

OMAN ELÄMÄNSÄ VALOPILKKU

**Nuorten opas
kiusaamisesta selviytymiseen**



Valopilkku-projekti
Tekijä: Emmi Salo, kuvat: Eero Valovaara

valOPILKKU
valopilkkuprojekti.fi



SISÄLLYSLUETTELO

Onko kiusaaminen tabu? Korjataan ennakkoluuloja	4
Kiusaaja jo syntyessään?	5
Vähätteleminen hyvinvoinnin esteenä	6
Tunteiden vuoristorataa - miten käsitellä erilaisia tunnetiloja	7
Miten koota palapelin palat paikoilleen - toiveissa toipuminen	9
Tie toipumiseen	11
Tukiverkoston tärkeys korostuu	12
Valoa tunnelin päässä - Juhon tarina	13
Valopilkku-projekti apuna elämän karikoissa - ketään ei jätetä yksin	15

ONKO KIUSAAMINEN TABU? KORJATAAN ENNAKKOLUULOJA

Mitä kiusaaminen on? Se voi olla sanallista, eleellistä ja fyysistä käyttäytymistä sekä yksilö- että yhteisötasolla. Sitä voi nuorilla esiintyä niin kouluelämässä kuin harrastuksien parissa. Kiusaamisesta puhuttaessa tulee muistaa, että pienetkin negatiiviset huomautukset, loukkaukset ja sanat, voivat aiheuttaa kiusattavalle henkilölle voimattomuuden tunnetta ja sosiaalisten vuorovaikutustilanteiden ulkopuolelle jättäytymistä.

Usein kiusaaminen mielletään selkeästi näkyväksi toiminnaksi, joka on helppo havaita, mutta suuri osa kiusaamistapauksista on huomattomasta henkisen väkivallan harjoittamista, joka ilmenee yleisenä syrjintänä tai tahallisenä tuijotuksena.

Näihin tilanteisiin on vaikea puuttua kun selkeitä, näkyviä todisteita ei ole. Tämän vuoksi itse kiusattavakaan ei välttämättä pysty tiedostamaan omaa avun tarvettaan, vaan yrittää selvittää näistä tilanteista itse, välttämällä liiallista huomiota ja vetäytymällä kuoreensa. Kiusaajakaan ei saata tiedostaa omaa toimintaansa ja sen aiheuttamia seurauksia, vaan mieltää harjoittamansa kiusanteon harmittomaksi leikiksi.

"Sitä kiusataan, pakkohan siinä jotain vikaa on olla."

Kiusaamisella saatetaan hakea arvostusta ja oman arvoaseman nostamista esim. kouluyhteisössä. Kiusaajaa katsotaan ylöspäin ja kiusattava mielletään jollain muotoa huonommaksi yksilöksi kuin muut. Tällainen ajattelumalli aiheuttaa oravanpyörän, jossa toiminnan annetaan jatkua sellaisenaan ja vääristyneet mielikuvat estävät näkemästä asioiden oikeaa laitaa.

Kiusaaminen on sen kaikissa muodoissa aina vakava asia ja aiheen esille tuominen ja siitä puhuminen auttaa selkiyttämään ja korjaamaan jo olemassa olevia ennakko-oluuloja, joka omalta osaltaan auttaisi sekä kiusattuja hakemaan tukea, että kiusaajia näkemään oman toimintansa haitat ja siitä syntyvät mahdolliset seuraukset. Pienestä leikkimielisestä sanailustakin voi pahimmillaan syntyä kiusaamisen kierre, joka kasvaa henkiseksi rasitteeksi ja aiheuttaa traumoja tai fyysisiä vammoja jos asiaan ei puututa ajoissa.



KIUSAAJA JO SYNTYESSÄÄN?

