



LOPPURAPORTTI

# Selviydytään kiusaamisesta

## -projekti 2020–2022



MANNERHEIMIN  
LASTENSUOJELULIITON  
*Järvi-Suomen piiri*

LAPSET ENSIN

**Julkaisija**

Mannerheimin Lastensuojeluliiton Järvi-Suomen piiri

**Kirjoittajat**

Jenny Saksola ja Sanni Vaskinen

**Taitto**

Lotta Nurmi

**Valokuvat**

Hugo Korhonen

**Kuvitukset**

Laura Jylänki



# Sisälllys

Mistä lähdettiin liikkeelle | s. 4

Projektin tavoitteet | s. 7

Toiminta | s. 8

Tulokset | s. 10

Miten tästä eteenpäin | s. 13

Lähteet | s. 15



# MISTÄ LÄHDETTIIN LIIKKEELLE?

## Selviydytään kiusaamisesta -projektin alkuaskeleet

Selviydytään kiusaamisesta -projektin idea sai alkunsa kasvatustieteen tohtori Päivi Hamaruksen tutkiessa kiusaamista ilmiönä ja kiusaamisen vaikutusta lapsiin. Tämän kautta syntyi tieto siitä, millaisiin tekijöihin kiusaamisen jälkihoidossa tulisi keskittyä. Kiusaamisen on todettu olevan usein taustalla siinä, miksi niin moni nuori jättää toisen asteen koulutuksen kesken. Tämä johtuu siitä, että peruskoulussa koettu kiusaaminen saattaa usein aktivoitua toisella asteella. Hamarus havaitsi systemaattisen kiusaamisen jälkihoidon mallin puuttuvan Suomesta. Tähän tarpeeseen vastauksena Hamarus otti yhteyttä kiusaamisasioiden neuvonta- ja tukikeskus Valopilkkuun, jotka järjestivät ryhmiä kiusaamista kokeneille. Yhteistyön seurauksena syntyi kirja ”Opas kiusaamisen jälkihoidoon”.

Kirjan valmistuttua Hamarus etsi tahoja jälkihoidon mallin valtakunnalliselle levittämiseksi. Hän otti yhteyttä Mannerheimin Lastensuojeluliiton Järvi-Suomen piiriin, ja tätä kautta lähdettiin hahmottelemaan hankehakemusta Selviydytään kiusaamisesta -toimintaan. Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskasutus STEA myönsi rahoituksen ja toiminta alkoi keväällä 2017. Ensimmäisellä hankekaudella 2017–2019 kehitettiin Selviytyjät-vertaisryhmämalli, ryhmänoh-

jaajan opas sekä materiaalipankki. Selviytyjät-ryhmämalli pohjautui Opas kiusaamisen jälkihoidon -teokseen sekä Valopilkkun Vahvuudet esiin -vertaisryhmämalliin, joiden perusteella lähdettiin kehittämään MLL:n omaa, erityisesti nuorille suunnattua ryhmämallia. Toiminnan tavoitteena oli tukea kiusaamista kokeneita nuoria sekä heidän perheitään ja tämän lisäksi tarjota tietoa kiusaamisen jälkihoidosta ja kiusaamista kokeneen nuoren tukemisesta sekä vanhemmille sekä ammattilaisille. Ryhmät lähtivät liikkeelle kokeilun näkökulmasta; ryhmissä testattiin mitkä harjoitteet toimivat ja näiden kautta alkoi rakentumaan Selviytyjät -ryhmänohjaajan opas.

## Kiusaamisilmiön taustaa

Koulukiusaaminen on yhteiskunnallinen ongelma, jonka tunnistamiseen, ehkäisyyn ja ymmärtämiseen tulisi kohdistaa huomiota ja tutkimusta jatkuvasti enemmän (Hamarus ym. 2015, 7–8). Koulukiusaaminen ilmiönä on noussut aktiivisen tutkimuksen kohteeksi vasta viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana.

Nykyisen määritelmän mukaan kiusaaminen on toistuvaa, pitkäaikaista, yhteen henkilöön kohdistettua henkistä, ruumiillista tai sosiaalista väkivaltaa (Hamarus 2008, 12).

Yksittäistä tekoa ei pidetä kiusaamisena, vaan kiusaamiselle on tyypillistä sen toistuvuus (Patchin & Hinduja 2016, 8). Toistuvuuden lisäksi toisena kiusaamisen tärkeänä määritelmänä pidetään tarkoituksellisuutta. Toista ei voi kiusata vahingossa, eikä myöskään vahingossa toisen tunteiden satuttaminen ole kiusaamista. (Patchin & Hinduja 2016, 10.) Kiusaamisessa osapuolten välillä vallitsee epätasapaino, joka voi olla ruumiillista, henkistä tai sosiaalista. Kahden tasavahvan oppilaan keskeistä nahistelua ei lasketa kiusaamiseksi, vaan kiusaamiseen kuuluu, että kiusattu on avuton kiusaajia vastaan. Olennaista on myös jatkuva uhka kiusatuksi tulemisesta, johon sisältyy nöyryyttävä ja halveksiva suhtautuminen kiusattua oppilasta kohtaan. (Salmivalli 2010, 12–13; Hamarus 2008, 12.) Tavallisesti kiusaamisessa on kysymys vallan tavoittelusta. Valta voi perustua aseman, suosion, ystävien tai huomion tavoitteluun. Kiusaaja vahvistaa kiusaamisella omaa asemaansa luokassa ja luo pelon ilmapiirin, jossa kuka tahansa häntä vastaan asettuva voi olla seuraava kiusattu. (Hamarus 2008, 12–13.)

## Kiusaamisen seuraukset ja suojaavat tekijät

Selviytyjät-ryhmämalli perustuu tutkimustiedolle sekä kiusaamisen seurauksista, että sen vaikutuksilta suojaavista tekijöistä. Kiusaamistutkimuksen kentältä löytyy lukuisia tutkimuksia, jotka tarkastelevat kiusatulle välittömästi aiheutuneita seurauksia, kun taas kiusaamisen pitkäaikaisseuraukset ovat huomommin tunnettuja. Fakta on, että kiusaamisen pitkäaikaiset seuraukset ovat moninaisia kuin

on yleisesti ajateltu. Näiden seurausten vakavuuden on katsottu riippuvan kiusatun iästä, kehitysvaiheesta ja siitä millaisia resursseja lapsella tai nuorella on käsitellä kiusaamista. Puhutaan resilienssistä, joka tarkoittaa selviytymis- ja sopeutumiskykyä haastavissa ja ennakoimattomissa elämäntilanteissa. (Hinduja & Patchin 2017, 53.)

