämästä tiedon, vihjauksen tai kuvan siten, että teko on omiaan aiheuttamaan loukatulle vahinkoa tai kärsimystä taikka häneen kohdistuvaa halveksuntaa. On kuitenkin huomioitava, että yleisesti merkittävien ja hyväksyttävien asioiden kertominen on sallittua.

Yksityiselämää loukkaavan tiedon levittäminen voi olla myös törkeä rikos, jos teolla aiheutetaan suurta kärsimys-

tä tai erityisen suurta vahinkoa, ja teko on kokonaisuutena arvostellen törkeä.

Myös kunnianloukkaus on sakolla rangaistava rikos (RL 24:9). Kunnianloukkaus tarkoittaa sitä, että esittää toisesta valheellisen tiedon tai vihjauksen siten, että teko on omiaan aiheuttamaan vahinkoa tai kärsimystä loukatulle taikka häneen kohdistuvaa halveksuntaa taikka muutoin halventaa toista. Kunnianloukkaus täyttää törkeän rikoksen merkit, jos teolla aiheutetaan suurta kärsimystä tai erityisen suurta vahinkoa, ja teko on kokonaisuutena arvostellen törkeä.

Sekä yksityiselämää loukkaavan tiedon levittäminen että kunnianloukkaus ovat asianomistajarikoksia eli syyttäjä voi nostaa syytteen vain asianomistajan vaatimuksesta. Näissä rikoksissa tekijä voi joutua suorittamaan uhrille korvausta tälle aiheuttamastaan kärsimyksestä.

Viestintärauhan rikkomiseen syyllistyy tekijä, joka lähettää toistuvasti viestejä tai soittaa toiselle siten, että teko on omiaan aiheuttamaan tälle huomattavaa häiriötä tai haittaa. Syyttäjällä ei ole syyteoikeutta, ellei asianomistaja vaadi syytteen nostamista tai erittäin tärkeä yleinen etu sitä vaadi.

Toisen ottamaa kuvaa ei saa ilman hänen suostumustaan levittää eteenpäin, eli rajaamattoman joukon tai muuta-

man ihmisen saataville saattaminen on tällöin kiellettyä. Kyseessä on rikos tekijänoikeuksia vastaan.

Edellä mainitut rikokset ja niistä korvausten vaatiminen pätevät myös sosiaalisen median välityksellä tapahtuvissa rikoksissa.

## FYYSISET VAHINGOT

Pahoinpitelyssä henkilö vahingoittaa toisen terveyttä tai aiheuttaa toiselle kipua tai saattaa toisen tiedottomaan tai vastaavaan tilaan väkivaltaa tekemällä tai ilman väkivaltaa. Oikeuskäytännössä, nämä ovat lähinnä fyysisiä tekoja, jotka ovat aiheuttaneet joko fyysisiä tai psyykkisiä vammoja.

Tiedottomaan tilaan saattaminen tarkoittaa esimerkiksi toisen tahdon vastaista nukuttamista ja hypnotisointia. Terveiden vahingoittaminen on käsitettävä laajasti, se tarkoittaa vammojen ja sairauksien ohella myös mielenterveydellisiä häiriöitä. Ruumiillisesta väkivallasta rankaiseminen ei edellytä seurauksen syntymistä.

Pahoinpitely katsotaan lieväksi jos pahoinpitely on väkivallan, ruumiillisen koskemattomuuden loukkauksen tai terveyden vahingoittamisen seurauksiltaan vähäinen tai muut rikokseen vaikuttavat seikat ovat kokonaisuutena arvostellen vähäisiä.

Pahoinpitelystä tulee törkeä rikos jos toiselle on aiheutettu vaikea ruumiinvamma, vakava sairaus tai hengenvaarallinen tila tai rikos on tehty erityisen raakalla tai julmalla

tavalla tai rikos on tehty ampuma- tai teräasetta tai niihin rinnastettavaa hengenvaarallista välinettä käyttäen ja rikos on kokonaisuutena arvostellen törkeä.

Psyykkisin keinoin tapahtuva pahoinpitely on melko harvinainen. Henkistä väkivaltaa ei ole tarkemmin määritelty laissa. Henkinen väkivalta ei sellaisenaan ole yleensä rangaistava teko, mutta yksityiselämää loukkaavan tiedon levittäminen tai kunnianloukkaus voivat soveltua tällöin rangaistuksen pohjaksi.

Pahoinpitelystä voi vaatia korvausta kärsimyksen, henkilövahingon tai puhtaan varallisuusvahingon perusteella. Syyttäjällä on muutoin automaattinen syyteoikeus, mutta lievässä pahoinpitelyssä tietyin rajoituksin, esimerkiksi uhrin ollessa alaikäinen.

Laiton uhkaus tarkoittaa väkivallalla uhkaamista sellaisissa olosuhteissa, joissa uhrilla on perusteltu syy pelätä omasta tai toisen puolesta, ja joissa henkilökohtainen turvallisuus tai omaisuus ovat vakavassa vaarassa. Pakottaminen on toisen oikeudetonta pakottamista väkivallalla tai uhkauksella tekemään, sietämään tai tekemättä jättämään jotakin. Nämä ovat asianomistajarikoksia, paitsi jos ne on tehty hengenvaarallista välinettä käyttämällä tai asia koskee erittäin tärkeää yleistä etua.

## KOTIRAUHAN HÄIRINTÄ

Kotirauhan rikkomisen tarkoittaa oikeudetonta tunkeutumista tai salaa menemistä tai toista harhauttaen menemistä kotirauhan suojaamaan paikkaan. Se tarkoittaa myös





kätkeytymistä tai jäämistä kotirauhan suojaamaan paikkaan. Kotirauhaa voi rikkoa myös metelöimällä, heittämällä esineitä tai muulla vastaavalla tavalla.

Kotirauhan rikkomisen törkeä tekemuoto on aseella tai muulla henkilöön kohdistuvaan väkivaltaan soveltuvalla välineellä varustautuminen teon toteuttamista varten, tai ilmeinen tarkoitus käyttää henkilöön kohdistuvaa väkivaltaa tai vahingoittaa omaisuutta, tai uhrilla uhkailun, omaisuuden vahingoittamisen, tai osapuolten lukumäärän vuoksi perusteltu syy pelätä henkilökohtaisen turvallisuutensa olevan vaarassa ja rikos kokonaisuutena arvostellen törkeä. Kotirauhan häirinnässä syyttäjällä ei ole syyteikeutta, ellei asianomistaja vaadi syytteen nostamista tai erittäin tärkeä yleinen etu sitä vaadi.

## KOULULLA ON VASTUU

Oppilailla on perusopetuslain 29 §:n mukaan oikeus turvalliseen oppimisympäristöön. Koulu on normaalisti velvollinen keskeyttämään käynnissä olevan rikoksen toteutumisen (jokaisella on velvollisuus auttaa vaarassa olevaa joutumatta itse vaaraan). Lisäksi koulu on velvollinen laatimaan suunnitelman oppilaiden suojaamiseksi väkivallalta, kiusaamiselta ja häirinnältä sekä toimeenpanna ja valvoa sen noudattamista ja toteutumista.

Koulun on laadittava ja ohjeistettava suunnitelma kurinpitokeinojen ja kasvatustalkustelun käyttämisestä sekä hyväksyttävä tai annettava koulun järjestysmääräykset.

Koulun opettajan tai rehtorin tulee ilmoittaa tietoonsa tulleesta koulussa tai koulumatkalla tapahtuneesta häirin-

nästä, kiusaamisesta tai väkivallasta, niihin syyllistyneen ja niiden kohteena olevan oppilaan huoltajalle tai muulle lailliselle edustajalle.

## PROSESSIN KULKU

Ensisijaisesti ongelmat pyritään ratkaisemaan oikeuden ulkopuolisin menetelmin (esim. oppilaiden välinen neuvottelu, kiusaajan siirtäminen toiselle luokalle tai toiseen koulun). Rikosoikeudellisiin toimenpiteisiin ryhdytään vain todella vakavissa, usein fyysistä vahinkoa aiheuttaneissa tapauksissa. Asiasta kannattaa ensisijaisesti sopia tekijän kanssa, mikäli tilanne ei muutu ja teot täyttävät rikoksen kriteerit, kannattaa olla yhteydessä lähimpään poliisiin.

Poliisille tehdään tapahtuneesta rikosilmoitus, josta käynnistetään esitutkinta, jolla poliisi pyrkii selvittämään rikokseksi epäillyn tapahtuman olosuhteet. Jos esitutkinnassa ilmenee, että henkilöä voidaan riittävän todennäköisesti epäillä rikoksesta, siirtyy asia syyteharkintaan. Tästä seuraavat mahdolliset syyteneuvottelut, jotka päättyvät oikeudenkäyntiin ja tuomion antamiseen. Lakimieheen kannattaa olla yhteydessä, jotta mahdolliseen oikeusjuttuun valmistaudutaan mahdollisimman huolellisesti.

Kiusaajan rikosoikeudellinen vastuu alkaa vasta 15-vuotiaana, sitä ennen rikosilmoitus johtaa sosiaaliviranomaisen toimenpiteisiin. Tekijän mahdollisella vahingonkorvausvastuulla ei kuitenkaan ole alaikäraja. ■



Elokuvaohjaaja Dome Karukoski:

# HUOMINEN tulee aina

TEKSTI: KATI WIKSTRÖM

KUVAT: HELSINKI-FILMI OY JA JAANA RANNIKKO

Dome Karukoski on Jussi-palkittu elokuvaohjaaja, jonka tunnetuimpia teoksia ovat muun muassa *Tyttö sinä olet tähti* (2005), *Tummien perhosten koti* (2008), *Kielletty Hedelmä* (2009), *Napapiirin sankarit* (2010), *Leijonasydän* (2013) ja *Mielensäpahoittaja* (2014). Tällä hetkellä hänet pitää kiireisenä uusin elokuva, jota on kuvattu viidessä maassa. Elokuva kertoo suomalaisesta kuvataiteilijasta *Tom of Finlandista* ja sen ensi-ilta on helmikuussa 2017. Kouluturvaa tapasi Domen ja kyseli hänen kiusaamiskokemuksistaan ja neuvoja, kuinka koulukiusaamista voisi ehkäistä ja kuinka siihen tulisi puuttua. Dome kiertää myös kouluissa puhumassa aiheesta.

Dome Karukoski syntyi ja asui Kyproksella 4,5-vuotiaaksi asti. Hän puhui ruotsia, kreikkaa ja englantia, ainoastaan mummonsansa kanssa puhekielenä oli suomi.

Saapuessaan Suomeen, hänellä oli hyvin toisenlaiset tavat kuin suomalaisilla koululaisilla. Dome oli tottunut halamaan kavereitaan, hän oli puhelias ja vilkas. Kyproksella hän oli oppinut ihmisten väliseen pienempään henkilökohtaiseen reiviiriin, kuin mitä Suomessa oli tapana. Nämä piirteet, yhdistettynä ruotsinkielisyyteen aiheuttivat koulukavereissa kummastusta ja erottivat Domen muista. Hän oli muiden silmissä poikkeava ja liiankin pirteä.

## AIKUISTEN TULISI OLLA HERKKIÄ VAISTOAMAAN TILANTEITA

Dome kertoo kiusaamisen ilmenneen nimittelynä ja toteaa, että puolensa pitäminen yleensä vain lisäsi närmiä. Erään kerran hänestä kirjoitettiin äidinkielen tunnilla aine, jossa häntä pilkattiin. Opettaja ei heti tajunnut, että kyse oli Domesta, koska neuvokas luokkatoveri oli kirjoittanut tarinan Domen toisella nimellä. Dome kertoi sen tuntuneen petokselta häntä kohtaan. Myös fyysistä kiusaamista ilmeni. Pahinta oli kuitenkin ulkopuolisuuden tunne.

Hän toteaa, että kiusaamista on monenlaista, eikä sitä voi mitata sillä, miten kiusaaminen ilmenee - vaan sillä, miltä se lapsesta tuntuu. Aikuisten silmissä ja mielissä pieni ja mitättömältäkin tuntuva asia, voi olla lapselle voimakas kokemus. Aikuisten tulisi olla tarpeeksi herkkiä vaistomaan, miltä tilanteet lapsen kannalta tuntuvat.

## OPETTAJAT VÄHÄTTELVÄT TILANNETTA

Opettajat eivät nähneet Domen kiusatuksi joutumista ja hänen kertoessaan siitä, tilannetta vähäteltiin. Hänen mielestään on väärin vähätellä lapsen hankalaksi kokemaa asiaa, koska sillä tavoin kiusaaminen ja sen aiheuttamat tuntemukset mitätöidään. Väheksyntä ja ”älä välitä”-lausahdukset myös tekevät kiusaamisesta sallitumpaa ja kiusattu kokee, ettei hänen tunteillaan ole väliä ja kenties jopa ansainneensa kiusaamisen.

Kolmannella luokalla, Dome kertoo koulukavereiden retuuttaneen häntä, mutta välituntivalvoja ei sitä huomannut. Hän ei retuuttamiseltaan saanut huudettua, joten kiinnittääkseen opettajan huomion tilanteeseen, hän yritti potkia kiviä aiheuttaakseen ääntä. Kivi sattuikin vahingossa lentämään erään opettajan autoon. Tästä tapahtumasta, Dome joutui puhutteluun ja asiasta ilmoitettiin hänen äidilleen. Tilanne alkoi kuitenkin avautumaan äidin tajutessa, ettei Dome huvin vuoksi potkisi kiviä opettajan autoon, vaan tilanteessa oli täytynyt olla jostakin muusta kyse.

Tämän selkkauksen jälkeen, äiti muutti Domen kanssa puoleksi vuodeksi takaisin Kyprokselle. Siellä Dome huomasi jälleen viihtyvänsä koulussa, hänen numeronsa paranivat, kiusaamista ei ollut ja äiti näki poikansa muuttuvan jälleen omaksi iloiseksi itsekseen. Dome kertoo tämän olleen käänteen tekevää aikaa myös itselleen, koska tuolloin hän ymmärsi, ettei kiusaaminen ollut hänen syytään. Palatesaan takaisin Suomeen, eräs opettajista käynnisti Domelle

Kuva: Jaana Rannikko.





Kuva: Helsinki-filmi Oy.



*”Kiusatun lapsen kanssa keskustelu on ensiarvoista, väheksymättä hänen tunteitaan”.*

koulunvaihdon, jonka hän sanoo olleen itselleen helpotus. Kiusaaminen loppui siihen.

## KAVEREITA JA HARRASTUKSIA

Dome kertoo, että kiusatuksi joutumisen vastapainona, hänellä oli koulun ulkopuolisia kavereita ja harrastus, jossa ei kiusattu. Kesät hän vietti maaseudulla ja leireillä, joissa kiusaamista ei ilmennyt. Hän toteaa, ettei koskaan kokenut itseään yksinäiseksi. Dome painottaa, että kiusattujen vanhempien pitäisikin tukea lastensa koulun ulkopuolisia sosiaalisia suhteita, leirejä ja harrastepiirejä. Kiusatun lapsen kanssa keskustelu on ensiarvoista, väheksymättä hänen tunteitaan. Lisäksi kaikenlainen tekeminen lapsen kanssa tai muun tekemisen järjestäminen ovat merkittävässä rooleissa, jottei kiusattu jää yksin neljän seinän sisälle murehtimaan. Kaikilla edellä mainituilla seikoilla on vahva vaikutus kiusatun itsetuntoon ja sosiaaliseen kehitykseen.

