



K O S K E
KESKI-SUOMEN
SOSIAALIALAN
OSAAMISKESKUS

RAPORTTEJA 47

YHDESSÄ LIIKKEELLÄ

**LIIKUNTA IKKUNANA
ROMANIVÄESTÖN HYVINVOINTIIN
KESKI-SUOMESSA**



PÄIVI KIVELÄ & KAISA KOIVUNIEMI

Julkaisija

Keski-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus

Raportteja 47

Osoite:

Matarankatu 4

40100 Jyväskylä

koskeverkko.fi

ISBN 978-952-5477-50-4

ISSN 1459-479X (verkkojulkaisu)

Jyväskylä 2019

TIIVISTELMÄ

| | |
|----------------------|---|
| Tekijät | Kirjoittajat Päivi Kivelä ja Kaisa Koivuniemi, kuvitus ja taiton viimeistely Taru Paavolainen |
| Raportin nimi | Yhdessä liikkeellä. Liikunta ikkunana romaniväestön hyvinvointiin Keski-Suomessa |
| Kustantaja | Keski-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus |
| Vuosi | 2019 |
| Sivumäärä | 46 + 2 liitettä |
| Sarjanro | Raportteja 47 |

Tämän julkaisun keskeisimmän sisällön muodostavat romaniväestön hyvinvoinnista sekä omaehtoiseen liikuntaan liittyvistä voimavaroista, esteistä ja tuen tarpeista kertovat hyvinvointikyselyn tulokset. Kyselyyn vastasi noin viidennes Keski-Suomessa asuvista romaneista, kaikkiaan 107 henkilöä.

Selvitys todentaa valtakunnallisten tutkimusten mukaisesti romanien vaikeudet päästä työmarkkinoille, sekä valottaa pitkäaikaistyöttömyyden ja toimeentulovaikeuksien heijastumista romanien koettuun hyvinvointiin, työ- ja toimintakykyyn Keski-Suomessa. Kyselytulosten pohjalta on perusteltua olettaa, että noin 40 prosenttia maakunnan työikäisistä romaneista on työttömiä. Vastaavana ajankohtana työttömien työnhakijoiden osuus Keski-Suomen maakunnan koko työvoimasta oli noin 11 prosenttia.

Tiedon ja osaamisen puute sekä vähävaraisuus, neuvottomuus ja kyvyttömyys täsmentää omia tarpeita ovat todellisia syitä omaehtoisen hyvinvoinnin ja liikunnan edistämisen tiellä. Myös tsemppausta ja kaveria kaivataan rinnalla kulkijaksi. Rajoittavista tekijöistä huolimatta liikuntaan, terveellisiin elämäntapoihin ja oman hyvinvoinnin edistämiseen suhtaudutaan pääosin erittäin myönteisesti.

Keski-Suomen romaniyhteisöstä löytyy todella paljon osaamista, kiinnostusta ja halua tehdä hyvää toisten eteen. Jopa 41 prosenttia vastanneista oli kiinnostunut jonkin ryhmän vertaisohjaajana tai tsempparina toimimisesta. Tämä hyödyntämätön potentiaali tulee yhteisön keskuudessa tunnistaa ja tunnustaa voimavarana, jota kannattaa yhdessä lähteä viemään eteenpäin.





Keski-Suomen romaniväestön ajankäytössä painottuivat vahvasti perhe, sukulaiset, koti, ystävät ja romaniyhteisö. Perheiden ja oman yhteisön yhteisen, omaehtoisen tekemisen vahvistaminen ja tukeminen on siten erittäin tärkeää. Lisäksi tulee kuitenkin pohtia, miten voidaan jatkossa lisätä roma-

nien, pääväestön ja muiden väestöryhmien kohtaamisia, tutustumista ja kanssakäymistä Keski-Suomen kunnissa, kylissä ja asuinalueilla. Sosiaalisten verkostojen tuottamalla porukkaan kuulumisen kokemuksilla ja mielekkään tekemisen paikoilla on suuri merkitys yksilön toimintakyvylle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille. Verkostoyhteyksien laajentaminen voi tuottaa hänelle myös sellaista osaamista ja sosiaalista pääomaa, joilla on myös työllistymismahdollisuuksia edistäviä vaikutuksia.

Romanien luottamusta itseensä vaikuttajina ja oman hyvinvointinsa tekijöinä on tuettava. Keskeinen keino romanien kohtaaman syrjinnän ja ennakkoluulojen vähentämiseen on vahvistaa kaksisuuntaista integraatiota ja yhdessä tekemistä pääväestön asukkaiden ja esimerkiksi eri maahanmuuttajaryhmien kanssa. Näin voidaan ehkäistä esimerkiksi pienten kuntien monipe- rustaisesti syrjittyjen romanien eristäytymistä.

Julkaisun luvussa neljä annetaan selvityksen pohjalta toimintasuosituksia jatkotyöhön romaniväestön sosiaalisen hyvinvoinnin edistämiseen. Suositukset voidaan soveltuvin osin huomioida myös muiden vähemmistöryhmien ja vähävaraisten liikunnan edistämiseksi. Osaan 2 on koottu tietoa ja vinkkejä tukemaan omaehtoista liikuntaa sekä arjen peruspilareiden vahvistamista esimerkiksi vertaisohjatuissa ryhmissä.

Toimintasuositukset:

-  **Yhteisösozialityötä ja kohtaamispaikkoja kuntiin**
-  **Liikunta sosiaalisen kuntoutuksen välineeksi**
-  **Vertaisohjaajina ja tsemppareina toimivien romanien tukeminen**
-  **Romaniperheiden kanssa tehtävä työ ja perhekeskusten yhteiskehittäminen**

SISÄLLYS

| | | |
|--------------|--|-----------|
| OSA I | | 5 |
| 1 | YHDESSÄ TEKEMISTÄ JA LUOTTAMUKSEN RAKENTAMISTA | 5 |
| 2 | LIIKUNTA ON HYVINVOINNIN PERUSPILARI | 8 |
| 3 | KESKI-SUOMEN ROMANEILLE SUUNNATUN HYVINVOINTIKYSELYN TULOKSET | 10 |
| 3.1 | Kyselyn toteutus ja aineiston analysointi | 10 |
| 3.2 | Aineiston edustavuus taustamuuttujien valossa | 11 |
| 3.3 | Yhteiskunnallinen toiminta ja osallisuus | 14 |
| 3.4 | Kiinnostuksen kohteet ja sosiaaliset suhteet tuottavat hyvinvointia ja sosiaalista pääomaa | 15 |
| 3.5 | Romanit liikkeelle? | 19 |
| 3.5.1 | Liikunnan esteet | 19 |
| 3.5.2 | Liikuntaa ja hyvinvointia edistävän tuen tarpeet | 20 |
| 3.6 | Paikallinen toimintaympäristö luo liikunnan ja osallistumisen puitteet | 22 |
| 3.6.1 | Myönteisiä kokemuksia liikunnasta ja yhdessä tekemisestä | 23 |
| 3.6.2 | Romanin elämää pienellä paikkakunnalla | 25 |
| 3.7 | Romaniyhteisön osaaminen ja vertaistuki voimavarana | 26 |
| 3.7.1 | Omat vahvuudet esiin – nuorten romanien kannustuksen ja tuen tarpeet | 29 |
| 3.7.2 | Tulevaisuuden näköalojen avartamista kaivataan | 30 |
| 3.7.3 | Syrjinnän kokemuksista osallisuuteen | 30 |
| 4 | TOIMINTASUOSITUKSET | 34 |
| 4.1 | Yhteisösosiaalityötä ja kohtaamispaikkoja kuntiin | 34 |
| 4.2 | Liikunta sosiaalisen kuntoutuksen välineeksi | 35 |
| 4.3 | Vertaisohjaajina ja tsemppareina toimivien romanien tukeminen | 36 |
| 4.4 | Romaniperheiden kanssa tehtävä työ ja perhekeskusten yhteiskehittäminen | 37 |

| | | |
|---------------|--|-----------|
| OSA II | | 40 |
| 5 | LIIKUNTA KANNATTELEE HYVINVOINTIA | 40 |
| 5.1 | Liikunta yhdistää | 40 |
| 5.2 | Liikunta tuottaa mielekkyyttä arkeen | 41 |
| 5.3 | Liikunta rentouttaa ja palauttaa | 41 |
| 5.4 | Liikunta tuottaa hyvää keholle ja mielelle | 42 |
| 5.5 | Liikunta rauhoittaa mieltä | 42 |
| 5.6 | Liikunta tukee hyvää syömistä ja aineenvaihduntaa | 43 |
| 5.7 | Liikunta huoltaa aivoja ja kirkastaa ajatuksia | 43 |
| 5.8 | Istumisen ja paikallaanolon tauottaminen | 44 |
| 5.9 | Soveltava liikunta erityisryhmille ja pitkäaikaissairaille | 46 |
| 6 | LIITTEET | 47 |

OSA I

1 YHDESSÄ TEKEMISTÄ JA LUOTTAMUKSEN RAKENTAMISTA

Keski-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus KOSKE:n koordinoiman *Yhdessä liikkeellä* -hankkeen kohderyhmänä olivat Keski-Suomen romanit, joita on arviolta yli 500. Pääosa heistä asuu Jyväskylässä (noin 400) ja Äänekosken seudulla (noin 80). Romanit ovat asuneet Suomessa yli 500 vuotta ja heitä arvioidaan olevan noin 10 000–12 000.

Syksyn 2019 aikana toteutetulla hyvinvointikyselyllä tavoitimme 107 henkilöä, mikä on noin viidennes maakunnan romaneista. Kiitämme lämpimästi kaikkia hyvinvointikyselyyn vastanneita sekä monia työtämme tukeneita romanitoimijoita ja hankekumppaneita yhteyksien avaamisesta ja luottamuksen rakentamisesta.

Tämän julkaisun sivuilla tarkastellaan Keski-Suomessa asuvien romanien hyvinvointia liikunnan avaaman ikkunan kautta.¹ Romanien hyvinvoinnista ja terveydestä on aiemmin ollut niukasti tutkittua tietoa. Vuonna 2018 valmistunut Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL:n Romanien hyvinvointitutkimus Roosa² innosti meitä KOSKE:n sekä Liikunnan ja kansanterveyden edistämisyhtiö LIKESin edustajina käynnistämään yhteistyön paikallisten romanijärjestöjen ja Jyväskylän kaupungin kanssa.

Roosa-tutkimuksen tulosten perusteella voidaan arvioida, että romaneilla on useita kansansairauksia ja fyysiseen toimintakykyyn liittyviä riskitekijöitä. Samoin esimerkiksi masentuneisuus on yleistä, mihin vaikuttavat oletettavasti osaltaan romanivähemmistön kohtaama pitkä syrjinnän historia sekä työllistymisen vaikeudet.

¹ Hyvinvoinnin osatekijät voidaan jakaa kolmeen ulottuvuuteen: terveyteen, materiaalliseen hyvinvointiin ja koettuun hyvinvointiin tai elämänlaatuun. Muun muassa asuin- ja elinolot, työllisyys ja työolot sekä toimeentulo ovat niin sanottuja yhteisötason hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Sen sijaan yksilöllisen hyvinvoinnin osatekijöiksi luetaan ihmisen sosiaaliset suhteet, mahdollisuudet itsensä toteuttamiseen, onnellisuus ja sosiaalinen pääoma. Lähde: Vaarama M ym. (toim.) (2010) Suomalaisten hyvinvointi. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Yliopistopaino.

² Weiste-Paakkanen, Anneli, Lämsä, Riikka & Kuusio, Hannamari (toim.). 2018. Suomen romanivähemmistön osallisuus ja hyvinvointi. Romanien hyvinvointitutkimus Roosan perustulokset 2017-2018. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Marraskuussa 2019 julkaistussa työ- ja elinkeinoministeriön (TEM) tutkimuksessa³ arvioidaan romanien työllisyystilanteen ja yrittäjyyden kohentuneen viimeisen 10 vuoden aikana. Kuitenkin romaniväestö kohtaa edelleen syrjintää työnhaussa ja heidän työttömyytensä on huomattavasti yleisempää kuin pääväestöllä. Siten THL:n ja TEM:in valtakunnallisten tutkimusten tulokset tuovat esiin sekä sosiaalista hyvinvointia että työ- ja toimintakykyä edistävän toiminnan tarvetta. *Yhdessä liikkeellä* -hankkeessa lähdimme ajatuksesta, että romanien toimijuuden vahvistamisen ja omaehtoisen liikkumisen edistäminen ovat välineitä vastata näihin haasteisiin Keski-Suomen maakunnassa. Kiitos Keski-Suomen Liitolle rahoituksesta, jolla työhön on ollut mahdollista tarttua.

THL:n Roosa-tutkimuksen perusteella suositellaan, että liikunta- ja hyvinvointimahdollisuuksia tulee lisätä romanien osallisuutta ja romanikulttuurin omia käytäntöjä noudattaen. Tärkeää on myös, että romaniväestön vahvuudet, kuten yhteisöllisyys ja keskinäinen avunanto, hyödynnetään voimavaroina liikkumiseen ja terveyteen liittyvien ongelmien ja tarpeiden ratkomisessa.

Selvitystyön aikana olemme havahtuneet ymmärtämään, että palveluiden tai muun ulkoapäin määritellyn toiminnan kohteena olemiseen tyytyminen eivät riitä parantamaan romaniväestön asemaa määräänsä enempää. Romanien luottamusta itseensä vaikuttajina ja oman hyvinvointinsa tekijöinä on korostettava jatkossa entistä määrätietoisemmin. Heitä ei kuitenkaan tule jättää tekemään työtä yksin: yhtä tärkeää ovat kohtaamisten, vuorovaikutuksen ja yhdessä tekemisen lisääminen pääväestön asukkaiden ja muiden vähemmistöjen, esimerkiksi eri maahanmuuttajaryhmien kanssa.

Romaniväestön osallistuminen hankkeen suunnitteluun, viestintään ja toteutukseen oli hankkeemme antoisa lähtökohta. Mukana ovat olleet Jyväskylän kaupungin romanityöryhmä sekä romanijärjestöistä Jyväskylän nuoret romanit ry JyväRoma ja Jyväskylän romaninaiset ry. Löyhemmin olemme tehneet yhteistyötä Äänekosken kaupungin sekä Ääneseudun romanit ry:n kanssa. Selvitystyön ohessa on kartoitettu ja vahvistettu romanityön verkostoja sekä löydetty romanihdyshenkilöitä Keski-Suomen eri kunnista.

³ Owl Group Oy, Jauhola, Laura, Ärling, Mertsi, Karinen, Risto, Luukkonen, Tuomas & Oosi, Olli. 2019. Romanien työllisyys, yrittäjyys ja työelämään integroituminen. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja. Työelämä 2019: 58.

Vilpitön halu vuorovaikutukseen ja luottamuksen rakentamiseen on kannatellut yhdessä toimimisen opettelua. Olemme päässeet hyvin alkuun. Toimitamme uudet matkakumppanit tervetulleeksi jatkotyöhön!

Eri puolilla Keski-Suomea 20.12.2019

Kirjoittajat

Päivi Kivelä, hankekoordinaattori, KOSKE

Kaisa Koivuniemi, terveyden edistämisen asiantuntija, LIKES

2 LIIKUNTA ON HYVINVOINNIN PERUSPILARI

Liikunta ja liikunnan edistäminen

Tässä julkaisussa käytetään käsitettä liikunta, jolla tarkoitetaan ennen kaikkea arkista liikkumista lisääviä tekoja. Kun puhutaan liikunnan edistämisestä, kyse on ennen kaikkea edellytysten luomisesta arkiselle liikkumiselle. On tärkeää oivaltaa, että hyvää tekevän liikunnan ei tarvitse välttämättä tapahtua organisoidusti. Omaehtoiset liikuntateot osana muuta elämää ovat keskeisessä roolissa.

Käytännössä tämä voi tarkoittaa esimerkiksi fyysisesti aktiivisia kulkutapoja, kuten kävelyä ja pyöräilyä, portaiden valitsemista hissien sijaan sekä istumisen ja muun paikallaanolon tauottamista. Lisäksi liikuntaa voi sisällyttää osaksi päivän muita toimia, kuten vaikkapa ryhmätapaamista kävelylenkin muodossa tai pientä taukojumppaa työn, harrastekerhon tai tv:n katselun lomassa. Liikunta voi toteutua myös varsinaisena omaehtoisena tai ohjattuna liikuntaharrastuksena.