On kärjistettyä ajatella, että kiusaaja olisi aina ollut ilkeä tai pohjimiltaan paha ihminen. Taustalla saattaa piillä monia syitä, joiden seurauksena nuori on tahtomattaan ajautunut tilanteeseen, jossa hänelle lyödään kiusaajan leima otsaan.

Kiusaajan ja kiusatun rooleja ei ole jaettu valmiiksi vaan kiusaamista-paukset voivat olla muiden asioiden sattuma tai summa. Osalla kiusaajista voi olla vaikeitakin ongelmia elämän eri osa-alueilla ja jos näihin ei ole osattu antaa apua, voivat seuraukset johtaa tiedostamatta kiusaamistilanteiden syntymiseen. Hankalat perhesuhteet, läheisen menetys ja epäonnistumisen pelko voivat ilmetä henkisenä pahana olona, joka saattaa purkautua toisiin kohdistuvana kiusantekona.

"Nyt ne ainakin huomaa mut."

Kun kiusaaja ei osaa tai pysty hallitsemaan omia tunteitaan, voi hän yrittää saada huomiota väärillä keinoilla. Omaa avuntarvetta ei kukaan tiedosta ja kiusaaminen tuntuu olevan ainoa tapa tuoda itseään esille.

Jos tilanteeseen ei puututa, alkaa kiusaaja ehkä uskoa muiden alistamisen olevan hyvä tapa saada itselleen jalansijaa ja valtaa ryhmässä ja tällainen kehitys voi pahimmillaan johtaa ongelmien kasautumiseen myöhemmin.

Vaikka kiusaaja ei tarkoituksellisesti haluaisikaan aiheuttaa muille pahaa oloa, saattaa hän tajuamattaan alkaa käyttää kiusaamista hallintakeinona jos kukaan ei tee asialle mitään.

Aiemmin itse kiusaamisen kohteeksi joutunut nuori saattaa nähdä toiselle puolelle asettautumisen pakokeinona. ***"Mieluummin kiusaaja kuin kiusattu. Jättävät ainakin mut rauhaan."***

Ilman puuttumista tilanteeseen, ei kiusaaja välttämättä enää kykene muuttamaan käyttäytymistään, jolloin kierre pahenee.

Ei etsitä syyllisiä vaan syitä tekojen takana.



VÄHÄTTELEMINEN HYVINVOINNIN ESTEENÄ

"Ei kai se nyt leikistä suutu?"

Kiusaajat saattavat olla täysin sokeita omalle käyttäytymiselleen ja ajatella kiusaamisen kohteeksi joutuneen henkilön suhtautuvan asiaan huumorilla. Aluksi näin saattaa ollakin, mutta jatkuvan pilkan kohteena oleminen heikentää itsetuntoa ja saa kiusattavan etsimään itsestään syitä ja vikoja, jotka antaisivat selityksen sille miksi juuri hänet on otettu silmätikuksi.

"Ehkä mä olen ansainnut sen".

Kiusaamisen annetaan jatkua, koska sekä kiusaaja että kiusattava kuvittelevat käyttäytymisen olevan jollain tapaa oikeutettua.

Jos kukaan ei huomaa tilanteessa mitään väärää, on apua vaikea pyytää tai saada. Kenenkään ei tule ajatella olevansa jollain tapaa huonompi ihminen ja luulla itseensä kohdistuvan vääryyden olevan millään tasolla hyväksyttävää. Kiusaamista ei tule ikinä puolustella. Kukaan meistä ei ole parempi ihminen kuin toinen ja kaikilla on samat oikeudet elää, toimia ja käyttäytyä ilman omanarvontunteen puuttumista.



TUNTEIDEN VUORISTORATAA - MITEN KÄSITELLÄ ERILAISIA TUNNETILOJA?

Kiusattu kokee tunteita laidasta laitaan. Iso osa tunteista on kipeitä ja vaikeita käsitellä, mutta niitä ei missään nimessä pidä tukahduttaa tai padota sisään. Syyllisyys, epätoivo ja häpeä saavat olon avuttomaksi, raivo taas käytöksen impulsiiviseksi, jolloin oman pään sisällä risteilevät ajatukset saattavat jopa pelottaa.

