

LATŠO DIIVES

Opetushallituksen romaniväestön koulutustiimin tiedotuslehti

2 • 2019



Kuulumisia
Pohjois-Suomesta,
sivu 16

Romaniasiaien
neuvottelupäivät
Oulussa, sivu 18

Liikuntakasvatuksen
kivijalka on
välittäminen, sivu 26

Uusi romanikielen
oppimateriaali Džaha,
sivu 39

Tässä numerossa >



13



16



26

3 Pääkirjoitus

5 Minustako vaikuttaja? -työpajat

9 Romanilasten varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen selvitys

10 Päällikön palsta
– Terve sielu terveessä ruumiissa

13 Hilja Grönforsin tallentamia romanien perinnelauluja vihdoinkin nuottikirjana

16 Kuulumisia Pohjois-Suomesta
– Tervehdys Lapista!
– Romaniasiaain neuvottelukuntien valtakunnalliset päivät Oulussa 4.-5.9.
– Lapsen ja nuoren kokonaisvaltainen tukeminen on koulusosionomi Katja Huusko-Ahlgrenin työtä

22 Oláh romák – säveliä ja tarinoita Helsingissä

24 Kahvikupin mittaiset terveiset



22



32

26 Liikuntakasvatuksen kivijalka on välittäminen

28 Romanikielen kesäkoulu Itä-Karjalan kansanopistolla

31 Minun mielestäni
– Maailma muuttuu – niin minäkin

32 Elämäntapana urheilu

34 Ikiliikkuja

36 Ajankohtaista

LATŠO DIIVES

Opetushallituksen romaniväestön koulutustiimin tiedotuslehti 2 • 2019

TOIMITUS

Opetushallitus
Romaniväestön
koulutustiimi
PL380, 00531 Helsinki

TILAUKSET JA

OSOITTEENMUUTOKSET
miriam.schwartz@oph.fi

Osoitteen muutoksen yhteydessä tulee mainita myös entinen osoite.

PÄÄTOIMITTAJA

Miriam Schwartz
miriam.schwartz@oph.fi

TOIMITTAJAT

Susanna Rajala
susanna.rajala@oph.fi

Carmen Baltzar

ULKOASU JA TAITTO

Innocorp Oy
Milla Toro
milla.toro@innocorp.fi

KANNEN KUVA

Kaarina Lahtinen-
Fagerholm

PAINOPAIKKA

Grano Oy
ISSN 1238-4593



OPETUSHALLITUS
UTBILDINGSSTYRELSEN



Kuvaaja: Mona Salminen

Hyvinvointi on monen asian summa

Hyvinvoinnista puhuttaessa viitataan usein sekä yksilö- että yhteisötason hyvinvointiin. Usein mittareina käytetään erilaisia elämänlaatuun vaikuttavia tekijöitä. Millaiset asiat saavat meidät voimaan hyvin?

Ihminen on kokonaisuus ja hyvinvointi koostuu erilaisista rakennuspalikoista. Vaikuttavia asioita ovat esimerkiksi yksilön odotukset hyvästä elämästä, terveys, onnellisuuden kokeminen, sosiaaliset suhteet sekä mielekäs tekeminen.

Kokonaisvaltainen hyvinvointi pitää sisällään tunteen oman elämän hallinnasta. On olemassa asioita, joihin voimme itse vaikuttaa. Tällaisia ovat esimerkiksi riittävä lepo, ravinto, terveelliset elämäntavat ja liikunta. Yhteys omaan itseen auttaa tekemään arjesta mielekkäämpää. Samalla kehon ja mielen yhteistyö sujuu paremmin.

Hyvinvoinnin rakennuspalikoiden löytäminen antaa myös välineitä siirtää oppimaansa eteenpäin. Mallioppiminen on tärkeä tekijä lasten kasvatuksessa sekä koulutuksessa. Voimme näyttää esimerkkiä tai tarjota lähei-

sillemme mahdollisuuksia henkilökohtaisen hyvinvoinnin kehittämiseen. Tässä numerossa yksi teemoistamme on terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen liikunnan muodossa.

Syksy tuo mukanaan kiirettä ja uusia haasteita. Kun lukion opetussuunnitelmatyö on päättynyt, olemme saaneet paljon vastauksia romanilasten varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen kyselyihin. Syksyn aikana vanhempien sekä varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen henkilöstön antamia vastauksia analysoidaan ja selvitys aiheesta julkaistaan vuoden vaihteessa. Kirjoitustyön ohessa perusopetuksen päättöarvioinnin kriteerityö jatkuu edelleen. Romaniväestön koulutustiimi on mukana äidinkieli ja kirjallisuus -oppiaineen osalta.

Kuluneen kesäkauden aikana on saatu nauttia sekä auringosta että sateesta. Kumpaakin on tarvittu, jotta syksyn elonkorjuun hedelmistä voidaan nauttia. Elämään kuuluu varjoa ja valoa, mutta kokonaisuus tarjoaa raamatit kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. *

Miriam Schwartz



Teksti **KATJA VAUHKONEN** ja **ROSITA LINDGREN** Valokuvat: **STM, NUORTEN AKATEMIA** ja **MAIKKI KANTOLA**

Minustako vaikuttaja? -työpajat

Mitä sinulle tulee mieleen sanasta vaikuttaminen? Onko se jotain etäistä, joka ei kosketa tavallista kaduntallaajaa vai kenties jotain hyvin arkipäiväistä? Näitä kysymyksiä pohdittiin Sosiaali- ja terveysministeriön toteuttaman, Euroopan komission rahoittaman Sanoista tekoihin 2 -hankkeen järjestämissä romaninuorten työpajoissa.

Minustako vaikuttaja? -työpajat järjestettiin keväällä 2019 kolmella paikkakunnalla: Nurmijärvellä, Kauhajoella ja Iisalmessa. Työpajoihin osallistui yhteensä 77 henkilöä, joista yli puolet oli 13–29 vuotiaita romaninuoria. Tapahtumien järjestämisessä olivat mukana paikalliset romanijärjestöt ja alueelliset romaniasioiden neuvottelukunnat. Tilaisuuksien yhteistyökumppanina oli Nuorten Akatemia, jolla on vahvaa kokemusta nuoria osallistavien työpajojen järjestämisestä. Kokonaisuuden suunnittelussa ja toteutuksessa olivat mukana nuoret vertaisvaikuttajat **Rosita Lindgren** Nurmijärven ja **Hyvinkään** romaniryöstä ja **Dimitri Lindgren** Au mensa -hankkeesta. Lisäksi visuaalisten materiaalien tuottamisessa oli mukana ammattipisto Luovi.

Työpajojen keskeinen viesti oli, että meistä jokainen voi vaikuttaa monenlaisiin asioihin kotona, koulussa, työpajalla ja muualla yhteiskunnassa. Vaikuttaminen voi olla äänestämistä, mihin sana perinteisesti liitetään, mutta myös esimerkiksi osallistumista kerhotoimintaan, vapaaehtoistyötä tai mielipidekirjoituksen jakamista facebookissa. Vaikuttaminen on yksinkertaisimmillaan mukana oloa, tuen ilmaisua ja yhdessä tekemistä. Romaninuorilta löytyy tuoreita näkökulmia ja heillä on myös avainasema myönteisten mielikuvien eteenpäin viemisessä. Minustako vaikuttaja? -tilaisuuksien tausta-ajatuksena onkin ollut kerätä nuorten ideoita ja kokemuksia vaikuttamiseen liittyen sekä kartuttaa heidän käsitystään omista mahdollisuuksistaan vaikuttaa sekä yksilönä että osana yhteisöä.

 *Vaikuttaminen on yksinkertaisimmillaan mukana oloa, tuen ilmaisua ja yhdessä tekemistä. Romaninuorilta löytyy tuoreita näkökulmia ja heillä on myös avainasema myönteisten mielikuvien eteenpäin viemisessä.*

Työpajoissa vaikuttamista käsiteltiin Suomen romanipoliittinen ohjelman toimintalinjoista johdettujen arjen teemojen kautta. Näihin kuului asuminen, opiskelu, työllisyys, osallisuus yhteisössä ja kulttuurin säilyttäminen. Teemo-





ja työstettiin pienryhmissä ja ideointia vauhdittivat esimerkkitarinat ja vaikuttamisen kanavia kuvaavat, Luovin kuvittamat kortit. Esimerkkitarinoissa käsiteltiin muun muassa asunnon saantia, opiskelupaikan valitsemista, työharjoittelupaikan etsimistä ja oman kerhon perustamista. Nuoret pohtivat, kuinka he voisivat itse tällaisissa tilanteissa vaikuttaa asioiden kulkuun sekä kuinka yhteisö tai yhteiskunta voisivat heitä tilanteissa tukea.

Romaninuoret työskentelivät paneutuneesti ja syvällisesti teemojen parissa. Vaikuttamiskeinojen kirjo oli osallistujille osin tuttu ja suurin anti olikin konkretisointi omien vaikuttamisen keinojen ja arjen toiminnan välillä. Oli myös hyödyllistä tuoda esiin erilaisten romanijärjestöjen ja paikallisen nuorisotoimen keinoja auttaa nuoria heitä innostavissa teemoissa.

Lopuksi pienryhmät valitsivat vielä yhden, heitä eniten puhuttelevan teeman jatkotyöstettäväksi. Tähän teemaan kehitettiin toimenpide-ehdotuksia, joista lopuksi keskusteltiin yhdessä. Hieman yllättäen suosituimmaksi teemaksi työpajasarjassa nousi romanikielen ja -kulttuurin säilyminen, joka valittiin jatkotyöstöön kaikissa työpajoissa. Nuoret kokivat kulttuurisen osaami-

Nuoret kokivat kulttuurisen osaamisen vahvistamisen tärkeänä ja pohtivat, kuinka kannustaa vanhempia opettamaan taitoja ja kieltä nuoremmille sukupolville.

sen vahvistamisen tärkeänä ja pohtivat, kuinka kannustaa vanhempia opettamaan taitoja ja kieltä nuoremmille sukupolville. Romanikulttuurin tunteesta haluttiin parantaa myös pääväestön keskuudessa. Pääväestöltä nuoret toivoivat avointa mieltä: kohtaa minut yksilönä!

Hieman eri aiheet nousivat keskustelussa esiin eri paikkakunnilla. Nurmijärvellä puhutti romanikielen säilyminen ja kuinka kielenopetusta voidaan edistää omalla paikkakunnalla. Ystävystyminen pääväestön kanssa ja heidän kutsuminen romanien tilaisuuksiin nähtiin myös tärkeänä keinona vaikuttaa asenteisiin, jotka heijastuvat myös työn- ja asunnon saamiseen. Kauhaajoella nousi esiin oman kokoontumistilan tarve ja ryhmissä ideointi kerhon perustamista. Nuoret kaipaivat lisää tukea opinto-ohjaajilta. Osa nuo-

rista koki, että romaneja yhä ohjataan vain tiettyihin ammatteihin: kokiksi, automekaanikoksi tai lähihoitajaksi. Iisalmessa keskusteltiin vertaistuesta ja mentoroinnista, joista omaa alaa tai työtä hakevalle voi olla paljon hyötyä. Uusia ratkaisuja toivottiin oman alan harjoittelupaikan hankkimiseen. Todettiin, että koulutuspolut peruskoulusta ovat parantuneet, mutta opintopolkua on tarpeen sujuvoittaa esim. alan vaihtajille.

Työpajoissa nähtiin myös eurooppalaisten romaninuorten lähettämiä tervehdyksiä Bulgariasta, Hollannista, Kosovosta ja Unkarista. Videoissa nuoret korostivat yhteistyön tärkeyttä vaikuttamisessa. Pääviesti oli: ”Olkaa sinnikkaita, älkää luovuttako.”

Osallistuminen työpajaan oli nuorille voimauttava kokemus. Useille heistä tämä oli ensimmäinen vastaava tilaisuus.



Osallistuminen työpajaan oli nuorille voimauttava kokemus. Useille heistä tämä oli ensimmäinen vastaava tilaisuus. Erityisesti vertaisten kertomat vaikuttajatarinat innostivat nuoria. Romaninuorissa on yhä enenevässä määrin loistavia vaikuttajaesimerkkejä, mikä kannustaa muitakin. Romaninuoret painivan samankaltaisten haasteiden kanssa kuin muutkin nuoret, esimerkiksi ammatin valinnassa. Oman

paikan löytäminen ja hyväksytyksi tuleminen koskettaa kaikkia nuoria. Työpajoissa oli kuitenkin havaittavissa vahva usko tulevaisuuteen ja omiin vaikutusmahdollisuuksiin.

Työpajojen koosteraportti löytyy romaniasiain neuvottelukunnan sivuilta <https://romani.fi/sanoista-tekoihin>. *





Vaikuttamista ruohonjuuritasolta isoille kentille

Nuoret vertaisvaikuttajat osallistuvat työpajojen suunnitteluun ja kertoivat niissä omista vaikuttamisen kokemuksistaan. **Rosita Lindgren** oli mukana työpajoissa Nurmijärvellä ja lisämessä.

"Itse en alun perin pitänyt itseäni minkäänlaisena vaikuttajana, en edes tajunnut kuinka pieni yksilö voisi olla vaikuttaja. Muutama vuosi sitten olin kuitenkin töissä Unicefin romanikulttuuri tutuksi -hankkeessa, jossa kävimme kouluilla ja virastoissa kertomassa romanikulttuurista. Työ opetti minua huomaamaan, kuinka suuri merkitys tällaisilla yksittäisillä kohtaamisilla on siihen, millaisen vaikutelman ihmiset saavat romaneista ryhmänä. Olen aiemmin saanut kokea kollektiivista vastuuta romaniyksilöiden tekemisistä ja nyt pystyin käyttämään tätä hyväksi positiivisessa mielessä. Omalla käytökselläni mursin ja ennaltaehkäisin ennakkoluu-

loja, tuottaakseni kaikille parempaa tulevaisuutta.

