



MENTORA

Svenska studiecensalens nyhetstidning 2/2003



**Idrott &
rörelse**



Det är inte lätt för växande barn och ungdomar att skilja på de kommersiella signalerna och den egna idrottsutövningen

Ta vara på rörelsen

Idrottens etiska utmaningar har varit på tapeten den senaste tiden efter de olycksaliga dopningsskandalerna inom Skidförbundet. Den alltmer kommersiella och professionella elitidrotten har förändrat vår syn på idrottens ideal – kort sagt, idrott på toppnivå har förlorat sin oskuld.

Med anledning av det så kallade Bosman-fallet inom fotbollen, vilket gjorde elitidrotten till ren business, skriver forskaren i teologi vid Åbo Akademi **Mikael Lindfelt**: "Pengarnas makt har alltid varit stor – men nu är den uttryckligen accepterad som ett styrinstrument för idrottskulturens utveckling."

Bortom de stora rubrikerna och pengarna finns det lyckligtvis ännu kvar en hel del ideell idrottsverksamhet på föreningsnivå. Finländarna är fortfarande ett motionerande folk; ungefär 40 % av barnen och ungdomarna deltar regelbundet i någon form av lokal föreningsverksamhet, och över 90 % av finländarna uppskattar det

fostrande ungdomsarbete som bedrivs inom idrottsföreningarna visar en rätt färsk undersökning.

Samtidigt finns det etiska frågor som bör ställas: Hurdana förebilder är toppidrottare som blivit fast för dopning? Finns det risk att penningjakten sprider sig från toppnivå till junioridrotten? Och en tillspetsad fråga som ställdes nyligen i ett aktualitetsprogram på TV: Bekostar den ideella föreningsverksamheten toppidrottens stora utgifter? Många föräldrar gör stora ekonomiska och tidsmässiga uppoffringar för barnens idrottsutövning, och detta är en storartad insats långt bortom all glamour.

Det är inte lätt för växande barn och ungdomar att skilja på de kommersiella signalerna och den egna idrottsutövningen; risken för en sammanblandning finns om inte idrottsföreningen och skolan har klart utarbetade spelregler som ser idrottens ideella och hälsobefrämjande effekter framom pengar och prestationer.

Mikael Lindfelt fortsätter: "Idrott som lek är så att säga idrottens barnsliga men *genuina* gestalt." Så här under EU:s handikappår kan vi betona allas möjlighet till idrott och motion helt utifrån de egna premisserna och glädjen att vara i rörelse.

Stafettkarnevalen är ett gott exempel på att idrott handlar om glädje, kampanda och gemenskap. Evenemanget har vuxit med åren, men ändå bevarat sin karaktär av en unik ideell och kulturell manifestation bland finlandssvenskarna. Under karnevalen är alla deltagare bejublade stjärnor, vilket ger en positiv kick för idrottsutövandet både inom skolan och föreningarna och under fritiden.

Vi behöver positiva exempel framom negativa nyheter inom idrotten. En sund själ i en sund kropp är det mest hållbara även för idrottens framtid, både inom idrottsrörelsen och hela samhället – ta alltså vara på rörelsen!

Björn Wallén

ILLUSTRATION: PIA PETTERSSON



På vilket språk vill vi idrotta? Läs mera på sidan 12.

- 2** Ta vara på rörelsen
- 4** De japanska budogrenarna ger personlig, andlig och fysisk utveckling.
- 6** Stafettkarnevalen är vårens höjdpunkt för Mussor-eleverna.
- 8** Mikaela Ingberg började idrotta för att det var så roligt.
- 9** Mimoselgruppen för äldre tränar minne, motion och hörsel.
- 10** DUA:s lilla blåa har unga nytta av i arbetsliv och studier.
- 12** Svenskan inom föreningarna kan endast bevaras av medlemmarna själva.
- 14** Med tandempilot på en hoj-hoj kan synskadade cykla galant.
- 14** Debatt!
Ledaren i Mentora nr 4/2002 får mothugg.
- 16** Kolumnen: Zita Svahnström-Gammals

MENTORA

Svenska studiecentralens nyhetstidning
3 årgången 2003
Utkommer med 4 nummer årligen