Arjen perustana voidaan ajatella olevan⁴

- mielekäs tekeminen
- sosiaaliset suhteet
- ravinto
- liikunta
- uni, rentoutuminen ja lepo
- keho-mieli-yhteys
- keinot oman mielen rauhoittamiseen
- ajatukset ja niiden kanssa työskentely

⁴ Mielenterveystalo: https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/opaat/maahanmuuttajat/Pages/arjen_hyvinvointi.aspx

Arkisten asioiden sujuminen tukee ja vahvistaa terveyttä ja hyvinvointia. Kun elämässä kaikki on kutakuinkin hyvin, arki sujuu ilman suuria ponnisteluja. Elämään ja arjen ympäristöihin voi kuitenkin liittyä erilaisia tekijöitä, jotka haittaavat tai jopa estävät arjen perusteiden toteutumista ihmisen toivomalla tavalla ja siten, että ne tuottaisivat hyvää elämää.

Liikunta ja fyysinen kokonaisaktiivisuus ovat positiivisesti yhteydessä moneen hyvinvoinnin osa-alueeseen ihmisen arjessa. Liikkuessa elimistö erittää mielihyvähormoneja, jotka kohentavat mielialaa. Päivittäinen liikunta tuo hyvää oloa, energisyyden tunnetta ja rentouttaa. Omaan arkeaan voi tarkastella siitä näkökulmasta, että mihin kohtaan päivää ja viikkoa on mahdollista ujuttaa liikettä muun tekemisen osaksi ja yhteyteen.

Tämän julkaisun osaan II, **Liikunta kannattelee hyvinvointia**, on koottu tietoa ja vinkkejä tukemaan omaehtoista liikuntaa sekä arjen peruspilareiden vahvistamista.



Kuva 1. Liikunta ikkunana arjen hyvinvointiin.⁵

⁵ Raportin kuvituksia tehty Piktochartilla.

3 KESKI-SUOMEN ROMANEILLE SUUNNATUN HYVINVOINTIKYSELYN TULOKSET

Hyvinvointikysely suunnattiin kaikille Keski-Suomessa asuville romaneille. Hankekumppaneina olleiden romanitoimijoiden sekä aiemmissa kehittämishankkeissa saatujen tietojen perusteella on arvioitu, että Keski-Suomessa asuu kaikkiaan hieman yli 500 romania. Kyselyyn vastasi 107 henkilöä, mikä on arviolta noin viidennes keskisuomalaisista romaneista.

3.1 Kyselyn toteutus ja aineiston analysointi

Kyselyn avulla selvitettiin romaniväestön hyvinvoinnin voimavaroja, esteitä, tuen tarpeita ja kiinnostuksen kohteita.⁶ (Ks. Liite 2, Hyvinvointikyselylomake.) Aineistonkeruuta toteutettiin 16.9.–19.11.2019.

Kyselyn vastaajamäärää voidaan pitää erittäin hyvänä. Yleisesti ottaen kohderyhmä suhtautui selvitykseen ja aineistonkeruuta toteuttaneisiin henkilöihin melko myönteisesti, mitä voidaan pitää merkinä siitä, että hankkeessa onnistuttiin herättämään luottamusta selvitystyön tarkoituspäriä kohtaan. Romaniyhteyshenkilöt tavoittivat haastateltavia ja onnistuivat myös motivoimaan heitä kyselyyn vastaamiseen. Romanitaustaisten henkilöiden mukanaolo alusta lähtien - myös kyselylomakkeen suunnittelussa, toteutuksessa ja viestinnässä – oli ratkaisevan tärkeää selvityksen onnistumiselle. Kyselylomake annettiin kohderyhmän testattavaksi ennakkoon, minkä jälkeen joi-tain käytettyjä kysymyksiä ja sanastoa muokattiin hieman saatujen kommenttien perusteella⁷. Kuitenkin on todettava, että joissain tapauksissa nimenomaan neutraalin ei-romanitaustaisen henkilön mukanaolo oli etu aineistonkeruun ja yhteyksien solmimisen kannalta.

Jyväskylän kaupungin romanityöryhmä sekä romanijärjestöjen työntekijät ja vapaaehtoiset tiedottivat hankkeesta eri tilaisuuksissa, Facebookissa ja omis-sa sosiaalisissa verkostoissaan. Lisäksi romanitoimijat toteuttivat pääosin vastaajien etsimisen ja varsinaiset aineistonkeruutilanteet. KOSKE julkaisi

⁶ Kysely koostui kaikkiaan 17 kysymyksestä, jotka käsittelivät eri teemoja: vastaajan kiinnostuksen kohteet, voimavarat ja ajankäyttö, tuen tarpeet, liikkumisen esteet sekä palaute ja vapaa sana hyvinvoinnin teemoihin liittyen. Jyväskyläläisille kohdennettiin lisäksi kysymyksiä liittyen Jyväskylän kaupungin vuosina 2012-2014 toteuttamaan *Romanit liikkeelle* -hankkeeseen.

⁷ Mm. lomakkeen kysymys tuen tarpeista: seksuaaliterveyttä käsittelevä kysymys poistettiin sekä romani-kulttuurin hyvinvointivaikutuksia ja romanasun käyttöä koskevia kohtia selkeytettiin. Kyselylomakkeen suunnittelussa hyödynnettiin joissain kysymyksissä pohjana myös THL:n Roosa-tutkimuksen kysymyksen-asettelua.

hankkeesta esittelyvideon You Tube -tilillään sekä tiedotti kyselyn toteutuksesta verkkosivuillaan ja infokirjeissään.⁸

Vain pieni osa vastaajista (n=12) täytti sähköisen Webropol-kyselyn itsenäisesti suoraan linkin kautta. Nämä vastaajat olivat tietyvästi pääosin nuoria tai nuoria aikuisia. Useimmat henkilöt vastasivat kyselyyn puhelinhaastattelussa, kotikäynnillä tai eri yhdistyskumppaneiden kanssa järjestetyissä ryhmätapaamisissa.⁹

Keski-Suomen sosiaalialan osaamiskeskuksen hankekoordinaattori, tutkija Päivi Kivelä tallensi koko kyselyaineiston Webropol 3.0 -ohjelmaan, jolla hän toteutti myös aineiston analyysin. Avoimiin kysymyksiin annettujen vastausten osalta hyödynnettiin myös sisällönanalyysia ja teemoittelua. Kaikkien kyselyyn vastanneiden henkilöiden vastaukset tallennettiin yhteiseen tiedostoon nimettöminä ja ilman tunnistetietoja, eikä vastaajien yhteystietoja ole kirjattu mihinkään rekisteriin. Selvityksen tuloksista raportoidaan tässä julkaisussa ja muutoinkin siten, etteivät ulkopuoliset voi tunnistaa yksittäisiä henkilöitä tai perheitä. Paperilomakkeet tuhottiin sen jälkeen, kun kaikki vastaukset oli tallennettu ja tämän raportin tulokset raportoitu.

3.2 Aineiston edustavuus taustamuuttujien valossa

Suhteellisen suuren vastaajamäärän ansiosta kyselyn tulosten voidaan arvioida tuottavan melko hyvän käsityksen maakuntamme romanien näkemyksistä ja kokemuksista. Naisia ja miehiä oli vastaajissa suunnilleen yhtä paljon (taulukko 1).

⁸ Yhdessä liikkeellä hankkeen esittelyvideo: <https://www.youtube.com/watch?v=YIV9m2V0Pxo>

⁹ Aineistonkeruuta toteuttivat Kirsi Florin, Natja Florin, Samuel Florin, Leif Långström ja Tenho Roth sekä Päivi Kivelä. Hankekoordinaattori Päivi Kivelä toteutti erillisiä haastattelukäyntejä Ääneseudun, Laukaan ja Viitasaaren romaneiden tavoittamiseksi. Osa täytti vastauksensa näissä tilanteissa paperilomakkeeseen itsenäisesti, osa täytti lomakkeen Päivi Kivelän kanssa yhdessä, mikä mahdollisti myös tarkentavien lisäkysymysten tekemisen. Eri kuntien asukkaat tavoitettiin henkilökohtaisten suhteiden tai sellaisten paikallisten yhteistyöhenkilöiden avulla, jotka toimivat työntekijöinä eri yhdistyksissä, järjestöissä tai seurakunnissa. Kivelä teki käynneistään myös jonkin verran muistiinpanoja, joita on käytetty tämän selvityksen tausta-aineistona, kuten myös erilaisia työpalaverikeskusteluja eri yhteistyökumppaneiden kanssa.

Taulukko 1. Sukupuolijakauma, Jyväskylä ja muu Keski-Suomi

| | Jyväskylä | | Muu Keski-Suomi | | Yhteensä |
|----------------|-----------|-----------|-----------------|-----------|------------|
| | n | Prosentti | n | Prosentti | |
| Nainen / tyttö | 30 | 44% | 21 | 60% | 51 |
| Mies / poika | 38 | 56% | 14 | 40% | 52 |
| Yht. | 68 | | 35 | | 103 |

Hyvinvointikyselyllä tavoitettiin vastaajia kaikista ikäryhmistä. Vähäisimmäksi jäi kuitenkin yli 65-vuotiaiden osuus. Nuorimmat vastaajat olivat yläkouluikäisiä, noin 15-vuotiaita. Nuorimmat tytöt (alle 18-vuotiaat) ja naiset (18-29-vuotiaat) tavoitettiin melko heikosti. Keski-ikäisissä ja vanhimmissa ikäryhmissä naisvastaajia oli sen sijaan miehiä enemmän (LIITE 1, taulukko 2). Yksi vaikuttava tekijä voi olla se, että keski-ikäiset naiset osallistuvat enemmän esimerkiksi yhteiseen kerhotoimintaan, kun taas miehille on tarjolla vähemmän kohtaamispaikkoja ja tilaisuuksia.

Taulukko 2. Vastaajien ikäjakauma

| | n | Prosentti |
|-------------|------------|-------------|
| alle 18 | 10 | 10% |
| 18-29 | 26 | 25% |
| 30-54 | 50 | 48% |
| 55-64 | 15 | 14% |
| 65+ | 3 | 3% |
| Yht. | 104 | 100% |

Keski-Suomessa on yhteensä 23 kuntaa (ks. kuva 2), joissa on yhteensä 275 000 asukasta. Pienin kunta on Luhanka, jossa on noin 700 asukasta. Romanitoimijoiden tietoihin perustuva arvio on, että Jyvässeudulla asuu noin 400 romania, mikä on siis noin 80 prosenttia kaikista Keski-Suomen romaneista. Jyväskylän lisäksi suhteellisen paljon romaneja asuu Äänekoskella, arviolta noin 80 henkilöä. Keski-Suomen romaniväestö asuu siten Jyvässeutua ja Ääneseutua lukuun ottamatta hyvin hajallaan ja etäisyyksien päässä toisistaan.

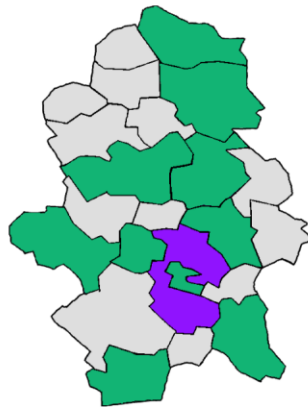
Romanit Suomessa

noin 400
Jyväskylässä

noin 80
Ääneseudulla

yli 500
Keski-Suomessa

10 000 – 12 000
Suomessa



107
kyselyyn
vastaajasta

65 %
Jyväskylältä

35 % muualta
Keski-
Suomesta

51 % miehiä

49 % naisia

Kuva 2. Romanit Suomessa ja Keski-Suomessa

Jyväskylä on merkattu karttaan violetilla värillä (kuva 2). 65 prosenttia hyvinvointikyselyn vastaajista ilmoitti kotipaikakseen Jyväskylän. Siten muiden kuntien romanit muodostavat yhteenlaskettuna noin kolmanneksen vastaajista, mitä voidaan pitää varsin hyvänä otoksena muualla kuin Jyväskylässä asuvista romaneista.

Vihreällä on merkitty kaikki muut kunnat, joista hyvinvointikyselyyn saatiin vastauksia. Äänekosken (mukaan lukien Suolahti) lisäksi mainitut asuinpaikkakunnat olivat Joutsa, Keuruu, Kuhmoinen, Laukaa, Muurame, Petäjävesi, Pihtipudas, Saarijärvi ja Viitasaari. Vastaajia oli siten useimmista niistä kunnista, joissa romaneja yhteistyöverkoston kautta saatujen tietojen pohjalta tiedetään asuvan.

Jyväskylässä tavoitettiin hieman enemmän miesvastaajia, muualla puolestaan enemmän naisia. Tähän vaikuttaa oletettavasti tapa, jolla aineistonkeruuta on toteutettu¹⁰. Silloin kun aineistonkeruuta koordinoivana henkilönä on ollut romanitaustainen nainen, on myös vastaajiksi valikoitunut enemmän naisia, painottuen lisäksi samaan ikäluokkaan, jota haastattelija itse edustaa. Jos puolestaan yhteyshenkilö on ollut romanitaustainen mies, hän on tavoittanut enemmän miesvastaajia. Muualla Keski-Suomessa kyselyä toteuttivat

¹⁰ Aineistonkeruuta toteuttivat Kirsi Florin, Natja Florin, Samuel Florin, Leif Långström ja Tenho Roth sekä Päivi Kivelä. Hankekoordinaattori Päivi Kivelä toteutti erillisiä haastattelukäyntejä Ääneseudun, Laukaan ja Viitasaaren romaneiden tavoittamiseksi. Osa täytti vastauksensa näissä tilanteissa paperilomakkeeseen itsenäisesti, osa täytti lomakkeen Päivi Kivelän kanssa yhdessä, mikä mahdollisti myös tarkentavien lisäkysymysten tekemisen.

pääosin naishaastattelijat ja kyselyyn vastaamisen mahdollistaneita tilaisuuksia kutsuivat koolle romanitaustaiset naiset.

3.3 Yhteiskunnallinen toiminta ja osallisuus

Kaikista hyvinvointikyselyyn vastanneista 16 prosenttia oli palkkatyössä tai toimi yrittäjänä. Työttömäksi ilmoittautui useampi kuin joka kolmas vastaaja. Jokin muu -kohtaan lukeutuu ihmisiä, jotka olivat esimerkiksi työkokeilussa tai kuntouttavassa työtoiminnassa. Näin ollen voidaan perustellusti olettaa, että noin 40 prosenttia Keski-Suomen työikäisistä romaneista on työttömänä. Jotkut Jyväskylässä asuvat romanit pitävät kokemustensa ja arvionsa mukaan mahdollisena, että työttömien osuus on tätä lukua huomattavasti suurempi.

Hyvinvointikysely toteutettiin syys-marraskuussa 2019. Vastaavana ajankohdana työttömien työnhakijoiden osuus Keski-Suomen maakunnan työvoimasta oli noin 10,7 prosenttia (ELY-keskus Keski-Suomi lokakuu 2019)¹¹.

Taulukko 3. Pääasiallinen toiminta vastaushetkellä (vastaajia 103).

| | n | % |
|-----------------------------|------------|-------------|
| Palkkatyössä tai yrittäjänä | 17 | 16% |
| Työtön | 36 | 35% |
| Opiskelija | 16 | 16% |
| Eläkkeellä | 21 | 20% |
| Perhevapaalla | 0 | 0% |
| Jokin muu | 13 | 13% |
| Yht. | 103 | 100% |

Ikäryhmittäin tarkasteltuna romaniväestön pääasiallinen toiminta eriytyi (taulukko 4). Alle 18-vuotiaat olivat lähes poikkeuksetta koulussa tai opiskelemassa, ja siten vahvasti integroituneita esimerkiksi vuorovaikutukseen pääväestön kanssa. Sen sijaan 18–29-vuotiaista enää vain joka viides opiskeli – joka toinen oli työtön.

¹¹ Tiedotteet 2019: Työttömyys nousi vuoden takaisesta (Keski-Suomi) 22.10.2019. Luettu 16.12.2019, saatavilla <https://www.ely-keskus.fi/web/ely/-/tyottomuus-nousi-vuoden-takaisesta-keski-suomi>

Perhevapaalla olevia vastaajia ei tavoitettu ainuttakaan. Tämän kohderyhmän tavoittamiseen tulee jatkossa kiinnittää erityistä huomiota, ovathan nuoret vanhemmat erityisen merkittävässä roolissa paitsi omaan, myös lasten ja koko perheen hyvinvointiin heijastuvien arjen valintojen tekijöinä. Erään kunnan verkostotapaamisessa jotkut keski-ikäiset romaninaiset toivoivat nuorten tyttöjen ja perheenäitien huomioimista erikseen, koska nämä ovat erityisessä tuen tarpeessa, he ovat ”vain kotona”, ”eivätkä käy tai näy missään”.