Unicefin työ johti muiden hankkeiden pariin, jotka ovat vieneet minut myös ulkomaille. Osallistuin Erasmus+ projektin järjestämään vaihtoon Slovakiassa, jossa romaninuoret kolmesta eri maasta pohtivat yhdessä keinoja parantaa romaneiden asemaa omassa maassaan, yhteiskunnassa ja myös omassa yhteisössään. Seuraava matka vei Puolaan ja Auschwitziin, romaneiden holokaustin vuosijuhlaan ja Dik he na bister - katso, äläkä unohda -tapahtumaan. Käsittelimme vakavia aiheita, kuten sitä miten pieneltä vaikuttavat asiat, ennakkoluulot ja vihapuhe voivat johtaa väkivallantekeihin ja lopulta jopa kansanmurhaan. On tärkeää joka päivä omalla panoksellaan taistella rasismia vastaan. Puolan matka oli merkittävä ja käänteentekevä omassa elämässäni. Se opetti ja vahvisti minua yksilönä ja yhteisön jäsenenä.

Monesti nuorilla on intoa ja halua vaikuttaa omiin asioihinsa, muttei tarpeeksi tietoa siitä, miten ja mitä kautta. Nuoria tulisi aktivoida vaikuttamaan kertomalla lisää vaikutta-

mismahdollisuuksista ja -kanavista. Vaikuttamista voisi harjoitella käytännössä jo koulun ja harrastusten kautta. On myös tärkeää ymmärtää miksi tulisi vaikuttaa ja saada äänensä kuuluviin. Toivon, että nuoret tarttuisivat kiinni työnsarkaan taistelemisessa paremman tulevaisuuden puolesta.

Mielestäni romaninuorten osallisuutta yhteisöllisissä ja yhteiskunnallisissa hankkeissa ja tapahtumissa pitäisi lisätä. Myös seurakunta on hyvä väylä, koska monelle romani- nuorelle seurakunta on ensimmäinen kodin ulkopuolinen aktiviteetti. Siellä tapahtuva toiminta poimisi jo varhaisessa vaiheessa vaikuttamisesta kiinnostuneet nuoret.

Minustako vaikuttaja? -työpajat olivat mielestäni erittäin onnistuneita. Erityisesti pidin siitä, että tilaisuuksia oli sijoitettu eripuolille Suomea eikä vain pääkaupunkiseudulle. Yhteistyömme oli mielekäästä ja tuloksellista ja toivonkin, että tämä oli vasta alkua ja näemme enemmän tällaista toimintaa, jossa romaninuria ohjataan ja neuvotaan kuinka, miten ja miksi vaikuttaa", sanoo Rosita Lindgren. *

Romanilasten varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen selvitys

Valtakunnallisen selvityksen tiedonkeruu romanilasten osallistumisesta varhaiskasvatukseen ja esiopetukseen alkaa olla Opetushallituksessa loppusuoralla. Selvitys on osa Suomen romanipoliittista ohjelmaa (ROMPO 2) vuosille 2018–2022.

Selvityksen kyselyihin tuli vastauksia seuraavasti:

- Romanihuoltajilta 305 vastausta
- Varhaiskasvatuksen henkilöstöltä 705 vastausta, joista 17 ruotsinkielistä
- Esiopetuksen henkilöstöltä 317 vastausta, joista 15 ruotsinkielistä

Aineistoa käsitellään Opetushallituksessa vuoden 2019 loppuun saakka, joten palaamme selvityksen tuloksiin seuraavassa Latšo Diiveksen numerossa. Aineistosta ei voida tunnistaa yksittäisiä vastaajia. Opetushallituksen romaniväestön koulutustiimi kiittää verkostoa, joka on aktiivisesti avustanut valtakunnallisessa tiedonkeruussa.

Lisätietoa Opetushallituksesta
Asiantuntija Miriam Schwartz,
miriam.schwartz@oph.fi *

Opetushallituksen aiempia selvityksiä

- Romanilasten perusopetuksen tila, Selvitys lukuvuodelta 2001–2002, Opetushallitus 2004
- Romanioppilaiden perusopetuksen tilannekatsaus 2010–2011 [Rajala Susanna, Salonen Minna, Blomerus Satu ja Nissilä Leena], Opetushallitus, Raportit ja selvitykset 2011:26
- Katsaus aikuisten romanien koulutustaustoihin [Rajala Susanna ja Blomerus Satu], Opetushallitus, Raportit ja selvitykset 2015:8



Miriam Schwartz

LEENA NISSILÄ

Kirjoittaja on opetusneuvos
ja yksikön päällikkö
Opetushallituksessa.



Terve sielu terveessä ruumiissa

Lukion psykologian opettajani toisti usein lausetta, joka jäi pysyvästi mieleeni: ”Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus”. Tällä hän tarkoitti sitä, että fyysinen kuntomme on vahvasti yhteydessä henkisen hyvinvoinnin kanssa.

Suomalaiset tekivät vielä muutama vuosikymmen sitten nykyistä paljon enemmän ruumiillista työtä. Teknologistumisen myötä olemme saaneet apuvälineitä, joiden avulla fyysinen kuormitus on vähentynyt. Jos oli kaivanut päivän oja, ei tarvinnut illalla lähteä lenkille. Nykyään työpäivän aikana ei välttämättä kartu kovinkaan paljon ruumiillista rasitusta, jolloin riittävästä liikunnasta on huolehdittava työpäivän ulkopuolella.

Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus

Fyysinen kunto auttaa jaksamaan paremmin

Viime vuosina olemme saaneet lukea uutisista työnantajien huolia siitä, kuinka jollakin aloilla voi olla vaikea enää saada työntekijöitä, joiden fyysinen kunto vastaa työn vaatimuksia. Ravintola ei voi palkata tarjoilijaa, joka ei

Terve arki koostuu toiminnasta, levosta ja unesta. Jos rytmittää nämä oikein, vointi on hyvä ja arki rullaa. Jos päivään sisältyy stressiä aiheuttavia tekijöitä, on vaikeampaa levätä eikä unikaan tahdo tulla. Olennaista on löytää itselle sopiva aktiivisen toiminnan ja levon rytmi sekä sopivat tavat rentoutua ja pitää huolta jaksamisestaan.

jaksa seistä niin kauan kuin työvuoro kestää. Monet työpaikat tukevatkin henkilöstönsä jaksamista ja edistävät liikunnallista elämäntapaa erilaisten liikunta- ja työhyvinvointipäivien avulla.

Malli fyysisestä kunnosta huolehtimiseen omaksutaan yleensä jo lapsena. Tästä syystä sekä varhaiskasvatuksessa että esi- ja perusopetuksessa korostetaan liikunnalliseen elämäntapaan liittyviä valmiuksia. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018) todetaan: ”Lasten kanssa käsitellään heidän hyvinvointiaan edistäviä asioita kuten levon, ravinnon, liikunnan ja mielen hyvinvoinnin merkitystä.”

Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014) liikuntaan kiinnitetään huomiota osana laaja-alaista osaamista seuraavasti: ”Erityisesti kiinnitetään huomiota monipuoliseen ja riittävään liikuntaan lasten hyvinvoinnin ja oppimisen edellytyksenä. Lasten kanssa pohditaan heidän hyvää

Lasten kanssa käsitellään heidän hyvinvointiaan edistäviä asioita kuten levon, ravinnon, liikunnan ja mielen hyvinvoinnin merkitystä.

oloaan edistäviä ja haittaavia tekijöitä.” Lisäksi kasvan ja kehityksen tavoitekokonaisuudessa korostetaan ohjatun liikkumisen lisäksi liikkumiseen innostamista ja huolehtimista siitä, että lapsilla on mahdollisuuksia päivittäiseen omaehtoiseen liikkumiseen sekä sisällä että ulkona. Esiopetuksessa korostetaan myös yhteistyötä huoltajien kanssa, jotta lapset rohkaistuvat liikkumaan myös vapaa-ajalla erilaisissa tiloissa ja ulkona erilaisissa olosuhteissa.

Perusopetuksessa liikunta on oma oppiaineensa, jota on viime aikoina

Erityisesti kiinnitetään huomiota monipuoliseen ja riittävään liikuntaan lasten hyvinvoinnin ja oppimisen edellytyksenä. Lasten kanssa pohditaan heidän hyvää oloaan edistäviä ja haittaavia tekijöitä.

kehitetty yhä enemmän tiettyjen liikuntalajien harrastamisesta kokonaisvaltaisemmaksi, jossa olennaista on urheilun sijaan liikunnallisen elämäntavan vahvistaminen. Vanhempien rooli lasten ja nuorten liikuntakasvatuksessa on joka tapauksessa merkittävä, ja sitä tukevat koulujen ja päiväkotien antama liikunnan opetus ja kasvatus. Huoli kansalaisten liikkumattomuudesta on saanut myös kunnat tarjoamaan yhä enemmän erilaisia liikuntapalveluita ja -neuvontaa eri ikäisille.

Unen ja valveilla olon tasapainosta on syytä huolehtia

Herkkää uniisuus on ollut aikoinaan valtti ja tärkeä ominaisuus. Kun tarvittiin joku valvomaan nuotiota, varoittamaan saaliseläimistä tai tekemään varoituksen vihollisen lähestyessä, tehtävään valittiin aina herkkäunimmat. Näin herkkäuniisuus on periytynyt meille asti evoluutionkin kautta. Tämän ovat kokeneet myös pienten lasten vanhemmat, jotka ovat tiettyssä elämänvaiheessa luonnostaan herkästyneet reagoimaan pienen vauvan tarpeisiin myös yöaikaan, vaikka muuten ehkä ovatkin olleet luonnostaan sikeäunisia.

On hyvin yksilöllistä, kuinka paljon unta itse kukin tarvitsee. Jokainen kuitenkin tarvitsee riittävästi lepoa, ja unettomuus on pitkään jatkuessaan vakava tila. Uniongelmaisten hoidossa keskeistä on stressitason vähentäminen hyvissä ajoin ennen nukkumaan menoa. Säännöllinen elämänrytmi, samoina toistuvat iltarutiinit ja positiivisten asioiden ajattelu ennen nukkumaan menoa edistävät unen

saantia. Kun unen saanti on vaikeaa, asiantuntijat suosittelevat myös digitaalisten laitteiden käytön vähentämistä hyvissä ajoin ennen iltaa ihan samaan tapaan kuin virkistävien juomienkin vähentämistä.

Henkisestä hyvinvoinnista huolehtiminen on kansalaistaito

Jokainen tarvitsee arkeensa toimintoja ja asioita, jotka tuottavat mielihyvää ja sitä kautta lisäävät henkisiä voimavarojamme. Jokainen pystyy nopeasti nimeämään asioita, jotka syövät hyvinvointia eli aiheuttavat ahdistuneisuutta, alakuloisuutta tai kyvyttömyyttä nauttia arjesta. Sen sijaan meidän on yleensä vaikeampaa nimetä asioita, jotka voisivat antaa voimaa arkeen.

Arki on usein tasapainoilua kuluttavien ja voimia tuovien tekijöiden välillä. Jos näiden tasapainoon ei kiinnitä tietoisesti huomiota, elämästä voi tulla liian kuluttavaa. Tällöin mieliala laskee, tulemme ärtyisiksi ja ahdistumme.

Jokaisella meistä on oma tapamme reagoida eri asioihin. Toisin sanoen stressinsietokykymme vaihtelee. Siinä missä toinen kaipaa jatkuvasti riittävää haastetta, toinen voi stressaantua jo yksittäisestä muutoksesta rutiineihin. Tästä syystä samanlainen ei ole työelämässäkään yhdenvertaista. Jos toisella menee saman työtehtävän tekemiseen päivä ja toisella viikko, nämä erot tulee huomioida jo työtehtäviä jaettaessa. Ihminen voi parhaiten, kun voi toteuttaa kykyjään ja lahjojaan oikeissa mittasuhteissa.

Pidä huolta omista voimavaroistasi

Kun etsii mielihyvää tuottavia asioita, eivät pikaratkaisut ole koskaan pysyvää tasapainoa tuottavia. Jotkut hakevat hetkittäistä palautumista turvautumalla lohtusyömiseen tai viettämällä aikaa netissä, toiset alkoholilla, uhkapeleilla jne. Tällaiset pikaratkaisut voivat kyllä helpottaa stressiä hetkeksi, mutta

pidemmän päälle ne voivat olla riittämättömiä ja jopa haitallisia. Ongelma täytyy kohdata joka tapauksessa uudestaan.

Kuormittuneessa mielentilassa voi olla vaikea itse keksiä helpotusta tuovia asioita. Tästä syystä ihminen on sosiaalinen olento. Tarvitsemme lähipiiriä, kuten perhettä, sukua ja ystäviä. Tutkimusten mukaan ihminen on onnellisimmillaan voidessaan tehdä itselle mielekkäitä asioita osana arvostavaa sosiaalista verkostoa. Tämä pätee samalla tavalla työelämään kuin muillekin elämän alueille.

Elämäntilanteiden muuttuessa tarvitsemme myös erilaisia ratkaisuja. Niiden käyttöönotto on mahdollista, mikäli olemme ajattelultamme joustavia. Jos vanhat keinot eivät tepsä, on syytä kokeilla uutta. Ihmiselle on myös tärkeää, että pystyy itse vaikuttamaan tulevaisuuteensa vaikeissakin tilanteissa, koska tällöin voi säilyttää itsemääräämisoikeutensa ja valinnanvapautensa.