Kiusaamisen hän kertoo vaikuttaneen itseensä vielä parikymppisenä, jolloin hän haki kovasti hyväksyntää muilta ihmisiltä ja koki itsensä riittämättömäksi. Hän haki kiusaajan-tyyppisiltä ihmisiltä arvostusta ja testasi omaa sosiaalista arvoaan. Nämä päivät ovat onneksi takana.

Domen mielestä luokan kiusaamistilanteissa tärkeä rooli voisi olla niin kutsutuilla suosituilla oppilailla. Heillä on

valtaa luokkakavereihinsa, heidän kanssaan kaikki haluavat olla kavereita ja kutsuja heidän syntäreilleen odotetaan. Nämä suositut oppilaat voisivat puuttua kiusaamiseen ja kieltää sen, heillä kun ei yleensä ole vaaraa joutua itse kiusatuiksi. Dome kannattaa myös sovittelua ja kiusaamistilanteiden ratkaisemista luokan kesken. Mitä useampi vastustaa kiusaamista ja puuttuu siihen, sitä harvemmin kiusaajat uskaltavat tai haluavat kiusata.

## KESKITY IHMISIIN, JOTKA PITÄVÄT SINUSTA OMA ITSENÄSI

Kiusattuja hän neuvoo, ettei kaikista ihmisistä tarvitse pitää, eikä kaikkia ihmisiä myöskään tarvita omaan kavereipiiriin. Kannattaa keskittyä niihin ihmisiin, jotka pitävät sinusta ihan omana itsenäsi ja unohtaa muiden hyväksynnän tavoittelu. Tämä kuuluu elämään juuri nyt, mutta huominen tulee kyllä. Kiusaaminen ei jatku ikuisesti ja se tulisi suhteuttaa järkeviin mittasuhteisiin – elämä ei ole mustavalkoista. Aina kannattaa avata suunsa ja kertoa kiusaamisesta.

Kiusaajia Dome kehottaa miettimään, kuinka paljon hauskaa on, kun saa paljon kavereita. Kiusaamisesta ei ole mitään hyötyä, sillä ei saa ihastukseltaan toivottua huomiota, ei aitoja kavereita eikä mitään muutakaan. Kiusaajan kannattaisi pyytää anteeksi kohteeltaan, jotta elämi-

sestä tulisi hauskeempaa. Dome pitää hienona eleenä sitä, että jotkut hänen kiusaajistaan ovat pyytäneet aikuisiällä anteeksi ajattelemattomia tekojaan.

## KIUSAAMINEN ON KRIMINALISOITAVA

Dome kannattaa kiusaamisen kriminalisointia, koska tämä olisi vahva viesti niin kiusaajille kuin kiusatuille. Silloin kiusaamistilanteet olisi pakko tutkia, eikä niitä voi lakaista maton alle, vaikka kiusaajan vanhemmat eivät omasta lapsestaan moista uskoisikaan. Jatkuva keskustelu kiusaajan ja kiusatun, heidän vanhempiensa ja opettajan välillä olisi myös tärkeää. Hän ihmettelee, miksi kiusattu eli uhri joutuu vaihtamaan koulua.

Dome ehdottaa kouluille omia kiusaamisen torjumiseen ja siihen puuttumiseen vastaavia ihmisiä, joiden tehtävä olisi vain ja ainoastaan kiusaamisen vastainen työ. Opettajilla ei riitä resursseja kaikkeen ja heidän taakkansa on jo nyt suuri. Näiden henkilöiden palkkaamisella olisi myös työllisyyttä edistävä vaikutus ja vielä suurempi vaikutus kansantalouteen – kuinka monen lääkärissä käynnit, sairauspoissaolot, työkyvyttömyys ja masennuslääkkeiden kierre poistuisivat, jos kiusaamista ehkäisevä ja siihen puuttuva työ olisi tehokkaampaa. Ja mikä vaikutus tällä olisi oppimiseen, työntöön ja työkykyyn sekä mielenterveyteen. ■

Kuva: Helsinki-filmi Oy.



Kuva: Helsinki-filmi Oy.

# 0800 92003

## MAKSUTON TURVAPUHELIN

### AUTTAA KOULU- KIUSATTUJA



## Etsimme haastateltavia!

ONKOSUA KIUSATTU?  
OOTSA KIUSAAJA?

ONKS SUN LUOKAL  
KIUSAAMISTA?  
VAI OOTSA MAIKKA  
JA NAAT SITÄ?

### OLE ROHKEA JA ILMOITTAUDU!

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

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

# USKO UNELMIISI ja kykyihisi!

TEKSTI: KATI WIKSTRÖM  
KUVAT: KUVITUSKUVIA

Jussi-Heikki on 37-vuotias ja kokenut kiusaamista sekä kouluaikana että myös aikuisiässä. Hän kertoo kiusaamisen alkaneen toiselta luokalta, hänen vaihtaes-  
saan koulua helpomman koulumatkan takia. Hän toteaa koulun vaihtamisen olleen  
virhe, koska entiseen Nivalan kouluun jäivät kaikki hänen kaverinsa ja siellä ei  
kiusaamista ollut. Uudessa Vilkun koulussa kiusaaminen oli päivittäistä.

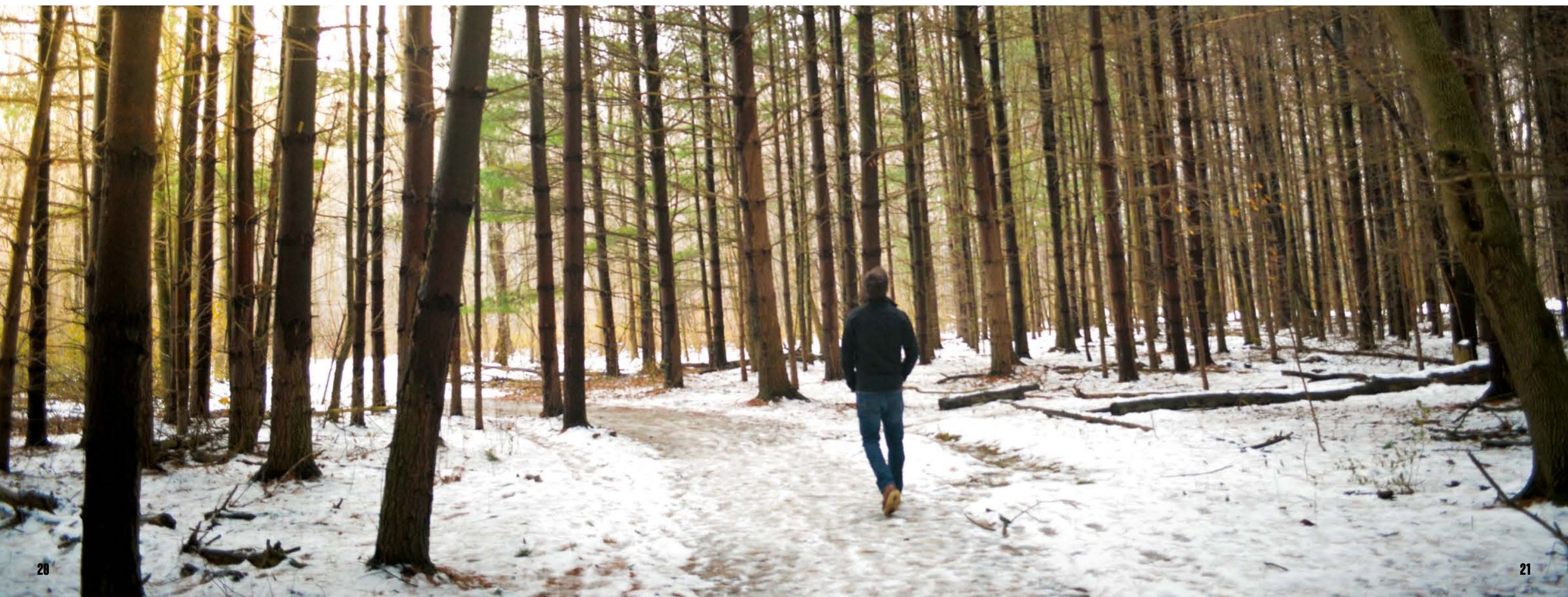
Kiusaaminen ilmeni haukkumisena, nälvimisenä ja alenta-  
vina kommentteina sekä huuteluina. Hänen sukunimelleen  
naurettiin ja siitä väännettiin erilaisia halventavia variaati-  
oita. Jussi-Heikin pyytäessä kiusaajia jättämään hänet rau-  
haan - kiusaajien joukko vain kasvoi. Opettajilta hän ei saa-  
nut apua, vaikka puhui heille kiusatuksi joutumisestaan. Ne  
luokkatoverit, jotka eivät kiusanneet, pysyivät vai ei eivätkä  
puuttuneet tilanteisiin eli olivat hiljaisia hyväksyjä.

## KIUSAAMISESTA OPPIMISHÄIRIÖTÄ

Jussi-Heikki kertoo toisen luokan opettajan valinneen suo-  
sikkeja, joiden pärjäämisen hän palkitsi esimerkiksi kar-  
keilla. Nämä suosikit olivat hyvin menestyviä oppilaita ja

muihin oppilaisiin ei opettajan huomio kuulemma riit-  
tänyt. Jussi-Heikkiä opettaja kehotti olemaan välittämättä  
kiusaamisesta. Tässä opettaja syyllistyi klassiseen virhee-  
seen, jossa kiusatun kiusaamiskokemukset mitätöidään,  
hänen tunteitaan vähätellään ja kiusaamisen vaikutusta ja  
vakavuutta ei haluta nähdä eikä puuttua siihen.

Kolmannen luokkansa opettajalta Jussi-Heikki sai tukea,  
mutta kiusaaminen oli ryöstäytynyt jo niin hallinnasta,  
ettei yksi opettaja sitä enää paljoa pystynyt hillitsemään.  
Neljännen luokan opettaja pyysi häntä lopettamaan jääkie-  
kon harrastamisen, koska opettajan mukaan Jussi-Heikin  
opinnot kärsivät siitä. Hänelle oli jo alkanut kehittyä oppi-  
mishäiriö, joka sai alkunsa kiusaamisesta.



Jussi-Heikin oppimisongelmat alkoivat olla voimakkaita ja tarkemmat tutkimukset selvensivät, ettei oppimishäiriö ollut synnynnäinen eikä kehityksellinen. Käytännössä oppimishäiriö tarkoitti sitä, että Jussi-Heikki joutui kertaamaan ja opiskelemaan asioita hieman muita enemmän, mutta hänen älyssään tai muistissaan ei ollut mitään vikaa.

## OPISKELUYMPÄRISTÖN

### RAUHOITTUESSA OPINNOT

#### SUJUIVAT

Viidennellä luokalla hän vaihtoi mukautettuun kouluun. Jussi-Heikki sanoo tämän olleen oppimisensa suhteen täyskäännös ja omalta kannaltaan henkinen voitto. Nyt koulu alkoi sujua, kiusaamista ei esiintynyt ja hän sai hymyptasaan ja stipendin osoituksena sosiaalisista taidoistaan ja opiskeluinnostaan. Opiskeluympäristön rauhoituessa myös opinnot alkoivat sujua.

Jussi-Heikki kertoo koulun ulkopuolisten ihmisten edelleenkin kiusanneen häntä mukautettuun kouluun menosta, mutta hän ei antanut ilkeiden kommenttien häiritä itseään ja kertoi nauttivansa oppimisesta ja koulunkäynnistä. Kerrankin koulu, jossa kaikki toimi niin kuin yleensä pitäisikin. Hän haluaakin kiittää erityisesti viidennen ja kuudennen luokan opettajaansa Hanna-Riitta Honkoa, joka sai hänet uskomaan itseensä ja kykyihinsä. Opettaja sai Jussi-Heikin itsetunnon nousuun ja opetti, että jokaisella on oikeus olla sellainen kuin on.

Jussi-Heikki sanoo jääkiekon pelaamisen olleen hänelle valtava voimavara kiusaamisen keskellä. Treeneissä hän kohdasi oikeita kavereitaan. Myös positiivinen luonne ja vanhan koulun kaverit auttoivat häntä. Hän toteaaakin asenteen ratkaisevan paljon.

## OULUN MUOTOINEN SYDÄN

Kiusaaminen jatkui myös aikuisiällä. Se ilmeni ohimennen huuteluna ja loukkaavina kommentteina. Kiusaamisen syytä hän ei edelleenkään ymmärrä eikä voi käsittää, kuinka aikuiset ihmiset voivat käyttäytyä julkisesti niin huonosti. Jussi-Heikki muutti Ouluun vuonna 2005 ja to-

teaa sen olleen henkinen helpotus. Oulussa hänellä oli jo valmiiksi ystäviä ja nykyään hän käy Nivalassa ainoastaan vierailemassa sukulaisillaan. Jussi-Heikki sanoo omaavansa suuren Oulun muotoisen sydämen ja kantaa oululaisuuttaan ylpeänä, kannattaen tietysti Oulun Kärppiä.

Kiusaajiaan hän ei juurikaan ole kohdannut. Muutama on pyytänyt anteeksi ja kertonut katuvansa, syyksi kiusaamiselleen he ovat nimenneet oman lapsellisuutensa. Erälle baarissa selkään taputtelijalle Jussi-Heikki on suoraan sanonut, etteivät he olleet kavereita, vaikka iloinen nousuhumalainen näin väittikin. Hän toteaa, ettei aikuisena ole tarpeen siloitella historiaa, kun totuus on kuitenkin muistissa - tylykin saa olla, kunhan mitoittaa sen kohtuulliseksi.

## KIUSAAMISESTA ON TÄRKEÄÄ

### PUHUA

Kiusattuja hän rohkaisee puhumaan asiasta, vaikka muut uhkailisivat ja pelottelisivat. On tärkeää tulla kokemustensa ja kiusaamisen seurausten kanssa esille. Tuskinpa kiusaaminen tulee ikinä kokonaan loppumaan, mutta josko nämä kertomukset saisivat kiusaajat edes hetkeksi miettimään tekojaan ja niiden kauaskantoisuutta. Jussi-Heikki kannustaa kiusattua puhumaan esimerkiksi opettajalle, kuraattorille ja muille tukihenkilöille, koska se auttaa kiusatun pahaa oloa - yksin ei saa jäädä. Hän neuvoa tukeutumaan sellaisiin asioihin ja ihmisiin, jotka tekevät onnelliseksi ja uskomaan omiin unelmiinsa ja kykyihinsä. Tärkeintä on, että tiedät itse, mitä olet.

Kiusaajia hän kehottaa miettimään, miltä kiusaaminen tuntuisi jos se tapahtuisi itselle. Mitä jos roolit menisivätkin toisin. Kiusaaminen voi vaikeuttaa oppimista, joka taas vaikuttaa työkykyyn ja elannon ansaitsemiseen. Kiusaaja ei ole yhtään sen kovempi kuin muutkaan ihmiset ja antaa käytöksellään itsestään varsin negatiivisen ja vastenmielisen ihmisen kuvan.

Tällä hetkellä Jussi-Heikki on tyytyväinen oululainen, jonka elämään jääkiekko kuuluu edelleenkin isona osana. Hän on saanut henkistä voimaa musiikista, valokuvauksesta ja keikoilla käymisestä. Erityisesti Anne ja Anneli Mattilan tuotannoilla on ollut häneen voimaannuttava vaikutus. ■

# TILAA KOULUTURVAA-LEHTI!

4 NUMEROA: 79 €

2 NUMEROA: 49 €

1 NUMERO: 30 €

SOITA ASIAKASPALVELUUMME:

010 505 6699

(MAANANTAI-TORSTAI KLO 9-14)

TAI TILAA LEHTI SIVUSTOLTAMME:

WWW.KOULUTURVAA.FI

AUTETAAN YHDESSÄ KOULUKIUSATTUJA!