Svenska studiecentralen, centralkansliet
Nylandsgatan 17 B
PB 235, 00121 Helsingfors
Tfn: 09-612 90 70
Fax: 09-680 24 25
E-post: kansliet@ssc.fi

Björn Wallén
chefredaktör
bjorn.wallén@ssc.fi

Christina Lång
utbildningssekreterare (Nyland)
christina@ssc.fi

Frida Westerback
projektledare
De ungas akademi (DUA)
frida.westerback@ssc.fi

Lotta Moring
redaktionssekreterare
lotta.moring@pp.inet.fi
mentora@ssc.fi

Pia Pettersson
layout, illustrationer
pia.pettersson@kolumbus.fi

Kim Österman
informatör, FSU
kim.osterman@fsu.fi

Marina Lindell
projektledare
Österbottens regionkansli
Rådhusgatan 21 C, 65100 Vasa
Tfn: 06-320 41 18
E-post: ssc-vasa@ssc.fi

Beatrice Östman
studiesekreterare (Åboland)
Åbolands regionkansli
Auragatan 1 C, 20100 Åbo
Tfn: 02-251 60 60
E-post: ssc-abo@ssc.fi

Material kan skickas till red.sekr. helst per e-post till adressen mentora@ssc.fi eller till Mentora, Nylandsgatan 17 B, 00120 Helsingfors. Redaktionen förbehåller sig rätten att redigera insänt material.

Omslagsbild: Yrsa Lindqvist .
Foto: Finska karateförbundet



Budogrenarnas mål är att man tränar för att inte behöva använda sig av sina kunskaper.

Budo formar utövaren för livet

Karate, judo eller aikido – rätt utlärd är de japanska budogrenarna en helhet av andlig fostran, fysisk träning och självförsvar. De kan också med fördel utövas av barn.

Budofilosofin grundar sig på de japanska samurajernas traditionella metoder och moral, som starkt influerats av konfucianismen. Inom budo betonas ödmjukhet, respekt för medmänniskan, försvar av familjen (på samurajernas tid även den härskare man tjänade) och etikett. Budogrenarnas mål är att man tränar för att inte behöva använda sig av sina kunskaper.

Rätt utlärd är de japanska budogrenarna ett välbalanserat system av andlig fostran, fysisk träning och självförsvar samt, för en del av budogrenarna, tävling.

Ödmjukhet, etikett, hierarki och disciplin är de ramar som gäller, oavsett vilken budogren man ägnar sig åt. Hård och intensiv daglig träning utvecklar viljestyrkan, koncentrationsförmågan och fysiken. Träningsmetoderna och träningsformen är till stor del utvecklade enligt det japanska militära systemet, där hierarkin givetvis spelar en viktig roll.

Inom budogrenarna är de olika bältgraderna de yttre, synliga tecknen på hierarkin, ju mörkare bälte desto högre status. De olivfärgade bältena är dock även en trygghetsfaktor. Oftast sker träningen i blandade grupper med utövare i olika åldrar och med varierande kunskapsnivå. I träningen strävar man efter att hjälpa varandra, och bältesfärgen hjälper den avancerade

att anpassa sin träning till rätt nivå.

Hierarkin byggs också upp genom att budotanken kräver respekt för den kunnigare, vilket i sin tur medför mera ansvar för den som har en högre bältgrad. Bältesproven omfattar inte enbart krav på fysisk färdighet, utövarna måste också uppnå en tillräcklig mental nivå exempelvis genom att visa gott exempel och rätt attityd på träningarna.

Avancerad etikett

Budoetiketten har en central roll. Då man kommer in i *dojon* (träningssalen) bugar man för att visa respekt för träningslokalen och för de personer som redan finns där. För att rätt kunna koncentrera sig på träningen börjar man ofta med en kort meditation. Så följer den inledande bugningen, där man hälsar på sin lärare och sina träningspartners. Vid parövningar bugar man mot varandra då man börjar och då man slutar, för att tacka motståndaren för att man får träna med honom eller henne. Träningen avslutas med en gemensam bugning, och den sista bugningen görs vid dörren då man lämnar *dojon*.

För träningssalen gäller förutom bugningarna även strikta regler – *dojo kun*. Dessa regler ger normerna för budoetiketten som den seriöse budo-utövaren bör följa.

