

VERTAISTUKI KIUUSAAMISESTA TOIPUMISEN TUKENA



Valopilkku-projektin ensimmäisen kolmen vuoden loppuraportti 2010 – 2012

Tina Holmberg-Kalenius

Saija Salmi



VALOPILKKU.fi

SISÄLLYSLUETTELO

1. TIETOA, TUKEA JA APUA KIUŠATTUJEN LASTEN VANHEMMILLE	3
2. TAUSTAA JA PERUSTELUT	4
2.1 Omakohtainen kiusaamiskokemus järkyttää perusturvallisuutta	5
2.2 Kiusattujen lasten vanhempien asema kiusaamistilanteissa	7
2.3 Ongelmat viranomaiskohtaamisissa	9
2.4 Entiset kiusatut ja tuen puute.....	11
2.5 Ongelmakohdat trauman kohtaamisessa.....	13
3. TAVOITTEENA MATALAN KYNNYKSEN TUKEA	15
3.1 Työskentelymuodot.....	16
3.2 Aikataulu ja henkilöstöressurit.....	17
3.3 Yhteistyö	18
4. TOIMINNAN KUVAUS JA TOTEUTUS.....	19
4.1 Vertaistukiryhmät	19
4.2 Puhelin- ja nettituki sekä kahdenkeskinen keskustelu	22
4.3 Vertaistukiohjaaja-koulutus	26
4.4 Järjestetyt tapahtumat	27
5. HANKKEEN TUOTTAMAT MATERIAALIT.....	29
5.1 Luento- ja koulutusmateriaalit.....	30
5.2 Vertaistukiryhmien ja vertaisohjaajakoulutusten materiaalit.....	31
5.3 Vanhempien opas kiusaamisesta selviytymiseen	32
6. HANKKEEN TULOKSET JA VAIKUTUKSET	33
6.2 Projektityöntekijöiden näkökulma projektin hyödyllisyyteen	35
6.3 Yhteistyökumppaneiden näkemä hyöty.....	36
6.4 Hankkeessa syntyneiden käytäntöjen ja tietojen laajempi hyödyntäminen	38
6.5 Ongelmat ja haasteet	39
LÄHTEET JA LIITTEET.....	41

1. TIETOA, TUKEA JA APUA KIUSATTUJEN LASTEN VANHEMMILLE

Kiusaamista esiintyy kaikkialla yhteiskunnassamme päiväkodeista palvelutaloihin asti. Valopilkku-projekti on tuonut vertaistuen kiusattujen lasten vanhempien ulottuville sekä entisille koulukiusatuille. Tavoitteena on ollut matalan kynnyksen palvelumuoto ihmisille, joiden omakohtainen kiusaamiskokemus tekee avun hakemisen äärettömän vaikeaksi. Tarkoituksenamme on tiedottamalla, luennoimalla ja kouluttamalla, tukiryhmien perustamisella ja puhelin- ja nettituella luoda ilmapiiri, jossa avun hakeminen mahdollistuu. Olemme onnistuneet nostamaan vaikeasti lähestyttävän kiusaamiskokemuksen yleiseen keskusteluun ja sitä kautta helpottaneet jo kiusaamiskokemuksen omaavien asemaa.

Valopilkku-projekti onkin kolmen ensimmäisen toimintavuotensa aikana 2010 – 2012 tuonut tietoa, tukea ja apua kiusattujen lasten vanhemmille sekä entisille koulukiusatuille. Puhelin- ja sähköpostiavun ohella olemme ohjanneet vertaistukiryhmiä. Netissä tietoa on löytynyt kotisivuiltamme ja tukea on ollut tarjolla Kiusaaminen.fi-keskustelufoorumissa sekä Facebookissa. Projektin tarpeisiin kehitimme vertaistukiohjaaja-koulutuksen kiusaamiseen liittyen sekä tuotimme erilaista kiusaamisesta toipumiseen liittyvää materiaalia.

Työssämme olemme hyödyntäneet paitsi omaa ammattitaitoamme, myös kokemusasiantuntijuuttamme kokonaisvaltaisesti. Olemme rohkeasti avanneet uusia ovia työkentällä ja omalla toiminnallamme madaltaneet kynnystä kiusaamisesta puhumiselle sekä mahdollistettu yhteydenpito ja kokemusten jakaminen eri viestimien kautta. Olemme omalla ennakkoluulottomalla työotteellamme jakaneet kentälle tietoa siitä, ettei kiusaamisen tarvitse olla häpeällinen asia. Projektimme aikana olemme todenneet, että kiusaamisesta toipuminen on mahdollista. Oman kokemuksen pohjalta olemme kehittäneet askeleittain etenevän toipumismallin ja todettu sen toimivan.

Projektin alusta asti yhteistyötahojen kanssa tehty kenttätö on omalta osaltaan mahdollistanut asian leviämisen mahdollisimman laajalle, joidenkin yhteistyökumppaneiden kanssa jopa valtakunnalliselle tasolle. Tässä loppuraportissa

tuomme esille projektin toiminnan kautta eri näkökantoja kiusaamiseen ja siitä toipumiseen, projektin tuotoksia sekä tilastointeja.

Tekstissä lainattujen englanninkielisten lähteiden suomennos on raportin tekijöiden käsialaa.

2. TAUSTAA JA PERUSTELUT

Jo muutamia vuosia ennen projektin alkua pohdimme niin yksilöinä kuin keskenämme kiusaamiseen liittyviä ongelmia ja olimme samaa mieltä siitä, että asialle täytyy tehdä jotakin. Molemmilla oli taustalla koulukiusaamisen muistot, jonka lisäksi myös lapsiamme oli kiusattu. Saija näki opettajan työn kautta kiusaamiseen puuttumisen ongelmakohdat, joiden seurauksena hän ymmärsi, kuinka puutteellista ja keskeneräistä kiusaamistapauksiin puuttuminen usein on. Tina oli oman lapsensa kiusaamisen kautta alkanut käsittelemään omaa kiusaamistraumaansa, ja työsti siitä kirjan ”Elämää koulukiusaamisen jälkeen” (Gummerus 2008). Kun keskenämme pohdimme kiusaamiskokemuksiamme, huomasimme myös, miten eheyttävää oli työstää asiaa vertaisen kanssa. Tästä syystä ajatuksena projektin alusta asti on ollut vertaisuuden käyttäminen kiusattujen tukena sekä vertaistukeen perustuvan avun edelleen kehittäminen projektin aikana.

Kiusattujen lasten vanhemmat ja entiset kiusatut ovat ihmisryhmiä, joita viranomaiset huomioivat vain rajallisesti. Kiusatut ja heidän vanhempansa ovat väliinputoajia, joiden on vaikeaa saada apua viralliselta taholta. Tuen tarve on kuitenkin suuri, sillä oman lapsensa kiusaamisesta ja siitä, miten kiusaaminen muuttaa lasta, ei voi puhua kenelle tahansa. Oma kiusaamiskokemusta sekä oman lapsen kiusatuksi joutumista myös hävetään. Ruotsalainen Gunnar Höistad, joka on työskennellyt vuosikymmeniä kiusattujen lasten keskuudessa, toteaa, että yhtenä kiusatuksi joutumisen ja häpeään liittyvänä ongelmana on, että siinä tuomituksi ei tule väärä teko, vaan koko persoona koska häpeä liittyy niin vahvasti ihmisen persoonaan. (Höistad 2003, 24.)

Yhteiskunnan ristiriitainen suhtautumistapa niin kiusaamisen uhriin kuin itse tekijäänkin, lisää häpeän tunnetta ja tekee asiasta hankalan käsitellä. Toisaalta kiusaamista paheksutaan ja toisaalta on myös paljon tahatonta ja hiljaista

hyväksymistä. Yhteiskunnassamme avoimen keskustelun ja auttamisen tasolle on vaikea kiusaamisen kohdalla päästä, koska resurssien puute, pelko, asenteet ja tiedon puute estävät avoimuuden. On perheitä, jotka eivät enää kykene hakemaan apua, koska ovat kokeneet tulleen niin monta kertaa torjutuiksi. Auttajatahojenkin voi olla vaikea nähdä ongelmien perussyitä jo moniongelmaisen ihmisen kohdalla, sillä ihminen ei välttämättä itsekään tiedosta koetun kiusaamisen vaikutusta omaan elämäänsä. Myös viranomaisten pelko ja kyvyttömyys käsitellä asiaa estävät avun hakemisen tai saamisen sekä avun hakijan avoimen kohtaamisen.

2.1 Omakohtainen kiusaamiskokemus järkyttää perusturvallisuutta

Perhe, jonka lasta kiusataan saattaa joutua elämään vuosia kiusaamisen varjossa, koska keinot kiusaamiseen puuttumiseen eivät ole tarpeeksi tehokkaita tai niitä ei käytetä asiaan kuuluvalla tavalla. Kiusattu, jonka kiusaamiseen ei puututa ja joka joutuu käymään koulua pelon vallassa, menettää perusturvallisuuden tunteensa ja luottamuksensa toisiin. Ryhmissä, missä esiintyy pitkäkestoista kiusaamista, vallitsevaksi kulttuuriksi muodostuu kiusaaminen ja kunnioituksen puute jolloin turvattomuus lisääntyy. Anatol Pikasin tutkimusten mukaan ryhmä, jonka jäsenet vahvistavat keskinäisessä vuorovaikutuksessaan toistensa käyttäytymistä, kohdistaa kiusaamisen huonossa asemassa olevaan yksilöön (Pikas 1990, 57; Alho & Jaskari 2009,16.)

Lahden DIAK:in nuoriso- ja vapaa-ajan ohjaaja opiskelija Emmi Salon nuorille aikuisille suunnatussa oppaassa Salo toteaa että kiusaamisen annetaan jatkaa, koska sekä kiusaaja että kiusattava kuvittelevat käyttäytymisen olevan jollain tapaa oikea. Jos kukaan ei huomaa tilanteessa mitään väärää, on apua vaikea pyytää tai saada. (Salo 2012, 5.) Päivi Hamaruksen tutkimusten mukaan tällainen kiusaamisen normalisoiminen on luonnollista ihmislajin yksilöiden välistä ”selviytymistaistelua”, mutta seurauksena on, että kiusaamisesta tehdään osa luonnollista elämää, jolloin kiusaaminen hiljaisesti hyväksytään ja sen ajatellaan karaisevan (Hamarus 2012, 15). Oma identiteetti, käsitys siitä, kuka on, on niin tärkeä asia, että ihminen voi vapaaehtoisesti jättäytyä uhrin rooliin, jotta ylipäänsä olisi jokin rooli olemassa. Tyhjiys on pahempaa kuin mikään muu. Meidän pitää hinnalla millä hyvänsä lunastaa jonkinlainen paikka maailmassa, ja silloin valitsemme sen osan, jonka

hallitsemme parhaiten. Riippumatta siitä, miten traagisia seurauksia valinnoillamme voi olla (Höistad 2003, 50.)

Oman turvallisuuden tunteen muotoutuminen on koko elämän jatkuvien tapahtumien ja kokemusten tulosta. Se miten meidät kohdataan eri elämän tilanteissa ja eri elämän vaiheissa kasvattaa tai vähentää tätä tunnetta. Turvallisuuden kokeminen kannustaa kantamaan vastuuta myös lähimmäisen turvallisuudesta (Simola ym. 2011, 6.) Perustarpeisiimme kuuluu tarve tulla kunnioitetuksi. Ihmisarvo on ehkä tärkeintä mitä meillä on. Sen vuoksi meitä pelottaa kohdata ihminen, joka tuntuu luopuneen omasta ihmisarvostaan. Sellainen pelottaa meitä, koska se saa meidät pelkäämään, että menettäisimme itse oman ihmisarvomme. Juuri tämä panee meidät lyömään, hylkäämään ja vihaamaan alistujaa. On siis hyvin tärkeää, ettei kiusattua kehoteta olemaan välittämättä (Höistad 2003,55.) Kiusaamiskokemuksen omaavien kokemukset siitä, miten yhteiskunta heidät kohtaa, on valitettavan usein turvallisuuden tunnetta vähentävä, koska sitä usein vähätellään tai heidät leimataan tietynlaiseksi kiusaamiskokemuksen perusteella.

Kiusatut, jotka jo kiusaamisaikanaan ovat kokeneet turvattomuutta kiusaamistilanteissa, muuttuvat varovaisiksi ja saattavat kokea suurta turvattomuutta erilaisissa kohtaamistilanteissa. Jo päivähoidon ja koulun puolella erilaisissa puuttumistilanteissa kiusattua lähestytään monella eri tavalla ja pahimmassa tapauksessa se voi järkyttää paitsi lapsen, myös perheen perusturvallisuutta. Sen seurauksena voi lapsen kohdalla olla jopa kieltäytyminen kouluun menemisestä.

Kohtaamiset viranomaisten ja muiden auttajatahojen kanssa ja kokemus siitä, miten kiusattu tulee ongelmansa kanssa kuulluksi, muokkaa hänen käsitystään omasta itsestään ja kyvykkyydestään tuoda omaa asiaansa päivänvaloon. Turvallisuuteen liittyy olennaisena osana oikeus saada olla ryhmässä ilman kiusaamista ja oikeus tuoda omia asioitaan julki ilman leimatusta tulemista tai häpeää. Tämä koskee sekä lasta että lapsen ympärillä olevaa turvaverkostoa sekä aikuista kiusattua.

2.2 Kiusattujen lasten vanhempien asema kiusaamistilanteissa

Kiusaamistilanteissa ei aina huomioida kiusaamisen vaikutusta perheeseen. Vanhempien tuen tarve on kuitenkin suuri, sillä oman lapsen kiusaamisesta ja siitä, miten kiusaaminen muuttaa lasta, ei voi puhua kenelle tahansa. Vanhemmat voivat tuntea suurta avuttomuutta tilanteen edessä. Pahimmillaan lapsen kiusaaminen saa koko perheen suistumaan raiteiltaan ja ajautumaan kriisiin (Holmberg-Kalenius T & Salmi S 2011, 3.)