Ihmisellä on myös tarve saada aikaan asioita, joilla on merkitystä. Jos saa tehdä asioita, joissa on hyvä, se vahvistaa käsitystä itsestä ja ylläpitää tasapainoa myös voimavarojen suhteen. Nykyään puhutaan paljon voimavarakeskeisestä elämästä. Eikä suotta. On äärimmäisen tärkeää oman ja lähipiirin hyvinvoinnin kannalta, jos pystyy huolehtimaan omista voimavaroistaan. Joskus eteen tulee todella haastavia tilanteita, jolloin tämä voi olla vaikeaa. Silti omaa hyvinvointiaan ei saisi unohtaa.

Lentokoneissakin muistutetaan, että hätätilanteissa tulee happinaamari asettaa ensin omille kasvoille ja auttaa vasta sen jälkeen muita. *

Voimia ja iloa jokaisen syksyyn!





Hilja Grönforsin tallentamia romanien perinnelauluja vihdoin nuottikirjana

Romanien perinnelauluja ei enää laula kovin moni ja perinne on ollut vaarassa kadota kokonaan. Mestarikansanlaulaja **Hilja Grönfors** on tehnyt suuren työn esittäessään lauluja vuosikausia ja hän on myös tallentanut suuren määrän lauluja, jotka on nyt julkaistu nuottikirjana.

Hilja Grönfors kertoo olevansa tyytyväinen vanhojen kaa-leenlaulujen oppikirjaansa, joka sisältää 32 vanhaa perinnelaulua läpinuotinnettuna.

– Uusi kirja on yksi etappi elämäntyössäni – taakka harteillani on nyt osittain helpottanut. Minun tehtäväni on ollut kerätä lauluja ja pitää huolta siitä, että näistä lauluista jää merkintä historiaan.

Grönfors toivoo, että kirja laajentaisi tietoisuutta romanimusiikista.

– Toivon myös, ettei musiikki häviäisi heimon keskuudesta. Jos se on tallennettu, se pysyy saatavilla ja näin ollen sen voi opetella. Kaikilla on lupa tutustua laulukirjaan, mutta ennen kaikkea se on suunnattu omalle heimolle. Ehkä ihmiset eivät juuri nyt ylläpidä perinnettä ja arvosta sitä, mutta tulevilla sukupolvilla on nyt mahdollisuus tarttua siihen.

Kulttuuri murroksessa

Romanikulttuuri muuttuu kovaa vauhtia.

– Romanit eivät enää elää samaa elämää kuin minun lapsuudessani, kulttuuri on nykyään enemmän levälään. Tuntuu todella tärkeätä, että meistä jää jälki, että tällainen heimo on Suomessa asunut. Ja meidän olemme suomalaisia, vaikka meillä on toinenkin kulttuuri!

Monelle musiikki tarkoittaa nykyään karaokea tai iskelmää. Grönfors on omalla elämäntyöllään levittänyt tietoisuutta perinnelauluista ja tuonut niitä myös valtaväestön tietoisuuteen. Vuosien varrella hän on laulattanut romaneita sekä Suomessa että Ruotsissa ja kirjoittanut muistiin vanhojen laulujen sanoja. Nuottikirjaan kuuluu olennaisena osana liitelevy, jossa Hilja laulaa laulut perinteiseen tyyliin ilman säestystä.

– Alunperin oli tarkoitus saada kaikki laulut kirjaan mukaan – niitä oli silloin jo 125 kappaletta, eikä keruutyö suinkaan ole vielä loppunut. Kirjassa laulut on läpinuotinnettu eli kirjoitettu juuri sellaisina kuin minä ne laulan.

Yksin Hilja Grönfors ei olisi tähän pystynyt, hän toteaa nöyrästi ja kiittää lämpimästi kaikkia yhteistyökumppaneitaan. Kirjan on julkaissut Maailman musiikin keskus, ja sen on yhdessä toiminnanjohtaja **Jaana-Maria Jukkaran** kanssa toimittanut Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran arkistotutkija **Risto Blomster**. Moni on matkan varrella avustanut projektia, tärkeää pohjatöitä teki muun muassa kansanlaulajat **Pia Rask** ja **Ilona Korhonen**. Laulut äänitti **Taito Hoffrén** ja lopullisen nuottiasun toimitti **Maari Kallberg**.





Laulutyylin jäljillä

Nuottikirja on läpinuotinnettu eli kaikki melodian maustavat tyyliseikat kuten etuheleet, liu'utukset ja vibrato on visualisoitu osaksi nuottikuvaa.

– Tutkijat ovat pyrkineet kuvailemaan romanilaulun tyyliä sanoin, mutta sanat eivät oikein riitä sen kuvailemiseen, siksi nuotit ja äänite on hyvä yhdistelmä, kertoo Risto Blomster.

– Toinen mahdollisuus olisi tietysti ollut kirjoittaa vain runkomelodiat ja vaikka sointumerkitkin. Levy, jossa laulut lauletaan ilman säestys-

tä, antoi mahdollisuuden toisenlaiseen lähestymistapaan.

Tähän mennessä suurin osa Hilja Grönforsin julkaisuista on tehty säestyksen kera. Ilman säestystä esitystyylillä on vapaampi, ei niin sidottu rytmiin.

– Hilja esittää laulut sellaisena kuin ne on lapsuudessaan kuullut, myötäillen vanhaa esitystyylää. Kirja ja levy ovat dokumentti tästä tyylistä. Kirjassa Grönfors myös mainitsee laulujen esittäjiä, kuinka tiettyä laulua lauloi Valtti-eno, **Suontaan Veijo** tai **Urpo** ja **Sandra** Pohjois-Karjalassa. Nuotin-

nos saattaa tuntua ensinäkemältä hankalalta, mutta Blomster suosittelee kuuntelemaan ja katsomaan nuotteja samaan aikaan.

– Nuotinnos on tietysti aina vain yhden ihmisen tulkinta mutta tiettyjä asioita oppii ymmärtämään nuotinnosten kautta. Läpinuotinnetut versiot syntyivät Ilona Korhosen ajatusten pohjalta. Ei ole tahtiviivoja, ja käytössä on joitain erikoismerkkejä liittyen sävelkorkeuteen ja sävelten pituuteen. Kun kuuntelee useita samantyyppistä laulua alkaa ymmärtää, mikä tyyliä on oleellista.



Lehdistötiedote
Julkaisuvapaa 10.2.2019

Hilja Grönfors
Vanhoiden kaaleenlaulujen oppikirja

ISMN 979-0-55001-485-5

Maailman musiikin keskuksen pitkään kestänyt yhteistyö mestarikansanlaulaja Hilja Grönforsin kanssa saa jatkoa, kun vietetään Hilja Grönforsin Vanhoiden kaaleenlaulujen oppikirja -teoksen julkaisujuhlaa.

Vanhoiden kaaleenlaulujen oppikirja tutustuttaa lukijansa Suomen romanien vanhoihin lauluihin ja laulutapaan. Oppaana kaaleenlaulujen maailmaan toimii mestarikansanlaulaja Hilja Grönfors. Julkaisu sisältää Grönforsin ohjelmistosta 32 säestyskasettia ja nuotteina.

Kirjan ovat toimittaneet tutkija, FT Risto Blomster ja Jaana-Maria Jukkara.

Kirja liitelevyineen julkaistaan romanien kansallispäivän (8.4.) juhlintaan liittyvässä Amengo museum! – Romanikulttuurin päivä Kansallismuseossa -tapahtumassa perjantaina 12.4. Tapahtuma alkaa klo 13 ja ohjelma on viimeisine päivityksineen luettavissa tapahtuman Facebook-eventissä: <https://www.facebook.com/events/347027732606938/>

Tilaisuuteen on vapaa pääsy. Tapahtuman järjestävät Kansallismuseo, romanitaiteilija Hilja Grönfors, Romaniasiaain neuvottelukunta, Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, Suomen Romaniyhdistys ja Museovirasto.

Kirjaa koskevat tiedustelut ja haastattelupyynnöt:
Risto Blomster, 041 4436803, risto.blomster@finlit.fi
Hilja Grönfors, 044 9717483

OVH 30,00 eur
Tilaukset Maailman musiikin keskuksen verkkokaupasta, joka löytyy sivulta www.globalmusic.fi.
Kirjan voi käydä ostamassa myös Maailman musiikin keskukselta sen aukioloaikoina, yhteydenottoa suositellaan: gmc@globalmusic.fi

Maailman musiikin keskus – Global Music Centre
Hämeentie 34 D
00530 Helsinki
gmc@globalmusic.fi
www.globalmusic.fi

GLOBAL MUSIC CENTRE
MAAILMAN MUSIIKIN KESKUS

Siihen vaaditaan tietty määrä toistoja ja variaatioita.

Laulu on kuin aikamatka

Kirjassa on mukana erityyppisiä perinnelauluja, joista yksi on romanikielellä. Joka laulusta on erikseen mainittu, onko se perinteisesti ollut miesten vai naisten laulu. Hilja Grönfors on perinteen säilymisen vuoksi ottanut vapauden laulaa kaikkia lauluja. Kaikki kirjan tekstit ovat suomeksi, englanniksi ja romanikielellä. Risto Blomster iloitsee siitä, että

laulut kuullaan liitelevyllä sellaisinaan ilman säestystä.

– Pidän toki nykykansanmusiikista ja sähköisistä soittimista, mutta pelkkää laulua julkaistaan ja kuullaan erittäin vähän – eikä tämä koske pelkästään romanilaulua vaan mitä tahansa kansanomaista laulua.

– Äänitteen suhteen oli tietoinen ratkaisu tehdä se täysin kuivaksi, ilman kaikua tai tilan tuntua. Kuunnellesa tuntuu siltä kuin Hilja istuisi aivan vieressä ja tulee kotoinen olo. Vapaa rytmikäsittely siirtää kuulijan taval-

laan vapaaseen aikaan, levy tuntuu aikamatkalta.

Hilja Grönforsin Vanhoiden kaaleenlaulujen oppikirjaa voi ostaa Maailman musiikin keskuksen nettikaupasta: www.globalmusic.fi *

Teksti **HENRY LINDGREN**, Pohjois-Suomen aluehallintoviraston romaniasiaien suunnittelija
Kuvat: **KAARINA LAHTINEN-FAGERHOLM**

Tervehdys Lapista!

Monet lukijat voivat samaistua ajatukseen, ettei aina ole itsestäänselvyys lähteä romanina opiskelemaan. Se vaatii pitkäjänteisyyttä sekä rohkeutta. Olen jo kauan halunnut haastatella Lapin alueelta kahta ystävääni. Olen työni puolesta saanut todistaa, kuinka he kumpikin ovat murtaneet muureja ja ovat elämässään todellisia esimerkkejä.

Dimitri Salminen on 24-vuotias romanimies Rovaniemeltä. Lapsena ja nuorena Dimitri oli paljonkin hevosten parissa, mutta aika varhaisessa vaiheessa hän huomasi, etteivät hevosmiehen ja autokaupiaan hommat tule olemaan tuleva ura. Peruskoulun yläasteella Dimitrillä ei ollut vielä haavetta tai suuntaa, mitä lähteä opiskelemaan. Pian varmistui, etteivät ns. romanimiesten normiammatit ole Dimitrin juttu.

Yläasteen viimeisellä luokalla opinto-ohjaaja ehdotti Dimitrille lähihoitajan opintoja. – En suoranaisesti tiennyt lähihoitajan opinnoista mitään, mutta olin todella ennakkoluuloton. Muistan opiskeluiden työharjoittelujaksojen aikana usein miettineeni, että jos olisin tiennyt, millaista tämä työ on, en ehkä olisi hakenut. Työkokeilujen aikana sain kuitenkin varmuuden, että tämä työ onkin ”minun juttuni”. Saan auttaa ihmisiä sekä olla hyödyksi niille, jotka apua tarvitsevat. Lähihoitajan työssä minua palkitsee ehkä eniten se, kun pääsee näkemään asiakkai-

den ilon, kun heitä autetaan”, Dimitri kertoo.

Tällä hetkellä Dimitri opiskelee sairaanhoitajaksi Lapin ammattikorkeakoulussa. Opiskelu on ollut kiireistä, mutta Dimitri on pitänyt siitä paljon. Hän on oppinut paljon uutta ja kartuttanut ammattitaitoaan. – On tärkeää lisätä omaa ammatillisuuttaan, ettei jämähdy samaan. Koen, että olen sydämettäni lähihoitaja. Tarvitsen kuitenkin ehdottomasta lisää haasteita, ja jo senkin vuoksi lähdin opiskelemaan sairaanhoitajaksi, sanoo Dimitri.

Dimitrillä on viisi veljeä ja neljä siskoa. Sisarusparvesta löytyy muun muassa kolme putkimestä. Sisaruksista yksi lähtee opiskelemaan syksyllä putkimieheksi ja toinen lähihoitajaksi. Eräs veljeksistä on tällä hetkellä töissä raviohjastaja ja -valmentaja Pekka Korven tallissa. Korpi on alallaan Suomen kaikkien aikojen menestyneimpiä ja tunnetuimpia.

Dimitri kokee, että kotiolot ovat suuressa roolissa siinä, että nuoret lähtevät opiskelemaan. Siksi suurim-



Kaarina Lahtinen-Fagerholm

Dimitri Salminen, 24 vuotta, Rovaniemi

- valmistunut lähihoitajaksi 2014
- opiskelee tällä hetkellä sairaanhoitajaksi, valmistuu 2022
- tulevaisuuden haaveissa raamattukoulu ja lähetystyö

mat asennemuutokset pitäisikin käydä ensin romaniperheissä. – Usein romaniväestössä ajatellaan, että ei meistä ole opiskelemaan ja korkeakouluttautumaan. Ja jos on, niin emme saa töitä. Pötypuhetta, sanoo Dimitri. – Kun on ensiksi hankittu ammatti, niin kyllä töitä löytyy ainakin meillä Lapissa. *

Ramona Palmroos on muuttanut Rovaniemelle Jyväskylästä. – Lapissa romanina en edes tunne, että kuulun vähemmistöryhmään. Olen todella tykännyt Lapin alueen yleisestä ilmapiiristä. Se on rehellinen, avoin, helposti lähestyttävä ja ennen kaikkea lämmin.