Kiusaamisella on tutkittu olevan pitkäaikaisia, sosiaalisia, psyykkisiä ja fyysisiä seurauksia (McDougall & Vaillancourt 2015, 300). Kaikille kiusatuille näitä negatiivisia seurauksia ei muodostu, vaan tutkimusten mukaan jopa puolet kiusatuista voi yhtä hyvin kuin ennen kiusaamiskokemuksia ja 7 % voi jopa mielestään paremmin kuin ennen kiusaamiskokemusta. Vaikutusta on selitetty erityisesti sillä, miten jatkuva kiusaaminen on ollut: huonosti voivien kiusattujen osuus kasvaa selkeästi niiden kohdalla, joilla kiusaaminen oli ollut jatkuvaa (Rigby 2002, 108).

Oppilaiden itsensä kuvaamana kiusaaminen satuttaa, loukkaa, vahingoittaa ja aiheuttaa mielipahaa sekä epämiellyttävää oloa. Lapsuudessa kiusaamista kokeneiden elämänlaadun ja tyytyväisyyden on todettu olevan heikompi kuin niiden, joita ei ole kiusattu vielä aikuisenakin (Takizawa, Maughan & Arseneault 2014, 779).

## Psyykkiset seuraukset

Kiusaamisen psyykkiset seuraukset liittyvät itsetuntoon, minäkäsitykseen ja tunne-elämään. Kiusaamista kokeneet ovat vertaisia onnettomampia, ahdistuneempia, pelokkaampia, vihasempia ja he kokevat muita enemmän itsesääliä tai



Kuva 1. Kiusaamisen vaikutuksilta suojaavat tekijät.

itsetuhoisia ajatuksia. (Rigby 2003, 585-587.) Jatkuva vertaisryhmän ulkopuolelle jääminen sekä kaverien puute on yhdistetty tunne-elämän ongelmiin. Kiusaaminen aiheuttaa kiusattujen itsensä kuvaamana vihaa, surua, turhautuneisuutta, syyllisyyttä, häpeää ja pelkoa. (Zhang 2017, 77.) Negatiivisten tunteiden lisäksi kiusaaminen on yhdistetty mielenterveyden häiriöihin kuten ahdistuneisuuteen ja masennukseen (McDougall & Vaillancourt 2015, 302). Kiusaaminen heikentää itsetuntoa ja vääristää minäkäsitystä. Pitkään jatkunut nimittely, vähättely ja eristäminen johtaa siihen, että kiusaamista kokenut alkaa itsekin uskoa, että hänessä on jotain vikaa. Kiusattu voi ajatella, että hän ansaitsee kiusaamisen tai ettei kukaan haluakaan olla hänen kanssaan. (Noser & Steele 2006, 239, Rigby 2002, 107-108, Hamarus 2012, 98.)

## Sosiaaliset seuraukset

Kiusaamisen sosiaaliset seuraukset liittyvät kokemukseen vertaisryhmässä olemisesta sekä sosiaalisiin taitoihin. Kiusaamista kokeneiden kuvauksissa kiusaaminen vaikuttaa siihen, miten sosiaaliset tilanteet koetaan (Zhang 2017, 77). Vertaisten torjunta ja kiusaaminen saavat aikaan sen, että kiusaamista kokenut alkaa pitämään ikätovereita pahanthahtoisena ja epäluotettavina. Tämän vuoksi kiusaamista kokenut alkaa helposti vältellä sosiaalisia tilanteita, mikä voi johtaa eristäytymiseen, yksinäisyyteen ja syrjäytymiseen. (Hamarus 2010, 94-95, Cowie & Down 2008, 41-42.) Sosiaalisista tilanteista vetäytymisen vuoksi kiusaamista kokeneen sosiaaliset taidot jäävät usein vertaisia heikommiksi, ja varsinkin sosiaalinen rohkeus ja kyky puolustaa itseään ovat heikot (Salmivalli 2008, 32-33). Lapsuudessa kiusatut myös elävät muita useammin aikuisena ilman parisuhdetta ja kokevat enemmän yksinäisyyttä (Takizawa, Maughan & Arseneault 2014, 779).

## Fyysiset seuraukset

Kiusaamisella on vaikutuksia myös fyysiseen terveyteen. Kiusaaminen aiheuttaa elimistössä jatkuvan stressitilan ja somaattisia ongelmia. (McDougall & Vaillancourt 2015, 302.) Kiusatut kuvaava kokevansa kaksi kertaa enemmän pää- tai mahakipuja kuin muut lapset ja nuoret (Rigby 2003, 588). Sosiaalisen eristämisen on tutkittu aktivoivan aivoissa samoja aivoalueita kuin fyysisenkin kipu. Jatkuva elimistön stressitila näkyy kiusatun elämässä elämää häiritsevinä tunnereaktiona. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että kiusatun käytös voi muuttua itkuiseksi, ärtyisäksi tai levottomaksi. On mahdollista, että oireet täyttävät jopa posttraumaattisen stressioireyhtymän kriteerit (McDougall & Vaillancourt 2015, 302).

## Seuraukset perheeseen

Kiusaaminen ei vaikuta vain kiusaamista kokeneeseen lapseen tai nuoreen, vaan koko perheeseen. Tutkimusten mukaan oman lapsen kiusaaminen aiheuttaa vanhemmassa

monenlaisia negatiivisia tunteita, kuten vihaa, toivottomuutta, syyllisyyttä, huolta, turhautumista ja stressiä (Harcourt, Jasperse & Creen 2014, 10). Oman lapsen kiusaaminen voi olla vaikea hyväksyä ja vanhempi saattaa tuntea syyllisyyttä siitä, ettei ole pystynyt suojelemaan lasta tai ettei kiusaamiseen ole puututtu aikaisemmin. Oman lapsen kiusaaminen heijastuu myös vanhemman omaan vointiin: saattaa ilmetä uupumusta, uniongelmia, masentuneisuutta tai fyysisen hyvinvoinnin heikentyneisyyttä. (Taipale 2014, 46, 57.) Lisäksi vanhemman omat harrastukset ja sosiaaliset suhteet saattavat jäädä sen jalkoihin, että arki alkaa pyöriä lapsen kiusaamisen ympärillä (Taipale 2014, 51).