Vanhemmat harvoin tietävät, miten heidän pitäisi kiusaamistilanteessa toimia ja miten prosessi etenee koulussa. Vaikka kouluissa nykykäytännön mukaan tulisi olla yhtenäinen puuttumismalli, kuitenkin todellisuudessa puuttumistavat ovat koulukohtaisia. Lapsestaan huolestuneet vanhemmat leimataan helposti liian ylihuolehtivaisiksi tai aggressiivisiksi, koska ovat aktiivisesti yhteydessä kouluun. Toisaalta vanhemmat ovat myös hyvin varovaisia ja peittävät pelkonsa aggressiivisuudella, mikä on luonnollinen puolustautumiskeino silloin kun kokee olevansa altavastajan asemassa. Anna-Liisa Mäki-Tikkalan opettajan roolia kiusaajana käsittelevässä opinnäytetyössä todetaan että vanhemmilla on sellainen käsitys, että jos epäkohtiin puututaan, se vaikuttaa lapsen tulevaisuuteen negatiivisesti. (Mäki-Tikkala 2011, 55)

Kiusaamistilanteen ratkaisemattomuus saa sekä kiusatun että usein myös hänen vanhempansa jäämään niin sanottuun valmiustilaan, jolloin ei pysty sulkemaan kiusaamisasiaa pois mielestään. Valmiustila on kuluttavaa ja voimia vievää, aiheuttaa stressiä, huolta, unettomuutta ja lopulta jonkinasteisen loppuun palamisen, jos tilanne jatkuu pitkään (Holmberg-Kalenius & Salmi 2011, 5.) Holmberg-Kaleniuksen mukaan kiusatun vanhemmille erityisen raskasta on, että he joutuvat toistuvasti todistelemaan asioita, koska niihin ei haluta uskoa (Holmberg-Kalenius T 2008, 111). Vanhempi voi kokea hätää ja ahdistusta nähdessään lapsen kärsivän. Olisi hyvä, jos aikuisella olisi luotettava tuttu, ystävä tai tukihenkilö, jolle voi jakaa ahdistustaan, jotta jaksaa ottaa vastaan ja kuunnella lapsen tunteita (Hamarus 2012, 56.)

Seuraavassa Valopilkku-projektiin yhteydessä olleen äidin tarinassa edellä käsitellyt asiat käyvät hyvin ilmi:

Tyttö oli yläasteella ja tyttöporukka oli kiusannut häntä useita vuosia jättämällä ryhmän ulkopuolelle ja puhumalla pahaa selän takana. Tyttö

on joutunut tekemään kaikki pari- ja ryhmätyöt yksin ilman että opettajat ovat puuttuneet asiaan. Kuraattori puhutteli kaikkia tyttöjä yhdessä, jolloin tytöt syyttivät kiusattua tyttöä. Siinä vaiheessa kuraattori pahoitteli asiaa äidille ja kehotti vaihtamaan koulua pikimmiten. Rehtori tai luokanvalvoja eivät ottaneet kantaa koko asiaan.

Tyttö siirtyi kotikouluun, jonka jälkeen ongelmat alkoivat kasaantua. Kuraattori sanoi että kotiopetukseen ottaminen on lainvastaista ja hän joutuu tekemään siitä lastensuojeluilmoituksen. Kuraattorin mukaan tytön pitäisi oppia puolustamaan itseään. Rehtori suostui koulun vaihtoon, mutta äidin ollessa yhteydessä uusiin kouluihin, rehtori oli etukäteen soittanut niihin, eikä tyttöä huolitettu kouluihin kiusaamistaustansa vuoksi. Tässä tilanteessa rehtori väitti kuulleensa ensimmäistä kertaa että tyttöä kiusataan ja puolustautui samalla sillä, että henkistä kiusaamista on hyvin vaikea todeta. Kuraattori taas sanoi, että rehtori tietää asiasta. Rehtori myös sanoi, että koska kuraattori ei kuulu koulun henkilökuntaan, hän voi käyttäytyä omilla ehdoillaan.

Lääkäriltä tyttö sai diagnoosin koulufobia. Tyttö alkoi saada keskusteluapua psykiatriselta sairaanhoitajalta, joka myöhemmin oli sitä mieltä, että äiti on ylihuolehtiva ja lapsen tilaa perheessä täytyy miettiä, mistä syystä hänen mielestään täytyy tehdä lastensuojeluilmoitus. Äiti pyysi saada nähtäväkseen tytön hoitoon liittyviä papereita, muttei saanut niitä.

Äiti haki tukea itselleen vertaistukiryhmästä, jonka seurauksena hänestä tehtiin lastensuojeluilmoitus koska ryhmän ohjaajalla oli huoli perheestä. Perhe kävi keskustelut lastensuojeluviranomaisten kanssa, jolloin todettiin ettei huolta ollut ja että kaikki on hyvin. Äiti alkoi myös saada paniikkikohtauksia ja jäi sairauslomalle. Eniten häntä ahdisti vastausta vaille jääminen, se ettei asioita saa selviteltyä loppuun.

Tässä vaiheessa äiti otti yhteyttä yksityiseen psykiatriin, mikä johti siihen että koulun mielestä äiti ylireagoi ja että perhe tarvitsee apua, eli asia käännettiin jälleen pääläelleen. Psykiatrin mielestä on tärkeää, että osataan erottaa tytön kiusaaminen ja muut olotilat toisistaan. Kuraattori ei psykiatrin mielestä ollut toiminut oikein. Psykiatrinen sairaanhoitaja

taas ei uskonut äitiä, vaan oli sitä mieltä että tyttö tarvitsee tukea ja teki jatkuvasti johdattelevia kysymyksiä tytölle, joiden perusteella äidistä etsittiin suurennuslasin avulla vikoja jatkotoimenpiteitä varten. Tässä vaiheessa tyttö meni asteittain takaisin kouluun, mutta kiusaaminen jatkui välittömästi ja kuraattori laitto viestin kaikille luokan vanhemmille siitä, että kiusattu tyttö saatetaan takaisin kouluun. Asia nostettiin esille suurin elkein, minkä seurauksena kiusaaminen yltyi entisestään.

Tilanne voi pitkittyessään äityä niin pahaksi että perhe vetäytyy ja jättäytyy avun ulkopuolelle koska menettää luottamuksensa siihen, että tilanne saadaan ratkaistua. Holmberg-Kaleniuksen mukaan kiusattujen vanhemmat odottavat kouluilta ja opettajilta enemmän konkreettista toimintaa, eikä vain kauniita sanoja siitä, miten kiusaamiseen puututaan, jos sitä sattuisi ilmenemään (Holmberg-Kalenius 2008, 177.) Vanhemmat saattavat joutua tilanteisiin, joissa heidän on annettava kiusatulle lapselleen ohjeita, joista opettaja ei pidä. Usein vanhempi joutuu tekemään näin siksi, ettei saa lukuisista pyynnöistään huolimatta vastakaikua tai tukea opettajalta tai koska opettaja vähättelee ongelmaa (Holmberg-Kalenius 2008,181.)

Tällaiseen tilanteeseen joutuessaan vanhemmat ovat neuvottomia, koska eivät tiedä mitä tehdä ja kehen olla yhteydessä, ellei asiaan löydy ratkaisua ja se pitkittyy. Tilannetta voi lisäksi vaikeuttaa opettajien ja rehtorin erimielisyys asioista. Monelle vanhemmalle suurin tuki on heidän ympärillään olevat ystävät, tuttavat tai muut läheiset ihmiset, jolloin vertaistuen jakaminen mahdollistuu heidän kesken.

2.3 Ongelmat viranomaiskohtamisissa

Kasvatustieteiden tohtori Panu Isotalo toteaa opettajien välistä työpaikkakiusaamista käsittelevässä väitöskirjassaan, että kiusaamisen yhteiskunnallisia syitä on tähän mennessä tutkittu systemaattisesti todella vähän. Hän toteaa kuitenkin, että yhteiskunnalliset ilmiöt kuten yhteiskunnan tiukkenevat resurssit ja lisääntyvät vaatimukset, yhteiskunnasta heijastuvat arvot ja asenteet sekä yhteiskunnallinen eriarvoisuus luovat omalta osaltaan edellytyksiä kiusaamisen muodostumiselle (Isotalo 2006, 95.) Käytännössä kiusaamista kuitenkin usein käsitellään yksilöiden välisenä ongelmana, jolloin sen vaikutus kiusattuun ja tämän vanhempiin voi olla kohtalokas.

Kiusaamistilanteet ovat usein niin arkoja asioita vanhemmille, että heidän on vaikea olla yhteydessä viranomaisiin, koska he pelkäävät, kuinka heidät kohdataan, ja että lapsen tilanne pahenee yhteydenoton seurauksena. Vanhempien empiminen tai liian äkillinen toiminta saattavat pahentaa tilannetta. Joskus myös viranomaisten hitaan toiminnan seurauksena kiusaaminen ehtii pitkittyä ennen kuin siihen kyetään oikeasti puuttumaan.

Projektin kolmen vuoden aikana olemme huomanneet useiden eri puolilta maata tulleiden asiakaskontaktien kautta, että kiusaamisen selvitystilanteet usein etenevät tietyn kaavan mukaisesti. Kun vanhemmat ovat yhteydessä kouluun, koulu toimii omaa kiusaamisen estämisen suunnitelmaa noudattaen ainoastaan lasta ajatellen. Perheelle tarjotaan mahdollisuutta olla yhteydessä perheneuvolaan, mikäli kiusaaminen jatkuu. Ennen kuin asiakkuus perheneuvolaan syntyy, perhe voi joutua jonottamaan useita kuukausia, jonka aikana vanhemmat voivat jäädä kokonaan ilman tukea.

Valitettavan useissa asiakaskontakteissamme tilanne on mennyt niin, että lapsi ohjataan perheneuvolaan tutkimuksiin, jonka seurauksena hänet on lähetetty joko sairaala-jaksolle tai kunnan tai kaupungin psykiatrisen sairaanhoitajan luo. Useissa tapauksissa on myös tehty äidistä lastensuojeluilmoitus, kun on epäilty turhaan äidin jaksamista tai perheen sisäisiä ongelmia. Yhtenä ongelmana on myös se, että huolehtiva ja välittävä vanhempi tulkitaan ylihuolehtivaiseksi. Auttaako tämä lähestymistapa perhettä selviytymään kiusaamistilanteesta?

Myös ne tilanteet, joissa lapsella on todettu erityisen tuen tarvetta, asiankäytäntöön ottaminen eri tahoilla vie oman aikansa, ja vanhemmista odottaminen voi tuntua raskaalta tai jopa epätoivoiselta. Mäki-Tikkalan mukaan erityistä tukea tarvitsevien lasten vanhemmat kertovat kuinka vaikeaa on saada tasa-arvoista kohtelua viranomaisilta. Elämä on taistelua etujen puolesta, jotta lapselle tai nuorelle mahdollistuisi mahdollisimman normaali elämä (Mäki-Tikkala 2011, 61.)

Kurosen tutkimukset osoittavat, että monet nuorten mielenterveyteen liittyvät asiat ovat yhteydessä kouluun ja näkyvät sen arjessa. On vaikea arvioida sitä, kuinka monella oireet ja mielenterveyden ongelmat uusiutuvat myöhemmin. Mielenterveyden ongelmia ei myöskään hänen mukaansa pitäisi käyttää koulukiusaamisen selityksinä. Kiusatulla on sinällään tekemistä selviytymisessään ja itsensä koossa pitämisessä. Lisäksi kiusatut lähtevät takamatkasta peruskoulun

jälkeisen elämän rakentamiseen toisiin nuoriin verrattuna. Paitsi koulukiusaaminen, niin lisäksi poissaolot, väsymys, vetäytyminen, ilottomuus ja heikko viihtyminen koulussa voivat viitata mielenterveyden ongelmiin. Ymmärretäänkö kasvatuksessa ja opetuksessa riittävästi erilaisia tapoja oirehtia? (Kuronen I 2010, 229)

Projektimme aikana olemme huomanneet, että moni pudokas tai syrjäytynyt on myös entinen koulukiusattu. Miksi kiusaaminen altistaa syrjäytymiselle? Näkemyksemme on, ettei syrjäytymisen ehkäisemiseksi yhteiskunnassamme tällä hetkellä ole vielä tarpeeksi tehokkaita keinoja eikä kiusaamiskokemusta oteta millään lailla huomioon. Kiusaamisesta saatua traumaa ei tunnisteta eikä aina osata hoitaa. Kiusaamista kokenut tarvitsisi tukea kiusaamisesta toipumiseen usein vielä vuosia kiusaamiskokemuksen jälkeen, jotta hän pääsisi jaloilleen, saisi paremman itsetunnon ja pystyisi lähtemään opiskelemaan tai työelämään. Tuki mahdollistaisi toipumisen, jolloin syrjäytymiskehitys estettäisiin.

2.4 Entiset kiusatut ja tuen puute

Kolmen vuoden työkokemuksemme mukaan aikuiset, entiset kiusatut eivät saa tarpeeksi tukea. Moni heistä kärsii yksinäisyydestä ja sosiaalisista peloista ja heiltä voi kiusaamisen vuoksi puuttua tukiverkosto kokonaan. Osalla heistä voi myös kiusaamiskokemuksen seurauksena olla tarve eriytyä ja sulkeutua ja sitä kautta syrjäytyä. He ovat sekä meille omassa työssämme että myös yhteiskunnalle haaste, koska he usein ovat pettyneitä sekä kouluun että viranomaisiin ja heidän perusturvallisuutensa on kouluaikana järkkynyt.

Mäki-Tikkalan tutkimuksesta löytyy viitteitä siitä, että pitkäkestoinen ja toistuva kiusaaminen jättää pysyvät jäljet kiusattuun henkilöön (Mäki-Tikkala 2011, 63). Kiusatun elämästä muodostuu tasapainoilua, pelkoa ja epävarmuutta, josta seuraa stressiä ja murheita. Suomalaisessa yhteiskunnassa elää suuri määrä aikuisia, jotka eivät ole tänäkään päivänä toipuneet kokemastaan koulukiusaamisesta, vaikka kiusaamisesta on saattanut kulua kymmeniä vuosia (Holmberg-Kalenius 2008, 47.)

Kiusatuksi joutumisen tekee erityisen traumaattiseksi se, että se ei ole ohimenevä vaan pysyvä tilanne, joka jatkuu monien kiusattujen kohdalla vuodesta toiseen. Kiusaaminen ei ole muusta luokan sosiaalisesta elämästä irrallaan, vaan siihen sisältyy kokonaisvaltainen ihmisarvon menetys vertaisryhmässä. Kiusatuksi

joutuminen on yhteydessä yleiseen ahdistuneisuuteen, sosiaaliseen ahdistuneisuuteen, huonoon itsetuntoon, kielteiseen minäkuvaan, yksinäisyyteen, itsetuhoajatuksiin ja masentuneisuuteen (Mäki-Tikkala 2011, 63; Salmivalli C 2003,19–20.)

Seuraava kertomus on hyvä esimerkki vertaistuen voimaannuttavasta vaikutuksesta:

Ryhmässämme oli nuori nainen, jota oli kiusattu ala-asteelta lähtien. Hän oli arka ja hänet jätettiin ryhmän ulkopuolelle. Hän myös alkoi kokea itsensä ulkopuoliseksi ja erilaiseksi, koska ei onnistunut saamaan kavereita. Kiusaaminen jatkui yläasteella ja nainen oli aina yksin välitunnit. Ryhmätöihin ja liikuntatunnin joukkueisiin hänet valittiin aina viimeisenä. Luottamus omaan itseensä oli huono.