Ramona osallistui 2017 puolileikilään Miss Rillumarei -kisaan, joka järjestettiin Rovaniemellä. Ramona voitti kilpailun, ja vaikka kilpailu olikin leikkimielinen, useilta ihmisiltä on tullut asiaan liittyen paljon positiivista palautetta. Ramona sai uuden tittelinsä myötä lahjoittaa Lapin sairaanhoitopiirille hyväntekeväisyystapahtuman keräyksen, ja voitto avasi muitakin ovia.

Jyväskylässä asuessaan Ramona aloitti päättötodistuksen saatuaan kosmetologiopinnot. Itsestään selvää Ramonalle on ollut jo pienestä pitäen, että peruskoulun jälkeen opiskelut jatkuvat, ja kauneusala tuntui luonnolliselta valinnalta. – Koulutuksen aikana huomasin aika pian, että tämä ei ehkä olekaan se ”minun juttuni”, ja että tarvitsen enemmän haastetta. Aloin ajatella, että esimerkiksi kosmetologin ja kokin hommia voin harrastaa jonkun muun ohella. En halunnut niistä itselleni päätoimista työtä, ne voivat olla harrastus, Ramona muistelee.

Ramona ehti olla kosmetologijäljellä puolitoista vuotta. – Olihan siinä oma sovittelunsa opiskeluiden ja vapaa-ajan välillä. Mutta ehdottomasti sain silloin hyviä kokemuksia nykyiseen opiskeluuni. Haastavaa oli myös pikkuhiljaa opiskeluiden aikana huomata, että lapsuuden haaveammatti ei ollutkaan se, mitä halusin. – Monesti romanin naiselle sovitetaan tiettyjä aloja. Olen varma, että romanin naisista löytyy suuriakin lahjakkuuksia, ja olen sitä mieltä, että romaninainen pystyy moneen. Vaatteen ei tarvitse olla este tai edes hidaste, Ramona kannustaa.

Tällä hetkellä Ramona opiskelee LAPPIAn ammattiopistossa lähihoitajaksi. Valmistumisjuhlat hämmöttävät tammikuussa 2020. Ramonalla on joitakin työpaikkoja, joista yhteen hän suurella todennäköisyydellä työllistyy.

Kodilla on hyvin suuri merkitys nuoren opiskelussa. Lapsuudenkodistaan Ramona kokee saaneensa todella hyvät eväät opiskeluun. – En koe, että romaniuteni olisi ollut millään tavalla esteenä lähihoitajan koulutuksessa ja tähänastisessa työelämässä, päinvastoin. Muistan, kuinka kotonani usein sanottiin että ”ei sitä seleviä jos ei ole ammattia”. Jo pienestä pitäen minuun luotiin uskoa, että kykenen opiske-

lemaan ja että minulla mahdollisuus mihin vain.

– Mielestäni korostetaan monesti liikaa, että ei saa töitä. Kyllä töitä useimmiten saa, kunhan on vain ammatti ja jaksaa olla sinnikäs. Ainakin Lapin alueella ja myös Jyväskylässä, sanoo Ramona. *

”Muistan, kuinka kotonani usein sanottiin että ”ei sitä seleviä jos ei ole ammattia”.



**Ramona Palmroos,
22 vuotta, Rovaniemi**

- kosmetologiopinnoista
- opiskelee tällä hetkellä lähihoitajaksi
- valmistuu LAPPIAn ammattiopistosta tammikuussa 2020



Pohjois-Suomen aluehallintoviraston opetustoimen ylitarkastaja ja alueellisen romaniasiain neuvottelukunnan puheenjohtaja Jyri Ulvinen ja aluehallintoviraston suunnittelija Henry Lindgren.

Romaniasiain neuvottelukuntien valtakunnalliset päivät Oulussa 4.-5.9.

Valtakunnallisten neuvottelupäivien järjestelyistä vastasivat tänä vuonna Pohjois-Suomen aluehallintovirasto ja alueellinen romaniasiain neuvottelukunta yhteistyössä valtakunnallisen romaniasiain neuvottelukunnan sekä Oulun kaupungin ja Oulun ev.-lut. seurakuntayhtymän kanssa.

Neuvottelupäivien teema oli lapset ja nuoret. Päivien tavoitteena oli koota laajasti yhteen valtakunnallisen ja alueellisten romaniasiain neuvottelukun-

tien jäseniä, paikallisten romanityöryhmien edustajia, romanikentässä toimivia järjestöjä, peruspalveluiden tuottajia ja yhdenvertaisuussuunnittelusta vastaavia tahoja. Neuvottelupäivät tarjosivat hyvän mahdollisuuden keskustella keinoista romaniasioiden edistämiseksi sekä alue- että kuntatasolla. Päivien huipennus oli Pohjois-Suomen aluehallintoviraston tarjoama upea iltavastaaanotto Lääninhallitus-talon edustustiloissa. *





▲
 Lapsiasiavaltuutettu Elina Pekkarinen

Musiikki on alkamassa:
 Maruska Lindeman ►



◀ Au mensa -projektin Dimitri Lindgren
 ja Carmen Valerius

Teksti perustuu **KATJA HUUSKO-AHLGRENIN** ja **SUSANNA RAJALAN** väliseen kirjeenvaihtoon
Kuva **SUSANNA RAJALA**

Lapsen ja nuoren kokonaisvaltainen tukeminen on koulusosionomi Katja Huusko-Ahlgrenin työtä

Koulunkäynninohjaaja ja tämän vuoden alusta koulusosionomi **Katja Huusko-Ahlgren** on tehnyt pitkän työrupeaman oululaisessa Tiernan koulun Heinätorin yksikössä. Perheellinen Katja on myös opiskellut työn ohessa aktiivisesti.

Olen tavannut Katja Huusko-Ahlgrenin vuosien varrella usein. Taisimme tavata ensimmäisen kerran vuonna 2008, kun Oulun kaupunki oli saanut Opetushallitukselta valtionavustuksen romanioppilaiden perusopetuksen tukemiseen. Katja toimi pitkään Oulun opetustoimen työryhmässä, joka kehitti sopivia tukimuotoja romanioppilaille. Oulussa saatiinkin paljon aikaan, koska siellä työskentely oli erittäin sitoutunutta – eikä vähiten Katjan ja silloin opetustoimen koordinaattorina toimineen Raimo Salonen sujuvan yhteistyön ansiosta.

Minulla oli mahdollisuus vierailla Katjan työpaikalla, Heinätorin koululla, noin kymmenen vuotta sitten. Mieleeni jäi Katjan valoisa tapa tehdä työtä. Hänellä oli selvästi hyvät välit opettajiin ja koulun oppilaisiin. Muistan silloin ajatelleeni: miksi tuo nuori nainen ei opiskele opettajaksi? Nyt Katja on kuitenkin opiskellut työn ohessa useita vuosia, joskaan ei opettajaksi.

– Aloitin sosionomi-diakonin opinnot Oulun Diakonia ammattikorkeakoulussa tammikuussa 2016. Opin-

tojani motivoi halu kehittyä lasten ja nuorten kokonaisvaltaisemmassa tukemisessa. Koulumaailmassa koin usein oppilaiden haasteiden vaativan enemmän aikaa kohtaamiselle. On turha olettaa oppilaan keskittyvän matikkaan, jos hän on huolissaan perheensä tilanteesta tai jos kaverisuhteissa on jotain hämminkiä, puhumattakaan oppilaasta, joka kokee yksinäisyyttä tai elämänhaluttomuutta. Kuraattorien aika ei riitä olemaan koulun arjessa läsnä ja reagoimaan päivittäisiin huolenaiheisiin, kuvailee Katja tilanteita.

Katja on lähtöisin Lahdesta ja hän on muuttanut Ouluun 24 vuotta sitten. – Nuorimman lapsen aloittaessa peruskouluopinnot aloin pohtia, kuinka voin tukea lasten ammatillista koulutusta, jos en itse käytännössä näytä esimerkkiä omalla kouluttautumisellani. Näiden mietteiden siivittämänä aloitin koulunkäynninohjaajan opinnot vuonna 2005. Lisäksi opiskelin työn ohessa 2011–2012 lasten- ja nuorten erityisohjaajaksi. Toiveenani oli, että olisin päässyt lastensuojeluun töihin, mikä ei sitten toteutunut, kertoo Katja.

– Ohjaajan roolissa olen pystynyt tukemaan luokkatyöskentelyssä oppilaiden oppimista ja koulumotivaatiota. Onnistumisenkokemusten vaaliminen on erityisen tärkeää. Koulusosionomin roolissa olen kokenut voivani vastata enemmän lasten ja nuorten aikuisen nälkään. Läsnäolo välitunneilla ja koulun arjessa on helpottanut oppilaita avautumaan omista haasteistaan ja ilonaiheistaan. Teen sekä yksilötyötä että ryhmätyöskentelyä, esimerkiksi Luontevahvuus-tunteja ja vertaisryhmiä. Hienointa ovat tilanteet, joissa olen kokenut oman huolen aiheen eteenpäin viemisen vaikuttavan lapsen ja nuoren hyvinvointiin.

Katjaa kiinnostavat monet asiat. Sosionomiopinnoissaan hän sai tutustua myös päihdetyöhön, mikä myös herätti mielenkiintoa. Katja sai mahdollisuuden olla palkkatöissä Oulun Ensikoti Orvokissa kesällä 2019. Se oli enemmänkin aikuissosiaalityötä: päihdekuntoutusta ja yhteisökuntoutusta. – Työ oli äärimmäisen mielenkiintoista ja antoisaa. Kolmivuorotyö

otti hieman koville ja vaati kotiväeltä ymmärrystä ja joustoa. Myös ystäväsuhteet kokivat kolauksen. Ei ollut tarpeeksi aikaa tai voimavaroja läheisille.

Miten Katja saa sovitettua yhteen perheen, työn ja opinnot? – Tinolla menee aika talon remppaamisessa ja hevosharrastuksen parissa. Lapset ovat asuneet jo omillaan viimeiset kolme vuotta, joten minun on ollut helpompi keskittyä niin opintoihin kuin työntekoon. Terno on valmistunut sähköasentajaksi, Melina lähihoitajaksi ja Risto rakennusalan työntekijäksi. Pojilla on tällä hetkellä vakinaiset työpaikat. Pikku-Milaja ja Vanessa käyvät viihdyttämässä työajan ulkopuolella meitä kaikkia. Toinen käy lähes päivittäin ja toinen silloin, kun on Melinan kanssa Oulussa käymässä.

– Koulunkäyntiohjaajan opintojeni aikana lapset olivat aloittaneet jo peruskoulun, joten olimme yhdessä koululaisia. Usein ennakoin edellisenä iltapäivänä kokkailussa ruoan riittoisuuden seuraavalle päivälle. Opiskelu-tehtävien tekeminen painottui iltaselle, jolloin lapset olivat jo nukkumassa. Sosionomi-diakonin opinnot vaativat kalenteroimista ja paneutumista tehtäviin, erityisesti koska suoritin opinnot oman työni ohessa. Ennen opintojani tein selväksi, että kirjalliset tehtävät tulevat vaatimaan paljon aikaa ja koti ei näytä aina yhtä siistiltä. Viikonloput menivät täyspäiväisesti opintojen parissa.

Katja valmistui sosionomi-diakoniksi joulukuussa 2018. Hän kokee, että koulusosionomin työ on antoisaa, mutta myös päihdetyö kiinnostaa. – On minulla muitakin haaveita. Haluaisin sellaisen omakotitalon, johon voi rakentaa hevostallit pihaan. Toivon nimittäin, että voisin mahdollistaa nuoremman poikani haaveet hevosharrastuksesta. *





Teksti ANNA DANTCHEV Valokuva FARKAS ANDRÁS

Oláh romák

– säveliä ja tarinoita Helsingissä

Mónika Lakatos on yksi Unkarin tunnetuimmista ja autenttisimmista romanilaulajista. Hän on myös vahva yhteiskunnallinen vaikuttaja ja kansainvälisen romanipoliitiikan aktiivi.

Mónika Lakatos & Gipsy Voices esiintyy marraskuussa Etnosoi! 2019 festivaaleilla Helsingissä. Maailman musiikin keskus -musiikki-instituutin Etnosoi! -festivaali esittelee maailman musiikkia eri puolilta maailmaa. Musiikki-instituutin toiminnan ytimessä on ollut jo usean vuosikymmenen

ajan myös romanimusiikin esille tuominen. Mónika Lakatos on aikaisemmin esiintynyt Etnosoi!ssa vuonna 2009 Romengo-yhtyeen kanssa.

Olah-romanit tunnetaan myös Valakian romaneina.

Euroopan romanit voidaan jakaa kolmeen pääryhmään: **roma, sinti ja kale**. Näistä romat on suurin ryhmä, kun taas kalet kattavat noin 10 prosenttia Euroopan koko romaniväestöstä. Sintit ovat näistä eurooppalaisista romaniryhmistä pienin. Jokainen

pääryhmä jakautuu edelleen useisiin alaryhmiin. Olah-romanit eli niin sanotut Valakian romanit (unk. oláh romák) kuuluvat tässä ryhmäjaossa roma-pääryhmään. Valakian romanit tulivat todennäköisesti Unkariin Valakiasta (nyk. Romanian eteläosassa) 1800-luvulla Euroopan sisäisten vaellusten aikaan. Romanit saapuivat kuitenkin Valakiaan jo ehkä n. 1300-luvulla, jossa heidät orjuutettiin maaorjiksi useiksi vuosisadoiksi aina 1850-luvulle asti, jolloin romanit julistettiin vapaaksi maaorjuudesta.

