

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sairaanhoitajakoulutus

Heidi Forsström
Anssi Hyttinen

STOP KIUSAAMISELLE!
Opas kiusaamista kohdanneelle Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijalle

Opinnäytetyö
Huhtikuu 2021



OPINNÄYTETYÖ
Huhtikuu 2021
Sairaanhoidajakoulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijä(t)

Heidi Forsström, Anssi Hyttinen

Nimeke

Stop kiusaamiselle! -Opas kiusaamista kohdanneelle Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijalle

Toimeksiantaja

Karelia-ammattikorkeakoulu

Tiivistelmä

Kiusaaminen nousee mediassa suuren yleisön tietouteen yleensä silloin, kun se on saanut jatkaa liian kauan. Hyvinvoinnin korostaminen kiusaamistapausten selvittelyssä on tärkeää. Kiusaamisen esiintuomisen ja varhaisen puuttumisen lisäksi jo pidempään jatkuneiden tapausten käsittelyssä on huomioitava myös jälkihoito ja erilaiset hoitokeinot terapeutoista lääkehoitoon. Ohjauksen merkitys korostuu ennaltaehkäisevässä työssä ja varhaisessa puuttumisessa.

Kiusaamisella on erilaisia muotoja. Kiusaamiskokemuksen tuntemiseen vaikuttaa jokaisen henkilökohtainen fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen tilanne. Pahimmillaan kiusaaminen voi vaikuttaa kiusattuun koko loppuelämän ajan, siksi näihin tilanteisiin puuttumisen tulisi olla jokaisen vastuulla, joka sitä havaitsee.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä tietoisuutta kiusaamisen vaikutuksesta opiskelijoiden kokemaan hyvinvointiin. Tavoitteena toteuttaa opas kiusaamisesta, joka toimii työvälineenä kiusaamistapauksia hoitavalle Karelia-ammattikorkeakoulun henkilökunnalle, joka antaa tietoa mistä kiusaaminen tunnistetaan, kuinka siihen voidaan puuttua ja miten kiusaamisesta aiheutuneita haittoja hoidetaan.

Avoin keskustelu auttaa hyvinvoinnin merkityksen korostamisessa ja kiusaamistilanteisiin puuttumisessa. Se on ensimmäinen askel kiusaamisen vastaisessa työssä.

Kieli
suomi

Sivuja 41
Liitteet 1
Liitesivumäärä 20

Asiasanat

hyvinvointi, kiusaaminen, ennaltaehkäisy ja puuttuminen, kiusaamisen jälkihoito, opas



THESIS
April 2021
Degree Programme in Nursing

Tikkarinne 9
FI 80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. +358 13 260 600

Authors
Heidi Forsström, Anssi Hyttinen

Title
Stop Bullying! - A Guide for Students of Karelia University of Applied Sciences Who Have Faced Bullying

Commissioned by
Karelia University of Applied Sciences

Abstract

Media and the general public become aware of bullying once it continues for too long. Emphasizing well-being is important when investigating a bullying complaint. In cases of prolonged bullying, not only exposing it and early intervention, but also aftercare and various treatment forms from therapies to medications should be considered. The importance of guidance is emphasized in preventive work and early intervention.

There are different forms of bullying. The experience of bullying is affected by one's physical, mental and social situation. At the worst being bullied can affect the rest of one's life. Therefore, intervening when witnessing bullying should be everyone's responsibility.

The purpose of this thesis was to increase awareness of the effects bullying can have on the well-being of students. The aim was to compile a guide on bullying as a tool for the staff of Karelia University of Applied Sciences when intervening in cases of bullying, which provides information on how to recognize bullying and how to intervene in bullying incidents and how to organise aftercare.

Open discussion helps to emphasize the importance of well-being and intervention in a bullying situation. It is the first step in anti-bullying work.

Language
Finnish

Pages 41
Appendices 1
Pages of Appendices 20

Keywords
well-being, bullying, prevention and intervention, aftercare in bullying, guide

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Opiskelijan hyvinvointi.....	6
2.1	Hyvinvoinnin vaikutus elämänlaatuun	6
2.2	Kiusaamisen vaikutus hyvinvointiin ja terveyteen	7
2.3	Karelia-ammattikorkeakoulun hyvinvointimalli	8
3	Kiusaaminen ilmiönä.....	9
3.1	Kiusaamisen yleisyys.....	10
3.2	Kiusaamisen kuvailua	11
3.3	Kiusaamisen muotoja.....	13
3.4	Kiusaamisen ehkäisykeinot ja puuttuminen	15
4	Kiusaamisen jälkihoito	18
4.1	Kiusaamisen jälkiseurausten käsittely	18
4.2	Selviytymiskeinot kiusaamiskokemusten käsittelyssä	19
4.3	Kiusattujen vertaistuki.....	20
4.4	Kiusaamisesta aiheutuneiden mielenterveysongelmien hoito.....	21
5	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	23
6	Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat.....	23
6.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	23
6.2	Yhteistyö toimeksiantajan kanssa.....	24
6.3	Aineiston haku	25
6.4	Hyvän oppaan kriteerit	26
6.5	Oppaan suunnittelu ja toteutus	27
6.6	Oppaan arviointi.....	29
7	Pohdinta.....	31
7.1	Opinnäytetyön tarkastelu	31
7.2	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys.....	33
7.3	Opinnäytetyöprosessi ja ammatillinen kasvu	35
7.4	Kehittämisidea	38
	Lähteet.....	39

Liite 1 Stop kiusaamiselle! -opas

1 Johdanto

Hyvinvointi voidaan jakaa kolmeen osatekijään: terveyteen, materiaaliseen hyvinvointiin ja elämänlaatuun. Hyvinvointia mitataan usein elämänlaadulla. Yksilön hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ovat sosiaaliset suhteet kuten ihmissuhteet, mahdollisuus itsensä toteuttamiseen, onnellisuus ja sosiaalinen vahvuus (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020.) Toistuvasti kiusaamisen kohteeksi joutuminen heikentää edellä mainittuja hyvinvoinnin osa-alueita, mikä myöhemmin elämässä saattaa aiheuttaa koulunkäynnin vaikeuksia, syrjäytymistä, lisääntyneitä päihteiden käyttöä, psykosomaattista oireilua, masennusta ja ahdistusta. Ne voivat äärimmäisissä tapauksissa johtaa itsemurhanyritykseen. (World Health Organization 2012, 191.)

Noin 10 % jokaisesta ikäluokasta on kokenut elämänsä aikana kiusaamista koulussa, joista osalle se jättää pitkäaikaisia haittavaikutuksia varsinkin, kun taustalla on pitkään jatkunutta vakavaa kiusaamista. (Hamarus, Holmberg-Kalenius & Salmi 2015.) Kiusaaminen voidaan jaotella tekotapansa mukaan fyysiseen, psyykkiseen tai sosiaaliseen kiusaamisen muotoihin. Kiusaaminen on estettävissä, mikäli siihen puututaan ajoissa. Puuttumisen lisäksi on tärkeää, että huolehditaan ennaltaehkäisevistä toimista, kiusaamistapauksien esille tuomisesta ja tapausten jälkihoidosta. (Hamarus 2008, 14,85.) Kiusaaminen rikkoo Suomen perustuslaissa määriteltyjä kansalaisen perusoikeuksia, sillä laissa on määritelty: ”Jokaisella on oikeus elämään sekä henkilökohtaiseen vapauteen, koskemattomuuteen ja turvallisuuteen” (Suomen perustuslaki 1999/731, 7 §).

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä tietoisuutta kiusaamisen vaikutuksesta opiskelijoiden kokemaan hyvinvointiin. Tavoitteena toteuttaa opas kiusaamisesta, joka toimii työvälineenä kiusaamistapauksia hoitavalle Karelia-ammattikorkeakoulun henkilökunnalle, joka antaa tietoa mistä kiusaaminen tunnustetaan, kuinka siihen voidaan puuttua ja miten kiusaamisesta aiheutuneita haittoja hoidetaan.

2 Opiskelijan hyvinvointi

2.1 Hyvinvoinnin vaikutus elämänlaatuun

Hyvinvointi on tasapainoa, se on henkilökohtainen tila, jolla voidaan tarkoittaa useita eri asioita. Hyvinvointiin kuuluu terveys, jaksaminen, ystävyysuhteet, turvallisuuden tunne, ravinto ja asuminen sekä opintoja tukevat palvelut. (Vaasan yliopisto 2020). Mielen hyvinvointi vaihtelee päivittäin. Stressi opinnoista ja kiireisestä arjesta vaikuttaa jaksamiseen. On tärkeää, että mietitään jaksamista arjen keskellä ja jätetään aikaa rentoutumiselle. Rentoutumista voidaan harjoitella erilaisten hengitysharjoitusten ja mindfulness- eli kehon rentoutusharjoitteiden avulla. (Nyyti ry 2020.)

Mielenterveys on osa hyvinvointia ja terveyttä. Se koostuu useista asioista ja arjen valinnoista. Siihen kuuluvat terveellinen ravinto, riittävä uni, mielekäs liikkuminen, lepo, harrastukset ja ihmissuhteet. Hyvä mielenterveys auttaa ylläpitämään ystävyysuhteita ja olemaan vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Se on voimavara, mikä auttaa nauttimaan elämästä ja saa tuntemaan positiivisia tunteuksia vahvistaen, voimaannuttaen sekä itsetuntoa kohottaen. Hyvä mielenterveys auttaa käsittelemään elämän erilaisia tapahtumia positiivisesti ja sietämään epävarmuutta sekä vaihtuvia tilanteita. (Nyyti ry 2020.)

Ihminen haluaa tulla nähdyksi ja kokea olevansa tärkeä. Tähän riittää hymyileminen, lämmin hyväksyvä katse tai pieni ystävällinen sana. Kohtaaminen voi olla nopea, riittää kun se on positiivinen ja tavoittaa toisen ihmisen. Tarve tulla kuulluksi ja kohdatuksi on ihmisillä sisäsyntyinen. Positiivinen kohtaaminen luo hyvän kierteen jatkumon. Ihminen tarvitsee toisen ihmisen hyväksyntää ja huomiota. (Mertanen 2020.) Opiskelijaa kunnioittava ja arvostava kohtaaminen toimii voimaannuttavana tekijänä vastoinkäymisiä kohdatessa. Pienet hyvät teot ja arvostava kohtaaminen on toista kunnioittavaa ja kuuntelevaa sekä lähimmäisen hyväksyvää läsnäoloa, joka välittyy vuorovaikutuksessa. (Aktan-Collan 2017.) Yksinäisyys lisää stressin tunnetta ja fyysistä kipua. Positiivisella kohtamisella voidaan laskea jopa sydämen sykettä. Hyvinvoinnin vaikutus on mielen

rauhottumisen lisäksi tärkeää fyysiselle terveydelle. Usein jo nähdyksi, kuulluksi ja kohdatuksi tuleminen, voi olla ratkaiseva askel uskaltaa kertoa mieltä painavista asioista ja elämää kuormittavista tekijöistä ja on avain siihen, että ongelmia voidaan alkaa ratkoa yhdessä, jolloin stressi, väsymys, voimattomuus ja turhautuminen saavat kokonaan uudet mittasuhteet ja nimen. (Mertanen 2020.)

Mielenterveyden keskeisiä taitoja ovat vuorovaikutustaidot, ongelmanratkaisukyky ja erilaiset tunnetaidot. Hyvät mielenterveydentaidot vaativat opettelua ja harjoittelua. Ne toimivat voimavarana ja kannattelevat vaikeiden hetkien yli. Opiskelijoiden kokonaisvaltainen hyvinvointi on tärkeää terveyden, mielenterveyden ja opintojen edistymisen kannalta. Hyvinvoiva opiskelija jaksaa keskittyä opintoihinsa. Hänellä on sopivassa suhteessa vastuuta opinnoista ja aktiivista mukavaa toimintaa opintojen ulkopuolella (Nyyti ry 2020.)

2.2 Kiusaamisen vaikutus hyvinvointiin ja terveyteen

Kiusaaminen vaikuttaa kiusattuun yksilöllisesti, eivätkä kaikki traumatisoidu sen vaikutuksesta. Kiusatuilla esiintyy muita enemmän yksinäisyyttä, masennusta, uniongelmia, poissaoloja koulusta, muistiongelmia, syömishäiriöitä, muutoksia käytöksessä ja luonteessa, epävarmuutta ja -luottamusta, paniikki- ja ahdistuneisuushäiriöitä, huonoa itsetuntoa ja itsemurha-ajatuksia. Lisäksi se vaikuttaa haitallisesti ihmissuhteisiin, seksuaalisuuteen ja parisuhteeseen sekä lisää addiktioita, ulkonäköpaineita ja sosiaalisten tilanteiden pelkoa. (Hamarus 2015, 52.) Posttraumaattisia stressioireita esiintyy etenkin aggressiivisen väkivallan kohteiksi joutuneilla (Houbre 2006, 186).

Kiusaamisesta aiheutuneet haitat voidaan jakaa karkeasti kahteen ryhmään. Ensimmäisessä ryhmässä ovat akuutit reaktiot vallitsevaan kiusaamiseen. Näitä akuutteja reaktioita ovat esimerkiksi psykosomaattiset oireet kuten unettomuus, painajaiset, itkuisuus, uupumus, aggressiivisuus, pelokkuus, arkuus, ärtyneisyys, ahdistus, rauhattomuus, keskittymishäiriöt, muistamattomuus, päänsärky ja pahoinvointi. (Hamarus 2015, 52.)

Toinen ryhmä koostuu pitkäaikaisesti jatkuneen kiusaamisen seurauksena syntyneistä vakavista ja laaja-alaisista traumaista, mitkä voivat vaikuttaa läpi elämän. Vakavat traumat voivat aiheuttaa esimerkiksi ongelmia itsetuntoon ja mi- näkuvaan, sosiaalisten tilanteiden pelkotiloja, lamaantumista, harhanäkyjä, syö- mishäiriöitä ja eristäytymistä. Osa seurauksista, kuten anoreksia ja viiltely, voi- vat olla kiusatun yrityksiä ratkaista ongelmaansa tai helpottaa kiusaamisesta ai- heutunutta pahaa oloa. Nämä keinot ovat kuitenkin haitallisia terveydelle ja hy- vinvoinnille. Näiden kahden eri oireryhmän välillä saattaa joissain tapauksissa esiintyä päällekkäisyyttä. (Hamarus 2015, 52,53.)

Lisääntynyt nettikiusaaminen on aiheuttanut tutkimuksien mukaan vihaa, pel- koa, stressiin liittyvää masennusta, heikkoa itsetuntoa ja ulospäin ilmenevää vi- hamielisyyttä. Lisäksi se on aiheuttanut uhreilleen lieveilmiöinä päihteiden käy- tön kasvua, itsemurhayrityksiä, sosiaalisten tilanteiden pelkoa, masennukseen kuuluvia oireita ja tunnepohjaista stressiä. (Bottino ym. 2015, 464.)

Kiusaaminen aiheuttaa uhrilleen usein pelkoa, mikä ajaa kiusatun jatkuvasti tarkkailemaan ympäristöään. Pitkään jatkuneena se kuluttaa voimavaroja, jol- loin kouluun liittyvät asiat alkavat tuntumaan entistä raskaammilta ja vaikeam- milta. Pelon keskellä jatkuvasti eläminen saa opiskelijan vetäytymään enemmän omaan kuoreensa ja alhainen itsetunto johtaa usein alisuoriutumiseen elä- mässä ja opiskeluissa. (Hamarus 2015, 73.) Kiusaaminen voi vaikuttaa amma- tinvalintaan. Kiusattuna helposti otetaan sellaisia valinnaisaineita, joita kiusaaja ei valitse. Tämä voi vaikuttaa osaltaan identiteetin kehitykseen ja jopa luovuus- den häviämiseen. Valitaan usein tuttuja ja turvallisia vaihtoehtoja, joissa ei tulla nolatuksi. Aletaan tavoitella seesteistä ja muuttumatonta tilaa, vältellä kaikkea, joka eriyttää massasta, kiusatuksi tulemisen pelossa. (Hamarus 2008, 79.)

2.3 Karelia-ammattikorkeakoulun hyvinvointimalli

Karelia-ammattikorkeakoulussa on huomioitu hyvin opiskelijoiden kokonaisval- tainen hyvinvointi. Opiskelijoita varten on perustettu opiskeluhuvinvointityö- ryhmä, johon kuuluu opintokuraattori, oppilaitospappi sekä terveydenhoitajat.