Ensimmäiset kaverit hän sai vasta lukio-aikanaan. Lukion jälkeen hän ajautui epämääräiseen porukkaan. Omien sanojensa mukaan hänen itsetuntonsa nousi huomattavasti, koska ensimmäistä kertaa hänen elämässään hänet haluttiin ja hyväksyttiin johonkin ryhmään mukaan. Pian hän kuitenkin huomasi, että ihmisillä joiden kanssa hän liikkui, oli omanlaisensa maailma, johon hän ei halunnut astua. Tällöin hän muutti paikkakunnalta pois ja aloitti uuden elämän toisella paikkakunnalla. Jälleen kerran hän huomasi olevansa yksin ja pelkäävän entistä enemmän läheisten ihmissuhteiden rakentamista.

Nainen tuli ryhmään, koska oli tiedostanut sen, että häntä oli kiusattu, mutta hän ei ollut vielä ryhmään tullessaan tiedostanut ongelman laajuutta. Ryhmän aikana hän oivalsi asioita ja sai aitoja ystävyysuhteita. Ystävyysuhteet ovat säilyneet vielä ryhmän loputtuakin.

Kiusatuksi joutuminen nousee myös Kurosen tutkimuksessa huomattavaan rooliin, merkittäväksi kategoriaksi ja kiistatta syrjäytymisen riskitekijäksi (Kuronen 2010, 225.) Moni kiusattu kokee, että koulukiusaaminen on tuonut heille yhden ongelman, joka puolestaan on johtanut toiseen ja kolmanteen; näin ollen noidankehä on valmis. (Hovila S ym. 2001, 24) Noidankehän ennusmerkit ovat olleet näkyvissä myös joidenkin erittäin rankasti kiusattujen vertaisryhmiin osallistuneiden kohdalla, joihin perusterveydenhuollossa on suhtauduttu vähättelevästi ja asenne heitä kohtaan on ollut tuomitseva. Tällöin kiusattu on leimattu työkyvyttömäksi kun hän on hakenut

tukea itselleen. Tai vaihtoehtoisesti hän on tuen sijaan saanut jatkuvan lääkityksen ja valitettavasti usean kohdalla toistuu terveydenhoitohenkilöstön hokema ”et sitten ikinä tule parantumaan”. Kiusaamisen, tuen puutteen ja ymmärtämättömyyden seurauksena joidenkin kiusattujen kohdalla heidän henkinen selkärankansa on murtunut. Tukitoimena voi tällöin olla esimerkiksi keskustelumahdollisuus psykiatrisen sairaanhoitajan kanssa. Tukitoimi voi henkilön kohdalla olla ainut oljenkorsi, mutta käytännössä se on usein oireiden lääkitsemistä eikä alkuperäisten syiden hoitoa. Tukitoimet auttavat jaksamaan sekä kannattelevat päivästä toiseen, mutta ei poista itse ongelmaa.

Kiusatuksi joutuneet ovat Kurosen mukaan tulevaisuutensa suunnittelussa neuvottomia. Subjekttiivinen pahoinvointi verottaa hänen mukaansa entisen kiusatun voimia ja tulevaisuus tuntuu etäiseltä. Koulusuhde on muodostunut kielteiseksi ja oma toimijuus suunnittelussa on heikko (Kuronen 2010, 219–20.) Työssämme olemme huomanneet, että jos entinen kiusattu ei ole käsitellyt kiusaamiskokemustaan, niin ahdistus ja pelkotilat voivat nousta hallitsemaan hänen koko olemustaan. Siinä tilanteessa on helppoa luovuttaa, passivoitua ja syrjäytyä. Entinen kiusattu jää tai jättäytyy helposti yksin ilman tukea koulu- ja työyhteisössä, koska aikaisemmat huonot kokemukset estävät avoimuuden. Jos kiusattu uskaltautuu koulu- tai työmaailmaan, eikä positiivista yhteisöllisyyttä ole, hän voi tipahtaa käynnissä olevien ratasten ulkopuolelle. On tietenkin myös niitä kiusattuja, jotka kaikesta huolimatta selviytyvät hyvin tai vaihtelevasti.

2.5 Ongelmakohdat trauman kohtaamisessa

Vakavan kiusaamisen uhreilla on samoja oireita kuin niillä, jotka ovat kokeneet vakavan tai uhkaavan tilanteen. Kiusaaminen on usein pitkäkestoista ja kiusaamisen uhrit, ovatpa he sitten koulu- tai työpaikkakiusattuja, joutuvat usein kiusaajien aiheuttaman pitkäaikaisen stressin kohteeksi (Kinchin D 2005, 87.) Joissakin tilanteissa kokonainen perhe on traumatisoitunut tilanteesta, eivätkä näin ollen kykene auttamaan toisiaan (Kinchin 2005, 63). Koulussa kiusatun lapsen kohdalla meillä Suomessa kokemuksemme mukaan vain harvoin tunnistetaan kiusaamisesta saatua traumaa, eikä kiusattu välttämättä saa minkäänlaista tukea kiusaamisen loputtuakaan. Vielä harvemmin ymmärretään, että myös kiusatun vanhemmat ja sisarukset saattavat traumatisoitua perheen yhden lapsen kokemasta kiusaamisesta.

Traumaattisiin kokemuksiin liittyy usein myös häpeää. Tämä tuntuu ulkopuolisista käsittämättömältä. Lievimmillään häpeä liittyy ihmisten kohtaamiseen traumaattisen kokemuksen jälkeen. On vaikeaa mennä työpaikalle tai kouluun ja kohdata kaikki tutut ja puolitut ihmiset siellä. Pelätään, että ruvetaan itkemään tai ettei kestä tuttujen näkemistä (Saari S 2000, 54.) Henkiset vauriot, joita pitkään jatkunut kulkusaaminen saattaa aiheuttaa, voivat tulla esiin vasta myöhemmin elämässä (Hamarus 2008, 79). Tästä syystä entinen kiusattu, joka on saanut kiusaamisesta trauman, ei välttämättä itsekään tunnista traumaansa eikä siksi osaa pyytää siihen apua ja tukea. Viranomaistenkaan ei ole helppoa tunnistaa kiusaamisesta trauman saanutta ihmistä myöhemmässä vaiheessa hänen elämäänsä.

Trauman aiheuttamaan heijastevaikutukseen uhrin ihmissuhteisiin suhtaudutaan usein välinpitämättömästi eivätkä ammattiauttajatkaan aina osaa puuttua siihen, vaikka heidän työhönsä kuuluu tukea traumasta selviytyviä (Herbert C & Wetmore A 2008, 43). Vertaistukiryhmissämme on ollut ihmisiä, joiden kohdalla heidän käymässään psykoterapiassa ei ole käsitelty kiusaamisen vaikutusta ihmissuhteisiin, vaikka ihminen itse on tuonut sen useasti julki. Syynä tähän on kertojien mukaan ollut se, ettei kiusaamista ole koettu traumaksi vaikka ihminen itse sen aikuisena sellaiseksi on kokenut. Tämä edesauttaa kiusatun uhrin rooliin jäämistä.

Ihminen ei aina ole itse tietoinen traumastaan, mutta erilaiset kriisit elämän aikana saattavat laukaista tai pahentaa sitä tai nostaa kiusaamistrauman pintaan. Kiusatun ei aina ole helppoa lähteä hakemaan apua traumaansa koska edelleen häpeää sitä tai ajattelee, ettei jaksakaan kertoa asiaansa uudelle ihmiselle. Hän voi myös ajatella, ettei kuitenkaan saa ongelmaansa apua. Oma asenne tai auttajan asenne voi olla esteenä avun hakemiselle ja saamiselle. Yhteiskunnassamme ei huomioida syrjäytymisuhan alla olevia, joista osa on entisiä kiusattuja, joilla on huono itsetunto, luottamuksen puutetta ja kyvyttömyyttä itse järjestää omia asioitaan.

Myös ainakin yhdessä kansainvälisessä tutkimuksessa on todettu, että skitsofreniaa sairastavien taustalta löytyy 30–80 %:lla seksuaalista tai fyysistä väkivaltaa, johon myös kiusaaminen luetaan. Kaikilla sairaalahoidossa olevilla, psyykkisesti sairailta henkilöillä vastaavat tapahtumat selittyivät 69 %:lla tapauksista. (Hamarus 2008, 79.) Oman kokemuksemme mukaan monella paniikkihäiriötä sairastavalla taustalla on nimenomaan ahdistava kiusaamiskokemus, jota ihminen ei ole kyennyt käsittelemään, jolloin se kanavoituu pahimmillaan paniikkikohtauksiksi. Saaren

mukaan kohtaamalla vaikea kokemus, käymällä se läpi ja puhumalla siitä se vähitellen helpottuu (Saari S 2000, 55.)

3. TAVOITTEENA MATALAN KYNNYKSEN TUKI

Valopilkkuprojekti käynnistyi 1.3.2010 RAY:n rahoittamana kolmevuotisena yhteistyö-hankkeena. Kiusattujen lasten vanhemmille on aiemmin ollut hyvin huonosti vertaistukea saatavilla. Valopilkkuprojektin tarkoituksena on alusta asti ollut tuoda tietoa, tukea ja apua kiusattujen ja kiusaavien lasten vanhemmille sekä entisille koulukiusatuille. Projektin taustalla on ollut henkilökohtainen halumme lähteä parantamaan asiaa sekä halu ja pyrkimys puuttua selkeään epäkohtaan yhteiskunnassamme. Projektin tarkoituksena on ollut vaikuttaa suoraan kiusaamisen ja syrjäytymisen ennaltaehkäisemiseen tiedottamisen ja nopean puuttumisen kautta. Tavoitteena on ollut tiedon, avun ja vertaistuen jakaminen sekä yhteistyön kehittäminen eri tahojen välille kuten kunnat, kaupungit, terveys- ja sosiaalialan palvelut sekä kodit ja koulut.

Ennen kaikkea pyrimme siihen, että kiusattujen perheet huomioitaisiin heti alkavissa tilanteissa, jolloin monet tilanteet saataisiin loppumaan jo alkuunsa, kriisiytyminen estettäisiin ja yhteiskunnan varoja säästyisi. Pyrkimyksenä on myös ollut entisten koulukiusattujen ja kiusattujen lasten vanhempien terveyden ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistäminen, jolloin perheiden elämänlaatu paranee ja asiat tasapainottuvat.

Tavoitteena on ollut matalan kynnyksen tuki ja apu niille perheille ja entisille koulukiusatuille, jotka eivät aiemmin ole saaneet vertaistukea kiusaamisasioihin. Yhtenä tavoitteena on ollut vaikuttaa koulu- ja sosiaalipuolen puutteelliseen ja usein riittämättömään apuun jota kiusatuille tarjotaan. Tavoitteena on ollut toimivan vertaistukimallin luominen ja kehittäminen kiusaamisongelmasta kärsiville, koska sellaista ei ole aiemmin ollut saatavilla eikä kiusaamisasiasta kärsivät ole tästä syystä aina saaneet tarvitsemaansa apua. Liian usein perheiden ja viranomaisten ajatusmaailmat eivät tässä asiassa kohtaa.

Tieto kiusattujen lasten vanhempien tuen tarpeesta on tullut meille paitsi omakohtaisen kokemuksen, myös aikaisemman työkokemuksen kautta. Saijalla on

oman opettajan työn kautta koulumaailmasta saatua kokemustietoa sekä nuorten että heidän vanhempiansa tarpeista. Tinalla taas on oman perheensä kokemuksista kirjoitetun kirjan pohjalta saatua palautetta vanhemmilta, joiden lasta on kiusattu.

Pilottiryhmissämme olemme huomanneet, että vertaistuki toimii sekä kiusattujen lasten vanhempien että entisten koulukiusattujen kohdalla ja että he tarvitsevat apua kiusaamiseen liittyvissä eriasteisissa ongelmissa, jolloin he saavat mahdollisuuden jakaa kokemuksiaan keskenään ja puhua niistä toisille joilla on samantapaisia kokemuksia. Ensimmäisillä luennoillamme huomasimme myös, miten suuri tarve ihmisillä on saada tietoa kiusaamisen vaikutuksista sekä selvittää omaa tilannettaan suhteessa saamaansa tietoon. Toisaalta olemme myös huomanneet, että joillakin pahoin kiusatuilla saattaa olla tarve olla hiljaa ja peittää asia, joka tuntuu ylitsepääsemättömän vaikealta avata kenellekään.

3.1 Työskentelymuodot

Valopilkun tärkein työskentelymuoto on vertaistuen tarjoaminen ryhmissä, yksilötapaamisten muodossa, puhelimitse, sähköpostitse ja eri keskustelufoorumeilla sekä Facebookissa.

Tapamme suhtautua meiltä apua hakeneisiin ihmisiin on ollut ennakkoluulotonta, emme ole vähätelleet ketään ja olemme aina pyrkineet selvittelemään heidän asiansa juurta jaksain asiantuntijuuttamme hyväksikäyttäen. Itsestään selvyytensä olemme kohdelleet kaikkia avunhakijoita kunnioituksella ja heitä arvostaen. Tätä kautta luottamus on syntynyt, joka omalta osaltaan on auttanut ihmisiä avautumaan kipeässä asiassaan. Tärkeää osaa luottamuksen syntymisessä on ollut työntekijöiden tietotaito, myös kokemusasiantuntijuus-tausta.

Työssämme olemme tehneet pitkäjänteistä yhteistyötä viranomaisten ja kolmannen sektorin toimijoiden kanssa, näin ollen vaikuttamme myös laaja-alaisemmin yhteiskunnan tasolla. Olemme järjestäneet yhteistyössä erilaisia matalan kynnyksen tapahtumia esimerkiksi kauppakeskukseen, joissa myös vapaaehtoiset nuoret ovat omalta osaltaan halunneet osallistua yhteiseen hyvän tekemiseen.

Työskentelytapamme on prosessoiva ja vuorovaikutuksellinen, jonka ansiosta normaalisti vaikeiksi tai raskaiksi koetut työasiat saadaan työstettyä niin, etteivät ne jää painamaan meitä. Tämä on yksi keino hoitaa omaa jaksamistamme. Tämä työskentelytapa vaatii työntekijöiltä reflektointia, tunteiden kohtaamista rehellisesti, jalat maassa olemista, tiettyä tyyneyttä tehdä vaikeita asioita sekä ennakkoluulotonta suhtautumistapaa. Olemme alusta asti ideoineet, prosessoineet, reflektoineet ja puhuneet kaikki asiat auki Harjulan setlementti ry:n toiminnanjohtajan Ari Tuupainen kanssa, mikä on tuonut työhömmme lisää voimavaroja sekä intoa toteuttaa aluksi hulluiltakin tuntuneita ideoita.