I dag anordnas bland annat inom

karate träning för alla ålderskategorier, till och med för barn mellan fem och sju år. Man kan naturligtvis fråga sig om det är lämpligt att lära ut en kampsport åt så unga utövare. Träningen för dessa så kallade Karate Kids betonar inläring av budoetiketten, som barnen måste behärska innan de kan gå vidare till mera avancerade övningar. Inom den fysiska träningen betonas mångsidig träning av koordination och vighet, medan själva karateteknikerna inte tränas så mycket. Att det inte slagit helt fel med träning för denna åldersgrupp visar det faktum att en karateklubb med Karate Kids verksamhet på programmet valdes till årets idrottslekskola av Finska riksidrottsförbundet Ung i Finland i år.

Budogrenarna har även rönt uppskattning tack vare sportklubbarnas samarbete med skolor. På Åland rekommenderar en del lärare karateträning för oroliga elever och elever med inlärningssvårigheter. Ett samarbete med Folkhälsan inför skolstarten i Esbo för nya sjuor har pågått i flera år.

Träning på olika nivåer

Att träna budo ger en möjlighet att utvecklas hela tiden, man blir aldrig fullärd. Budogrenarna är fysiskt mångsidiga och tekniska, redan att behärska den fysiska sidan är en ständig utmaning. En fördel med budogrenarna



FOTO: FINSKA KARATEFÖRBUNDET

Yrsa Lindqvist med sin tränare Shingo Ohgami

är att man kan träna dem på så många olika nivåer. Det finns till exempel inga krav på att tävla, även om en del av budogrenarna också omfattar tävlingar till och med på olympisk nivå. Karate är i dag en populär budogren runtom i världen med cirka tio miljoner utövare. Av dessa tävlar endast tre procent.

Seriös budoutövning är dock väldigt krävande. Den förutsätter i princip hängivenhet och intensiv daglig träning för att man verkligen skall kunna utveckla även den mentala sidan. Att träna budo blir därför så småningom en livsstil.

De positiva värden man får med sig i bagaget då man tränar i enlighet med

budogrenarnas etiska och fysiska krav är någonting som formar utövaren för livet. Samtidigt ger träningen en möjlighet att hela tiden lära sig någonting nytt och en ständig utveckling.

Yrsa Lindqvist

Började träna karate som 19-åring år 1975, har tävlat på elitnivå
Har 5 dan i karate (5:e gradens svarta bälte)

Finska karateförbundets huvudtränare i kata, en av tävlingsdisciplinerna, internationell kata-domare med VM-status (högsta domarlicensen)

Pröva på ny motionsform

Pilates sägs vara den intelligenta träningen som riktar sig in på både psykisk och fysisk styrka. Eftersom den utgår ifrån vars och ens personliga förutsättningar passar den alla oavsett ålder och fysik. Även i rehabilitering har den använts med framgång, främst för rygg och nacke.

Träningen är uppdelad i två huvudkategorier: maskinträning i en studio med olika motionsmaskiner och träning i grupp på matta kompletterat med olika redskap.

Pilates träningen ger långa starka muskler, styrka och stabilitet för bälen, minskad stress och mindre ryggbesvär, förbättrad balans och koordination, ökad kroppsmedvetenhet och ökad mental medvetenhet. Det handlar i hög grad om koncentration och andningsteknik, muskelförlängning och uthållighet samt avslappning och balans. Övningar som många av oss välfärdsmänniskor skulle må bra av.

Det är aldrig för sent att investera i ett bättre liv, med Pilates eller någon annan hälsosam motionsform!

Christina Lång

som besökte Alltförhälsan-mässan i Stockholm i vintras och blev biten av Pilatesflugan

Budogrenarna – karate, judo, aikido, kendo, jujutsu med flera – är kampsporter, vars mål är personlig och andlig utveckling jämsides med den fysiska färdigheten. De budogrenar som tränas idag har sitt ursprung i indiska och kinesiska vapenlösa självförsvarsmetoder. I början av 1900-talet kom kampmetoderna via stillahavsön Okinawa till Japan, där de utvecklades i budofilosofins anda. Budogrenarna präglas därmed av en strikt japansk etikett, hierarki och disciplin, där hänsyn och respekt till nästan står i centrum.