Työryhmän tehtävänä on tarjota hyvinvointipalveluja Karelian opiskelijoille. Lähtökohtaisesti toiminta on suunnattu varhaiseen tukemiseen, opiskelijaa kunnioitettavaan kohtaamiseen ja opiskelujen turvaamiseen (Karelia-ammattikorkeakoulu - pakki 2020.) Oppilashuollon kokonaisuuden käsittävässä opiskeluhyvinvoinnissa opiskelijaa tukevat lähellä olevat opettajat, tutoropettajat, opinto-ohjaajat ja opintokuraattori läheisyysperiaatetta ja vartu-mallia eli varhaisen tuen mallia noudattaen. Painopisteenä on opiskeluhyvinvoinnin ylläpitäminen ja mahdollisten haasteiden esille tuominen. (Laakkonen 2021).

Vuoden 2021 alusta myös Karelia-ammattikorkeakoulun terveydenhuoltopalvelut siirtyivät Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön eli YTHS-palvelujen piiriin, jonka vuoksi terveydenhuoltopalvelujen sisällöllinen tarjonta on muuttunut kattavammaksi. Terveydenhoitajien vastaanotto Karelian tiloista on siirtynyt YTHS:n omiin tiloihin. Terveydenhoitajan käynneillä käsitellään pääasiassa terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä asioita ja kuinka näitä edellä mainittuja elämäntilanteita voi vahvistaa tai korjata. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö 2021.) Opettajien hyvinvointi on osa työhyvinvointia ja siellä käytössä on aktiivisen välittämisen malli (Laakkonen 2021), joka tukee asioiden puheeksi ottamista ja niiden käsittelyä työkyvyn säilyttämiseksi (Työturvallisuuskeskus 2011.) Henkilöstö itsessään ei kuulu Karelian hyvinvointimallin piiriin, vaan heillä on oma työterveyshuolto. (Laakkonen 2021.)

Hyvinvointityöryhmä vastaa Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämisestä ja hyvinvointiin vaikuttavien asioiden puheeksi ottamisesta. Se pyrkii vaikuttamaan hyvinvointia edistävästi ja opiskeluun liittyviä ongelmia ennaltaehkäisten. Heidän tehtävänä on opiskelijoiden ja opettajien välisen yhteistyön tukeminen, opiskelijan hyvinvoinnin ja omatoimisuuden tukeminen ja arvioiminen tuen tarpeesta sekä eteenpäin ohjaaminen tarvittavan tuen saamiseksi. Työryhmä tarjoaa asiantuntijalausuntoja, selvittää asioita ja on opetushenkilöstön työn tukena (Karelia-ammattikorkeakoulu – pakki 2020.)

3 Kiusaaminen ilmiönä

3.1 Kiusaamisen yleisyys

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen vuoden 2019 kouluterveyskyselyn mukaan kiusaamista oli kokenut vähintään kerran viikossa 7 % perusopetuksen 4. ja 5. luokan opiskelijoista, 6 % perusopetuksen 8. ja 9. luokan opiskelijoista, noin 1 % lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista ja päälle 3 % ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoista (THL 2019.) Peruskoulussa kiusaaminen näkyy usein nimittelynä, toisen nolaamisena ja ryhmistä ulkopuolelle jättämisenä. Poikien keskuudessa esiintyy myös fyysistä kiusaamista, kuten lyömistä ja tönimistä, mikä vähenee toiselle asteelle siirryttäessä. (Nuorten hyvinvointikertomus 2019.)

Pitkään jatkuva kiusaaminen saattaa aiheuttaa mielenterveysongelmia ja syventää syrjäytymiskierrettä. On arvioitu, että joka päivä neljä nuorta jää työkyvyttömyyseläkkeelle mielenterveysongelmien takia. Tämä aiheuttaa opetusministeriön mukaan 1,2 miljoonan euron kustannukset yhteiskunnalle jokaista nuorena syrjäytynyttä kohden. Tätä ilmiötä ehkäisemään on laadittu koulukiusaamista vähentäviä toimintamalleja. 1–9 luokka-asteilla oleville opiskelijoille on laadittu KiVa Koulu -toimenpideohjelma (THL 2019), jonka tavoitteina on kiusaamiseen puuttuminen sekä sen ehkäisy ja jatkuva seuranta. Siinä on mukana yli 900 koulua ympäri Suomea. (KiVa Anti-Bullying Program 2020.) Toisen asteen oppilaitoksissa on käytössä Opintokamu-ohjelma, jonka tavoitteina on opiskelumotiivaation ja -taitojen, psykososiaalisen hyvinvoinnin ja elämönhallintataitojen kehittäminen sekä koulukiusaamistapauksien vähentäminen (THL 2019). Korkeakouluissa on käytössä häirintäyhdyshenkilötoiminta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021).

Korkeakouluissa tapahtuvaa kiusaamista selvitetään Suomessa neljän vuoden välein. Viimeisimmässä korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa, vuodelta 2016, selvitettiin muun muassa kokemuksia kiusaamisesta, vainoamisesta ja väkivallasta. Kyselyyn vastanneista korkeakouluopiskelijoista 7,5 % koki tulleen kiusatuksi korkeakouluopintojensa aikana muiden opiskelijoiden toimesta ja 5,8 % opiskelijoista olivat kokeneet kiusaamista henkilökunnan toimesta. 2,5 % kyselyyn vastanneista ilmoitti itse kiusanneensa kanssa opiskelijoita. Korkeakoulussa kiusaaminen muiden opiskelijoiden toimesta on ollut

useimmiten verbaalista loukkaamista, henkilökohtaisiin ominaisuuksiin menevää pilkantekoa tai arvostelua, opintoihin liittyvää perusteetonta kritisointia sekä kaverisuhteiden vahingoittamista. Harvemmin ilmeni teknologiavälitteistä häirintää ja loukkaamista tai omaisuuteen kohdistuvaa vahingoittamista. Korkeakoulun henkilökunnan toimesta tapahtuva kiusaaminen oli yleisimmin opintoihin liittyvää perusteetonta vähättelyä, arvostelua tai nolaamista. Lisäksi jonkin verran esiintyi henkilökohtaisiin ominaisuuksiin menevää pilkantekoa, verbaalista hyökkäämistä tai arvostelua. (Kunttu, Pesonen & Saari 2017, 4, 80–81.)

Kiusaamista tapahtuu myös Karelia-ammattikorkeakoulussa, vaikkakin vähemmän. Yleensä kiusaaminen ilmenee yksilötasolla ja kiusaajia on yksi tai kaksi. Kiusaaminen ilmenee pääsääntöisesti ryhmistä ulkopuolelle sulkemisena ja yksin jättämisenä. Joskus tämä vaatii koko ryhmän tasolla puuttumista ja ryhmädynamiikan uudelleen rakentamista. (Laakkonen 2020).

Kiusaaminen ei rajoitu vain koulujen ongelmaksi, vaan sitä esiintyy myös työelämässä. Vuoden 2019 työolobarometrin mukaan 56 % palkansaajista oli havainnut työpaikoillaan esiintyvän kiusaamista ”joskus” työkavereiden, asiakkaiden tai esimiesten taholta. Jatkuva kiusaaminen oli sen sijaan harvinaisempaa. Työpaikkakiusaamisella tarkoitetaan johonkin työyhteisön jäseneseen suuntautuvaa eristämistä, uhkaamista, työn mitätöimistä, selän takana puhumista tai muuta vastaavaa painostamista. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2020, 91.) Kiusaaminen vaikuttaa koko työorganisaatioon, sillä se lisää sairauspoissaoloja, mahdollisia oikeudenkäyntikuluja sekä vähentää työtehoa ja työn tuloksellisuutta. Tämä lisää työpaikalla esiintyvää stressiä ja vaikuttaa heikentävästi työyhteisön hyvinvointiin. (Työterveyslaitos 2020.)

3.2 Kiusaamisen kuvailua

Kiusaamisella tarkoitetaan henkilön joutumista toistuvasti syrjimisen, loukkaamisen ja/tai vahingoittamisen kohteeksi pystymättä itse vaikuttamaan muiden kiusaamiskäytökseen (Kunttu & Pesonen 2013, 28). Tutkimuksissa usein määritel-

lään kiusaaminen pitkäaikaiseksi tapahtumaketjuksi. Kiusaamista on monen ta-
soista ja joskus voi olla vaikea erottaa, täytyvätkö kiusaamisen kriteerit ja mää-
ritelmät. Kiusaaminen on toistuvaa huonoa kohtelua eli negatiivista toimintaa
kiusaamisen kohdetta kohtaan. Tällä toiminnallaan kiusaaja tietoisesti pyrkii
näyttämään mahtinsa ja voimansa. (Hamarus 2008, 12–13.) Kiusatuksi tulemi-
sen kokemus on henkilökohtainen. (Ryynänen 2020.) Aina kiusaamisen mää-
reeksi ei tarvita edes sen pitkäkestoista, jatkuvaa toimintaa, toteaa Hamarus
(2008).

Kiusatuksi voi tulla kuka tahansa. Usein syynä on poikkeava ulkonäkö, puhe-
tapa tai erikoinen pukeutuminen. Kiusaamista voidaan kohdentaa myös tietyn-
laisen olemuksen, uskonnon ja etnisen taustan vuoksi. (Suomen mielenterveys
ry 2020.) Mannerheimin Lastensuojeluliitto määrittelee yleisesti koulukiusaa-
miseksi, kun yksi oppilas joutuu yhden tai useamman muun oppilaan toistuvan
vahingoittamisen tai syrjinnän kohteeksi. (Mannerheimin lastensuojeluliitto
2017). Kiusattu ei ole koskaan tasavertainen kiusaajaansa kanssa, vaan aina
altavastaajana yrittäessään puolustautua kiusaajaansa vastaan. (Hamarus
2008).

Hamarus (2008) sanoo, kuinka jo muutaman kerran kiusaamisesta voi tulla kiu-
satuksi tulemisen uhka. Mitä tämä tekee kiusatun hyvinvoinnille ja mielentervey-
delle? Kiusaamisen vaikutukset ulottuvat usein jo lapsuuden kokemuksista aina
aikuisuuteen asti. Aiemmat, jo varhaislapsuudessa ja kouluiässä koetut kiusa-
tuksi tulemisen kokemukset vaikuttavat myös siihen, kuinka kiusaamiseen suh-
taudutaan myöhemmällä iällä. (Hamarus 2008.) Kauan sitten tapahtuneet kiu-
saamistapahtumat ja kokemukset vaikuttavat kiusattuun pitkään, niin fyysisesti
kuin psyykkisestikin. Kiusatuksi tulemisen kokemukset näkyvät vielä ammatti-
korkeakoulussakin. Silloin aloitetaan prosessoida aiempia oman elämän tapah-
tumia itsenäistymisen hetkellä. Oirehdinta, kuten pahanolon tunne, huomataan
johtuvan aiemmista tapahtumista. Aloitetaan kyseenalaistamaan asioita. Oma-
kuvan vääristymän korjaaminen on yleensä pitkä prosessi. Heikon itsetunnon
kokemukset, huonommuuden tunteet sekä pelko tulla uudelleen kiusatuksi voi-
vat aiheuttaa tunteita, jotka voivat ilmetä valmiiksi kiusatun rooliin asettumisena,
vaikkei itse kiusaamista olisikaan tapahtunut. (Laakkonen 2020.)

Kiusaamistilanteita koetaan hyvin eri tavalla. Riippuu paljon ihmisestä itsestään, millainen kokemus kiusaaminen on. Tähän vaikuttaa myös ympäristö, verkosto ja se millainen itsetunto kiusatulla on ennestään. Hyvällä itsetunnolla varustettu ihminen voi jättää kiusaamisen omaan arvoonsa ja jatkaa elämäänsä ilman, että se vaikuttaa jokapäiväiseen toimintaan. Huonon itsetunnon omaava saattaa kokea samantyyppisen kiusaamisen ahdistavana, pelottavana ja jokapäiväiseen elämään vaikuttavana toimintana ja tekona. (Hamarus 2006.)

Kiusaajaa ja kiusattua yhdistää se, että he molemmat ovat uhreja. Heillä on yhteinen ongelma, kiusaaminen, joka vaikuttaa jokapäiväiseen elämään. Kiusaajalla ei useinkaan ole hyvä itseluottamus, vaikka hän olisi itsevarma. Kiusaajan vetäessä rooliaan hän peittää oman epävarmuuden ja turvattomuutensa. Kiusatun hyvä itseluottamus murenee nopeasti hänen tultuaan kiusatuksi. Kiusattu ja kiusaaja kärsivät usein masennuksesta ja heillä voi olla itsemurha-ajatuksia. (Höistad 2003.)

Hamarus (2006) on tutkinut väitöskirjassaan koulukiusaamista ilmiönä yläkouluikäisten keskuudessa. Kiusaaminen ja kiusaamisen kokemukset ovat samantyyppisiä riippumatta siitä, minkä ikäinen opiskelija on tai missä hän opiskelee. Kiusaamisen jatkumo, joka voi alkaa jo hiekkalaatikkoikäisenä, jatkuu pahimmillaan läpi peruskoulun, ammatillisen koulutuksen, aina työpaikkakiusaamiseksi asti. Kiusaaja tai kiusattu voi muuttaa toimintatapaansa ja asioihin saadaan muutosta vain, jos kiusaamiseen puututaan ja se tapahtuu mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, ennen kuin se ehtii aiheuttaa kohteelleen traumoja ja viedä häneltä pahimmillaan itsetunnon ja elämänhalun. Kiusaamisen vaikutukset ovat merkittäviä. (Hamarus 2006.)

3.3 Kiusaamisen muotoja

Kiusaaminen voidaan jakaa tekotapansa mukaan fyysiseen, psyykkiseen tai sosiaaliseen kiusaamisen muotoihin. Se, mikä näitä kiusaamistapoja ja kokemuksia yhdistää, tapahtuivatpa ne sitten peruskoulun yläluokilla, ammattikorkeakoulussa tai työpaikoilla on se, että niihin tulee puuttua välittömästi ja kiusaamisen

kierre täytyy saada katkaistuksi. Ennaltaehkäisevän toiminnan ja varhaisen puuttumisen merkitystä ei sovi vähätellä. (Hamarus 2008, 14,15.)

Kasvotusten tapahtuvan kiusaamisen rinnalla on yleistynyt nettikiusaaminen, joka tapahtuu elektronisen laitteen, kuten tietokoneen tai puhelimen välityksellä. Kiusaaminen verkon välityksellä on esimerkiksi ilman pätevää syytä jonkun erottaminen verkossa olevasta keskusteluryhmästä, intiimien kuvien tai videoiden levittäminen toisesta henkilöstä tai arkaluonteisten asioiden paljastaminen ilman toisen asianmukaista suostumusta. (Bottino ym. 2015, 471.)

Kiusaamisesta käytetään myös nimityksiä aggressio, väkivalta, mobbaus ja simputus. Kiusaaminen voidaan jaotella usein eri tavoin. Väkivaltaa ja aggressiota voidaan pitää kiusaamisen ylä- tai alakäsitteenä. Väkivallalla tarkoitetaan yleensä fyysistä väkivaltaa, kuten lyömistä, tönimistä ja potkimista (Hamarus 2008, 45.) Kiusaaminen voi olla suoraa tai epäsuoraa. Epäsuora kiusaaminen on yleensä selän takana puhumista, juoruilua ja eristämistä. Suorassa kiusaamisessa kiusaaja kohdistaa negatiiviset tekonsa ja sanansa suoraan kohteeseen joko lyömällä, potkimalla tai huutamalla päin naamaa. (Hamarus 2008, 45.)

Psyykkisellä eli henkisellä kiusaamisella tarkoitetaan haukkumista, nimittelyä, irvailua, julkista nolaamista, perättömiä juoruja, porukan ulkopuolelle sulkeamista. (Ryynänen 2020). Psyykkisellä kiusaamisella pyritään alistamaan uhria ja tavoitteena on saada uhrista yliote vaikuttamalla hänen minäkuvaansa. Kiusaajat pyrkivät saamaan uhrin tuntemaan itsensä hyödyttömäksi ja syylliseksi tilanteeseen, siirtämällä oman ongelmansa uhrilleen, jolloin he ikään kuin jättävät omat aggressionsa ja ongelmansa uhrinsa kannettavaksi. (Höistad 2003, s.72.)