3.2 Aikataulu ja henkilöstöresurssit

Projektin ensimmäisen vuoden tärkeimpinä tavoitteina oli synnyttää eri yhteistyötahojen välille luottamusta herättävät ja toimivat, eri osapuolia tukeva toimintamalli ja työmenetelmä. Toisena tavoitteena oli rakentaa yhteistyökumppaneiden kanssa menetelmä, jonka avulla löydetään tai luodaan yhteydet vertaistukea tarvitseviin perheisiin. Jotta se onnistuisi, tarvitaan paitsi tiivistä yhteistyötä eri tahojen välillä, myös mahdollisuutta käyttää jo olemassa olevia verkostoja ja kontaktipintoja.

Toisen vuoden tärkeimpiä tavoitteita olivat toimintamallin toiminnan vakiinnuttaminen ja parantaminen, perheiden tiedottamisen ja saavutettavuuden edelleen kehittäminen sekä kokemustiedon kerääminen toiminnastamme. Kolmannen vuoden tavoitteet olivat yhteistyömallin syventäminen ja juurruttaminen kumppaneiden toimintaan, vertaistukimallin hiominen ja parantaminen sekä vertaistukiohjaaja-koulutuksen suunnittelu ja käytäntöön ottaminen.

Kolmevuotinen projekti on kokemuksemme mukaan liian lyhyt vahvemman yhteistyön rakentamiseen kaupunkien, kuntien ja jopa joidenkin kolmannen sektorin toimijoiden kanssa. Alkuperäisen aikataulun mukaan ajatuksena oli, että kolmannen vuoden aikana toiminta muuttuisi valtakunnalliseksi, mutta seuraavat seikat ovat vaikuttaneet asiaan: Kiusaaminen on vaikea ja arka asia myös viranomais-tahoille, jotka voivat olla epäluuloisia, koska pelkäävät asian nousevan pinnalle, eikä aikaa tapauksien selvittämiseen aina ole. Viranomais-tahojen kanssa tutustumisvaihe ja yhteistyön aloittaminen vie aikaa. Pikku hiljaa heidän luottamuksen

saavutettuamme he ovat ymmärtäneet, ettemme ole heille uhka, vaan mahdollisuus.

Tämänkaltaisen pilotti-työn tekeminen on kuin siltojen rakentamista. Perustusten on oltava ensin kunnossa, jotta luottamus syntyy molemmin puolin. Lisäksi viranomaisten kanssa tehtävään luottamukselliseen työhön vaikuttaa se, että päätös projektin jatkosta tulee niin myöhäisessä vaiheessa. Tämä johtaa vääjäämättä siihen, että jotkut tahot voivat jatkossa jäädä pois, koska eivät jaksaa odottaa, tai koska heillä täytyy olla varma tieto jatkosta, ennen kuin tekevät omalta osaltaan päätöksiä yhteistyön aloittamisesta tai jatkamisesta.

Projektissa työskentelee kaksi yhdenvertaista työntekijää. Työntekijöiden tukena ja projektin innovatiivisten asioiden suunnittelussa tärkeänä taustatukijana on toiminut Harjulan settlementti ry:n toiminnanjohtaja. Henkilöstöresurssit ovat olleet riittävät toistaiseksi.

3.3 Yhteistyö

Jo ennen hankkeen alkua ajatuksena oli luoda yhteistyöhön perustuva projekti. Yhteiskunnassa vaikeiksi koettujen asioiden kanssa yhteistyö mahdollistaa asioiden eteenpäin viemisen. Valitsimme yhteistyökumppanit tarkkaan, jotta molemmille osapuolille olisi hyötyä yhteistyöstä. Joidenkin yhteistyökumppaneiden kohdalla huomasimme, että heidän täytyy saada seurata toimintaamme ja toimintatapojamme, ennen kuin he uskaltavat konkreettiseen yhteistyöhön. Yhteistyö on kehittynyt ajan myötä, myös uusia kumppaneita on tullut mukaan matkan varrella. Yhteistyö koulupuolen kanssa on osoittautunut haasteelliseksi.

Yhteistyökumppaneinamme ovat toimineet Lahden Seurakuntayhtymän erityisnuorisotyö, Päijät-Hämeen Liikunta- ja urheilu, Suomen Ratsastajainliitto, Lahden kaupungin nuorisopalvelut, Lahden kaupungin sosiaali-, terveys- ja koulutoimi, Päijät-Hämeen Perheneuvola, Päijät-Hämeen lähi- ja nettipoliisi, MLL Lahden osasto, Suomen settlementtiliitto, kauppakeskus Trio, Lahden Diakonian instituutti sekä NäytönPaikka ry:n OEN-projekti.

Valopilkkuprojekti kutsuttiin Päijät-Hämeen turvallisuusverkostoon, joka koostuu alueella toimivasta auttamisjärjestelmästä. Turvallisuusverkosto tekee väkivaltaa ennaltaehkäisevää ja perhe-elämän turvallisuutta vahvistavaa työtä. Verkosto on

epämuodollinen, saman asian parissa työskentelevien, ammattilaisten yhteenliittymä (Kuusinen-James K & Ihalainen J 2011, 133–134.) Turvallisuusverkostoon kuulumisen on edesauttanut hankkeemme etenemistä kentällä. Uusia ovia on tätä kautta auennut ja uusia yhteistyömahdollisuuksia on syntynyt.

Vaikka projektimme ei ole tieteen tahtoen hakeutunut julkisuuteen, niin olemme kuitenkin projektin loppupäässä saaneet näkyvyyttä mediassa. Suuren suosion saavuttaneessa ”Vain elämää”-ohjelmassa artisti Jari Sillanpää valitsi Valopilkkuprojektin lahjoituksensa kohteeksi. Sen seurauksena Valopilkkun 1.3.2012 käyttöön otettu Kiusaaminen.fi nettifoorumi tukkeutui suuren kävijämäärän vuoksi ja nettisivujemme kävijämäärät kasvoivat huimiksi. Tämän seurauksena saimme myös uusia yhteydenottoja.

4. TOIMINNAN KUVAUS JA TOTEUTUS

Valopilkkuprojektin toimintaa on ollut vertaistukiryhmät kiusattujen ja kiusaavien lasten vanhemmille sekä entisille koulukiusatuille, puhelin- ja nettituki sekä kahdenkeskiset keskustelut, vertaistuki nettifoorumeissa ja Facebookissa, vertaistukiohjaaja-koulutus, luennot sekä koulutustilaisuudet.

Olemme luoneet pohjaa työllemme jo parin vuoden ajan ennen projektin alkua, jolloin pidimme pilottiryhmiä ja luentoja Harjula-keskuksessa. Projektin edetessä olemme avanneet yllättäviäkin ovia, joiden kautta olemme päässeet tekemään molempia osapuolia tyydyttävää yhteistyötä kiusaamisasian hyväksi.

4.1 Vertaistukiryhmät

Vertaistoiminnan taustalla on ihmisten ikaikainen tarve olla vuorovaikutuksessa toistensa kanssa, koska ihminen on sosiaalinen ja elää yhteisöissä. Ryhmällä on enemmän voimaa tehdä ongelmia näkyviksi ja vaikuttaa asioihin kuin yhdellä ihmisellä. Vertaistoiminnalla on vahva ennalta ehkäisevä merkitys, mutta on muistettava, että se ei ole terapiaa (Laimio A & Karnell S 2010, 9 – 11.)

Yllä mainituista syistä vertaistuki toimii erityisen hyvin kiusaamiskokemuksen omaavien ihmisten kohdalla. Kiusaaminen on kokemus, joka usein sairastuttaa koko perheen. Vanhemmilla itsellään voi terveydentila horjua stressin seurauksena tai lapsen vallitsevan tilan takia. Jompikumpi vanhempi saattaa joutua jättäytymään työelämästä kokonaan tai osittain pois. Entisen kiusatun kohdalla kiusaamiskokemus saattaa vaikuttaa kykyyn lähteä opiskelemaan tai osallistua työelämään.

Entiset kiusatut ja kiusattujen lasten vanhemmat saattavat kärsiä luottamuksen puutteesta, häpeästä, pelosta, huonosta itsetunnosta sekä aloitekyvyn puutteesta, koska usein kohtaamiset kiusaamisen selvittelyvaiheessa aiheuttavat syvää pettymystä ja mielipahaa heille. Ymmärtämättömyys kiusatun ja kiusatun perheen kokemusta kohtaan johtaa usein siihen, että asiat jäävät kesken ja perhe kriisiytyy.

Vertaistukiryhmään osallistuvat ovat usein ryhmään tullessaan jo syrjäytymisvaarassa kiusaamisesta saadun käsittelemättömän traumansa takia. Ryhmään tuleminen on monelle viimeinen oljenkorsi, koska he ovat alistuneet kohtalolleen ja usein vuosikausia kuvitelleet, ettei asialle enää voi tehdä mitään.

Eräs ryhmäläisemme, joka oli vuosia taistellut oman kiusaamiskokemukseen liittyvän ahdistuksensa kanssa, kertoi käyneensä terveyskeskuksen psykiatrisella sairaanhoitajalla saadakseen tukea traumaansa. Sairaanhoitaja oli kuitenkin tyly ja sanoi, ettei hänen kaltaiselleen ole apua saatavilla, koska hän on vielä työkykyinen. Sairaanhoitaja myös leimasi hänet persoonallisuushäiriöiseksi, ja sanoi, että terve ihminen olisi vain tappanut itsensä. Lääkkeitä hänelle kuitenkin tarjottiin.

Vertaistukiryhmät ovat kokoontuneet Harjula-keskuksessa ja kokoontumiskertoja jokaisessa ryhmässä on ollut 6 – 8. Vertaistukiryhmät ovat koostuneet entisistä koulukiusatuista sekä kiusattujen lasten vanhemmista. Olemme vertaistuki-ohjaaja-koulutuksen käyneinä toimineet itse ryhmien ohjaajina. Ryhmiin osallistujat ovat tulleet Päijät-Hämeen alueelta.

Vertaistukiryhmään osallistuminen on prosessi, jonka jokainen käy läpi itselleen sopivalla tavalla omalla aikataulullaan ryhmän puitteiden sisällä. Jotta toipuminen olisi mahdollista, ongelma täytyy ensin tehdä näkyväksi. Ryhmässä vertaisuus edesauttaa omalle ongelmalle avautumista sekä sen jakamista muiden kanssa. Ryhmän henki myös kannustaa ihmistä rohkaistumaan puhumaan ja ottamaan

vastaan tukea toisilta. Vertaisuus myös auttaa ymmärtämään, ettei asiaa tarvitse pelätä ja että ryhmässä on turvallista jakaa omia kipeitäkin asioita. Omasta kokemuksestaan ja omista tunteistaan ja ajatuksistaan puhuminen on ensiarvoisen tärkeää selviytymisen kannalta. Luottamus prosessiin ja sen ymmärtäminen ja oivaltaminen, että asian voi käydä läpi yhdessä vertaisten kanssa, mahdollistaa toipumisprosessin alkamisen jolloin eheytyminen ja voimaantuminen mahdollistuu.

Ryhmään osallistui nuorehko mies, joka ryhmään tullessaan ei ollut koskaan kertonut tarinaansa tai armeijan aikana kehittämäänsä tuhoisaa suunnitelmaa kenellekään. Ryhmässä hän koki saavansa ymmärrystä ja tukea sekä rohkeutta puhua asiasta. Asiasta puhuminen lisäsi hänen itsetuntoaan ja hän koki voimaantuvansa ryhmästä. Mies ei ollut kiusaamisen takia uskaltanut luoda seurustelusuhteita, mutta sai ryhmästä niin paljon itseluottamusta ja rohkeutta, että löysi itselleen kumppanin.

Ryhmäläistemme kautta vertaistuki-ajatus on levinnyt kentälle, kun ryhmän käyneet ovat huomanneet miten paljon apua heillä on siitä ollut. Eri ryhmissä olleet ihmiset ovat Valopilkun järjestämässä yhteisissä ryhmäläisten tapaamisissa päässeet tutustumaan toisiinsa ja sitä kautta on muodostunut vertaistukirinki joka levittää vertaistukea edelleen omassa elinympäristössään.

Ryhmiä on ollut suunnitteilla myös muualle kuten esimerkiksi Tampereelle, mutta ryhmiin ei esimerkiksi vähäisen mainosbudjetin vuoksi tullut tarpeeksi osallistujia. Vertaistukiryhmiin on osallistunut 22 henkilöä, joista naisia on ollut 19 kpl ja miehiä 3 kpl. Ilmoittautuneita on ollut yhteensä 38 kpl, mikä omalta osaltaan kertoo ryhmään osallistumisen vaikeudesta ja siihen sitoutumisesta. Se kertoo myös kiusaamisasian arkuudesta ja siitä, että vaikka olemme pyrkinneet mahdollisimman matalaan kynnykseen, niin haasteeksi muodostuu jatkossa, miten kynnystä edelleen voisi madaltaa.

Vertaistukiryhmät etenevät aina ennalta suunnitellun ohjelman mukaisesti kuitenkin niin, että huomioidaan ryhmän jäsenten tarpeet ja etenemistahti. Ryhmä on suljettu ja kokoontumiskertoja on 8 – 12 kertaa. Yhden ryhmäkerran pituus on kaksi tuntia. Ryhmäläisiä sitoo vaitiolovelvollisuus ja olisi suotavaa että jokainen ryhmäläinen osallistuu jokaiseen ryhmäkertaan, jolloin eheytymisprosessi etenee mahdollisimman pitkälle.

Ensimmäisellä ryhmäkerralla ryhmä tutustuu toisiinsa oman tarinan kautta, ja ryhmän säännöt sovitaan jokaisen ryhmän kanssa. Usein ryhmäläisten kokemus oman tarinan kertomisesta on, että heitä ensimmäistä kertaa kuunnellaan ja ymmärretään.

Toisella tapaamiskerralla käsitellään tunteita, joita kiusaaminen herättää ja puhutaan valmiustilasta, josta moni kiusattu ja kiusatun lapsen vanhempi kärsii. Asian käsitteleminen ja siitä puhuminen auttaa ryhmäläisiä huomaamaan, kuinka paljon stressiä kiusaamiskokemus heille on aiheuttanut. Käsittelemme myös sitä, mitä valmiustilalle voi tehdä ja miten voi harjoitella sen tunnistamista itsessään. Jokainen avaa omaa kokemustaan juuri sen verran kuin on tarpeen. Kolmannella kerralla perehdymme erilaisiin kiusaamistapoihin, syyllisyyteen sekä häpeään ja vihan merkitykseen toipumisprosessissa. Häpeä ja viha ovat usein kiusatuille tunteita, jotka he kätkevät sisälleen. Niistä on vaikea puhua eikä niiden olemassaoloa aina tunnista itsekään. Siksi neljännellä tapaamiskerralla puhumme keinoista käsitellä tunteita sekä avuttomuuden tunnetta ja sen vaikutusta ihmiseen.