Romanit ovat Unkarissa epäyhtenäisen ryhmä jakautuen eri heimoihin ja ryhmiin. Myös näiden heimojen ja ryhmien musiikkiperinne on jakautunut. Romanit itse jaottelevat oman musiikkinsa myös siihen mitä 'esitetään ulkopuolisille' ja siihen mitä soitetaan ja lauletaan oman heimon kokoontuessa. Ehkä vanhinta ja autenttista Unkarin romanimusiikkiperinnettä edustaa laulettu vokaalimusiikki, missä hyödynnetään käsien taputusten ja sormien napsuttelun lisäksi myös äänen perkussiivisia ominaisuuksia, kuten kielten 'naksuttelua' ja muita perkussiivisia vokaalitekniikoita. Tämä musiikkiperinteen muoto on erityisen yleistä Valakian romaneille. He myös käyttävät laulun rytmittämiseen muun muassa erilaisia arkisia "keittiötavaroita" kuten lusikoita ja sinkittyjä kannuja.

Valakien musiikki jakaantuu kahden päätyyliin: hitaisiin lyyrisiin lauluihin ja nopeatempoisiin tanssilauluihin. Hitaat laulut jakautuvat "lauluihin joita kuunnellaan" (unk. **hal-igató nóta**, romani **loki djili** – "hidas laulu" tai **mesaljaki djili** – "pöytälaulu") sekä "surullisiin lauluihin" (unk. **szomorú nóta**). Hitaat laulut pitävät yllä heimon omaa kansanrunoutta. Valakian romanit kutsuvat hitaita lauluja myös "oikeaksi puheeksi" (**čáči vorba**), koska hitaiden laulujen tekstit kertovat heimon elämästä ja elämänarvoista: hitaat laulut voivat olla niin kehto- ja hautajais- kuin myös häälauluja.

Tanssilaulujen tärkein elementti on rytmi, sillä tanssilaulujen funktio on säestää heimon juhlissa tanssia. Toisin kuin hitaat laulut, joiden sekä musiikillinen että tekstuaalinen rakenne periytyy laulajasukupolvelta toiselle lähes muuttumattomana, ovat nopeatempoiset tanssilaulut avoimempia ottamaan vaikutteita myös muista musiikkityyleistä, tai muokkaamaan muita suosittuja lauluja ja melodioita tanssilauluille tyypilliseen esitysmuotoon.

On sanottu, että Unkarissa Valakian romanien ryhmän jäsenet kuuluvat konservatiivisimpiin ja vastustavat valtaväestöön sulautumista. He vaalivat sekä kulttuuriaan että kieltään. Valakian romanit erottautuvat yhteiskunnan ei-romaneista, ja muista romaniryhmistä myös pukeutumisessaan sekä arvo- ja tapajärjestelmässään. Valakian romanien ryhmä muodostuu monista ammatinmukaisista alaryhmistä. Ryhmien jäsenet käyttävät itsestään näiden alaryhmien mukaisia heimonimiä. Ryhmien murteet myös eroavat toisistaan jonkin verran, mutta he ymmärtävät silti toisiaan.

Gipsy Voices -projekti osana yhteiskunnallista työtä ja aktivismia.

Mónika Lakatos & Gipsy Voices -projektissa keskiössä ovat vanhat Olah-heimon laulut ja laulutavat. "Gipsy Voices -projektilla haluamme esitellä uusille yleisöille heimomme ainutlaatuisia lauluja ja laulutapaa; sitä mitä me kuulumme omilta isovanhemmiltamme. Tällä projektilla haluamme avata perinnettämme nuoremmille sukupolville", kuvailee Mónika projektia. Lakatoksen sielukas ja syväle kuulijan tunteisiin menevä ainutlaatuinen ääni välittää Olah-romanien tarinat ja melodiat yleisölle kulttuuritaustasta riippumatta. Mónika Lakatoksen äänessä kuuluvat heimon vuosisataiset ilot ja surut, ja koko Olah-romaniyhteisön elämänsäkiertoon kuuluvat juhlat. Mónika, joka on kasvanut Olah-romanien musiikkiperinteeseen, on oppinut laulut omalta perheeltään.

Mónika Lakatos on pitkän musikonuransa aikana ajanut myös aktiivisesti romanipoliittisia asioita ja ihmisoikeuksia. Hänen omakohtaiset kokemuksensa romanina ja romanistina pohjustavat hänen mielipiteitään siitä, miten romanit ja romanimusiikki on otettu vastaan Unkarissa ja eri puolilla Eurooppaa. Yhteiskunnalli-

sesta työstään ja aktivismistaan Mónika Lakatos on palkittu muun muassa **Anna Lindh** palkinnolla (2007), **Paralel Cultural** palkinnolla (2013) sekä **Ethnic Minority** palkinnolla (2014).

Omalla työllään Mónika haluaa myös tavoittaa romaniheimon ulkopuolisia ja opettaa myös heille romanimusiikkia. Marraskuun Helsingin vierailun yhteydessä Lakatos pitää yhdessä Gipsy Voices -projektin muusikoiden kanssa Olah-romanimusiikin työpajan Taideyliopiston Sibelius Akatemian Global Music -koulutusohjelman opiskelijoille. Työpajan tuloksena opiskelijat yhdessä Mónikan ja muiden Gipsy Voices -muusikoiden kanssa esittävät konsertin Lasten Etnosoi! -tapahtumassa.

Etno soi marraskuussa

Vuosittainen Etnosoi! -festivaali järjestetään tänä vuonna 31.10.-14.11.2019. Festivaali toimii foorumina yhteiskunnalliselle puheelle ja maailman musiikille osana yhteiskuntaa. Tämän vuoden festivaaleilla nostetaan teemana esille Maailman musiikin keskuksen 40-vuotisjuhlaseminaarissa valta yhteiskunnassa, sekä tarinateatterin keinoin yhteiskunnassa koettu kiusaaminen. Ohjelmistossa on myös levynjulkaisukonsertteja, musiikin raja-aitojen rikkomista, tunteita ja tunnelmia.

Katso koko ohjelma osoitteessa www.etnosoi.fi. Festivaalin järjestää musiikki-instituutti Maailman musiikin keskus. www.globalmusic.fi. *

 **Omalla työllään Mónika haluaa myös tavoittaa romaniheimon ulkopuolisia ja opettaa myös heille romanimusiikkia.**



Juttusarjassa tapaamme yhteiskunnallisia vaikuttajia kahvilla. Kahvittelun lomassa keskustellaan ohikulkeva hetki tekemisestä, tahtomisesta ja elämästä.

Teksti ja kuva **CARMEN BALTZAR**

Yhdenvertaisuusvaltuutetun toimistossa ylitarkastajana työskentelevä Michaela Moua:

"Isäni kasvatti minut sellaiseksi, ettei minua pelota sanoa asioita ääneen"

Michaela Moua on ratkaisukeskeinen psykoterapeutti, ylitarkastaja yhdenvertaisuusvaltuutetun toimistossa ja aktivisti. Michaela on edistänyt tietoisuutta rasismien vaikutuksista mielenterveyteen.

Hei Michaela. Kiitos että mahduttit minut kiireiseen aikatauluusi. Aloitetaan vaikka siitä, että missä päin olet kasvanut?

– Monimutkainen kysymys. Olen syntynyt Suomessa, mutta olin 3-vuotias, kun muutimme Keski-Afrikkaan, Sambiaan, äitini YK-töiden takia. Kun olin 8-vuotias, muutimme takaisin Suomeen ja kävin täällä koulut lukioon asti. Olen asunut elämästäni puolet Suomessa ja puolet muualla maailmalla.

Millainen lapsuutesi oli?

– Vanhemmillani oli lapsuudessani sellainen tilanne, että afrikkalaistaisella isälläni oli usein Suomessa vaikeaa työelämässä. Esimerkiksi kun lama tuli, hänet irtisanottiin ensimmäisenä ja hän oli monta kertaa pitkään työttömänä. Vanhempani päättivät, että äitini opiskelee ja koulutautuu niin pitkälle kuin pystyy ja isä mahdollistaa tämän hoitamalla lapsia kotona. Isäni on siis pitkälti kasvattanut minut ja pikkusiskoni. Olen tosi onnellinen, että isä kasvatti minut sellaiseksi, että minua ei pelota sanoa ääneen asioita, jos näen esimerkiksi epäkohtia.

Sinulla on ollut elämässäsi monia erilaisia rooleja. Olet opiskellut globalisaatiota Ohio State

yliopistossa, kehitysmaatutkimusta Roskilden yliopistossa ja tehnyt ammattilaiskoripalloilijan uran. Sen jälkeen olet päätenyt aktivismin pariin ja töihin oikeusministeriöön ja nyt yhdenvertaisuusvaltuutetun toimistoon. Millä perusteella olet tehnyt uravalintoja elämässäsi?

– Olen niin onnekas, että olen elämässäni päässyt tekemään työkseni intohimoani, joka oli koripallo. Elin ja hengitin sitä lajia. Moni ei pääse edes kerran elämässään sellaiseen tilanteeseen, että saa tehdä juuri sitä mitä rakastaa. Sen kokemuksen kautta en suostu tekemään elämässä sellaista, joka ei ole merkityksellistä. Ainahan sitä väsy, ihan sama mitä tekee työkseen. Mutta jos kokee työnsä merkitykselliseksi, sitä menee ihan eri motivaatiolla töihin. Oikeudenmukaisuus on aina ollut minulle tärkeä arvo, joka tulee varmasti vanhemmiltani.

Mitä työhösi kuuluu yhdenvertaisuusvaltuutetun toimistolla?

– Viime vuoden puolella EU:n perusoikeusvirasto julkaisi raportin, jossa katsottiin afrikkalaistaustaisten kokemaa syrjintää EU-maissa. Suomi oli siinä kaikista syrjivän maa. Huomattiin,

että se ei kuitenkaan näy yhdenvertaisuusvaltuutetulle tulevaisuuden kantelutissa ja minut on palkattu tekemään selvitystä siitä, miksi näin on. Yritän siis selvittää, miksi syrjintää ei raportoida yhdenvertaisuusvaltuutetulle; onko syynä se, ettei tunneta omia oikeuksia tai ei tiedetä mitä on syrjintä vai koe-taanko, että syrjintä on normaali osa elämää, jolloin ei ole voimavaroja viedä tapauksia eteenpäin?

Olet myös terapeutti ja Suomessa tietynlainen asiantuntija rasismien ja mielenterveyden saralla. Kerrotko tästä lisää?

– Opiskelin aikoinaan terapeutiksi, koska ajattelin voivani käyttää oppimaani hyödyksi urheilijoiden henkisessä valmennuksessa. Teenkin sitä jonkin verran, mutta opintojen aikaisessa asiakastyön harjoittelussa huomasin, että vähemmistötaustaisten asiakkaiden kokemuksissa oli paljon samoja teemoja. Aloin sitten ottaa aiheesta selvää ja käydä siihen liittyvissä koulutuksissa ulkomailla. Sittemmin olen alkanut puhua ja kirjoittaa aiheesta.

Miten rasismi vaikuttaa mielenterveyteen?

– Kohdattu rasismi häirinnästä väkivaltaisuuksiin saavat aikaan traumoja, jotka kasautuvat ja jäävät kehoomme. Traumat ovat mielelle todella vaikeita käsitellä ja niiden takia voi tulla ahdistusta sekä masennusta. Rasismi aiheuttaa usein itsesyytöksiä. Rasismia kokee ne voivat ajatella, että se on varmaan totta mitä yhteiskunta minusta sanoo. Se on sisäistettyä rasismia. Näen omis- sa asiakkaissani paljon tällaisia itsesyytöksen ja häpeän tunteita.

Miten rasismi vaikuttaa ihmisen toimintakykyyn?

– Se alkaa aika nuorena, kun ihminen hahmottaa, että itsessä on jotain erilaista suhteessa muihin ihmisiin. Meitä muistutetaan jatkuvasti erilaisuudestamme. Erilaisuuteen liittyy sitten kaikenlaisia oletuksia ja stereotypioita, joita joutuu jatkuvasti rikkomaan. On raskasta kohdata esimerkiksi älykkyyteen tai laiskuuteen liittyviä stereotypioita tai ennako-odotuksia. Rasismin kokeminen aiheuttaa stressiä, joka voi purkautua monella tavalla. Toiset ylläsuorittavat, toiset kokevat, että on turha edes yrittää.

Puhun äidinkielenäni suomea, olen kouluttautunut ja puhun neljää eri kieltä. Kuitenkin minulle saatetaan sanoa ikäviä asioita, kun astun ovesta ulos.

Voiko itse kuitenkin tehdä jotain?

– Se usein helpottaa, että jakaa kokemuksiaan omassa yhteisössä. Jos omassa yhteisössä ei näistä asioista puhuta, sitä kokee olevansa yksin. Huumori on hyvä selviytymismekanismi, kunhan se ei ole itseään pilkkaavaa ja halventavaa. Itse pyrin löytämään asiakkaistani sellaisia voimavaroja, joita he eivät vielä ole välttämättä itse löytäneet. Tällainen voi olla esimerkiksi vahva empatiakyky. Tällaiset taidot ovat positiivisia selviytymiskeinoja.

Mikä itsellesi tuo voimaa arjessa?

– Tyttäreni on elämäni keskipiste ja lisäksi nautin perheestä ja ystävistä.



Liikun myös paljon ja pyrin pitämään itsestäni hyvää huolta. Haluan nauttia pienistä hetkistä. En tahdo yhtäkkiä

herätä siihen, että olen kuusikymppinen ja elämä on mennyt ohi. *

Liikuntakasvatuksen kivijalka on välittäminen

Vain kolmasosa suomalaislapsista ja -nuorista liikkuu valtakunnallisten suositusten mukaan.

Uusimassa Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU)-tutkimuksen raportissa esitellään laajasti tutkimustuloksia 7–15-vuotiaiden lasten ja nuorten liikkumisesta ja paikallaanolosta sekä näihin yhteydessä olevista tekijöistä. LIITU-tutkimuksessa mitattiin vuonna 2018 paikallaanoloa, liikkumista ja ensimmäistä kertaa myös unta liikemittareilla koko vuorokauden ajalta.