Taulukko 4. Pääasiallinen toiminta ikäryhmittäin tarkasteltuna (vastaajia 103).

| | Alle 18 | | 18-29-vuotiaat | | 30-54-vuotiaat | | 55+ | | Yht. |
|-----------------------------|-----------|-------------|----------------|-------------|----------------|-------------|-----------|-------------|------------|
| | n | % | n | % | n | % | n | % | |
| Palkkatyössä tai yrittäjänä | 0 | 0% | 3 | 12% | 13 | 27% | 1 | 6% | 17 |
| Työtön | 1 | 10% | 13 | 50% | 20 | 41% | 2 | 11% | 36 |
| Opiskelija | 9 | 90% | 6 | 23% | 1 | 2% | 0 | 0% | 16 |
| Eläkkeellä | 0 | 0% | 1 | 4% | 7 | 14% | 13 | 72% | 21 |
| Perhevapaalla | 0 | 0% | 0 | 0% | 0 | 0% | 0 | 0% | 0 |
| Jokin muu | 0 | 0% | 3 | 12% | 8 | 16% | 2 | 11% | 13 |
| Yht. | 10 | 100% | 26 | 100% | 49 | 100% | 18 | 100% | 103 |

30–54-vuotiaiden ikäryhmä jakautui muita vahvemmin pääasiallisen toimintansa mukaan. Heilläkin työttömyys oli hyvin yleistä, mutta toisaalta palkkatyössä tai yrittäjänä toimivien osuus oli suurempi kuin muissa ikäryhmissä. Yli 55-vuotiaiden yhteiskunnallinen osallisuus ei toteutunut käytännössä lainkaan työmarkkinoille kiinnittymisen kautta. Pääosin he olivat jo eläkkeellä.

3.4 Kiinnostuksen kohteet ja sosiaaliset suhteet tuottavat hyvinvointia ja sosiaalista pääomaa

Vastaajista alle kolmannes asui yksin. Selvästi yleisin perhetyyppi oli paris-kunta, jolla on lapsia (38%). Yksinhuoltajia oli noin joka kymmenes. Ilman lapsia asuvista pariskunnista suuri osa oli oletettavasti isovanhempia (ks. LIITE 1, taulukko 10, perhetyypin vertailu ikäryhmittäin).

Taulukko 5. Perhetyyppi, naiset ja miehet (vastaajia 102).

| | Naiset | | Miehet | | Yht. | |
|-----------------------------|-----------|--------------|-----------|-------------|------------|-------------|
| | n | Prosentti | n | Prosentti | n | % |
| Yksin asuva | 16 | 31% | 13 | 25% | 29 | 28% |
| Pariskunta, ei lapsia | 6 | 12% | 7 | 14% | 13 | 13% |
| Pariskunta, jolla on lapsia | 18 | 35% | 21 | 41% | 39 | 38% |
| Yksinhuoltaja | 6 | 12% | 4 | 8% | 10 | 10% |
| Muu yhdessä asuva | 5 | 10% | 6 | 12% | 11 | 11% |
| Yht. | 51 | 100 % | 51 | 100% | 102 | 100% |

Kysyimme arjen ajankäytöstä ja kiinnostuksen kohteista selvittääksemme tarkemmin arjen käytäntöjä ja sosiaalisia verkostoja. Vastaukset vahvistivat ennakkokäsityksen, että esimerkiksi hengellisyys, seurakuntien toimintaan ja uskonnollisiin yhteisöihin osallistuminen on useimmille romaneille varsin luonteva ja merkityksellinen osa elämää. Kerho- ja yhdistystoimintaan osallistuminen oli myös vastaajilla varsin yleistä.

Muiksi harrastuksiksi ja kiinnostuksen kohteiksi esitettiin muun muassa musiikki eri muodoissaan, tanssi ja esiintyminen, käsityöt, ulkoilu, hevosten hoito, hyötyliikunta, avantouinti, Facebook tai vanhemmista ja muista omaisista huolehtiminen.

Yleisesti ottaen romanit elävät tavallista suomalaista arkea. Kyselyn vastaajien ajankäytössä painottuivat huomattavan vahvasti perhe, sukulaiset, koti ja ystävät (ks. kuva 3). Toki myös työ ja opiskelu näyttäytyivät niiden keskiössä, joilla palkkatyötä, oma yritys tai opiskelupaikka on.

Kun romaniväestön arjen puitteita ja työmarkkinoille pääsemisen vaikeutta miettii hyvinvoinnin ja liikunnan edistämisen näkökulmasta, korostuvat omassa arjessa ja yhteisössä omaehtoisesti tapahtuvan toiminnan tärkeys. Perheiden ja oman yhteisön yhteisen tekemisen vahvistaminen ja tukeminen on erittäin tärkeää.



Kuva 3. Arkinen ajankäyttö, sosiaaliset suhteet ja toiminta sanapilvenä (vastaajia 103, avointen vastausten teemat, ks. tarkemmin LIITE 1, taulukko 12).

On tärkeää huomioida kaikkien perheenjäsenten hyvinvointi yksilöinä. Liikunta eri muodoissaan tukee kuitenkin osaltaan perheen yhteiseloä, elämänlaatua ja hyvinvointia kokonaisuutena monissa erilaisissa arjen suhteissa.

- Liikunta lisää yleistä jaksamista ja toimintakykyä.
- Lapsen tai lapsenlapsen kanssa liikkuminen voi vahvistaa vanhemmuutta tai isovanhemmuutta.
- Liikunta voi myös olla pariskuntaa, perhettä, ystäviä tai vaikkapa naapureita yhdistävä voimavara.

Perhepiirin ja tutun lähiyhteisön merkitystä korostavien näkökulmien lisäksi tulee pohtia, miten erilaisten vapaa-ajantoimintojen avulla voidaan jatkossa edistää ja tukea romanien, pääväestön ja muiden väestöryhmien kohtaamisia, tutustumista ja kanssakäymistä kylissä ja asuinalueilla.

Aika hiljaista on tällä hetkellä, en tee muuta kun haen töitä ja ole perheen kanssa.

Aika menee tällä hetkellä perheen, seurakuntaelämän sekä töitten tekemisen keskellä.

Ompelen joka päivä. Tällä hetkellä en ole töissä ja hakuja laittanut moneen paikkaan. Kotona perheen kanssa, välillä kävellään iltaisin.

Siivoan joka päivä ja käyn aikaa viettämässä joskus muiden romanien luona.

Arki hyvin tyhjäpäiväistä, ei mitään tekemistä muuta kuin työt kotona.

Hoidan lapsenlapsia pääsääntöisesti.

En tee mitään, katson Netflixiä, etsin töitä.

Työ ja lenkkeily, lasten kans ja lasten harrastuksiin kускаaminen, kahvittelua ystävien kans.

Perheen kanssa, koiran kanssa, lastenlapsien kanssa joka päivä.

Työtön, aikaa on liikaa, vietän aikaa uskovien kanssa, teen vapaaehtoistyötä, käyn laulamassa.

Normaalia perhe-elämää. Hoidamme välillä lastenlapsia, miehen yritystoiminta vie suurimman osan ajasta päivittäin.

Aamulla töihin viitenä päivänä viikossa. Kotityöt, perhe, äidin luona käyminen, isän luona käyminen.

Lukuisissa kyselyn avovastauksissa kuten myös hankeaikaisissa verkostotaapaamisissa käydyissä keskusteluissa tuli esille, että romanit kouluttautuvat ja hakevat töitä erittäin aktiivisesti. Ajan tasalla olevasta koulutuksesta ja lukemattomista työhakemuksista huolimatta työllistyminen ja kokemuksen hankkiminen avoimilla työmarkkinoilla on hyvin vaikeaa – jopa TET-harjoittelupaikan löytäminen on peruskoulua käyville romaninuorille vaikeaa¹².

¹² Diakonia-ammattikorkeakoulun Vuoden rekrytointiteko -palkittu Työnimi-kampanja osoitti konkreettisesti romanien rekrytointitilanteissa tapahtuvan syrjinnän.

Lue esim: Romanien vaikeudet puhuttavat: "Työhakemuksia laitettava paljon keskivertoa enemmän, TET-harjoittelupaikkaa ei löydy millään", 6.4.2018, saatavilla: <https://yle.fi/uutiset/3-10147423>

Työnimi voitti Vuoden rekrytointiteko -palkinnon, 29.10.2019, saatavilla: <https://www.diak.fi/2019/10/28/tyonimi-voitti-vuoden-rekrytointiteko-palkinnon/>

Lisäksi #romaniharjoitteluun -somekampanja, jolla rohkaistaan työnantajia ottamaan romaneja TET-harjoitteluun, saatavilla: <https://motiivilehti.fi/lehti/artikkeli/tet-jakso-on-monelle-romanille-ensimmainen-kokemus-tyosyrjinnasta-aktivistit-leif-hagert-ja-linda-maria-roine-haastavat-tyopaikkasi-ota-romaninuori-harjoitteluun/>

Sosiaalisten suhteiden tuottamalla porukkaan kuulumisen kokemuksilla, ja niiden mahdollistamalla mielekkään tekemisen tilaisuuksilla, on suuri merkitys sosiaaliselle hyvinvoinnille. Tämän lisäksi entistä monipuolisemmat sosiaaliset verkostot voivat kartuttaa sellaista osaamista, itseluottamusta ja sosiaalista pääomaa, jotka vaikuttavat myönteisesti minäkuvaan, työmarkkina-asemaan sekä mahdollisesti itsensä työllistämiseen ja yrittäjyyteen.

3.5 Romanit liikkeelle?

Kaiken kaikkiaan hyvinvointikyselyn vastausten perusteella näyttää siltä, että liikunnan ja urheilun harrastaminen kiinnostavat Keski-Suomessa asuvia romaneja, varsinkin jos niiden hyvää tekevästä vaikutuksesta on myös aiempaa omakohtaista kokemusta. Enimmäkseen kuitenkin nykyistä liikuntaa, omaehtoista tai organisoitua harrastamista, kuvataan vähäiseksi, syystä tai toisesta.

3.5.1 Liikunnan esteet

Liikuntaa ja hyvinvointia rajoittavista esteistä tuodaan esiin pääosin erilaisia sairauksia ja toimintakyvyn rajoitteita, mutta jossain määrin myös sosiaaliin ristiriitoihin liittyviä tekijöitä. Toisaalta erilaisia tuen tarpeita ja jatko-toimintaan liittyviä toiveita kuvaavissa avovastauksissa tuotiin esille, että liikuntaan, terveellisiin elämäntapoihin ja oman hyvinvoinnin edistämiseen suhtaudutaan pääosin erittäin myönteisesti – koetuista vaivoista, rajoitteista ja toimintaresurssien puutteista huolimatta.



Kuva 4. Liikkumisen esteet (vastaajamäärä 104).

Kaikissa esiin tulleissa terveyteen liittyvissä esteissä liikunta olisi oikeastaan juuri yksi keskeinen hyvinvointia vahvistava tekijä. Säännöllinen liikunta

ehkäisee, hoitaa ja kuntouttaa pitkäaikaissairauksissa (ks. Liikunta: Käypä hoito -suositus 2016¹³).

Liikunta lisää esimerkiksi pitkäaikaissairaana lihasvoimaa, parantaa tasapainoa ja liikkuvuutta, hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa sekä vahvistaa luustoa. Liikunnalla on sairastumisen tai vammautumisen yhteydessä myös mielen hyvinvointia tukevia vaikutuksia. Säännöllisen fyysisen aktiivisuuden on tutkimuksissa todettu esimerkiksi vähentäneen masentuneisuuden ja psyykkisen kuormittuneisuuden merkkejä, erityisesti aikuis- ja vanhenevassa väestössä.

Myös erityisryhmään kuuluvalla liikunta on mielekäs tapa viettää aikaa toisten seurassa ja kokea iloisia onnistumisen elämyksiä, mikä tuo elämään merkitystä ja arvokasta sisältöä.¹⁴

3.5.2 Liikuntaa ja hyvinvointia edistävän tuen tarpeet

Kyselyssä selvitettiin hyvinvointiin vaikuttaviin asioihin liittyviä tuen tarpeita. Kysyimme, kokeeko vastaaja tarvitsevansa tietoa, tukea, kannustusta tai ohjausta. Osalla vastaajista oli hyvinkin monenlaisia elämän eri osa-alueisiin liittyviä tarpeita. Selvästi vahvimmin painottuivat kuitenkin liikuntaan ja fyysisen aktiivisuuteen sekä terveellisiin ravintotottumuksiin liittyvät vastaukset (ks. taulukko 7). Osaltaan painotusta selittää selvityksen teema, omaehtoisien liikunnan lisäämiseen liittyvä viestintä ja aineistonkeruun toteutustapa.

¹³ Liikunta. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2016 (viitattu 17.12.2019). Saataville internetissä: www.kaypahoito.fi.

¹⁴ Liikkuen kohti terveyttä ja hyvinvointia Soveltavan liikunnan kehittämissuosituksukset vuosille 2016–2021 Soveltavan liikunnan julkaisuja 5 (toimittaja Tupu Sammaljärvi) https://soveli-fi-bin.directo.fi/@Bin/6c9be0c26cdab11607755bef9c5f6f64/1576575959/application/pdf/1266449/Soveli%20KeHiSu2015_verkko.pdf

Taulukko 7. Liikuntaa ja hyvinvointia edistävän tuen tarpeita (vastaajia 92, vastauksia yhteensä 548).

| Koetko tarvitsevasi tietoa, tukea, kannustusta tai ohjausta joissakin seuraavissa hyvinvointiin vaikuttavissa asioissa? | Kyllä (n) | % |
|--|------------------|----------|
| Arkisen hyötyliikunnan lisääminen | 56 | 61% |
| Itselle sopivan liikuntamuodon löytäminen ja harjoittaminen | 62 | 67% |
| Yleisiin liikuntapalveluihin ja -ryhmiin osallistuminen | 58 | 63% |
| Tupakoinnin lopettaminen tai vähentäminen | 33 | 36% |
| Terveelliset ravintotottumukset | 60 | 65% |
| Riittävä lepo, palautuminen, rentoutuminen | 38 | 41% |
| Nukkuminen, uniongelmat | 33 | 36% |
| Henkinen hyvinvointi | 40 | 43% |
| Yksinäisyyden vähentäminen, uusien sosiaalisten suhteiden solmiminen | 30 | 33% |
| Syrjintäkokemusten käsittely | 12 | 13% |
| Rasistisen kohtelun käsittely | 16 | 17% |
| Ihmissuhteet | 19 | 21% |
| Romaniasun käytön terveysvaikutukset / vaikutukset liikuntatottumuksiin | 16 | 17% |
| Romanikulttuurin, -kielen ja -identiteetin hyvinvointivaikutukset | 17 | 18% |
| Toimeentulo | 30 | 33% |
| Päihteidenkäyttö, riippuvuudet | 7 | 8% |
| Hengelliset kysymykset, elämäkatsomus | 18 | 20% |

Tarkentavat, avoimet vastaukset tarvittavan tuen laadusta todensivat, että tarvetta on sekä tiedolle että toimenpiteille. Vastauksista heijastuu yhtäältä kasaantunutta huono-osaisuutta, sillä vastaajilla on oletettavasti usein esimerkiksi pitkäaikaistyöttömyyden takia pienet tulot ja toimeentulovaikeuksia. Toisaalta erilaiset sairaudet ja muut fyysistä toimintakykyä heikentävät tekijät rajaavat itselle sopivia liikkumisen tapoja. Lisäksi esimerkiksi monista ”en osaa sanoa” -vastauksista on tulkittavissa viesti, että omia tarpeita ja mahdollisuuksia on usein vaikea muotoilla.

Tällä hetkellä en tee mitään hyvinvoinnin eteen, koska ei ole varaa enkä oikeastaan osaakaan.

Elämässä etenemiseen kaipaan tukea ja ohjausta. Että joku lähtis liikkumaan mun kanssa ja auttais painonpudotuksessa.

Tiedon ja osaamisen puute sekä vähävaraisuus, neuvottomuus ja kyvyttömyys täsmentää omia tarpeita ovat todellisia syitä ja esteitä hyvinvoinnin ja liikunnan edistämisen tiellä. Myös tsemppausta ja kaveria kaivataan rinnalla kulkijaksi. Oikeastaan kaikkiin näihin liittyy tarve tunnistaa ja vahvistaa yksilön omaa toimijuutta.