# Entinen kiusattu, SELÄTÄ KOKEMUKSESI

Moni aikuinen kärsii edelleen lapsena tai nuorena kokemastaan kiusaamisesta. Kokemukset voivat rajoittaa sosiaalista kanssakäymistä, haitata itsetuntemusta, itsetuntemusta ja itsekunnioitusta. Monesti entiset kiusatut eivät ole käsitelleet tapahtumia syvästi, vaan haluavat unohtaa ne. Kiusaamista tulisi kuitenkin käsitellä kunnolla, jotta siitä ja sen aiheuttamista ongelmista pääsisi kunnolla irti. Usein entinen kiusattu myös pelkää, että kiusaaminen siirtyy ikään kuin perintönä tuleville sukupolville.

**TEKSTI:** KATI WIKSTRÖM

**KUVAT:** KUVITUSKUVIA

Kouluturvaa haastatteli turvapuhelimessamme päivystävää psykologia ja kysyi, kuinka aikuinen voi selvitä entisestä kiusaamisesta joutumisestaan ja kuinka hänen tulisi käsitellä tapahtunutta. Pääperiaatteena voisi sanoa, että oma elämä tapahtuu vain kerran ja se kannattaa elää täysillä.

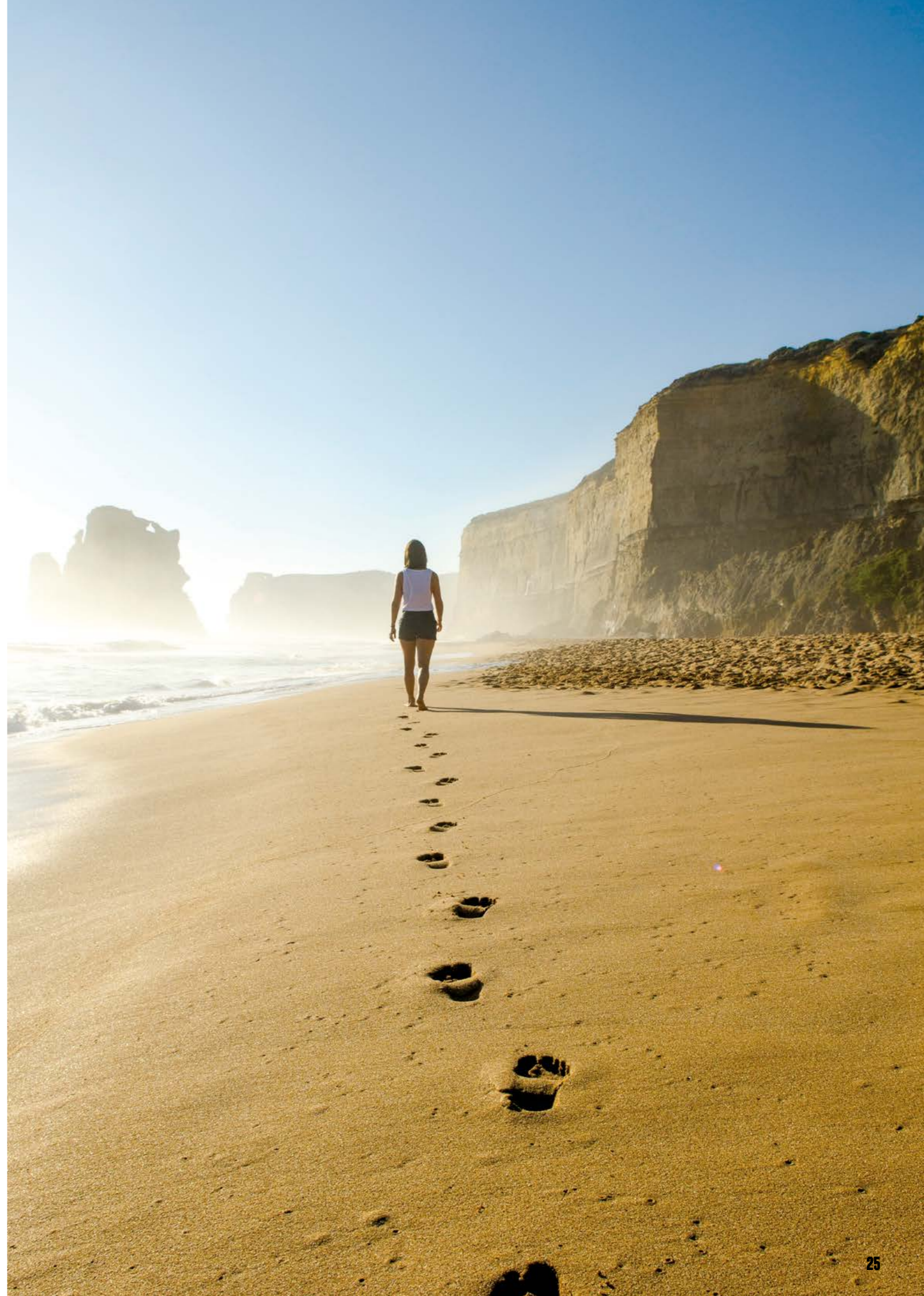
## EPÄLUOTTAMUS IHMISIIN SYNTYY KOKEMUKSISTA

Aivan varhaiset sikiöajan ja ensimmäisten elinvuosien vuorovaikutustapahtumat ovat perusteina ihmisen myöhemmille ihmissuhdetaidoille. Ihmissuhteet saavat ikään kuin sävynsä ja värinsä näistä varhaisista kokemuksista. Omat taipumuksemme kokea toiset ihmiset jollakin tietyllä ta-

valla juontavat näistä varhaisista peruskokemuksista. Ne vaikuttavat myös siihen, miten koemme niin pelon, vihan, vastenmielisyyden ja epäluottamuksen kuin ilon, jakamisen ja läheisyyden. Kiusatuksi joutuminen voimakkaana kasvu- ja kehitysvuosina vaikuttaa edellä lueteltuihin piirteisiin, sillä ne vaurioituvat kehityksessämme herkimmin.

Herkässä iässä ovat tyttöinä ja poikana, naisena ja miehenä oleminen muutoksessa ja hyvinkin haavoittuvia arvioinneille. Loukkaavat arvoinnit vaikuttavat niin ulkoiseen minuuteen kuin henkiseen olemukseenne esimerkiksi ajatteluun, tunne-elämään, kykyihimme ja taipumuksiimme.

Koulumuistot voivat olla vahvasti ladattuja koskien nais- tai miespuolisia luokkatovereita ja opettajia. Kiusattu saattaa muistella pelolla ja inholla joukkoa tai yksittäistä henkilöä, ▶



joka kiusasi häntä. Eron tekeminen aiempien tapahtumien ja nykyisten tilanteiden suhteen voi olla vaikeaa ja tästä aiheutuu luottamuspulaa. Pelko samanlaisten kokemusten toistumisesta voi seurata kiusattua pitkäänkin.

Kiusattu saattaa karttaa samanlaisia tilanteita ja pelko voi laueta, kun alitajuntamme rekisteröi jotakin vastaavaa tapahtuvan. Muistot ovat tallessa muistin sanattomassa osiossa.

Ilmiön (kiusattuna olemisen) tiedostaminen, tunnustaminen, sanoittaminen ja omien reaktioiden tunnistaminen ovat keskeisissä rooleissa, jotta nykypäivän tilanteeseen päästään puuttumaan ja selvittämään sitä.

## NUORUUDESSA RYHMÄPAIN

### OHJAA SAMANLAISUUTEEN

Olemme koko kasvu- ja kehitysaikamme varhaislapsuudesta aikuisuuteen ruumiillisissa muutoksessa. Oma kehomme kertoo meille paljon itsestämme ja ympäröivä kulttuuri muine ihmisineen ja arvomaailmoineen määrittää sen, mitä kulloinkin pidetään kauniina, naisellisena, miehekkäänä, muodikkaana, vetovoimaisena, vastenmielisenä, ja niin edelleen.

Jokainen joutuu sopeutumaan vallassa olevaan normistoon tai kehittämään itselleen vahvan itsetunnon halutakseen poiketa valtavrasta. Ulkonäön suhteen olemme erityisen herkkiä juuri koulu- ja nuoruusvuosinamme, varhaisaikuisuus on herkkää aikaa ulkonäköpaineille. Edellyttää suurta henkistä kypsyyttä pystyä vastustamaan ulkonaisia paineita ja erityisesti ryhmäpainetta, joka useimmiten nuoruudessa ohjaa samanlaisuuteen.

Päästäkseen irti vanhemmistaan nuori liittyy saman ikäisensä ryhmään, joka on yleensä normistoltaan samanlainen. On turvallista olla samanlaisten kanssa, myös ulkonäön suhteen. Siksi on hyvin haavoittavaa, elleimme sovi siihen joukkoon, johon haluaisimme kuulua. Näytämme kenties erilaisilta, meillä ei ole oikeita asusteita, olemme vähävaraisempia kuin enemmistö, etninen taustamme on vieras muille, äidinkielemme on outo, tapamme ja tottumuksemme ovat muille vieraita, ja niin edelleen.

Lapselta ei voi vaatia sellaista vahvuutta, että hän kestäisi olla yksin ja hyljeksittynä. Aikuisen täytyy tukea kehitysvaiheessa olevaa lasta ja nuorta. Kiusattu saattaa jäädä epäilemään omaa ulkoista olemustaan, koska hänen kokemuskensa ovat niin kielteisiä.

Aikuisuudessa voimme kuunnella omaa sisäistä puhettamme. Jos puhe itsellemme on edelleen negatiivista ja tuomitsevaa, on syytä aloittaa itselleen puhuminen lempeästi ja hyväksyvästi. Katsoa peiliin niin kauan, kunnes tuntuu hyvältä ja opetella riittämään itselleen sellaisena kuin on. Terveiden takia voimme pudottaa painoa ja huolehtia ruokavaliomme terveellisyydestä ja liikunnasta. Mikään ei

estä pukemasta omaa vartaloaan kauniilla tavoilla ja kehittämällä myös ulkonaista viehätysvoimaa. Aikuisuudessa voi tehdä paljonkin itsensä eteen.

## OLEMME SITÄ, MITÄ OLEMME

### SAANEET MUILTA

Ihmisen persoonallisuus eli minuus kehittyy koko elämän ajan. Erityisen voimakasta kehitys on lapsuudessa ja nuoruudessa. Minuus rakentuu siitä kuka olen, mitä ajattelen itsestäni, miten luotan itseeni, miten luotan toisiin ihmisiin, miten ymmärrän itseäni ja sisäistä maailmaani muun muassa tunteitani, tarpeitani, toiveitani ja pelkojani.

Peilaamme itseämme muista ihmisistä ja saamme palautetta siitä, miten meidät vastaanotetaan vuorovaikutuksessa. Olemmeko tärkeitä ja rakastettavia, onko meille aikaa ja jaksetaanko meitä kuunnella, ymmärretäänkö tunteitamme ja tarpeitamme ja halutaanko meitä auttaa selvittelemään oman mielemme sisäisiä asioita. Itseluottamuksen puute alkaa, jos kokemukset muista ihmisistä ovat kielteisiä. Tämä tarkoittaa sitä, että meitä ei ole kuunneltu, meitä ei katsota rakastavasti ja kunnioittavasti, meille ei ole aikaa muiden taholta, meitä on kiusattu ja häpäisty, meitä on moitittu ja epäilty kykyjämme.

Näin oma arviomme itsestämme muuttuu kielteiseksi ja kiusattu kokee, ettei hänestä ole mihinkään, hän ei uskalla tai osaa eikä edes tahdo yrittää pettymysten pelossa. Kiusattu ei luota toisiin eikä halua lähestyä muita, koska hänen kokemuskensa ovat olleet niin kielteisiä. Itseluottamuksen puute saa aikaan mahdollisuuksien kapeutumista ja elämätöntä elämää.

Hyvin moni ihminen kärsii itseluottamuksen puutteesta ja joutuu aikuisena puhumaan itselleen järkeä tämän tästä. Monet käyvät terapioiden vahvistamassa itsetuntoaan, harastukset vahvistavat itseluottamusta, samoin työelämässä onnistuminen. Onnistunut parisuhde vahvistaa itsetuntoa ja saa meidät kokemaan olevamme rakastettuja ja hyväksytyjä. Itse voimme antaa läheisillemme tämän kokemuksen, pitämällä heistä huolta ja antamalla heidän kokea olevansa rakastettuja ja meille tärkeitä ihmisiä.

Kyllä sinä pärjät ja osaat, kyllä sinä olet ihan riittävän hyvä ja pätevä. Täytyy ottaa sellainen asenne, ettei ole virheitä, on vain oppimista. Oma elämä tapahtuu vain kerran ja se kannattaa elää täysillä. Meillä on kaikilla siihen oikeus.

## PISIN TIE ELÄMÄSSÄ ON IHMISEN

### ITSENSÄ MIELEEN

Ellei ihminen voi kasvuvuosiinaan olla aidosti oma itsensä ja ilmaista monenlaisia tunteitaan ilman, että pelkää hylkäämistä tai arvostelua, voi seurauksena olla vieraus omaan itseensä eli itsetuntemuksen puute. Opimme olemaan

herättämättä muissa sen kummempia tunteita tai muutaakaan, olemme niin neutraaleja kuin seinäruusut tai tapetin osat, jottemme saa aikaiseksi ympäristössä kestävätilannetta. Lapsetkin hoitavat vanhempiaan siten, että ovat jopa liian kiltisti tai eivät kerro kotona asioitaan, koska vanhemmat eivät kestäisi tai sietäisi tilanteessa herääviä moninaisia tunteita.

Näin emme opi tuntemaan itseämme, koska emme saa palautetta tunteistamme ja kanssakäymisestäämme muilta, muuten kuin kielteisessä merkityksessä. Moni huomaa aikuisena, ettei uskalla vaikkapa riidellä eikä sietää erimielisyyksiä. Moni on jopa oppinut kieltämään kaiken negatiivisen, lähtemällä pakoon epämielisiä tilanteita. Tällä tavoin syntyy hyvin patoutuneita ja vaikeita ihmissuhteita, joissa kukaan ei oikein tunne itseään eikä omia tarpeitaan tai toiveitaan. Tällaisessa tilanteessa on vaikeaa olla, koska tunteita herättävistä asioista ei voida keskustella suoraan ja rehellisesti.

Ellemme tunne itseämme, emme pysty ottamaan myöskään huomioon toista ihmistä tarpeineen ja toiveineen. Pisin tie elämässä on ihmisen itsensä mieleen. Sitä pelätään ja paetaan.

On monia tapoja kehittää itsetuntemustaan. Olemalla aktiivinen ja seurallinen, oppii jo paljon. Ryhmässä olemalla oppii itsestään ja muista, esimerkiksi kuinka itse sopeutuu muihin, kuinka auttavainen on, kuinka jaksaa sietää erimielisyyttä ja tehdä kompromisseja. Kuinka sietää erilaisuutta ja muiden paremmuutta, kuinka sietää kilpailua ja yhteistyötä. Näissä tilanteissa joutuu tarkastelemaan omia rajojaan eli sitä, mitä itse sietää, mitä arvostaa, minkälainen on oma moraalinen ja mitkä ovat omia toiveita.

