



Kiusaaminen

Kiusaamisesta ajatellaan usein harhaanjohtavasti, että kiusaaminen olisi kiusatun erilaisuuden syy. Kiusatuksi voi joutua kuka tahansa tavallinen lapsi tai nuori. Ryhmässä kenelle tahansa voidaan tuottaa erilaisuus, joka nimetään kiusaamisen syyksi. Kiusaamisen syy tuotetaan kiusaajaryhmässä nimittelemällä kiusattua, haukkumalla häntä, puhumalla hänestä paha selän takana ja rakentamalla hänelle sellainen maine, että kukaan ei haluaisi olla kiusatun kanssa.

Oikeasti kiusaamisessa on kysymys siitä, että kiusaaja hakee itselleen kiusaamisen kautta valtaa, tietynlaisen roolin (esimerkiksi pellen tai koviksen roolin) tai aseman ryhmässä tai hän takaa itselleen sen, että kaverit pysyttelevät kiusaajan ympärillä. Usein tämä tapahtuu pelosta: olemalla kiusaajan ystäviä muut pyrkivät takaamaan sen, että heitä ei kiusataisi. Lainsäädännön näkökulmasta kiusaaminen voi täyttää rikoslaissa määritellyjä tunnuspiirteitä. Kiusaamiseen tulisikin suhtautua vakavasti.

Kiusaamisen kaava ja roolit

Kiusaaminen etenee siten, että ensin nimetään jokin ominaisuus, minkä jälkeen nimittely leviää porukassa. Kiusatusta aletaan kertoa tarinoita, joilla luodaan kiusatulle tietynlainen maine. Maineen vuoksi kiusattu eristetään porukasta ja ryhmästä. Kun kiusaaminen alkaa vaikkapa vitsin varjolla lausutulla heitolla, ryhmän jäsenet alkavat heti määritellä omaa asemaansa suhteessa kiusaajaan ja kiusattuun. Nauranko mukana? Kenen puolelle asetun?

Näin ryhmään muodostuu erilaisia rooleja kiusaamisen ympärille. Kiusaajalla on tukenaan apuri, joka avustaa kiusaajaa. Vahvistaja puolestaan nauraa mukana ja on kannustamassa kiusaajaa. Kiusaajan tukena on puolustaja, joka lohduttaa ja pyrkii puuttumaan kiusaamiseen. Kiusaamista on seuraamassa myös ulkopuolisia, jotka eivät osallistu kiusaamiseen eivätkä halua olla kiusaamisen kanssa missään tekemisissä.

Kiusaamisen rooleihin liittyen voi jo etukäteen miettiä, miten itse reagoi, jos joku heittää esimerkiksi vitsin varjolla ilkeän nimityksen tai tarinan jostain henkilöstä. Nauranko mukana vitsinä heitetyille jutuille, jotka nolaavat ja halventavat jotakin? Jatkanko ikävien juttujen kertomista? Jokainen voi vaikuttaa toisten ihmisten hyvinvointiin antamalla hyvää palautetta, rohkaisemalla ja kannustamalla sekä kertomalla hyviä asioita toisista. Jokainen voi pyytää muita mukaan ja osoittaa heille ystävyyttä. Koska kiusaaja vahvistaa omaa asemaansa kiusaamisen kautta kiusatun kustannuksella, voi perustellusti kysyä, kannattaako sellaista toimintaa olla tukemassa.

Nettikiusaaminen

Nettikiusaamisessa on kysymys samasta ilmiöstä kuin kiusaamisessakin, mutta tapa on vain

erilainen. Nettikiusaamisessa kiusatulle yritetään luoda nolo tai halventava maine, joka eristäisi hänet pois porukasta. Nettikiusaaminen ei useimmiten lakkaa itsekseen vaan leviää. Helposti ajatellaan, että nettikiusaamisen jäljille ei päästä, koska siinä voidaan esiintyä eri nimellä, eri identiteetillä, nimettömänä ja kasvottomana. Nettikiusaamisen jäljille voidaan kuitenkin päästä. Netissä on erityisen tärkeää, ettei luovuta mitään salasanoja tai tunnuksia kenellekään. Hyväkin ystävä voi pahan päivän tullen antaa ne eteenpäin. Kannattaa siis pitää huoli siitä, että kukaan ei pääse kurkkimaan, kun kirjoittaa salasanoja.