Kiusaaminen voi kriisiytymisen lisäksi myös lujittaa perheen välisiä suhteita. Usein kiusatut lapset turvautuvat muita useammin vanhempiinsa tai sisaruksiinsa näiden ollessa ainoat turvalliset ihmissuhteet, joka lapsella on. On mahdollista, että kiusattu lapsi saattaa vaatia vanhemmiltaan jopa kuormittavan määrän emotionaalista tukea vielä pitkään sen jälkeen, kun kiusaaminen on jo loppunut. (Taipale 2014, 46, 48-49.)

## Suojaavat tekijät

On olemassa tiettyjä tekijöitä, jotka on tunnistettu suojaamaan kiusaamisen pitkäaikaisilta seurauksilta (McDougall & Vaillancourt 2015, 300). Selviydytään kiusaamisesta -projektin mallissa kiusaamista kokeneiden tuki rakentuu tutkittujen kiusaamisen seurauksilta suojaavien tekijöiden vahvistamisen ympärille (kuva 1).

Ne kiusatut, joilla ilmenee vähän tai ei ollenkaan negatiivisia seurauksia käyttävät tehokkaampia selviytymiskeinoja kuin ne, joilla seurauksia ilmenee. Tärkeimmäksi suojaavaksi tekijäksi voidaan nostaa, kiusaamisesta puhuminen ja sosiaalisen tuen hakeminen. Parhaiten näyttivät selviytyvän ne lapset ja nuoret, jotka aktiivisesti puhuivat kiusaamisesta tai kertoivat siitä aikuiselle. (Smith, Talamelli, Cowie, Naylor & Chauhan 2004, 578.) Myös ystävyysuhteet suojaavat kiusaamisen negatiivisilta vaikutuksilta. Vuorovaikutustaidot, kuten myös usko omasta sosiaalisesta kyvykkyydestä vaikuttavat lapsen tai nuoren käyttäytymiseen ja uskoon itsestä myös tulevaisuudessa. (Salmivalli 2008, 182-188.)

Kiusatun omalla tulkinnalla kiusaamisen syistä on vaikutusta siihen, miten kokonaisvaltaisia seurauksia kiusaamisen aiheuttaa. Kaikista hankalin tilanne on, mikäli kiusattu kokee kiusaamisen johtuvan jostain pysyvistä ominaisuudesta, johon hän ei voi itse vaikuttaa. Tällainen tekijä voi olla esimerkiksi käyttäytymismalli tietyssä tilanteessa. Vähiten seurauksia näyttäisi syntyvän, mikäli kiusatulla on usko siihen, että kiusaajilla itsellään on ongelmia tai kiusaaminen tapahtui sattumalta. (Graham & Juvonen 1998, 597.)

Myös psyykkisillä tekijöillä, kuten vahvalla itsetunnolla, on vaikutusta. Vahvan ja positiivisen minäkäsityksen omaava ei usko kaikkea mitä kiusaaja hänestä väittää. Vastavasti taas mitä heikompi käsitys itsestä on, sitä helpommin syyntä kiusaamisesta ottaa omaan niskaansa. Hyvän itsetuntemuksen ansiosta kiusattu osaa tunnistaa tunteitaan ja sen kautta tunnistaa myös hämmentävät, pelottavat ja turvallisuutta uhkaavat tilanteet (Lajunen ym. 2012, 29). Myös itsevarmuus ja hyvät vuorovaikutustaidot suojaavat tutki-

tusti kiusaamisen negatiivisilta seurauksilta. Erityisesti jämäkkyystaidoilla, eli vaikuttavalla itseilmaisulla ja itsensä puolustamisella näyttäisi olevan merkittävä rooli. (Cowie 2008, 45-46.)

Anteeksiannolla on tutkitusti positiivinen vaikutus sekä mielenterveyteen, stressitasoon että fyysiseen terveyteen. Anteeksianto on tietoinen valinta ja selviytymiskeino, joka auttaa pääsemään traumaattisten tapahtumien yli. Anteeksiannon kautta jätetään negatiiviset tunteet ja ajatukset taka-alalle. Anteeksianto saattaa tuntua vaikealta, jos sisälle on kertynyt vihaa, katkeruutta tai kostonhalua. Nämä tunteet kuitenkin

ikään kuin syövät ihmistä sisältä, mutta anteeksiannon kautta voi saavuttaa, vahvemman tai sitkeämmän minäkuvan ja selviytyä kiusaamisesta. (Hamarus 2012, 100-101.)

Sillä millaiset perhesuhteet kiusatulla on, on myös todettu olevan merkitystä. Vakaat rakenteet ja positiiviset suhteet perheessä suojaavat kiusaamisen vaikutuksilta. Pienillä lapsilla perheeseen liittyvät rakenteelliset tekijät, perhe- ja kiintymyssuhteet vaikuttavat enemmän, kun taas nuorilla niin opettajan kuin kavereiden tuki on merkityksellisempi tekijä. (McDougall & Vaillancourt 2015,306.)