Viidennen kerran teemana on kuinka kiusaamiskokemuksen jälkeen pääsemme toipumisen tielle. Pohdimme myös anteeksiantoa ja sen merkitystä jokaisen henkilökohtaiseen elämään. Seuraavalla kerralla käsittelemme masennusta ja surua sekä sitä, miten kukin voi lisätä omia voimavarojaan. Seitsemännen kerran teemana on oman tilanteen hyväksyminen ja ajatus ehjistä minästä.

Ryhmä voi kokoontua tämän jälkeen vielä muutamia kertoja tarpeen mukaan, jolloin voidaan perehtyä niihin asioihin joihin ryhmäläiset kokevat tarvitsevansa lisätukea. Tarvittaessa ohjaamme ryhmäläisen eteenpäin, esimerkiksi terapiaan.

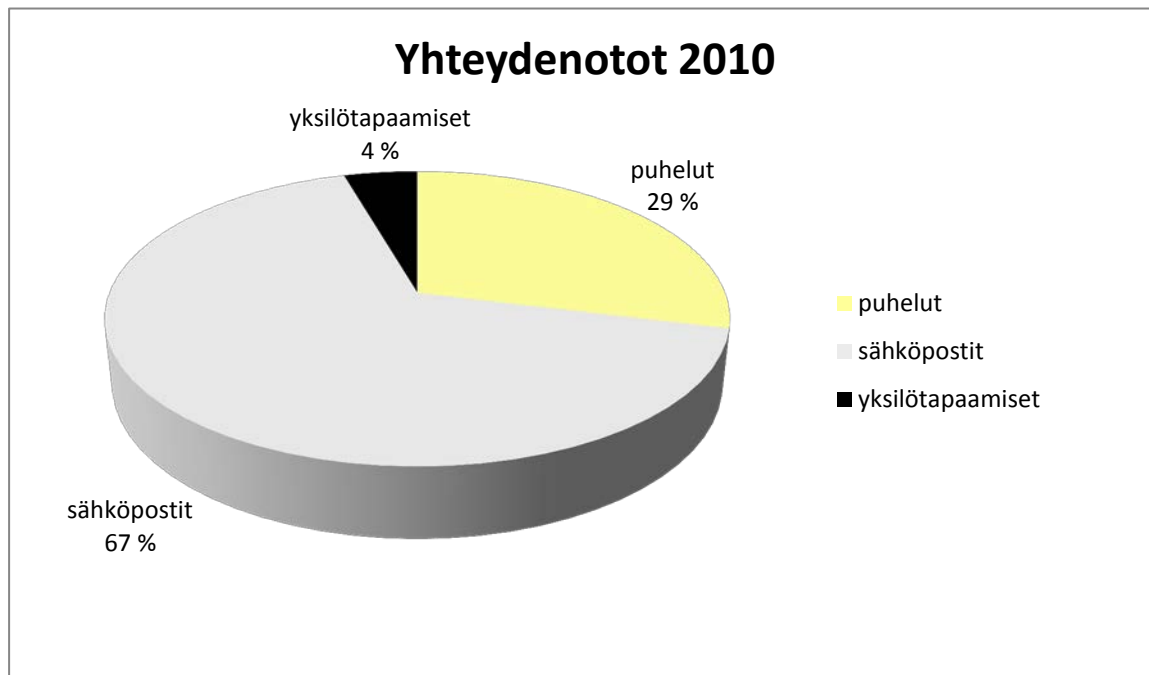
4.2 Puhelin- ja nettituki sekä kahdenkeskinen keskustelu

Avunpyyntöjä kiusaamistilanteisiin on projektin alusta alkaen tullut sekä puhelimitse että sähköpostitse ympäri Suomen. Kahdenkeskisiä keskusteluja on käyty keskitetysti Lahden alueella. Useimmat puhelimitse yhteyttä ottaneet ovat hakeneet apua lapsensa kiusaamistilanteen selvittämiseen.

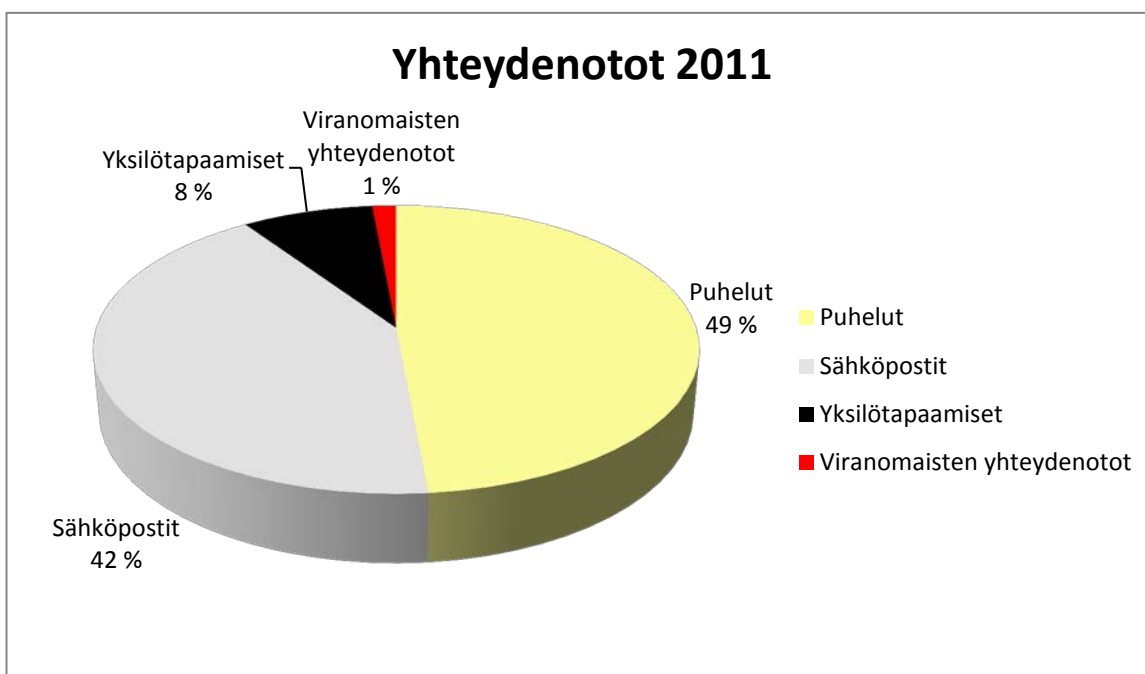
Puhelimitse yhteydenottoja on ollut yhteensä 241 kpl, joista miehiä on ollut 45 kpl. Avunhakijoista kerran meihin yhteydessä olleita on projektin aikana ollut 36 henkilöä, joista 7 on ollut miehiä. 2-4 kertaa yhteyttä ottivat 30 henkilöä, joista

kaikki ovat olleet naisia. Ne, jotka ovat olleet puhelimitse yhteydessä 5 tai useampia kertoja, on ollut 175 henkilöä. Naisten osuus on 130 kpl ja miesten 45.

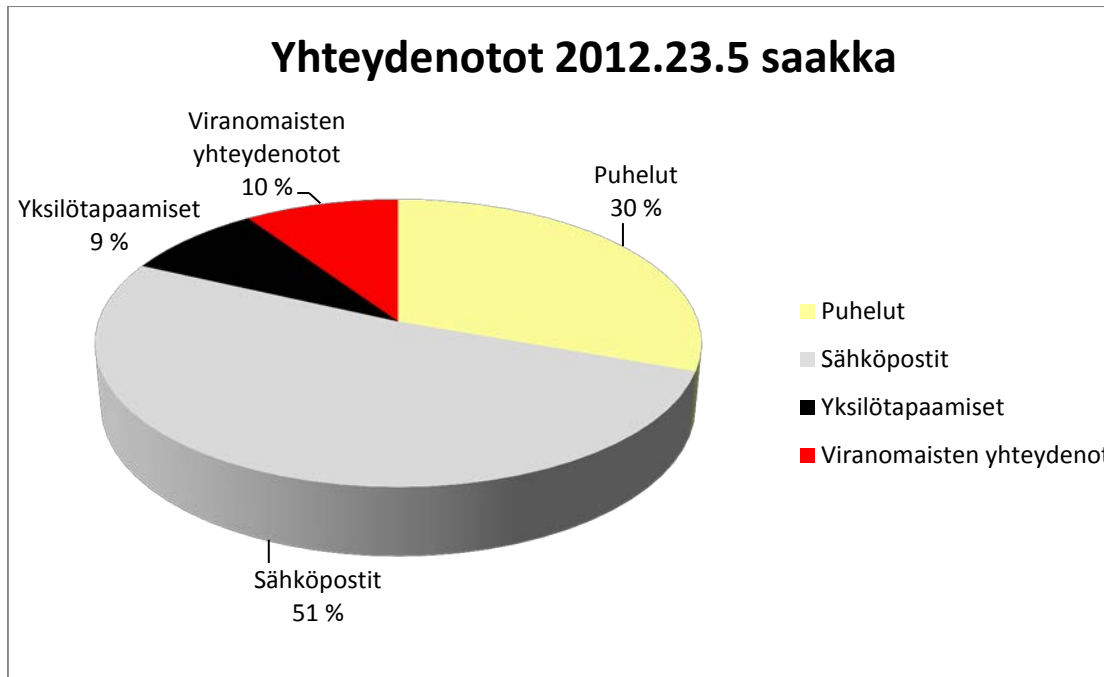
Seuraavasta kaaviosta näkyy yhteydenotot vuodelta 2010, joista puheluita 32 kpl ja sähköposteja 74 kpl. Yksilötapaamisia oli vuoden 2010 aikana 5 kpl.



Vuoden 2011 aikana puheluiden määrä lisääntyi, niitä oli 66. Sähköpostien määrä pysyi suurin piirtein samana, niitä oli 57. Yksilötapaamiset nousivat edellisvuoden viidestä yhteentoista. Ensimmäiset viranomais-yhteydenotot tuli vuoden 2011 aikana, jolloin niitä oli valtakunnallisesti 2 kpl.



Seuraavassa taulukossa näkyy yhteydenotot vuoden 2012 osalta 23.5 saakka. Puheluita oli tuolloin 32 kpl, sähköposteja 54 kpl ja viranomaisten yhteydenottoja 10 kpl. Yksilötapaamisia oli yhteensä 9.



Suurin osa puhelimitse tulleista yhteydenotoista kertovat pitkälle edenneistä, vaikeista tilanteista joita ei ole pystytty ratkaisemaan. Osa yhteydessä olleista perheistä ovat olleet yhteydessä meihin useamman vuoden ajan. Suurin osa näistä tilanteista on ajan myötä ja sitkeiden ponnisteluiden kautta päätyneet hyvin. Vanhemmilta saamamme palautteen mukaan meiltä saatu tuki ja heidän puoleltaan luottamus meihin, on ollut heille merkittävä tekijä asian käsittelyssä.

Erittäin huolestunut äiti soitti pienestä alakoulu-ikäisestä lapsestaan, jota oli kiusattu esikoulusta lähtien. Lapsen kiusaaminen oli fyysistä nöyryytystä ja ryhmästä pois sulkemista. Lapsi ei enää halunnut mennä kouluun, koska pelkäsi oman turvallisuutensa olevan vaarassa ja äiti oli asiasta samaa mieltä. Koulu otti sosiaalitoimen mukaan selvittelyihin ja

äidin mukaan heitä vanhempina oli syyllistetty. Äiti oli leimattu ylihuolehtivaiseksi ja sanottu, ettei lapsi siitä syystä viihdy koulussa.

Äidin kokemus oli, ettei heitä vanhempina otettu vakavasti ja että asia jatkuvasti käännettiin heitä vastaan sen sijaan että itse kiusaamiseen olisi puututtu. Äiti kertoi, että olimme ensimmäinen ja ainoa taho, joka kuunteli heitä, ja otti heidän hätänsä todesta. Hän koki uskaltavansa luottaa meihin ja saavansa meiltä tukea.

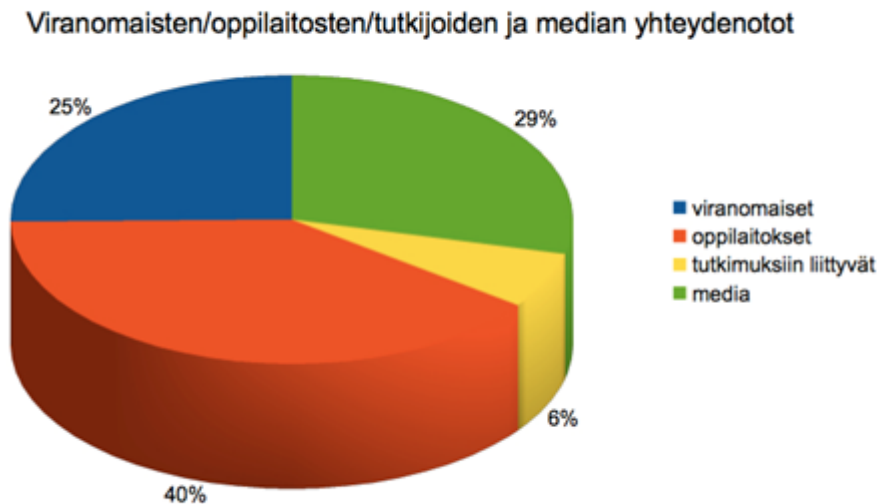
Lapsi halusi vaihtaa koulua ja vanhemmatkin olivat vaihtamisen kannalla, mutta koulun mielestä se oli huono ratkaisu. Soittaessaan äiti oli stressaantunut myös perheen taloudellisesta tilanteesta, sillä kiusaaminen oli maksanut perheelle yksityisen sairaanhoidon muodossa, koska perusterveydenhuollosta perhe ei ollut saanut tarvitsemaansa apua ongelmiin.

Osa yhteydenotoista on tullut sähköpostitse sekä Kiusaaminen.fi-foorumin että Facebookin kautta. Kiusaaminen.fi-foorumin omistaa Valopilkkuprojekti. Sen kautta vertaistuki ja keskustelu mahdollistuvat verkossa eri-ikäisten ja hyvin eri tilanteissa olevien ihmisten kanssa. Kyseessä voi olla ihmiset, jotka eivät kykene tai joiden voi olla vaikeaa hakea apua muualta.

Facebookissa tuki on annettu yksityisviestejä käyttäen. Sähköpostitse tulleista avunpyynnöistä yksittäisiä sähköposteja on tullut 23. Useamman kuin yhden kerran yhteydessä olleita on 21 henkilöä. Yhteensä yhteydenottoja sähköpostitse on ollut 44, joista miesten yhteydenottoja on 6.

Kahdenkeskiset tapaamiset eivät alun perin kuuluneet suunnitelmiimme, mutta projektin edetessä huomasimme, että on myös kiusattuja jotka eivät kykene tulemaan ryhmään, mutta kaipasivat kahdenkeskisiä vertaisen tukitapaamisia. Näin ollen olemme työskennelleet myös heidän kanssaan samalla periaatteella kuin työskentelemme puhelimitse ja ryhmissä. Kahdenkeskisiä tapaamisia on ollut yhteensä 28.