Usein nettikiusaamisessa täyttyvät rikoslain tunnuspiirteet. Silloin on tarpeen olla yhteydessä poliisiin esimerkiksi [sähköisen rikosilmoituksen](#) avulla. Myös [nettipoliisiin](#) voi ottaa yhteyttä. Internetoperaattoria voi pyytää selvittämään, kuka vastaa sivuista ja vaatia materiaalia poistettavaksi. Myös internetsivuja ylläpitävään tahoon kannattaa ottaa yhteyttä, sillä he voivat poistaa sisältöjä ja mahdollisesti selvittää, kuka on lisännyt ne. Lisäksi on mahdollista pyytää, että esimerkiksi peliyhteisössä epäasiallisesti käyttäytyvä henkilö suljettaisiin pois yhteisöstä.

Kiusaamisella voi olla pitkäaikaiset vaikutukset kiusatun elämään

Aivotutkimuksessa on todettu, että kiusaaminen ja voimakas sosiaalinen ahdistus jättää samaan aivokuoren osaan jäljen kuin kidutus. Niinpä kiusaaminen muistetaan pitkään. Pitkään jatkuessaan kiusaaminen myös traumatisoi. Se vaikuttaa kiusatun minäkuvaan, identiteettiin ja itsetuntoon. Jos kiusattua on nimitelty vuosia jonkinlaiseksi, hänen voi olla vaikea nähdä itseään toisenlaisena.

Kiusaaminen vaikuttaa myös sosiaalisiin suhteisiin. Kiusattu voi pelätä hakeutua kaveriporukkaan, koska hänet on niin usein torjuttu ryhmästä. Hän ei enää luota siihen, että hänet hyväksytään mukaan. Niinpä jos yhtäkkiä päätetäänkin, että otetaan kiusattu mukaan, tämä voi kieltäytyä. Kiusatun kanssa on rakennettava luottamuksellinen ystävyysuhde pikkuhiljaa. Myös sosiaalisten tilanteiden pelkoa voi esiintyä ja jopa paniikkihäiriöitä. Kiusattua on voitu esimerkiksi uhkailla ja hän ei ole voinut liikkua vapaasti pelkäämättä. Tällainen pelko ei poistu hetkessä.

Kiusattu kokee usein tulleensa kohdelluksi epäoikeudenmukaisesti. Hän saattaa kokea, ettei häntä ole kuultu. Kokemus voi aiheuttaa yhtäältä masennusta tai toisaalta aggressiivisuutta. Kiusattu voi räjähtää yhtäkkiä kun kokee, että viimeinen pisara tuli täyteen, tai hän voi toisaalta ahdistua ja masentua itsekään ehkä ymmärtämättä, mistä se aiheutuu.

Kiusaaminen ei vaikuta pelkästään kiusattuun vaan myös hänen perheeseensä. Äärimmäisessä tapauksessa perhe voi joutua vaihtamaan paikkakuntaa, muuttamaan asuntoa, koulua ja työpaikkaa. Kiusaaminen voi vaikuttaa koko perheen hyvinvointiin psyykkisesti ja taloudellisesti.

Kiusaaminen jättää jäljet myös kiusaajaan

Kiusaaminen jättää jälkensä myös kiusaajaan. Joskus tämä kantaa tekojaan läpi elämänsä ja kokee niistä syyllisyyttä. Kiusaaja oppii väärän tavan hallita ihmissuhteita ja voi soveltaa sitä myöhemminkin elämässään. Tutkimuksen mukaan nuorilla kiusaajilla ja kiusaaja-kiusatuilla oli yli kymmenkertainen riski käytöshäiriöihin verrattuna nuoriin, jotka eivät olleet osallistuneet kiusaamiseen.

Kiusaamiseen puuttuminen on kiusaajallekin hyvä teko. Kiusaamisessa roolit ovat pysyviä, ja kiusaaja oppii keinon saada itselleen sosiaalisen aseman kiusaamisen kautta. Tätä samaa menetelmää hän toteuttaa todennäköisesti työelämässä. Puuttumalla kiusaamiseen autetaan kiusaajaa löytämään myönteinen keino saada ystäviä.

Miten toimia, jos joutuu kiusatuksi?