Psyykkisen kiusaamisen muotoihin kuuluu myös vainoaminen, josta on kyse silloin, kun henkilö kokee olonsa pelokkaaksi jonkun toisen henkilön toistuvan ja ei-toivotun käyttäytymisen takia. Vainoamisen kohteeksi joutunutta saatetaan seurata salaa tai ahdistella jatkuvilla asiattomilla yhteydenotoilla ja/tai henkilön

luottamuksellisia tietoja selvittää salassa ilman asianomaisen tietoista suostumusta tai lupaa. (Kunttu & Pesonen 2013, 28,29.) Pitkäaikainen vainoaminen saattaa aiheuttaa uhrilleen ajansaatossa pelkoa, ahdistuneisuutta, somaattisia oireita, sosiaalisia häiriöitä, vakavaa depressiota sekä itsemurha-ajatuksia. (Häkkänen 2008.)

Syrjimisellä ja eristämällä tarkoitetaan kiusatun jättämistä ulkopuolelle ilman yhteistä toimintaa, tekemistä ja ryhmää. (Hamarus 2008). Tämä voi olla sekä tietoista että tiedostamatonta toimintaa. Syrjimiseen pystytään puuttumaan oppilaitoksen puolesta tekemällä ryhmäjakoja uusiksi ja luomalla yhteistä positii- vista me-henkeä niin kouluun kuin omaan luokkaan. Tämä vaatii opettajilta paljon taitoa nähdä kokonaisuus sellaisena, jossa kaikilla on tilaa ja paikkansa opiskella ja tulla hyväksytyksi sellaisenaan kuin on. Tutor-oppilaat ovat avain- asemassa erilaisissa ryhmäytymistehtävissä ja -tapaamisissa. (Hamarus 2008.)

3.4 Kiusaamisen ehkäisykeinot ja puuttuminen

Kuinka sitten saadaan lisää ymmärrystä, tietoa ja taitoa puuttua kiusaamiseen? Se miten kiusaaminen ymmärretään, vaikuttaa tilanteen kohtaamiseen. Nahistelu ja riitely kuuluvat elämään. Erilaiset aggressiot, jotka ovat synkempiä puolia, eivät poistu, vaikka otettaisiin kiltin rooli. Tämän vuoksi on tärkeää oppia kohtaamaan pimeät puolensa ja opittava tulemaan niiden kanssa toimeen. (Höistad 2003, 63.) Toisinaan tämä on vaikeaa ja ihminen voi tarvita apua tämän asian kohtaamisessa. Näitä kohtaamisen keinoja ovat keskustelut, erilaiset harjoitukset ja ratkaisukeskeinen tapa ratkoa asioita, jolloin voidaan oppia toisten erilaisuudesta, tunteista, tavoista ja reaktioista. (Höistad 2003, 63.)

Väitöskirjassaan Hamarus mainitsee, kuinka koulukiusaamista tarkastellaan usein liian kapea-alaisesti yksilön näkökulmasta ja alan tutkimukseen on kaihattu laajempaa näkökulmaa. Tutkimus, johon hän keskittyi väitöksessään, tarkastelee kiusaamista sosiaalisena ja kulttuurisena tapahtumana, jolloin siitä tulee laaja-alaisempi. Kiusaamistilanteiden selvittelyssä huomataan tulevan esille

erilaisia kiusaamiseen vaikuttavia asioita. Ensimmäisessä kiusaamisen selvittelytilanteessa nimetyt seikat ovat usein tekosyy, jonka tarkempi selvittely osoittaa ongelman olevan paljon syvempi. Perusteellinen selvittely on usein se, joka pystyy laukaisemaan vasta jännitteen. (Hamarus 2008.)

Opettaja tarvitsee riittävästi tietoa kiusaamisesta, jotta voi omalla työllään vaikuttaa ja puuttua tilanteisiin ajoissa. Oikeanlaiset työvälineet vahvistavat tietoutta ja keinoja puuttua tilanteisiin. (Hamarus 2006.) Siinä vaiheessa, kun kaivataan kiusaamiseen puuttumiseen keinoja, ollaan jo liian pitkällä. (Hamarus 2006). On ensisijaisesti pyrittävä ennaltaehkäisevään toimintaan niin, ettei kiusaamista pääse syntymään. Tässä auttavat myönteiset ja hyväksyvät tunteet, sekä hyvä, avoin ja keskusteleva ilmapiiri. (Höistad 2003.)

Kiusaamisen kokeminen on riittävä syy selvittää tilanne. On tärkeää selvittää tilanne ilman ennakoasenteita ja avoimesti keskustellen kuulla molempien osapuolten versio asiasta. (Hamarus 2008, 14.) Totuudessa pysyminen on tärkeää kiusaamisen selvittelyssä. Voi ilmetä tilanteita, joissa kiusaamiskokemuksen selvittelyssä kiusattu voi vääristellä kokemaansa, onkin ollut kyse yliherkkyydestä tai on tulkittu kiusaamiseksi tilanteita, jotka eivät todellisuudessa sitä olleet. (Hamarus 2008,14).

Koulussa tapahtuvat pari- ja ryhmätyöt voidaan suunnitella niin että oppilaat eivät pääse valitsemaan itse pareja ja ryhmiä, vaan opettaja määrää ne. Tällöin välttyään asetelmalta, jossa tulee selkeitä suosikkeja ja jotkut jäävät ylimääräisiksi ilman paria tai ryhmää. Tukioppilastoiminnan (tutortoiminta korkeakoulussa) katsotaan myös vahvistavan yhteistä, hyvää luokkahenkeä, varsinkin jos tukioppilaita on useampi kuin yksi. Opettajalla on mahdollisuus laittaa kiusaaja valitsemaansa ryhmään, jossa hänellä ei ole mukanaan tuttuja myötäilijöitä, vaan vastassa on aivan uudet henkilöt. Etenkin, jos muu ryhmä on kiusaamisen vastainen, tämä vie kiusaajalta uskottavuuden ja pohjan kiusaamiselle. Kiusaaminen loppuu tällaisessa tapauksessa kuin itsestään kuivuessaan kasaan. (Höistad 2003.)

Karelia-ammattikorkeakoulussa kiusaamiseen on nollatoleranssi. Tämä tarkoittaa, ettei kiusaamista sallita lainkaan ja siihen puututaan aina kun tapauksia tulee ilmi. Karelia-ammattikorkeakoulu hoitaa kiusaamistapauksia Karelian oman opiskelijakunta POKAn häirintäyhdyshenkilön kanssa, ja kiusatulle on tarjolla erilaisia tukitoimia. Vaikeammissa tapauksissa on käytössä myös vertaissovitelu, joka toteutuu prosessimuotoisena. Prosessissa ovat mukana kiusaaja/kiusaajat, kiusattu, opintokuraattori ja toinen Karelian edustaja. Tapaamiskertoja on tarpeesta riippuen, yleensä muutamia. Kampuksella on ollut myös erilaisia kiusaamisen vastaisia kampanjoita, jotka ovat olleet lähtöisin Kareliasta ja niitä ovat toteuttaneet Karelian omat opiskelijat. (Laakkonen 2020.)

Jos kiusaaminen jatkuu ammattikorkeakoulussa varoituksista ja väliintulotoimenpiteistä huolimatta, silloin voidaan tarvittaessa toimia ammattikorkeakoululaissa määriteltyjen kurinpidollisten toimien mukaan. Ammattikorkeakoululaki 932/2014, 38 § Kurinpito pykälän mukaan opiskelijalle voidaan antaa kirjallinen varoitus, jos hän *”1) häiritsee opetusta; 2) käyttäytyy uhkaavasti tai väkivaltaisesti; 3) rikkoo ammattikorkeakoulun järjestystä”*, *”Opiskelija voidaan erottaa ammattikorkeakoulusta enintään yhdeksi vuodeksi, jos teko tai laiminlyönti on vakava tai jos opiskelija jatkaa 1 momentissa tarkoitettua epäasiallista käyttäytymistä kirjallisen varoituksen saatuaan.”* (Ammattikorkeakoululaki 932/2014.)

Onnistuneessa kiusaamisen ennaltaehkäisemisessä ja -puuttumisessa on kyse koulun toimintakulttuurista. Siitä saadaan toimiva, jos jokaisella on oma tehtävänsä ja roolinsa asioiden hoitamisessa. Näitä huomioitavia seikkoja ovat tietoisuus, tavoitteellisuus ja suunnitelmallisuus ennaltaehkäisevää työtä tehdessä. Puuttumisen kohdalla avainasemassa on kiusaamisen tunnustaminen ja se, että ymmärretään tapahtuneen tilanteen vakavuus ja piilevä ilmiö arkielämässä. Täytyy ymmärtää mistä kiusaamisessa on kysymys, on uskallettava puuttua siihen ja on uskallettava viedä asiaa eteenpäin. Tähän kuuluu myös kiusaamisen riittävän pitkä seuranta ja varmistaminen sen loppumisesta. (Hamarus 2008, 83–85.)

Ennaltaehkäisevän mallin korostaminen on yhtä tärkeä kuin kiusaamiseen puuttuminen ja jälkiseuranta. On luotava sellainen oppimisympäristö, joka ei tue kiusaamista. Siihen kuuluvat avoimuus, asioiden puheeksi ottaminen ja niistä ääneen kertominen. Tätä tukee hyvä vuorovaikutus ja riittävä ohjaus. Oppilaitos, jossa on selkeät ohjeet, kuinka siellä tulee kaikkien toimia ja kuinka siellä asioihin puututaan, karsii omalla tiedottamisellaan ja suhtautumisellaan kiusaamisen yritykset yksittäisiin tapauksiin. Se ei mahdollista ajattelumallia kiusaamisesta yhteisössä. Ennaltaehkäisevän työn tulee olla jatkuvaa, jotta se toimii tehokkaasti kiusaamistapausten vähentämiseksi (Hamarus 2008,85.)

4 Kiusaamisen jälkihoito

4.1 Kiusaamisen jälkiseurausten käsittely

Kiusaamisen jälkiseuraukset voivat jäädä kokonaan käsittelemättä tai sitten kiusattu avautuu kokemuksistaan luotettavalla henkilölle, jolloin kokemus on mahdollisuus ottaa heti käsittelyyn ja kiusattu saa apua sekä tukea elämäntilanteeseensa. Useimmiten moni jää ilman tukea, jolloin traumaattiset kokemukset jäävät käsittelemättä. Käsittelemättä jääneet kokemukset voivat myöhemmin aiheuttaa pettymystä, yksin jäämistä, ulkopuolisuuden tunnetta ja vihaa. Kivuliaiden tunteiden käsittelemättä jättäminen saattaa aiheuttaa paniikkikohtauksia, sosiaalisten tilanteiden pelkoa, ja lisätä oireiden lääkitsemisen tarvetta. (Hamarus 2015, 88.)

Apua hakevaa voidaan tukea ja neuvoa kiusaamisen jälkihoidon mallin mukaisesti, jossa huomioidaan yksilöllisesti kiusatun kokemus ja toipumispolku. Se koostuu erilaisista harjoitteista, joiden kautta voidaan löytää uusia näkökulmia ja keinoja kokemuksen työstämiseen. Tavoitteena on, että kiusaamisen kohteena ollut tulee kohdatuksi, kuulluksi ja ymmärretyksi. (Tukikeskus Valopilkkku/Harjulan Settlementti ry 2020.) Ymmärrys ja kokemuksen hyväksyminen auttavat uudelleen suuntautumisessa ja edistävät tasapainoisemman elämän hallinnassa (Hamarus 2015, 90).

Auttajan tehtävä on johdattaa kiusattua hyväksymään ja kohtaamaan kokemuksesta esiin tulleet ongelmat sekä löytämään tapoja vapautua esteistä, jotka ovat uusien ihmissuhteiden solmimisen esteenä. Lisäksi kiusattua pitäisi tukea henkisesti, sillä se edistää henkistä hyvinvointia, jolloin elämää on helpompi ajatella merkityksellisenä, jossa on mukana toivoa ja iloa. (Hamarus 2015, 92.)

4.2 Selviytymiskeinot kiusaamiskokemusten käsittelyssä

Kiusaamiskokemuksista eteenpäin auttavat selviytymiskeinot ovat yksilöllisiä, jotka riippuvat kyvystä käsitellä tunteita, voimavaroista, aiemmista kokemuksista ja persoonallisuudesta. Keinot voidaan jaotella sosiaalisiin, emotionaalisiin, luoviin, kognitiivisiin, henkisiin ja toiminnallisiin selviytymiskeinoihin. (Hamarus 2015, 95.)

Sosiaalisiin selviytymiskeinoihin kuuluu tapahtuman läpi käyminen omassa mielessä ja ammattiauttajien, vertaistukijoiden, ystävien, läheisten tai muiden tahojen kanssa. Kiusattu saa sosiaalista tukea muilta puhumalla kokemuksistaan, jolloin tapahtuneeseen liittyvät tunteet tulevat näkyväksi. Jos asiasta puhuminen tuntuu hankalalta, silloin voidaan turvautua vaihtoehtoisesti kirjoittamiseen, esimerkiksi päiväkirjan pitäminen (Hamarus 2015, 92), tai terapeutisessa suhteessa kirjoitettu kirje kiusaajalle, jossa kiusaamiskokemukseen liittyviä tunteita ja ajatuksia kirjoitetaan ylös. Tarkoituksena ei ole kuitenkaan lähettää kirjettä eteenpäin kenellekään, vaan se palvelee väylänä purkaa aiheeseen liittyviä kokemuksia. (Ryynänen 2020.) Kirjoittamisella on vahva terapeutinen vaikutus, sillä kirjoittaessa kokemukset ja tunteet voidaan elää tavallaan uudelleen läpi ja sen avulla on mahdollista tiedostaa ja tutkia tilanteisiin liittyviä tunteita, asenteita, toimintaa ja ajatuksia. (Hamarus 2015, 95.)

Emotionaalisia selviytymiskeinoja on ahdistuksen suuntaaminen vihaan ja myönteisten tunteiden käyttöönottoaminen. Mittasuhteet ja merkitykset voivat muuttua, kun kokemuksia peilataan auttajan kanssa, joka on aktiivisesti läsnä. Emotionaalisenä tukena voi toimia myös eläin, jolle voi luottamuksellisesti ker-

toa arkaluontoisia asioita. Eläin voi korvata osittain sosialisatioprosessin vajauksista läsnäolollaan, varsinkin silloin kun kiusattu ei koe olevansa vielä valmis käsittelemään asioita muiden kanssa. (Hamarus 2015, 99.)

Luovia selviytymiskeinoja ovat erityyppiset taiteelliset harrastukset. Piirtäminen ja maalaaminen auttavat kuvittamaan tunteita. Kokemuksia ja siihen liittyviä tunteita saatetaan työstää näkyväksi myös laulamalla, soittamalla, näyttelemällä, kirjoittamalla tai kuuntelemalla musiikkia. (Hamarus 2015, 99.)

Tiedon hankkiminen ja lukeminen ovat kognitiivisia keinoja käsitellä kiusaamiseen liittyviä kokemuksia. Kiusatun on helpompi suhteuttaa kokemuksensa laajempaan perspektiiviin, kun tieto kiusaamisesta kasvaa. Tämä luo toivoa tulevaisuutta kohtaan, kun vahvistuu käsitys, ettei kiusatussa itsessään ole mitään vikaa (Hamarus 2015, 99), vaan syy löytyy usein ryhmän valta-asetelmista. (Valopilkkku 2020).

Henkisiä selviytymiskeinoja käyttävät löytävät voimaa hengellisistä arvoista ja kokevat muiden puolustamisen arvokkaana. Heidän elämänsä saa lisää merkitystä ja vahvistuu oikeudenmukaisuutta edistäessään. Henkisiä selviytymiskeinoja ovat myös luonnossa liikkuminen, filosofia ja hengellisyys. (Hamarus 2015, 100.)

Toiminnallisiin selviytymiskeinoihin kuuluva erityyppiset liikuntaharrastukset. Eri-tyisesti paljon fyysistä voimaa vaativat lajit auttavat käsittelemään aggressiivisia tunteita. Näistä esimerkiksi paini, nyrkkeily tai muu vastaava kontaktilaji auttavat vihan purkamisessa. (Hamarus 2015, 100.)

4.3 Kiusattujen vertaistuki

Vertaistuessa tapaa keskenään samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia ihmisiä, jotka jakavat ryhmässä omia kokemuksiaan toisilleen ymmärtävässä ja kunnioittavassa ilmapiirissä. (Nylund 2005, 203). Ryhmässä tunnetaan yhteen-

kuuluvuutta ja annetaan tueksi tietoa haastavia elämäntilanteita varten. (Mikkonen 2009, 29). Vertaissuhteessa toisen henkilön kokemukset avautuvat omien kokemuksien myötä. (Hyväri 2005, 214).