Etenkään kiusaamistilanteissa ei tunteitaan tai haavoittuvaisuuttaan uskalla tai kehtaa näyttää, mutta itselleen turvallisessa ympäristössä on täysin sallittua antaa tunteiden näkyä. Uskalla itkeä. Itkemisen avulla saatava helpotuksen tunne on positiivinen vaikutus, joka ei suinkaan kerro heikkoudesta vaan kyvystä pystyä antamaan tunteilleen vallan.

Päällimmäiset tunteet ovat useimmiten viha ja suru. Viha niitä ihmisiä kohtaan, jotka ovat teoillaan ja sanoillaan aiheuttaneet henkistä pahaa oloa ja oman elämän heittelemistä puolelta toiselle. Surua oman tilanteensa epätoivoisuudesta ja tunteesta, että kukaan ei ymmärrä tai pysty poistamaan pahaa oloa.

Tunteiden tukahduttaminen ei ole suositeltavaa, koska jossain vaiheessa taka-alalle työnnetty tunteet purkautuvat hallitsemattomasti.

Jossain kohtaa nuori saattaa kokea niin suurta epätoivoa, että poispääsyä tästä tunnetilasta on vaikea löytää. Kannattaa kuitenkin muistaa, että jokainen meistä voi vaikuttaa siihen, millaisen elämänsenteen otamme. "Huomenna voi olla jo parempi päivä". Pienikin itsensä kannustaminen ja positiivinen ajattelu voi kirkastaa synkimmänkin mielialan.

Joillakin tunnetilojen purkautuminen voi esiintyä konkreettisilla tavoilla; Siivoaminen, juoksulenkki, nyrkkeilysäkin hakkaaminen.

Toisille auttaa taas mielikuvaharjoittelu. Mieti asioita mitkä saavat sinut rauhalliseksi ja levolliselle mielelle. Ne voivat olla muistoja lapsuudestasi, lempimaisemasi, läheiset ystävät tai lemmikkikoirasi jonka turkkiin on itketty monet itkut.

Keskustele. Jos sinulla on ihminen kehen luotat ja kenelle pystyt avautumaan vaikeistakin asioista, kerro hänelle mitä tunnet. Jo pelkkä kuunteleminen voi tuoda nuorelle tunteen, että hänet otetaan huomioon ja hänen mielipiteensä on tärkeä. Jos keskustelu ja ääneen sanominen aiheuttaa tarpeettomia jännitystiloja ja ahdistusta, voi tunteet siirtää myös omaan yksityiseen päiväkirjaan.

On hyvä tutkiskella omia tunteitaan ja tiedostaa tunnemyrskyn alkaminen. Ääneen lausuminen voi tuntua hassulta, mutta jo muutaman kokeilukerran jälkeen luonnolliselta.

”Olen vihainen.” Pysähdy ja tutkiskele itseäsi. Laske kymmeneen ja löydä tahto ajatella toisella tapaa. Näin opit säätelemään itseäsi ja henkinen vastustuskykyysi paranee.

Tunteista on moneksi.

MITEN KOOKA PALAPELIN PALAT PAIKOILLEEN - TOIVEISSA TOIPUMINEN

"Miten mä tästä selviän?"

Kiusaamisen jatkuttua jo pidempään, on kiusatun nuoren kunnioitus itseä ja omaa toimintaansa kohtaan koetuksella. Mistä saada lisää voimavaroja jatkaa kun normaaleiden rutiinien ja velvollisuuksienkin suorittaminen on jokapäiväistä kamppailua.