Yhteydenotot viranomaisten ja oppilaitosten suunnalta sekä tutkimuksiin liittyen ovat lisääntyneet toimintamme aikana. Seuraavaan kaavioon on koottu yhteydenotot prosenteissa.



4.3 Vertaistukiohjaaja-koulutus

Valopilkkun kiusaamisasioihin pureutuva vertaistukiohjaaja-koulutuksen pilottiryhmä aloitti 14.4.2012. Opintoja on yhteensä 46 tuntia, joista 29 tuntia lähiopetusta. Koulutukseen kuuluu lopputyö ja se antaa valmiuksia toimia vapaaehtoisena vertaistukiohjaajana kiusaamisesta toipuville. Koulutus on Suomessa ainutlaatuinen ja soveltuu ammattilaisille, opiskelijoille, omakohtaisen kiusaamiskokemuksen omaaville sekä muille asiasta kiinnostuneille.

Vertaistukiohjaaja-koulutus sisältää vankan tiedon kiusaamiseen liittyen kotitehtävineen. Koulutukseen osallistuvat saavat Tuki toipumisen tielle - Vertaistukiohjaajan käsikirjan, joka on projektityöntekijöiden käsialaa. Sen avulla käydään läpi keinoja tunteiden käsittelemiseen kiusaamistilanteissa ja harjoitellaan ryhmän ohjaamista erilaisin harjoittein pari- tai ryhmätöinä. Koulutuksen aikana osanottajat useimmiten ymmärtävät syvällisemmin kiusaamisen vaikutukset ihmisen elämään.

Suunnitelmissa on koulutuksen kehittäminen edelleen yhä laajemman ammattikunnan käyttöön. Vastaavaa koulutusta ja tietopakettia ei sisälly mihinkään koulutukseen eikä myöskään kyseistä tieto- taitoa välttämättä ole lasten, nuorten tai aikuisten kanssa työtä tekeville ammattilaisilla.

Vertaistukiohjaaja-koulutuksia on syksyn aikana ollut 2 kpl. Osallistuneita on ollut yhteensä 13, joista miehiä on ollut 3. Osa koulutukseen osallistuneista on osallistunut ensin vertaistukiryhmiin ja edenneet oman prosessinsa läpikäytyään vertaisohjaaja-koulutukseen.

Ensimmäisenä vuonna vertaistukiryhmään osallistunut mies koki saaneensa ryhmästä tukea ja luottamusta elämäänsä niin paljon, että hänen elämänsä rauhoittui ja tasapainottui. Tätä kautta hän koki olevansa valmis myös auttamaan muita. Hän osallistui vertaisohjaaja-koulutukseen hyvällä menestyksellä ja on sen jälkeen jakanut oman työnsä ohessa tietoutta vertaistuesta ja on ollut tukena muille entisille kiusatuille.

Projektimme on saanut hyvää palautetta entisiltä ryhmäläisiltä ja vertaisohjaaja-koulutuksen läpikäyneiltä.

4.4 Järjestetyt tapahtumat

Valopilkku-projekti on kolmen vuoden aikana järjestänyt useita erilaisia yleisötapahtumia sekä osallistunut eri tahojen järjestämiin tapahtumiin. Tapahtumiimme on osallistunut arviolta noin 2000 henkilöä.

Yhteistyössä lahtelaisen kauppakeskus Trion kanssa olemme järjestäneet ”Enemmän iloa koulutielle”- tapahtuman kahtena syksynä. Tapahtuma on ollut suunnattu sekä lapsille, nuorille että heidän vanhemmilleen. Tapahtumassa on saanut äänestää Trion positiivisinta nuorta ja tapahtuman yhteydessä on järjestetty piirustuskilpailu aiheena kiusaaminen.

Olemme osallistuneet Päijät-Hämeen turvallisuusverkoston kanssa yhteistyössä järjestettyyn ”Onks pakko sietää?”- tapahtumaan, joka myös järjestettiin kauppakeskuksessa. Olemme myös olleet kutsuttuina Poliisin päivä-tapahtumassa Trio-kauppakeskuksessa.

Järjestimme yhteistyössä Lahden Tiirismaan peruskoulun kuvataideluokkien ja Lahden kaupunginkirjaston kanssa ”Kiusaaminen kuvina”-taidenäyttelyn kirjastoon joulukuussa 2011. Kiusaamista aiheena käsiteltiin ensin kuvataidetunneilla, jonka jälkeen 7. luokan oppilaat tekivät aiheeseen liittyviä töitä.

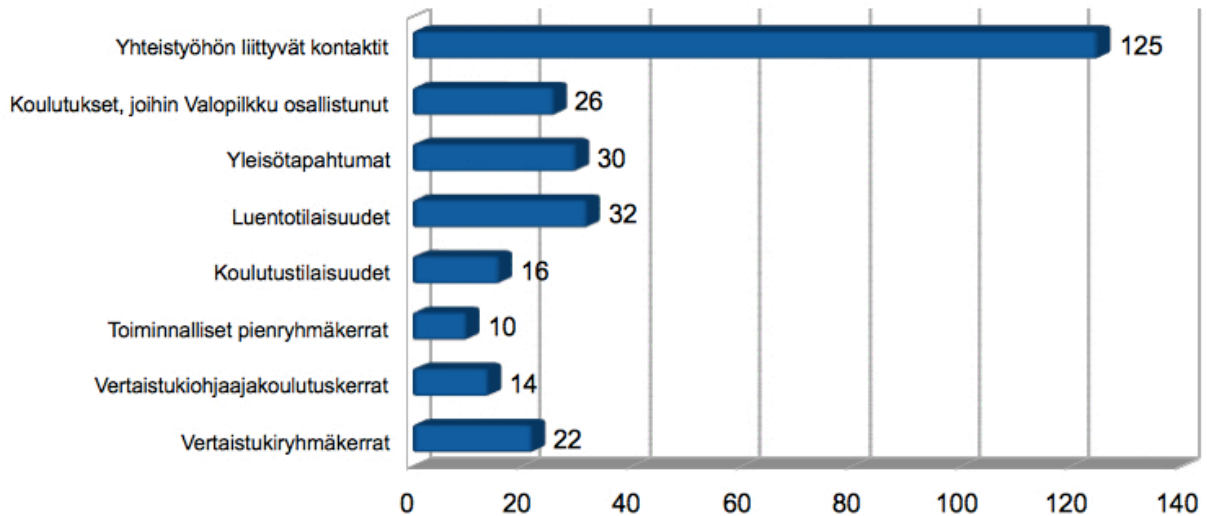
Muita tapahtumia joihin projektimme on osallistunut, ovat esimerkiksi Jokimaan ravit, joissa Valopilkkulla oli oma lähtö, ja missä esittelimme yleisölle toimintaamme. Valopilkku on myös osallistunut kahteen Lahden kaupungin oppilashuollon kehittämistyöryhmän yhteistyötapahtumaan Lahden Ristin kirkossa, johon on osallistunut myös muita lapsiperheiden hyvinvointia tukevia järjestöjä ja toimijoita. Valopilkku osallistui PHLU:n järjestämään Vierumäen leiritulet - tapahtumaan, missä järjestimme toiminnallisia tuokioita lapsille ja nuorille kiusaamiseen liittyen sekä luennoimme vanhempainillassa kiusaamisesta.

Syksyllä 2011 osallistuimme vanhemmille suunnattuun Terveysiltaan Tiirismaan koululla. Kesämäsä-yhteistyötapahtumaan osallistuimme Karirannan satamassa toukokuussa 2011, missä esittelimme toimintaamme ja tutustuimme muihin Lahden seudun kolmannen sektorin toimijoihin. Valopilkku oli myös mukana järjestämässä valtakunnallista Koulurauha-tapahtumaa ja osallistui siihen yhdessä kaupungin eri tahojen kanssa.

Pienen projektin haasteena on ollut miten saada näkyvyyttä ja tunnettavuutta jotta ihmiset löytäisivät meidät. Siksi olemme aktiivisesti hakeutuneet mukaan erilaisiin tapahtumiin ja saaneet sitä kautta näkyvyyttä ilman että se on vaikuttanut markkinointibudjettiimme. Projektin alkuvaiheessa meidät työntekijät kutsuttiin YLE Tv 1:sen Aamusydämellä-ohjelmaan, joka toi myönteisessä mielessä julkisuutta projektille ja tekemällemme työlle. Nyt projektin loppuvaiheessa artisti Jari Sillanpää valitsi projektimme lahjoituskohteeksi Vain Elämää-ohjelmassa, jonka kautta saimme paljon hyvää julkisuutta. Myös Alajärvellä sijaitsevan Taidepisaran taiteilijat valitsivat Valopilkku-projektin yhdeksi lahjoituskohteekseen joulumyyjäisissään myytävien taulujen tuotoista. Lisäksi Taidepisara lahjoittaa Helsingissä Galleria Välityksessä joulukuussa pidettävän näyttelyn neljän taulun tuotot puoliksi Valopilkkun ja puoliksi lasten ja nuorten mielenterveystyön hyväksi.

Seuraavassa kuviossa on nähtävissä projektin toiminta lukuina (kpl-määrät) kolmen toimintavuoden ajalta.

Valopilkku-projekti lukuina



5. HANKKEEN TUOTTAMAT MATERIAALIT

Valopilkku-projekti on tuottanut laajan koulutus- ja luentomateriaalin kiusaamiseen ja kiusamisesta toipumiseen liittyen. Toipumiseen liittyvää materiaali on yleensä vaikeasti löydettävissä, koska kiusaamisesta toipumiseen liittyvä tietous on hyvin pirstoutunutta kentällä. Olemme lähestyneet asiaa kokemukseen ja tietoon pohjautuen, mutta myös ruohonjuuritasolta tunne- ja sosiaalisten taitojen kautta, koska kiusaaminen on ennen kaikkea yhteisöllinen ongelma, vaikka se yksilön ongelmaksi usein mielletään. Tietoa ja osaamista löytyy kentältä eri tahoilta, mutta tavoittako avunhakija oikeanlaisen avun, kun yleistä tietoa ei ole koottu helposti saatavaan muotoon?

Projektin aikana olemme myös räätälöineet erilaisia materiaaleja tarpeen mukaan terveydenhoitajille, koulukuraattoreille, koulujen vanhempainiltoihin, päiväkotien vanhempainiltoihin sekä henkilöstön kouluttamiseen, urheiluseurojen valmentajien kouluttamiseen sekä Suomen ratsastajainliiton tarpeeseen talleilla tapahtuvaan kiusaamiseen liittyen.

Hankkeen aikana on valmistunut myös opas vanhemmille ja kiusaamisesta toipuville sekä opas nuorille. Mikäli projekti jatkuu, tarkoituksena on kehittää materiaaleja edelleen ja tarjota niitä myös muualle.

5.1 Luento- ja koulutusmateriaalit

Projektin alussa kehitimme luentomateriaalia lisätäksemme ihmisten tietoutta kiusaamiseen liittyvissä asioissa. Yleisöluennot on pidetty Harjula-keskuksessa ja ne ovat olleet maksuttomia ja kaikille avoimia. Luentojen aiheet ovat olleet vapaa-ajalla tapahtuva kiusaaminen, työpaikka-kiusaaminen, kiusaaminen varttuneessa iässä sekä kiusaamisesta toipuminen.

Luentotilaisuuksia on ollut myös muualla kuin Harjulassa. Koulujen vanhempainilloissa olemme olleet esittelemässä projektiamme, puhuneet kiusaamisen vaikutuksesta sekä tunne- ja sosiaaliset taidot kiusaamisen ennaltaehkäisijänä. Päiväkodeissa aihetta on lähestytty kasvattajien ja lapsen turvallisuuden tunteen kautta. Mannerheimin Lastensuojeluliiton perhekahvilaan Keravalle meidät pyydettiin luennoimaan pienten lasten vanhemmille useita kertoja. Aiheina meillä on ollut vanhempien rooli kiusaamistilanteissa.

Tilaustyönä olemme koonneet koulutusmateriaalia esimerkiksi ammattioppilaitoksille, jolloin aiheina ovat olleet ryhmässä selviytyminen, ryhmädynamiikka ja kiusaamisen vaikutukset. Päijät-Hämeen liikunta- ja urheilun valmentajille teimme materiaalin vapaa-ajalla tapahtuvasta kiusaamisesta ja sen vaikutuksista. Setlementtien Nuorisopäivillä Hanasaaren kulttuurikeskuksessa koulutimme suomalaisia ja ruotsalaisia nuorisotyöntekijöitä kiusaamiseen liittyen sekä vedimme aiheeseen liittyvän workshopin.

Oulun setlementin opettajille kokosimme materiaalin tunne- ja sosiaaliset taidoista kiusaamisen ennaltaehkäisijänä. Oulun DIAK:ssa olimme kouluttamassa erityislasten- ja nuorten kasvattajia kiusatun perheen kohtaamiseen liittyen sekä ryhmädynamiikan merkityksestä kiusaamiseen. Päiväkotien henkilökunnan materiaali on liittynyt siihen, miten kiusaamistilanteita ennaltaehkäistään. Peruskoulun opettajille suunnatussa materiaalissa käsittelemme kiusaamista siltä kannalta, miten kiusaamistilanteet vaikuttavat opettajan työhön ja jaksamiseen,

kuinka kiusaamistilanteita havaitaan sekä miten niitä voidaan työstää oppilaiden kanssa.

Suomen ratsastajainliitossa kiusaamista on käsitelty tunnetaitojen merkityksen kautta sekä yhteisöllisyyden ja hyvän ilmapiirin kautta. Suomen Ratsastajainliiton uudessa Vanhempainoppaassa on Valopilkku-projektin tekemä osuus tallissa tapahtuvasta kiusaamisesta. Päijät-Hämeen turvallisuusverkostoon teimme materiaalin kiusatun perheen kohtaamiseen liittyen.

5.2 Vertaistukiryhmien ja vertaisohjaajakoulutusten materiaalit

Valopilkku-projektin kehittämä vertaistukiryhmien ja vertaistukiohjaaja-koulutusten materiaalit ovat ainutlaatuisia Suomessa. Vertaistuki-materiaalia on yleisesti jo aika runsaasti olemassa, mutta nimenomaan kiusaamisesta toipumiseen ei ole ennestään materiaalia olemassa.

Vertaistukiryhmien materiaalin perustana on kiusaamisessa tapahtuvien eri tunnetilojen työstämisen kautta syntyvä ymmärrys. Tätä kautta eheytymisprosessin käynnistyminen sekä tunnevamman käsittely mahdollistuu. Materiaali sisältää erilaisia toiminnallisia harjoitteita, jotka helpottavat asian käsittelyä ja edesauttavat tervehtymistä.