Vertaistuen tarkoituksena on edistää voimaantumista, persoonallista kasvua, luopua liiallisesta suojautumisesta ja kehittää vuorovaikutustaitoja. Ryhmässä harjoitetaan vuorovaikutustaitoja ja edistetään ryhmäläisten hyvinvointia. Vertaistukiryhmätoiminta sopii myös kiusaamista kohdanneelle, sillä siinä yksilö huomioidaan kokonaisvaltaisesti. Siellä on mahdollista turvallisesti harjoitella vuorovaikutustaitoja ja saada hyviä kokemuksia sosiaalisista suhteista. Ryhmässä voimattomuuden tunnetta voi vähentää tieto siitä, ettei ole ongelmansa kanssa yksin vaan on muitakin, jotka ovat käyneet samankaltaisia kokemuksia läpi. Ryhmässä toimiminen lisää luottamusta muiden ihmisten tarjoamaa tukea kohtaan, auttaa yksilöä havaitsemaan itsessään olevia sisäisiä vahvuuksia, jotka omalta osaltaan kasvattaa itseluottamusta sekä rakentaa myönteisempää identiteettiä. (Hamarus 2015, 101–103.)

Ryhmämuotoisesta vertaistuesta on monelle hyötyä, sillä se vähentää yksinäisyyttä, asioita tulee mietittyä monesta eri näkökulmasta, toisilta voi oppia toimivia ratkaisumalleja ja menettelykeinoja, vertaisten ongelmien kuuntelu tuo suhteellisuudentajua omiin vaikeuksiin sekä ryhmä aktivoi aikaisemmat tuntemukset ja kokemukset ryhmästä ja ihmissuhteista, joka tosin alkuun saattaa tuntua kiusatusta raskaalta. (Hamarus 2015, 105)

4.4 Kiusaamisesta aiheutuneiden mielenterveysongelmien hoito

Masennuksen sairastumisen taustalla saattaa usein olla syy-yhteys kiusaamiseen. 2680 aikuista käsitelleen tutkimuksen mukaan masennus on ollut kaksi kertaa todennäköisempää henkilöillä, joilla on ollut aiemmin elämässään oma-kohtaista kokemusta kiusaamisesta. (Graziano ym. 2019.) Pitkäkestoinen kiusaaminen ja siitä aiheutunut stressi saattaa joissakin tapauksissa toimia masennusoireiden laukaisijana. (Hamarus 2008). Masennusta voidaan hoitaa masen-

nuslääkkeiden ja psykoterapian avulla, myös perheterapian tarve tulee harkintaan, kun perheeseen kuuluu lapsia. (Miten hoitaa depressiota?: Käypä hoitosuositus, 2020.) Masennuksen hoidossa auttaa myös interventiot ja sosiaalinen tuki, sillä niillä on tutkimuksen mukaan tärkeä suojaava vaikutus mielenterveyteen. (Miller ym. 2019).

Kiusaamisesta seurannutta ahdistusta voidaan hoitaa myös lääkkeettömästi. Ennaltaehkäiseviä hoitomuotoja ovat säännöllinen elämänrytmi, johon sisältyy riittävä uni, terveellinen ravinto ja kohtuullisesti kuormittava liikunta sekä muut terveyttä edistävät elämäntavat. Kiusaamisen ja kaltoinkohtelun huomioiminen ja siihen puuttuminen. Etenkin itsemurhavaarassa olevien nuorten ahdistuneisuuden tulee puuttua nopeasti, ahdistuneisuus voi näkyä myös enenevänä päihteidenkäyttönä silloin, kun nuori alkaa itse lääkittää ahdistuneisuuttaan. (Ahdistuneisuushäiriöt: Käypä hoitosuositus, 2019.)

Jatkuva kiusaaminen voi aiheuttaa stressihäiriön, jolloin reagoiminen arjessa esiintyviin normaaleina pidettäviin asioihin on tavallisesta poikkeavan voimakasta. Käsittelemättömät traumaattiset tapahtumat saattavat tunkeutua mieleen häiritsevinä mielikuvina, jolloin tapahtumaan liittyviä tuntemukset, kuten pelko, avuttomuus tai turvattomuus saattavat nousta uudelleen pintaan. Aikaisemmat selviytymiskeinot eivät välttämättä ole riittävän tehokkaita muuttuneessa tilanteessa. (Vastaamo 2020.)

Silloin saatetaan tarvita lyhytkestoista fokusoitua kriisiterapiaa, joka on tiiviisti tapahtuva psykoterapianmuoto, jossa keskitytään yksittäiseen kriisiä aiheuttaneeseen tapahtumakokonaisuuteen. Fokusoidussa kriisiterapiassa voidaan hyödyntää apuna myös muita traumaterapiamenetelmiä kuten TRE-terapiaa (Vastaamo 2020.), joka auttaa nopeassa rentoutumisessa ja vähentää lihasjännitystä sekä stressiä. Sana on lyhenne englannin kielen sanoista Trauma Releasing Exercises. (Rytilä 2021.) Toinen vaihtoehtoinen menetelmä EMDR-terapia (Vastaamo 2020), joka on lyhennys englanninkielisistä sanoista Eye Movement Desensitization and Reprocessing. Menetelmässä käsitellään elämäkokemukset, sekä kyky ja halu kohdata kokemuksiinsa liittyviä haastavia tunteita. (Mementos 2020.)

Akuutti stressireaktio, joka jatkuu vielä 4–6 viikon jälkeenkin, voidaan ajatella muuttuneen traumaattiseksi stressihäiriöksi (PTSD), jonka hoitamiseen tarvitaan jo ulkopuolista apua. (Vastaamo 2020.) Joskus traumaattinen stressihäiriön hoito tarvitsee terapian tueksi myös lääkkeellistä hoitoa, jolloin käytetään usein ensilinjan lääkkeitä SSRI-lääkkeitä (Huttunen 2017), jotka vaikutusmekanismiltaan ovat selektiivisiä serotoniinin takaisinoton estäjiä (Huttunen 2017).

5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä tietoisuutta kiusaamisen vaikutuksesta opiskelijoiden kokemaan hyvinvointiin. Tavoitteena toteuttaa opas kiusaamisesta, joka toimii työvälineenä kiusaamistapauksia hoitavalle Karelia-ammattikorkeakoulun henkilökunnalle, joka antaa tietoa mistä kiusaaminen tunnustetaan, kuinka siihen voidaan puuttua ja miten kiusaamisesta aiheutuneita haittoja hoidetaan.

6 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat

6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Hyvä opinnäytetyö on tutkimuksellisella otteella tuotettu oman alan taitojen ja tietojen osaamista osoittava työ, jossa yhdistyvät sekä käytännön- että työelämälähtöisyys. (Vilka & Airaksinen 2003, 10) Toimeksiannon pohjalta tehty toiminnallinen opinnäytetyö kasvattaa vastuuntuntoa, opettaa projektinhallintaa ja edistää ammatillista kasvua. Hyvin toteutetussa opinnäytetyössä on huomioitu toimeksiantajan ja työelämän tarpeet sekä koulutusohjelman opinnot. (Vilka & Airaksinen 2003, 16–17.)

Toiminnallista opinnäytetyötä pidetään vaihtoehtona perinteiselle tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla käytännön toiminnan

ohjeistamista, opastamista tai toiminnan järjestämistä. Tuotoksena voi olla esimerkiksi ohjeistus tai opastus. Se voi olla myös jonkin toiminnan tai tilaisuuden järjestämistä (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9) muun muassa virkistävän toiminnan pitäminen aivokasvaimen sairastuneille potilaille ja heidän läheisilleen (Kissaniemi 2017, 14) tai oppilaanohjaustunnin pitäminen kiusaamisesta 8. luokkalaillle oppilaille ja heidän vanhemmilleen. (Alho & Jaskari 2009, 41). Tuotos voi olla myös jokin konkreettinen asia, kuten tallenne, nettisivu, tai opas. Toiminnallisessa opinnäytetyössä olennaisessa osassa ovat käytännön toteuttaminen sekä siitä raportointi tutkimusviestinnällisesti. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9-10.) Hyvin tuotetussa opinnäytetyössä yhdistyvät käytettävyys, selkeys, houkuttelevuus, johdonmukaisuus, informatiivisuus ja asiasisällön soveltuvuus kohderyhmän tarpeisiin. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 5003, 53.)

Opinnäytetyö tehtiin toiminnallisen opinnäytetyön menetelmää käyttäen. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena tehdyn oppaan sisältö on peräisin opinnäytetyössä käytetystä tietoperustasta. Tietoperustaa kasatessa tietoa etsittiin luotettavista lähteistä ja mukaan valikoitui vain työtä parhaiten palveleva tieto. Oppaan kohderyhmäksi valittiin Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijat. Opas tehtiin yhteistyössä toimeksiantajan kanssa.

6.2 Yhteistyö toimeksiantajan kanssa

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Karelia-ammattikorkeakoulun hyvinvointipalvelut. Sovimme aiheen valinnasta toimeksiantajan kanssa keväällä 2020. Syyskuun alussa keskustelimme oppaan valmistumisen alustavasta aikataulusta sekä tarkensimme kohderyhmää koskemaan koulun opiskelijoita ja päätimme rajata heidän perheensä pois, kun on kyse aikuisiän kynnyksen ylittäneistä opiskelijoista. Pidimme syyskuun lopussa Teamsin välityksellä kokouksen, jolloin keskustelimme yksityiskohtaisemmin oppaan sisällöstä, kiusaamistapauksien hoidosta yleisellä tasolla, sekä toimeksiantajan odotuksista oppaan suhteen.

Opinnäytetyön suunnitelma hyväksyttiin joulukuussa ja vuoden vaihteen jälkeen se lähetettiin toimeksiantajan luettavaksi. Palautteena saatiin, että työ oli hyvässä vaiheessa, mutta opiskelijaterveydenhuollon osiota tulisi muuttaa, sillä Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijaterveydenhuolto vaihtui YTHS:n puolelle vuodenvaihteen alussa. Tämä aiheutti muutoksia opinnäytetyöhön niin, että jouduimme karsimaan opiskeluterveydenhuollon osuutta työssä suunniteltua pienemmäksi ja kirjoittamaan sen sijaan YTHS:n toiminnasta lyhyesti. Keskustelimme samalla siitä, miten opinnäytetyön tuotoksena tehtyä opasta olisi mahdollisuus testata. Alkuperäinen suunnitelma oli testata sitä Karelian hyvinvointikeskuksilla, mutta covid-19:n pahentunut tilanne maakunnassa aiheutti sen peruuttamisen. Toimeksiantaja ehdotti muuttuneen tilanteen takia, että esittelisimme sen esimerkiksi POKAn kyselytunnin yhteydessä virtuaalisesti, opiskelijoiden hyvinvoinnista vastaaville POKA:n jäsenille. Lähetimme oppaan heille etukäteen kysymyksineen luettavaksi, johon saimme kommentteja ja vastauksia esityksen jälkeen. Opas sai pääosin hyvää palautetta ja hyviä kehittämissideoita, joita lähdimme toteuttamaan muokaten työtä, sitä parhaiten palvelevalla tavalla. Toimeksiantajan korjausehdotukset oppaasta: ketkä kuuluvat hyvinvointityöryhmään ja toisena huomiona ”oppilashuoltotyöryhmä” termin vaihtaminen opiskelijahuoltotyöryhmäksi.

6.3 Aineiston haku

Tietopohjaa olemme hakeneet ja hyödyntäneet useista eri lähteistä, olemme osallistuneet tiedon haun työpajaan, hyödyntäneet Karelian palveluista Finnaa ja eri tietokantoja, opinnäytetyön ohjauksia, kirjallisuudesta: Tutki ja kirjoita ja Toiminnallinen opinnäytetyö, sekä erilaisia kiusaamista käsitteleviä kirjoja ja väitöskirjoja sekä pro gradu -tutkielmia. Olemme etsineet tietoa laajasti eri hakukoneilla mm. Google, Google scholar, Medic, Cinahl, PubMed ja Cochrane. Hakuosoina olemme käyttäneet esim. ”How bullying affects health”, ”Bullying and depression” ja ”cyberbullying”. Lisäksi olemme lukeneet väitöskirjoja, pro graduja ja muiden opiskelijoiden opinnäytetöitä aiheeseen liittyen. Olemme lukee useita kiusaamista käsitteleviä kirjoja, etenkin kiusaamisen tutkijana profi-

loituneen Päivi Hamaruksen kirjoja sekä etsineet työhömmme olennaisimpia tietoja, niin väitöskirjoista, kuin alan kirjallisuudestakin. Olemme perehtyneet aiheeseen yksin ja yhdessä, hyödyntäneet toimeksiantajan haastatteluja ja neuvoja. Työtämme ovat lukeneet muutamat opiskelijakollegat ja olemme saaneet palautetta kera korjausehdotusten heiltä, opinnäytetyön ohjaajien antaman palautteen lisäksi. Olemme kokeneet aiheen meille läheiseksi ja tärkeäksi, tämä tunne on syventynyt prosessin edetessä. Opiskelijakollegoilta saamamme palaute on ollut pääsääntöisesti positiivista aiheen tärkeyteen ja ajankohtaan viittaen. Olemme saaneet rakentavaa palautetta sisällön suunnitelman suhteen, ja sitä olemme muokanneet jo näiden palautteiden valossa. Aineistoa kiusaamisesta on tarjolla paljon, mutta korkeakoulukiusaamisesta vähän.

6.4 Hyvän oppaan kriteerit

Opas on kirjallinen ohjausmateriaali, joka tulisi olla kohderyhmän tarpeiden mukainen. Opinnäytetyötä varten työstettävää opasta tehtäessä tulee kiinnittää huomiota ohjeiden ymmärrettävyyteen, sillä huonosti laadittuna lukija saattaa sen helposti ymmärtää väärin. (Kyngäs 2007, 124,25.) Opasta voidaan tarkastella sisällön, ulkoasun, rakenteen ja kielen näkökulmista. Käsiteltäviä asioita voidaan selkeyttää käyttäen konkreettisia esimerkkejä ja kuvailuja. Sisällöltään oppaan tulisi olla tarkka ja ajantasainen. Lisäksi siinä tulisi huomioida yksilön kokonaisuus. Käytettävä kirjasintyyppi pitäisi olla selkeästi luettavissa, kirjasinkoko vähintään 12 sekä ymmärrettävyyden kannalta tulisi suosia selkeää tekstin jaottelua ja asetelua. Asioiden hahmottamista voidaan selkeyttää käyttämällä kuvioita, kaavioita, kuvia ja taulukoita. Tärkeitä asioita voidaan korostaa tekstissä alleviivauksien, värien ja koon avulla. Rakenteellisesti tekstikappaleissa tuodaan esille yksi asia kappaletta kohden ja pääasia asetetaan jo ensimmäiseen virkkeeseen. Kielen tulisi olla selkeästi ymmärrettävissä ja käytettävät termit tuttuja, yksiselitteisiä ja konkreettisia. (Kyngäs ym. 2007, 127.)

Opasta tehdessä on kiinnitettävä erityistä huomioita lähdekriittisyyteen. On tärkein mietittävä mitä tietoja käyttää esimerkiksi kirjallisuudesta, tutkimuksista, internetistä, lehdistä, artikkeleista, laista, asetuksista ja ohjeista sekä punnittava

oppaassa käytettyjen tietojen oikeellisuutta ja luotettavuutta. On muistettava tietoa etsiessä, ettei kaikki kerätty tieto ole aina ajantasaista, jonka vuoksi uudempi tieto saattaa kumota vanhan tiedon monissa tapauksissa. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 53.)

Kirjallinen ohjausmateriaali koetaan tarpeelliseksi, sillä asiakkaat ovat usein kiinnostuneita oppimaan lisää heitä koskeviin terveyteen vaikuttavista seikoista ja niiden hoitomuodoista. Henkilökohtaiseen ohjaukseen varatun ajan aikana kaikkia hoitoon tai tilanteeseen liittyviä asioita ei välttämättä ennätä käsitellä, jolloin kirjallinen ohjaus on hyvä lisä täydentämään ja muistuttamaan hoitoon liittyvistä asioista. Kirjallinen ohje ei korvaa henkilökohtaista vuorovaikutusta, mutta se voi olla hyvä lisä täydentämään ja syventämään tietämystä. (Torkkola, Heikkinen, Tiainen 2002, 7.)