Mahdollisuus oman hyvinvoinnin edistämiseen on aina viime kädessä jokaisella itsellään. Oman toimijuuden vahvistamiseen tarvitaan kuitenkin tiedon ja osaamisen lisäksi esimerkiksi vertaistukea ja kannustamista, jotta toimintaympäristössä olevia mahdollisuuksia kyetään ylipäätään tunnistamaan ja rohkaistumaan kohti itselle sopivia tavoitteita.

3.6 Paikallinen toimintaympäristö luo liikunnan ja osallistumisen puitteet

Harrastuksia sekä ajankäytön ja sosiaalisten suhteiden rakentumista määrittävät osaltaan asuinpaikka, etäisyydet ja kuntien asukkailleen tarjoamat erilaiset palvelut. Jyväskylän kaupungissa asuu yksi Suomen suurimmista romanityhteisöistä. Paikallisten romanien hyvinvointia ja osallisuutta on edistetty pitkäjänteisesti Jyväskylän kaupungin, paikallisen romanityöryhmän, yhdistysten ja muiden romanityötä tukevien verkostojen yhteistyöllä. Muissa Keski-Suomen kunnissa ei voida samalla tavoin puhua erillisestä romanityöstä, vaikka joitain yksittäisiä hankkeita tai toimenpiteitä onkin kohdennettu myös Jyväskylän ulkopuolisille romaneille (esim. Rainer-hanke).

Emme tämän hankkeen aikana pystyneet tavoittamaan vastaajia aivan kaikista niistä kunnista, joissa romaneja tiedetään asuvan. Jossain määrin oli kyse siitä, ettei yhteyksiä ja luottamusta paikallisen romaniväestön kanssa ehditty tai pystytty rakentamaan riittävästi hankeaikana. Taustalla oli jonkin verran pettymystä aiempaan hanketoimintaan ja mahdollisuuksiin vastata romaniväestön odotuksiin. Jossain määrin epäluottamuksen takana olivat ilmeisesti aiempien hankkeiden rahoituskäytännöistä johtuvat kohderyhmää rajaavat tekijät kuten kunta- tai ikärajat ja niihin liittyvät viestinnän vaikeudet ja väärinymmärrykset. Tässä suhteessa romaniväestö ei eroa pääväestöstä, sillä hanketoiminta ohjaa usein toiminnan kohdentumista tavoilla, jotka ovat ihmisten arjen toiminnalle ja kuntarajat ylittävälle verkostoille vieraita.

Samoin reunakuntien asukkaiden turhautuminen palveluiden ja resurssien keskittämiseen on yleistä muutoinkin kuin romaneilla.

Yhteistyökumppaneiden verkostojen sekä eri kuntien paikallisilta asukkailta saatujen tietojen mukaan joissakin yksittäisissä kunnissa ei asu lainkaan romaneja, mutta useimmissa tiedetään olevan joitain yksittäisiä romaneja tai esimerkiksi 1–2 romaniperhettä. Näin pienellä väestöpohjalla esimerkiksi liikunnallisten, pelkästään romaneille eriytettyjen palvelujen, harrastusten tai toimenpiteiden järjestäminen on hyvin vaikeaa.

3.6.1 Myönteisiä kokemuksia liikunnasta ja yhdessä tekemisestä

Hyvinvointikyselyn suunnittelun yksi keskeinen lähtökohta oli Jyväskylän kaupungin liikuntatoimen ja aikuissosiaalityön toteuttamien romaneille suunnattujen liikuntahankkeiden (*Romanit liikkeelle* 2012–2014) kokemusten tarkempi selvittäminen ja tulosten hyödyntäminen jatkotoimintaa ajatellen. Toimintaan osallistui hankeaikana iso osa kaupungissa asuvista romaneista. Toiminnalla oli havaittu hyviä välittömiä vaikutuksia romanien liikkumisaktiivisuuteen, fyysiseen kuntoon ja painoon, mutta niistä ei ole aiemmin systemaattisemmin raportoitu. Useat hankkeen aikana toteutetut yhteisölliset liikkumiskäytännöt loppuivat silti hankkeen päättyessä. Hyvinvointivaikutukset ja toimintatapojen muutos eivät siten useinkaan olleet pysyviä.

Hyvinvointikyselyssä oli erillinen osio *Romanit liikkeelle* -hankkeeseen osallistuneiden henkilöiden kokemustensa kartoittamiseksi. Kävi ilmi, että osallistuneiden (n=49) kokemukset toiminnasta olivat ennako-odotusten mukaisesti hyvin myönteisiä.

Avoimissa kokemuksista tarkentavissa palautteissa toivottiin lisää samanlaista toimintaa.

Erittäin hyvä hanke, josta tänä päivänäkin puhutaan paljon millä tavalla on auttanut romaneita.

Olisi hyvä saada samanlaisia ja laajempiakin liikkumismuotoja mitä aikanaan Romanit Liikkeelle-hankkeessa oli!

Kävin uimahallissa 3 kertaa viikossa. Selkäni voi silloin erittäin hyvin (en tarvinnut tabletteja lainkaan). Uimahalli maksaa 8.50e kerta, joka on liian kallis. Ja mentiin ryhminä, joka oli kivaa.

Ryhmäliikunnat oli tosi hyviä. Niitä jäin kaipaamaan.

Liikunta on tärkeätä ja edistää myös meidän yhtenäisyyttä harrastuksissa.

Yhdessä tekeminen kannusti. Pääsi kotoa muiden kanssa vaihtamaan ajatuksia.

Kiitos Jumalalle hyvistä vetäjistä ja projekteista.

Taulukko 8. Omat kokemukset *Romanit liikkeelle* -hankkeesta (vastaajamäärä 49).

| | Kyllä | Ei | En osaa sanoa |
|---|--------------|-----|---------------|
| a. Lähdin mukaan toimintaan, koska se oli maksutonta. | 75% | 10% | 15% |
| b. Löysin valmiista liikuntatarjonnasta helposti itselleni sopivan ryhmän tai liikuntamuodon. | 85% | 0% | 15% |
| c. Minulla oli mahdollisuus vaikuttaa siihen, millaiseksi hankkeen liikuntatoiminta ja ryhmät muodostuivat. | 60% | 8% | 32% |
| d. Liikuntaryhmissä oli hyvä ja kannustava ilmapiiri. | 87% | 0% | 13% |
| e. Hankkeen aikana toteutetut kuntotestit motivoivat minua liikunnan harrastamiseen. | 75% | 2% | 23% |
| f. Romaniasun vaikutuksista liikkumiseen ja terveyteen keskusteltiin avoimesti. | 66% | 11% | 23% |
| g. Hankkeessa löydettiin hyviä ratkaisuja romanikulttuurin käytäntöjen mukaiseen liikkumiseen (esim. eri ikäryhmät ja omat ohjaajat). | 85% | 2% | 13% |
| h. Hankkeen päättyessä liikuntaharrastukseni lopah- ti, koska minulla ei ollut rahaa harrastuksen ylläpi- toon omakustanteisesti. | 70% | 17% | 13% |
| i. Kynnykseni mennä kaikille avoimiin, yleisiin har- rastusryhmiin madaltui pysyvästi Romanit liikkeelle - liikuntahankkeen ansiosta. | 75% | 7% | 18% |

Aiempiä hankkeita ja toimenpiteitä siis kehuttiin ja toivottiin lisää samantyyppistä, kenties entistäkin laajempaa palvelua. Samanlainen ilmiö havaittiin myös Äänekoskella, missä oli aiemmin järjestetty *Hyvän tuulen kohtaamispaikka* -hanke – sielläkin toivottiin uutta rahoitusta ja vetäjää käynnistämään ja ylläpitämään samankaltaista toimintaa uudelleen. Pääosin muualla asuvat romanit olivat myös tietoisia Jyväskylän kaupungin romanityöhön osoittamasta sitoutumisesta ja pahoittelivat, ettei muualla asuvilla romaneilla ole pääsyä samoihin palveluihin.

3.6.2 Romanin elämää pienellä paikkakunnalla¹⁵

- *Meidän kunnassa ei ole mitään toimintaa. Kaikilla on rahat loppu, seurakunnissakin.*
- *Me ollaan niin pieni yhteisö tässä kunnassa, ettei oman yhdistyksen perustaminen ole järkevää. Eihän jokaisella perheellä voi olla omaa yhdistystä! Se vaatii niin paljon byrokratiaa, kaikki on niin monimutkaista nykyään.*
- *Tiloja on tyhjillään vaikka kuinka paljon, eikö jotain tilaa voitaisi antaa meidän kohtaamispaikaksi ja me voisimme järjestää itse toiminnan?*
- *Meidän liikkuminen täällä Keski-Suomessa on rajattua, keskussairaala on aivan kaukana Jyväskylässä mihin saamme mennä. Sosiaalisia suhteita ei voi enää pitää yllä vanhoihin sukulaisiin ja ystäviin.*
- *Täällä pienellä paikkakunnalla me ollaan niin yksin. Meitä on niin vähän. Mielenterveys on lujilla, kun ei ole mitään sosiaalista elämää, ei ole töitä.*
- *Osa ihmissuhteista on katkennut itsestä riippumattomista syistä (väistämismallisuuden vuoksi). Romanikulttuuriin liittyy asioita, joita en ymmärrä, toivon niihin muutosta nuortenkin takia.*
- *Omalla kodilla, omalla pihapiirillä ja kotieläimillä on suuri henkinen merkitys, erityisesti hevosella romanimiehelle. Sen hoito tuo elämään rytmiä ja merkityksellisyttä. Hevonen ymmärtää jokaisen ihmisen sanan, tämä hevonen on meillä neljännessä polvessa. Minä nautin omasta rauhasta ja luonnon läheisyydestä.*
- *Kun oli lapsi, kunnassa ei saanut tukea romanikielen opiskeluun, enkä osaa sitä. Kieli kiinnostaa minua kovasti ja haluaisin oppia sitä. Sitä voitaisiin Suomessa tuoda enemmän esille, tai romanien oma identiteetti unohtuu, keskitytään*

¹⁵ Luvun sitaatit ovat peräisin Päivi Kivelän kenttämuistiinpanoista.

liikaa ulkoisiin asioihin, toisin kuin muiden maiden romaneilla. Esimerkiksi pelkkä vaatetus ei tuo aitoa romaniutta esiin, vaan kieli ja sosiaaliset taidot on syvempiä asioita.

- *Rasistisen kohtelun käsittelyn tueksi toivoisin tapahtumia, joissa kohdataan pääväestön kanssa (edistetään vuorovaikutusta), mutta myös vertaistuellisia tilaisuuksia romanien kesken.*
- *En voi mennä valtakunnallisiin tapahtumiin, koska väistämisyvelvollisuus estää.*
- *Ikävä valtaa mielen kun sosiaalista kanssakäymistä on vähän (liikkumisen vaikeudet).*
- *Talkooapu olisi ajoittain tarpeen asumisen ylläpitämiseen, kun rahaa on vähän ja taloudellista tukea, asumistukea emme saa.*
- *Romanithan on yleensä hirveän sosiaalisia ja aina pitää olla ääntä ympärillä. Mutta minä kyllä nautin rauhasta ja hiljaisuudesta. Joka päivä käyn saunassa ja teen siellä omat jumppaliikkeet, rauhoitun ja hoidan omaa jaksamista.*
- *Täällä on romaneille ollut kaikenlaista mut emme ole päässeet mihinkään mukaan. Meitä ei ole pyydetty, koska jokaisella on oma piiri eikä sinne muut mahdu.*

3.7 Romaniyhteisön osaaminen ja vertaistuki voimavarana

Tiedustelimme vastaajilta kiinnostusta toimia vertaisohjaajana tai ”tsempparina” jollekin ryhmälle tai porukalle. Kiinnostuneita oli huikeat 41 prosenttia kysymykseen vastanneista.

41 %

kiinnostaisi toimia
vertaisohjaajana
tai **tsempparina**
ryhmässä



Kuva 5. Kiinnostus jonkin ryhmän vertaisohjaajana tai tsempparina toimimiseen (vastaajia 78).

Miehet olivat naisiakin kiinnostuneempia. Samoin kiinnostus vertaisohjaajana toimimiseen on yleisempää vanhemmissa ikäryhmissä. (LIITE 1, taulukko 11.)

Taulukko 9. Naisten ja miesten kiinnostus toimia tsempparina tai vertaisohjaajana jollekin ryhmälle tai porukalle (vastaajia 78).

| | Naiset | | Miehet | |
|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|
| | n | % | n | % |
| Kyllä | 13 | 33% | 19 | 50% |
| Ei | 26 | 67% | 19 | 50% |
| Yht. | 39 | 100% | 38 | 100% |

Vastaukset osoittavat, että Keski-Suomen romaniyhteisöstä löytyy todella paljon osaamista, kiinnostusta ja halua tehdä hyvää toisten eteen. Tämä hyödyntämätön potentiaali tulee yhteisön keskuudessa tunnistaa ja tunnustaa voimavarana, jota kannattaa yhdessä lähteä viemään eteenpäin.

Voin toimia jonkin ryhmän tiedottajana sekä organisoijana. Jos esim. osallistumme johonkin liikuntaryhmään, niin voin olla siinä porukan tsempparina mukana!

Voisin lähteä vetämään salibandy- tai muita palloilutreenejä.

Syrjäytyneiden romanien hyvinvoinnin edistäminen kiinnostaa minua.

Romanikielen opetus kiinnostaa. Voisiko olla kansalaisopistolla tai muualla neutraalit tilat? Haluaisin jakaa romanien perimätietoa edelleen, tavat ovat katoamassa.

Olen ollut viriketyössä, tiedän mistä ihmiset tykkää. Osaan suunnitella tapahtumia ja nautin siitä. Kuntoutumisen tukeminen on minun vahvuus. Vaistoan herkästi mitä ihmiset tarvitsevat ja mikä tekee heidän olonsa hyväksi. Olen hyvä ilmapiirin luoja ja herkkä tekemään havaintoja.

Kiinnostuksen kohteisiin ja potentiaalsiin vertaistuen muodot on kiteytetty sisällönanalyysin avulla erilaisiksi toimintamuodoiksi, valmiuksiksi ja toiminnan sisällöiksi.

Taulukko 10. Teemoittelu avoimiin vastauksiin sisältyvistä vertaistuen potentiaalisista toimintamuodoista, valmiuksista ja sisällöistä.

| Toimintamuodot | Valmiudet | Sisällöt |
|-----------------|----------------|---------------------------|
| ryhmät | organisointi | romanikieli ja -kulttuuri |
| kerhot | vetäminen | luonto |
| leirit | ohjaaminen | hengellisyys |
| kahvila | keskustelutuki | kuvataide |
| kohtaamispaikat | | nuorisotyö |
| | | hevokset |
| | | syrjäytyneet |
| | | liikunta |

Koulutetun vertaisen tarjoama tuki ja ohjaus lisäävät elämäntapainterventioihin osallistuneiden liikunta-aktiivisuutta. Erään katsauksen mukaan liikunta-aktiivisuus lisääntyi, kun keskityttiin sosiaalisen tuen vahvistamiseen, oman toiminnan havainnointiin eli esimerkiksi terveystekojen kirjaamiseen, sekä harjoiteltiin ohjattua liikuntaa. Myös ravitsemustottumukset paranivat, kun interventioon sisältyi oman toiminnan havainnointia ja muutostavoitteen asettamista. Myös verenpaineessa ja veren rasva-arvoissa havaittiin positiivisia muutoksia.¹⁶

3.7.1 Omat vahvuudet esiin – nuorten romanien kannustuksen ja tuen tarpeet¹⁷

- *Itsetunto on usein romaneilla tosi huono. Romanin on pienestä asti tehtävä moninkertainen työ pärjätäkseen, täytyy olla loistava. Jos on keskiverto niin jää saman tien hännille.*
- *Et voi ostaa edes karkkia kioskilta ihan normaalisti, aina olet romani, aina manne. Ja sitä kokee, että on koko ajan vastuussa koko yhteisön maineesta. Me eletään ihan koko ajan nimenomaan romanina, asenteet ja ennakkoluulot on meillä aina vastassa. Siksi meidän on näytettävä aina vahvalta ja varmalta ulospäin.*
- *Meidän nuorissa on paljon ihan huipputyyppejä, huippu-urheilijoita, huippumuusikoita, mutta ei kovin paljon omaa aloitteellisuutta tai rohkeutta. Me halutaan tukea heidän itsetuntoaan.*
- *Me pyritään löytämään myös syrjäytyneet nuoret. Ja halutaan auttaa heitäkin näkemään, että heillä on vahvuuksia, kaikkihan on hyviä jossain. Yhdessä kun tehdään, kenenkään ei tarvitse osata kaikkea.*
- *Monella harrastaminen loppahtaa teini-iässä. Yhtenä tavoitteena meillä on saada nuoret ajattelemaan, että jostain harrastuksestakin voisi tulla työ. Tähän me halutaan nuorille antaa vertaistukea. Me tehdään tätä vapaaehtoisesti, asia on mulla sydämellä.*

¹⁶ Implementation and Outcomes of Lay Health Worker–Led Self-Management Interventions for Long-Term Conditions and Prevention: A Systematic Review. Punna, M., Kettunen, T., Bagnall, A-M. & Kasila, K. Health Education & Behavior, 6 Aug 2019. <https://doi.org/10.1177/1090198119863842>

¹⁷ Sitaatit ovat peräisin Päivi Kivelän kenttämuistutustoiminnasta ja keskusteluista romanitaustaisten nuorten ja vapaaehtoisten vertaisvetäjien kanssa.