- Kerro kiusaamisesta sellaiselle aikuiselle, joka auttaa sinua ja puuttuu asiaan. Kenenkään ei pitäisi joutua kiusatuksi. Kerro koulussa opettajalle. Ellei hän puutu, kerro rehtorille. Tai pyydä vanhempiasi kertomaan. Voit kertoa myös kouluterveydenhoitajalle tai koulukuraattorille. Keskustele kiusaamisesta ja sen aiheuttamista tunteista jonkun luotettavan aikuisen kanssa.
- Pidä päiväkirjaa, johon kirjaat kiusaamiseen liittyvät tapahtumat. Kirjaa muistiin päiväys, kellonaika, mitä tapahtui, kuka teki, oliko muita paikalla ja se, miten koit teon. Se voi tuntua ahdistavalta, mutta päiväkirja tekee näkyväksi kiusaamiseen liittyvät teot ja toimii dokumenttina. Päiväkirja auttaa aikuisia ymmärtämään, mitä tapahtuu ja puuttumaan kiusaamiseen.
- Jos sinua kiusataan netissä, on tärkeää säilyttää kiusaamiseen liittyvät dokumentit. Älä häpeile säilyttää niitä, sillä sinä et ole tehnyt mitään väärää. Ota kiusaamista sisältävistä nettisivuista kopiot (print screen) ja säilytä tekstiviestit, sähköpostit tai asiattomat kuvat.
- Kiusaamisesta kannattaa jutella myös muiden kiusattujen kanssa. Joillakin paikkakunnilla toimii vertaisryhmiä, joissa voi jakaa kokemuksiaan.
- Tee asioita, joiden avulla voit käsitellä kokemiasi tunteita, esimerkiksi kuuntele musiikkia, laula, soita, sävellä, maalaa, valokuvaa, piirrä, kirjoita, pidä päiväkirjaa, tee laulun sanoja, runoja, liiku luonnossa, kalasta, juokse, nyrkkeile tai liiku hikiliikuntaa.
- Hanki tietoa siitä, mistä kiusaamisessa on ilmiönä kysymys. Siten ymmärrät, että kiusaaminen ei ole kiusatun erilaisuuden syy, vaan kiusaajan keino saada itselleen asema porukassa. Näin kiusaaminen ei aiheuta sinussa väärää syyllisyyttä tai häpeää.
- Älä anna kiusaamisen vaikuttaa itsetuntoosi. Olet upea tyyppi! Usein kiusaamista tapahtuu myös sen vuoksi, että kiusaaja on kateellinen kiusatulle, mitä kiusattu itsekään ei ehkä tiedosta.
- Pyri hankkimaan kavereita esimerkiksi harrastuksista tai sukulaisista. Kutsu kavereita kotiin.
- Unelmoi myönteisistä ja mukavista asioista ja suuntaa unelmiasi kohti. Etsi elämästä hyviä puolia mieluummin kuin annat vihan myrkyttää mieltäsi. Aina on toivoa!
- Kun kiusaamiseen liittyvät tunteet on tunnistettu ja käsitelty, kiusattu voi pystyä kääntämään häneen kohdistuneen epäoikeudenmukaisen kohtelun vahvuudekseen. Hänestä voi tulla oikeudenmukaisuuden puolustaja, hyvä ihmistuntija, sitkeä ja vahva, joka on selviytynyt vaikeiden tilanteiden läpi ja selvinnyt voittajana. Samalla hän voi löytää omat vahvuutensa ja kehittää niitä.

Päivi Hamarus

KT, FM

Lähteet

Hamarus, P., Holmeberg-Kalenius, T. & Salmi, S. 2015. Opas kiusaamisen jälkihoitoon. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hamarus, P. 2012. Haukku haavan tekee. Jyväskylä: PS-kustannus.

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

Hamarus, P. 2006. Koulukiusaaminen ilmiönä. [Yläkoululaisten kokemuksia kiusaamisesta](#). Jyväskylän yliopisto.

Homlberg-Kalenius, T. 2008. Elämää koulukiusaamisen jälkeen. Helsinki: Gummerus.

Höistad, G. 2003. Irti kiusaamisen kierteestä. Helsinki: Kirjapaja.

Luukkonen, A.-H. 2010. Bullying Behavior in Relation to Psychiatric Disorders, Suicidality and Criminal Offenes. A Study Under-age Adolescent Inpatients in Northern Finland. Oulun yliopisto.

Salmivalli, C. 2003. Koulukiusaamiseen puuttuminen. Kohti tehokkaita toimintamalleja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Source URL: <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/mielenterveys/kiusaaminen>