Itsetuntemusta tarvitaan monilla elämän alueilla ja se kehittyy vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Ammatinvalinta ja koko ammattiura edellyttävät itsetuntemusta. Parisuhde edellyttää itsetuntemusta, jotta tietäisi sen, minkälaiseen ihmiseen voi luottaa, minkälaiset arvot toisella olisi hyvä olla ja maailmankatsomuskin tulisi olla kutakuinkin samanlainen. Itsetuntemukseen kuuluu myös kehollisuus, oma ruumis ei ole kaupan eikä seksuaalisuutta ja läheisyyttä kannata sotkea keskenään. Henkiset asiat ovat hyvin tärkeitä parisuhteessa, mutta niitä ei osaa kaivata ellei tunne itseään.

## YKSILÖN NÄKEMYS VOI HUKKUA

### TOISTEN EHTOIHIN

Kielteiset kokemukset saavat aikaan itsekunnioituksen puutteen. Jos en pidä itsestäni enkä arvosta itseäni, en myöskään kunnioita itseäni ja silloin tarpeideni yli voi kävellä enkä piittaa siitä. Tällöin on tapahtunut monia häpäiseviä ja loukkaavia kokemuksia, jolloin emme ole pystyneet puolustautumaan. Olemme olleet monenlaisen hyväksikäytön uhreja ja henkilökohtaisia rajojamme on rikottu. Toiset ovat tienneet paremmin, mitä tarvitsemme, miltä meistä on tuntunut ja mitä me haluamme. Emme ole saaneet päättää omasta puolestamme.

Vuosia kestänyt koulukiusaaminen on aiheuttanut sen, ettei yksilön oma näkemys ole päässyt ollenkaan esille, vaan hän on joutunut sopeutumaan toisten ehtoihin. Ihmiseltä menee itsekunnioitus tällaisessa voimattomaksi kokemassaan tilanteessa. Saattaa tuntua siltä, että on itse aiheuttanut kaiken ja on syyllinen tilanteeseensa ja siksi muut käyt-



täytyvät rankaisevasti. Todellisuudentaju alkaa hämärtyä ja yksilö siirtyy ikään kuin vihollisen puolelle, kun ei voi voittaa tilannetta edukseen. Samalla voidaan havaita myös samaistumista aggressoriin ja jopa täydellistä tilanteen hyväksymistä, eräänlaisena ongelman ratkaisu- ja puolustuskeinona.

Itsekunnioituksen puute aiheuttaa itsensä laiminlyöntiä ja vähättelyä. Se aiheuttaa myös omien rajojensa rikkomista ja itsensä antamista hyväksikäytettäväksi mm. henkisesti, taloudellisesti, fyysisesti ja seksuaalisesti. Uhriutumisenkin on tavallista.

Aikuisena tästä voidaan poisoppia ja vahvistaa itsekunnioitusta ja omia rajoja. Opettelemalla sanomaan ei, antamalla itselleen oikeuden pitää puoliaan, opettelemalla kuuntelemaan oman kehonsa signaaleja ja omia tunteitaan. Olemalla lempeä itseä kohtaan ja kunnioittamalla omia tarpeitaan ja toiveitaan.

## SUREMME AIKUISENAKIN MENNEISYYTTÄMME

Sureminen kertoo siitä, että vaikeat asiat lapsuudessa ja nuoruudessa on kerrottu, niille on löydetty ilmaisu ja sanat. Asioiden tullessa sanoitetuiksi, herää yleensä viha epäoikeudenmukaista ja haavoittavaa tilannetta kohtaan. Aikamme vihattuamme, seuraa suru ja alamme ymmärtämään, että meitä vaurioittaneet ihmiset ovat oman menneisyytensä ja taustansa uhreja. He eivät ole pystyneet parempaan.

Jokainen vanhempi yleensä suoriutuu parhaalla osaamallaan tavalla lastaan kohtaan. Samoin muissa ihmissuhteissa toimimme siten, kuin olemme nähneet ja kokeneet ympärillämme ihmisiä kohdeltavan. Sukupolvien ketju jatkuu samanlaisena, ellei ketjun väliin tule korjaavaa ja tiedostavaa vaihetta. Joku ketjun osassa ymmärtää, ettei hänen tarvitse kostaa tai antaa pahan kiertää. Näiden sijaan, voi surra

vaikeita asioita ja luopua pakottavastakin tarpeesta toistaa kokemiaan pahoja asioita.

Suru on tervehtymisen merkki ja kertoo siitä, että käynnissä on anteeksiantamisen ja luopumisen prosessi. Suremalla ymmärretään oma vastuunsa nykyaikana ja halutaan tietoisesti vaikuttaa läheisiin toisella tavalla, kuin mitä on kokenut itseään kohdellun. Jos jäämme suhteessa menneisyyteemme vihan positioon, se kuluttaa meiltä voimia ja pitää meitä paikallaan. Näin emme pääse oivaltamaan elämässä olevia traagisiakin tosiasioita ja sitä, ettemme itse pystyneet vaikuttamaan niihin. Olemme tiettyyn ikään saakka täysin riippuvaisia vanhemmistamme ja vallitsevista olosuhteista.

Surun tunteen tulisi olla ohimenevää eikä lukita meidän kehitystämme. Tietty surumielisyyttä syntyy jo elämän rajallisuuden oivaltamisesta ja siitä, että ymmärrämme myös sattuman merkityksen elämässä. Aikuisena voi kuitenkin

tehdä paljon saadakseen niin hyvän elämän, kuin realistisesti on mahdollista. Niinpä ei ole tarvetta jäädä pidemmäksi ajaksi suremaan sitä, mikä on ollut, vaan mennä eteenpäin. Itsenäinen täysivaltainen aikuinen voi vaikuttaa omaan elämäänsä, yrittää korvata puutteitaan ja rohkaistua elämään täysipainoisesti, kun ei ole enää toisten armoilla.

## PELKO SIITÄ, ETTÄ KIUSATUKSI JOUTUMINEN PERIYTYY

Lasten sijaiskokemukset vanhempiensa traumaista ovat tavallisia silloin, kun vanhemmat salaavat omat traumansa, vähättelevät niiden merkitystä ja kieltävät niiden muistamisen ja niistä puhumisen. On selvää, että alamme ennakoita saman toistoa omille läheisillemme. Mikä tahansa traumaattinen tilanne yleensä toistuu mielessämme ja

**” JOSKUS ALAMME VAROMAAN JA KARTTAMAAN TILANTEITA, JOTKA MUISTUTTAVAT AIKAISEMPIA TRAUMOJA. ON KUITENKIN HYVÄ OLLA VÄLTTELEMÄTTÄ VAIKEITA ASIOITA. KOULUA TÄYTYY KÄYDÄ JA RYHMISSÄ PITÄÄ OPPIA OLEMAAN, ON ERITYISEN TÄRKEÄÄ YMMÄRTÄÄ, ETTÄ IHMISIÄ ON HYVIN MONENLAISIA JA KAIKKIEN KANSSA TÄYTYY TULLA JOSSAIN MÄÄRIN JUTTUUN.**

varaudumme jo etukäteen siihen, ettei onnettomia asioita pääse tapahtumaan yllättäen.

Joskus alamme varomaan ja karttamaan tilanteita, jotka muistuttavat aikaisempia traumoja. On kuitenkin hyvä olla välttelemättä vaikeita asioita. Koulua täytyy käydä ja ryhmissä pitää oppia olemaan, on erityisen tärkeää ymmärtää, että ihmisiä on hyvin monenlaisia ja kaikkien kanssa täytyy tulla jossain määrin juttuun. Ei voi eikä kannata hautoa lapsiaan pumpulissa eikä suojella liikaa pahalta maailmalta.

Kannattaa opetella vuorovaikutustaitoja ja oman tahdon, omien mielipiteiden, omien arvojen ilmaisua. On hyvä opetella keskustelua, riitelyäkin sanallisesti, väittelyä, neuvoteltua, kuuntelua, neuvomista ja ohjaamista. Mikäli ihmiset ovat ikään kuin sanoja vailla, heidän on vaikeaa ilmaista itseään suullisesti ja tällöin saattavat pakottavat tunteet muuttua fyysisiksi keinoiksi ilmaista itseään. Tämä voi ilmetä väkivaltana, toisen syrjimisestä ja syytelyinä.

Voimme opettaa lapsillemme jäykkää omien rajojensa tunnistamista ja puolustamista, samoin toisten ihmisten ymmärtämistä ja suvaitsemista. Saamme liki kaiken ihmissuhdeoppimme kotoamme, ”Tee niin kuin opetan, mutta älä tee niin, kuin minä itse teen”-periaate ei tehoa edelleenkään. Opimme kaiken siitä, missä elämme ja siitä, mitä siellä tapahtuu, rivien välissä, hienovaraisin vihjein, nonverbaalisin ilmaisuin. Sanomatta jättäminen, katseet, mykkäkoulut ja äänensävyt opettavat meille paljon. Kotona opitaan kieli, puhe, kommunikointi, itseilmaisu, ristiriitoin suhtautuminen, tunteiden ilmaisu, läheisyyden osoittaminen, toisten kuunteleminen ja asioiden jakaminen. Joten ne, joita maailmalla kohtaamme, ovat oman taustansa tulosta. Kaikki eivät osaa tehdä korjausliikkeitä ja opetella ihmissuhdetaitoja, vaan jäävät ikään kuin ulkopuolelle neuvottomina.

Päiväkoti ja koulu toimivat erinomaisina oppimisympäristöinä sosiaaliselle kanssakäymiselle ja kiusaamisen ehkäisyn opettelulle. Aikuisten kannattaa ryhtyä yhteistyöhön koulun kanssa kiusaamisen ennaltaehkäisyn merkeissä. Aikuisen itsensäkin ei kannata jäädä murehtimaan ja pelkäämään, vaan ryhtyä yhteistyöhön toisten aikuisten kanssa, jotta saadaan kanssakäyminen ja vuorovaikutus reiluksi ja avoimiksi.

## KUINKA ESTÄÄ KIUSATUKSI JOUTUMISEN PERIYTYMINEN?

Tunteita tukahdutettaessa, jää reaktio elimistöön. Kiintymyssuhdemalli lapsuudestamme vaikuttaa tapaamme havainnoida ja tulkita ympäristöämme ja käsitellä stressaa-

via tunteita ja ajatuksia. Meillä on sisäistetyt mallit, jotka toimivat odotusarvoina itsestämme ja toisista ihmisistä esimerkiksi, muut ovat kauheita ihmisiä, koulu on pelottava paikka, vieraitten ihmisten kanssa ei kannata veljeillä ja niin edelleen.

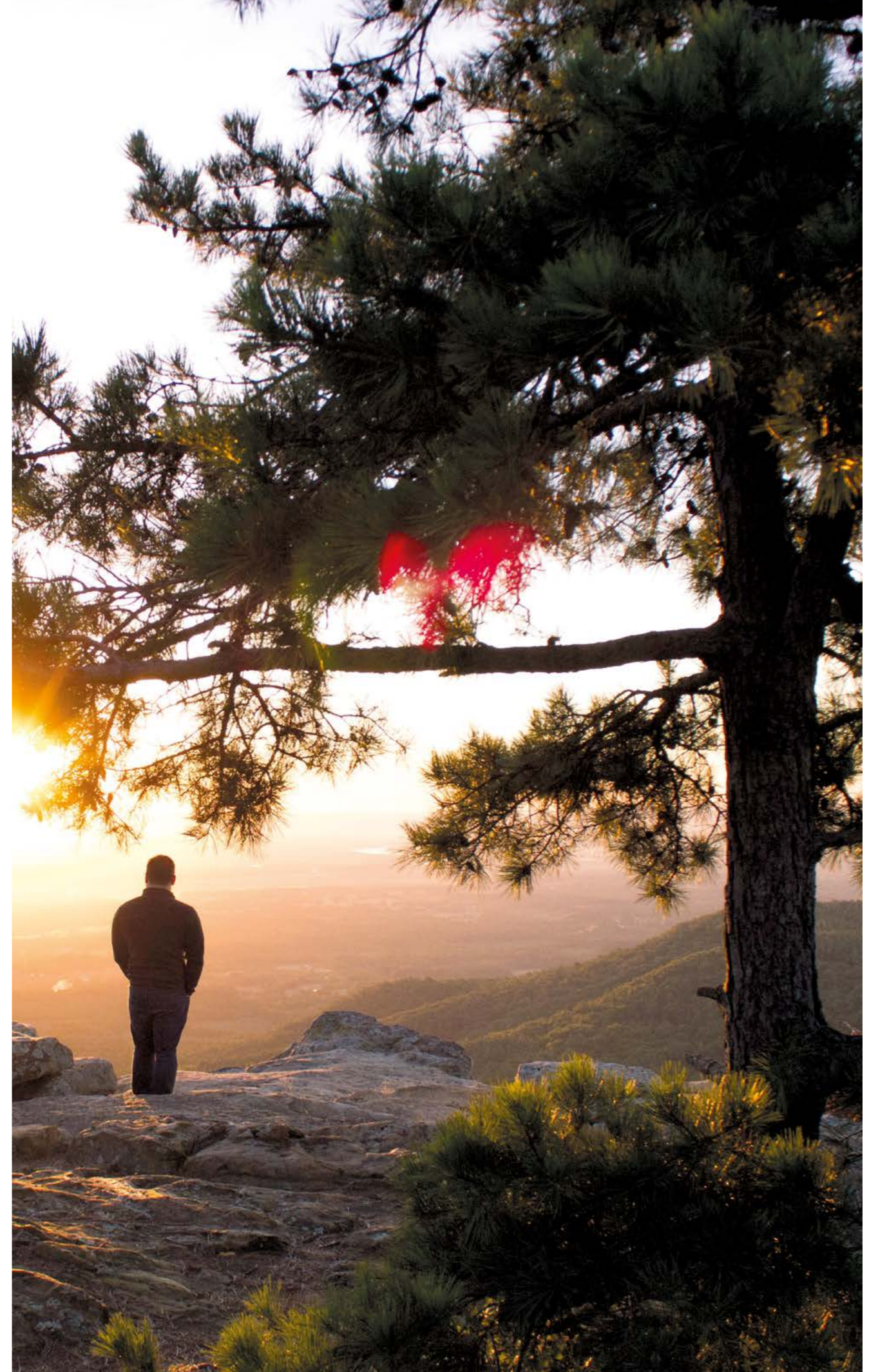
Mikäli tilanteet ihmisten välillä tulehtuvat ja leviävät hankaliksi kriiseiksi, ne vievät voimavaroja muulta elämältä ja esimerkiksi lasten tarpeiden huomioimiselta. Vanhemmat saattavat olla niin traumatisoituneita, etteivät jaksaneet lastensa elämään. Perheissä näkyvät monet siirtymät sukupolvelta toiselle, perheenjäsenten välille kehittyvät vakiintuneita asetelmia ja roolimalleja. Perhesysteemissä saattaa syntyä erilaisia rooleja, kuten uhri, syntipukki tai potilas. Perheissä voi olla perhesalaisuuksia periytyneinä aiemmilta sukupolvilta. Ne ovat yleensä häpeällisiä salaisuuksia, vaiettuja ja käsittelemättömiä tapahtumia sekä suremattomia suruja.

Epäonnistunut ja keskeneräinen traumakokemusten prosessointi selittää trauman siirtymisen tiedostamattomasti lapsille. Informaatio jota ei pystytty prosessoimaan, jää elämään tavallisesti kuvina, ääninä, affekteina, ja fyysisinä tunteuksina. Suomalaista lapsuutta pidetään yleisesti kiintymyssuhteiltaan välttelevänä. Siihen liittyvät omillaan pärjääminen, tunneköyhyys, ja puhumattomuus. Vihainen ja vaikenava isä ja alituisen surullinen ja päänsärkyinen äiti ovat luonnehdintoja perhe-elämästä sodan perintönä.