Nicklas Kurula, Cecilia Ljungqvist och Patricia Hellman tränar inför Stafettdagen

För eleverna på Mussor skola i Vasa är Stafettkarnevalen det mål som hägrar efter timmar och åter timmar av träning. Vid sidan av tävlingen har de också en spännande resa framför sig.

Stafettkarnevalen – vårens höjdpunkt

Mussor skola i Gamla Vasa är en grundskola avsedd för barn med speciella behov. Detta läsår har vi sammanlagt 36 elever i åldern sex till sjutton år indelade i sju undervisningsgrupper. Trots olika bakgrund och framförallt olika färdigheter har vi mycket gemensamt. Det som kanske förenar oss mest är idrotten, där alla får delta på sina egna villkor.

Mussor är en skola som utstrålar kraft och energi. Vi strävar efter att eleverna skall få delta i många aktiviteter, både i och utanför skolan. Skolans mål är att öva upp sådana kunskaper och färdigheter som eleverna behöver för att så självständigt som möjligt klara sig i samhället. Vår idrottsverksamhet fyller en viktig funktion i detta sammanhang.

Förutom vanlig gymnastikundervisning är vi också med i ett antal årligen återkommande evenemang, där vi sat-

sar både eld och själ. Ett sådant är vårt samarbete med en motsvarande finsk skola. Varje år anordnar vi boccia- och friidrottstävlingar skolorna emellan. De har blivit en fin tradition som alla ivrigt ser fram emot.

Träningen inleds i god tid

I skrivande stund håller vi på och förbereder oss inför vårvinterns höjdpunkt, nämligen de svenskösterbottiska lågstadieskolornas Stafettdag i Botniahallen i Vasa. Trots sin korta historia har Stafettdagen hunnit bli ett både omtyckt och etablerat evenemang. Av förståeliga skäl fungerar den som en viktig förberedelse inför vårens stora finlandssvenska idrottsfest, Stafettkarnevalen.

Vi på Mussor har som mål att även i år delta i Stafettkarnevalen. Men det är inte bara att anmäla ett lag och sedan åka iväg.

Det krävs många timmar av planering och arbete för att alla pusselbitar skall falla på plats. Förberedelse är A och O.

Träningen inför Stafettkarnevalen påbörjas i god tid. Premiären på löparbanorna sker redan i slutet av mars då vi deltar i lågstadieskolornas Stafettdag. I april och maj tränar vi vidare med friidrott som övergripande tema. Allt för att vara i bästa tänkbara form när startskottet smäller på Olympiastadion. Det är naturligtvis löpordningen och växlingarna som vi fäster speciell vikt

Men det är inte bara att anmäla ett lag och sedan åka iväg.



FOTO: MIKAEL HERRGÅRD

Michelle Mattsson, Jonas Hautanen, Anders Hellman och Rex Hartman på lågstadieskolornas stafettdag i Vasa 2002

När man sedan möts av publikens jubel känner man hur adrenalinet rusar i ådrorna och gäshuden knottrar sig ända ut på täspetsarna.

vid. Vi övar och övar, man kunde säga att vi nöter in dessa moment tills de blir rutin och alla känner sig säkra på sin uppgift.

Förutom själva tävlingsmomentet har vi också en lång och krävande resa framför oss. Den bör planeras omsorgsfullt med beaktande av allas trivsel. Väl inne på stadion är det mesta rörigt, ofta är allt en enda villervalla. Detta upplevs som påfrestande och stressigt av våra elever, som trivs bäst i lugna strukturerade miljöer. Efter tävlingen bär det av till Borgbacken där samma uppskrivade tempo råder.

Alla är lika stora hjältar

Nu kan man fråga sig varför vi deltar i ett så tillsynes jobbigt och påfrestande evenemang. Svaret kan sammanfattas med två ord: glädje och utveckling. Den glädje som såväl elever som personal

känner efter en lyckad stafettkarneval kan inte beskrivas med ord. Den måste upplevas.