Liikemittaritietojen perusteella liikkumisen määrässä ei ole tapahtunut muutosta ja erityisesti rasittavan liikkumisen määrä on pieni – keskimäärin 15 minuuttia päivässä. Jo pitkään vallalla olleen trendin mukaan liikkuminen vähenee ja paikallaanolo lisääntyy iän myötä, erityisesti yläkouluikässä.

UKK-instituutin johtaja **Tommi Vasankarin** mukaan erityisenä huolenaiheena on yläkouluikäisten nuorten liikkumisen vähäinen kokonaismäärä. Liikemittarimittausten mukaan ykkösluokkalaisista 71 prosenttia saavutti suosituksen, mutta yhdeksäsluokkalaisista vain 10 prosenttia.

LIITU-tutkimuksesta vastaava apulaisprofessori **Sami Kokko** Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisestä tiedekunnasta kertoo liikkumisen olevan yhteydessä terveyden ja hyvinvoinnin koke-

muksiin eli vähän liikkuvilla on muita useammin useanlaisia terveyshuolia.

Koululiikunnan tehtävä

Suomessa on tunnistettu valtakunnallinen huoli lasten ja nuorten yleisen liikunta-aktiivisuuden vähenemisestä. Moni nuori lopettaa kokonaan organisoidun urheilun harrastamisen eikä koululiikuntakaan aina innosta. Urheiluseurojen toiminnassa saatetaan korostua liikaakin aikuislähtöinen menestymisen tavoittelu, kun samanaikaisesti menestymisen tarve nuorten omana motiivina tutkitusti vähenee. Koululiikunta taas on saattanut heikoimmillaan jäädä yksipuoliseksi, muutaman liikuntalajin harjoitteluksi. Yhä tärkeämmäksi on nousemassa se, miten liikunta tukee lapsen ja nuoren monipuolista kasvua ja kehitystä sekä edistää hänen kokonaisvaltaista hyvinvointiaan ja oppimistaan.

Koululiikunnan tavoitteena on monipuolinen toimintakyvyn vahvistaminen, mikä auttaa oppilaita luottamaan itseensä ja selviämään erilaisista arkielämänsä kuuluvista toiminnoista. Se antaa myös pohjan liikunnasta nauttimiselle – harrastipa sitä sitten omin päin, kaverien kanssa tai urheiluseuran tarjoamassa organisoidussa toiminnassa. Mitä parempi toimintakyky on, sitä vaativammista tehtävistä oppilas selviää.

Yksi keskeisimmistä koululiikunnan tavoitteista on nykyisin oppilaiden sisäisen motivaation vahvistaminen synnyttämällä myönteisiä kokemuksia ja vahvistamalla oppilaiden omaa pätevydentunnetta liikkumisessa. Erilaiset liikuntatehtävät, liikuntamuodot ja -lajit nähdään toiminnallisina välineinä, jotka edesauttavat opetukselle asetettujen tavoitteiden saavuttamista.

Sisäinen motivaatio liikunnassa

Lukuisat tutkimukset ovat osoittaneet, että sisäinen motivaatio on keskeisin tekijä oppimisen, toiminnassa viihtymisen sekä siinä pysyvyyden kannalta. Kaiken kaikkiaan hyvä sisäinen motivaatio tuottaa oppilaille kokonaisvaltaista hyvinvointia. Sisäisen motivaation syntymisen kulmakiviä ovat koettu autonomia, koettu pätevyys ja sosiaalinen yhteenkuuluvaisuus.

Koettu autonomia tarkoittaa ihmisen tunnetta siitä, että hänellä on mahdollisuus tehdä omaan toimintaansa liittyviä valintoja ja osallistua toimintaan koskevaan päätöksentekoon. Koettu pätevyys tarkoittaa henkilön uskoa kykyjensä riittävyyteen erilaisten tehtävien suorittamisessa. Sosiaalinen yhteenkuuluvaisuus tarkoittaa oppijan tunnetta siitä, että hän kuuluu kiinteänä osana ryhmään.

Näitä pidetään psykologisina perustarpeina, joita ihmiset pyrkivät



Opetusneuvos Matti Pietilä vastaa Opetushallituksessa liikunnan ja terveystiedon oppiaineista.

tydyttämään jokapäiväisessä vuorovaikutuksessa ympäröivien ihmisten kanssa. Jos nämä tarpeet tyydyttyvät, oppilaan motivaatio muodostuu positiiviseksi ja oppilas kokee myös koululiikunnan sisäisesti motivoivaksi. Liikuntaan sisäisesti motivoituneen lapsen ja nuoren valinnat elämässään johtavat useimmiten liikunnalliseen elämäntapaan.

Perusopetuksen OPS2016-perusteiden mukaan koululiikunnassa opetuksen tulee pyrkiä vahvistamaan oppilaiden kokemusta omasta liikunnallisesta pätevydestään sekä myönteistä suhtautumista omaan kehoonsa. Näin toimien voidaan tavoitella lasten ja nuorten omaehtoisen fyysisen aktiivisuuden lisääntymistä.

Perusopetusikäisten liikuntakasvatuksen keskeisenä tavoitteena tulee olla se, että laadukas suomalainen koululiikunta tukee ja kannustaa jokaisen perusopetuksen oppilaan hyvää elämää.

Tärkeintä on välittäminen

Kodin aikuiset luottavat lapsensa aikuisten huostaan niin kouluun kuin harrastuksiinkin. Kodin aikuisten, opettajien ja valmentajien tehtävä on suojella, vaalia ja ruokkia lasten kehoa, mieltä ja sielua. Yksinkertaisesti sanottuna aikuisten tehtävä koulussa tai vaikkapa liikunta- ja urheiluharrastuksissa on auttaa oppilasta tai valmennettavaa pääsemään eteenpäin, kiertämään tai voittamaan ne esteet, jotka hidastavat hänen etenemistään ja kehitystään.

Lapsi kukoistaa, kun häntä keuhataan ja rohkaistaan - hän kuihtuu kun häntä väheksytään ja nöyryytetään.

Meidän aikuisten valta lapseen nähden on todella suuri ja pitkävaikutteinen. Opettajat ja valmentajat ovat lapselle ja nuorelle hänen elämässään hyvin tärkeitä henkilöitä. Lapsi omaksuu tai torjuu heidän arvojaan ja periaatteitaan. Hän kunnioittaa heitä ja muistaa heidät elämänsä loppuun asti – tai hän unohtaa heidät ja suree kaikkea sitä mitä he eivät suostuneet hänelle antamaan.

Se, miten lapsi meidät ja toimemme muistaa, syntyy paljolti siitä, olemmeko hänelle oikeasti läsnä. *



Teksti ja kuvat: **OSSI BLOMERUS**

Romanikielen kesäkoulu Itä-Karjalan kansanopistolla

Ensimmäinen Savonlinnan romanilähetys ry:n romanikielen kesäkoulu järjestettiin 2000-luvun alussa yhteistyössä Itä-Karjalan kansanopiston kanssa. Sitäkin ennen Punkaharjulla on pidetty Opetushallituksen valtakunnallisia kesäkouluja. Useina kesinä Punkaharjulla pidettiin kaksikin kesäkoulua: Savonlinnan alueen romaneille tarkoitettu Savonlinnan romanilähetyskesäkoulu sekä Opetushallituksen valtakunnallinen kesäkoulu. Tänä vuonna Savonlinnan romanilähetyskesäkoulu 24.–29.6. oli suunnattu kaikille Suomen romaneille.



opiskelijoita. Kaikki eivät kuitenkaan mahdu mukaan, vaikka se olisikin järjestäjän toive. Opistolle ei mahdu kuin rajallinen määrä osallistujia.

Eri-ikäisillä oli erilaisia mielipiteitä romanikielestä. Miten kieltä oikein pitää opettaa? Vanhemmat, jotka osaavat kieltä, haluavat keskustella sanoista, puhua, ehkä lukea. Aikuisethan ovat oppineet kieltä lapsena juuri puhumalla ja kuuntelemalla, ja kun kieltä ei monenkaan nuoruudessa opetettu eikä edes kirjoitettu, niin oppimista halutaan nykyään jatkaa saman lailla. Nuoremmat osallistujat kaipaavat muita menetelmiä, kielioppia ja kirjoittamistakin.

Viime kesän kesäkoulussa oli romanikielen tuntien lisäksi erilaisia työpajoja kaikille halukkaille. Ensimmäinen työpaja oli kakunteko- ja leivontakurssi.

jan on mahdollista saada opintopisteitä hakiessaan koulutuksiin.

Aikuisten opetus

Romanikielen opettajina aloittelijoil-la oli **Taisto Blomerus** ja pidemmälle edenneillä **Armas Hagert**. Haastetta kesäkoulussa tuo se, että osallistujien romanikielen osaamisen taso on niin erilainen. Ihmiset myös oppivat eri tavoin. Ne, joiden kielitaito on heikko, haluaisivat harjoitella, miten lauseita romanikielellä rakennetaan. Jotkut tietävät sanoja, mutta eivät osaa niitä oikein yhdistää. Heitä epäilyttääkin, ymmärtääkö kukaan heidän sano- maansa. Toisaalta, jos ei ole tottunut kuulemaan romanikieltä, niin ei heti erota sanoja toisistaan, vaikka mukana olisi tuttujakin sanoja. Pitäisi jaksaa lukea ja harjoitella. Vanhat romanikie-



Itä-Karjalan kansanopiston rehtori, opetusneuvos **Maija Tenojoki** on antanut meille mahdollisuuden opiskella luonnonkauniissa paikassa. Opisto on toiminnaltaan monikulttuurinen ja antaa hyvät mahdollisuudet opiskella romanikieltä ja kulttuuria. Osallistujat valitaan ilmoittautumisjärjestyksessä, mutta pyrimme aina saamaan mahdollisimman paljon uusia

Opettajana toimi **Satu Lötjönen** opistolta. Kuvataidetyöpaja **Valma Rajalan** johdolla oli tarkoitettu lähinnä lapsille ja nuorille. Romanilauluja vanhaan tyyliin -työpajan opettajana toimi **Hilja Grönfors**. Kaikki työpajat olivat suosittuja, mutta musiikkipajaan oli ihan tungosta. Romanikielen opetusta oli päivittäin noin kuusi tuntia. Opetuksesta annettiin virallinen todistus, josta osallistu-

len taitajat ovat puolestaan kärsimättömiä, eivätkä halua harjoitella. He haluavat ainoastaan puhua. Kesäkoulussa tärkeää on antaa mahdollisuus puhumiseen ja omien näkemysten esittämiseen kielestä ja kulttuurista.

Lasten opetus

Viime kesän kesäkoulussa oli paljon lapsia, 22 lasta. Opetuksessa käytettiin





erilaisia kirjoja ja muuta materiaalia, jonka Opetushallitus on toimittanut kesäkouluun. Lapset kirjoittivat romani-kielisiä sanoja monisteisiin. He lukivat ilman vaikeuksia sekä käänsivät pieniä kertomuksia suomeksi. Kaikilla oli kansiot, joissa paperit säilytettiin ja kaikille oli annettu kirja. Lapsissa ja nuorissa on kieleemme tulevaisuus. Meidän täytyy antaa heille se kielitaidon pohja, jonka itse osaamme. Meidän pitää myös ilmaista halumme saada lisää romani-kielen opetusta kouluihin.

Lasten romanikielen opettajana oli **Sari Lindgren**. Lasten taidepajaa ohjasi opiston ohjaaja **Valma Rajala**.

Nuorten opetus

Nuoria on tunnetusti ollut vaikea saada tunneille, mutta kesän nuorten ryhmä oli pääosin hyvin aktiivinen ja oppilaat olivat tunneilla ajallaan. Nuorten opettajana toimi **Helena Grönfors**. Myös

nuorten opetuksessa käytettiin Opetushallituksen lähettämää materiaalia.

Retkipäivä

Kesäkoulun osallistujat tekivät retken Savonlinnaan, josta teimme laivaristeilyn Savonlinnan kauniiseen saaristoon. Risteilyn jälkeen tutustuimme Savonlinnan kauppatoriin. Kävimme myös tutustumassa maailman suurimpaan puukirkkoon Kerimäellä. Linja-autossa raikuivat romanilaulut.

Romamedia oli koko viikon mukana kesäkoulussa. Se teki haastatteluja, kuvasi ja dokumentoi koko kesäkoulun. Kiitos **Leif Baltzarille** suuresta työstä!

Kesäkoulu ei voi olla pelkkää romani-kielen opiskelua, ohjelmaa täytyy olla kaikille osallistujille. Naistentunti oli suosittu ja asioita käsiteltiin eri näkökulmista, vetäjänä toimi **Eeva Vuorinen**. Erilaista iltaohjelmaa oli tosi paljon. Yleisissä asioissa keskusteltiin



eri yhdistysten vuoden 2019 asioista. Jokainen sai esitellä yhdistyksensä toimintoja kaikille muillekin.

Projektipäällikkö **Laura Jauhola** Owl Group Oy:stä kävi kertomassa romanien osallistumisesta työmarkkinoille ja siitä, miten työllisyyttä voidaan edistää. Jokainen täytti myös kyselylomakkeen aiheesta. Myös Tuumasta töihin -hanke esittäytyi kesäkoulussa. Projektipäällikkö **Inga Angersaari** ja mentori **Kati Tynnyrinen** keskustelivat osallistujien kanssa. Elämä ja Valo ry:n puheenjohtaja **Markku Mäkinen** esiteli yhdistyksen laajaa toimintaa ja teki haastatteluja osallistujista.