3.7.2 Tulevaisuuden näköalojen avartamista kaivataan¹⁸

- *Me ollaan paljon koulujen pihalla, kesällä urheillaan yhdessä, pelataan, on meillä pääväestön kavereita myös. Mutta kyllä porukkaa kaipaa jotain uutta, ei vaan pallonpotkimista, enempi semmosta avartamista.*
- *En ole koskaan käynyt esimerkiksi huvipuistossa tai eläinpuistossa. Museoisakin olis kiva käydä. Olis kiva nähdä miltä jossain muuallakin näyttää, en ole montaa kertaa eläissäni käynyt Jyväskylän ulkopuolella.*
- *Rahaa ei kehtaa juuri vanhemmilta pyytää harrastuksiin. Rahaa ei oikein tule mistään. Viidakon laki on opittava jossain vaiheessa, eli otettava varhain vastuuta itsestä ja on vaan pakko yrittää itse pärjätä. Kaikki pitää hankkia itse.*
- *Romaninuoret ajattelee yleensä, että raha ei kasva puussa, se iskostetaan meihin nuorena. Että mene nopeasti töihin ja itsenäiseen elämään.*
- *Kyllä me odotetaan aina innolla, kun joku järjestää jotain. Kaikilla tavoilla ollaan mukana mitä vaan on tarjolla.*
- *Toisten romanien ja romaninuorten kannustus on tosi tärkeää. Me autetaan toisia ja vietetään paljon aikaa porukassa. Tää on tuttu ja turvallinen porukka, nää on olleet pienestä asti tuttuja. Se kellä on eniten bensaa hakee toisia, ja niitä, joilla ei ole vielä ajokorttia tai autoa.*
- *Minua kiinnostaa tapahtumien suunnittelu ja järjestäminen yhdessä muiden kanssa, eri kulttuurien väliset kohtaamiset, esimerkiksi monikulttuurisen romanitapahtuman järjestäminen ja hyväntekeväisyystyö muiden maiden romanien kanssa.*

3.7.3 Syrjinnän kokemuksista osallisuuteen

Edellä olevat sitaatit kuvaavat monin tavoin sitä merkitystä mikä vertaistuel-la ja muiden ihmisten osoittamalla välittämällä sekä johonkin hyväksyvään porukkaan kuulumisella on nuorille ja heidän itsetunnolleen. Toisaalta kuitenkin kaivataan ”avartamista”, uusien näköalojen avaamista ja ravistelua.

Yksi tapa määritellä yksilön kokemaa sosiaalista hyvinvointia on tarkastella sitä yksilön osallisuuden kokemuksena. Tämä merkitsee kokemusta siitä, että tulee hyväksytyksi johonkin porukkaan, joukkoon tai yhteisöön.

¹⁸ Sitatit ovat peräisin Päivi Kivelän kenttämuistiinpanoista ja keskusteluista nuorten romanien kanssa.

Toiseksi on kyse siitä, että voi kokea itsensä tarpeelliseksi, tuottaa hyötyä tai iloa muillekin ihmisille. Sosiaalisen hyvinvoinnin näkökulmasta on siten erityisen tärkeää, että jokaisella olisi mielekästä tekemistä silloinkin, kun eletään työmarkkinoiden ulkopuolella.

Ihmisen hyvinvoinnille on tärkeää, että hänellä on väliä muillekin ja jotain, minkä vuoksi toimia maailmassa. Tällainen kokemus voi syntyä rakentavissa vuorovaikutustilanteissa, jotka tapahtuvat hyvissä ja turvallisissa ryhmissä. Sosiaalisen luottamuksen syntymiselle keskeinen kehitysvaihe on nuoruus ja nuori aikuisuus, jolloin omaksutaan omaehtoinen identiteetti ja aikuisen roolit sekä se, kokeeko niissä toimimisen merkitykselliseksi vai ei. (Maunu 2014.)¹⁹

Yhden määritelmän²⁰ mukaan osallisuus on sitä, että

- ihmisellä on käytössään riittävät aineelliset resurssit
- hän on omaa elämäänsä koskevassa päätöksenteossa toimijana
- hänellä on sosiaalisesti merkityksellisiä ja tärkeitä suhteita

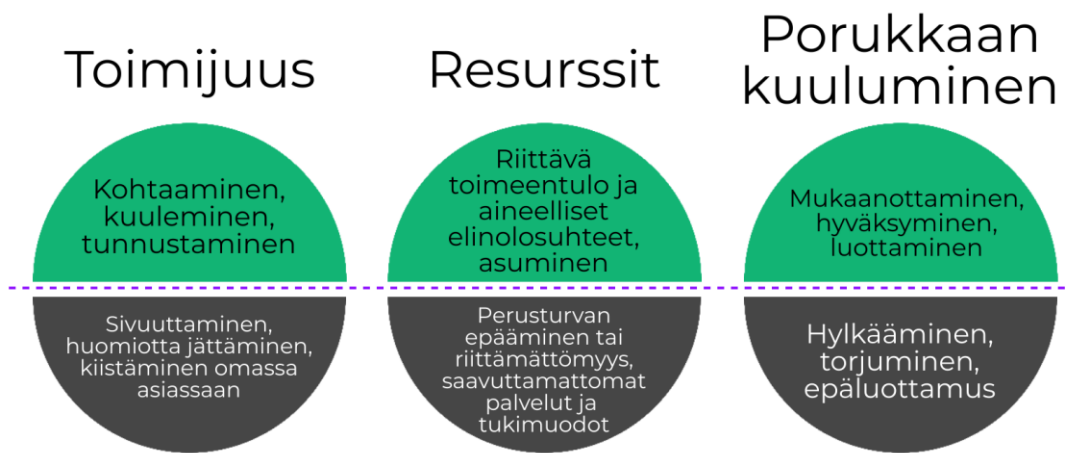
Toisaalta on tunnustettava, että myös ulossulkemista ja syrjäyttämistä tapahtuu kaikilla sosiaalisen elämän kentillä. Yksilö voidaan leimata ja sulkea ulos yhteisöstä jonkin ominaisuutensa perusteella. Yhteisöjen rajoja vedetään muun muassa etnisen alkuperän, kansalaisuuden tai sen puutteen, luokkaseman, suku- tai perhetaustan, sukupuolen, ulkonäön, vamman, ideologisen tai seksuaalisen suuntautumisen, työkyvyttömyyden, rikos-, päihde- tai mielenterveytaustan perusteella.

Kullakin osallisuuden ulottuvuudella on siten vastaparinsa, syrjäytymisen ulottuvuus (ks. kuva 7). Osallisuuden kokemus ilmentää yksilötason hyvinvointia, mutta se heijastuu yhteiskuntaan sosiaalisena kestävyyttenä.

¹⁹ Maunu A (2014). Kuinka terveyttä tehdään? Sosioekonomiset terveyserot ja ammatilliset oppilaitokset niiden kaventajina. EHYT katsauksia 1/2014. Brand ID Oy, Pori 2014.

²⁰ Raivio H & Nykänen, N. Osallistavan työllisyyspolitiikan elementtejä - yhdenvertaisuutta vai aktiivointia? - Sosiaalisten oikeuksien ja vastikkeellisuuden ristivetoa vaikeassa työmarkkina-asemassa olevien työllisyyden edistämisessä. THL 2014. Ks. myös Allardt E (1976) Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo: WSOY.

Osallisuus



Syrjäytyminen

Kuva 6. Osallisuus on syrjäytymisen vastaparina.²¹

Porukkaan kuulumisen kokemus vaikuttaa yksilön identiteettiin, itsearvostukseen ja käsitykseen siitä ”kuka minä olen”. Kuuluminen on sitä, että on ainakin yksi paikka tai yhteisö, joka tuntuu kodilta, josta voi sanoa ”kuulun tänne” – kuulun tähän kulttuuriin, tämä kulttuuri on olennainen osa minua. Toisaalta kyse voi olla enemmän yksilön henkilökohtaisesta kiinnostuksesta, että kokee kuuluvansa esimerkiksi johonkin samoista asioista pitävien ihmisten joukkoon.

Myös kuulumisen kokemus linkittyy keskeisellä tavalla keskusteluun rajanvedoista ja ulossulkemisesta: ketkä päästetään sisään, ketkä ei, keitä syrjitään. Tai ketkä jättyvät vapaaehtoisesti ulos yhteisöstä.²² Mikäli yksilöllä ei ole useampia ryhmäjäsenyyksiä, sosiaalisia piirejä ja syrjäytymiseltä suojaavia yhteyksiä eikä hän kykene muodostamaan uusia, voi esimerkiksi romaniyhteisöstä syrjäyttäminen johtaa syrjäytymiskierteeseen.

²¹ Soveltaen Raivio & Nykänen; nämä osallisuuden ulottuvuudet asettuvat lähelle sosiologi Erik Allardtin (1976) jäsenystä hyvinvoinnin ulottuvuuksista.

²² Kaisa Hiltunen ja Niina Oisalo: Rajantekoja, kaipausta, kapinaa, Lähikuva 4/2016 3–7.

May, Vanessa 2013. Connecting self to society: belonging in a changing world. Basingstoke: Palgrave Macmillan.

Nivala, Elina & Rynnänen, Sanna 2013. Kohti sosiaalipedagogista osallisuuden ideaalia. Sosiaalipedagoginen aikakauskirja 14, 9–41.

Yuval-Davis, Nira 2011. The Politics of Belonging. Intersectional Contestations. Los Angeles, London, New Delhi, Singapore, Washington DC: Sage.

Romaneilla paboinvointi tulee useimmiten siitä, kun oma osallisuus omassa yhteisössä rakoilee.

Kun yksi voi huonosti niin koko perhe ja suku oireilee.

Maailma on avarampi niille, jotka ymmärtää monia kulttuureja.²³





Erityisen vaativia ovat niin sanotun moniperustaisen syrjinnän tilanteessa olevien romanien tuen tarpeet. Osalla, erityisesti monilla Jyväseudun ulkopuolella eri kunnissa asuvilla romaneilla sosiaalinen ja maantieteellinen liikkumatila on rajattu romaniväestön väistämismorallisuussopimusten takia. Näitä kokemuksia nostettiin esiin erityisesti neutraaliksi toimijaksi koetun hankekoordinaattorin tapaamisissa ja aineistokeruutilaisuuksissa.

Oli hyvä, että sain tuoda omaa tilannetta. Tuntuu siltä, että ihmisiä oikeasti kiinnostaa meidän tilanne ja hyvinvointi. Olisi hyvä, että olisi välittäjänä myös neutraaleja romanitaustaisia henkilöitä, jotka vaikkapa elää kahden kulttuurin välissä, eivätkä ole niin konservatiivisia, sellaisia jotka elää sekä romanikulttuuria että ymmärtää ja hyväksyy muitakin ihmisiä ja muitakin tapoja. Esimerkiksi hengellisissä piireissä ei aina välttämättä ole aitoja hengellisiä arvoja, on paljon ulossulkemista.

Tahtoisin kysyä ja ottaa kantaa meidän elämän suhteen, sosiaaliseen elämään ja elämäntyyliin. Että huomioitaisiin meidän huonovointisuus ja yksinäisyys ja syrjäytyminen toisista ihmisistä.

²³ Kaikki yllä olevat kolme sitaattia ovat Päivi Kivelän verkostotapaamisia koskevista kenttämuistiinpanoista.

4 TOIMINTASUOSITUKSET

| | |
|---|--|
|  | Yhteisösosiaalityötä ja kohtaamispaikkoja kuntiin |
|  | Liikunta sosiaalisen kuntoutuksen välineeksi |
|  | Vertaisohjaajina ja tsemppareina toimivien romanien tukeminen |
|  | Romaniperheiden kanssa tehtävä työ ja perhekeskusten yhteiskehittäminen |

4.1 Yhteisösosiaalityötä ja kohtaamispaikkoja kuntiin

Edellä mainitun kaltaisiin, tukalaan ja osittain toivottomaksikin koettuun näköalattomuuden tilanteeseen ajautuneiden yksilöiden ja perheiden tukeminen voisi onnistua parhaiten pitkäjänteisellä paikallisen yhteisösosiaalityön menetelmien kehittämiseen perustuvalla työotteella ja verkostoyhteistyöllä.

Käytettävissä olevia kuntien sosiaalitoimen ja hankkeiden rahoituksia kohdennettaessa tulee varmistaa, ettei varsinkaan heikko-osaisia kuntalaisia aseteta vastakkain esimerkiksi palveluiden saavutettavuuden ja osallistumismahdollisuuksien suhteen. Sensitiivinen ja avoin toimintakulttuuri vähentää erilaisten ristiriitojen ja vastakkainasettelujen rakentumista esimerkiksi romanivähemmistön sisällä. Toisaalta asuinlähiöissä sekä pienemmissä, tiukan talouskurin ja palveluiden leikkaamisen tilanteessa pitkään sinnitelleissä kunnissa tulee välttää pääväestön ja vähemmistöjen välisten ennakkoluulojen ja epäluottamuksen vahvistumista edistäen kaikkien asukkaiden kohtaamista, osallisuutta ja integroitumista asuinalueelle ja paikallisyhteisöön. Näin ehkäistään esimerkiksi pienten kuntien moniperustaisesti syrjittyjen romaniyhteisöjen eristäytymistä yhä syvemmälle yhteiskunnan marginaaliin.

Eri kunnissa tulisi tarjota asukkaille aidosti matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja. Varsinkin vähemmistöt tulee kohdata erityisen sensitiivisesti, jotta fyysisten ja taloudellisten esteiden lisäksi myös sosiaaliset, kulttuuriset ja psykologiset kynnykset ja vastakkainasettelut poistuisivat. Jatkossa tulee

määrätietoisesti kehittää ja resursoida ihmisten arjen ympäristöihin jalkautuvaa, etsivää ja verkostoissa tehtävää sosiaalityötä.

Jyväskylässä toimii useita aktiivisia ja innovatiivisia romaniyhdistyksiä, jotka saavat toimintaansa rahoitusta eri tahoilta, erityisesti Jyväskylän kaupungilta ja STEA:lta. Romanijärjestöjen verkostoitumisesta muiden yhdistysten ja järjestöjen kanssa on käynnistetty, mutta yhdessä tekemisen syventäminen ja osallistumisen monipuolistaminen palvelee todennäköisimmin romaniväestön toimintamahdollisuuksien laajentumista ja sosiaalista hyvinvointia. Kohtaamiset ja tutustuminen voivat vaikuttaa myös romaneihin kohdistuviin asenteisiin myönteisesti. Sen sijaan hajallaan asuvien pienten paikkakuntien vähälukuiset voimavarat eivät riitä omien yhdistysten perustamiseen ja järjestötukihakemiseen. Näin ollen romanien ja heidän erityisten osallistumisen tarpeidensa tunnistaminen, tunnustaminen ja arvostaminen osana kuntayhteisöä – muiden vähemmistöjen ohella – on tärkeää.

4.2 Liikunta sosiaalisen kuntoutuksen välineeksi

Suurin osa Keski-Suomen romaneista on pienituloisia perheitä ja yksinasujia – vain pieni osa työikäisistä on palkkatyössä tai toimii yrittäjänä. Lisäksi monet toivat esille erilaisia sairauksia ja rajoitteita liikunnan harjoittamiseen. Yleistä on myös tiedon puute ja neuvottomuus omiin rajoitteisiin sopivan liikuntamuodon löytämisessä. Pitkäaikaistyöttömyydestä johtuvan sekä myös työmarkkinoilla kohdatun syrjinnän vuoksi monien työ- ja toimintakyky on alentunut. Kuten muutkin vastaavassa heikossa taloudellisessa tilanteessa olevat pitkäaikaistyöttömät kuntalaiset, myös romanit tarvitsisivat erityistä tukea ja ohjausta liikunnan lisäämiseen.