Jos vain jäisi kotiin? Se tuntuisi niin paljon helpommalta kuin, että lähtisi liikkeelle ja altistaisi itsensä uusille kiusaamistilanteille ja pa-hoille kokemuksille. Jossain vaiheessa sosiaalisten tilanteiden välttelys-sä alkaa olla jo hyvä. Melkein liiankin hyvä. Poissaolot koulusta lisään-tyvät, uusiin ihmisiin tutustuminen tuntuu melkein jo mahdottomalta ja kynnys poistua kodista on liian korkea.

Näissä tilanteissa tulee aina miettiä asioita eteenpäin ja pitkällä täh-täimellä. Jos nyt en lähde kouluun, mitä tapahtuu jatkohaaveilleni? Jotta elämälleen voi alkaa etsiä uutta suuntaa, tulee perusedellytysten olla kunnossa. Vaikka kouluun lähteminen tuntuisi pelottavalta ja ah-distavalta, helpottaa tieto, että lopussa odottaa palkinto; peruskoulun läpäisy, ammattiin valmistuminen, ylioppilaslakin saaminen ja mahdol-lisuudet lähteä rakentamaan uutta.

Kukaan ei voi vaikuttaa siihen, miten elää omaa elämää. Minä päätän omista asioistani, eikä minun pidä rajoittaa persoonaani vain, koska se ei miellytä joitain.

"Tähän on pakko tulla muutos."



Oman avuntarpeensa tiedostaminen on ensimmäinen askel kohti eheytymistä. Ei ole heikkoutta myöntää, että kaikesta ei selviä yksin. Ihmisen voimavarat ovat rajalliset ja joskus sen myöntäminen itselle tuottaa riittämättömyyden tunnetta ja häpeää siitä, ettei ole kyennyt hoitamaan ongelmaa itse, vaan ajautuu aina uudelleen ja uudelleen umpikujaan. Kiusaamisen labyrinthista on mahdollista löytää reitti ulos, mutta useimmiten siihen tarvitaan ulkopuolista apua.

Puhu kiusaamisesta vanhemmillesi ja opettajillesi. Koululla on velvollisuus järjestää oppilailleen turvallinen kouluympäristö, sekä laatia suunnitelma kiusaamisen ehkäisemiseksi. Jos kiusaamista tapahtuu harrastuksien parissa, käännä valmentajasi tai harrastustoiminnan ohjaajasi puoleen. Myös heillä on yhtäläiset velvollisuudet puuttua kiusaamistilanteisiin.

Muutetaan toiveet teoiksi.

TIE TOIPUMISEEN

"Otan elämäni takaisin omiin käsiini."

Kun toipumisprosessi on saatu alkuun, voi katseen suunnata tulevaisuuteen. Oman tilanteen hyväksyminen auttaa minäkuvan uudelleen rakentamisessa ja itsetunnon vahvistamisessa.

Mieti tulevia haasteitasi koulu- tai työelämässä. Mistä haaveilet? Mitä voisit tehdä sen eteen, että unelmasi täyttyvät?

Muista kehua itseäsi ja kertoa kuinka tärkeä ja ainutlaatuinen ihminen olet. Aloita vaikka uusi harrastus, jossa pääset luomaan uusia ystävyyssuhteita. Itseä kiinnostavan tekemisen avulla pääset takaisin kiinni normaaliin arkeen ja pystyt etsimään omaa paikkaasi, jossa sinulla on turvallinen olla ja toimia.

"Mä pystyn tähän!"

Kun elämä alkaa palautua takaisin omille raiteilleen, voivat vanhat traumat ja tuntemukset silti nostaa päätään ylös aika ajoin. Tämä on täysin normaalia, mutta on muistettava, että itseään ja ajatuksiaan on tärkeä työstää jatkossakin, jotta mahdollisesti tulevaisuudessa vastaan tulevat ongelmat eivät tuntuisi niin ylitsepääsemättömiltä. Mutkia tulee aina matkaan ja olivat ne sitten isoja tai suuria niin selätät ne, jos vakaata pohjaa ongelmanratkaisuun on olemassa.