# PROJEKTIN TAVOITTEET

**Selviydytään kiusaamisesta -projektin toinen hankekausi 2020–2022 jatko** ensimmäisellä kaudella 2017–2019 aloitettua työtä. **Tavoitteena toiminnassa oli edelleen tukea kiusaamista kokeneita nuoria sekä heidän perheitään sekä tarjota tietoa kiusaamisen jälkihoidosta ja kiusaamista kokeneen nuoren tukemisesta vanhemmille ja ammattilaisille. Toisella hankekaudella erityisinä painopisteinä oli toiminnan vakiinnuttaminen ja juurruttaminen sekä toiminnan vieminen verkkoympäristöön ja sitä kautta valtakunnallinen levittäminen.**

## **Toiminnan tavoitteet vuosille 2020–2022 olivat seuraavat:**

- Kiusattujen lasten ja nuorten itsetunto, mieliala ja elämänhallinnantaidot vahvistuvat ja nuoret saavat tukea kiusaamiskokemuksen käsittelyyn sekä siitä selviytymiseen vertaisryhmätoiminnan ja yksilötyön avulla.
- Vanhempien kyky kohdata ja tukea kiusattua lastaan kasvaa ja kiusattujen lasten vanhemmat saavat tukea vertaisryhmän avulla.
- Ammattilaisten kyky kohdata ja tukea kiusaamista kokeneita nuoria kasvaa ja Selviytyjät -ryhmämalli ja yksilötyön malli leviävät ammattilaisten käyttöön koko Järvi-Suomen piirin alueella.
- Kiusaamista kokeneet nuoret voivat saada ohjattua vertaistukea asuinpaikasta riippumatta Selviytyjät-verkkovertaisyhmämallin avulla.
- Tietoisuus kiusaamisen seurauksista, seurauksilta suojaavista tekijöistä sekä jälkihuollon tarpeesta kasvaa.
- Vapaaehtoisten kyky kohdata ja tukea kiusaamista kokeneita nuoria kasvaa ja vapaaehtoisena toimivat sosiaali- ja kasvatustieteen opiskelijat saavat tietoa ja käytännön kokemusta kiusatun nuoren tukemisesta.

# TOIMINTA

## Selviytyjät-ryhmät

Selviydytään kiusaamisesta -projektissa järjestettiin kasvokkain kokoontuvia Selviytyjät-ryhmiä vuosina 2017–2022. Toiminta käynnistyi vuonna 2017 Jyväskylässä, 2018 Kuopiossa ja 2021 Joensuussa. Kasvokkain kokoontuvat vertaisryhmät ovat aina olleet projektin toiminnan ytimessä. Ryhmiä järjestettiin yhdellä paikkakunnalla aina kaksi vuodessa, yksi keväällä ja yksi syksyllä.

Ryhmät kokoontuivat kerran viikossa, yhteensä 9–10 viikon ajan. Selviytyjät-ryhmämalli koostuu yhteensä yhdeksästä teemasta, jotka ovat

- 1) Ryhmän aloitus
- 2) Kuka minä olen
- 3) Kiusaamiskokemukseni
- 4) Tunteet ja ajatukset
- 5) Minä ja muut
- 6) Sosiaalisesti taitava minä
- 7) Minä selviytyjänä
- 8) Maailman paras minä ja
- 9) Katse tulevaisuuteen.

Ryhmiä ohjasivat projektin työntekijät yhdessä 1–3 koulutetun vapaaehtoisen kanssa. Ryhmäkerrat suunniteltiin yhdessä vapaaehtoisten kanssa käyttäen ryhmänohjaajan oppaan harjoitteita. Oppaassa olevia harjoitteita kehitettiin vuosien saatossa eteenpäin ryhmistä saatujen kokemusten perusteella. Jokaisen ryhmäkerran ohjausvastuut jaettiin aina vapaaehtoisten ja projektin työntekijän kesken ryhmäsuunnittelutapaamisissa.

Sopivaksi ryhmäkooksi todettiin 6–8 nuorta. Neljä nuorta oli minimimäärä, jolla ryhmä käynnistettiin. Pienien ryhmien haasteellisuus oli ryhmien haavoittuvuus: mikäli nuoria oli pois ryhmäkerralta, ei vertaistuki toteutunut ryhmässä samalla tavoin kuin useammalla nuorella. Mikäli ryhmässä taas oli lähemmäs kymmenen nuorta, kaikki ryhmäläiset – varsinkin hiljaisemmat – eivät saaneet kaipaamaansa tilaa kertoa kokemuksistaan ja ryhmäkoheesio jäi väljemmäksi. Sopivan kokoisessa ryhmässä kaikilla ryhmäläisillä on turvallista olla ja tunne siitä, että saa äänensä kuuluviin.

Nuoret osallistuivat ryhmään kukin omalla tavallaan. Osa ryhmäläisistä oli puheliaampia, toiset taas kuuntelivat mieluummin ja joskus ryhmässä oli myös nuoria, jotka eivät halunneet osallistua ryhmäkerran harjoitteisiin, mutta tulivat silti paikalle seuraamaan toimintaa vierestä. Ryhmästä muodostui selkeästi nuorille tärkeä ja he tulivat sinne mielellään. Se, että ryhmät olivat ilta-aikaan ja kouluympäristön ulkopuolella osoittautui myös toimivaksi ratkaisuksi: nuorella, jota on kiusattu, voi liittyä kouluun ympäristönä negatiivisia kokemuksia ja mielikuvia ja ryhmään osallistuminen on helpompaa neutraalissa ympäristössä.

Ryhmiä järjestämässä tehtiin myös kiinteää yhteistyö-

tä alueiden muiden toimijoiden kanssa. Kuopiossa Settlementti Puijolan työntekijä toimi työparina vuosina 2019–2020 ja ryhmä kokoontui Puijolan Tyttöjen talon tiloissa. Yhteistyö oli erityisen tärkeää nuorten ryhmään ohjautumisen näkökulmasta: kun ryhmä kokoontui nuorille tutussa paikassa ja mukana oli tuttu työntekijä, oli kynnys lähteä mukaan ryhmään huomattavasti pienempi. Jyväskylän ja Joensuun kaupunki tarjosi tilat ryhmien käyttöön ja tiedotti ryhmistä aktiivisesti mm. oppilas- ja opiskelijahuollon kautta. Vuonna 2021 Jyväskylässä saatiin myös työpariresurssi ryhmien ohjaamiseen oppilashuollosta, mikä todettiin molemmin puolin toimivaksi yhteistyömuodoksi.

## Selviytyjät-verkkoryhmät

Verkkoryhmien pilotointi alkoi keväällä 2021, jolloin projektissa järjestettiin ensimmäinen Selviytyjät-ryhmän verkko-toteutus yhdessä MLL:n keskusjärjestön kanssa. Ryhmän vetäjänä toimi Järvi-Suomen piirin työntekijä sekä keskusjärjestön työntekijä yhdessä koulutettujen vapaaehtoisten kanssa. Tämä työparimalli todettiin erittäin toimivaksi ja sitä jatkettiin myös jatkossa lukuun ottamatta kahta ryhmää, joista toista veti yksin keskusjärjestön työntekijä ja toista piirin työntekijä.

