

**Oikeus elää ilman kiusaamista****Me Itse ry:n vuosikokouksen julkilausuma 2021**

Moni kehitysvammainen ihminen on kokenut kiusaamista. Kiusaaminen on aina väärin, eikä se ole koskaan kiusatun syy.

Kiusaamisesta voi selviytyä. Jos sinua kiusataan tai näet, että kaveria kiusataan, on tärkeää toimia heti.

**Kerro kiusaamisesta jollekin, jolla on velvollisuus vaikuttaa siihen.**

Jos olet koulussa tai opiskelet, kerro kiusaamisesta opettajalle. Hänen velvollisuutensa on toimia niin, että kiusaaminen loppuu. Myös vanhempasi voivat ottaa yhteyttä opettajaan tai rehtoriin.

Jos sinua kiusataan asuntolassa tai toimintakeskuksessa tai töissä, Kerro kiusaamisesta ohjaajalle tai pomolle. Hänen pitää toimia niin, että kiusaaminen loppuu.

**Juttele kiusaamisesta ystävälle tai muulle läheiselle ihmiselle.**

Juttele kiusaamisesta läheisen ja luotettavan ihmisen kanssa. Mitä tapahtui ja miltä sinusta tuntuu?

Voit purkaa kiusaamisen aiheuttamia tunteita myös jollakin muulla tavalla. Jotkut saavat paremman olon esimerkiksi musiikin kuuntelusta tai ulkoilusta.

**Puolusta itseäsi tai kaveria, jos se on mahdollista.**

Kun puolustaa itseään tai toista, on tärkeää sanoa kiusaajalle, että hän toimii väärin.

---

Voi kertoa, että ikävät teot  
tai ilkeät sanat satuttavat  
ja niistä tulee paha olo.

**Poistu paikalta, jos hermot alkavat mennä.**

Joskus kiusaajan tarkoitus voi olla,  
että hän saa sinut hermostumaan.  
Poistu rauhallisesti paikalta.

**Kasvatus ja media avuksi.**

Lapset pitää kasvattaa niin,  
että he hyväksyvät kaikenlaiset ihmiset.  
Lapsille pitää opettaa,  
että kiusaaminen on aina väärin.

Media voi kertoa kiusaamisen seurauksista  
ja selviytymisen keinoista.

Me Itsen kokemuspuhujat voivat  
pitää puheenvuoroja kiusaamisesta.  
He ja muut ”meikäläiset” voivat  
antaa haastatteluja medialle.

**Väkivallasta voi tehdä rikosilmoituksen.**

Lyöminen, potkiminen ja muu pahoinpitely  
ovat väkivaltaa.  
Väkivallasta voi tehdä rikosilmoituksen.

**Kiusaamiseen pitää aina puuttua.**

Kiusaamiseen pitää puuttua aina.  
Sitä ei saa katsoa hiljaa vierestä.

On väärin, että vain kiusattu joutuu  
kärsimään kiusaamisen seuraukset.  
Myös kiusaajalla pitää olla vastuu teoistaan.

Meillä on oikeus elää elämäämme  
ilman kiusatuksi joutumista.

---