6.5 Oppaan suunnittelu ja toteutus

Opinnäytetyömme toimeksiantajana toimi Karelia-ammattikorkeakoulun hyvinvointipalvelut. Olemme suunnitelleet ja sopineet yhteistyössä toimeksiantajamme kanssa oppaan sisällöstä. Oppaan suunnittelu alkoi vuoden 2020 syyslukukauden alussa. Tavoitteena on saada ohjaustilanteisiin niin sanotusti kättä pidempää kiusaamistapauksia hoitavalle henkilökunnalle, jolloin opiskelija saa mukaansa konkreettisia keinoja ja neuvoja kiusaamiskokemuksien käsittelemiseksi. Opas tulee kuulumaan samaan sarjaan kuin aiemmat hyvinvointipalveluille tehdyt oppaat, joten sisällön toivottiin olevan samankaltainen omassa aihepiirissään.

Oppaan suunnittelussa lähdettiin liikkeelle sen sisällöstä. Aiheenamme oli kiusaaminen, joten lähdimme liikkeelle siitä ajatuksesta, mitä jos olisimme itse kiusatun tai -kiusaajan asemassa, mitä haluisimme silloin tietää tästä aiheesta, jotta oma elämä voisi kehittyä parempaan suuntaan. Hyödynsimme suunnittelussa opinnäytetyö ohjauksetoimia, joiden aikana päätimme ottaa ohjaajien kannustamana hyvinvoinnin edistämisen näkökulman osana kiusaamisesta aiheu-

tuneiden haittojen jälkihoitoon ja sen ennaltaehkäisyyn. Toimeksiantajan mielihyvyyttä kysyttäessä oppaan sisällöstä, visuaalisesta ilmeestä ja pituudesta, saimme vastaukseksi toteuttaa opas oman mieltymyksemme mukaan, kunhan se vain on samankaltainen aiemmin julkaistun jännittämisongelmasta kertovan oppaan kanssa. Päätimme suunnitteluvaiheessa ottaa tästä oppaasta jossain määrin mallia toimeksiantajan toiveen mukaisesti, kun mietimme oppaan sisältöä ja rakennetta.

Oppaan tekemisessä on käytetty Power Point- ja Word-ohjelmistoja. Paperinen versio oppaasta on tehty A5-pohjalle Word-ohjelmiston kirjaintoimintoa hyödyntäen. Toteutuksessa on kiinnitetty huomioita mielenkiinnon herättämiseen, rakenteeseen, selkeyteen, luettavuuteen, helppokäyttöisyyteen ja saatettavuuteen. Persoonallisuutta ja mielenkiintoa olemme tuoneet käsiteltävien aiheisiin soveltuvien ja ajatuksia herättävien kuvien avulla, jotka olemme etsineet Pixabay-kuvapankista, josta valikoimamme kuvat ovat tekijänoikeuksista vapaita. Oppaan rakennetta muodostaessa olemme mukailleet opinnäytetyön teoriaperustan rakennetta. Selkeyden ja tekstin esille pääsemisen vuoksi valitsimme kirjaintyyppiä Arial-fontin, koon 10 ja riviväli 1,15. Luettavuuden parantamiseksi tiivistimme tärkeitä ydinasioita helposti ymmärrettävään ja luettavaan muotoon. Helppokäyttöisyyttä on parannettu asettelemalla hyperlinkit heti asiayhteyden yhteyteen ja selkeään sisällysluettelon avulla. Oppaan saatettavuus on huomioitu tekemällä siitä paperisen version lisäksi sähköinen versio, jossa tekstiä voi kuka tahansa suurentaa tarvittaessa.

Oppaassa käsitelämme kiusaamista monesta eri näkökulmasta. Oppaassa on yhteensä 13 lukua, joiden nimeäminen ja järjestys mukailee opinnäytetyöhön tehtyä teoriaperustaa. Lukujen otsikointi ensimmäisestä luvusta viimeiseen lukuun on järjestetty seuraavanlaisesti: "Saatesanat", "Mitä on kiusaaminen?", "Kiusaamisen yleisyys Suomessa", "Kiusaamisen vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin", "Mistä kiusaaminen johtuu?", "Kiusaamisen ennaltaehkäisyä on", "Hyvinvoinnin edistäminen", "Karelia-ammattikorkeakoulun hyvinvointimalli", "Kiusaamiseen puuttuminen Kareliassa", "Selviytymiskeinot kiusaamiskokemusten

käsittelyssä”, “Vertaistuki kiusaamiskokemusten purkamisessa”, “Kiusaamisesta aiheutuneiden mielenterveysongelmien hoito” ja “Linkkejä apua tarjoaviin tahoihin”.

6.6 Oppaan arviointi

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on lisätä tietoisuutta kiusaamisen vaikutuksesta opiskelijoiden hyvinvointiin. Toteutimme toiminnallisena tehtävänä oppaan kiusaamisesta, joka toimii työvälineenä kiusaamistapauksia hoitavalle Karelian ammattikorkeakoulun henkilökunnalle. Oppaan tarkoitus on antaa tietoa siitä, miten kiusaaminen tunnistetaan, kuinka siihen voidaan puuttua ja miten kiusaamisesta aiheutuneita haittoja on mahdollista jälki hoitaa.

Opas laadittiin näyttöön perustuvaan tietopohjaan ja siinä käydään läpi kiusaamisen teoriaa, kiusaamisen eri muotoja, keinoja tunnistaa kiusaaminen, kiusaamiskokemusten käsittelyssä käytettäviä selviytymiskeinoja ja hoitomuotoja sekä ennaltaehkäisevän työn ja hyvinvoinnin merkitystä.

Learning cafe eli suomennettuna oppimiskahvila on ideointiin ja oppimiseen tähtäävä menetelmä. Se on yhteistoimintamenetelmä, jonka avulla käydään ennalta sovitusta aiheista keskusteluita sekä luodaan ja siirretään tietoa eri osapuolien välillä. Menetelmän tarkoituksena on saada osallistujat selittämään omia näkemyksiään ja löytämään yhteinen ymmärrys käsiteltävistä aiheista. Keskustelun aikana toisten näkemyksiä on mahdollista kommentoida ja kyseenalaistaa. Menetelmän ydinajatus on kysymysten ratkaisu tai aiheeseen liittyvien teemoihin kommentointi ryhmänä yhteisen mielipiteen avulla. (Innokylä 2020.)

Oppaan sisältö ja toiminta oli tarkoitus testata Karelian Hyvinvointimessuilla helmikuussa 2021, jolloin olisimme saaneet palautetta oppaan hyödyllisyydestä ja toimivuudesta Karelian opiskelijoilta ja henkilökunnalta. Tiedonkeruussa olisi hyödynnetty Learning cafe -menetelmää, jossa jokainen osallistuja saa oman mielipiteensä kuuluviin ennalta asetettuihin kysymyksiin ja teemoihin.

Oppaan testauksesta saatujen vastausten perusteella olisimme voineet tulkita, kuinka tarpeelliseksi ja hyödylliseksi opas koettiin, oliko sisältö toivotunlainen ja millaisia kehittämissuhteita. Näistä vastauksista saatuja tietoja olisi voitu hyödyntää jatkossa seuraavien opinnäytetyöryhmien tai kehittämistyötään tekevien ryhmien kanssa, esimerkiksi oppaan päivittämisessä ja kehittämisessä, vastaamaan paremmin sen hetkistä tarvetta.

Covid-19 kuitenkin muutti suunnitelmia, peruen Karelian Hyvinvointimessut ja siksi oli mietittävä uusi toteutustapa arvioinnille. Toimeksiantajamme ehdotuksesta otimme yhteyttä opiskelijakunta POKA, joka on mukana tiiviisti kiusaamistapausten hoitamisessa ja tekee ennaltaehkäisevää työtä opiskelijoidemme hyväksi. Opas saatiin testattua nopealla aikataululla toimeksiantajamme ja POKA toimesta maaliskuun alussa 2021. Olimme lähettäneet oppaan heille etukäteen luettavaksi ja arvioitavaksi. Yhteyshenkilönämme toimi POKAN puolesta hyvinvoinnin hanketyöntekijä, joka lähetti oppaan kysymyksineen pokalaisille ja kokosi myös palautteen yhtenäiseksi koosteeksi, sekä toimi viestien välittäjänä. Tällä tavalla saimme avoimempaa palautetta, jota emme voineet henkilöidä osallistujiin. Lisäsimme mukaan kysymyksiä, joilla saimme tietoa, mitkä asiat oppaassa koettiin hyväksi, kuinka tarpeellinen se on, millaisia kehittämissuhteita siihen haluttiin lisätä, kuinka valitut kuvat palvelivat oppaan kokonaisuutta ja koettiin se toimivaksi työvälineeksi, jollaiseksi se on suunniteltu.

Teams-kokouksessa esittelimme Power Point-ohjelmalla luodun visuaalisemman version oppaasta, joka oli tiivistetyimmillä teksteillä ja värikkäämpi, kuin paperiseksi suunniteltu, aiemmin testattavaksi lähetetty Word-ohjelmalla tehty versio oli. Kokouksessa esitetty versio koettiin positiivisesti huomiota herättäväksi ja kiinnostavaksi värien sekä kuvien puhuttelevuuden vuoksi. Palaute oppaasta oli pääsääntöisesti positiivista ja se koettiin tärkeäksi sekä toimivaksi työvälineeksi hyvinvointityöryhmälle ja kiusaamistapauksia selvittävälle henkilökunnalle. Kehittämissuhteisiin kuului, kuinka puuttumista tehdään, mitä on vertaissovittelu, mikä on läheisyysperiaate, mitä ovat tukitoimenpiteet ja varoitukset. Sisältöön toivottiin myös sisällysluetteloa ja kuvien parempaa sommittelua sekä samankokoiseksi asettamista.

Oppaaseen on tehty siihen tarpeelliseksi koetut muutokset ja sen toimivuutta voidaan jatkossa vielä testata ja kehittää Karelia-ammattikorkeakoulun hyvinvointityöryhmän toimesta. POKAn edustus koki oppaan olevan tarpeellinen lisä, etenkin korostaessamme hyvinvoinnin merkitystä opiskelijan omassa hyvinvoinnissa ja kiusaamistapausten käsittelyssä. Ennaltaehkäisevä työ on Kareliassa jo nyt käytössä oleva keino kiusaamistapausten ehkäisemiseksi. Toimeksiantajalle on annettu oikeudet muokata ja päivittää oppaan tietoja sekä visuaalista ilmettä parhaaksi katsomallaan tavalla.

7 Pohdinta

7.1 Opinnäytetyön tarkastelu

Toiminnallisen opinnäytetyön alussa on hyvä laatia suunnitelma, jossa tavoitteita ja kantavaa ideaa tulee pohdittua ja perusteltua. Tarkoituksena on miettiä mitä, miten ja miksi tehdään jotakin. Suunnitelmassa aloitetaan lähtötilanteen kartoittamisesta, josta syystä tulisi selvittää onko aiheesta aiemmin tehty vastaavanlaisilla ideoilla töitä. Selvittämisen tarkoituksena on välttää samankaltaisten töiden tekeminen ja sen sijaan saada aikaiseksi jotakin uutta. Lisäksi kartoittamisen kohteena on kohderyhmä ja idean hyödynnettävyys kohderyhmässä, aihetta koskeva lähdekirjallisuus, tutkimukset, muut lähteet ja aiheen ympärillä käytävä ajankohtainen keskustelu. Taustakartoituksen jälkeen alkaa aiheen rajauksen suunnitteleminen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 26-27.)

Valitsimme opinnäytetyömme aiheeksi kiusaamisen, koska se on ollut toistuvasti ajankohtainen ja monen eri opiskelijan elämää syvästi koskettava aihe. Päädyimme tarkastelemaan aihetta korkeakouluopiskelijan näkökulmasta, sillä kiusaaminen näyttäytyy monin eri tavoin ja itsenäistymisvaiheessa olevat nuoret alkavat usein prosessoida aiemmin tapahtuneita kokemuksiaan juuri silloin kun elämässä tapahtuu itsenäistymisen kannalta tärkeitä muutoksia, esimerkiksi opintojen aloittaminen tai lapsuudenkodista pois muuttaminen. Halusimme

tuoda näkyviin, kuinka kiusaaminen vaikuttaa opiskelijan hyvinvointiin ja kuinka hyvinvointi vaikuttaa kiusaamiseen.

Halusimme luoda oppaan kiusaamisesta, jossa aihetta tarkastellaan monesta eri näkökulmasta ja jossa on monipuolisesti esiteltynä erilaisia keinoja kiusaamisen käsittelyyn. Myös toimeksiantajan tarpeet oli mielessämme laatiessamme suunnitelmaa ja tavoitteena olikin toteuttaa tuotos, josta olisi mahdollisimman paljon apua kiusaamisen vastaisessa työssä. Emme lähtökartoituksen aikana löytäneet samanlaisella idealla toteutettua opasta, jossa pääpaino olisi erityisesti korkeakouluopiskelijoissa, joten idean toteuttaminen vaikutti perustellulta ja järkevältä valinnalta. Oppaamme tarkoitus on antaa neuvoja kiusatulle, mistä kiusaamisen tunnistaa sekä toimintatapoja kiusaamisen ennaltaehkäisemiseksi ja lopettamiseksi. Halusimme tuoda esille myös hyvinvoinnin ja mielenterveyden edistämisen näkökulman, joka näkyy usein myös sairaanhoitajan tekemässä työssä.

Kiusaamista on tutkittu paljon, mutta kiusaamista ammattikorkeakoulussa on tutkittu verrattain vähän, josta syystä tähän työhön soveltuvan aineiston löytäminen osoittautui ajoittain hieman haastavaksi. Opinnäytetyön prosessin aikana tietoperustan rajaaminen on tuntunut hankalalta asettamiemme tavoitteiden takia, sillä halusimme tehdä oppaasta monipuolisen, joka käsittelee aihetta monesta eri näkökulmasta. Jätimme tietoisesti osan asioista hyvin pintapuoliseksi tai kokonaan pois, esimerkiksi nettikiusaaminen olisi ollut ajankohtainen aihe, mutta tiesimme sen aiheena olevan jo niin laaja, ettei sitä olisi kannattanut tässä työssä nostaa selkeyden kannalta esille sen syvällisemmin.

Hyvin laaditussa suunnitelmassa on mukana aikataulu, joka auttaa arvioimaan, kuinka totuudenmukainen aikataulu on asetettuja tavoitteiden ja idean toteuttamisen kannalta. Toteutustapa auttaa määrittelemään kuinka paljon aikaa tarvitaan koko työn toteuttamiseksi. Joustonvaraa aikatauluun tarvitaan etenkin silloin kun työssä on mukana useampia henkilöitä. Oppaiden toteutuksesta ja julkaisusta on hyvä keskustella etukäteen toimeksiantajan kanssa. (Vilka & Airaksinen 27-28.)

Aineiston läpikäymiseen on mennyt paljon aikaa ja se on omalta osaltaan hidastanut kirjoittamisprosessia. Tiivis syksy aihe suunnitelman parissa on vaatinut joustavuutta niin meiltä kuin läheisiltämmekin. Elämän tuomat haasteet kuten korona ja yllätykset arjessa, sekä opiskelujen ja työn yhteensovittaminen, ovat opettaneet pitkäjänteisyyttä ja lisänneet paineensietokykyä. Tuotoksesta keskusteltaessa toimeksiantajan kanssa olemme sopineet tekevämme siitä sekä sähköisen version ja helposti painomuotoon soveltuvan A5 paperiversioon.

7.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Toiminnallisen opinnäytetyön luotettavuuden arvioinnissa voidaan käyttää laadullisen tutkimusmenetelmän arvioinnin kriteereitä (Karelia-ammattikorkeakoulu 2020). Hyvän tutkimuskäytännön mukaisesti tutkimuksessa tavoitellaan luotettavuutta ja vältetään virheitä. Luotettavuutta arvioidaan käyttäen erilaisia tutkimus- ja mittaustapoja. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 231.) Laadullisen tutkimuksen kriteereihin kuuluu muun muassa vahvistettavuus, siirrettävyys, uskottavuus ja reflektiivisyys (Kylmä & Juvakka 2007, 127.)

Vahvistettavuutta tutkimustyölle antaa prosessin kirjaaminen niin hyvin, että sen kulkua voi seurata pääpiirteissään myös joku toinenkin tutkija. Perimmäisenä ajatuksena onkin kuvata, miten tutkija on analyysin pohjana olevan aineiston avulla ajautunut päätelmiinsä ja tuloksiinsa. On kuitenkin mahdollista, ettei toinen tutkija ajaudu samankaltaisiin näkemyksiin saman aineiston pohjalta. Erilaiset tulkinnat eivät välttämättä merkitse luotettavuusongelmaa, sillä ne usein vain laajentavat käsitystä tutkimuskohteesta. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Vahvistettavuutta työlle antoi tehdyt muistiinpanot, joiden avulla pystyi kertomaan työn eri vaiheet.