Muistot säilyvät aina matkassa. Niin hyvät kuin huonotkin. Se on osaltaan myös rikkaus. Kun olet oppinut selviytymään rankoista jaksoista elämässäsi, pystyt tarkastelemaan asioita uudesta näkökulmasta. Jos olet selvinnyt tähänkin asti, miksi et selviäisi jatkossakin?

***Olen joutunut tahtomattani
kiusaamistilanteeseen,
mutta voin omasta
tahdostani päästä
siitä eroon.***



TUKIVERKOSTON TÄRKEYS KOROSTUU

Kiusaamistilanteiden uhriksi joutunut nuori ei välttämättä uskalla avautua tunteistaan ja hädästään samalla tavalla kuin aikuiset ihmiset. Se on iälle luontaista käyttäytymistä. Asioista puhuminen ei tunnu vielä luonnolliselta, mutta jokainen voi omalla käyttäytymisellään edesauttaa nuorta tuomaan ongelmiaan esille.

Pelkkä kuunteleminenkin on kullanarvoista tukea ja kertoo omalla tavallaan siitä, että joku on läsnä nuoren tilanteessa jakamassa niin murheet, kuin ilotkin.

Jokaisen nuoren tukiverkosto on erilainen. Toisille tärkeimmät elämään kuuluvat ihmiset ovat vanhemmat, toisille isovanhemmat ja joku kokee taas ystävien tuen olevan se tärkein voimavara ja kanava jaksaa eteenpäin.

Jokainen myös kokee tukiverkoston eri tavalla. Toisille on tärkeää saada intensiivistä jatkuvaa tukea, kun taas toisille riittää tieto siitä, että joku on läsnä ja välittää siitä mitä nuorella on sanottavana.

Oman tukiverkostonsa muodostavat myös erilaiset yhteistyötahot, joihin voi kuulua esimerkiksi opettaja, terveydenhoitaja, poliisi, psykologi ja nuoriso-ohjaaja. Näin jokainen pystyy omalla ammattitaidollaan luomaan hyvät valmiudet puuttua kiusaamistilanteeseen ja toimia kiusaamisen ehkäisemisessä.

Älä jää yksin ajatustesi kanssa.



JUHON TARINA

Vakava kiusaaminen jättää aina haavat ja tapahtumat jäävät kummittelemaan mielen syövereihin koko loppuelämäksi, mutta toivo paremmasta kannustaa nuoria muuttamaan elämänsä suuntaa ja kokoamaan pirstaleet kasaan.

Juhon tarina on hyvä esimerkki siitä, kuinka epätoivoisesta tilanteesta voi nousta, vaikka tuntuu, että apu on oman käden saavuttamattomissa.

"Kiusaaminen alkoi, kun aloitin yläkoulun. Olin silloin 13-vuotias ja asuin pienellä paikkakunnalla.

Sinä vuonna siinä yläkoulussa aloitti vain kaksi 7-luokkaa. Itse olin luokalla A, mutta osan tunteista kävimme sekaryhmissä. Ikävä kyllä sekaryhmät oli koottu niin, että B-ryhmän tunteille osallistui vain 5 A-luokkalaista, siis minä ja 4 muuta. Me olimme kaikki entuudestaan toisillemme tuttuja, mutta kaikki B-luokkalaiset olivat tuntemattomia.

Kiusaaminen alkoi lähes välittömästi; oli solvaamista, tönimistä, tavaroiden varastamista, porukasta ulos jättämistä jne... Pahinta oli kuitenkin selän takana juoruilu, varsinkin, kun se tehtiin tarkoituksella niin, että juorut päättyivät aina korviini. Kamalaa oli, kun koko koulu juorusi, että möin itseäni vanhoille miehille torin kulmalla joka ilta.