Stafettkarnevalen bidrar också till att eleverna utvecklas. Specialpedagogiken handlar i mångt och mycket om att anpassa eleverna till ett normalt vardagsliv. Tävlingsmomentet, publiken, hejarklackarna och allt det som snurrar kring själva löpningen är delar av en stressituation som också handikappade elever behöver få erfarenhet av. Stafettkarnevalen är naturligtvis en tävling, men man kan också säga att den är en livsstil, där själva stämningen och deltagandet är långt viktigare än att vinna. Efter målgången är samtliga deltagare lika stora vinnare och hjältar i en tävling där alla typer av prestationer godkänns.

Alla som jobbar inom handikappverksamhet strävar efter att handikapp-

ade skall ha lika goda möjligheter som andra att hålla på med fysiska aktiviteter i skolan och på fritiden. De bör ha samma möjligheter att få uppleva allt det positiva som fysisk aktivitet kan innebära, bland annat hälsa, välmående och social gemenskap. Att träna inför Stafettkarnevalen är alltså ett viktigt och roligt sätt för våra elever att träna upp sig för att klara av sina fysiska handikapp. Och visst har de samma rätt som alla andra att uppleva Stafettkarnevalens otroliga stämning.

Ja, man blir rent av lyrisk när man kommer in på löparbanorna. När man sedan möts av publikens jubel känner man hur adrenalinet rusar i ådrorna och gäshuden knottrar sig ända ut på täspetsarna. Väl mött på löparbanorna!

Anders Käll
gymnastiklärare på Mussor skola



FOTO: NINA KAVERINEN

Mikaela Ingberg vid finska mästerskapen i Joensuu 2002

Idrott är

Sjutmastaren Mikaela Ingberg började idrotta för att det var roligt. Av samma orsak håller hon på ännu.

Det viktigaste när barn idrottar är att det skall vara roligt och mångsidigt, säger sjutmastaren Mikaela Ingberg.

I knatteidrotten skall barnen få pröva på allt möjligt, och inte behöva inrikta sig på en gren. Det är fel när en förälder bestämmer sig för att barnet skall bli världens bästa i en viss gren. Barnets iver tar snabbt slut då, och det är svårt att lyckas om man inte tycker om det man håller på med.

Själv har Mikaela alltid tyckt om att röra på sig, det började redan när hon lärde sig gå vid åtta månaders ålder. Hon började idrotta för att det var roligt, och av samma orsak håller hon på ännu. I lågstadiet idkade hon all slags friidrott, löpning och längdhopp

bland annat. Som tioåring kastade hon spjut för första gången, i en tävling som hon vann. Men det innebar inte att hon övergav de andra grenarna. Även om hon tränade sjutmastning under gymnasietiden spelade hon också basket, pingpong, volleyboll och fotboll.

Föräldrarnas roll är viktig när det gäller barnens idrottsintresse. Mikaelas föräldrar hade inte själva tävlat, och det var kanske tur. Det händer ju att föräldrar tar alltför allvarligt på barnets träning, i synnerhet om de själva är barnets tränare.

– Mina föräldrar kuskade mig till träningarna och de köpte spjut och sport skor åt mig. De stödde mig men jag har alltid fått göra vad jag vill, säger Mikaela.

Någon annans tur att vinna

När Mikaela var liten innebar idrotten kompisar och gemenskap, att ha roligt tillsammans. Tränaren var den som övervakade och gav trygghet. Tävling-

arna gav en chans att se sig om i världen. För en tioåring från Vasa var det spännande att få resa till Tammerfors.

Mikaela har alltid tyckt om att tävla, inte bara då det gäller idrott. Det är nog medfött, antingen tycker man om det eller inte, menar hon. Men hur känns det att förlora?

– I idrotten lär man sig tidigt att man inte alltid kan lyckas. Förlorar man så tänker man att det var någon annans tur att vinna den gången. Många barn kan förstås ta det hårt. Jag minns inte själv hur det var, men jag kan tänka mig att tränaren sa att det inte var så farligt, och att det skulle gå bättre nästa gång.

För Mikaela var träningen inte så gravallvarlig när hon var yngre. Unga gör inte alltid som tränaren säger att de skall, konstaterar hon. Som tio-tolvåring tränade hon ett par gånger i veckan, i fjortonårsåldern var det tre träningspass per vecka. Men i något skede beslutade hon sig ändå för att

Det är fel när en förälder bestämmer sig för att barnet skall bli världens bästa i en viss gren.

glädje

sluta "slappa" och göra bättre ifrån sig. Rätt målmedveten har hon nog alltid varit.