Materiaali lähestyy asiaa askeleittain, edeten pinnalta syvemmälle. Kiusaamista ja siihen liittyviä tunteita käsitellään suoraan ja avoimesti, jolloin ihmisillä usein on helpompaa lähestyä ja käsitellä myös omia kipeitä tunteitaan. Ryhmäkäyntien tukena käytetään tunnepäiväkirjaa ja pieniä kotitehtäviä, jotka auttavat ihmistä ymmärtämään ja yhdistämään asioita toisiinsa. Päiväkirjan pitäminen auttaa ryhmäläisiä ylläpitämään yhteyden omiin tunteisiinsa sekä kokoamaan omia ajatuksiaan. Molemmat yhdessä auttavat oivaltamaan pientenkin asioiden merkityksen. Ryhmäläiset myös oppivat itsestään ja omasta kiusaamiskokemuksestaan asioita joita eivät välttämättä aiemmin ole tulleet ajatelleeksi.

Vertaisohjaaja-koulutuksen materiaali perustuu vertaistukiryhmien materiaaliin, mutta lähestyy asiaa ammattiohjaamisen kautta eikä kiusaamisesta toipumisen kautta. Vapaaehtoisia koulutamme omaan kokemusasiantuntijuuteen perustuen

ohjaamaan ryhmiä tai käyttämään saamaansa materiaalia ja ohjausta omassa työssään.

5.3 Vanhempien opas kiusaamisesta selviytymiseen

Valopilkkuprojektin tekemä ”Luvattavissa tunnesäättilä – Vanhempien opas kiusaamisesta selviytymiseen” on tarkoitettu niin kiusattujen lasten vanhempien kuin entisten koulukiusattujen toipumisen tueksi. Opasta jaetaan ryhmiin osallistuville sekä tarvittaessa puhelimitse tai netin kautta yhteydessä olleille vanhemmille tai nuorille aikuisille, jotka juuri ovat toipumassa kiusaamisesta. Opas on maksuton.

Oppaassa kiusaamisproblematiikkaa käsitellään laaja-alaisesti, tämän hetken tietoon pohjautuen. Sitä lähestytään ruohonjuuritasolta, eli siltä tasolta, miltä kiusattu itsekin asiaa joutuu katsomaan. Opas on rakennettu vertaistukimateriaaliin nojaten ja tukee kiusaamiskokemuksen omaavaa toipumisen tiellä. Myöskään tämän tyyppistä kiusattujen vanhemmille ja entisille koulukiusatuille suunnattua materiaalia ei ole ennestään olemassa.

5.4 Oman elämänsä Valopilkkuprojekti – Nuorten opas kiusaamisesta selviytymiseen

Uusin materiaali on ”Oman elämänsä valopilkkuprojekti – opas nuorille ja nuorille aikuisille”. Opas on nuoriso- ja vapaa-ajan ohjausta opiskelevan Valopilkkuprojektissa harjoitelleen Emmi Salon käsialaa. Se käsittelee kiusaamiskokemusta ja siitä selviytymistä nuoren näkökulmasta katsottuna. Oppaan kuvitus on samaa alaa opiskelevan Eero Valovaaran käsialaa.

Sisällöltään opas kokoaa kiusaamiseen liittyviä ajatuksia ja asenteita toipumiseen liittyen. Oppaassa pohditaan kiusaamiseen liittyviä tabuja ja ennakkoluuloja sekä vähättelemisen merkitystä hyvinvoinnin esteenä. Kiusaaminen aiheuttaa kiusatussa tunteiden vuoristoradan, joten oppaassa pohditaankin sitä, miten erilaisia tunnetiloja voi käsitellä turvallisella tavalla.

Edelleen oppaassa pohditaan sitä, miten kiusattu voisi koota palapelin palaset paikoilleen ja toteuttaa toiveensa toipumisesta. Tukiverkoston tärkeyttä korostetaan ja asiaan syvennytään aidon kiusaamistarinan kautta.

Nuorten opasta on tarkoitus jakaa kouluihin terveydenhoitajien ja kuraattoreiden kautta. Aikomuksena on jakaa sitä myös Seurakuntien nuorisotyön käyttöön, kaupungin Nuorisopalveluiden käyttöön sekä muiden nuorten kanssa työtä tekevien käyttöön. Mikäli projekti jatkuu, oppaaseen voi käydä tutustumassa myös Valopilkun omilla nettisivuilla.

6. HANKKEEN TULOKSET JA VAIKUTUKSET

Hankkeen tuloksia ja vaikutuksia on vaikea arvioida, koska ihmisen kokemusta ja tunnetiloja ei voi mitata. Usein tulokset voivat näkyä vasta vuosien päästä, sillä jotkut ihmiset eivät heti kykene käyttämään hyväkseen saamaansa tukea kokonaisuudessaan. Toisissa taas muutos näkyy melkein heti ja ihminen saa ryhmästä niin paljon oman arvon tunnetta, että ryhmän jää vaikutus jää näkymään ryhmän loputtuakin. Kielteisiä vaikutuksia emme ole asiakkaillamme kohdanneet, mutta olemme tietoisia siitä, että niiden kokeminen on tietyssä tilanteissa mahdollista ainakin lyhyellä aikavälillä.

Vanhempien saamasta vertaistuesta kiusaamiseen liittyen Suomessa ei ole olemassa minkäänlaisia tutkimuksia, mutta muualla Euroopassa asiaa on tutkittu. Suomessa esimerkiksi Maili Pörhölä on tutkinut kiusaamisen elinkaarta ja kiusaamisen pitkäaikaisia vaikutuksia. (Pörhölä M 2004) Jukka Lehtorannan (2011) Pro gradu-tutkielma käsittelee koulukiusattujen lasten vanhempien näkemyksiä koulukiusaamisesta ja tässä loppuraportissakin lähteenä käytetty Ilpo Kurosen (2010) tutkimus käsittelee syrjäytymisvaarassa olevien nuorten peruskoulusuhdetta ja elämäntilannetta peruskoulun jälkeen.

Mitattavissa olleista hankkeen tuloksista ja vaikutuksista mainittakoon luentojen ja tapahtumien kävijämäärät sekä vertaistukiryhmien ja koulutusten osallistujamäärät ja niistä saadut palautteet. Määrän kautta ei kuitenkaan voida mitata sitä hyötyä tai apua, minkä yksittäinen ihminen on luennolta tai ryhmästä saanut tai niiden vaikutusta ihmisen elämään jatkossa, mutta sen mittaaminen on helpompaa kuin laadullinen.

6.1 Osallistujien kokema hyöty

Luentojen ja ryhmien palautteet ovat kertoneet meille jotakin osallistujien kokemasta hyödystä niin vertaistukiryhmien kuin luentojenkin kohdalla. Myös muutos, joka on ollut havaittavissa entisissä ryhmäläisissä, on omalta osaltaan kertonut siitä, että he ovat hyötyneet ryhmästä. Lisäksi tieto siitä miten heidän elämänsä on muuttunut kiusaamisesta saadun tunnevamman työstämisen jälkeen, on antanut suuntaviivaa koetusta hyödystä.

Vertaistukiryhmistä saatu palaute kertoo että kokoontumiskertojen määrään on oltu tyytyväisiä ja ryhmän koko on pääsääntöisesti ollut sopiva. Ryhmän sisältö on osanottajien mielestä ollut hyvä; ryhmäläiset pitivät sisältöä tosi tarpeellisena ja tehtäviä toimivina. Heidän mielestään asioita käsiteltiin sopivassa tahdissa.

Osanottajien mielestä ryhmätilanne on pääsääntöisesti tuntunut turvalliselta, ryhmän henki on ollut hyväksyvä ja kannustava, kuten seuraavat esimerkit kertovat :

Olen voinut olla oma itseni ja olen lähtenyt aina tosi iloisena ryhmästä, kun on tullut hyvä mieli tapaamisesta.

Välillä muisteleminen on aiheuttanut pahaa ja levotonta oloa, mutta ryhmätilanne on tuntunut turvalliselta.

Useimmat ryhmäläiset ovat kokeneet saaneensa tukea omaan tilanteeseensa ja apua tunteidensa käsittelemiseen:

On tullut vahvempi olo. Että on kuitenkin ihan normaali, vaikka on kiusattu. Olen tiedostanut selvemmin miten kiusaamisen on vaikuttanut. Se on tosiaan auttanut, että muilla on samanlaisia kokemuksia.

Olen ehkä oppinut käsittelemään tunteitani paremmin, ja jonkin verran olen ymmärtänyt mistä tunteet johtuvat.

Nyt ainakin tiedän, miten eri taustoista tulevilla kiusatuilla on samankaltaisia kokemuksia, vaikka ei aina uskoisi.

Ryhmäläiset ovat kokeneet saavansa muilta ryhmän jäseniltä tukea oman asiansa käsittelyyn. Myös se, että he ovat huomanneet ja ymmärtäneet, että on muita joilla on samanlaisia ongelmia, on auttanut heitä.

Kaikki ryhmäläiset suosittelevat vertaistukiryhmää entisille kiusatuille sekä kiusattujen lasten vanhemmille koska se antaa tukea ja auttaa kiusaamisasian käsittelyssä. Jotkut ryhmäläisistä ovat oivaltaneet, että ryhmään osallistuminen vaatii osallistujalta myös voimia.

Minä pohdin ryhmän aloittaessani ja varsinkin tuskallisia muistoja vatvoessani, että onko minulla tarpeeksi voimia jatkaa ryhmää vai pitäisikö lopettaa? Mutta epätoivon vimmallalla jatkoin ja nyt olen todella ylpeä ja iloinen siitä.

Luentoihin osallistuvien palautteesta selviää että asiat ovat olleet selkeästi ja monipuolisesti esitettyjä. Moni osallistujia on ollut sitä mieltä että luennoitsijoiden käyttämät omat esimerkit kiusaamisesta ovat selkeyttäneet omia käsityksiä kiusaamisesta. Luennoitsijoiden omakohtaiset kokemukset ovat monen mielestä syventäneet ymmärrystä aiheesta. Avoin keskustelu kiusaamisesta ja asioista puhuminen niiden oikeilla nimillä on saanut kiitosta melkein kaikilta osanottajilta. Luentoja on myös pidetty kattavana tietoisena kiusaamisesta. Tulevaisuudessa on suunnitteilla luentoja myös eri oppilaitoksiin sekä kuntien ja kaupunkien sosiaali- ja terveydenhuollon sekä sivistystoimen työntekijöille.

6.2 Projektityöntekijöiden näkökulma projektin hyödyllisyyteen

Olemme työssämme vertaistukiryhmissä nähneet, miten moni ryhmäläinen on ryhmien aikana muuttanut silminnähden ja saanut lisää luottamusta ja rohkeutta. Monen ryhmäläisen kohdalla totuus on ryhmään tullessa ollut, että he ovat jo olleet selkeästi syrjäytymisvaarassa. Vertaisryhmä on tukenut ja kannatellut niin paljon, että he ovat sosiaalistuneet ja jaksaneet ryhtyä hoitamaan omia asioitaan eri tavalla ryhmän käytyään.

Työmme Valopilkussa on opettanut meille, ettei tavoitteen aina tarvitse olla tietty määrä tai luku, vaan se voi olla myös tunteisiin tai henkiseen kehittymiseen liittyvä määränpää tai tavoite. Vertaistuen hyötyä on vaikeaa mitata millään olemassa olevalla mittarilla, mutta kuitenkin on ollut selvää, että ryhmän käyneistä joillakin on tapahtunut selkeitä ja jopa mullistavia muutoksia.

Projektin aikana on projektia ajatellen ollut sekä lyhyen että pitkän aikavälin tavoitteita lomittain ja päällekkäin. Mitä enemmän olemme tätä työtä tehneet, sitä

selkeämmin olemme ymmärtäneet vertaistuen hyödyn ja vaikuttavuuden entisen kiusatun ja kiusattujen lasten vanhempien elämässä. Olemme myös yhä selkeämmin tiedostaneet sen, että vertaistuen vaikuttavuuden mittaaminen ja osoittaminen todeksi on hankalaa. Vaikka tulokset ovat meille työntekijöille selkeästi näkyvissä, niin sen osoittaminen ulkopuolisille on vaikeampaa.

Valopilkkun työntekijöiden lähestymistapa on alusta asti ollut autettavan näkökulmaa ymmärtävää, koska olemme itse aikoinaan käyneet samat asiat läpi ja selviytyneet niistä. Omaan kokemukseen perustuen tiedämme tunneskaalan ja vaikeudet, jota kiusattu ihminen käy läpi ja sen avulla pääsemme helposti samalle tasolle autettavan kanssa. Empatian ja ymmärtämisen kautta syntyy syvempi luottamus. Olemme huomanneet työssämme, että asiakas pääsee kiusaamisasiassa toimintamme kautta helposti sellaiselle tasolle, että pystyy käsittelemään kiusaamisasiaa kattavammin. Valopilkkuprojekti tekee työtä ammatti-auttajien rinnalla koska työllemme on selkeä tilaus kentällä.

Myös meillä työntekijöillä on ollut tavoitteita paitsi oman jaksamisen, uuden oppimisen, kiusaamisasian ymmärtämisen niin myös itsemme ja työmme kehittämisen suhteen. Projektin edetessä olemme tiedostaneet yhä selkeämmin myös sen, etteivät viranomaiset kykene ymmärtämään kiusaamisesta toipumista tavalla, jolla me työntekijöinä sen ymmärrämme.

Yhteiskunnalle entiset kiusatut tulevat kalliiksi koska terveys- ja sosiaaliset ongelmat kasaantuvat heille helposti ajan kuluessa, jolloin yhteiskunnan kustannukset kasvavat nopeasti suuriksi. Projektin aikana olemme ymmärtäneet, miten paljon olemme säästäneet yhteiskunnalle rahaa jo siksi, että olemme pysäyttäneet monen entisen kiusatun syrjäytymiskehityksen.

6.3 Yhteistyökumppaneiden näkemä hyöty

Yhteistyökumppanit seurasivat aluksi toimintatapojamme ja työtämme, ennen kuin he lähtivät yhteistyöhön täysillä mukaan. Niin Lahden kaupunki, ympäristökunnat kuin muut kaupungit ovat huomioineet toimintamme, ja ovat osoittaneet kiinnostuksensa tekemäämme työtä kohtaan. Myös oppilaitokset ovat olleet kiinnostuneita etenkin vertaistukiohjaaja-koulutuksestamme ja käyttäneet tietotaitoamme hyödyksi. Yhteistyö koulutuksen kautta on antanut mahdollisuuden

oppilaille saada kokonaisvaltaista tietoa kiusaamisesta ja siitä toipumisesta, jota he voivat hyödyntää työurallaan.