Kiitos kaikille vuoden 2019 kesäkouluun osallistuneille! Kiitos myös opettajille sekä suurkiitos Itä-Karjalan kansanopiston rehtorille, opetusneuvos **Maija Tenojoelle!** *

Vireillä alkavaksi keväällä 2020 Romanikielen ja -kulttuurin koulutus 8 ov.

Tavoitteena on romanikielen suullisen ja kirjallisen kielitaidon harjoittaminen ja arkikielen käytön elvyttäminen, lisäksi edistetään opiskelu-, kansalais-, yhteiskunta- ja työelämävalmiuksia ja paneudutaan romanipolitiikkaan sekä romanien yhteiskunnallisen osallisuuden vaikuttamiseen sekä historiaan. Kurssilla perehdytään myös romanikulttuuriin, historiaan, musiikkiin, tehdään perinteisiä käsitöitä yms. Romanikielen ja kulttuurin koulutus on tarkoitettu aikuisille ja nuorille romaneille

Lisätietoa koulutuksesta Itä-Karjalan Kansanopistolta

Puh. 050 375 7935, 015 5721270, www.ikko.fi

Teksti ROSITA LINDGREN

Maaailma muuttuu – niin minäkin

Tiesitkö, että tutkimusten mukaan Suomi on maailman onnellisin maa? Oletko sinä onnellinen? Olenko minä onnellinen?

Olen oppinut, että onnellisuus asuu pienissä hetkissä. Hyvää ruokaa ja ystäviä. Lasten ilo ja nauru. Tie, auto ja hyvää musiikkia. Onnellisuus koostuu monista asioista ja yksi niistä on tyytyväisyys. Tyytyväisyys itseensä, omaan elämäänsä ja saavutuksiinsa. Luulisi, että nykypäivän Suomessa olisi helppoa olla onnellinen. Asiat eivät ole aina olleet näin.

Kun katsomme historiaa, voimme sanoa ihmiskunnan kehittyneen huomasti viimeisen sadan vuoden aikana. Lääketiede ja teknologia ovat menneet ryminällä eteenpäin ja näiden avulla pelastetaan henkiä sekä helpotetaan elämää monin eri tavoin. Myös ihmiset ovat muuttuneet muuttuvan maailman mukana. Orjuus on kielletty, naiset ovat saaneet äänioikeuden ja jopa lasten oikeuksista on tehty sopimuksia turvaamaan jokaisen lapsen elinolosuhteita. Eilispäivän ihmiset ovat taistelleet kovasti saadakseen meille paremman huomisen.

Näin on ollut myös romanien laita. Ei ole kauaakaan niistä ajoista, kun Suomen romanit kiersivät maata kaupustellen ja kerjäten. Jokainen päivä oli eloonjäämistäistelua. Iltaisin oli syytä olla onnellinen, mikäli oli saanut ruokaa syödäkseen ja katon pään päälle. Nöyryydellä otettiin vastaan almut sekä herjat tietäen, että ruokkivaa kättä ei sovi purra ylpeyden tähden. Selviytyminen oli tärkeämpää.

Tuli aika, jolloin myös romanit nousivat barrikadeille puolustamaan oikeuksiaan. Kiertävä kansa asettui aloilleen ja aloitti uudenlaisen elämän yhteisönä yhteisön keskellä. Yhdessä ja toisis-

taan huolta kantaen. Muistan mummoni usein sanoneen, että kaalon pitää aina antaa auttava kädensä toiselle kaulolle. Sitä joko arvostetaan tai ei, mutta tärkeintä on itse tietää tehneensä parhaansa.

Yhteisö ja yhteisöllisyys ovat kantaneet meitä pitkälle tähän päivään. Katsoessani ympärilläni tänä päivänä, huomaan kuitenkin, että kehityksen tuoman hyvinvoinnin mukana on tullut myös jotain huonoa. Herää kysymys, että saatamme muuttuneen maailman edut, menetimmekö samalla jotain oleellista ja tärkeää?

Ollessani 5. luokalla koulumme järjesti pyöräretken. Retkestä kuultuamme lähdimme oitis kirpputoreille pyöräjahtiin. Voi kuinka tuohon aikaan olikaan ylpeydenaihe, jos sattui löytämään jotain hyvää ja laadukasta edulliseen hintaan. Siitä jupisi jokainen virkku- ja marssikerho: ”kuka löysi mitä ja kuinka edullisesti?” Pyörä löytyi ja se oli nahkapehmusteilla ja maastorenkaila varustettu poikien pyörä. Pyörän löytäminen oli yksi niistä pienistä onnellisuuden hetkistä. Tyytyväisyyden ja lapsen ilon täyttämä puhtaan onnellinen hetki. Retkipäivä koitti ja kaikki koulun viidesluokkalaisten lähtivät polkemaan 22 kilometrin matkaa. Jokaisen ohii vierivän kilometrin myötä huomasin, ettei minun pyöräni ollut kenenkään muun mielestä hieno ja loistelas. Pyörä oli ehkä vähän pieni, siinä ei ollut vaihteita helpottamaan ylämäkien ylitystä, eikä minussa tarpeeksi voimaa pysyttelemään oman luokkani kannoilla. Yksi kerrallaan oppilaat ohittivat minut naureskellen pienelle pyörälleni. Pääsin kuitenkin perille ja pyörästä huolimatta retkestä tuli yksi lapsuuteni hienoimmista muistoista. Seuraavana vuonna lahjoitin uskollisen palvelijani kaihoten ja ylpeydellä pienemmälle serkulleni, joka otti sen mielihyvällä vastaan.

On vaikeaa kuvitella tällaista tänä päivänä. Olen huomannut, että parem-

pi elintaso ja sosiaalinen status ovat ajaneet meidät siihen uuteen tilanteeseen. Nuoriso ja lapset ovat erittäin merkkijä muotitietoisia. Serkun vanha villapaita ei kelpaa, ellei se sitten satu olemaan Gant -merkkiä. Sosiaalisessa mediassa on nähtävissä naisia, jotka pukevat lapsensa merkkivaatteisiin ja uusimpien trendien mukaisesti. Tämähän itsessään ei ole mikään rikos, ei edes huono asia. Vakavan tilanteesta tekee se, että vanhemmat saattavat unohtaa opettaa lapsilleen, että ihmisen arvo ei perustu siihen, mitä hänellä on päällään tai kuinka uusi kännykkä hänellä on.

Käytän nyt epäkorrektia termiä, koska haluan painottaa sanojani. MUS-TALAISTEN lapset kiusaavat ja halveksivat toisiaan vaatteiden ja sosiaalisen statuksen vuoksi. Jos jollakin ei ole merkkivaatteita, tarpeeksi huulipunaa, tarpeeksi suosittuja ja kauniita ystäviä, ei välttämättä saa kutsuja kerhoihin tai leireille. Nykyään on seurapiirejä ja syrjäytyneitä. Romaninuoret kuolevat päiheteisiin ja kaikki välittävät, mutta eivät tarpeeksi.

On ymmärrettävää, että vanhemmat haluavat antaa lapselleen parasta. Tahtotilana on varmistaa, että lapsella on tasavertaiset mahdollisuudet pyrkiä elämässään eteenpäin. Tapahtuuko tämä kuitenkin sen kustannuksella, että nuorisomme unohtavat ihmisyyden tärkeimmät arvot ja periaatteet, joita ovat nöyryys, kunnioitus, ystävällisyys, rehellisyys sekä luottamus?

Historian lehdistä voi lukea, kuinka monet kansakunnat nousivat ja tuhoutuivat, mutta romanikansa selvisi. Romanit selvisivät holokaustista, orjuudesta ja kiertolaisuudesta, koska eivät unohtaneet keitä he olivat: kansa kansan keskellä. Kiinnitetään katseemme meidän nuoriin ja lapsiin. Annetaan heille eväitä, joiden turvin on mahdollista selvitä huomisen haasteista. Emme tiedä mitä tulevaisuus pitää sisällään. Sen kuitenkin tiedän, että tiukan paikan tullen tarvitsemme toinen toisiamme. Tarvitsemme kunnioitusta, nöyryyttä ja rakkautta toisiamme kohtaan. Näillä eväillä kannamme toisemme seuraavallekin vuosituhannelle. *

Teksti MIRIAM SCHWARTZ

*Elämä sisältää eri ulottuvuuksia, joiden kautta voimme rakentaa mieleistämme arkea. Tavoista tai tottumuksista voi kehittyä harrastuksia ja parhaimmassa tapauksessa voimme käyttää taitojamme sekä kiinnostuksen kohteita hyödyksi työssämme. Tällä palstalla esittelemme ihmisiä, joilla on yhteisiä kiinnostuksen kohteita. Tämänkertaisille haastateltaville **urheilu on elämäntapa.***



Kuka olen?

Minä olen **Henri Bollström**, 35 vuotta. Asun Jyväskylässä ja elämäntapani on raviurheilu. Työskentelen raviohjastajana.

Kiinnostukseni urheilua kohtaan alkoi...

Noin 15-vuotiaana ajauhin hevosten pariin isän ja ukin kautta, koska heillä on ollut hevosia aina. Päätin lähteä Kiteelle hevoskouluun ja sieltä urapol-

kuni johti Roihan Pekalle töihin. Hankittuani koulutusta ja kokemusta kiinnostukseni johti minut töihin Suurosen tallille.

Urheilu on minulle tärkeää, koska...

Nautin hevosten ja ihmisen välisestä yhteistyöstä. Hevosurheilu on lajina sellainen, että aina pystyy kehittymään ja löytämään uusia vahvuuksia sekä

kokemuksia. Tässä lajissa ei koskaan voi olla liian hyvä.

Mitä haluan urheilun avulla saavuttaa?

Yhden unelman olen saavuttanut, koska voitin ravikuninkuuden tämän vuoden elokuussa Lahden kuninkuusraveissa. Olen voittanut myös muissakin suurkilpailuissa. Toivon, että voisin tulevaisuudessa menestyä raviohjastajana.

Minulle mieluisin liikuntalaji on...

Pidän eniten laskettelusta.

Urheilu ja tulevaisuus...

Toivoisin pärjääväni mahdollisimman hyvin raviurheilussa. Haluan tulevaisuudessa kehittyä ja saada huippuhevosi ajettavaksi.*

Kuka olen?

Olen **Richard Grönfors**, 14-vuotias nyrkkeilijä Pirkkalasta ja olen peruskoulun kahdeksannella luokalla Suupannitiyn ylä-asteella.

Kiinnostukseni urheilua kohtaan alkoi...

Aloitin säännöllisen liikunnan ja urheilun harrastamisen harjoittelun ja seuratoiminnan kautta vuonna 2015. Olin aiemmin seurannut lähipiirini kiinnostusta lajiin ja tätä myötä myös oma mielenkiintoni heräsi.

Urheilu on minulle tärkeää, koska...

Liikunta on minulle tärkeää siksi, että haluan kehoni pysyvän fyysisesti kunnossa ja urheilu tekee hyvää myös mielialalle. Liikunta on kokonaisvaltaisesti oloa parantava juttu.

Mitä haluan urheilun avulla saavuttaa?

Haluan urheilun avulla saavuttaa menestystä elämääni. Haluan myös pitää huolta itsestäni sekä terveellisestä elämäntyylistä. Haluan kehittää itseäni nyrkkeilijänä ja saavuttaa voittoja.

Minulle mieluisin liikuntalaji on...

Mieluisin liikuntalaji itselleni on nyrkkeily, koska se on oman kokemuksen mukaan todella monipuolista urheilua. Nyrkkeilyssä ei keskitytä vaan kehään ja tekniikkaan. Kamppailu-urheilussa pidetään monipuolisesti huolta fyysisestä kunnosta ja apuna käytetään erilaisia harjoitusmuotoja. Lisäksi nyrkkei-



Jukka Vähter

ly opettaa käyttämään järkeä ja myös hahmottamiskyky kehittyä.

Urheilu ja tulevaisuus...

Tulevaisuudessa haaveenani on osallistua oman lajini arvokisakilpailuihin. Haluan tavoitella unelmiani ja menestyä nyrkkeilyurheilun saralla. *

Kuka olen?

Minä olen **Samira Åkerlund** ja olen 12-vuotias nuori helsinkiläinen.

Kiinnostukseni urheilun parissa alkoi...

Aloitin pelaamaan koripalloa samaan aikaan, kun aloitin peruskoulun. Etsin minulle sopivaa ja kiinnostavaa harastusta ja koripallo tuntui mukavalta vaihtoehdolta.

Urheilu on minulle tärkeää, koska...

Liikunta on kivaa ja varsinkin joukkueessa pelaaminen yhdessä kavereiden kanssa lisää yhteishenkeä. Pidän urheilusta yleensäkin, mutta koripallossa hienoa on ollut nimenomaan joukkuepelaaminen.

Mitä haluan urheilun avulla saavuttaa?

Mitä haluan saavuttaa? Kuulostaa vaikealta kysymykseltä, mutta tahtoisin saada kokea onnistumisia. Lisäksi haluan saada turnauksista uusia kokemuksia, kavereita ja tietenkin hyvän fyysisen kunnon.

Minulle mieluisin liikuntalaji on...

Minulle mieluisimpia liikuntalajeja ovat koripallo ja tanssi.

Urheilu ja tulevaisuus...

Tulevaisuudessa haluan jatkaa urheilullista elämäntapaa. Haluaisin kokeilla myös uusia lajeja. Tarkoitukseni on aloittaa Street dance -tanssiharrastus. Haluaisin oppia uusia liikkeitä ja erilaisia tanssilajeja. Haluan tulla hyväksi tanssijaksi. Joskus tulevaisuudessa haluaisin myös olla koripallossa apuvalmentajana ja kannustaa muitakin nuoria kokeilemaan erilaisia joukkuelajeja. *



Helmibasket ry

Ikiliikkuja

Miikael Ollilalle liikkuminen on elämäntapa. Hän on päätenyt toiveammattiinsa henkilökohtaiseksi kuntovalmentajaksi muutaman mutkan kautta, ja haluaa nyt innostaa muita löytämään liikkumisen ilon.