Halutessaan ennaltaehkäistä kiusatuksi joutumisen periytymistä, on hyvä työstää ensin omat traumansa ja sen jälkeen tarkastella omia ihmissuhteitaan, perheensä rakennetta, vuorovaikutustaitoja ja malleja, joita lapset saavat. Voidaan piirtää vaikka vuorovaikutusverkosto ja tarkastella sitä, miten paljon ollaan tekemisissä ihmisten kanssa. Olemmeko kertoneet kotona, että meitä on kiusattu koulussa? Olemmeko kertoneet, miltä se tuntui ja miten meitä autettiin? Tietääkö puoliso? Onko nämä asiat kerrottu omille vanhemmille? Annamme jatkuvasti mallia ihmissuhteista lapsillemme. Tämä ei ole tietoisista, eivätkä lapset tiedä omaksuvansa mallia, vaan kaikki menee ikään kuin ihon alle.

Katsele lapsiasi ja näet kuka itse olet. On vaikeaa puhua sellaisista asioista, joiden olemassaolosta ei ole mitään tietoa. Monet ihmisen sisäisistä, psykologisista tapahtumista ovat sellaisia. Lapset oppivat meiltä ihmissuhteet, tunteet ja niiden ilmaisun, maailmankatsomuksen ja minuuden. Joskus toisen ihmisen ja oman mielentilan pohtiminen on pelottavaa. Se mitä ei tiedosteta, sitä toistetaan. Näin kaltoinkoh-telun, laiminlyöntien ja väärinymmärrysten ketju jatkuu.

Menneisyys vaikuttaa tulevaisuuteen sitä voimallisemmin, mitä vähemmän sitä tiedostetaan. Puhuessamme





kokemuksistamme, annamme sanat kertomukselle ja voimme liittää asian omaan henkilöhistoriaamme. Voimme pohdiskella toisten kanssa sitä, mitä tuolloin tunsimme, ajattelimme, näimme ja koimme. Miten muistamme muiden suhtautuneen meihin, huomasiko kukaan ja auttoiko kukaan. Kaiken tämän jakaminen on tärkeää, koska sillä on eheyttävä vaikutus meihin. Näin annetaan ääni hiljaisina pysyneille muistoille ja kokemuksille. Tällä tavoin voimme myös muuttaa vähitellen omia suhtautumistapojamme. Muut oppivat ja ymmärtävät meistä enemmän ja voivat eläytyä elämäämme sekä siihen, mitä olemme kokeneet.

## PELKO KOHDATA KIUSAAJIAAN

On aivan luonnollista, että on ikävää, inhottavaa ja vastenmielistä kohdata kiusaajiaan. Menneet muistot ja pelot palaavat helposti mieleen. Riippuu tietenkin tilanteesta, onko pakko tavata tai olla tekemisissä kiusaajan kanssa. Jos kanssakäyminen on pakollista ja toimitaan samoissa ympäristöissä, ei asiasta kannata tehdä mitään numeroa, vaan nousta tilanteen yläpuolelle ja olla neutraalin ystävällinen ja siirtyä eteenpäin asioissa.

Jos kiusaajaa on aihetta vältellä ja se tuntuu oikealta taktiikalta, on näin toimittava, mutta oma elämä ei saa siitä kärsiä. Kiusaajan ei saa enää antaa vaikuttaa itseensä enää

aikuisena. Voimme poisoppia tästä pelosta, koska tapahtumista on kulunut aikaa ja olemme jo täysin uudessa elämäntilanteessa. Näin on todennäköisesti käynyt myös kiusaajalle.

Voimme mahdollisesti järjestellä elämämme siten, ettei kiusaajaa tarvitse välttämättä kohdata. Ylipäätään on niin, ettei kaikkien ihmisten kanssa tarvitse olla tekemisissä eikä edes tarvitse yrittää kanssakäymistä, ystävät ja tuttavat valikoituvat meille molemminpuolisten mieltymystemme mukaan ja sukulaisillehan emme mitään voi. Laiha solu on parempi kuin lihava riita.

Energiaansa ei kannata turhaan hukata ja jäädä vatvomaan pettymyksiä ja elämän kohtaloita. Meille kaikille on sattunut kaikenlaista ja toisille vielä enemmän. Tasanhan eivät mitkään asiat mene eikä sellaisesta kannata edes haaveilla. Vastoinkäymiset ja vahvat kokemukset yleensä kääntyvät voitoksi. Timanttikin hioutuu kovassa lämmössä.

## KIUSATTU EI OLE SYYLLINEN

Kiusatuksi joutuminen voi vaikuttaa monella tavalla. Ei kuitenkaan kaikkiin samalla tavalla vaan, joku ajattelee: ”onpas tuo tyhmä kiusatessaan”, toinen ajattelee: ”minä kyllä vielä näytän tuolle kuka kääntee ja mitä”, kolmas ajattelee:

”lähdän tästä pakoan ja olen mahdollisimman kaukana tuosta”, neljäs ajattelee: ”en pysty mihinkään, vaan jähmetyn paikalleni”.

Miksi juuri minua kiusataan, ajattelevat kaikki uhrit. Mitä minussa on sellaista, joka ärsyttää tai vihastuttaa? Olenko tehnyt jotakin tietämättäni? Onkohan tämä sittenkin minun syyni? Olisinko voinut estää tämän jotenkin? Enkö ole älynnyt asioita niin kuin muut? Voimakkaat kokemukset aiheuttavat paljon kysymyksiä ja arvioimme itseämme monelta kannalta. Mitä nuoremmasta ihmisestä on kyse, sitä vaikeampaa hänen on sanoittaa ja pohdiskella asioita. Lapsesta ja nuoresta voi tuntua syylliseltä siksikin, etteivät muut ole puuttuneet asiaan. Sehän todistaa, että kaikki ovat minua vastaan. Näinhän joukossa toimitaan, ikävä kyllä. Liittoudutaan vahvempien kanssa heikompiä vastaan eikä uskalleta muuttaa omaa puoltaan siinä pelossa, että itse tulee kiusatuksi tai hyljeksityksi.

Kiusatun täytyy työstää asiaa, jotta hän tajuaa olevansa syytön ja ymmärtää kyseessä olleen ryhädynaamiset tekijät ja ”joukossa tyhmyys tiivistyy” -ilmiö. Syyllisyyttä on turhaa kantaa, sillä se nujertaa vain itsetuntoamme ja itseluottamustamme. Maailmassa on kaikenlaista ja jokainen joutuu kokemaan myös pettymyksiä. Itseään täytyy silloin puhutella niin kuin lempeä äiti: ”Ei ole hätää, sinä olet fiksu ihminen ja pärjät kyllä. Sinusta on paljon iloa

muille ja sinä autat ja neuvot muita ja olet hyvin epäitsekäs ja yhteistyökykyinen ihminen. Älä välitä tuosta menneestä, vaan katso tulevaisuuteen valoisalla mielellä”.

## SUURIN OSA REAGOI VIELÄ

### AIKUISENA

Koulukiusaaminen saa aikaan monia peruspelkoja, kuten torjutuksi tulemisen, pilkan ja häpeän pelko, hylätyksi tulemisen, erillisyyden ja yksinäisyyden pelko. Monia kiusattuja vaivaavat myös hallinnan menettämisen pelko, vamman sekä kivun pelko ja tuntemattoman pelko.

Ihmissuhdeongelmat juontavat juurensa kaukaa lapsuudesta, niistä kiintymyssuhtemalleista, joita silloin opimme. Varhaisten kokemustemme seurauksena meillä on sisään rakennettuna sosiaalisen käyttäytymisen malleja ja odotuksia suhteessa toisiin ihmisiin. Parisuhteessa käymme läpi molempien puolisoitten taustalla olevia käsityksiä ja alitajuisia ristiriitoja, jotka leimahtavat pettyessämme toiveissamme tai silloin, kun emme osaa ottaa huomioon toista ihmistä tarpeineen.

Voimme tarkastella näitä sosiaalisen kanssakäymisen ulottuvuuksia muun muassa seuraavien tekijöiden valos-

sa. Olemmeko jännittyneitä, ylivalppaita, takertuvia, jous-tamatomia, emmekö siedä läheisyyttä, emmekö tunne kiinnostusta toista ihmistä kohtaan, onko meidän vaikeaa säädellä tunteitamme, onko tunteiden nimeäminen vaikeaa, odotammeko pettymyksiä, onko meillä yhdessäolon tarvetta, otammeko toisia huomioon, mietimmeko miltä toisista tuntuu entä mitä he ajattelevat ja haluavat, mitä toisten mielessä liikkuu, välttelemmekö vastavuoroista kanssakäymistä ja sitä, että olisimme erityinen jollekin, tunnemmeko syyllisyyttä tai myötätuntoa.

Aikuinen, joka on tullut kiusatuksi, käyttäytyy omien taipumustensa mukaisesti myös kriisi-tilanteissa. Suurin osa ihmisistä reagoi voimakkaasti menneeseen kiusaamiseen vielä aikuisiällä. Jos olemme varautuneita ja meillä on välttelevä ja ristiriitainen suhde ihmisiin, voimistuvat jo ennakkoon negatiiviset käsitykset. On vaikeaa yrittää luottaa ihmisiin ja elämän ratkaisut saattavat olla sen suuntaisia, ettei ihmisten kanssa ole juurikaan tekemisissä. Voisi kuitenkin suositella rohkaistumista ihmisten joukkoon ja oman viiteryhmänsä etsimistä. Eihän meidän kaikkien ole tarkoituskaan olla samanlaisia, mutta jotakin yhteistä olisi hyvä olla.

Ilo tulee siitä, että jaetaan kokemuksia, ollaan yhdessä, tehdään yhdessä kivoja asioita, keskustellaan ja autetaan toinen toistamme. Perhe-elämä on tästä hyvä esimerkki, läpi elämän kestäviä ihmissuhteita saa perheestä. Yksinäisyyden kokemus ei ole miellyttävää aikuisellekaan, vaikka hän pystyisi tekemään paljon itsekseenkin. Sosiaalisen median merkitystä sosiaalisille suhteille ei voi aliarvioida mutta läsnä olevat ja tavoitettavat ihmiset ovat korvaamattomia. Sukulauset, ystävät ja harrasteporukat ovat kullannarvoisia. Tutustumme toisiimme ja saamme ystäviä, ja ennen kaikkea opimme aina enemmän ihmisistä ja sosiaalisesta kanssakäymisestä.

## KATKERUUS MYRKYTTÄÄ

Kokiessamme paljon vääryyttä, on syntynyt hyvin stressaava tilanne. Jos vääryyttä on koettu sietämättömän paljon, voimme traumatisoitua ja tällöin emme pääse irti voimakkaista kokemuksista, vaan ne tulevat yhä uudelleen mieliimme ja uniimme. Joudumme sairauslomalle, vaihtamaan työpaikkaa, parisuhde kärsii, meillä on fyysisiä vaivoja, emme jaksaa hoitaa arkiasioita. Tällöin on vaikea kamppailla eteenpäin ja luottaa tulevaisuuteen. Voimamme ovat vähissä ja emme pitkiin aikoihin ole jaksaneet kehittää kykyämme uusiutua ja virkistäytyä. Tällöin mieli mustenee ja katkeroituu.

Mielessä pyörii kysymys siitä, miksi juuri minä aina joudun kärsimään. Tosiainkin, meillä on erilaiset eväät jokaisella mukamme. Emme ole voineet vaikuttaa siihen, mihin perheeseen synnyimme emmekä ole itse valinneet vanhempiamme. Tästä syystä olemme aika ajoin kohtalon armoilla. Se, mitä elämän käsikirjoitus pitää sisällään, näkyy vasta teatteria katsottaessa. Emme tiedä etukäteen kaikkea,

mutta jotakin voimme arvata ja uumoilla. Yritämme elää parhaalla mahdollisella tavalla ja pysyä ajassa mukana, kuitenkin meille sattuu kaikenlaista, emmekä voi taata elämän kulkua. Tarinoita on valtavasti ja aihetta katkeruuteenkin olisi aika tavalla.

Katkeruus myrkyttää elämäämme, tekee meistä autoita ja kyräileviä. Toisilla menee aina paremmin, toiset ovat aina kauniimpia, rohkeampia ja menestyneempiä. Elämässä on siedettävä kateutta ja kilpailua, pettymyksiä ja häviöitä. Etsimme selitystä ja yritämme tulkita vastoinkäymisiä opetuksina ja ohjauksina jonnekin parempaan. On kuitenkin varottava, ettemme tulkitse vastoinkäymisiä rangaistuksina ja meille kuuluvina tappioina, koska olemme niin huonoja tai kohtalon merkitsemisiä. Katkeruus ei auta mitään, eikä se auta meitä itseämme sietämään tilanteita tai olemaan avoimia uusille myönteisille kokemuksille.


## AIVOT OPPIVAT SITÄ, MITÄ TOISTETAAN

On sanottu, että emotionaaliset muistot ovat ikuisia. Vaien netut muistot palaavat yhä voimakkaampina. Muistot aktivoituvat yleensä nopeasti automaattisesti. Vaikeneminen traumakokemuksesta, tunteiden puuduttaminen ja muistojen vältteleminen eivät ole hyväksi mielenterveydelle. Ihmisen mieli haluaa tulla kuulluksi, kokemukset jaetuiksi ja tunteet vastaanotetuiksi, ennen kuin saamme tasapainon mielellemme.

Monesti menneisyyden koettelemusten jatkuva vatvominen kertoo asiantuntijalle sen, että tilanne on kesken ja kokemuksia pitäisi päästä puhumaan ja jäsenetelemään. Märehtimisen ja vatvomisen on jossain vaiheessa aika loppua, tässä voi auttaa asiantuntija.

Saattaa olla, että on kyse myös laajemmasta traumasta ja muistakin elämään liittyvistä ongelmista. Asiat eivät ole yksinkertaisia, vaan traumamuistot ovat tallennettuja tiedostamattoman muistin puolelle, ne voivat olla tietoisuuden ulottumattomissa, mutta elämyksellisesti läsnä. Prosessoimme traumaattisia muistoja mielikuvissa, unissa, ja käyttäytymisessä siten, että niiden emotionaalinen ja visuaalinen lataus laimenee. Tämä merkitsee sitä, että hyväksymme vähitellen trauman osaksi omaa henkilöhistoriaamme siten, ettei se enää häiritse ja määrää ajatteluaamme, tunteitamme, toimintaamme ja ihmissuhteitamme.

On hyvin terveellistä kokea positiivisia tunteita ja tietoisesti yrittää tuottaa niitä. Menneiden vatvominen pitää meidät kiinni ikävissä asioissa ja saa meidät tuntemaan voimakkaita kielteisiä tunteita yhä uudelleen. Turvallinen vaikea asia on helpompi kestää kuin turvaton vaikkakin helpo ja hyvä asia. Siksi meidän on niin vaikeaa siirtyä uuteen vaiheeseen, koska se on vierasta. Aivot oppivat sitä, mitä toistetaan. Jos aina on paha mieli, siitä tahtoo tulla ihan säännöllinen olotila. Tästä on tietoisesti ja tahdon voimalla

ravistettava itsensä irti. Pitää tietoisesti ajatella asioita, jotka ovat hyvin. Pitää tietoisesti suuntautua kokemaan iloa ja hauskoja asioita. Siihen on meillä lupa elämämme jokaisena päivänä, ken vaivojansa vaikertaa, hän vaivojen on vanki. Meidän ei aina tarvitse uskoa jokaista ajatustamme tai jokaista mielenliikettämme ja tunnettamme. Ei tarvitse lähteä jokaisen ihmisen mukaan, vaan voimme arvioida kenen seura meitä miellyttää. Tänäpäin haluan olla iloinen ja uudistava asioiden suhteen. Nyt haluan nähdä tulevaisuuteni valoisana. Anna anteeksi niille, jotka ovat sinua vastaan rikkoneet, anna anteeksi myös itsellesi ja ole lempeä ja hellä itseäsi kohtaan.