Sosiaalihuoltolaki määrittelee sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteeksi sosiaalisen toimintakyvyn vahvistamisen, syrjäytymisen torjumisen ja osallisuuden edistämisen. Esimerkiksi Laukaassa toteutetussa Sosku-hankkeessa saatiin hyviä kokemuksia liikunnan hyödyntämisestä sosiaalisen kuntoutuksen välineenä²⁴.

Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyössä seurattiin osallistujien tavoitteiden toteutumista ja kokemuksia liikunnasta kolmen kuukauden ajan. Liikunta vaikutti myönteisesti kuntoutujien fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. He kokivat liikunnan helpottaneet kipuja. Liikuntaa kuvailtiin hyvänolon tunteena ja mielialan kohentumisena. Liikunnan jälkeen olon ku-

²⁴ Saarinen, Satu (2017) ”TIESI, ETTÄ SIITÄ PYSTYY PONNISTAAN YLÖSPÄIN”. Liikunta sosiaalisen kuntoutuksen välineenä. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu, opinnäytetyö, päihheet ja syrjäytyminen, sosionomi (YAMK). Saatavilla: <https://www.theseus.fi/handle/10024/136238>

vattiin olevan virkeämpi, reippaampi ja energisempi. Vapaaehtoiseen liikuntaohjaukseen oli matala osallistumiskynnys ja toimintaan sitouduttiin. Kolmen kuukauden aikana kuntoutujien liikunta lisääntyi, päivät saivat sisältöä ja koettu elämänlaatu parantui. Myös tulevaisuuteen liittyvä toiveikkuus lisääntyi.

Tulokset olivat hyvin samansuuntaisia tässä selvityksessä koskien Jyväskylän kaupungin *Romanit liikkeelle* -liikuntahanketta. Samantyyppiselle toiminnalle kaivataan kipeästi jatkoa ja sitä toivotaan muissakin kunnissa. Liikunta on laajaan tutkimustietoon perustuen tunnistettu ja tunnustettu keskeisenä terveyttä edistävänä hyvinvoinnin peruspilarina. Terveyserojen vähentämiseksi ja sairauksista koituvien kulujen vähentämiseksi tulee priorisoida vähävaraisten liikunnan mahdollistamista. Suurin osa kuntien asukkaista voi jo nyt paremmin kuin koskaan. Siksi on panostettava entistä enemmän sellaisten tutkimuotojen ja palveluiden tuottamiseen, jotka tavoittavat ne maakunnan asukkaat, joiden terveys ja sosiaalinen hyvinvointi on tutkimusten mukaan vähäisintä.

4.3 Vertaisohjaajina ja tsemppareina toimivien romanien tukeminen

Omasta terveydestä huolehtimiseen ja elämäntapamuutosten herättelyyn liittyvässä toiminnassa tulee muistaa, että usein vanhaan jumiutumisen tai vanhaan palaaminen on kiinni pinttyneistä tavoista, jotka tulevat takaisin, kun erityistuki loppuu ja ihminen jää yksin pärjäälemään arkeensa. Näin kävi myös useimmille *Romanit liikkeelle* -hankkeen osallistujille. Lisäksi yksilöiden ja perheiden arjen resursseissa, voimavaroissa ja opituissa taidoissa on eroja.

Kykyjä ja taitoja voidaan vahvistaa ohjauksen ja sosiaalisen tuen avulla, ja siten vähitellen edistää yksilöitä ja yhteisöjä muuttamaan käyttäytymistään omaehtoisesti ja pysyvästi.²⁵ Tarvitaan toistuvaa puheeksi ottamista liikunnan ja arjen elämäntapavalintojen merkityksestä ja erilaista kannustamista esimerkiksi perheitä kohdattaessa. Mutta myös rinnalla kulkijaa ja kaveria kaivataan tsemppariksi.

Selvityksemme kenties tärkein anti ja mahdollisuus jatkotyöhön on, että se tuotti tutkittua tietoa maakuntamme romanien osaamisesta ja halusta käyttää osaamistaan ja aikaansa muiden hyväksi. Tätä hyödyntämätöntä potentiaalia ei saa hukata.

²⁵ Kangasniemi, Anu. 2019: Arvot elämäntapamuutoksen pohjana –luento Askeleita arkeen –seminaarissa 21.11.2019.

Romanien omaehtoista liikuntaa edistävien vertaisryhmien perustamista sekä tsemppareiden ja vertaisohjaajien rekrytoimista, kouluttamista ja tukemista olisi nopeasti edistettävä kunnissa ja yhdistyksissä riittävällä taloudellisella tuella ja asiantuntemuksella. Tulee tarkkaan pohtia, voitaisiinko osaa pienituloisista ja korkeasta työttömyydestä kärsivistä romaneista samalla tukea löytämään liikunnasta väyliä toimeentulon parantamiseen ja työmarkkinoille kiinnittymiseen.

Joka tapauksessa on tärkeää rohkaista romaneja – eri ikäisiä ja eri sukupuolisia – itse toimijoiksi, eli suunnittelemaan, toteuttamaan, haastamaan ja kehittämään toimintaa alusta alkaen. Hankkeessa tuetut aineistot antavat hyvän lähtökohdan jatkotyöhön. Hyviä kokemuksia aiemmasta liikuntatoiminnasta jo on, mutta ravistelua, herättelyä ja tukea tarvitaan edelleen.

Julkaisun toisessa osassa (ks. sivu 40) olevat liikuntavinkit palvelet osaltaan jatkotyötä vertaistoiminnan kehittämiseksi.

4.4 Romaniperheiden kanssa tehtävä työ ja perhekeskusten yhteiskehittäminen

Yksi keskeisimmistä tämän raportin viesteistä on nostaa esiin arjen pienten tekojen ja valintojen suurta merkitystä yksilöiden ja perheiden hyvinvoinnille. *Suomen romaniväestön osallisuus ja hyvinvointi Roosa* -tutkimuksen päätelmissä yhtenä kehittämistyön kohteena mainitaan erityisesti lasten ja perheiden hyvinvoinnin tukeminen²⁶. THL:n kansallisen *Lasten terveys, hyvinvointi ja palvelut* (LTH) -tutkimuksen²⁷ mukaan suurin osa nelivuotiaista ja heidän perheistään voi hyvin. Kuitenkin lähes kaikki vanhemmat kaipaavat tukea lapsiperhepalveluiden ammattilaisilta, vaikka eivät välttämättä kerro sitä heille. Yleisimmin tuen tarve liittyy vanhemman omaan jaksamiseen. Lisäksi tukea kaivataan vanhemmuuteen sekä parisuhteeseen.

Lasten, vanhempien ja isovanhempien yhdessä liikkuminen voi edistää kaikkien ikäryhmien kuntoa ja tuoda virkeyttä arkeen. Luonnossa liikkuesssa esimerkiksi erilaisia vaikeita asioita ja tunteita voi olla helpompi käsitel-

²⁶ Lämsä R, Kuusio H, Koskinen S, Martelin T & Weiste-Paakkanen A. 2018. Yhteenveto ja päätelmät. Teoksessa Weiste-Paakkanen A, Lämsä R & Kuusio H (toim.) Suomen romaniväestön osallisuus ja hyvinvointi. Romanien hyvinvointitutkimus Roosan perustulokset 2017–2018. Raportti 15/2018. Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137276/RAP2018_15_Suomen%20romaniv%20%c3%a4est%20%c3%b6_web%20%282%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y

²⁷ Vuorenmaa M. 2019. Pienten lasten ja heidän perheidensä hyvinvointi 2018. Tilastoraportti 10/2019. Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos.

lä. Näistä näkökulmista liikunnan sisällyttäminen erilaisiin kohtaamisiin ja vertaistukiryhmiin on kannatettavaa.

Tutkimusnäytönkin mukaan perheiden yhteiseen liikkumiseen ja perhelii-kuntaan kannattaa panostaa – erityisesti vähän liikkuvien perheiden liikun-takäyttämiseen on pystytty vaikuttamaan myönteisesti tukea tarjoamal-la²⁸. Perheiden liikunnan lisäämisellä on positiivinen yhteys muun muassa mielen hyvinvointiin ja sosiaalisiin suhteisiin.

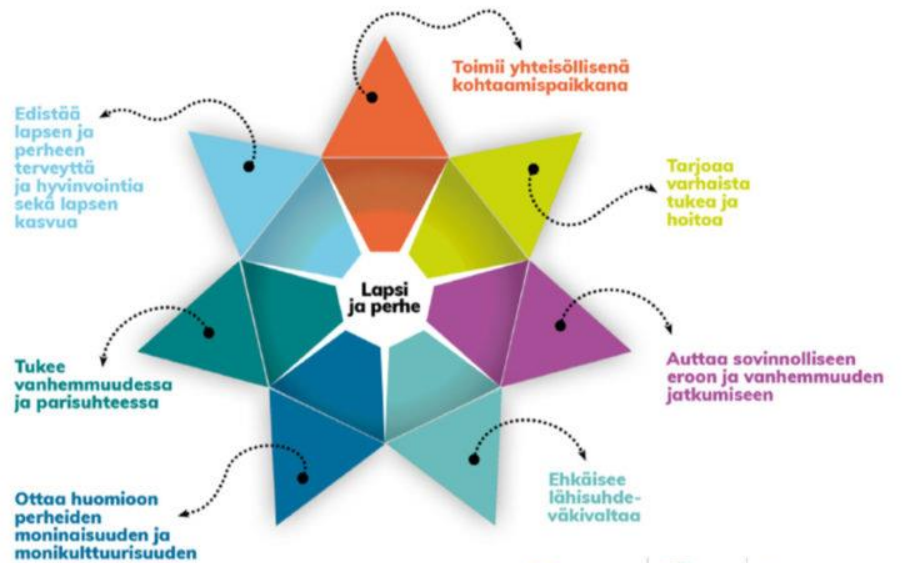
Silti kyse ei ole vain yksilöiden valinnoista, vaan elintapojen muotoutumi-seen vaikuttavat merkittävästi elinolot, asuinympäristö, perhe ja muu lähiyh-teisö. Elintapaohjauksessa tarvitaan laajaa verkostoyhteistyötä, kuten myös Roosa-tutkimuksen²⁹ yhteenvedossa todetaan. Perheiden osalta onkin syytä pohtia, millä tavalla eri kunnissa käynnistetty tai käynnistymässä oleva per-hekeskustoiminta voisi kohdata ja tukea erilaisia perheitä – myös romani-perheitä. Perhekeskusten tarkoituksena on nivoa yhteen perheitä kosketta-vat sosiaali-, terveys-, sivistys- ja vapaa-aikapalvelut sekä järjestöt ja seura-kunnat. Tällöin perheitä voidaan tukea monipuolisemmin ja erityisesti en-nalta vahvistaen.

Perheiden kanssa toimivien ammattilaisten ja vapaaehtoisten tulisi yhdessä perheidenkin kanssa pohtia, miten he voivat parhaiten huomioida ja kohda-ta eri väestöryhmistä tulevia. Eri väestöryhmien kuten romaniperheiden tulisi päästä perhekeskusten toimintojen, tuen ja palveluiden piiriin, mutta myös kehittämään niitä yhdessä muiden toimijoiden kanssa.

²⁸ Laukkanen A. 2016. Physical Activity and Motor Competence in 4-8-Year-Old Children. Results of a Family-Based Cluster-Randomized Controlled Physical Activity Trial. University of Jyväskylä. Studies in sport, physical education and health 238.

²⁹ Lämsä R, Kuusio H, Koskinen S, Martelin T & Weiste-Paakkanen A. 2018. Yhteenveto ja päätelmät. Teoksessa Weiste-Paakkanen A, Lämsä R & Kuusio H (toim.) Suomen romaniväestön osallisuus ja hyvinvointi. Romanian hyvinvointitutkimus Roosan perustulokset 2017–2018. Raportti 15/2018. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos.
[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137276/RAP2018_15_Suomen%20romaniv%
c3%a4est%
c3%b6_web%20%282%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137276/RAP2018_15_Suomen%20romaniv%c3%a4est%c3%b6_web%20%282%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Mitä perhekeskus tekee?



Kuva 7. Mikä on perhekeskus?³⁰

³⁰ Tiedätkö mikä perhekeskus on ja mitä se tekee? Lisätietoa löydät esimerkiksi täältä: <http://www.ks2021.fi/uudistuksen-karkihankkeet/kslape/hankekokonaisuudet/perhekeskustoimintamalli/>

OSA II

5 LIIKUNTA KANNATTELEE HYVINVOINTIA

Liikunta vahvistaa arjen peruspilareita³¹ ja kannattelee ihmisen hyvinvointia monin tavoin. Fyysinen aktiivisuus, eli esimerkiksi ruumiillinen työ ja tavaliset arjen askareet, joissa hyödynnetään monipuolisesti omaa kehoa, vaikuttavat kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja terveyteen. Liikunnan monista eduista mainittakoon, että sen avulla voidaan muun muassa ehkäistä syrjäytymistä sekä edesauttaa koulutuksen ja työelämän ulkopuolelle jääneiden mielekästä arkea ja kiinnittymistä yhteiskuntaan. Arvion mukaan 5–10 % nuorten syrjäytymisestä olisi ehkäistävissä fyysistä aktiivisuutta lisäämällä.³²

5.1 Liikunta yhdistää

Sosiaaliset suhteet ovat yksi hyvinvointia ylläpitävistä peruspilareista. Osallistumisen mahdollisuus ja kuulumisen tunne johonkin sosiaaliseen yhteisöön tuottaa mielihyvää ja ylläpitää terveyttä. Liikunta voi tarjota ihmiselle tällaisia yhteisöjä, joissa tavata muita tai jopa solmia uusia tuttavuuksia ja ystävyyssuhteita.

Kiireisessä arjessa ystävien tapaaminen saattaa jäädä vähälle, mutta parhaimmillaan liikunnan ja sosiaalisten suhteiden ylläpidon voi yhdistää: ystävälle voi soittaa kuulumiset kävelylenkin yhteydessä tai liikunnasta voi löytää ystävän tai puolison kanssa yhteinen harrastus. Myös perheessä esimer-

³¹ Liikuntavirikkeiden kokoamisessa on hyödynnetty seuraavia taustamateriaaleja:

Suomen Mielensterveysseura ry: <https://mieli.fi/fi/mielensterveys/hyvinvointi/liikunta-kehonkuunteleminen>

Sydänliiton hyvinvoinnin ja sydänterveyden verkkopalvelu: <https://sydan.fi/fact/vinkkeja-stressin-ja-kielteisten-tunteiden-hallintaan/>

Tauko paikallaan! Kunnossa kaiken ikää -ohjelman materiaali: https://www.kkiohjelma.fi/filebank/2107-Tauko_paikallaan_kevyt.pdf

YTHS: https://www.yths.fi/i_love_arki/liikutko_riittavasti

YTHS: Hyvän unen lyhyt oppimäärä: https://www.yths.fi/filebank/1946-Uniopas_2013.pdf

2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. https://health.gov/paguidelines/second-edition/report/pdf/PAG_Advisory_Committee_Report.pdf

³² Kolu P, Vasankari T & Raitanen J. 2018. Vähäisen fyysisen aktiivisuuden yhteiskunnalliset kustannukset Suomessa. Teoksessa Vasankari T & Kolu P (toim.) Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnan yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018. <https://tietokayttoon.fi/documents/10616/6354562/31-2018-Liikkumattomuuden+lasku+kasvaa.pdf/3dde40cf-25c0-4b5d-bab4-6c0ec8325e35?version=1.0>

kiksi lasten ja vanhempien yhteinen liikunta on mitä parhaita yhdessäolon aikaa. Yhdessä liikkuminen tarjoaa mahdollisuuden hyvän vuorovaikutussuhteen rakentamiseen sekä tunteiden ja mahdollisten vaikeiden asioiden käsittelyyn niin pariskunnan välillä kuin lasten, vanhempien tai isovanhempien kesken.

Lisäksi liikunta voi tarjota mahdollisuuden monenlaisten tunteiden kokemiseen ja jakamiseen yhdessä. Joskus osallistuminen jonkin yhteisön toimintaan kuten liikuntaryhmään estyy esimerkiksi kulttuuristen tekijöiden vuoksi. Tällöin olisi hyvä tarkastella mahdollisuutta ujuttaa liikuntaa esimerkiksi osaksi jonkin ryhmän omia tapaamisia tai räätälöidä liikuntatarjontaa eri ryhmille. Ennen muuta tukea ja kannustamista tarvitaan omassa arjessa ja elämänpiirissä tapahtuvaan omaehtoiseen liikkumiseen.