Verkkoryhmät toimivat samalla mallilla kuin liveryhmätkin; ne kokoontuivat kerran viikossa, yhteensä 9 kerran ajan. Kuten liveryhmätkin, myös verkkoryhmät oli suunnattu kiusaamista kokeneille, noin 12–21-vuotiaille nuorille. Verkkoryhmien alustana toimi Zoom. Ryhmän harjoitteita kehitettiin eteenpäin verkon välityksellä toteutettavaan muotoon. Verkkoryhmien ehdoton vahvuus oli mahdollisuus osallistua niihin mistä päin Suomea tahansa, matalalla kynnyksellä omasta kodista käsin. Verkkoryhmät keräsivätkin hyvin nuoria ympäri Suomea. Verkkototeutuksen haasteina sen sijaan koettiin muun muassa ryhmäläisten jääminen etäisemmiksi kuin liveryhmässä sekä se, että osa nuorista ei koskaan pitänyt kameraa auki tai avannut mikrofonia ryhmäkertojen aikana. Se, että nuoret jäivät liveryhmäläisiä etäisemmiksi, vaikutti myös nuorten ryhmään sitoutumiseen; verkkoryhmistä putosi ryhmäprosessin aikaan pois useampi nuori kuin liveryhmistä ja osalle nuorista esimerkiksi kaverien tapaamiset tai muut menot menivät ryhmäkertojen edelle.

Pääasiassa kokemukset ja palaute verkkoryhmistä olivat kuitenkin positiivisia. Selviytyjät-ryhmämalli sopi hyvin myös verkkovälitteisesti toteutettavaksi. Etäosallistuminen sopi osalle nuorista paremmin kuin kasvokkain tapaaminen ja myös ne nuoret, joiden oli jostain syystä hankala lähteä pois kotoa, saivat mahdollisuuden osallistua vertaisryhmätöihin. Se, että jokainen nuori saattoi osallistua ryhmään omalla tavallaan madalsi kokemustemme mukaan myös kynnystä tulla ryhmään.



## Yksilöohjaus

Projektissa järjestettiin yksilöohjausta niille nuorille, joille liveryhmiin osallistuminen ei jostain syystä sopinut tai he halusivat lähtökohtaisesti käsitellä kiusaamiskokemustaan mieluummin kahdestaan työntekijän kanssa kuin vertaisryhmässä. Esteitä osallistua liveryhmään olivat esimerkiksi suuri maantieteellinen etäisyys tai sen tasoiset sosiaaliset haasteet, ettei nuori kokenut ryhmää itselleen sopivaksi tukimuodoksi. Tapaamisia yhden nuoren kanssa oli 1–5 kertaa/nuori.

Yksilöohjauksen vahvuus oli myös siinä, ettei se ollut aikasidonnainen kuten vertaisryhmät, vaan sen pystyi aloittamaan juuri siihen aikaan, kun se nuorelle ja projektin työntekijälle sopi. Yksilöohjaus myös mahdollisti vertaisryhmää suuremman yksilöllisen räätälöinnin juuri kullekin yksilöohjaukseen osallistuvalla nuorella sopivaksi.

Yksilöohjaus sisälsi samoja teemoja ja harjoitteita kuin vertaisryhmätoimintakin, mutta sovellettuna yksilötyöhön nuoren kanssa. Marraskuussa 2022 projekti julkaisi nuoria kohtaavien ammattilaisten käyttöön tarkoitetun yksilöohjauksen oppaan kiusatun nuoren tukemiseen, joka sisälsi jäsenmäärän mallin ja harjoituksia yksilöohjauksessa toteutettavaksi. Tämä opas on vapaasti käytettävissä ja ladattavissa MLL:n Järvi-Suomen piirin nettisivuilta.

## Koulutukset, vanhempainillat ja nuorten pajat

Tietoisuutta kiusaamisesta sekä osaamista kiusaamista kokeneiden nuorten kohtaamiseen ja tukemiseen levitettiin järjestämällä erilaisia koulutuksia. Selviytyjät ryhmämalli- ja menetelmäkoulutuksessa perehdyttiin ammattilaisia Selviytyjät-ryhmämalliin sekä pohdittiin kiusaamista ilmiönä muun muassa kiusaamisen seurausten ja suojaavien tekijöiden avulla. Koulutuksissa käytettiin myös kokemustarinaa kiusaamisesta. Ryhmämallikoulutuksien tarkoituksena oli kouluttaa ammattilaisia ja juurruttaa Selviytyjät-ryhmämallia uusien vertaisryh-

mien avulla laajemmalle alueella. Koulutuksia järjestettiin runsaasti eri puolilla Järvi-Suomen piiriä ja ryhmää koitettiin käynnistää useassa kaupungissa, mutta vain Siilinjärvelä käynnistyi oma Selviytyjät-ryhmä syksyllä 2021.

Projekti järjesti kiusaamisteemaisia vanhempainiltoja, joissa aiheena oli muun muassa kiusaamista kokeneen lapsen ja nuoren tukeminen ja kohtaaminen sekä vanhemman oma jaksaminen, kun omaa lasta kiusataan tai hän on kiusaaja. Useassa vanhempainillassa teemana olivat myös vanhemman oman esimerkin voima siinä, miten toisia ihmisiä kohdellaan sekä sometaidot.

Nuorten tietoisuutta kiusaamisilmiöstä lisättiin järjestämällä nuorten pajoja. Näissä pajoissa nuoret pääsivät pohtimaan kiusaamiseen liittyviä kysymyksiä sekä kokemustarinan kautta miettimään miten jokaisella meillä on vastuu siitä, ettei kukaan joudu kiusatuksi ja miten jokainen voi omalla toiminnallaan vaikuttaa esimerkiksi luokan tai ryhmän ilmapiiriin. Tärkeässä osassa nuorten pajoja olivat kokemustarinan kautta kiusaamisen seuraukset sekä suojaavat tekijät. Projekti oli mukana myös tukiooppilaskoulutuksissa, rippileireillä sekä valtakunnallisessa Koulurauha-ohjelmassa yhdessä piirin nuorisotoiminnan koordinaattorin kanssa.