On hyvä jämäköityä tietoisesti pitämään puolensa. Tämä tarkoittaa oman tahtonsa merkitystä, omien arvojensa merkitystä ja omien rajojensa tiedostamista. Etsi väyliä, joita pitkin voit mennä eteenpäin. Keskitä ja rajoita vaikeiden asioiden puhumista tai muisteluun. Yritä kirjoittaa kertaalleen asiat itsellesi muistiin. Saat sitä kautta vapautuksen ja voit levähtää vaikeiden muistojen jälkeen. Mitä enemmän vatvot ja mietit, sen ahdistuneemmaksi tulet. Jos nimittäin asiat ovat jo moneen kertaan läpikäytyt ja monella tasolla surtu ja vihattukin.

Epäoikeudenmukainen elämänkohtalo pistää kyllä miettimään ja hakemaan vastausta: miksi. Kaikkeen ei kuitenkaan aina ole selitystä eikä asiaille voi aina mitään, tehtyä ei saa tekemättömäksi. Tämä päivä ei ole sama kuin eilinen ja nyt voimme vaikuttaa itse omaan mielialaamme ja elämämme kulkuun. Voimme oikein katsoa, kuinka paljon on mahdollista vaikuttaa itseensä. Ole iloinen ja myönteinen, ala kokea pikkuasioista nautintoa, naura vaikka ei nauratakaan, hymyile vaikka teeskennellysti - mitä huomaat? Sen, että mieliala nousee ja ikävä olotila väistyy. Hyvin vaikeissa olosuhteissa ja äärimmäisessä hädässä olevat ihmiset ovat oppineet etsimään myönteistä ja menemään eteenpäin hetki kerrallaan. Suuntaa siis huomio muualle ainakin aika ajoin. Usein koetaan, että mielenkiintoisen asian yhteydessä aika menee kuin siivillä, on ihanaa vain keskittyä eivätkä ikävät asiat käyneet kertaakaan mielessä.

Olet jo kyllin hyvä ihminen, kärsinyt tarpeeksi ja oppinut tapahtumista paljon, nyt on sinunkin aikasi elää omaa elämääsi. Elämä ei ole joko-tai, vaan se on sekä-että. Traumaattiset asiat ovat kaksiteräinen miekka, johon tarvitaan sekä traumamuistojen vahvaa käsittelyä että hyvin tietoisista irtottautumista niistä.

## MONI KOKEE, ETTEI SELVIITYNYT KIUSAAMISESTA

Mikäli aikuisena kokee, ettei ole selvinnyt lapsuutensa tai nuoruutensa kiusaamisesta, kertoo tämä mahdollisesta puhumisen ja traumamuistojen seikkaperäisestä eli kokemusten kokonaisuuden käsittelyn tarpeesta. Olisi hyvä käydä läpi traumamuistoihin liittyviä ajatuksia, tunteita, aistimuksia ja liikkeitä. Liikkeillä tarkoitetaan kehon taiste-, pakene-, tai jähmety- reaktioita vaaratilanteissa. Me viritymme edelleen niin kuin tilanne olisi vieläkin päällä. Keho reagoi ilman ajattelun väliintuloa. Uhkan tuntu, lii-

oiteltu aggressiivisuus, jähmeys, toimintakyvyn menetys, jolloin sydän hakkaa, pelottaa ja on mahdotonta ajatella järkevästi tai tehdä havaintoja ympäristöstä.

Jos koetaan, ettei selviydytä kiusaamisen tuomista muistoista ja on pakottava tarve miettiä ja muistella kiusaamistilanteita, kannattaa hakeutua asiantuntijalle, ainakin saadakseen rauhan sielulleen ja asiantuntijan näkemyksen tilanteestaan. Asiantuntijat ymmärtävät, milloin tilanne on ryöstäytynyt liiallisuuteen ja on tuonut mukanaan toimintakyvyn rajoittuneisuutta muun muassa sosiaalisia pelkoja, ihmisten välttelyä, vaikeutta nauttia elämästään.

Ihmisen mieli toimii siten, että yksi kriisi saattaa laukaista myös pinnan alla olevia muita käsittelemättömiä stressin aiheita. Näin tulee tunne, ettei ole selvinnyt kiusaamiskokemuksestaan. Yksin ei kannattaisi ihan loputtomiin pohtia, vaan jakaa tämä kokemus muiden kanssa. Kuitenkin luotettavuus ihmisten kesken on tärkeää tämän suuntaisissa asioissa.

Olemme useimmiten oppineet pelkäämään tunteitamme ja ajatuksiamme, nyt voimme kuitenkin olla rauhasa, vaikka mielessä pyörii monenlaisia ja tunteet menevät ja tulevat. Voimme ohjaila mieltämme enenevässä määrin. Emme ole omankaan mieleemme uhreja ja joudu tempautumaan milloin minkälaiseenkin vuoristorataan, vaan voimme tyynen viileästi ajatella; nyt tuntuu tältä, ai tällainen tunne, hieman alavireinen ja ehkä vähän ahdistunutkin, mutta sen kanssa tullaan juttuun. Tunteeseen ei tarvitse jäädä, vaan voi tietoisesti siirtyä eteenpäin. Suunnata huomionsa muualle, ajatella kauniita asioita, mietiskellä, rentoutua ja tehdä mielenkiintoisia asioita.

## KIUSAAMISEEN ON PUUTUTTAVA HETI

On hyvä, että yhteiskunta on jo vapautunut puhumaan koulukiusaamisesta ja huomannut, kuinka paljon sitä onkaan ollut. Aikaisemmatkin sukupolvet ovat rohkaistuneet kertomaan kokemuksiaan vanhanajan ankarasta ja epäoikeudenmukaisesta koulunkäynnistä. Kaikkien pitäisi kertoa kotonaan näistä kokemuksista, jotta lapset, miniät, vävyt ja lapsenlapset kuulisivat. Puhuminen ja sanoittaminen ovat tärkeitä keinoja.

Onneksi nyt puhutaan avoimesti ja asiat otetaan esille sekä jäsennellään tapahtuma tapahtumalta. Käydään läpi tapahtumiin liittyvät ajatukset, tunteet, aistimukset ja jopa kehonliikkeet. Useimmat inhimilliset toiminnot ja motiivit perustuvat prosesseihin, joita ei hallita tietoisesti. Aivojen syvällä oleva tunnejärjestelmä luokittelee asiat hyväiksi tai pahoiksi ja siltä väliltä. Reagoimme varsinkin lapsina aivan spontaanisti laiminlyöntiin itkulla ja takertumisella, innostuneisuuteen riemulla, vihan tunteeseen hyökkäävyydellä, pelon tunteeseen lamaantumalla ja välttelemällä, ilon tunteeseen siirtymällä lähemmäs ilon kohdetta, halaaamalla, suokottamalla ja niin edelleen. Lapset eivät kykene hillitsemään itseään, vaan toimivat automaattisesti.

Aikuisetkin ovat taipuvaisia automaattiseen käytökseen

kokiessaan voimakkaita tunteita. Traumatisoituneet ihmiset pyrkivät reagoimaan menneisyyttä muistuttaviin ärsykkeisiin automaattisilla fyysisillä toiminnoilla. Ne ovat olleet tarkoituksenmukaisia trauman tapahtuma-aikoihin, mutta eivät ole enää asiaankuuluvia.

Näistä seikoista johtuen, olisi hyvä käydä vaikkapa ammatti-ihmisen juttusilla nuoruus- ja aikuisiällä. Lasten kohdalla päiväkodin ja koulun olisi puututtava tilanteisiin asianmukaisin ammattikonstein. Muutoin kiusatuilla on olemassa vaara juuttua toistamaan kokemuksiaan. Trauma-peräinen hormonituotanto ja fyysiset toimintamallit aktivoituvat herkästi samankaltaisissa tai samaa muistuttavissa tilanteissa. Kun olemme joskus olleet ylivoimaisen uhan edessä, olemme joutuneet käyttämään taistelu-, pakotai jähmettymisreaktioita. Trauman perintöön kuuluu, että nämä mallit voivat lauetta pienimmästäkin syystä. Tällöin ruumiimme reagoi yhtä vahvasti, kuin menneisyydessä koettuun kiusaamiskokemukseen, jolloin omat rajamme rikottiin, menetimme omaehtoisen toiminnan mahdollisuuden ja itsesääteilykykymme.

Voimme siis oppia reagoimaan mekaanisesti, mukautumalla ja passiivisella alistumisella. Tällä tavoin reagoivalla saattaa olla vaikeuksia tehokkaaseen, omaehtoiseen toimintaan ryhtymisessä, vaikeuksia seisoa omilla jaloillaan ja ajatella järkiperaisesti. Monet traumatisoituneet oppivat eristämään vaikeat asiat mielestään. Useat elämänaalueet saattavat sujua hyvin, mutta lähestyessä menneisyyttä

muistuttavaa tapahtumaa, saattaa esiintyä alkukantaisia ja joustamattomia reaktioita, puhumattomuutta ja liikkumattomuutta. Tällöin on vaikeaa havainnoida ympäristöään tai ajatella rationaalisesti.

Ennaltaehkäistäksemme traumatisoitumisen on tarpeen puuttua kiusaamistilanteisiin heti, kun niitä esiintyy. On hyvä myös ymmärtää sietoikkunan käsite. Se tarkoittaa sitä aluetta, jossa on juuri meille sopiva vireystila. Jos sietoikkunamme on hyvin kapea, emme siedä emotionaalisia ärsykeitä. Joillekin ihmisille kaikenlaiset tunteet ovat vaaralliseksi koettuja, jopa myönteiset tunteet. Traumoista kärsivillä ihmisillä on yleensä joko epätavallisen matala tai korkea sietoikkunan kynnyks. Voimme siis oppia hieman myös itsestämme ja omista reaktioistamme, kokemustemme seurauksena.

Meillä on myös varhaislapsuudestamme peräisin olevat kiintymyssuhdemallit toisiin ihmisiin ja oikeastaan koko elämään. Nämäkin vaikuttavat siihen, miten suhtaudumme vastoinkäymisiin ja siihen, miten selviämme traumoista. Olemmeko pääsääntöisesti luottavaisia ihmissuhteissamme, huolimatta kokemuksistamme, entä jaksammeko uskoa siihen, etteivät kaikki ihmiset ole samanlaisia. Suhtaudummeko ristiriitaisesti ihmisiin joko vihaamalla, ihannoimalla tai ripustautumalla. Vai välttelemmekö ihmisiä. Mikä on perusorientaatiomme elämään. Näitä voimme miettiä päästäksemme lähemmäs itseämme. ■

## APUA TARJOAVAT MONET TAHOT

Aikuinen, joka kärsii menneistä kiusaamistilanteista, voi hakea apua muun muassa työterveyshuollosta, koska olemme suurin piirtein kaikki töissä ja työkykymme on uhattuna, jos stressi jatkuu pidempään. Terveyskeskuksissa on myös apua tarjolla, ainakin psykiatrinen sairaanhoitaja, joka osaa neuvoa eteenpäin mikäli arvelee tilanteen niin vaativan. Hän tietää myös mahdollisista ryhmäterapioista ja muista auttamispisteistä.

Seurakunnilla on myös henkistä apua tarjolla, lääkäriasemilla on yleensä psykologeja ja psykiatreja ja yksityisellä terveydenhoidon puolella on psykologeja, psykiatreja ja psykoterapeutteja. Muita tahoja ovat muun muassa Mielenterveyden keskusliitto, Suomen Mielenterveysseura, Mielenterveysyhdistys Helmi ry, Mieli Maasta ry,

HelsinkiMissio, Suomen Klubitalot ry ja Suomen Punainen Risti.

Netistä löytyvät Tukinet, Oivamieli, Suomen Mielenterveystalo. Näissä verkkopalveluissa on tarjolla muun muassa nettiterapiaa, tukea omahoitoon ja konkreettisia ohjeita sekä tilannetta selkiyttäviä testejä. Jos tuntuu siltä, ettei löydä oikeaa tahoja, kannattaa ottaa yhteys terveyskeskuksen neuvontanumeroon ja kysyä sieltä apua.

Kannattaa aina tarkistaa, onko kyseessä ammattimainen taho, menemällä Valviran sivustolle katsomaan kyseisen ihmisen ammatti-oikeudet.

Suomen KT Kustannus Oy ylläpitää ilmaista turvapuhelinta, joka päivystää tiistaista torstaihin klo 12-18 numerossa 0800 92003.

# 0800 92003

# MAKSUTON TURVAPUHELIN

# AUTTAA KOULU- KIUSATTUJA



# Kiusatun kirje

Kouluturvaa etsi alkuvuoden aikana haastateltavia, jotka ovat olleet tai ovat kiusattuja. Saimme paljon kiusaamistarinoita ja tässä erään kiusatun omakirjoittama tarina.

**TEKSTI:** KATI WIKSTRÖM  
**KUVAT:** KUVITUSKUVIA

## EN TIEDÄ MIKSI MINUA KIUSATTIIN

Olen 42-vuotias mies, introvertti ja elämyshakuinen ihminen. Persoonallisuuteni luontaiset ominaisuudet ovat harvinaisimmasta päästä tässä kulttuurissa, mutta tavanomaisempia Etelä-Euroopassa, kauko-  
maista puhumattakaan.

Koulukiusaamiskokemuksia minulla on ensimmäisestä luokasta alkaen satunnaisesti, ne mitä muistan. Myös tarha-ajoilta minulla on jonkin sortin muistikuvia epäasiallisiksi kokemistani tilanteita, esimerkik-

si minua ohjattiin leikkimään vastakkaiselle sukupuolelle tarkoitetuilla leluilla, joista en tajunnut mitään silloin, enkä tajua vielääkään.

Mistä tai miksi kiusaaminen on alkanut, minulla ei ole omaa käsitystä eikä ymmärrystä. En omasta mielestäni ollut haitaksi kenellekään tai tahallani tehnyt mitään kummaa. Äitini on yrittänyt selittää kateuden olleen syy moniin kiusaamistilanteisiin. En käsitä miksi? Olen ollut omasta mielestäni täysin tavallinen lapsi, vaikkakin vilkas ja aktiivinen olemaan mukana vähän kaikessa.

## KOKEMUKSIANI ALA-ASTEELTA

Ensimmäisellä luokalla jouduin vaihtamaan koulua kesken lukuvuoden. Lähtiessäni viimeisenä päivänä luokasta, luokkatoverini toivotti jäähyväisiksi mielenkiintoisen kiteytyksen: "On se hyvä, että päästään Virtasesta (nimi muutettu) eroon!"

Kolmannelta luokalta tulee mieleen se, että silloin alkoi muodostua jonkinlaisia kaveri- ja harrastuspiirejä. En oikein saanut jalan sijaa mistään "blokista", vaan olin mukana - mutta yksin. Peleihin tai leikkeihin valittaessa, olin hyvin tyypillisesti se viimeinen valittava joukkueeseen tai ryhmään. En ollut hitain juoksija, epätarkin pallon heittäjä, mutta silti se viimeinen valinta. Toistuvasti. En ymmärtänyt tätä ilmiötä, enkä ymmärrä vielääkään.

