

# Näin selvisin TYÖPAIKKA- KIUSAAMISESTA

Kiusaamisen koko kirjo ulottuu mitätöivistä eleistä häirintään. Kuka vain voi joutua kiusatuksi työpaikallaan. Siihen ei ole pakko alistua.

TIINA TORPPA TEKSTI / 123RF KUVAT

HAASTATELTAVIEN JA HEIDÄN KERTOMUKSISSAAN ESIINTYVÄT MUUT NIMET ON MUUTETTU.

LÄHTEITÄ: COACH CHRISTINA FORSSELL, INNER KEY, PSYKOLOGI, KEHITTÄMISKONSULTTI TARJA TURTIÖ, NOVETOS, TILASTOKESKUS, TYÖTERVEYSLAITOS, ALUEHALLINTOVIRASTOT.

Marja, 46,  
ekonomi

”Kohteluni oli outoa, mutta en olisi halunnut luovuttaa”

”**M**enin järjestöön töihin vetämään kolme hanketta. Yhdessä hankkeessa ilmeni ongelmia, jotka minusta olivat ratkaistavissa.

Kerta toisensa jälkeen esimies ei hyväksynyt ratkaisuehdotuksiani, joissa halusin luoda selvät toimintamallit. Esimies ja järjestön johtaja sanoivat, että olen liian vaativa ja muodollinen.

Kollegat tukivat minua. Silti itse ongelma pysyi. En saanut riittävästi tietoa enkä päätösvaltaa, vaikka kannoin vastuun hankkeesta. Se oli niin outoa. Edeltäjäni oli törmännyt samaan ja lähtenyt ovet paukkuen.

Esimies ja järjestön johtaja syyttivät, etten ole pätevä enkä yhteistyökykyinen. Edellisissä työpaikoissa sain kehuja yhteistyökyyvystäni. Silti järjestössä välillä epäilin, onko vika minussa.

Lopulta pomot sättivät minua aikaansaamattomaksi ja uhkasivat potkuilla. Pahimmat solvaukset he sanoivat ääneen, mutta myös jotkut saamani sähköpostitkin olivat kamalia.

**E**n ikinä olisi uskonut joutuvani kiusatuksi. Aluksi se oli vain työongelma. Kun johtajat alkoivat solvata minua, se muuttui kiusaamiseksi.

En viihtynyt työpaikalla. Tein etätöitä. Nukuin huonosti ja tunsin itseni hermostuneeksi. Menin työterveyspsykologille. Hän neuvoi kirjaamaan tapahtumat päiväkirjaan. Siitä oli hyötyä,

sillä sain tunteeni paperille. Myöhemmin tajusin kirjaamisen merkityksen, jos tapaus olisi edennyt oikeuteen.

Lopulta otin yhteyttä ammattiyhdistykseen ja työsuojeluun. Ensimmäisellä kerralla työsuojelusta sanottiin, että vaikuttaa huonolta johtamiselta. Toisella kerralla he sanoivat, että tilanne täyttää epäasiallisen kohtelun tunnusmerkit. Siinä vaiheessa voin jo huonosti ja olin ollut sairauslomalla. En silti olisi halunnut luovuttaa.

**V**iimeiseen asti ajattelin, että työasian saa ratkaistua.

Työoikeusjuristini suositteli kuitenkin, että allekirjoitamme sopimuksen. Oikeusprosessi olisi vienyt vuosia enkä välttämättä olisi voittanut tai rahallinen korvaus ei olisi sen tuskan arvoista. Sopimuksella sain korvauksen, ja sopimus sitoo niin työnantajan kuin minutkin vaitioloon.

Lähdin heti. Keräsin voimia ja hain uusia työpaikkoja. Parin kuukauden päästä sain kiinnostavan työpaikan. Nyt minulla on loistava esimies ja työtäni tukeva työympäristö. Huomaan silti ajattelevani, milloin kohtaan jotain sellaista kuin edellisessä työssäni.