## Vapaaehtoisten koulutus ja tuki

Vapaaehtoisuus on ollut toiminnan alusta asti kantava teema, ja vapaaehtoiset on haluttu pitää mukana Selviytyjät-ryhmien ohjaajina niin live- kuin verkkototeutuksissa. Selviytyjät-ryhmän ohjaaminen on ollut suosittu vapaaehtoistehtävä. Vapaaehtoisina on toiminut pääasiassa sosiaali- ja kasvatusalan opiskelijoita, jotka ovat saaneet työstä arvokasta työkokemusta nuorten kohtaamisesta ja ryhmien ohjaamisesta. Ryhmien ohjaajiksi löytyi helposti uusia vapaaehtoisia oppilaitosten kautta. Vapaaehtoiset perehdyttiin aluksi 1–2 päivän koulutusten ja myöhemmin itsenäisesti suoritettavan verkkokurssin avulla. Livekoulutuksissa etuna oli mahdollisuus käytännön ohjaustilanteiden harjoitteluun ja kasvokkaiseen vuorovaikutukseen. Kuitenkin toiminnan laajennuttua oli käytännön kannalta helpointa siirtyä verkkokurssimuotoiseen perehdyttämiseen, jolloin jokainen uusi vapaaehtoinen pystyi käymään perehdytyksen joustavasti oman aikataulunsa mukaan.

Vapaaehtoiset osallistuivat niin ryhmien suunnitteluun, ohjaukseen kuin arviointiin. Vapaaehtoisten tukiprosessia kehitettiin projektin edetessä ja lisättiin vapaaehtoisille mahdollisuuksia haastavien ryhmätilanteiden purkamiseen ja työnohjaukselliseen keskusteluun.



# TULOKSET

**S**elviytyjät-ryhmillä tavoitettiin kokonaisuudessaan vuosien 2017–2022 aikana yhteensä 211 kiusaamista kokenutta nuorta. Ryhmiä järjestettiin yhteensä 30, joista 21 liveryhmää ja 7 verkkoryhmää (kuva 2).

Projektikaudella 2020–2022 toimintaan osallistui yhteensä 149 nuorta, joista 118 Selviytyjät-ryhmään ja 31 yksilöohjaukseen. Vapaaehtoisia toiminnassa oli mukana yhteensä 30. Vanhempia tavoitettiin kahden vanhempien vertaisryhmän sekä useiden vanhempainiltojen ja webinaarien avulla yhteensä 474. Yli 700 nuorten kanssa toimivaa ammattilaista ja alalle opiskelevaa osallistui koulutuksiin kiusaamisen jälkihoidon teemoista. Lisäksi tavoitettiin yli 1000 nuorta erilaisten kouluvierailujen, nuorten pajojen ja chattien kautta (kuva 3).

Selviytyjät-ryhmätoiminnan tuloksellisuutta mitattiin systemaattisesti koko projektin ajan. Projektikauden alussa luotiin ryhmäläisille toteutettavat alku- ja loppukyselyt, joilla kartoitettiin nuoren omaa sen hetkistä kokemusta itsetunnosta, mielialasta ja elämänhallintataidoista. Nuoret täyttivät saman kyselyn ensimmäisellä ja viimeisellä ryhmäkerralla, ja kyselyjen vastauksia vertailemalla voitiin arvioida muutosta nuorten hyvinvoinnissa. Lisäksi loppukyselyssä kartoitettiin kokemusta saadusta vertaistuesta ja keinoista kiusaamiskokemuksen käsittelyn ja siitä



Kuva 2. Selviytyjät-ryhmät vuosina 2017–2022.

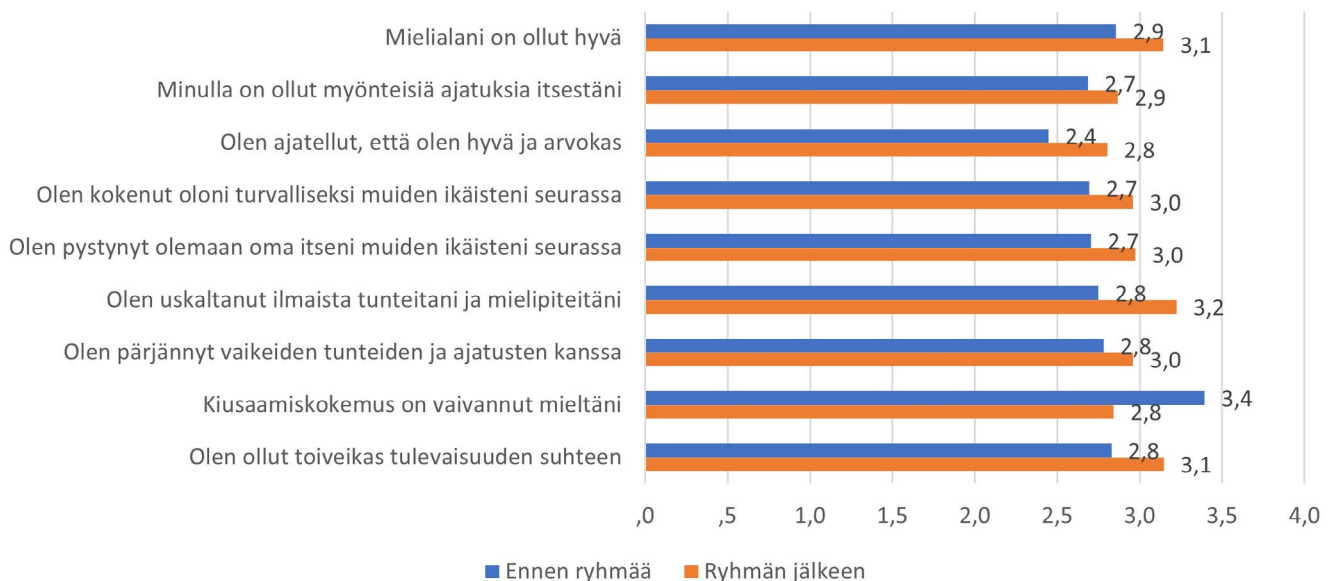


Kuva 3. Hankekausi 2020-2022 lukuina.

selviytymisen tueksi. Uutena tuloksellisuuden mittarina vuodesta 2021 alkaen ryhmäläisille toteutettiin seurantakysely puoli vuotta ryhmään osallistumisen jälkeen, jolla mitattiin sitä, miten pysyviä muutokset olivat nuorten hyvinvoinnissa.