Neljänneltä luokalta muistan, että oma mielenkiintoni kohdistui leikeissä sellaisiin asioihin, jotka eivät juurikaan sytyttäneet muita. Kaveripiirini alkoi ohjata minua kiinnostumaan "bikeista leikeistä". Ymmärtääkseni olin hie-  
man liikaa ikäisteni kehitystä edellä tuolloin, etteivät enää pikku-ukko-nukke-leikki -tasoiset jutut kiinnostaneet. Minun leikkeihin kuului aina jotain fyysistä ja kuntoa vaativaa ja jokin juoni, jota leikki seurasi... kuin näytelmiä.

Viidenneltä luokalta on jäänyt mieleen täydellinen ja avoin kiusanteko. Talvella lumisodassa, kaikki päättivät kuin yhdestä ajatuksesta tulittaa minua keskellä urheilukenttää. Yksikään välituntivalvoja ei ottanut asiaan mitään kantaa. Melko itkuinen ilta siitä tuli. Häpeä. Valtavasti kysymyksiä siitä, miksi juuri minä? Ja vain minä - kukaan muu ei tietääkseni saanut kokea sellaista ”joukkoteloitusta”, jollaisena se ehkä ulkopuolisen silmin voisi olla nähtävissä.

Kuudennelta luokalta alkaen en oikein tuntenut kuuluvani mihinkään ”klaaniin”, ”jengiin” tai ”piiriin”, mitä koulussa välitunneilla kokoontui. Esimerkiksi en polttanut tupakkaa, joten se porukka oli kaukana omista arvoistani. Liikuntaporukoihin en päässyt kuin kenties varasijalta tai viimeisenä, eli sekään ei motivoinut hirveästi ottamaan osaa. Erinäisiin iltatilaisuuksiin minulla ei ollut mahdollista osallistua, joten tässä mielessä jouduin eroon nuorison ”normaalista”kehityksestä.

## MUISTOJANI YLÄASTEELTA

Seitsemänneltä luokalta muistan, kun yksi luokkatovereistä päätti ohii mennessään tönäistä minua taaksepäin. Pääni

kolahti vaatekoukkuun, vain puolisen senttiä kallonrajasta ylöspäin. Kalloani koristaa vieläkin iso kuhmu. Tönäisy tapahtui juuri välitunnin päätteeksi, ennen luokkaan me-

noa. Opettaja tuli paikalle vain hetkeä tapahtuman jälkeen, kun olin konttilani lattialla, puolitajuttomana, itkien kivusta ja särystä. Opetta-

ja käveli tyynen viileästi ohitseni luokkaan. Vaikka kävin tapahtumasta keskustelun opettajan kanssa, tönijä ei saanut edes moitetta teostaan.

Samalta ajalta on myös yksi ”hakkaaminen”. Tuolloin vuotata vanhemmalta luokalta oleva henkilö päätti jostain syystä, en muista yhtään miksi, käsitellä minua pari tuntia nyrkein kotitaloni lähimetsässä. Pakoon en päässyt, hänen istuessaan päälläni ja jatkamalla nyrkkeilyään. Muutamien kavereiden toistuva manaaminen sai lopulta henkilön lähtemään ja minut keräämään luuni mullasta ja haukkamaan happea sen verran, että kykenin nilkuttamaan kotiin.

Kahdeksannella luokalla ”hakkaaminen” uusiutui saman henkilön toimesta. Vapaa-ajalla taas, tällä kertaa koulun kentällä, aittaa vasten. Koska sama henkilö häiriköi myös koulussa välitunneilla, asia meni rehtorin tietoon. Tämä oli ensimmäinen kerta, kun kohteluuni joku puuttui niin, että se näkyi myös minulle päin. Muistaakseni kävin reh-

torin luona parikin kertaa, kertomassa tapahtuneita asioita tämän hakkaajan osalta.

Jotta asia ei olisi niin yksikäsitteinen, ei epäasialliseksi kokemani kohtelu jäänyt vain koulukavereiden tekemäksi epäasiallisuudeksi - mielestäni siis. Yhdeksännen luokan opinto-ohjaajan tarkastellessa ammattihalukkuuksia, hän totesi minulle hyvin suorasukaisesti, ettei minusta koskaan tule se, mitä esittelin hänelle omaksi halukkuudekseni. Sellainen minusta kuitenkin tuli ammatiltani. Sama OPOilu jatkui lukion 1.luokalla ja jatkoin hänen ilokseen pitämällä oman pääni ammatin valinnan suhteen. Päätöksen ammatistani tein jo 5-vuotiaana, ja olen pääni pitänyt.

Ennen siirtymistäni iltalukioon, erinäistä nälvintää, aliarvostamista ja muuta ”dissaamista” tuli jatkuvasti. En voi sanoa, että edes viikkoa olisi mennyt, ettei joku olisi jotakin tokaisnut.

## SUURIN TUKEA TULI ITSELTÄNI

Iltalukiassa sain rauhassa keskittyä opiskeluun ja tein mielestäni hyvää tulosta, lähtökohtiin nähden. Osa opettajista arvosti minua ja opiskeluani, osaamatta kuitenkaan ilmaista sitä minulle miellyttävällä tavalla. Esimerkkinä arvostuksen osoituksesta oli useampi aine, jotka piti kehujen saattelemina lukea luokan edessä. No, se introvertti-ominaisuus luo tunteen noloudesta ja esiintyminen muutenkin oli tuolloin vaikeaa joukon edessä. Se ei ollut kokemuksena miellyttävä, ja ne kehut jäivät muiden tuntemuksien peittoon hyvin vahvasti. Tapaukset aiheuttivat minussa ristiriitaisia tuntemuksia.

Tukea sain lähinnä empatiamuotoisena. Ei koskaan siten, kuin ohjeistetaan eli, että kiusaajalle sanotaan suoraan mitä saa ja mitä ei saa tehdä. Suurinta tukea tuli kuitenkin itseltäni, sillä tiesin hyvin tarkkaan mikä olen ja mikä en ole - erityisesti mitä en todellakaan ole. Minulle oli täysin turhaa kertoa jo lapsena mielipiteinä sellaisia asioita, joilla ei ole tieteellistä pohjaa. Olen ollut aika monessa tutkimuksessa mukana jo lapsena, jotka ovat antaneet sitä tieteellistä pohjaa itsetuntemukselleni.

Koko kokemukset on tuonut vaikeuden sietää epäasiallista ja epäoikeudenmukaista kohtelua sekä kommentointia, joka kohdistuu itseäni.

## OLEN MIETTINYT SYITÄ

On mahdotonta sanoa, mikä sai aikaan tuon kaiken. Yksikään tekijä ei kyennyt missään vaiheessa jäsentämään omaa motivaatiotaan, kuin toteamalla: ”Sä vain olet sellainen!?” Joitakin asioita olen toki tuolloin sekä jälkepäin pystynyt jäsentämään.

Olen iholtani keskimääräistä suomalaista tummempi, minulla on runsaasti pigmenttiä. Jostain syystä tämä on nostanut vieroksuntaa ja kateutta. Kuuntelin 6-9-luokilla toistuvasti ”sekundaneekeriksi” piikittelyä. Piikittelyn jatkuessa vuosia, tuli jossain vaiheessa sietämisen raja vastaan ja vietin välitunnit yksinäni.



## ” KIUZAAMINEN VÄHENISI, JOS PYSTYTÄISIIN TUNNISTAMAAN ERITYISTARPEITA VAATIVAT YKSILÖT JA SAATAISIIN HEIDÄT OHJATTUA YKSILÖLLISEMPÄÄN KOULUTUSPUTKEEN ILMAN TALOUDELLISIA RAJOITUKSIA.

Tuttujani ja sukulaisiani asui ulkomailla ja lisäksi sukuni oli aktiivisesti matkailuvaa. Sain satunnaisesti tuliaisista, kuten vaatteita. Muoti oli Euroopan eteläisimmässä osassa tuolloin 80-luvulla huomattavasti edellä Suomen muotia. Vaatetukseni aiheutti runsaasti panettelua, varsinkin jonkun erikoisemman vaatteen kohdalla.

Persoonallisuuspsykologiaan olen omalla ajallani perehtynyt jonkin verran, ja huomannut olevani melko harvinaista tyyppiä. Ehkä tämä harvinaisuus on ollut liikaa valtavirtapersoonille? Jopa aikuisille? Hankalaksi en kuitenkaan itseäni luokittelisi. Toki henkilö, jolta puuttuu kyky nähdä ja hyväksyä erilaisen persoonan olemassaolo, on voinut kokea minut äärimmäisen ”hankalana”ymmärtää.

Koska piikittelyt eivät tehonneet minuun, alkoi myös seksuaalisesta poikkeavuudesta keskustelu jo peruskouluikässä, ja jatkuu yhä. En tunnista itsessäni mitään keskimääräistä poikkeavuutta. Kuulen edelleen tästä asiasta väärin tehtyjä arviointeja ja johtopäätelmiä, joista osasta olen tehnyt rikosilmoituksen kunnianluokkauksesta. Niitä on ollut pakko tehdä, sillä mielipiteiden levittäminen totuutena on mennyt täysin käsittämättömäksi.

Kiusaajat eivät ole pahemmin omia tekojaan pyydelleet anteeksi. Osa heistä kasvoista, olen tosin nähnyt, ettei kaikki ei ole mennyt oikein. Osa välttelee asiasta ylipäättään puhumista, osa on mennyt vaikeaksi, kun ovat tavanneet minut jossain. Missään luokkakasteissa en ole käynyt, enkä katso asiakseni mennäkään.

## KAIKKI EIVÄT SOVI VALTAVIRRAN MUOTTIIN

Mielestäni kiusaaminen on saanut ajan saatossa kokoajan radikaalisoitumisen merkkejä ja samaan aikaan se on painunut fyysisen väkivallan puolelta enemmän henkisen väkivallan puolelle.

Oma näkemyseni on, että syrjäytymistä ruokitaan myös opettajien taholta. Syrjintä kokevat ovat yleensä erittäin luovia henkilöitä, joita ei yksinkertaisesti voi työntää valtavirtamuottiin. Asiaa voisi kuvata siten, että nämä henkilöt ovat ympyröitä, joita pakotetaan menemään kolmioreiästä läpi. Enemmän tai myöhemmin jotain sattuu ja pahasti.

Yhteiskunta ruokkii tätä valtavirtamuottia, joka on kiellettyä tehokas, muttei tasavertainen kaikille. Voisi myös ajatella niin, että Gaussin käyrällä vain sille noin 80 %:lle väestöstä sopii tämä muotti. Niille, jotka jakautuvat huippu- tai erityislahjakkaisiin sekä tavalla tai toisella ovat vajavaisia oppimiskyvyltään, tämä muotti ei sovi.

Tutkimuksissa on todettu, ettei lahjakkaita voi tuohon

valtavirtamuottiin ahtaa. Merkittävällä osalla huippulahjakkaita ihmisistä ei lahjakkuutta voi koulunumerojen perusteella päätellä. Lisäksi sukupuolilla on omat erikoisuutensa oppimistapojen suhteen. Mielestäni näitä ei huomioida lainkaan.

Persoonallista ihmistä ei tunnista oikein - tai sitten tunnustetaan ja syrjitään juuri sen vuoksi. Tätä tapahtuu niin lapsena kuin aikuisenakin. Ei tämä maailma ympärilläni ole muuttunut korkeakoulutettujen ihmisten keskellä yhtään sen helpommaksi kuin koulussakaan.

Introverteilla ihmisillä ovat valtavirrasta heikosti kehittyneet tai heistä poikkeavat sosiaaliset taidot. Toisaalta heillä on paljon sanottavaa monestakin asiasta, mutta vähän rohkeutta ilmaista itseään ja erittäin suuri todennäköisyys tulla väärin ymmärretyiksi. Introverteilla keskenään ei ole pahempia sosiaalisen taidon ongelmia vaan vilkas keskinäinen vuorovaikutus. Ovatko siis sosiaaliset taidot normitettu jonkin tietyn ihmistyyppin mukaisiksi, vai eikö erilaisuutta tai monimuotoisuutta tässäkin asiassa suvaita?

Introverttina koen, ettei sanottavallani tunnu olevan mitään merkitystä kuulijalleen. Koen, että jos sanon suoraan piikittelijälle, etten pidä hänen toimintaa asiallisena - se tulee varmasti jatkumaan ja toistumaan. Edes kolmannesta huomautuksesta, ei epäasiallinen käytös ole loppunut ja lapsuudessanikin käyttäytymisen korjaamiseen tarvittiin aina aikuinen huomauttamaan siitä. Ilkeän käytöksen loppumisesta ei silti ole mitään takeita. Nyt aikuisena, siihen nähtävästi tarvitaan rikosilmoitus jonka meneminen johonkin loppuun kestää järjettömän kauan.

## SANANI VANHEMMILLE JA OPETTAJILLE

Lasten vanhemmille voisin todeta, että tukekaa lapsenne tervettä itsetuntemuksen kasvamista ja hakekaa tarvittaessa rohkeasti ammatillista tukea itsenne kehittämiseen vanhempina ja lapsenne terveen itsetuntemuksen suhteen. Opettajille sanoisin, että älkää aliarvioiko oppilaitanne eikä heitä kannata pitää lahjattomina. Peiliin katsomisen paikka on oikeastaan teillä.

Kiusaamisesta vaikeneminen tai kiusatun vaimentaminen eivät ole johtaneet kovinkaan suloiisiin jatkotilanteisiin. Kouluampujiksi todetut ovat olleet jonkin tasoisen kurmuksen kohteina, mitta on täytynyt epätoivoiseen hetkeen saakka.

Kiusaaminen on suuri riski myös itse kiusaajalle. Pitäisikö kiusaaja pelastaa itseltään? Ajatusmallin totaalinen muutos voisi tuoda paremman tuloksen kuin nykyinen menettelymalli, jossa kiusattu ”pelastetaan”siirtämällä hänet koulusta toiseen.

Opettajat on riisuttu kaikista keinoista puuttua välittömästi jopa fyysisen väkivaltaan. Oppilas saa lyödä tajuttomaksi kaverinsa ja käydä opettajan kimppuun - oikeastaan ilman mitään edesvastuuta. Opettaja ei saa edes yrittää ottaa tällaista oppilasta fyysisesti kiinni, ilman väkivaltasyytetä ja erottamista virastaan. Edes jokamies-oikeus ei tunnu olevan opettajalla suotavaa.

## KIUZAAMISEN LOPPUMINEN VAATII YKSILÖLLISYYDEN TUNNISTAMISTA

Kivikautinen vaisto ajaa monia yksilöitä tekemään tätä vaistomaista syrjintää eli kiusaamista.

Kiusaaminen vähenisi, jos pystyttäisiin tunnustamaan erityistarpeita vaativat yksilöt ja saataisiin heidät ohjattua yksilöllisempään koulutusputkeen ilman taloudellisia rajoituksia. Erityisherkkyyttä tai pikemminkin korkea sensitiivisyys on tämän vuosituhannen tunnistetuimpia ominaisuuksia. Äänekkäässä ja vilkkaassa ympäristössä, jossa saattaa ilmetä jopa vihamielisyyttä, ei näillä yksilöillä ole kovinkaan suuria mahdollisuuksia pärjätä koventuvassa kilpailukulttuurissa.

Pienemmässä ryhmässä, jossa opettajat ovat tunnustaneet tämän ominaisuuden, erityisherkillä oppilailla on kor-

keampi todennäköisyys saavuttaa osaamisensa huiput. Erityisesti aloilla, joissa luovuus ja intuitio ovat suurempia arvoja kuin rationaalinen numeroiden pyörittely.