Siirrettävyydestä on kyse silloin, kun tutkimustulokset ovat siirrettävissä muihin vastaaviin tilanteisiin. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkijan on annettava riittävän tarkasti kuvailtua tietoa esimerkiksi tutkimuksiin osallistujista ja heidän elämäntilanteistaan, jotta tulosten siirrettävyyttä vastaavanlaisiin tilanteisiin pystyy arvioimaan joku toinenkin lukija. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Olemme kuvailleet

työn aloittamisen, toteutuksen ja arvioinnin, joka mahdollistaisi työn siirrettävyyden myös muihin korkeakouluihin on mahdollista toteuttaa vähillä muutoksien tekemisellä.

Kun tutkimuksesta tarkastellaan uskottavuus kriteerin toteutumista, niin silloin tarkastelun kohteena on koko tutkimus sekä siitä saatujen tulosten luotettavuus. Tutkimuksen uskottavuutta edistää tutkimuksen aikana tehdyt muistiinpanot, tutkimuspäiväkirja ja merkinnät, joissa on mietitty tehtyjä ratkaisuja ja kuvattu tutkimuksen aikana tulleita kokemuksia. Tutkijan on osoitettava tutkimuksessa, että saadut tulokset ja tutkimus vastaavat siihen osanottaneiden mielikuvaa tutkimuskohteesta. Aiheen käsitteleminen monesta eri näkökulmasta antaa kattavamman kuvan ilmiöstä ja myös vahvistavat tutkimuksen uskottavuutta. (Kylmä & Juvakka 2007, 128.) Opinnäytetyömme uskottavuutta on edistänyt tutkimusprosessin aikana tehdyt muistiinpanot ja rakentavat keskustelut tehtävistä ratkaisuksista. Uskottavuutta on vahvistanut myös pienryhmäohjauksissa saamamme palaute, yhteistyö toimeksiantajan kanssa sekä aineiston kriittinen valinta.

Reflektiivisyydessä on kyse siitä, että tutkija on tietoinen omista lähtökohdistaan tutkijana. Tutkijan on arvioitava ja otettava huomioon, minkälainen vaikutus tutkijana hänen omilla ajatuksilla ja ennakkokäsityksillä voi olla aineiston valintaan ja käsittelyyn sekä koko tutkimusprosessin etenemiseen. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Ennen työmme aloittamista olemme keskustelleet omista lähtökohdistamme, mielipiteistä ja ajatuksistamme työmme aihetta kohtaan ja kuinka opinnäytetyön tekijöinä meidän tulisi suhtautua tehtävää työtä kohtaan. Olemme pyrkinneet huomioimaan kuinka edellä mainitut seikat voivat vaikuttaa työmme etenemiseen ja arvioineet milloin niihin on ollut tarvetta ja syytä puuttua.

Tutkimuksen eettisten sääntöjen mukaisesti toisen tutkijan ajatuksien, ilmaisujen tai tulosten esittäminen omassa nimissä on plagiointia. Tästä syystä lähdeviitteet tulisi merkitä aina mahdollisimman tarkasti ja tunnollisesti ylös. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 78.) Tutkijan vastuulla on tuntea tutkimukseen liittyvän tiedon hankinnan ja julkistamista koskevat tutkimuseettiset periaatteet ja toimia niiden

mukaisesti. Keskeisiä periaatteita ovat, ettei kenenkään tekstiä suoraan plagioida, tuloksia ei saa sepittää tai yleistää kritiikittömästi, raportointi ei saa olla vavaista tai harhaanjohtavaa sekä muiden tutkijoiden osuutta ei saa vähätellä julkaisussa. Eettisesti vahva tutkimus noudattaa tutkimuksenteossa hyvää tieteellistä käytäntöä (Hirsjärvi ym. 2013, 23,26–27), joka perustuu rehellisyyteen, tarkkuuteen ja huolellisuuteen tutkimustyössä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6).

Olemme pyrkineet noudattamaan tutkimukseen kuuluvia eettisiä periaatteita jakamalla tietoa hyvistä tutkimuskäytännöistä sekä käyttämällä selkeitä lähdemerkintöjä ja viittauksia alkuperäisteoksiin. Lisäksi olemme käyttäneet työmme Urkund ja turnit plagiointi tarkistus ohjelmien kautta, plagioinnin poissulkemiseksi. Lisäksi oppaan arvioinnissa on huomioitu vastaajien anonymiteetti, niin ettemme voi saatujen vastauksien perusteella yksilöidä niitä kehenkään henkilöön.

7.3 Opinnäytetyöprosessi ja ammatillinen kasvu

Opinnäytetyön kirjoittaminen ja siihen kuuluva ammatillinen kasvaminen ovat kulkeneet käsikädessä. Aihevalinta oli yksimielinen, se kuitenkin muokkautui syksyn kuluessa enemmän myös hyvinvointia käsitteleväksi, kuin olimme ajatelleet alun perin. Tulevina sairaanhoitajina meidän on tärkeää osata ottaa vastaan palautetta ja kehittyä saamamme palautteen mukaisesti, tämä polku, jota olemme nyt kulkeneet, on ollut muuttuva useaan kertaan jo tähän mennessä. Olemme saaneet arvokasta palautetta opiskelijakollegoilta, joilla olemme työtämme luettaneet, kuten myös opinnäytetyön ohjaajiltamme ja toimeksiantajiltamme. Perhe, läheiset ja ystävät ovat antaneet tukensa, sillä he ymmärtävät työn tärkeyden ja merkityksen meille osana sairaanhoitaja opintojamme.

Aina kirjoittaminen ei edistynyt suunnitelmien mukaisesti. Välillä oli väsymystä, kirjoittamisen paikallaan junaamista, uuden löytämistä ja yhdessä työstämistä. On ollut esteitä, joita olemme yhdessä prosessoimalla ylittäneet. Tietoperustan kasaaminen oli osittain työlästä, sillä korkeakoulukiusaamisesta ei ole juurikaan

vielä tutkimuksia ja englanninkielisistä lähteistä löytämämme eivät oikein soveltuneet meidän aiheeseemme, joka käsittelee hyvinvointia ja kiusaamista. Hyvinvoinnista ja kiusaamisesta löytyi kummastakin useitakin artikkeleita ja tutkimuksia, mutta ne eivät kulkeneet samoissa tutkimuksissa tai eivät koskeneet korkeakouluopiskelijoita. Päätös keskittyä pääsääntöisesti suomenkieliseen aineistoon oli yhteinen ja osittain tilanteen sanelema oikeanlaisen aineiston puuttuessa.

Olemme etsineet laajasti tietoa kiusaamisesta ja hyvinvoinnista. Olemme yhdessä pohtineet niiden merkityksiä ja avanneet käsitteitä, jotta pystymme kirjoittamaan työtä tahoillamme, kuitenkin yhtenäisesti punaista lankaamme kuljettaen. Olemme tehneet taustatyötä lukemalla muiden opiskelijoiden opinnäytteitä, löytäen hyviä lähteitä. Olemme lukeneet useita pro gradu -tutkielmia ja väitöskirjoja, jotka ovat antaneet uutta perspektiiviä aiheeseen ja olemme valikoineet sieltä mukaan sopivimpia sekä lukeneet ja hyödyntäneet heidän lähteitään. Olemme etsineet kiusaamista ja hyvinvointia käsittelevää kirjallisuutta, hakeneet tietoutta erilaisista hoito- ja terapiamuodoista ja pohtineet niiden eroja sekä yhteneväisyyksiä kiusaamisen hoidossa. Olemme opetelleet rakentamaan - ja näkemään kokonaisuuksia niistä aihealueista, joita olemme käsitelleet kirjoitusprosessin aikana.

Ajatusmaailmamme on avartunut ja oma osaaminen ja kirjoittaminen ovat vahvistuneet prosessin edetessä. Sinnikkyyttä ja ammatillista osaamista vahvistaen olemme muokanneet tekstiämme ja opastamme mahdollisimman selkeäksi ja helposti luettavaksi, mutta samalla kattavaksi oppaaksi, joka käsittelee aihetta monipuolisesti, jättäen kuitenkin toivon ja positiivisuuden tunteen lukijalleen ja käyttäjälleen. Toivomme jokaisen oppaan lukijan tiedostavan, kuinka Karelia-ammattikorkeakoulussa kiusaamiseen puututaan silloin, kun se tulee ilmi ja kuinka paljon tehdään sen eteen töitä, ettei ketään kiusataisi. Muutosta saadaan aikaan silloin, kun jokainen meistä haluaa vaikuttaa asioihin, tuoden oman hyvän olon toistemme saataville. Yhdessä toistamme tukien, kannatellen ja arvostaen.

Ymmärryksemme kiusaamisen ja hyvinvoinnin laaja-alaisuudesta on prosessin myötä kasvanut ja olemme saaneet varmuutta tulevaa sairaanhoitajan työtä ajatellen. Kirjoitusprosessi on antanut vastuuta ja opettanut luottamaan kollegaan, se on opettanut joustamaan ja ymmärtämään toista. Se on lähentänyt meitä entisestään aiheitamme kohtaan, syventänyt sitä tietoutta, joka meillä oli aloittaessamme tätä prosessia. Kiusaamisen käsittelyn taitoja tulemme tarvitsemaan jokapäiväisessä arjessa, riippumatta siitä mitä teemme työksemme. Oma kokemuksemme käsitellä kiusaamista on saanut lisää vahvistusta ennaltaehkäisevän työn ja varhaisen puuttumisen merkityksestä. Kiusaamisen vastaisen koulutuksen tärkeydestä, puheeksi ottamisen rohkeudesta ja kuulluksi sekä kohdatuksi tulemisesta syntyy kokonaisuus, jota voimme omalla toiminnallamme ja persoonallamme raamittaa itsemme näköiseksi arkipäiväiseksi toiminnaksi. Näitä taitoja olemme tiedostamattamme harjoitelleet Kareliassa jo esimerkiksi dialogikeskusteluissa, joissa olemme opetelleet kuuntelemaan toisiamme.

Ei sovi unohtaa myöskään kiusaamisen jälkihoitoa, sillä kaikkia kiusaamistapauksia ei voida estää tapahtumasta edes hyvällä ennaltaehkäisevällä työllä, eikä varhaisella puuttumisella. Kiusaamisen jälkihoidon merkitys korostuu pitkityneissä ja vakavissa kiusaamistapauksissa, sillä traumausten käsittely, kuten itse kiusaaminen, voivat vaikuttaa henkilön koko loppuelämään elämänlaatua heikentävästi. Hyvinvoinnin ja mielenterveyden suojaaminen ja vahvistaminen edesauttavat kiusaamistapauksien käsittelyssä ja traumausta toipumisessa. Kareliassa tehtävä työ kiusaamisen ehkäisemiseksi ja kiusaamistapauksiin puuttuminen moniammatillisesti, tukee teoriassa saamaamme vastausta kiusaamistapauksien käsittelyn hoidossa. Avoimuuden ja kunnioittavan kohtaamisen merkitys korostuu kiusaamistapauksiin puuttumisessa ja opiskelijan tukemisen tilanteissa, sillä jokainen tapaus on yksilöllinen ja jokainen kohtaaminen ainutlaatuinen. Positiivisuuden korostamisella on merkitystä, se toimii vahvistavana tekijänä opiskelijan itsetunnolle. Hyvinvoiva opiskelija pärjää paremmin ja kestää paremmin myös vastoinkäymisiä, sekä helpommin rohkenee ottaa puheeksi kokemansa vääryyden ja negatiiviset tunnetilat.

Hymy, kehu, kannusta ja ole aidosti läsnä. Ei jätetä ketään yksin ja ulkopuoliseksi. Kuuntele, hyväksy ja ymmärrä sen sijaan, että aloittaisit tai jatkaisit arvostelua, naljailua, piikittelyä ja juoruilua. Uskalla sinä olla se, joka sanoo STOP kiusaamiselle.

7.4 Kehittämisidea

Lukiessamme kiusaamisesta eri lähteistä, teimme havaintoja, että useissa tuoreissa tapauksissa kiusaaminen on yleensä tapahtunut internetin välityksellä. Tämä aihe soveltuisi hyvin jatkokehittämisideaksi, jossa selvitetäisiin netti-kiusaamista ilmiönä tai kuinka yleistä se on ammattikorkeakouluopiskelijoiden keskuudessa. Aiheen ympäriltä tuntuu löytyvän varsinkin tuoretta tutkimusdataa, jota työssä voisi hyödyntää ja aiheena se tulee olemaan entistä ajankohtaisempaa, kun kanssakäyminen on siirtynyt enenevässä määrin sosiaalisen median ja muiden viestintäpalvelujen puolelle, jota tämä korona-aikakin on omalta osaltaan lisännyt.

Lähteet

- Akta-Collan, K. 2017. Arvostava kohtaaminen. Blogi. Duodecim. <https://www.duodecim.fi/2017/12/01/arvostava-kohtaaminen/> 26.10.2020.
- Ammattikorkeakoululaki 932/2014 <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20140932#L6P27>. 22.9.20.
- Bottino, S., Bottino, C., Regina, C., Correia, A. & Ribeiro, W. 2015. Cyberbullying and adolescent mental health: systematic review. Cad. Saúde Pública: Rio de Janeiro, 31(3), 464, 471.
- Duodecim Käypä hoito-suositus. 07.01.2019. Ahdistuneisuushäiriöt. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50119>. 3.12.2020.
- Duodecim Käypä hoito-suositus. 28.01.2020. Miten hoitaa depressiota? <https://www.kaypahoito.fi/khp00044>. 3.12.2020
- Erkolahti, R., Sandberg S. & Ebeling H. 2011. Somatisointi ja somatoformiset häiriöt lapsilla ja nuorilla. Duodecim. <https://www.duodecim-lehti.fi/duo99787>. 30.11.20.
- Graziano, R., Bruce, S., Paul, R., Korgaonkar, M. & Williams, L. 2019. The effects of bullying in depression on white matter integrity. Behavioural brain research, 363 (2), 149–154.
- Hamarus, P. 2006. Koulukiusaaminen ilmiönä – yläkoulun oppilaiden kokemuksia kiusaamisesta. Väitöskirja. 2006. Jyväskylän yliopisto. / <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/13307/9513926966.pdf?se/>. 20.9.2020.
- Hamarus, P. 2008. Koulukiusaaminen: Huomaa, puutu, ehkäise. Helsinki: Kirjapaja.
- Hamarus, P., Holmberg-Kalenius, T. & Salmi, S. 2015. Opas kiusaamisen jälkihoitoon. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Houbre, B., Tarquinio, C., Thuillier, I. & Hergott, E. 2006. Bullying among students and its consequences on health. European Journal of Psychology of Education 21: 2. 186.
- Huttunen, M. 2017. Masennustilojen hoidossa käytettävät lääkkeet. Duodecim terveyskirjasto.
- Huttunen, M. 2017. Traumaperäinen stressihäiriön lääkehoito. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00066. Duodecim Terveyskirjasto. 6.12.2020.
- Höistad, G. 2003. Irti kiusaamisen kierteestä. Helsinki: Kirjapaja.
- Innokylä. 2020. Learning cafe eli oppimiskahvila. <https://innokyla.fi/fi/tyokalu/learning-cafe-eli-oppimiskahvila>. 6.12.2020.
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2020. Karelia opinnäytetyön ohje: Opinnäytetyön suunnitelma, liite opinnäytetyön suunnitelman malli. <https://libguides.karelia.fi/c.php?g=679019&p=4841869>. 6.12.2020.
- Karelia-ammattikorkeakoulu - Pakki. 2020. / <https://student.karelia.fi/fi/opiskelijanpalvelut/Sivut/Opiskeluhyvintointi-ty%C3%B6ryhm%C3%A4.aspx/> 11.10.2020.
- KiVa Anti-Bullying Program 2020. KiVa Koulu®. <https://www.kivakoulu.fi/>. 5.12.2020.