Nuorten hyvinvoinnissa havaittiin positiivista muutosta ryhmän ensimmäisen ja viimeisen tapaamiskerran välisenä aikana. Nuorten kokemus omasta itsetunnosta, mielia-

lasta ja elämänhallintataidoista muuttui ryhmäprosessin aikana keskimäärin parempaan suuntaan jokaisella mitatulla osa-alueella (kuva 4). Suurin positiivinen muutos mitattiin väittämässä ”Kiusaamiskokemus on vaivannut mieltäni”, jossa keskiarvo muuttui 3,4 → 2,8 (asteikolla 1 = ei koskaan, 2 = harvoin, 3 = silloin tällöin, 4 = usein). Myös väitteissä ”Olen uskaltanut ilmaista tunteitani ja mielipiteitäni” (ka 2,8 → 3,2) sekä ”olen ajatellut, että olen hyvä ja arvokas” (ka 2,4 → 2,8) tapahtui huomattava muutos parempaan.

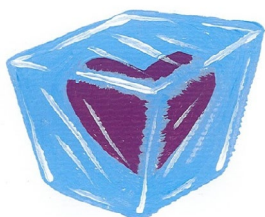


Kuva 4: Alku- ja loppukyselyiden vertailu 2020-2022 (alkukysely n=105, loppukysely n=76)



Myös nuorten loppukyselyssä antamat arviot ryhmän hyödyistä tukevat tuloksia: 91 % nuorista koki ryhmän vahvistaneen itsetuntoaan, 92 % koki, että ryhmä kohensi mielialaa ja 96 % koki saaneensa vertaistukea kiusaamiskokemukseensa (täysin tai jokseenkin samaa mieltä). Ryhmän tavoitteena oli myös positiivisen ryhmäkokemuksen tarjoaminen nuorille, mikä toteutui erittäin hyvin: 99 % koki olonsa ryhmässä turvalliseksi. (Kuva 5.)

Kasvokkain kokoontuvien ryhmien nuorille lähetettiin seurantakysely puoli vuotta ryhmän päättymisen jälkeen. Seurantakyselyn (n= 31) perusteella osa ryhmän positiivisista vaikutuksista oli nähtävissä vielä puoli vuotta ryhmän jälkeen. Joillakin osa-alueilla oli tapahtunut muutos vieläkin positiivisempaan suuntaan, esimerkiksi väittämässä ”kiusaamiskokemus on vaivannut mieltäni” keskiarvo laski seuraavasti: alkukysely 3,4 → loppukysely 2,9 → seurantakysely 2,4.



Sain ryhmästä tukea  
itsetuntooni  
91%

Sain vertaistukea  
kiusaamiskokemukseeni  
96%

Koin, että ryhmä  
kohensi mielialaani  
92%

Koin oloni turvalliseksi  
ryhmässä  
99%



Kuva 5. Nuorten palautteita loppukyselyssä 2020-2022 (n=76).

Nuorten sanalliset palautteet loppukyselyssä tuovat parhaiten esille nuorten ryhmästä kokemaa hyötyä ja merkitystä. Nuorilta kysyttiin ryhmän päättyessä, mitä ajatuksia kiusaamiskokemukset herättävät tällä hetkellä. Ajatukset kiusaamiskokemuksista ja ryhmän vaikutuksista liittyivät muun muassa seuraaviin asioihin.

### Tunteiden käsittelyyn ja uusien taitojen oppimiseen

”Opin käsittelemään kiusaamisen aiheuttamia vaikeita tunteita, hyväksymään sen että oon joutunu kiusaamisen uhriksi, tajunnut etten (valitettavasti) oo ainoa uhri ja että kiusaaminen ei ollut mun syy. Ryhmään hakeutuminen ja aktiivisesti osallistuminen oli varmasti yks parhaimpia päätöksiä, mitä on tehnyt.”

### Itsestä oppimiseen

”Ryhmän osallistumisesta oli minulle hyötyä. Opin, että on ok, ettei aina voi ok. On ok olla välillä hyvällä tavalla itsekäs. Opin, että en ole yksin ja ainoa, että moni muu on kokenut sellaista, mitä minäkin, ja että täällä on ihmisiä, jotka ymmärtävät. Sosiaali- ja terveysalalla opiskelevana opin myös paljon ohjaajilta ja sain upean esikuvan. ♥”

”Opin ainakin arvostamaan itseäni enemmän ja ajattelemaan, että en ole yksin.”

### Anteeksiantoon ja irti päästämiseen

”Ajattelen kiusaamiskokemuksen olevan osa historiaa. Ilman sitä en olisi minä. Kiusaamiskokemus ei pyöri mielessä enää mieltä valtaavasti.”

### Tulevaisuuden toiveikkuteen

”Kaukainen ajatus jota ajattelen yllättävän positiivisesti. Ihan muuten vaan, ryhmä on ollut aivan mahtava ja auttanut minua valtavasti. Ohjaajat ovat ihania enkä voisi toivoa parempaa. Kiitos <3.”

”Koin tosi paljon kovia mutta se on nyt menneessä, on aika keskittyä itteeni ja tulevaisuuteen.”

# MITEN TÄSTÄ ETEENPÄIN?

Projektirahoituksen päättyessä toiminnalle päätettiin hakea pysyvää rahoitusta. Uutta hakemusta valmistelivat keväällä 2022 projektin työntekijät yhdessä projektin ohjausryhmän kanssa. Joulukuussa 2022 saatiin erittäin iloisia uutisia: Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA myönsi Selviydytään kiusaamisesta -toiminnalle kohdennetun toiminta-avustuksen vakiintuneeseen toimintaan.