Förebilderna för tonåringen Mikaela hette **Tiina Lillak** och **Tapio Korjus**. Det första spjutet hon fick var rött, och då hon såg att Tiina Lillak i en tävling hade ett rött och vitt spjut, skrapade Mikaela bort rödfärgen från halva spjutet.

1988, då **Ben Johnson** åkte fast för dopning, var Mikaela fjorton år. Johnsonfallet ledde inte till att hon förlorade sin tro på toppidrotten, hon undrade bara över varför just han fuskade. Arbetet mot dopning skall inledas i god tid, framhåller Mikaela, så att barn och unga får rätt attityd och förstår att skilja mellan rätt och fel. Då kommer de att kunna göra det senare också.

– Barn väljer sin väg tidigt. De kan avgöra vad som är rätt och fel, och de vill inte vara likadana som en fuskare.

Lotta Moring



”mo” i Mimosel står för motion. Mimoselgruppen i Borgå värmer upp, från vänster: Hedvig Salo, Ella Carlander, Dagny Bergman, Svea Kokkola, Asta Nymark, Aili Lökfors och Margareta Wikström.

Vi kan om vi vill!

I Folkhälsans Mimosel-grupper träffas deltagarna för diskussion, gymnastik och en kopp kaffe.

Mimosel står för minne, motion och hörsel. Idén med Mimosel är att äldre personer skall bibehålla sin funktionsförmåga och kunna bo kvar hemma så länge det realistiskt är möjligt.

Mimoselgruppen i Borgå startade hösten 2002 i Folkhälsans lokalförenings regi. Gruppen träffas varannan tisdag sex till åtta gånger per termin. Deltagarna är alla damer i åldern 68 till 87. Två herrar var med i början, men har nu tyvärr slutat. Den ena tyckte att det borde bildas en mansgrupp.

Varje träff tar vi upp ett tema. En gång föreläste Folkhälsans kostexpert **Carola Ray** om kostens ABC för äldre personer. En annan gång var temat ”Låt bilderna berätta”. Var och en valde åt sig en bild bland en hög tidningsurklipp och berättade utifrån bilden om någonting hon själv upplevt eller var intresserad av.

Jag har också använt mig av boken ”Frågor till tusen” i gruppen. Kan en flicka flicka? är en fråga i boken. Frågorna brukar locka till många skratt och långa diskussioner.

Kaffe eller te vid varje träff hör den sociala samvaron till. Över kaffekopparna kommer många råd oss envar

till godo. Alltid finns det någon som har en god idé att delge någon annan.

Några kommentarer av deltagarna om varför de vill delta i Mimoselgruppen: Jag vill hålla mig aktiv och träffa andra människor, vill delta i en aktivitet utanför hemmet, jättedålig kondis, jag är hörselskadad och därför är det bra med en liten grupp.

Som socker på botten följer motions-”jumppa” med enkla rörelser som även kan utföras hemma dagligen, mellan vardagsrutinerna. Deltagarna kan sitta eller stå upp, allt efter vars och ens funktionsförmåga. Var och en känner sin kropp bäst och bestämmer själv hur mycket den orkar. Först uppvärmning till musik i ca fem minuter. Då vi är varma och uppmjukade följer tånjningar och sträckningar av nacke, axlar, handleder, fingrar, ben och vrist. Dessutom utför vi balansövningar, som är viktiga för äldre personers rörelse- och funktionsförmåga.

Vi kan om vi vill, och det är roligare att ”jumppa” i grupp!

Rakel Kavander

pensionerad pensionärsgymnastikledare och ledare för Mimoselgruppen i Borgå

För mera information om Mimoselmetoden, kontakta projektledare Ilse Vaenerberg på Folkhälsan: 09-315 000, ilse.vaenerberg@folkhal-san.fi



FOTO: FRIDA WESTERBACK

Fanny Asplund från Nagu har många påteckningar i sin studiebok

DUA:s lilla blåa ger stor nytta

I De Ungas Akademis studiebok kan ungdomar dokumentera sin fritidsverksamhet. När de sedan söker sommarjobb eller börjar studera kan studieboken vara guld värd. Det vet **Fanny Asplund**.