Yhteistyökumppaneiden kautta saatu palaute kertoo että meidät on huomioitu varteenotettavana tahona perheiden kanssa tehtävän kriisityön rinnalla. Tekemäämme työtä on sanottu tehokkaaksi ja sitkeäksi toiminnaksi, vaikka jonkin yhteistyökumppanin mielestä hanke on liian lyhyt. Palautteen mukaan projektilla on selkeä rooli sekä kysyntää, joka tulee ilmi useissa yhteyksissä lasten vanhempien, opettajien ja ohjaajien osalta vaikka aihe ei olekaan helppo. Yhteistyökumppaneidemme mukaan verkostomme rakentaminen on ollut ilmiömiäistä. Projektilla onkin ollut laajat kontaktit ja useita kanavia sekä erilaisia lähestymistapoja ja paljon monipuolisia käytännön toimia.

Hanke on yhteistyökumppaneiden mielestä onnistunut kahdella rintamalla. Ensinnäkin se on konkreettisesti auttanut kiusattuja ja toisaalta se on onnistunut nostamaan kiusaamisasian yleiseen keskusteluun. Projekti on ennakkoluulottomasti ottanut kiusaamisilmiön tarkasteltavaksi ja pitänyt sitä esillä, mikä yhteistyökumppaneiden mielestä on arvokas tulos. Olemme nostaneet esiin uusia näkökulmia kiusaamisilmiöön, kuten perheiden ja vertaistuen merkityksen ongelman käsittelyssä. Tärkeä tulos on myös se, että olemme saattaneet yhteen koulun lisäksi monia muitakin, vähemmälle huomiolle jääneitä tahoja, kuten harrastustoimijoita, vanhempia ja entisiä kiusattuja. Vertaisfoorumi sosiaalisessa mediassa on erittäin suositeltava, uusi suunta, kunhan vain sivujen toimivuudesta ja moderoinnista huolehditaan.

Palautteessa myös todettiin, kuinka ahdistavaa ja pelottavaa ryhmätyö on jo syrjäytymispolulla oleville. Vaikka kyseessä on vapaaehtoisesti oman asian käsittelyä, niin siihen ei lähdetä mukaan koska haavoja ei haluta repiä auki. Erään yhteistyökumppanin mukaan olisi suotavaa että Valopilkku olisi konsultoimassa kouluneuvotteluissa kun kyseessä on kiusaamistilanne.

Yhteistyökumppanit näkevät meidät tasavertaisena työparina, joka heidän mielestään on kantava voimavara. Ajatuksemme onkin jo alun alkaen ollut, että teemme työtämme tasavertaisina ja toisiamme täydentäen. Projektissamme ei esimerkiksi ole valittu projektipäällikköä lainkaan.

6.4 Hankkeessa syntyneiden käytäntöjen ja tietojen laajempi hyödyntäminen

Hankkeessa syntyneitä käytäntöjä ja tietoja olemme voineet hyödyntää vain rajoitetusti, koska projekti loppuu juuri kun olemme saaneet alkuun konkreettisen yhteistyön yhteiskunnan toimijoiden kanssa. Projektin alussa tietoaamme ja kokemustamme ei otettu vakavasti ja usea taho epäili omaan kokemukseen pohjautuvaa työtettämme. Oli selkeästi näkyvillä myös huoli siitä, että ihmiset joutuvat kärsimään vielä enemmän, jos haavat aukeavat ja jälkihoito jää tekemättä. Alussa oli vaikeaa saada eri tahoja ymmärtämään, että tekemämme työ ei ole pelkästään haavojen auki jättämistä, vaan oman identiteetin vahvistamista ja eheytyksen mahdollistamista. Työssämme kuljemme autettavien rinnalla niin kauan kuin he tarvitsevat, tai osoitamme heille jonkun muun heidän tilanteeseensa sopivan auttajatahon, jolloin tuki säilyy ja heillä on tieto siitä etteivät he jää yksin.

Toimivan vertaistukimallin luominen, kehittäminen, ylläpitäminen ja juurruttaminen hyödyntäisivät laaja-alaisesti yhteiskuntaamme. Ainutlaatuinen vertaistukimallimme kiusaamisesta toipumiseen tukisi niin entisiä koulukiusattuja kuin kiusattujen lasten vanhempia, jos malli otettaisiin käyttöön laajemmin. Tällöin toimintamme olisi lisätaho palvelujärjestelmään, jolloin kiusatut ja perheet voisivat olla ensin meihin yhteydessä. Projektin jatkuessa saisimme juurrutettua mallin, josta yhteiskunta kokonaisuudessaan hyötyisi.

Hankkeessamme on lisäksi syntynyt malli siitä, miten kaupungin ja yhteiskunnan tasolla kiusaamisen pitkäkestoisia seurauksia voisi vähentää. Mallin käyttöä tulisi hyödyntää kaupungeissa ja kunnissa, koska tällainen toiminta selkeästi puuttuu. Tämä voisi helpottaa monen toimijan työtaakkaa sekä säästää huomattavasti yhteiskunnan varoja. Mallista voisi kehittää laajemmin käyttöön otettavan matalan kynnyksen palvelumuodon, jonka toiminta olisi mahdollista vakiinnuttaa kaupungeissa ja kunnissa.

Harjulan toiminnanjohtaja Ari Tuupainen on ollut tukena läpi koko projektin sekä toiminut vertais-työnohjaajana ulkopuolisen työnohjauksen lisäksi. Vertais-työnohjaus on syntynyt mallintamisen yhteydessä ja olemme kokeneet sen erittäin toimivaksi ja projektityötä erityisen hyvin tukevaksi. Olemme tietoisia siitä, ettei malli sovellu kaikkien käyttöön eikä kaikille aloille sellaisenaan, mutta esimerkiksi sosiaalialan projekteissa sen hyöty olisi varteenotettava. Mallin käyttöön ottoa tulisi

mieltä laajemmin projektityöntekijöiden tueksi, etenkin silloin kun muuhun työnohjaukseen ei ole mahdollisuutta.

6.5 Ongelmat ja haasteet

Asenteet kiusaamiseen ja siitä toipumiseen on kokemuksemme mukaan epäilevä ja liian varovainen, jopa välinpitämätön kentällä. Päiväkodit ja koulut kokevat että heillä on omia ratkaisukeinoja, mutta ne ovat usein pintapuolisia ja organisaatiota tyydyttäviä, jolloin asian kyllä saa pois nopeasti päiväjärjestyksestä mutta ei aina tule pysyvästi ratkaistuksi. On hienoa että erilaiset kiusaamisen vastaiset ohjelmat ovat käytössä, koska ne tukevat lapsia joita kiusataan. Kiusaamisen vastaiset ohjelmat eivät kuitenkaan välttämättä ulotu perheisiin saakka. Valopilkku voisi tässä kohti olla pitkospuu koulun ja perheen välillä, jolloin apu ja tuki kiusaamistilanteessa saataisiin vanhemmille nopeasti perille.

Haaste asenteiden kohdalla on myös pelko tulla leimatuksi. Jos kiusaaminen nostetaan julkisesti esille, monenlaiset asenteet siihen, miten siitä voidaan tai saadaan puhua, estävät asian eteenpäin viemisen. Asenteet myös hidastavat koko prosessia.

Haasteena on saada erilaiset toimijat ymmärtämään, ettemme ole uhka, vaan yksi lisämahdollisuus muiden ohella. Yhteiskunnan ratas on kaiken kaikkiaan hidaskäyttö eikä kolmen vuoden projektissa ole mahdollisuutta saada kiusaamisen kohdalla aikaisiksi sellaista työtä, joka jäisi pysyväksi osaksi kentälle. Aihe on vaativa ja työemme on alusta asti ollut varovaista etenemistä arvan asian tiimoilta. Olemme lähestyneet epäileviä tahoja hyvin hienovaraisesti, kohteliaasti sekä neuvottelemalla ja pohtimalla miten voisimme tehdä yhteistyötä jotta siitä olisi hyötyä kaikille osapuolille.

Haasteena kiusaamista kokeville tai siitä toipuville on kentällä vallitseva hajanainen käytäntö ja se, miten avunhakija saa tai jää apua vaille yhteiskunnan verkostossa. Käytännössä hyvin moni avuntarvitsija putoaa palvelujärjestelmästä pois, koska ei jaksa hakea itselleen apua. Entisillä kiusatuilla ei ole vaadittavia voimavaroja pitkän ja vaikean selvittelyprosessin hoitamiseen.

Jatkossa tavoitteena olisi toimintamallin käyttöön ottaminen kiusaamisongelmasta kärsivien avuksi sekä toimintaympäristön tueksi. Tällä hetkellä käytäntö toimii

takkuisesti ohjaten ongelmaa hajanaisesti useille tahoille, joilla ei ole valmiuksia hoitaa asiaa. Vaikka kiusaamisongelmat ovat hyvin hankalia ja moniulotteisia sekä kiusaamisen syyt että seuraukset moninaisia, yhteiskunnassamme ei tällä hetkellä ole olemassa tahoja, joka voisi huolehtia kiusaamisongelman kanssa kamppailevista ihmisistä alusta loppuun.

Projektissamme keskeneräiseksi asiaksi on jäänyt projektin juurruttaminen jo olemassa olevaan palvelujärjestelmään. Juurruttamisen ongelmat olemme kokeneet hyvin konkreettisina, koska toimijat tarvitsevat vahvistuksen siitä, että toiminta jatkuu, jos he ottavat sen käyttöön. Kyseessä on uskottavuuskysymys sekä meille että toimijoille. Jotta toimijoiden luottamus syntyisi, tarvitaan ajan kanssa tehtävää rakentavaa juurruttamistyötä, jotta kaikki osapuolet näkisivät oman osuutensa olemassa olevasta kokonaisuudesta. Tällöin he pääsisivät näkemään, mitä ovat yhdessä saaneet aikaiseksi sekä kuinka he pystyvät omalta taholtaan lisäämään mahdollisuutta yhteistyöhön. Tällaiseen kuvioon ei pienen projektin ole mahdollista päästä kolmessa vuodessa.

Hankkeessa on jäänyt kesken liian monet terveyteen ja hyvinvointiin liittyvien mahdollisten kumppaneiden kanssa toiminnan aloittaminen ja toiminnan juurruttaminen. Myös kehittämämme Vertaistukiohjaaja-koulutuksen laajempi levittäminen on vielä kesken, vaikka sen suhteen on hyvin paljon erilaisia suunnitelmia. Suunnitelmia on myös ollut erityistukea tarvitsevien lasten ja nuorten vanhempien tukemiseen sekä maahanmuuttajien kohtaamiseen kiusaamistilanteissa.

Kiusaaminen.fi-foorumin laajempi käyttöön otto ja sen edelleen kehittäminen on myös kesken. Uuden nuorten oppaan, ”Oman elämänsä valopilkku”, käyttöön otto ja kentälle jakaminen on kesken. Kehitteillä on myös useita yhteistyösuunnitelmia. Lahden kaupungin koulukuraattoreiden suunnalta on myös tullut toivomus konsultointiavusta kiusaamistilanteissa, jolloin Valopilkun työntekijät osallistuisivat kouluneuvotteluihin.

LÄHTEET JA LIITTEET

Alho, H. 2009. Koulukiusaaminen terveydenhoitotyön näkökulmasta – Tunnista, välitä, puutu. Seinäjoen ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveysalan yksikkö, opinnäytetyö.

Hamarus, P. 2008. Koulukiusaaminen – Huomaa, puutu, ehkäise. Helsinki: Kirjapaja.

Hamarus, P. 2012. Haukku haavan tekee – Puututaan yhdessä kiusaamiseen. Juva :PS-kustannus.

Herbert, C. & Wetmore, A. 2008. Overcoming traumatic stress. Great Britain: Robinson.

Holmberg-Kalenius, T. 2008. Elämää koulukiusaamisen jälkeen. Jyväskylä: Gummerus.

Holmberg-Kalenius, T. & Salmi, S. 2010. Luvattavissa tunnesäättilää. Lahti: Harjulan Settlementti ry.

Hovila, S. 2001. Kiusaaja, tiedätkö tekosi seuraukset? Tutkimus koulukiusaamisen vaikutuksista kiusatun myöhempään elämään. Pieksämäki: Diakonia-ammattikorkeakoulu, opinnäytetyö.

Höistad, G. 2003. Irti kiusaamisen kierteestä. Suom. S. Korpela. Helsinki: Kirjapaja.

Isotalo, P. 2006. Lehtori Janssonin kiusaus - Fenomenografinen näkökulma opettajien käsityksiin opettajien välisen työpaikkakiusaamisen syistä, seurauksista ja ennaltaehkäisystä. Turun Yliopisto: Painosalama.

Kinchin, D. 2005. Post-traumatic stress disorder, the invisible injury. Great Britain: Success Unlimited.

Kuronen, I. 2010. Peruskoulusta elämänkouluun. Ammatillisesta koulutuksesta syrjäytymisvaarassa olevien nuorten aikuisten tarinoita peruskoulusuhteesta ja elämänkulusta peruskoulun jälkeen. Jyväskylän yliopisto, Tutkimuksia 26.

Kuusinen-James, K. & Ihalainen, J. 2011. Turvallisuusverkosto toimijana. Teoksessa Turvallinen perhe-elämä ei synny sattumalta – Kuntien palvelurakenteiden kehittämisprojekti. Turvallisten perheiden Päijät-Häme-projekti, Päijät-Hämeen liitto.

- Laimio, A. & Karnell, S. 2010: Vertaistoiminta kannattaa. ASPA-SOLVER palvelut Oy.
- Lehtoranta, J. 2011. Jos on yhteydessä kouluun, myös opettaja alkaa kiusata. Tampereen yliopisto, Kasvatustieteiden yksikkö.
- Mäki-Tikkala, A-L. 2011. Opettajan rooli kiusaajana. Itä-Suomen Yliopisto, Kasvatustieteen pro gradu-tutkielma.
- Pikas, A. 1990. Irti kouluväkivallasta. Suom. Pilvinen. Imatra: Weilin & Göös.
- Pörhölä, M. 2004 a. Henkinen väkivalta vuorovaikutussuhteissa: Kiusaamisen elinkaari. Jyväskylän yliopisto, Viestintätieteiden laitos.
- Pörhölä, M. ym. 2004 b. Henkinen väkivalta vuorovaikutussuhteissa koulun ja työelämän konteksteissa. Jyväskylän yliopisto, Viestintätieteiden laitos.
- Saari, S. 2000. Kuin salama kirkkaalta taivaalta – Kriisit ja niistä selviytyminen. Keuruu: Otava.
- Salmivalli, C. 2003. Koulukiusaamiseen puuttuminen, kohti tehokkaita toimintamalleja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Salo, E. 2012. Oman elämänsä valopilkku. Lahti: Harjulan Setlementti.
- Simola, J. ym. 2011. Turvallinen perhe-elämä ei synny sattumalta – Kuntien palvelurakenteiden kehittämisprojekti. Turvallisten perheiden Päijät-Häme projekti, Päijät-Hämeen Liitto.