Olen työurallani työskennellyt ulkomailla. Minusta suomalainen työelämä sisältää kiusaamisen riskejä. Meillä työelämä on hierarkkinen. Moni pelkää kasvojen menettämistä tai epäonnistumista. Suomalaisilla työpaikoilla pitäisi puhua enemmän ja avoimesti.” ●

”Esimies syytti, etten ole pätevä enkä yhteistyökykyinen. Edellisissä työpaikoissa sain kehuja yhteistyökyyvystäni.”

## Työpaikoilla on aina erimielisyyksiä ja asioita, jotka voivat loukata jotakuta. Kiusaaminen on eri asia.

**K**iusattu saattaa olla ujo tai vilkas pälettäjä. Hän voi olla korkeasti koulutettu tai duunari. Työpaikkakiusaaminen on kuin auton alle jääminen. Se voi sattua kenen tahansa kohdalle. Arpia jää aina. Suomessa 13 prosenttia ihmisistä on joskus kiusattu työpaikalla. Yksi heistä on eläkkeellä oleva toimistotyöntekijä, jonka uniin kiusaaminen tunkeutuu vielä vuosien jälkeenkin.

Arvioidaan, että juuri nyt kiusaamisen kohteena on noin 140 000 ihmistä, hieman enemmän naisia kuin miehiä. ”Vaikeaa sanoa miksi, mutta miehen voi olla hankalampaa myöntää olevansa kiusattu, jolloin mies ei myöskään hae apua”, Työterveyslaitoksen johtava asiantuntija Maarit Vartia sanoo. Moni torjuu kiusaamisen viimeiseen asti. Silti ihminen voi huonosti.

Eräs mies kertoo, ettei hän puhunut kiusaamisesta edes puolisolleen, saati hakenut apua. Hän vain vetäytyi työpaikallaan. Vasta uuteen työhön mentyään mies tajusi joutuneensa kiusatuksi edellisellä työpaikallaan.

”Kiusatuksi tuleminen on voimakas psykososiaalinen stressi”, Vartia sanoo.

Kiusatuksi tulleilla on muita enemmän työperäistä stressiä, kohonnut riski sairastua masennukseen, ja he käyttävät enemmän psykenlääkkeitä.

Kiusaaminen hiertää yksilöä vereslihalle. Se heikentää työpaikan tuottavuutta, lisää sairauslomia ja alkoholismia ja aiheuttaa jopa työkyvyttömyyttä. Lopulta se haittaa koko kansantaloutta.

### Kiusaaja on useimmiten esimies

Sanana kiusaaminen tuo mieleen kuvan siitä, että pikkulapsi hännää toista. Todellisuudessa työpaikkakiusaaminen tarkoittaa erilaista mutta jatkuvaa piinaa, joka kohdistuu yhteen tai useampaan ihmiseen.

Toki työpaikoilla aina esiintyy erimielisyyksiä ja asioita,

**Mitä pikemmin kiusaamiseen puututaan, sitä vähemmän se myrkyttää työyhteisöä.**

jotka satunnaisesti loukkaavat jotakuta.

Kiusaaminen on eri asia.

Laki ei puhu kiusaamisesta, vaan jatkuvasta häirinnästä ja epäasiallisesta kohtelusta, josta koituu haittaa terveydelle. Kiusaaja on työkaveri tai esimies, joskus myös alainen. Työsuojeluviranomaiselle tehdyissä ilmoituksissa kiusaaja on useimmiten esimies.

Kiusaamista kokeneet tekevät vuosittain työsuojeluviranomaisille runsaat viisisataa kirjallista ilmoitusta. Yleensä viranomainen ohjeistaa työnantajaa, ja vain pieni osa ilmoituksista etenee poliisitutkintaan. Kaikista niistäkään syyttäjä ei aina nosta syytettä.

Oikeusprosessit vievät vuosia. Maarit Vartian norjalainen tutkijakollega tutki yhtä sikäläistä oikeusprosessia kiusaamisesta. Oikeus päätti, ettei tapaus täytä epäasiallisen kohtelun tunnusmerkkejä eikä kiusattu saanut korvauksia.

”Silti kiusattu ei voinut oikeusprosessin jälkeen huonommin kuin sen alkaessa. Hän tunsu tulleensa kuulluksi. Kiusaamista kokeva ei usein koe tulevaisuutta kuulluksi”, Vartia sanoo.