- Kunttu, K. & Pesonen, T. 2013. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 47. 28.
- Kunttu K, Pesonen T & Saari J. 2017. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48. 4, 80.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki:Edita. 127–129.
- Laakkonen P. 2020. Opintokuraattori. Karelia-ammattikorkeakoulu. Haastattelu. 30.9.2020.
- Laakkonen P. 2021. Opintokuraattori. Karelia-ammattikorkeakoulu. Haastattelu. 5.2.2021.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2017. Mitä kiusaaminen on? <https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/kiusaamisen-ehkaiseminen/mita-kiusaaminen-on/>. 22.9.2020.
- Mementos. 2020. Koulu- ja työpaikkakiusaaminen – Emdr-terapia kiusaamista-pauksissa. <https://www.mementos.fi/palvelut/koulu-ja-tyopaikkakiusaaminen/>. 6.12.2020.
- Mertanen, J. 2020. Nähdyksi ja kuulluksi tuleminen on mielenterveydelle super-tärkeää, siksi aitoa kuuntelemista voi ja kannattaa opetella – nämä viisi vinkkiä auttavat sinut alkuun. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2020/10/10/nahdyksi-ja-kuulluksi-tuleminen-on-mielenterveydelle-supertarkeaa-siksi-aitoa/> 24.11.2020.
- Miller, P., Brook, L., Stomski, N., Ditchburn, G & Morrison, P. 2019. Depression, suicide risk, and workplace bullying: a comparative study of fly-in, fly-out and residential resource workers in Australia. Australian Health Review 44 (2), 248-253.
- Nuorten hyvinvointikertomus 2019. Koulukiusaaminen. Kouluterveyskysely 2019 THL. <https://www.nuortenhyvinvointikertomus.fi/indikaattorit/turvallisuus/koulukiusaaminen.> 5.12.2020.
- Nylund, M, & Yeung, A. 2005. Vapaaehtoistoiminta: anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino. 203.
- Nyyti ry. 2020. Mielenterveys. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/mielenterveys/>. 24.11.2020.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2021. Toimenpideohjelma kiusaamisen, väkivallan ja häirinnän ehkäisemisestä. <https://minedu.fi/kiusaamisen-ehkaisemisohjelma>. 9.3.2021.
- Opintopolku.fi. 2021. Ammattikorkeakoulu. 22.4.2021.
- Rytilä, J. 2021. TRE. https://www.trefinland.fi/?page_id=15366. 12.4.2021.
- Ryynänen, A. 2020. Kiusaaminen ja henkinen väkivalta. <https://www.mehilainen.fi/mielenterveys/kiusaaminen/>. 20.9.2020.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2020. Opiskeluterveydenhuolto. <https://stm.fi/opiskeluterveydenhuolto>. 18.11.2020.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2020. Opiskeluterveydenhuollon opas 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:14, 89,90.
- Suomen mielenterveys ry. 2020. Koulukiusaamisen kohteeksi voi joutua kuka tahansa. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-el%C3%A4m%C3%A4ntilanteet/koulukiusaamisen-kohteeksi-voijoutua-kuka-tahansa/>. 20.9.2020.
- Suomen perustuslaki 1999/731, 7§. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731#L2P7>. 5.12.2020.

- Tarnanen K, Isometsä E, Tuunainen A. Depression hoito eri elämänvaiheissa. (Miten hoitaa depressiota?). Käypä hoito –suositusten Depression hoito eri elämänvaiheissa, nuoret 13–22-vuotiaat. Potilasversio. Helsinki. Suomalainen lääkärisseura Duodecim, 2020 (Viitattu 3.12.2020). saatavilla internetissä: <https://www.kaypahoito.fi/khp00044>.
- THL. 2019. Kasvuympäristön turvallisuus. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia/kasvuympariston-turvallisuus>. 5.12.2020.
- THL. 2020. Hyvinvointi. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>. 13.3.2021.
- Tukikeskus Valopilkku/Harjulan Settlementti ry. 2020. VAHVUUDET ESIIN! - kiusaamisen jälkihoitomalli. <https://www.valopilkkuja.fi/mika-on-valopilkku/vahvuudet-esiin-kiusaamisen-jalk/>. 1.12.2020.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf. 6.12.2020.
- Työterveyslaitos. 2020. Toimiva työyhteisö – työpaikkakiusaaminen. <https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/tyopaikkakiusaaminen/>. 5.12.2020.
- Työ- ja elinkeinoministeriö. 2020. Työolobarometri 2019. Helsinki: Työ- ja elinkeinoministeriö. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja 2020:53, 91.
- Työturvallisuuskeskus. 2011. Aktiivinen tuki yhteistoiminnan työkaluna. https://ttk.fi/files/4624/Aktiivinen_tuki.pdf. 28.4.2021.
- Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. 2021. Terveydenhoitomaksu. <https://www.yths.fi/yths/yths-2021/terveydenhoitomaksu/>. 11.2.2021.
- Vastaamo. 2020. Kriisi- ja traumaterapia, traumaattisten tapahtumien käsittely. <https://vastaamo.fi/psykoterapia/kriisi-ja-traumaterapia>. 6.12.2020.
- Vaasan yliopisto. 2020. Opiskelijan hyvinvointi. Verkkotoimitus. <https://www.univaasa.fi/fi/for/student/well-being/>. 24.11.2020.
- Valopilkku. 2020. Minua kiusataan. <https://www.valopilkkuja.fi/ohjeita-akuuttiin-kiusaamiseen/minua-kiusataan/>. 9.3.2021.
- Vilka, H & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi. 9, 10. 16–1.
- World Health Organization. 2012. Social determinants of health and well-being among young people. International report from the 2009/2010 survey. Health policy for children and adolescents (6). 191.

STOP KIUSAAMISELLE!

Opas kiusaamista kohdanneelle Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijalle



(kuva: Pixabay)

Sisällysluettelo

<u>Saatesanat</u>	3
<u>Mitä on kiusaaminen?</u>	4
<u>Kiusaamisen yleisyys Suomessa</u>	5
<u>Kiusaamisen vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin</u>	6
<u>Mistä kiusaaminen johtuu?</u>	7
<u>Kiusaamisen ennaltaehkäisyä on</u>	7
<u>Hyvinvoinnin edistäminen</u>	8
<u>Karelia-ammattikorkeakoulun hyvinvointimalli</u>	9
<u>Kiusaamiseen puuttuminen Kareliassa</u>	11
<u>Selviytymiskeinot kiusaamiskokemuksien käsittelyssä</u>	12
<u>Vertaistuki kiusaamiskokemuksien käsittelyssä</u>	14
<u>Kiusaamisesta aiheutuneiden mielenterveysongelmien hoito</u>	15
<u>Linkkejä apua tarjoaviin tahoihin</u>	16
<u>Lähteet</u>	18

Saatesanat

Tämä opas on tehty...

Sinulle, jota on kiusattu, jotta tulisit kohdatuksi ja saisit keinoja kiusaamistilanteen läpikäymiseen

Sinulle, joka olet kiusannut, jotta ymmärtäisit kiusaamisen vaikutukset

Opas kiusaamista kohdanneelle Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijalle on suunniteltu tukemaan kiusattua kiusaamiskokemuksen tulla ilmi. Oppaassa kerrotaan, mitä kiusaaminen tarkoittaa, mikä kaikki lasketaan kiusaamiseksi, miten kiusatuksi tuleminen kokemus voi vaikuttaa hyvinvointiin ja opintomenestykseen. Tarkoituksena on myös herätellä kiusaajaa ajattelemaan, mitä harmittomalta tuntuva kiusaaminen voi todellisuudessa aiheuttaa kiusaamisen kohteeksi joutuneelle.

Oppaassa käsitellään kiusaamisen ennaltaehkäisyä ja kiusaamistilanteisiin puuttumista. Lisäksi se tarjoaa tietoa, mistä hakea apua ja millaisia keinoja kiusaamisen ehkäisemiseksi ja sen hoitamiseksi on olemassa Karelia-ammattikorkeakoulussa.

Vuonna 2021 valmistunut opas kuuluu osana Karelia-ammattikorkeakoulun hyvinvointityöryhmälle laadittavaan opassarjaan, jonka toimeksiannosta vastaa Karelia-ammattikorkeakoulun hyvinvointipalvelut. Opinnäytetyö on julkaistu www.thesis.fi, josta se on löydettävissä kokonaisuudessaan.

Oppaan tekijät: Heidi Forsström ja Anssi Hyttinen

Mitä on kiusaaminen?

- Kiusaaminen on toistuvasti päätymistä loukkaamisen, syrjimisen ja/tai vahingoittamisen kohteeksi. Se voi olla haukkumista, selän takana puhumista, juorujen levittämistä, vainoamista, ryhmästä ulkopuolelle sulkemista, Sosiaalisessa mediassa nolojen kuvien tai videoiden jakamista ilman lupaa, potkimista tai lyömistä. Se voi olla myös uhrin nöyryyttämistä, alistamista ja häpäisemistä.
- Kiusaaminen voidaan jakaa tekotapansa mukaan fyysiseen, psyykkiseen tai sosiaalisen kiusaamisen muotoihin.
- Kiusatuksi tulemisen kokemus on yksilöllinen. Jokaisella on oma käsitys siitä, mikä on, tai mikä ei ole kiusaamista.
- Kiusatuksi voi joutua kuka tahansa.
- Kiusaaminen voi olla kiusaajalle myös tiedostamatonta toimintaa.



Kiusaamisen yleisyys Suomessa

- Kiusaamista esiintyy niin koulumaailmassa kuin työelämässäkin. Sillä on terveydellisiä, sosiaalisia ja taloudellisia haittavaikutuksia yhteiskuntaan.
- Noin 7,5 % korkeakouluopiskelijoista oli kokenut kiusaamista opiskelujensa aikana vuonna 2016 tehdyn korkeakouluterveys-tutkimuksen mukaan.
- Korkeakoulussa ilmennyt kiusaaminen on useimmiten sanallista pilkantekoa, ryhmän ulkopuolelle jättämistä ja opintoihin liittyvää perusteetonta arvostelua.
- Kiusaaminen saattaa aiheuttaa pidemmällä aikavälillä tarkasteltuna moninaisia mielenterveysongelmia ja lisää syrjäytymisvaaraa.
- Kännyköiden ja tietokoneiden yleistyminen on lieveilmiönä aiheuttanut nettikiusaamisen lisääntymistä.
- Kiusaamisen kitkemiseksi on kehitetty erityyppisiä toimintamalleja kuten: KiVa-koulu (peruskoulu), Opintokamuohjelma (toisen asteen koulutus) ja kiusaamisen jälkihoitomalli sekä korkeakouluissa häirintäyhdyshenkilötoiminta. Karelia-ammattikorkeakoulussa on käytössä Karelian oma hyvinvointimalli opiskelijoille.

Kiusaamisen vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin

Kiusaaminen voi aiheuttaa muun muassa:

- Arkuutta, pelokkuutta, masennusta ja itsetuhoisuutta.
- Ahdistuneisuutta, paniikkihäiriöitä, syömishäiriöitä.
- Päänsärkyä ja vatsakipua.
- Huonommuuden tunnetta, syyllisyyttä, identiteetti ongelmia.
- Ongelmia sosiaalisiin suhteisiin: yksinäisyyttä, eristäytymistä, parisuhdeongelmia, häiriöitä seksuaalisuudessa.
- Muisti- ja uniongelmia.
- Edistää addiktioiden syntymistä, esimerkiksi alttius päihteiden käytölle kasvaa.
- Ulkonäköpainetta ja sosiaalisten tilanteiden pelkoa.
- Ylimääräisiä (sairaus)poissaoloja, niin opinnoista, kuin työstä.
- Opintojen viivästymistä.



kuva: pixabay

Mistä kiusaaminen johtuu?

- Kiusaaja voi kokea tarvetta näyttää kiusaamisellaan omaa mahtia ja voimaa ryhmän keskuudessa.
- Kiusaamisen syy onkin usein kytkeytynyt ryhmädynamiikan valta-asetelmiin. Josta syystä siihen tulisi puuttua jossain tapauksissa koko ryhmän tasolla ja rakentaa ryhmädynamiikka uudelleen, mikäli kiusaaminen ei muista väliintulotoimenpiteistä huolimatta lopu.
- Kiusaajalla saattaa olla kiusaamisen taustalla henkisesti hyvin paha olo, eikä hänelle ole kerrottu tai opetettu sen purkamiseen oikeanlaisia, hyväksyttäviä keinoja tai kanavia.
- Kiusaajan siirtäessä oman pahanolonsa kiusattuun, pyrkii hän voimaannuttamaan tällä tavalla itseänsä ja saamaan itsensä näyttämään vahvalta ja suositulta.

Kiusaamistapauksessa avun tarvitsijoita on kaksi. Sekä kiusattu, että hänen kiusaajansa.



kuva: pixabay

Kiusaamisen ennaltaehkäisyä on

- Vaikeiden asioiden puheeksi ottaminen. Näistä Kareliassa vastaa hyvinvointityöryhmä.
- Rehellisesti asioista ääneen puhuminen. Kenenkään ei tarvitse sietää epäasiallista kohtelua, eikä syrjintää.
- Kaikkia kunnioittava ryhmähenki. Positiivinen suhtautuminen kaikkiin, yhdessä olemme enemmän ja aina voimme oppia uutta.
- Hyvien vuorovaikutustaitojen kehittäminen. Näitä voidaan harjoitella esimerkiksi dialogisten keskusteluiden avulla.
- Avoimuus. Opetellaan puhumaan asioista, kuuntelemaan toisia ja ymmärtämään erilaisuutta.
- Muiden hyväksyminen. Erilaisuus on rikkautta.



kuva: pixabay

Hyvinvoinnin edistäminen

- Hyvinvointiin vaikuttaa terveys, uni, liikunta, ravitsemus, sosiaaliset suhteet ja turvallisuuden tunne.
- Hyvinvointi edistää mielenterveyttä ja jaksamista.
- Tasapainoinen ja hyvä mielenterveys vuorostaan auttaa ylläpitämään ystävyyssuhteita ja edistää vuorovaikutustaitoja.
- Voimavarana se antaa eväitä nauttia elämästä, kohottaa itsetuntoa ja vahvistaa elämässä tapahtuneita positiivisia kokemuksia.
- Hyvinvoiva opiskelija osaa käsitellä paremmin epävarmuutta, vaihtuvia tilanteita ja kykenee prosessoimaan elämän erilaisia tapahtumia positiivisesta näkökulmasta.
- Toista kunnioittava, kuunteleva sekä hyväksyvä läsnäolo, joka tapahtuu vuorovaikutuksen välityksellä ovat arvostavaa kohtaamista ja auttaa jokapäiväisessä elämässä voimaannuttavana tekijänä.



kuva: pixabay

Karelia-ammattikorkeakoulun hyvinvointimalli

- Perustettu tarjoamaan hyvinvointipalveluita Karelian opiskelijoille.
- Tarjoaa mm. varhaista tukea, opiskelijaa kunnioittavaa kohtaamista ja turvaa opintojen etenemistä. Esimerkiksi luki-/keskitymishäiriöinen voi saada asianmukaista todistusta vastaan pidemmän tenttiajan tai hiljaisen työskentelytilan.
- Painopisteenä opiskeluhuvinvoinnin ylläpitäminen ja haasteiden esille tuominen.
- Hyvinvointiin vaikuttavien asioiden puheeksi ottaminen. Näitä ovat mm. uni, ravinto, liikunta ja vapaa-aika sekä sosiaaliset suhteet. Opiskelija voi ottaa nämä itse puheeksi esimerkiksi terveydenhoitajan kanssa <https://www.yths.fi/asiointi/ajanvaraus/> ja miettiä keinoja näiden korjaamiseen, mikäli nämä häntä huolettavat tai vaikuttavat jaksamiseen, opintojen etenemiseen ja hyvinvointiin. Puheeksi otto voi tulla myös joltain toiselta hyvinvointityöryhmän jäseneltä, mikäli heille herää huoli opiskelijan hyvinvoinnista.
- Opiskeluun liittyvien haasteiden ennaltaehkäiseminen.
- Toiminnasta vastaa hyvinvointityöryhmä, johon kuuluvat opintokuraattori, YTHS terveydenhoitajat, oppilaitospappi ja POKAn edustus. <https://student.karelia.fi/fi/opiskelijanpalvelut/Sivut/Opiskeluhuvinvointi-ty%C3%B6ryhm%C3%A4.aspx>
- Läheisyysperiaatetta ja vartu-mallia noudattaen mukana tuutoropettajat, opiskelijaa muuten lähellä olevat opettajat, opinto-ohjaajat ja -kuraattori.