Tätä jatkui koko yläkoulun. Pahimmillaan se kylläkin oli vain 7-luokalla. Itsetuntoni laski roimasti ja aloin miettiä omia vikojani, sillä pakkohan minussa oli olla jotain vikaa, kun juuri minut olivat ottaneet silmätiukukseen.

Olen voimakas persoona ja uskallan sanoa takaisin, mutta kiusaajat olivat saaneet minut niin pahasti nalkkiin, etten uskaltanut enää olla olemassa, vaan yritin pysyä poissa näkyvistä koko yläkoulun ajan.

Lukioon meno helpotti tilannetta. Olin tosin vieläkin todella yksin, enkä päässytkään mihinkään porukkaan mukaan, sillä en uskaltanut olla yhtään esillä. Pelkäsin, että yläkoulu toistaisi itseään myös luki-ossa. Jossain vaiheessa heräsin ajatukseen, että voisin aloittaa kaiken tyhjältä pöydältä ja ikään kuin alusta. Jossain jossa kukaan ei minua tuntisi. Niinpä muutin synnyinpaikkakunnaltani pois, suurempaan kaupunkiin, jossa olen uskaltanut olla oma itseni ja olen päässyt osasta lukoistani eroon.

Sain kyllä tukea harvalta ystävältääni ja muutamalta sukulaiselta silloin, kun kiusaaminen oli pahimmillaan, mutta pahinta oli se, ettei koulun puolesta asiaan puututtu juuri ollenkaan.

Tuntui kuin olisin ansainnut kaiken sen.

Onneksi muuan sukulaiseni huomasi ahdinkoni ja yhdessä minun kanssani alkoi hoitamaan asioitani ja nyt hänen ansiostaan, ja omasta ansiostani olen tässä. Opiskelen itselleni mieluisaa alaa ja minulla on monia läheisiä ystäviä, keihin luotan ja keille voin kertoa avoimesti taustastani, pelkäämättä että he tuomitsevat minut.

Avun pyytäminen on pelottavaa ja vaikka omassa tapauksessani koulu ei ottanut huoliani tosissaan, on aina olemassa jokin taho joka välittää. Oli se sitten sukulainen tai ammattiauttaja.”

VALOPILKKU-PROJEKTI APUNA ELÄMÄN KARIKOISSA- KETÄÄN EI JÄTETÄ YKSIN.

Valopilkku-projekti on entisten koulukiusattujen sekä kiusattujen lasten vanhempien tukemiseen tähtäävä RAY:n rahoittama yhteistyö-hanke. Se käynnistyi Lahdessa 1.3.2010 ja on Harjulan Setlementti ry:n koordinoima.

Työskentelytapamme on uudenlaista toimintaa, sillä vertaistukeen perustuvaa apua kiusattujen lasten vanhemmille, ei ole aiemmin ollut Suomessa tarjolla. Valopilkun kautta tarjotaan keskusteluavun lisäksi tietoa kiusaamisen vaikutuksista lapseen ja perheeseen.

VALOPILKUN TOIMINTAA ON:

- kouluttaminen
- luentotoiminta
- tiedottaminen
- vertaistukiryhmät
- vertaistukiohjaajakoulutukset
- vertaistuki puhelimitse tai netin kautta
- perheisiin kohdistuvan kiusaamisen vaikutusten tutkiminen ja oheismateriaalin tuottaminen

Yleisöluennot ovat maksuttomia ja kaikille avoimia.

Vertaistukiryhmiin on erillinen ilmoittautuminen ja ne ovat maksuttomia.

LISÄTIETOJA:

Tina Holmberg-Kalenius, puh. 044 7725 015
Saija Salmi, puh. 050 5901 134
Valopilkku@harjulansetlementti.fi
www.valopilkkuprojekti.fi

TEKIJÄ: EMMI SALO, KUVAT: EERO VALOVAARA

VALOPILKKU

valopilkkuprojekti.fi



Setlementti
Harjula



kiusaaminen.fi - vertaistukea kiusatuille
Tule mukaan keskusteluun!