### Selvittämistä on työnantajalla

Julkisuudessa ja netissä tulvii tarinoita, joissa kiusaamista kokeva ei ole saanut apua. Todellisuudessa hän ei ole yksin.

Esimiehillä ja työsuojeluvaltuutetuilla on puuttumisen malleja kiusaamistilanteisiin. Monilla tahoilla on velvoite on auttaa kiusattua: työsuojeluvaltuutetulla, luottamusmiehellä, ammattiliitolla ja ennen kaikkea omalla esimiehellä.

Tukea saaneet kiusatut kiittävät työnohjausta, työterveyspsykologeja sekä työsuojelun ja ammattiliiton asiantuntijoita.

Tilanteen selvittämisen kannalta on silti tärkeintä, että kiusaamista kokeva viestii siitä esimiehelleen.

Mitä pikemmin esimies puuttuu kiusaamiseen, sitä vähemmän ilmiö myrkyttää työpaikkaa. Jos aikaa kuluu, vyyhti mutkistuu. Joillakin työpaikoilla moni muukin alkaa kipuilla.

### Velvollisuus puuttua on jokaisella

”Laki ei sano, että esimiehen pitää yksin selvittää vaikeita tilanteita. Hän voi hankkia apua työpaikalle tiedon keräämiseen sekä keskusteluihin kiusaamista kokevan ja kiusaamisesta syytetyn kanssa”, Vartia sanoo.

Vartia arvelee, ettei ajoittainen epäasiallinen kohtelu tai edes kiusaaminen kokonaan katoa.

”Nollatoleranssi kiusaamiselle tarkoittaa, ettei sitä hyväksytä ja siihen puututaan”, hän sanoo.

Lain mukaan jokaisen velvollisuus on puuttua kiusaamiseen ja viedä asia esimiehelle.

Ja kuka tahansa voi rakentaa hyvää työelämää eli toimia oikeudenmukaisesti, vaalia avoimuutta ja hyvää käytöstä. •



”Esimies verhoaa narsisminsa hengelliseen kaapuun”

Olen aina ideoinut yli oman työni rajojen. Vastikään ehdotin esimiehelle tapahtumaa, joka tekisi hyvää organisaatiomme maineelle. Sanoin, että pomo voisi viedä idean eteenpäin omanaan. Hän kiinnostui. Sitten hän tarkisti ja päätyi siihen, ettei niin voi tehdä jonkin ikivanhan säännön vuoksi.

Minua esimies nuhteli, sillä olin alustavasti tiedustellut parilta tunnetulta henkilöltä, lähtisivätkö he tapahtumaan. Minun olisi ensin pitänyt kysyä ja saada esimiehellä lupa.

Kun esimies aloitti viisi vuotta sitten, olin varma, että yhteistyömme sujuu. Olen aina tullut hyvin toimeen esimiesteni kanssa.

Olin tottunut sanomaan, jos havaitsin toimimattomuutta työpaikkani rakenteissa. Kolme vuotta sitten nostin esiin epäkohdan työnjaosta. Esimies kosti.



Sain kirjallisen varoituksen. Järkytyin täysin. Otin ensin yhteyttä työpaikan luottamusmieheen ja työsuojeluvaltuutettuun. En saanut heiltä apua.

Jäin sairauslomalle. Laitoin varoitukseni syystä kertovat asiakirjat ammattiliiton lakimiehelle. Hän ampui alas esimiehen väitteet yhden kerrallaan.

**Y**mmärsin lopulta, että esimies on narsisti. Hän on pappi ja verhoaa narsisminsa hengelliseen kaapuun.

Jos jollain on narsistinen esimies, voi kokeilla taistelua, mutta siinä häviää. Minä menetin taistelussa voimia. Narsisti saa toisen tuntemaan itsensä niin pöljäksi! Narsisti hyökkää kuin pystymetsästä, yllättäen. Alaisten pienetkin mokat esimies muistaa eikä armoa tipu.

Kauan ihmettelin, miksei yhteistyö toimi. Tunsin neuvottomuutta ja hämmennystä. Helpotti, kun tajusin, ettei kannata taistella. Nyt pakenen ja väistelen.