Kiusaamiseen puuttuminen Kareliassa

- Kiusaamiskokemus on riittävä syy tilanteen selvittelyyn.
- Tilanteen selvittäminen kuullen molempia osapuolia -> vertaissovittelu, jossa molemmat osapuolet, kiusattu ja kiusaaja, saavat kertoa oman versionsa asiasta keskeytyksettä. Läsnä on myös opintokuraattori ja toinen Karelian edustaja.
- Tukitoimenpiteet ja varoitukset. Kiusaamisen seuranta ja yhteiset sopimukset tapauksen selvittelyn suhteen, molemmat osapuolet allekirjoittavat sopimuksen, jolla lupaavat sitoutua vertaissovitteluun. Kirjallinen varoitus ja mahdollinen koulusta erottaminen ovat toimenpiteitä, joihin voidaan turvautua, mikäli tilanne jatkuu muista väliintulo- ja käsittelytavoista huolimatta.
- POKAn häirintäyhdyshenkilön mukaantulo. <http://www.poka-poka.fi/yhteystiedot/hairintayhdyshenkilo>.



kuva: Pixabay.

Selviytymiskeinot kiusaamiskokemusten käsittelyssä

Erilaiset selviytymiskeinot kiusaamiskokemusten purkamisessa jaetaan sosiaalisiin, emotionaalisiin eli tunneperäisiin, luoviin, kognitiivisiin eli tiedolliseen toimintaan, henkisiin ja toiminnallisiin keinoihin. Näiden keinojen tarkoituksena on auttaa työstämään kiusaamiskokemuksiin liittyviä vaikeita tunteita ja purkamaan asiaan liittyvää epämääräistä pahaa oloa.

Sosiaalinen selviytymiskeino on asian läpi käyminen perheen, ammattiauttajan, opettajan, ystävän, läheisen, vertaistukijoiden tai muun lähipiirissä olevan kanssa. Kiusaamisesta avoimesti puhumalla siihen liittyvät tunteet tulevat näkyviksi, jolloin silloin siihen on mahdollisuutta puuttua. Jos asiasta puhuminen tuntuu vielä liian epämiellyttävältä ajatukselta, voidaan silloin turvautua vaihtoehtoisesti päiväkirjan pitämiseen tai kirjeeseen, jossa kiusaajalle kirjoitetaan kirje. Kirjeeseen voi vapaamuotoisesti kirjoittaa mitä todellisuudessa haluaa sanoa kiusaajalleen. Kirjettä ei ole tarkoitus lähettää kenellekään, vaan se toimii kanavana kiusaamiskokemuksiin liittyvien ajatusten ja tunteiden purkamiselle.

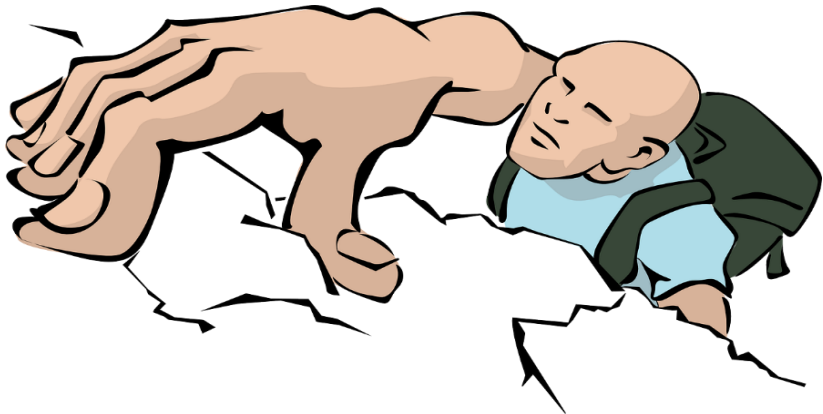
Emotionaalisiin keinoihin kuuluu ahdistuksen ja vihan kanavoiminen positiiviseksi voimaksi. Emotionaalista tukea voi saada auttajanauttajalta, jonka kanssa kokemuksia peilataan ja sen synnyttämiä tunteita käsitellään. Myös eläin voi toimia emotionaalisenä tukena, jolle voi kertoa vaikeista kokemuksista luottamuksellisesti, jollekin se voi toimia hyvänä ensiaskeleena ja rohkaisuna hakeutua varsinaiseen avunpiiriin.

Haastavia kokemuksia ja tunteita voi käsitellä myös **luovin keinoin** kuten piirtämällä, maalaamalla, kirjoittamalla, laulamalla, kuuntelemalla musiikkia, soittamalla jotain soitinta tai näyttelemisen kautta.

Tiedon hankkiminen ja lukeminen kiusaamisesta voi toimia **kognitiivisena keinona** käsitellä kiusaamiseen liittyviä tapahtumia. Tällöin kiusaamista kohdanneen on helpompi sijoittaa omat kokemuksensa laajempaa perspektiiviin, joka voi auttaa vahvistamaan käsitystä, ettei itse kiusattu ole syyllinen omaan kiusaamiseensa vaan syy löytyy muualta.

Henkisiä keinoja voi olla elämän arvojen ja mielekkyyden vahvistaminen. Myös oikeudenmukaisuuden edistäminen esim. Kiusaamisen vastainen toiminta ja positiivisen ryhmähengen vahvistaminen oman ryhmän sisällä. Myös luonnossa liikkuminen, filosofia ja hengellisyys voi lisätä henkisiä voimavaroja.

Toiminnallisiin keinoihin lukeutuu erityyppiset liikuntaharrastukset. Negatiivisten kokemusten tuoman aggression tunteita voi purkaa paljon fyysistä voimaa vaativissa lajeissa.



kuva: Pixabay

Vertaistuki kiusaamiskokemusten käsitte- lyssä

Vertaistukiryhmätoiminnassa tapaa samankaltaisia elämäkokemuksia läpikäyneitä henkilöitä.

Sen tarkoituksena on luopua liiallisesta suojautumisesta ja edistää:

- Persoonallista kasvua
- Vuorovaikutustaitoja
- Voimaantumista
- Itseluottamuksen kasvua
- Myönteisemmän identiteetin rakentumista

Vertaistuki sopii kiusaamista kohdanneelle, sillä siellä voi turvallisesti harjoitella vuorovaikutustaitoja sekä saada hyviä kokemuksia sosiaalisista suhteista. Lisäksi vertaisilta voi saada tuen lisäksi kullannarvoisia ratkaisumalleja ja menettelykeinoja kiusaamisen loppumiseksi tai kiusaamisesta aiheutuneiden haittojen omahoitoon. <https://www.valopiilkuja.fi/vertaistuki/>



kuva: Pixabay

Kiusaamisesta aiheutuneiden mielenterveysongelmien hoito

Pitkään jatkunut rankka kiusaaminen, johon ei olla aiemmin puututtu ja haettu apua, voi aiheuttaa myöhemmin elämässä masennusta, ahdistusta tai traumaperäisen stressihäiriön kuuluvia oireita. Näiden mielenterveysongelmien kanssa on aina syytä kääntyä ammattiavun puoleen, jottei ongelmat pääsisi syvenemään. <https://www.siun-sote.fi/mielenterveys-ja-paihdepalvelut>

Masennusoireita hoidetaan ensisijaisesti psykoterapian avulla. Sen rinnalle saatetaan aloittaa lääkkeellinen hoito.

Ahdistusoireita voi ennaltaehkäistä lääkkeettömästi pitämällä kiinni terveyttä edistävästä elämäntavoista kuten monipuolisesta ja terveellisestä ravinnosta sekä riittävästä liikunnasta ja unenmäärästä.

Jatkuva ja rankka kiusaaminen saattaa aiheuttaa joissain tapauksissa traumaattisen stressihäiriön, jolloin käsittelemättömät traumaattiset tapahtumat ja siihen liittyvät voimakkaat tunteet saattavat nousta uudelleen pintaan. Se voi näkyä arjessa esim. poikkeavan voimakkaana reagoimisena normaaleina pidettäviin asioihin. Traumaperäisen stressihäiriön hoidossa käytetään lyhytkestoista fokuoitetua kriisiterapiaa, jossa keskitytään yksittäiseen kriisiin aiheuttaneeseen tapahtumakokonaisuuteen. Fokusoidussa kriisiterapiassa voidaan hyödyntää myös TRE-terapiaa tai EMDR-menetelmää. Terapian lisäksi saatetaan aloittaa lääkehoito, jossa käytetään ensilinjan lääkkeitä SSRI-lääkkeitä.

TRE-terapia on itsehoitomenetelmä, joka auttaa rentoutumaan nopeasti ja vähentää lihasjännitystä ja stressiä.

EMDR-menetelmässä keskitytään kiusaamiskokemukseen kuuluvien traumamuistojen kumoamiseen ja niiden aiheuttamien itseään koskevien uskomusjärjestelmien ja kognitiivisten vääristymien realisointiin.

Linkkejä apua tarjoaviin tahoihin

- Karelia-ammattikorkeakoulun opintokuraattorin ajanvaraus <https://web.karelia.fi/opintokuraattorin-ajanvaraus/>
- POKA:n häirintäyhdyshenkilöt <http://www.pokapoka.fi/yhteystiedot/hairintayhdyshenkilo>
- Kareliassa toimiva opiskeluhyvinvointityöryhmä <https://student.karelia.fi/fi/opiskelijanpalvelut/Sivut/Opiskeluhyvintointity%C3%B6ryhm%C3%A4.aspx>
- Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö eli YTHS tarjoaa yleis- ja mielenterveyspalveluita, tämän linkin sisältä löytyvät tiedot, kuinka otat yhteyttä. <https://www.yths.fi/>
- JELLI.FI tarjoaa tukea, ohjausta ja neuvontaa kaikenikäisille ihmisille. Taustalla toimivat erilaiset Pohjois-Karjalaiset yhdistykset. Tämän linkin takaa löytyy mielenterveyspalveluita <https://www.jelli.fi/mielenterveystoiminta/tukea/>
- SIUNSOTE tarjoaa mielenterveys- ja päihdepalveluja. Niistä löydät lisää tietoa täältä <https://www.siunsote.fi/mielenterveys-ja-paihdepalvelut>
- POHJOIS-KARJALAN MIELENTERVEYDENTUKI RY tarjoaa matalankynnyksen toimintaa, ohjattua ryhmätoimintaa ja vertaisryhmiä. Tutustu lisää <http://pkmielenterveydentuki.fi/>
- Nuorten Onks tää normaalia -chat palvelee arkisissa. Chatissa vastaa aikuinen, koulutettu työntekijä. Palvelu on tarkoitettu alle 29-vuotiaille. <https://normaali.fi/siunsote/>
- Kriisiasioissa voit ottaa yhteyttä suoraan PSYKIATRISEEN PÄIVYSTYKSEEN <https://www.siunsote.fi/fi/psykiatrinen-paivystys>

- Pohjois-Karjalan kriisikeskus palvelee arkisin ja ajanvarauksella. <https://www.mielenterveysseurat.fi/pohjois-karjala/>
- KIUSATTUJEN TUKI RY <https://www.kiusatut.fi/ajankoh-taista/>
- NYTYI FI korkeakouluopiskelijoille <https://www.nytyi.fi/opis-keijoille/loyda-apua/>
- VALOPILKKU Kiusaamisasioiden tuki- ja neuvontakeskus. Kiusaamisen jälkihoitoa, tukea akuutissa tilanteessa sekä koulutusta kiusaamisasioissa <https://www.valopilkkuja.fi/>
- MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO eli MLL Järvi-Suomen piirin Selviydytään kiusaamisesta - projekti 12–21-vuotiaille nuorille, jotka ovat kokeneet kiusaamista. <https://jarvi-suomenpiiri.mll.fi/vanhemmille/selviydytaan-kiusaamisesta/>

Lähteet

- Akta-Collan, K. 2017. Arvostava kohtaaminen. Blogi. Duodecim. <https://www.duodecim.fi/2017/12/01/arvostava-kohtaaminen/>. 26.10.2020.
- Ammattikorkeakoululaki 932/2014 <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20140932#L6P27>, 22.9.20.
- Bottino, S., Bottino, C., Regina, C., Correia, A. & Ribeiro, W. 2015. Cyberbullying and adolescent mental health: systematic review. *Cad. Saúde Pública*: Rio de Janeiro, 31(3), 464, 471.
- Duodecim Käypä hoito-suositus. 7.1.2019. Ahdistuneisuushäiriöt. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50119>. 3.12.2020.
- Duodecim Käypä hoito-suositus. 28.1.2020. Miten hoitaa depressiota? <https://www.kaypahoito.fi/khp00044>. 3.12.2020
- Hamarus, P. 2008. Koulukiusaaminen: Huomaa, puutu, ehkäise. Helsinki: Kirjapaja. 12, 13, 45 & 85.
- Hamarus, P., Holmberg-Kalenius, T. & Salmi, S. 2015. Opas kiusaamisen jälkihoitoon. Jyväskylä: PS-kustannus. 52, 92, 95, 96, 99 & 100–103.
- Huttunen, M. 2017. Traumaperäinen stressihäiriön lääkehoito. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00066. Duodecim Terveyskirjasto. 6.12.2020.
- Höistad, G. 2003. Irti kiusaamisen kierteestä. Helsinki: Kirjapaja. 72.
- Karelia-ammattikorkeakoulu - Pakki. 2020. / <https://student.karelia.fi/fi/opiskelijanpalvelut/Sivut/Opiskeluhyvintointi-ty%C3%B6ryhm%C3%A4.aspx/>. 11.10.2020.
- Karelia-ammattikorkeakoulu - Pakki. 2021. / <https://student.karelia.fi/fi/opiskelijanpalvelut/opiskelijanohjaus/Sivut/default.aspx/> 18.3.2021.
- Karelia-ammattikorkeakoulu - Pakki. 2021. / <https://student.karelia.fi/fi/opiskelijanpalvelut/opiskelijanohjaus/Sivut/vartu.aspx/18.3.2021>.
- Kunttu, K. & Pesonen, T. 2013. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 47. 28.
- Kunttu K., Pesonen T. & Saari J. 2017. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48. 4 & 80.
- Laakkonen, P. 2020. Opintokuraattori. Karelia-ammattikorkeakoulu. Haastattelu. 30.9.2020.
- Laakkonen, P. 2021. Opintokuraattori. Karelia-ammattikorkeakoulu. Haastattelu. 5.2.2021.
- Mementos. 2020. Koulu- ja työpaikkakiusaaminen – Emdr-terapia kiusaamistapauksissa. <https://www.mementos.fi/palvelut/koulu-ja-tyopaikkakiusaaminen/>. 6.12.2020.
- Nylund, M, & Yeung, A. 2005. Vapaaehtoistoiminta: anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino. 203

- Nyyti ry. 2020. Mielenterveys. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/mielenterveys/>. 24.11.2020.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2021. Toimenpideohjelma kiusaamisen, väkivallan ja häirinnän ehkäisemisestä. <https://minedu.fi/kiusaamisen-ehkaisemis-ohjelma>. 9.3.2021.
- Rytilä, J. 2021. TRE. https://www.trefinland.fi/?page_id=15366. 12.4.2021
- Ryynänen, A. 2020. Kiusaaminen ja henkinen väkivalta. <https://www.mehilainen.fi/mielenterveys/kiusaaminen/>. 20.9.2020.
- Suomen mielenterveys ry. 2020. Koulukiusaamisen kohteeksi voi joutua kuka tahansa. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-el%C3%A4m%C3%A4ntilanteet/koulukiusaamisen-kohteeksi-voijoutua-kuka-tahansa/>. 20.9.2020.
- Tarnanen K, Isometsä E, Tuunainen A. Depression hoito eri elämänvaiheissa. (Miten hoitaa depressiota?). Käypä hoito –suosituksen Depression hoito eri elämänvaiheissa, nuoret 13–22-vuotiaat. Potilasversio. Helsinki. Suomalainen lääkäriseura Duodecim, 2020 (Viitattu 3.12.2020). saatavilla internetissä: <https://www.kaypahoito.fi/khp00044>.
- THL. 2019. Kasvuypäristön turvallisuus. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia/kasvuympariston-turvallisuus>. 5.12.2020.
- Työterveyslaitos. 2020. Toimiva työyhteisö – työpaikkakiusaaminen. <https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/tyopaikkakiusaaminen/>. 5.12.2020.
- Vaasan yliopisto. 2020. Opiskelijan hyvinvointi. Verkkoitoimitus. <https://www.univaasa.fi/fi/for/student/well-being/>. 24.11.2020.
- Valopilkku. 2020. Minua kiusataan. <https://www.valopilkkuja.fi/ohjeita-akuuttiinkiusaamiseen/minua-kiusataan/>. 9.3.2021.
- Vastaamo. 2020. Kriisi- ja traumaterapia, traumaattisten tapahtumien käsittely. <https://vastaamo.fi/psykoterapia/kriisi--ja-traumaterapia>. 6.12.2021

kuva: Pixabay