5.2 Liikunta tuottaa mielekkyyttä arkeen

Arjen mielekäs tekeminen on jotakin sellaista, joka tuottaa mielihyvää ja tuo rytmiä arkeen. Tekemisen ei tarvitse olla suurta ja ihmeellistä, vaan sopivasti sellaisia asioita, jotka tuottavat voimavaroja enemmän kuin vievät niitä.

Liikunta eri muodoissaan tuottaa useimmille mielihyvää. Kaikille liikunta harrastuksena ei kuitenkaan tunnu omalta jutulta, eikä sen sitä tarvitse aina ollakaan. Toisinaan liikunnalle on myös erilaisia esimerkiksi kulttuurisista tekijöistä kumpuavia esteitä, joita on hyvä käsitellä liikunnan edellytysten parantamiseksi.

Keskeisintä fyysisen kokonaisaktiivisuuden ja hyvinvoinnin kannalta ovat esimerkiksi pitkin päivää tapahtuva paikallaanolon tauottaminen sekä omin lihasvoimin tapahtuva kulkutapa (arkiliikunta).

5.3 Liikunta rentouttaa ja palauttaa

Riittävä palauttava uni on osana aikuisten liikkumisen suosituksia. Luontainen unentarve on yksilöllistä, mutta hyvälaatuinen uni on kaikille tärkeää. Uni on yhteydessä psyykkisiin ja fyysisiin voimavaroihin: sillä on tärkeä tehtävä muistin ja oppimisen kannalta, se tukee psyykkistä palautumista ja tunnepohjaista hyvinvointia, sen aikana aivot jäsentävät ajatuksia ja ihminen palautuu päivän rasituksista.

Hyvää unta edesauttavat elämän perusasiat eli säännöllinen liikunta, rentoutuminen, terveellinen ravinto, mieluisat harrastukset, kulttuurielämykset, ihmissuhteet ja ajan käytön rytmitys. Liikunta ja rentoutuminen ovat erityisen hyviä keinoja helpottaa stressiä ja parantaa unta. Liikunnan on todettu

lisäävän unen pituutta ja syvän unen vaiheita. Liikunta kannattaa kuitenkin ajoittaa niin, että nukkumaanmenoon on reilusti aikaa.

Kiireinen ja paineinen elämäntyyli aiheuttaa erilaisia kestojäännityksiä ihmisille. Rentoutumisen aikana sekä mieli että elimistön eri toiminnot rauhoittuvat ja tasapainottuvat. Omia tapoja ja keinoja rentoutua kannattaa etsiä ja vaalia. Sellaisia voivat liikunnan lisäksi olla esimerkiksi saunominen tai rauhoittavan musiikin kuuntelu. Riittävästi levänneenä voimavaroja riittää esimerkiksi liikunnalle ja toisaalta liikunta on yksi palautumiskeino arjessa.

5.4 Liikunta tuottaa hyvää keholle ja mielelle

Keho ja mieli ovat erottamattomasti yhteydessä toisiinsa. Sanotaan, että omasta kehostaan kannattaa pitää huolta, sillä se on ainoa paikka, jossa täytyy asua. Keho viestittää eri tavoin tarpeistaan, joten oman kehon kunnioittaminen, kuunteleminen ja tunteminen ovat tärkeitä taitoja.

Liikunta ei ole pelkästään fyysisesti omasta kehosta huolehtimista, vaan se tuottaa parhaimmillaan valtavasti mielihyvää, virkeyttä ja elämäniloa. Liikunnan kautta myös oman kehon kuuntelun ja tuntemisen taidot voivat kehittyä. Vanhan sanonnan ”terve sielu terveessä ruumiissa” voisi ajatella viittaavaan juuri siihen, että sielulla on hyvä olla, kun sen asuinpaikasta ruumista pitää hyvää huolta. Hengellisesti liikuntaa voi lähestyä luotuisuuden kautta, jolloin ruumis nähdään Pyhän hengen temppeleinä, jota saa pitää hyvässä kunnossa (ks. Liikkuva seurakunta ³³).

5.5 Liikunta rauhoittaa mieltä

Oman mielen rauhoittaminen on tärkeä taito terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Stressin, ärtymyksen ja muiden kielteisten tunteiden ja tilojen hallinta vaatii monesti sekä mielen rauhoittamista että kehon rentouttamista.

Liikunta on yksi keino mielen ja kehon tuntemusten tasapainottamiseen, sillä liikunta auttaa muun muassa hallitsemaan stressiä. Esimerkiksi vaikeissa elämäntilanteissa liikunta edesauttaa vähentämään ahdistusta ja jännitystiloja. Omista lähtökohdistaan käsin on hyvä etsiä sellaisia liikuntamuotoja, jotka nimenomaan tasapainottavat omaa olotilaa.

³³ Liikkuva seurakunta -toimintamalli: <https://liikkuvaseurakunta.fi/>

5.6 Liikunta tukee hyvää syömistä ja aineenvaihduntaa

Ravinto ja hyvä syöminen ylläpitävät terveyttä, toimintakykyä ja yleistä jaksamista. Hyvät ruokailutottumukset ja säännöllinen ateriarytmi parantavat keskittymiskykyä, koordinaatiota, muistia ja stressin sietoa. Ravinnolla on suuri merkitys myös mielialaan.

Monesti suotuisat ravitsemus- ja liikuntatottumukset kulkevat käsi kädessä. Liikunnan avulla ruoansulatus ja aineenvaihdunta toimivat paremmin, rasva- ja sokeritasapaino paranevat ja painonhallinta helpottuu. Aina ei ole mahdollista esimerkiksi taloudellisista syistä tehdä ravitsemuksen suhteen kaikkein suotuisimpia valintoja tai niihin ei ole riittävästi tietoa ja osaamista. Myös kulttuuriset tekijät voivat vaikuttaa siihen, millaisia ruokaperinteitä vaalitaan.

Hyvän syömisestä estäviä kompastuskiviä voi yrittää välttää arjen pienillä teoilla, muun muassa pitämällä kiinni säännöllisestä ateriarytmistä ja syömällä pienempiä ateriakokoja kerralla.

Lukuvinkkejä:

Ravinto ja liikunta tasapainoon -esite:

https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/esitteet/ravinto_ja_liikunta_tasapainoon.pdf

Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille:

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y

5.7 Liikunta huoltaa aivoja ja kirkastaa ajatuksia

Ajatukset ja niiden kanssa työskentely on oleellinen osa ihmisen kokonaisolemista. Ajatukset ovat aina tavalla tai toisella läsnä, eikä niitä voi lakaista niin vain sivuun. Ihmisen keho, aivot ja mieli muodostavat toimintakyvyn tukipilarit. Jos yksikin näistä pilareista huojuu, niin huojuu myös toimintakyky.

Liikunta aktivoi kaikkia aivojen osa-alueita, mitä esimerkiksi kielelliset tai matemaattiset tehtävät eivät tee. Tätä taustaa vasten tuntuu järkeenkäyvältä, että liikunnan avulla on mahdollista selkeyttää ja kirkastaa omaa ajattelua. Voi olla, että liikuntahetken jälkeen mieli tuntuu virkeämmältä ja mieltä painavat asiat eivät näyttäydykään enää niin isoina.

Tiedetään myös, että arjen fyysinen aktiivisuus ja istumisen tai muun paikallaanolon tauottaminen lisäävät oppimista ja keskittymiskykyä. Esimerkiksi seisten tai kävellen pidetyt kokoukset ruokkivat luovuutta ja parantavat työskentelytehoa. Monesti liikunta avittaa löytämään ratkaisuja ja synnyttämään parhaimmat ideat.

5.8 Istumisen ja paikallaanolon tauottaminen

Vaikka suuri osa aikuisväestöstä harrastaa vapaa-ajallaan liikuntaa yhä enemmän, niin kokonaisuutena päivittäinen liikunta on vähentynyt hälyttävästi. Tämä aiheuttaa haasteita liittyen väestön työ- ja toimintakykyyn. Vähäisen liikunnan seuraukset näkyvät päiväkodeissa, kouluissa, harrastuksissa, sosiaalityössä, seurakunnissa ja työpaikoilla.

Niin sanottu istuva elämäntapa tarkoittaa, että istumme paikallaan yhä suuremman osan ajasta – ja sillä on terveyttä ja toimintakykyä haittaavia vaikutuksia. Esimerkiksi lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä selvittävän LIITU-tutkimuksen perusteella Suomessa on jo lähes 50 000 lasta ja nuorta, jotka kokevat, että heillä on ongelmia terveytensä kanssa. Vähiten liikkuvien lasten ja nuorten joukossa yksinäisyys, psyykkiset oireet sekä kivut ovat yleisempiä kuin aktiivisesti liikkuvien keskuudessa.³⁴ (Valtion liikuntaneuvosto 2019.)

Väestön fyysisen kokonaisaktiivisuuden määrä vähenee keskimäärin iän lisääntyessä.³⁵ Romanian osallisuutta, terveyttä, hyvinvointia kartoittaneeseen Roosa-tutkimukseen osallistuneet harrastivat selvästi koko väestöä vähemmän vapaa-ajan liikuntaa. Työmatkojen ja työn aikaisesta liikunnasta Roosa-tutkimuksessa ei kysytty.³⁶

Liikkumaton elämäntapa lisää monia kansansairauksia, ikääntymisestä aiheutuvia ongelmia ja kustannuksia. Lisäksi se heikentää työelämän tuottavuutta ja on yhteydessä väestöryhmien välisiin terveys- ja hyvinvointieroihin.³⁷

³⁴ Valtion liikuntaneuvosto 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Kokko S & Martin L (toim.). Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1.

³⁵ Kolu ym. (emt.)

³⁶ Lämsä R, Kuusio H, Koskinen S, Martelin T & Weiste-Paakkanen A. 2018. Yhteenveto ja päätelmät. Teoksessa Weiste-Paakkanen A, Lämsä R & Kuusio H (toim.) Suomen romaniväestön osallisuus ja hyvinvointi. Romanian hyvinvointitutkimus Roosan perustulokset 2017–2018. Raportti 15/2018. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137276/RAP2018_15_Suomen%20romaniv%a4est%a3%b6_web%20%28%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y

³⁷ Kolu ym. (emt.)

Lihavuus on yksi suurimmista terveyshaasteista Suomessa. Roosa-tutkimukseen osallistuneilla ylipaino ja lihavuus olivat yleisempiä kuin koko väestössä, jossa 30 vuotta täyttäneistä miehistä kolme neljäsosaa ja naisista kaksi kolmasosaa ovat ylipainoisia. THL:n tilaston mukaan lähes joka neljäs suomalaislapsi on ylipainoinen. Lasten ylipainoon vaikuttavat esimerkiksi perheen ravinto- ja liikuntatottumukset, tulot ja päivittäin ruudun ääressä käytetty aika.³⁸

Lukuvinkit liikunnan lisäämiseen:

- Istu vähemmän – voit paremmin!

https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74517/STM_esite_210x210_Kansalliset%20suositukset%20istumisen%200v%0c3%0a4hent%0c3%0a4miseksi_sisus_net_jpg..pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Tauko paikallaan!

https://www.kkiohjelma.fi/filebank/2107-Tauko_paikallaan_kevyt.pdf

- Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan (viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille)

<https://www.ukkinstituutti.fi/filebank/4194-aikuisten-liikkumisen-suositus-tekstit-web.pdf>

- Vireyttä liikkumalla (viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille)

<https://www.ukkinstituutti.fi/filebank/4480-65%2Bliikkumisen-suositus-esitetekstit-UKKi.pdf>

- Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>

- Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille

https://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf

³⁸ Lundqvist A & Jääskeläinen S. 2019. Lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus 2018. Tilastoraportti 9/2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

5.9 Soveltava liikunta erityisryhmille ja pitkäaikaissairaille

Liikunnan merkitys erityisryhmiin kuuluville ihmisille on hyvin erilainen riippuen siitä, onko henkilö lapsi, nuori, aikuinen vai ikäihminen. Myös pitkäaikaissairauden tai vamman laatu ja vakavuusaste vaikuttavat siihen, miten henkilö pystyy liikkumaan ja millaiseen liikuntaan osallistumaan. Vaikka sisäinen innostus olisikin olemassa, niin usein liikkumaan lähteminen on riippuvainen liikuntamuotojen sopivuudesta, avustajan tai kyydin saatavuudesta, esteettömistä liikuntapaikoista tai oikeiden liikunnan apuvälineiden saatavuudesta. Useimmat esteet ovat voitettavissa, sillä liikuntamuotoja on niin monenlaisia, että jokaisen on mahdollista löytää omiin liikuntarajoitteisiin sopiva.

Liikunnan yksilöllinen merkitys jokaiselle liikkujalle itselleen painottuu eri asioihin, paljolti riippuen siitä, mitä hän itse pitää tärkeänä liikunnalla saavuttaa. Myös erityisryhmiin kuuluvat henkilöt hyötyvät säännöllisestä liikunnan harjoittamisesta todennäköisesti kukin vähän eri tavalla. Yhteenvedon voidaan kuitenkin sanoa, että liikunnalla on tärkeä merkitys lukuisten pitkäaikaissairauksien, vammojen ja oireyhtymien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa sekä toimintakyvyn säilyttämisessä ja parantamisessa.³⁹

Lukuvinkit:

- SoveLin jäsenjärjestöt. SoveLin jäsenenä on 20 valtakunnallista kansanterveys- ja vammaisjärjestöä, joiden yhdistyksissä on jäseninä noin 461 000 ihmistä. Järjestöt ovat aktiivisia liikunnan toimijoita ja oman jäsenistönsä liikunnan sekä hyvinvoinnin asiantuntijoita.

<https://www.soveli.fi/jasenjarjestot/>

- Soveltavan liikkumisen suositukset tilanteisiin, joissa liikunnalle on rajoitteita tai liikuntaan tarvitsee apuvälinettä tai pyörätuolia:

<https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/soveltavat-liikkumisen-suositukset>

³⁹ Liikunta. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2016 (viitattu 17.12.2019). Saataville internetissä: www.kaypahoito.fi.