**M**inulla olisi enemmän annettavaa tälle organisaatiolle. Hyvinvointini vuoksi keskityn tehtävään, johon minut on palkattu. Pidän työstäni. Teen myös asiakastyötä, sillä haluan pysyä asiakaslähtöisenä.

Minulla on viisi alaista. Esimiehenä tehtäväni on palvella heitä. Huolehdin, että minulla on aikaa alaisilleni. Pappi-johtajamme rientää myöhässä kaikkiin palavereihin. Hänellä on aina niin paljon tärkeämpää tekemistä.

Narsistin johtamassa työyhteisössä uhkana on kynnistyminen. Yritän välttää sitä ja huolehtia hyvinvoinnistani. Minulla on keskivaikea masennus ja uupumisoireita.

**V**iidessä vuodessa olen ollut neljä kuukautta sairauslomalla. Kuu-kausikaupalla tulin töistä kotiin ja makasin kahdeksan tuntia sohvalla. En jaksanut mitään. Menin puoliltaöin nukkumaan, nukuin lääkkeillä neljä tuntia ja näin painajaisia työpaikasta. Saan apua työterveyspsykologilta ja työnohjauksesta, joka tuo minulle hen-



**Paula, 56,  
taloushallinnon  
asiantuntija**

## ”Sain lopulta hyvityksen”

**”**Työskentelen asiantuntijajuryksessä asiakkaan projekteissa. Vuonna 2010 yksikönjohtaja Riku kysyi, haluaisinko palata työskentelemään tutulle energia-alan asiakkaalle. Paluu tuntui hyvältä.

Pian huomasin, ettei tiimin vetäjä tehnyt hommiaan. Pomo piti huoneensa ovea kiinni ja hoiti pikkutehtäviä kuten lounassetelien tilauksia. Meille kolmelle muulle jäi iso kuorma. Toisistamme tietämättä yritimme saada Rikun tekemään jotain tilanteelle. Ahdinko vain jatkui ja huipentui, kun asiakas kävi läpi ison yritysjärjestelyn.

**T**ajusin, että jo pyytäessään minut tiimiin Riku tiesi pomon olevan nahjus. Kului yli vuosi ennen kuin Riku siirsi miehen uusiin tehtäviin. Se oli hänen viimeinen hyvä tekonsa.

Minä ja kollega haimme pomon paikkaa. Riku halusi siihen ulkopuolisen. En ollut harmissani, vaikkakaan paikkaa. Ajattelin, että tiimi saa kovista hakijoista valitun vetäjän.

Pomon paikkaa hakenut kollega meni työkiertoon. Rikun tehtävä oli hankkia meille työvoimaa. Hän ei saanut mitään aikaan. Teimme hullun lailla töitä. Paitsi

pomo: hän aloitti aamukymmeneltä ja lähti kahdelta.

Parin kuukauden rääkin jälkeen saimme kollegalle sijaisen, joka pian jäi sairauslomalle. Enkä ihmettele sitä. Pomo oli hirveän häijy hänelle!

**S**itten asiakaskin reagoi pomon ohueen rooliin työnteossa ja viestitti siitä Rikulle. Asiakas kiitti minua. Koin, että jouduin pelastamaan firman mainetta. Olin aivan puhki. Kävin työterveyspsykologilla ja itkin. Työterveyshuolto ilmoitti työnantajaleni, että sen pitäisi tehdä jotain pitkään huonona jatkuneelle työtilanteelleni.

Pian sen jälkeen Riku toi minulle kirjallisen varoituksen. Mietin, lähdenkö heti talosta. Päätin sinnitellä. En hyväksy vääryyttä: laiskat, osaamattomat pomot, alaisten kohtuuttomat työkuormat ja uhkailu, kun yritin muuttaa tilannetta. Silloin päätin viedä asian toimitusjohtajalle, vaikka puukotin Rikua selkään.

Sitten kollega palasi työkierrosta. Pomo kohteli häntä ja meitä kaikkia huonosti. Lopulta pomo sai lähtöpassin asiakkaan valitusten vuoksi.