Usea taiteen monilahjakkuus on tätä sensitiivisyyttään julkisesti tuonut esille viime vuosina. Osa heistä on myös ker-tonut olleensa tavalla tai toisella kiusattu elämänsä jossakin vaiheessa. Riittäisikö se todisteeksi sille, etteivät kaikki pullat ole ihan oikein päin uuniin laitettuina?

Monipuolisuus tuo näkemyksiä ja näkökulmia enemmän esille. Näistä on helpompi rakentaa kestävämpiä kehityslinjoja kuin yksitahoisista näkökulmista, jolloin aina jää jokin asia huomioimatta. Monipuolisuus on vahvuus ja rikkaus. Sitä rikkautta ei jostain syystä siedetä ihan kivikautisten vaistojenkin puolelta - kuitenkin tuo rikkaus on ollut lajimme säilymisen kannalta välttämätön ominaisuus läpiaikojen. Miksi siis sitä pitää karsia tai rajoittaa? ■





## Suomen Asuntosatama Oy LKV

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

## Aurinkolahden Asunnot LKV

Suomen AsuntoSatama Oy LKV on aktivoinut  
Aurinkolahden Asunnot -toiminimen ja avasi asuntomyymälän  
Aurinkolahden parhaalle paikalle Solvikinkatu 9:ään.  
Tervetuloa käymään!  
Toimistomme on avoinna klo 10–17.

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



## Remax Avaintilat Oy LKV

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

# LEDI NAUHAT.FI

EKOAUTOILUN MAHDOLLISTAJA:

# Fuel Flex FINLAND



## Delifox Ravintolat Oy

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

## Asianajotoimisto Raine Sorsa Oy

Mikonkatu 18 A 4  
00100 HELSINKI  
Puh. 010 328 0500



## Mattilan Liikenne Oy

Tilaukset 24 h/vrk numerosta:  
0300-44444  
[www.mattilanliikenne.fi](http://www.mattilanliikenne.fi)

## Kajaanin Kaupunkiliikenne

Kajaanin kaupunkiliikenteen  
operoinnista vastaa  
1.7.2014 alkaen  
ML-Charter Oy

# KOULUTURVAA KEITTIÖSSÄ

TEKSTI: KATI WIKSTRÖM

Kouluturvaa vieraili tuttaviansa keittiöissä ja kyseli maistuvia ohjeita välipalaksi tai muuhun nälkäiseen hetkeen.

Tähän Kouluturvaa-lehteen saimme ohjeen herkulliseen ja klassiseen Charlotte Russe -kakuun. Se on kääretorttuvii-paleista koottu kakku, jonka on kehittänyt ranskalainen keittiömestari Antonin Carême, Venäjän keisarin Aleksanteri I:n kunniaksi.

Kakku sopii kahvipöytään ja makean nälkään, lisäksi sitä voi muunnella jokaisen herkkusuun makuun sopivaksi. Yleensä Charlotte Russeen käytetään vadelmahilloa, moni tekee kakun suklaakääretortusta ja käyttää täytteenä banaanirahkaa, osa on hullaantunut persikkatäytteeseen. Alun perin kakun täyte on tehty kermavaahdosta, mutta rahka on terveellisempi ja helpommin säilyvä vaihtoehto.

#### Ainekset:

- 1 kääretorttu: joko itse tehty tai kaupasta ostettu, oman maun mukaan. Tässä ohjeessa käytimme kaupasta ostettua vadelmanmakuista kääretorttua
  - 2 purkkia (yhteensä noin 300 g) vaniljarahkaa
  - 1 purkki (yhteensä noin 150 g) Crème fraîchea
  - 1,5 dl hilloa, oman maun mukaan.
- Tässä ohjeessa käytimme raparperihilloa
- 4 liivatelehteä

#### Liivatelehtien käsittely:

Liota liivatelehtiä runsaassa kylmässä vedessä noin viisi minuuttia

Kaada vesi pois ja puristele ylimääräinen vesi liivatelehdistä Kiehauta noin 8 rkl vettä ja anna veden hieman jäähtyä Kaada lämpöinen vesi liivatelehtien päälle ja anna niiden sulaa veteen, näin syntyy liivateseos

#### Hillorahkaseos:

Sekoita rahka, Crème fraîche ja hillo  
Tarkista maku ja lisää tarpeen mukaan sokeria  
Vispaa liivateseos ohuena nauhana hillorahkaseokseen

#### Kakun rakennus:

Vuoraa pyöreä kulho kelmulla, tämä helpottaa kakun kumoamista  
Viipaloi kääretorttu ja vuoraa kulho viipaleilla tiiviisti  
Kaada rahkahilloseos kääretortulla vuorattuun kulhoon  
Tee kakulle pohja eli asettele kääretortun viipaleita rahkahilloseoksen päälle.

Peitä kakku kelmulla, jottei se kerää jääkaapista aromeja eikä kuivu  
Anna kakun vetäytyä jääkaapissa noin 4-6 tuntia ennen tarjoilua

#### Kakun tarjoilu:

Kumoa kakku lautaselle ja poista sen jälkeen kelmu.  
Kakun voi halutessaan koristella hedelmillä, marjoilla ja kermavaahdolla.

## CHARLOTTE RUSSE



Valmis kakku ennen kumoamista ja kumoamisen jälkeen.



# YRITTÄJÄ!

# LÄHDE MUKAAN EHKÄISEMÄÄN KIUSAAMISTA.

# KOULUTURVAA.FI

## MUKANA OLEVAT YRITYKSET:

### ALAVUS

Alavuden Säletakomo Ky  
Kuulantie 105, 63300, Alavus

### ESPOO

REMAX / Avaintilat Oy LKV  
Tähdennonkuja 1, 02240, Espoo

### HAUHO

Via Relaxa Tmi  
Hauhontie 17 LH 2, 14700, Hauho

### HELSINKI

Asianajotoimisto Sorsa Oy  
Mikonkatu 18 A 4, 00100, Helsinki

Delifox Ravintolat Oy  
Atomitie 2 C, 00370, Helsinki

Johtela Company Tmi  
www.johtela-company.fi

Ledinauhat.fi

Suomen AsuntoSatama Oy  
Mannerheimintie 94, 00250, Helsinki

### HÄMEENLINNA

Hämeenlinnan Automiehet Ry  
Lukiokatu 20, 13100, Hämeenlinna

Maken maalaus Oy  
Kiltintie 17, 13430, Hämeenlinna

### JYVÄSKYLÄ

FocuSense Oy  
Keskikatu 21 A 6, 40700, Jyväskylä

Maalaus ja pinnoitus Hämmönen Ky  
Korteniityntie 11 C 35, 40740,  
Jyväskylä

Mundus Aer Oy  
Ohtonkuja 13, 40400, Jyväskylä

Oksaputki Oy  
Ainolankaari 7 a 7, 40520, Jyväskylä

### KAJAANI

Kajaanin Kaupunkiliikenne  
PL 208, 00121, Helsinki

### LAPPEENRANTA

Lion's Club Lappeenranta Kanava  
Juvakankatu 31, 53100, Lappeenranta

### LIPERI

RS-Hammaslaboratorio Oy  
Käsämäntie 122 A 1, 83100, Liperi

### LOPPI

Rakennussuunnittelu MASIRAK Oy  
Mikonkaari 17, 12700, Loppi

### NOKIA

Wattless Oy  
Maatilantie 28, 37100 Nokia

### ORIVESI

Toiminimi Svengielukka  
Viljontie 4, 35300, Orivesi

### OITTI

Huru-Ukko Oy  
Kilpisuontie 133, 12100, Oitti

### SIPOO

Fuel Flex Finland  
Susikuja 11, 04130, Sipoo

### SALO

Salon Hammasvalmiste Oy  
Vilhonkatu 11-13, 24240, Salo

### RAISIO

Wagner Industrial Solutions  
Scandinavia AB  
Haikankatu 2, 21200, RAISIO

### VAAJAKOSKI

Toimistopalvelu Arja Mujunen  
Vestmannintie 4, 40800, Vaajakoski

### TAMPERE

Alexander-koulutus  
Suvantokatu 7-9, 33100, Tampere

Capolino Oy  
Käpytie 8 B 77, 33180, Tampere

Encore Digital Marketing Oy  
Hämeenkatu 19, 33200, Tampere

Irmeli Järventie Tmi  
Ratinankatu 11 B 26, 33100, Tampere

Kotihoivapalvelu Satu Tuominen  
Kivikaarenkatu 23, 33400, Tampere

Misalo Oy  
Pajakatu 7 A 26, 33100, Tampere

Natursole Oy  
Aleksanterinkatu 28 A 2, 33100,  
Tampere

Nocon Oy  
Hirvanrinteenkatu 34, 33820,  
Tampere

Parturi-Kampaamo Olohuone  
Rautatienkatu 15, 33100, Tampere

Pirkanmaan hoiva jajalkahoito-  
palvelu  
Leinolankatu 58 D 11, 33580, Tampere

Tamp Oy  
Keskiruskonkatu 6, 33720, Tampere

Tietotekniikkaverstas Oy  
Kokkonkatu 23, 33560, Tampere

# MUKANA OLEVAT YRITYKSET:

## TURKU

**Advico Grant Thornton Oy**  
Veistämönaukio 1, 20100, Turku

**Angelica Brides Oy**  
Junginkatu 1 As. 20, 20740, Turku

**Janek Aidla Tmi**  
Kanslerintie 1 A 8, 20200, Turku

**Kiinteistöarviointitoimisto  
R. Rehnberg Oy**  
Linnankatu 13a B 28, 20100, Turku

**Levy-Joska**  
Linnankatu 7, 20100, Turku

**Poika & Kissa Technologies**  
Yliopistonkatu 2 G 118, 20100, Turku

**ProAdvisor Oy**  
Linnankatu 61, 20100, Turku

**Riku Lindqvist Tmi**  
Lampolankatu 9 C 17, 20460, Turku

**Tilipalvelu Tiliopus Oy**  
Uudenmaankatu 19 A 21, 20700,  
Turku

**Turun Ompelimo**  
Kupittaankatu 122, 20810, Turku

## TUUSULA

**Palvor Oy**  
Mahlmäentie 15 A 1, 04310, Tuusula

## OULU

**Consulting Oy Candeo**  
Pakkahuoneenkatu 20 a 24, 90100,  
Oulu

**IV-urakointi Ylitälo**  
Ritakierros 9 F 12, 90540, Oulu

**Konesepät Oulu Oy**  
Sammalpolku 2, 90620, Oulu

**Lakiasiantomisto Tiekso Tuukka  
Akimatti**  
Mäkelininkatu 20-22 B 4, 90100, Oulu

**Verhoomo Lumonia**  
Tuomikuja 14, 90460, Oulunsalo

**Vihiranta Oy**  
Kallenranta 9, 90460, Oulu

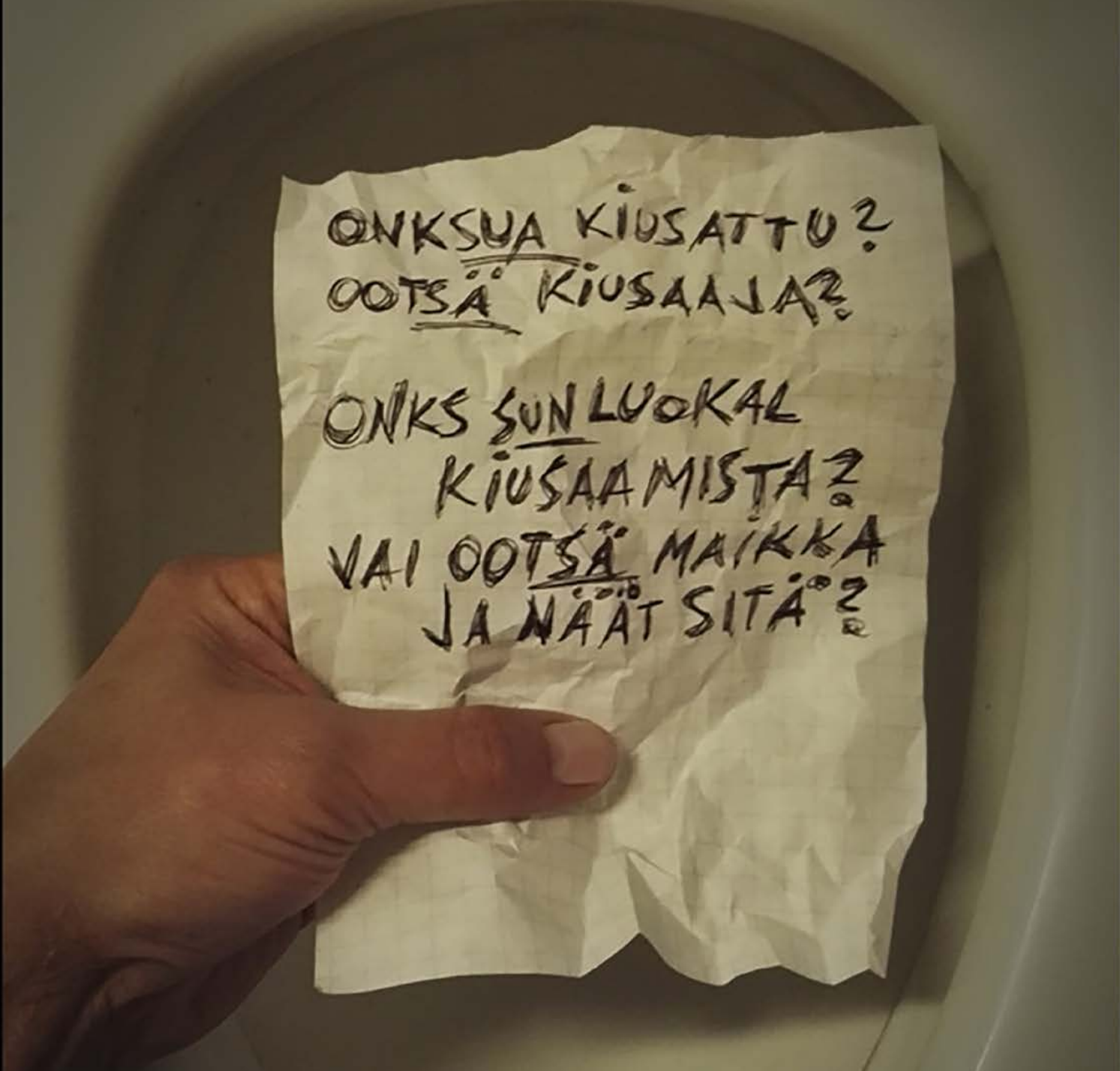
## HALUAAKO YRITYKSESI EDISTÄÄ KOULUKIUSAAMISEN VASTAISTA TYÖTÄ?

Lähetä meille yhteydenottopyyntö:

Puh. 010 505 6699 (ma-to klo 9-14) tai  
asiakaspalvelu@kouluturvaa.fi

**LÄHDETÄÄN YHDESSÄ EHKÄISEMÄÄN KOULUKIUSAAMISTA!**

# Etsimme haastateltavia!



ONKSPA KIUSATTU?  
OOTSA KIUSAAJA?  
ONKS SUN LUOKAL  
KIUSAAMISTA?  
VAI OOTSA MAIKKA  
JA NAAT SITÄ?

## OLE ROHKEA JA ILMOITTAUDU!

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

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

**MAKSUTON  
TURVAPUHELIN  
AUTTAA  
KOULUKIUSATTUJA**



**0800 92003**

**PUHUMINEN AUTTAA...**

**KOULUTURVAA**

**NOLLATOLERANSSI KOULUKIUSAAMISELLE**