6 LIITTEET

LIITE 1. Taulukot

Taulukko 1. Sukupuolijakauma

| | n | % |
|----------------|-----|------|
| Nainen / tyttö | 52 | 49% |
| Mies / poika | 54 | 51% |
| Yht. | 106 | 100% |

Taulukko 2. Nais- ja miesvastaajien osuudet ikäryhmittäin.

| | Naiset | | Miehet | | Yht. |
|----------------|--------|-----|--------|-----|------|
| | n | % | n | % | |
| alle 18 | 2 | 4% | 8 | 15% | 10 |
| 18-29 | 9 | 18% | 17 | 32% | 26 |
| 30-54 | 29 | 57% | 21 | 40% | 50 |
| 55-64 | 10 | 20% | 5 | 9% | 15 |
| 65+ | 1 | 2% | 2 | 4% | 3 |
| Yht. | 51 | | 53 | | 104 |

Taulukko 3. Vastaajien nykyinen kotipaikkakunta

| | n | Prosentti |
|------------------------|-----|-----------|
| Jyväskylä | 68 | 65% |
| Muu Keski-Suomen kunta | 35 | 33% |
| Joku muu | 2 | 2% |
| Yht. | 105 | 100% |

Taulukko 4. Nykyinen kotipaikkakunta, naiset ja miehet

| | Naiset | | Miehet | | Yhteensä |
|-------------------------------|--------|-----------|--------|-----------|----------|
| | n | Prosentti | n | Prosentti | |
| Jyväskylä | 30 | 58% | 38 | 72% | 68 |
| Muu Keski-Suomen kunta; mikä? | 21 | 40% | 14 | 26% | 35 |
| Joku muu | 1 | 2% | 1 | 2% | 2 |
| Yhteensä | 52 | | 53 | | 105 |

Taulukko 5. Nykyinen pääasiallinen toiminta

| | n | Prosentti |
|-----------------------------|----|-----------|
| Palkkatyössä tai yrittäjänä | 17 | 17% |
| Työtön | 36 | 35% |
| Opiskelija | 16 | 16% |
| Eläkkeellä | 21 | 20% |
| Perhevapaalla | 0 | 0% |
| Jokin muu | 13 | 13% |

Taulukko 6. Pääasiallinen toiminta, Jyväskylä – muu Keski-Suomi

| | Jyväskylä | | Muu Keski-Suomi | | Yhteensä |
|-----------------------------|-----------|-----------|-----------------|-----------|----------|
| | n | Prosentti | n | Prosentti | |
| Palkkatyössä tai yrittäjänä | 11 | 16% | 6 | 18% | 17 |
| Työtön | 27 | 40% | 8 | 24% | 35 |
| Opiskelija | 10 | 15% | 5 | 15% | 15 |
| Eläkkeellä | 12 | 18% | 9 | 26% | 21 |
| Perhevapaalla | 0 | 0% | 0 | 0% | 0 |
| Jokin muu | 7 | 10% | 6 | 18% | 13 |
| Yhteensä | 67 | | 34 | | 101 |

Taulukko 7. Nykyinen pääasiallinen toiminta, naiset ja miehet

| | Naiset | | Miehet | | Yhteensä |
|-----------------------------|--------|-----------|--------|-----------|----------|
| | n | Prosentti | n | Prosentti | |
| Palkkatyössä tai yrittäjänä | 9 | 18% | 8 | 15% | 17 |
| Työtön | 16 | 31% | 20 | 38% | 36 |
| Opiskelija | 4 | 8% | 12 | 23% | 16 |
| Eläkkeellä | 14 | 27% | 7 | 13% | 21 |
| Perhevapaalla | 0 | 0% | 0 | 0% | 0 |
| Jokin muu | 8 | 16% | 5 | 10% | 13 |
| Yhteensä | 51 | | 52 | | 103 |

Taulukko 8. Perhetyyppi vastaushetkellä

| | n | Prosentti |
|-----------------------------|----|-----------|
| Yksin asuva | 29 | 28% |
| Pariskunta, ei lapsia | 13 | 13% |
| Pariskunta, jolla on lapsia | 39 | 38% |
| Yksinhuoltaja | 10 | 10% |
| Muu yhdessä asuva | 11 | 11% |

Taulukko 9. Perhetyyppi, naiset ja miehet

| | Naiset | | Miehet | | Yhteensä | |
|-----------------------------|--------|-----|--------|-----|----------|-----|
| | n | % | n | % | n | % |
| Yksin asuva | 16 | 31% | 13 | 25% | 29 | 28% |
| Pariskunta, ei lapsia | 6 | 12% | 7 | 14% | 13 | 13% |
| Pariskunta, jolla on lapsia | 18 | 35% | 21 | 41% | 39 | 38% |
| Yksinhuoltaja | 6 | 12% | 4 | 8% | 10 | 10% |
| Muu yhdessä asuva | 5 | 10% | 6 | 12% | 11 | 11% |
| Yhteensä | 51 | | 51 | | 102 | 28% |

Taulukko 10. Perhetyyppi ikäryhmittäin

| | Alle 18 | | 18-29- vuotiaat | | 30-54- vuotiaat | | 55+ | | Yhteensä |
|-----------------------------|---------|-----------|--------------------|-----------|--------------------|-----------|-----|-----------|----------|
| | n | Prosentti | n | Prosentti | n | Prosentti | n | Prosentti | |
| Yksin asuva | 1 | 11% | 7 | 28% | 15 | 30% | 6 | 33% | 29 |
| Pariskunta, ei lapsia | 0 | 0% | 2 | 8% | 6 | 12% | 5 | 28% | 13 |
| Pariskunta, jolla on lapsia | 2 | 22% | 10 | 40% | 21 | 42% | 6 | 33% | 39 |
| Yksinhuoltaja | 0 | 0% | 2 | 8% | 7 | 14% | 1 | 6% | 10 |
| Muu yhdessä asuva | 6 | 67% | 4 | 16% | 1 | 2% | 0 | 0% | 11 |
| Yhteensä | 9 | | 25 | | 50 | | 18 | | 102 |

Taulukko 11. Kiinnostus vertaisohjaajana tai tsempparina toimimiseen ikäryhmittäin.

| | Alle 18 | | 18-29- vuotiaat | | 30-54- vuotiaat | | 55+ | | Yht. |
|----------|---------|-----------|--------------------|-----------|--------------------|-----------|-----|-----------|------|
| | n | Prosentti | n | Prosentti | n | Prosentti | n | Prosentti | |
| Kyllä | 2 | 29% | 7 | 37% | 15 | 38% | 8 | 67% | 32 |
| Ei | 5 | 71% | 12 | 63% | 24 | 62% | 4 | 33% | 45 |
| Yhteensä | 7 | | 19 | | 39 | | 12 | | 77 |

Taulukko 12. Arjen, ajankäytön ja toiminnan kuvailu (Vastaajien määrä 103, vastausten teemat)

| Teema | Lukumäärä |
|---------------------|-----------|
| Perhearki | 54 |
| Koti | 26 |
| Ystävät | 21 |
| Työ | 21 |
| Lastenlapset | 16 |
| Liikunta | 12 |
| Sukulaiset | 11 |
| Hengellisyys | 9 |
| Opiskelu | 7 |
| Ompelu | 6 |
| Viihde | 5 |
| Autoilu | 4 |
| Työnhaku | 3 |
| Harrastukset | 3 |
| Ei mitään | 3 |
| Käsityöt | 3 |
| Hevoset | 3 |
| Musiikki | 3 |
| Koira | 3 |
| Yksinäisyys | 3 |
| Sairaus | 3 |
| Lasten harrastukset | 2 |
| Ulkoilu | 2 |
| Kahvittelu | 2 |
| Tylsyys | 2 |
| Kirjoittaminen | 1 |
| Työharjoittelu | 1 |
| Matkustelu | 1 |
| Kiire | 1 |

| | |
|----------------|---|
| Kokoukset | 1 |
| Korvaushoito | 1 |
| Nukkuminen | 1 |
| Vapaaehtoistyö | 1 |
| Omaishoitajuus | 1 |
| Luonto | 1 |
| Romanityö | 1 |
| Lukeminen | 1 |
| Työtoiminta | 1 |

LIITE 2. Hyvinvointikysely



HYVINVOINTIKYSELY KESKI-SUOMEN ROMANEILLE 2019

Arvoisa vastaanottaja,

Tämä kysely on suunnattu kaikille Keski-Suomessa asuville romaneille. Kysely on osa *Yhdessä liikkeellä* -selvitys- ja yhteistyöhanketta, joka tähtää Keski-Suomen romaniväestön hyvinvoinnin edistämiseen ja romanityön yhteistyöverkoston vahvistamiseen.

Vastaamalla tähän kyselyyn vaikutat. Olet mukana tuottamassa ideoita ja autat *Yhdessä liikkeellä* -hanketiimiä tekemään romaniväestön tarpeista lähteviä ehdotuksia hyvinvointia edistävään jatkotyöhön. Vastaaminen vie aikaa noin 15 minuuttia. Jos vastaat sähköiseen kyselyyn netissä, voit tarvittaessa tallentaa vastauksesi ja jatkaa vastaamista myöhemmin.

Kysely koostuu 17 kysymyksestä, jotka on jaettu seuraaviin kuuteen (6) osioon: A. Taustatiedot, B. Kiinnostuksen kohteet, voimavarat ja ajankäyttö, C. Tuen tarpeet, D. Liikkumisen esteet, E. Kokemukset Jyväskylän kaupungin *Romanit liikkeelle* -hankkeesta (vain hankkeeseen osallistuneille), F. Palaute ja vapaa sana.

Vastaukset kyselyyn annetaan nimettömänä ja kyselyn tuloksista raportoidaan siten, ettei yksittäisiä vastaajia voida tunnistaa. Kyselyaineiston analyysin toteuttaa tutkija, YTT Päivi Kivelä ja hän on myös päävastuussa tulosten raportoinnista.

Yhdessä liikkeellä -hankkeen päättyessä (31.12.2019) kyselyaineisto tullaan säilyttämään sähköisessä muodossa Keski-Suomen sosiaalialan osaamiskeskuksen (KOSKE) tietokoneilla. Aineistoa voidaan hyödyntää jatkossa myös muissa KOSKEN toteuttamissa romaniasioihin liittyvissä tutkimus- ja kehittämishankkeissa. Aineiston tuottamaa tietopohjaa voidaan hyödyntää myös tulevien rahoitushakujen perusteluissa.

Lisätietoja selvityksestä ja neuvoja erityisesti sähköiseen vastaamiseen liittyvissä kysymyksissä:
Päivi Kivelä, hankekoordinaattori, puh. 040 350 0266, paivi.kivela@koske.fi

- Vastaa hyvinvointikyselyyn nettilinkin kautta: <https://link.webpolsurveys.com/S/AB0D213B1025FC86>
- Lisätietoja *Yhdessä liikkeellä* -hankkeesta: <http://koskeverkko.fi/yhdessa-liikkeella/>

A. Taustakysymykset

1. Sukupuoli

- Nainen/tyttö
- Mies/poika
- Muu
- En halua vastata

2. Ikäryhmä

- alle 18
- 18-29
- 30-54
- 55-64
- 65+

3. Nykyinen kotipaikkakunta

- Jyväskylä
- Muu Keski-Suomen kunta; mikä? _____
- Joku muu

4. Nykyinen pääasiallinen toiminta

- Palkkatyössä tai yrittäjänä
- Työtön
- Opiskelija
- Eläkkeellä
- Perhevapaalla
- Jokin muu

5. Perhetyyppi tällä hetkellä

- Yksin asuva
- Pariskunta, ei lapsia
- Pariskunta, jolla on lapsia
- Yksinhuoltaja
- Muu yhdessä asuva

B. Kiinnostuksen kohteet, voimavarat ja ajankäyttö

6. Onko Teillä jokin harrastus tai kiinnostuksen kohde, jonka parissa vietätte aikaa säännöllisesti? Voitte merkitä kaikki itsellenne sopivat kohdat (a-l). Rastittakaa vaihtoehdon kohdalta säännöllistä ajankäyttöänne kuvaava kohta (päivittäin / viikoittain / kuukausittain).

| | päivittäin | viikoittain | kuukausittain |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| a. Kerho- ja yhdistystoiminta | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| b. Kirkko, seurakunta tai muu uskonnollinen tilaisuus | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| c. Kuntoliikunta eri muodoissaan | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| d. Kilpaurheilu | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| e. Metsästys, kalastus | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| f. Hevosten hoito | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| g. Puutarhan- tai kasvimaan hoito | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| h. Muu ulkoilu, retkeily | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| i. Käsityöt, askartelu | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| k. Valokuvaaminen, maalaaminen tms. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| l. Muu; mikä? _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

7. Miten kuvaisitte arkeanne, ajankäyttöänne ja toimintaanne? (Kertokaa lyhyesti mitä teette ja missä, tai miten ja kenen kanssa tavallisimmin vietätte aikaanne.)

8. Onko Teillä sellaisia kiinnostuksen kohteita tai taitoja, joita haluaisitte hyödyntää hyvinvointia edistävän toiminnan järjestämisessä (esim. kerhojen tai ryhmien vetäminen)? Kuvailkaa lyhyesti.

9. Kiinnostaisiko Teitä toimia tsempparina tai vertaisohjaajana jollekin ryhmälle tai porukalle?

- Kyllä. Kuvailkaa tarkemmin millaisesta toiminnasta / osallistumisesta / ryhmän ohjaamisesta olette kiinnostunut. _____
- Ei

C. Tuen tarpeet

10. Koetteko tarvitsevanne tietoa, tukea, kannustusta tai ohjausta joissakin seuraavista hyvinvointiin vaikuttavissa asioissa? (Voitte valita kaikki omaa tilannettanne kuvaavat vaihtoehdot.)

- Arkisen hyötyliikunnan lisääminen
- Itselle sopivan liikuntamuodon löytäminen ja harjoittaminen
- Yleisiin liikuntapalveluihin ja -ryhmiin osallistuminen
- Tupakoinnin lopettaminen tai vähentäminen
- Terveelliset ravintotottumukset
- Riittävä lepo, palautuminen, rentoutuminen
- Nukkuminen, uniongelmät
- Henkinen hyvinvointi
- Yksinäisyyden vähentäminen, uusien sosiaalisten suhteiden solmiminen
- Syrjintäkokemusten käsittely
- Rasistisen kohtelun käsittely
- Ihmissuhteet
- Romanasun käytön terveysvaikutukset / vaikutukset liikuntatottumuksiin
- Romanikulttuurin, -kielen ja -identiteetin hyvinvointivaikutukset
- Toimeentulo
- Päihteidenkäyttö, riippuvuudet
- Hengelliset kysymykset, elämäkatsomus
- Muu; mikä? _____

11. Edelliseen kysymykseen (10) liittyen, kuvatkaa tarkemmin millaista tukea, ohjausta, kannustusta tai tietoa koette tarvitsevanne.

D. Liikkumisen esteet

12. Onko Teillä jokin liikkumista ja fyysistä toimintakykyä haittaava sairaus tai vamma?

Kyllä

Ei

13. Liittyykö tämän hetkiseen elämäntilanteeseenne joitakin muita liikkumista tai terveellisiä elämäntapoja estäviä tai rajoittavia tekijöitä?

Kyllä; millaisia (kuvatkaa lyhyesti)? _____

Ei

E. Kokemukset *Romanit liikkeelle* -hankkeesta (Jyväskylän kaupunki 2012-2014)

Jyväskylän kaupunki toteutti vuonna 2012-2014 Opetushallituksen rahoittamaa *Romanit liikkeelle* -liikuntahanketta. Kysymyksillä 15 ja 16 selvitetään hankkeessa mukana olleiden kokemuksia hankkeen toiminnasta ja vaikutuksista. **Mikäli ette tunne hanketta / ette osallistunut hankkeeseen, voitte hypätä kysymysten 15 ja 16 yli, ja siirtyä vastaamaan suoraan lomakkeen viimeiseen kysymykseen (17).**

14. Osallistuitteko Jyväskylässä vuosina 2012-2014 toteutettuun Jyväskylässä asuville romaneille suunnattuun *Romanit liikkeelle* -liikuntahankkeeseen?

En tunne hanketta (hypätään yli kysymykset 15 ja 16)

Tiedän hankkeen, mutta en osallistunut siihen. Kertokaa lyhyesti, miksi ette osallistunut. (Siirytään kysymykseen 17.) _____

Osallistuin säännöllisesti hankkeen aikaisiin liikuntaryhmiin.

Osallistuin yksittäisiin hankkeen aikaisiin tapahtumiin tai tilaisuuksiin.

15. Pitävätkö seuraavat *Romanit liikkeelle* -hankkeeseen liittyvät väittämät paikkaansa Teidän kohdallanne? (Rasti ruutuun kyllä / ei.)

| | Kyllä | Ei | En osaa sanoa |
|---|-------|----|---------------|
| a. Lähdin mukaan toimintaan, koska se oli maksutonta. | | | |
| b. Löysin valmiista liikuntatarjonnasta helposti itselleni sopivan ryhmän tai liikuntamuodon. | | | |
| c. Minulla oli mahdollisuus vaikuttaa siihen, millaiseksi hankkeen liikuntatoiminta ja ryhmät muodostuivat. | | | |
| d. Liikuntaryhmissä oli hyvä ja kannustava ilmapiiri. | | | |
| e. Hankkeen aikana toteutetut kuntotestit motivoivat minua liikunnan harrastamiseen. | | | |
| f. Romaniasun vaikutuksista liikkumiseen ja terveyteen keskusteltiin avoimesti. | | | |
| g. Hankkeessa löydettiin hyviä ratkaisuja romanikulttuurin käytäntöjen mukaiseen liikkumiseen (esim. eri ikäryhmät ja omat ohjaajat). | | | |
| h. Hankkeen päättyessä liikuntaharrastukseni lopahti, koska minulla ei ollut rahaa harrastuksen ylläpitoon omalla kustannuksella. | | | |
| i. Kynnykseni mennä kaikille avoimiin, yleisiin harrastusryhmiin madaltui pysyvästi <i>Romanit liikkeelle</i> -liikuntahankkeen ansiosta. | | | |

16. Tähän voitte kommentoida vapaasti edellisen kohdan väittämiä (kysymys 15) tai *Romanit liikkeelle* -hankkeen toimintaa ja sen vaikutusta omaan elämäänne, liikuntatottumuksiinne ja hyvinvointiinne. (Esim. mikä oli hyvää / mitä jätitte kaipaamaan hankkeen jälkeen?)

F. Palaute ja vapaa sana

17. Sana on vapaa. Tähän voitte antaa palautetta tästä kyselystä tai kommentoida yleisesti hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen liittyviä kysymyksiä.

KIITOS VASTAUKSISTA!



K O S K E
KESKI-SUOMEN
SOSIAALIALAN
OSAAMISKESKUS

Julkaisija

Keski-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus

Osoite:

Matarankatu 4
40100 Jyväskylä

koskeverkko.fi