**T**yökierrosta palannut kollega haki pomon paikkaa ja sai sen. Vihdoin minulle tuli ammattitaitoinen, työnsä hoitava esimies. Silti minua kirveli Rikun rooli pari vuotta kestäneiden tapahtumien taustapiruna.

Keräsin voimia. Menin toimitusjohtajan luo. Puhuimme pari tuntia. Hän pyysi yrityksen puolesta anteeksi ja kiitti siitä, että asiakas oli pysynyt meillä. Sen jälkeen Riku alennettiin. Sain hyvityksen ja vapautuksen. Kuitenkin maksoin hirveän kovan hinnan. Koko perheeni kärsi, ja tyttäreni sairastui syömishäiriöön.

Vaikka olen toipunut, minulla on yhä epämääräisiä kipuja, syön masennuslääkkeitä ja itsetuntoni laahaa maassa.

Sain tukea työterveyshuollosta, työohjauksesta ja pääsin Kelan työelämäkuntoutukseen.

Olen silti vihainen siitä, kuinka näin voi käydä omalla työpaikalla.”

## ”Tajusin jo alussa, että yksikön johtaja tiesi pomoni olevan nahjus.”

### → Toimi näin, jos koet kiusaamista

- Ota epäasiallinen teko tai ikäväksi kokemasi sanat heti puheeksi kyseisen henkilön kanssa ja selvennä, minkä koit epäasiallisena.
- Jos epäasiallinen kohtelu jatkuu, kerro pian kokemuksesi esimiehelle.
- Mikäli esimies kiusaa sinua, vie asia hänen esimiehelleen.
- Pidä päiväkirjaa: kirjaa tilanne, kokemasi epäkohdat ja omat reaktiosi.
- Jos esimies ei ryhdy toimiin, ota yhteys työsuojeluvaltuutettuun tai henkilöstöosastoon. Mikäli kukaan työpaikalla ei ryhdy toimiin, voit tehdä ilmoituksen työsuojeluviranomaiselle.
- Omasta ammattiliitosta saat neuvoja.
- Työterveyshuolto auttaa suojelemaan työkykyäsi ja jaksamistasi. Työterveyshuolto voi luvallasi ottaa yhteyttä esimieheen.

### → Toimi näin, jos näet kiusaamista

- Kysy työkaveriltasi, miten hän kokee tilanteen. Kohdellaanko häntä epäasiallisesti työpaikalla ja mitä voisit tehdä auttaaksesi häntä?
- Huomauta epäasiallisesti käyttäytyvälle hänen käytöksestään ja pyydä häntä lopettamaan.
- Jos yksi ihminen tuntuu terrorisoivan koko työyhteisöä, puhu tilanteesta työtovereille ja esimiehelle.

kistä ja hengellistä eheytymistä.

Koetan nykyään ajatella myönteisesti esimiehestäni. Ei hän ilkeyttä toimi ikävällä tavalla, vaan hänen taustallaan on jokin traumaattinen tapahtumasarja.

Moni unohtaa, että narsistikin tarvitsee apua. Me kaikki aikuiset kannamme mukanamme haavoittuneita pikkutyttöjä ja -poikia.”

**”Narsisti saa toisen tuntemaan itsensä niin pöljäksi! Hän hyökkää yllättäen.”**

## ÄLÄ KÄRSI JALKAVAIVOISTA!

Kiusaako vaivaisenluu? Kipeytyykö kantapää?

Jalkaholvien tuennat ja varpaiden oikaisijat auttavat!



Varpaidenoikaisijat päivä- ja yökäyttöön.

### TUKIPOHJALLISET JALKOJEN JA SELÄN HYVINVOINTIIN!

- Pitkittäis- ja poikittaisholvien tuet.
- Sopivat kaikenlaisiin kenkiin.



**BIRKENSTOCK**

**HARTJES**  
Huippulaatua Itävallasta!



- MEILTÄ MYÖS XXXL ERIKOISTILAVAT JALKINEET!
- Aitoa, pehmeää nahkaa.
- Irrotettavat tukipohjalliset.

**Ea** [www.ea.fi](http://www.ea.fi)  
terveydenhoitomymälät

Helsinki: Forum, Yrjönkäytävä • 045-6539110  
Turku: Yliopistonkatu 28 • 045-6539111