Selviydytään kiusaamisesta -toiminta tulee jatkumaan suurimmaksi osin entiseen malliin. Myös jatkossa keskiössä on vertaistuen tarjoaminen kiusaamista kokeneille nuorille, ja Selviytyjät-vertaisryhmät jatkavat toimintaansa niin livenä kuin verkossa. Yksilöohjaukselle on todettu olevan myös tarvetta, joten sen tarjoamista jatketaan edelleen. Lisäksi jatketaan ammattilaisten ja alalle opiskelevien koulutuksia kiusaamisteemoista ja kiusatun lapsen ja nuoren tukemisesta.

Uutena avauksena toiminta tulee laajenemaan maantie-

teellisesti uusille alueille. Vuonna 2023 mukana yhteistyökumppaneina ovat MLL:n Kaakkois-Suomen, Satakunnan ja Pohjanmaan piirit, jotka lähtevät omilla alueillaan toteuttamaan Selviytyjät-ryhmätoimintaa. Verkko-ryhmien osalta jatketaan edelleen yhteistyötä MLL:n keskusjärjestön kanssa, joka vastaa verkko-ryhmien toteutuksesta jatkossa. MLL:n Järvi-Suomen piiri koordinoi toimintaa ja tukee yhteistyökumppaneita vertaisryhmien järjestämisessä.

Toimintaa arvioidaan ja kehitetään edelleen aktiivisesti. Jatkossa tullaan selvittämään tarvetta kehittää Selviytyjät-ryhmämallista mallia, joka soveltuisi kiusaamiskokemusten käsittelyyn pienemmille, noin 10–12-vuotiaille lapsille. Lisäksi on tärkeää kiinnittää huomioita nuorten tavoittamiseen ja toiminnan markkinointiin eri kanavissa: ammattilaisille suuntautuvan tiedottamisen lisäksi tarvitaan nuorten kanaviin ja ympäristöihin jalkautumista, jotta toiminta tulee tutuksi myös nuorille ja kynnys hakeutua ryhmään madaltuu.



## LÄHTEET:

- Cowie, H. & Down, J. 2008. *New Perspectives On Bullying*. Open University Press, England and USA.
- Graham, S. & Juvonen, J. 1998. Self-Blame and Peer Victimization in Middle School: An Attributional Analysis. *Developmental Psychology*, Vol. 34, No. 3, 587-599.
- Hamarus, Päivi, Tina Holmberg-Kalenius & Saija Salmi. 2015. *Opas kiusaamisen jälkihoitoon*. PS-kustannus, Juva.
- Hamarus, P. 2012. *Haukku haavan tekee. Puhutaan yhdessä kiusaamisesta*. PS-kustannus, Juva.
- Hamarus, Päivi. 2008. *Koulukiusaaminen. Huomaa, puutu, ehkäise*. Kariston Kirjapaino Oy, Hämeenlinna.
- Harcourt, S. Jasperse, M. & Green, V. 2014. 'We were Sad and We were Angry': A Systematic Review of Parents' Perspectives on Bullying. Springer Science and Business Media, Child Youth Care Forum, New York. [https://www.researchgate.net/profile/Susan\\_Harcourt/publication/261566980\\_We\\_were\\_Sad\\_and\\_We\\_were\\_Angry\\_A\\_Systematic\\_Review\\_of\\_Parents'\\_Perspectives\\_on\\_Bullying/links/565e645208ae1ef92983ccb4.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Susan_Harcourt/publication/261566980_We_were_Sad_and_We_were_Angry_A_Systematic_Review_of_Parents'_Perspectives_on_Bullying/links/565e645208ae1ef92983ccb4.pdf).
- Hinduja, Sameer & Justin W. Patchin. 2017. "Cultivating Youth Resilience to Prevent Bullying and Cyberbullying Victimization". *Child Abuse & Neglect* 73, 51-62.
- Lajunen, K. ym. 2015. Tunne- ja turvataitoja lapsille. <https://www.julkari.fi/handle/10024/126027>.
- McDougall, P. & Vaillancourt, T. 2015. Long-Term Adult Outcomes of Peer Victimization in Childhood and Adolescence. Pathways to Adjustment and Maladjustment. *American Psychologist*, Vol. 70, No. 4. 300-310. <https://pdfs.semanticscholar.org/c99b/82e9f6c620b9beb289fed5b04c5cd3854738.pdf>.
- Noser, A. & Steele, R. 2016. Emotional Impact of Teasing Moderates the Association Between Teasing Frequency and Self-Worth in Youth. *Journal of Child & Family Studies*, 25, 2387-2394.
- Patchin, Justin W. & Sameer Hinduja. 2016. *Bullying Today. Bullet Points and Best Practices*. Thousand Oaks California, Corwin, a Sage Company.
- Rigby, K. 2003. Consequences of Bullying in Schools. *The Canadian Journal of Psychiatry*. Vol 48, 9, 583-590.
- Rigby, K. 2002. *New perspectives on bullying*. Jessica Kingsley Publishers, London.
- Salmivalli, Christina. 2010. *Koulukiusaamiseen puuttuminen. Kohti tehokkaita toimintamalleja*. 2. painos. PS-kustannus, Jyväskylä.
- Salmivalli, C. 2008. *Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys*. WS Bookwell Oy, Juva.
- Smith, P., Talamelli, L., Cowie, H., Naylor, P. & Chauhan, P. 2004. Profiles of non-victims, escaped victims.
- Taipale, R. 2014. *Koulukiusaaminen kiusatun lapsen vanhempien näkökulmasta*.
- Takizawa, R., Maughan, B. & Arseneault, L. 2014. Adult Health Outcomes of Childhood Bullying Victimization: Evidence From a Five-Decade Longitudinal British Birth Cohort. *American Journal of Psychiatry*. Vol 171, 7, 777-784.
- Zhang, C. 2017. *Forgiveness among college students with past bullying victimization experiences*. Boston University, PhD Doctoral thesis. <https://hdl.handle.net/2144/26471>.

Mannerheimin lastensuojeluliiton  
Järvi-Suomen piiri toteutti  
kiusaamista kokeneiden nuorten  
tukemiseen keskittyvää Selviydytään  
kiusaamisesta -projektia vuosina  
2017–2022. Tämä on loppuraportti  
projektin toimintakaudesta 2020–  
2022. Toiminta jatkuu piirin vakituisena  
toimintana projektin päättyessä.



MANNERHEIMIN  
LASTENSUOJELULIITON  
*Järvi-Suomen piiri*