Lapsena Miikael Ollila hyppeli heinäpaalien ja kiveyksien päällä minkä maatiian töltiltä ehti. Jotakin vuosia sitten hänelle selvisi, että lajilla on nimikin, Parkour. Siinä pyritään sulavaan liikkeeseen jokapäiväisissä ympäristöissä. Tänä kesänä Miikaelin onkin voinut löytää eri puolelta Helsinkiä juoksentelemassa seiniä pitkin ja tekemässä voltteja, tuntikaupalla.

”Mulle on tärkeää, että on paljon vapaa-aikaa. En halua tehdä liikaa töitä, vaan sopivasti. Rahaa ei ole hirveesti mutta aikaa on, ja se on tärkein asia mitä meillä on”.

Vaikka Miikael ei käytä kaikkea aikaansa työhön, se on hänelle intohimo ja elämäntapa. Hän alkoi aikoinaan nostella painoja jo II-vuotiaana, mutta kyllästyi siihen parikymppisenä. Sen jälkeen urheilu on ollut toiminnallisempaa, ja erityisesti kamppailulajit ovat vetäneet puoleensa.

”Olen harrastanut taekwondoa, thainyrkkeilyä, potkunyrkkeilyä, krav magaa ja Brazilian jiujitsua. Thainyrkkeily on kuitenkin ihan kingi, koska siinä treenataan tosi kovaa ja se pohjautuu vanhasta sotataidosta. Jos meni

aseet rikki, laitettiin nyrkit pystyyn ja niillä sitten piti selviytyä”.

Miikael haaveili jo nuorella iällä urasta liikunnan parissa.

”Halusin jo lapsena Vierumäelle opiskelemaan liikunnanohjaajaksi. Kun tuli aika hakea, minulla oli kuitenkin sellainen tilanne, etten itse saanut päättää mihin hain.”

Olen harrastanut taekwondoa, thainyrkkeilyä, potkunyrkkeilyä, krav magaa ja Brazilian jiujitsua.

Miikael meni siis toisenlaisiin töihin, ja jatkoi samalla tiiviisti urheilun harrastamista. Hän oli töissä rakennustyömaalla, myyjänä työkalukaupassa ja myi myös teollisuushydrauliikkaa. Pikku hiljaa kävi kuitenkin selväksi, ettei ”kasista-neljään” –työ oikein sopinut Miikaelille. Hän päätti ottaa uudelleen suunnan lapsuuden unelma-ammattia kohti ja haki HEO Kansanopiston liikunta- ja terveystieteiden opintolinjal-

le, joka johti henkilökohtaisen kuntovalmentajan tutkintoon.

Vaikka unelma-ammatti oli tähtäimessä, opiskelu ei ollut aina ruusuilla tanssimista.

”Opinnot olivat aika teoriapainotteiset ja lukemista oli välillä paljon. Itselle päättääminen ei tule luonnostaan. Motivaatio oli kuitenkin sen verran korkealla, että menin sen läpi.”



Uran luominen henkilökohtaisena kuntovalmentajana ei kuitenkaan ole ihan yksinkertaista. Miikaelin kanssa samaan aikaan valmistuneista vain pari tekee nykyään alan töitä.

”Työ vaatii aika paljon erilaisia taitoja. Pitää osata myydä omia palveluitaan ja saada asiakkaille tuloksia aikaan.”

Miikael meni valmistumisen jälkeen pariaksi vuodeksi töihin isoon kuntosaliketjuun, jossa hän sai kehitettyä itselleen asiakaskunnan.

”Paras tunne on se, kun näkee että asiakas kehittyy ja nauttii tekemisestä. Epäonnistumisiakin on ollut, esimerkiksi silloin kun ruokavalio ei ole ollut kunnossa ja tuloksia ei tule.”

Kun työilmapiiri kävi suuressa kuntosaliketjussa huonoksi, Miikael päätti, että on aika siirtyä eteenpäin elämässä. Nykyään hän tekee henkilökohtaisen valmentajan hommia freelancerina ja vetää ryhmäliikuntatunteja Yoga & Movement Centerissä Espoossa.

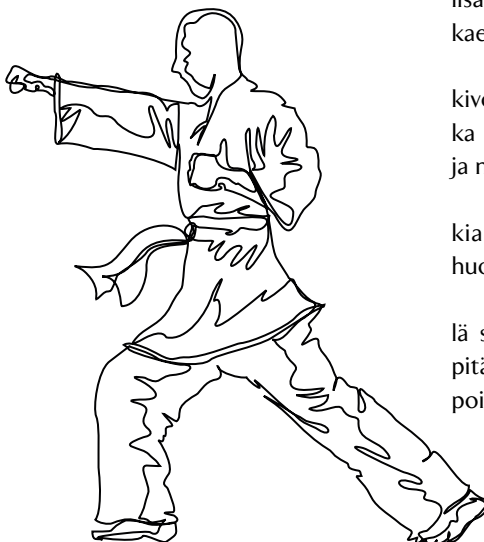
”Tavoitteenani on auttaa ihmisiä löytämään luonnollinen liike. Autan asiakkaita löytämään itselleen sopivia tapoja liikkua. Jokainen voi tehdä mitä tahansa lajia omalla tasollaan, vaikka nyrkkeilyä tai lentopalloa.”

Tärkeintä ei silloin ole Miikaelin mukaan olla paras, vaan se että pysyy toiminnallisena ja pääsee liikkeelle vielä 90-vuotiaana. Se on myös hänen oma tavoitteensa.

”Minulla ei ole tarvetta nousta esimerkiksi thainyrkkeilyssä huipulle, koska siitä joutuu maksamaan liian kovan hinnan. Kovat iskut eivät ole pitemmällä tähtäimellä pääkopalle kauheen terveellisiä, ne vahingoittavat aivosoluja ja siinä voi olla kuusikymppisenä jo ihan pihalla.”

Miikael ottelee kuitenkin toisinaan harrastelijatasolla, ja kertoo että se on opettavaista muun elämän kannalta. Se vahvistaa ihmisenä, ja sitä kautta löytää itsestään uusia tunnetiloja.

”Haluan tuoda ottelemalla pelon ja jännityksen kehoon ja mieleen, ja kun siitä selviää, oli se sitten häviäjänä tai voittajana, se on upea kokemus. Sen jälkeen ei mikään muu enää pahemmin pelota.”



Henkisen kasvun ja toimivan kehon lisäksi tärkeimpiä syitä liikkua on Miikaelin mukaan kuitenkin muut ihmiset.

”Urheilemisen kautta tutustuu kivoihin ja liikunnallisiin tyyppeihin, jotka kannustavat ja haluavat että kehityt ja menet eteenpäin elämässä.”

Miikael haluaa kannustaa kaikkia liikkeelle, omasta lähtötasosta huolimatta.

”Jos liikkeen lahja on olemassa, kylä sitä pitäisi käyttää. Se on hauskaa, pitää kehon ja mielen nuorena ja pitää poissa tekemästä mitään turhaa.” *



Opetusministeri Li Andersson kesellä, vasemmalta lautakunnan jäsenet Voitto Friman, Susanna Rajala (Opetushallitus), puheenjohtaja Henry Hedman, Ari Meriläinen (YLE), Miranda Vuolasranta ja sihteeri Matti Räsänen (KOTUS).

Romanikielen lautakunta ministeri Li Anderssonin vieraana

Ministeri **Li Andersson** otti vastaan romanikielen lautakunnan opetus- ja kulttuuriministeriössä 29.8.2019. Tapaamisessa keskusteltiin toimenpideohjelmasta Suomen romanikielen elvyttämiseksi.

Romanipoliittisen ohjelman neljäs toimintalinja "Romanikielen, taitteen ja -kulttuurin säilymisen ja kehittymisen tukeminen" sisältää yhteensä 17 toimenpidettä, joista toimenpide 48 Romanikielen elvyttämisen kansallisen toimenpideohjelman laatiminen on asetettu korkeimman prioriteetin asemaan. Valtakunnallinen romaniasiaineuvottelukunta (RONK) lähestyi opetus- ja kulttuuriministeriötä joulukuussa 2019 aloitteella elvytysohjelman laatimisen käynnistämisestä. RONK konsultoi asiassa myös kielenelvytykseen erikoistuneita Helsingin yliopiston professoreita Riho Grünthalia ja Janne Saarikiveä sekä romanikielen lehtori Henry Hedmania. Elvytysohjelman päälinjoja käsiteltiin Kotimaisten kielten keskuksen romanikielen lautakunnan

maaliskuun kokouksessa. Lautakunta päätti pyrkiä keskustelemaan elvytysohjelmasta opetusministerin kanssa, mikä toteutuikin elokuussa.

Elvytysohjelman onnistumisen kannalta keskeisin kysymys on toimeenpanoon suunnattujen resurssien lisäksi sen toimeenpanosta vastaavien ja siihen osallistuvien eri tahojen vastuuttaminen ja sitouttaminen. Elvytysohjelman tulee muiden kielten elvytysohjelmien mukaisesti sisältää ehdotuksia, jotka koskevat romanikielen opetusta ja harrastamista, romanikielen ja kulttuuriperinnön tuntemuksen lisäämistä, romanikielen käyttöalojen laajentamista, tutkimusta, kielenhuoltoa sekä kirjallistamista, eri kohderyhmille suunnatun romanikielisen kulttuuritarjonnan ja mediasisältöjen lisäämistä, romanien kulttuuriperinnön tutkimusta sekä muita sellaisia yhteiskuntaelämän osa-alueita, joilla vahvistetaan romanien oikeutta tosiasiallisesti vaalia ja kehittää kieltään sekä kulttuuriaan valtakunnallisesti. *



Puuttuuko sinulta ammatillinen koulutus tai ovatko opintosi keskeytyneet?

Koetko vaikeutta työllistyä?

Haaveiletko uudesta ammatista?

Onko tavoitteenasi opiskella toisen asteen tutkinto tai osi siitä ja työllistyä?

TUUMASTA TÖIHIN – sujuvat koulutuspolut toisella asteella auttaa ja tukee sinua löytämään oman polkusi unelmiesi ammattiin ja työhön.

Onnea valmistuneille!

Romaneita valmistuu koko ajan eri oppilaitoksista, eikä onnittelumme tavoita läheskään kaikkia valmistuneita. Suomen romanifoorumin tiloissa oli tarjolla kahvia ja kakkua 13.9. **Armas Lindberg** ja **Miska Nyman** juhliivat valmistumistaan Espoon Omniasta. Molemmat ovat suorittaneet mielenterveys- ja päihdetyön ammattitutkinnon, paljon onnea! *



Oletpa romani- tai pääväestöön kuuluva tai maahanmuuttajataustainen työtön, työttömyysuhan alainen, opinnoistasi on aikaa tai ne ovat keskeytyneet, tämä hanke on juuri sinulle! Tee ammatillisista haaveistasi totta!

TUUMASTA TÖIHIN - sujuvat koulutuspolut toisella asteella -hankkeessa kehitetään opiskelijälähtöinen koulutus- ja työllistymispolku toisen asteen ammatilliseen koulutukseen opiskelijan hyvinvointi, osallisuus, voimavarat ja tuen tarpeet huomioiden.

TARJOAMME

- Yksilö- ja ryhmämuotoista ohjausta ja mentorointia oppilaitoksessa, verkossa ja työelämässä toteutuvaan opiskeluun
- Tukea ammatillisen tutkinnon tai sen osien suorittamiseen
- Vahvistusta digitaalisten taitojesi lujittamiseen ja YTO-aineiden suorittamiseen
- Kumppanin rinnallesi oman työllistymisesi tai jatko-opintopolkusi suunnitteluun.

OTA YHTEYTTÄ

Inga Angersaari

Projektipäällikkö

p. 050 4727073

inga.angersaari@diak.fi

Kati Tynnyrinen

Mentori-ohjaaja

p. 050 4729610

kati.tynnyrinen@diak.fi

Diak



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalinen

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

SAVON
AMMATTIOPETUS

sami
Ammattipolku SAMiä

Etuseno - ilmiö- ja
ympäristötyö

ESEDU

TUUMASTATÖIHIN.DIAK.FI



Salle Tirila/Museovirasto



Salle Tirila/Museovirasto

Romanikulttuuripäivä Kansallismuseossa

Romanien kansallispäivän kunniaksi vietettiin huhtikuussa Kansallismuseossa romanikulttuuripäivää.

Museo teki tapahtuman yhteistyössä Romaniasian neuvottelukunnan kanssa, mutta myös paljon muita tahoja oli takaamassa monipuolista ohjelmaa. Kansallismuseossa oli puheenvuoroja, paneelikeskustelu, muotinäytös, työpaikkoja ja tietenkin musiikkia.

Opetushallitus julkaisi Kansallismuseossa Suomen romanien historian lapsille, *Kulje kanssamme* -kirjan, jonka tekijät ovat Satu Blomerus, Helena Korpela, Seija Roth ja Irmeli Matilainen. *

DŽAHA! LÄHDETÄÄN!

Henry Hedman
&
Seija Roth
Helena Korpela
Tenho Lindström



Romano tšimb apruno klassenge
ta bare komujengo botnosko sikjiboske

Romanikieltä yläluokille
ja aikuisten perusopetukseen

OPETUSHALLITUS

Seuraava
lehti ilmestyy
maaliskuussa
2020.

Hyvää
syksyä
Latšo Diives
-lehden
lukijoille!

Latšo Diives -lehden ilmaistilaus

Kirjeposti-
merkki

Nimi

Osoite

Postinumero

Postitoimipaikka

Osoitteenmuutoksen yhteydessä tulee mainita myös entinen osoite.

Opetushallitus
Romaniväestön
koulutustiimi
PL 380
00531 Helsinki