Att vara aktiv är en fördel när man studerar. Det är Fanny Asplund, 18 år, övertygad om. Fanny kommer från Nagu men bor nu på internat i Esbo på grund av studierna på Finns folkhögskola. Fanny studerar för andra året på ungdoms- och fritidsinstruktörslinjen.

Trots sin unga ålder har Fanny hunnit ägna sig åt en mängd fritidsaktiviteter. Hon har sysslat med allt från yoga till Röda Korsets hjälpledarkurser. Musik och teater är hon speciellt intresserad av, och hon började sjunga i kör som 11-åring. I högstadiet medverkade Fanny i ett teaterprojekt där en grupp på tolv elever genomförde så gott som

hela projektet på egen hand. De stod för allt från kulisser till manus.

Det var ungdomsledaren i Nagu som tipsade Fanny om De Ungas Akademis (DUA:s) studiebok för fritidsverksamhet. Fanny är en av de flitiga studiebooksanvändarna och hon berättar ivrigt om den stora nyttan hon haft av sin studiebok. Speciellt bra var den att ha när hon sökte in till Finns folkhögskola. Utbildningen som tar tre år omfattar allt som allt 120 studieveckor.

– Jag fick tio studieveckor till godo, vilket i praktiken betyder att jag är ledig nästa vecka, medan klasskamraterna stannar i skolan.

Tio studieveckor till godo

Fannys tillgodoräknade studieveckor har givetvis väckt avundsjuka bland kompisarna. Vad är detta för en liten blå bok och varför har de inte en sådan?

I Nagu har så gott som alla ungdomar en studiebok, berättar Fanny. Nagu är en liten ort där alla känner alla, där finns en stark samhörighet. Informationen löper och når verkligen fram till ung-

domarna. Man deltar gärna och är aktiv, menar Fanny. I huvudstadsregionen upplever hon att det är mycket svårare att få information. Folk är kanske öppnare men relationerna förblir tyvärr ofta ytliga.

Tack vare alla fritidsaktiviteter hon engagerat sig i har Fanny nu en hel del värdefulla färdigheter och kunskaper i bagaget. Fanny upplever att hon har fått en bredare livserfarenhet. Hon har också utvecklat sin förmåga i bland annat kommunikation, koncentration, kreativitet och samarbete och i att uppträda. Allt detta är nyttiga och eftertraktade egenskaper ute i arbetslivet.

Fanny vill gärna få med sig andra ungdomar, föra fram information och inspirera andra till att vara aktiva. Det är även något hon drömmer om att syssla med i framtiden. Det är viktigt att höja statusen på det informella lärandet och bevisa att man kan lära sig en hel del utanför den traditionella skolan.

Frida Westerback

DUA:s studiebok för fritidsverksamhet

De egenskaper som är viktiga i livet lär man sig oftast genom att göra. Deltagande i olika former av hobby- och frivilligverksamhet ger både nyttiga och värdefulla erfarenheter och färdigheter.

De Ungas Akademi's *Studiebok för fritidsverksamhet* är en meritförteckning över den ungas liv och ger samtidigt en pålitlig bild av den ungas kunskaper, erfarenheter och intressen. Studieboken fungerar som ett verktyg för att synliggöra inläring. I studieboken kan ungdomar från tretton år uppåt samla påteckningar från alla former av fritids- och frivilligverksamhet. I studieboken kan man dokumentera all slags aktivitet, verksamhet och inläring som sker utanför skolan. Det kan vara fråga om regelbunden verksamhet, förtroende- och ansvarsuppgifter, projektverksamhet, kurser, ledar- eller tränarverksamhet. I boken dokument-

eras även framgångar, specialkunskaper, evenemang, resor ... Påteckningen ges av en myndig person som ansvarar för verksamheten.

Den unga har konkret nytta av studieboken då han eller hon ansöker om studieplats och/eller som kompensation för en del av studierna. Studieboken är även till nytta då man söker sommarjobb eller annat arbete. På arbetsmarknaden uppskattar man samarbets-, kommunikations- och problemlösningsförmåga samt målinriktning, färdigheter som man lär sig genom att göra, uppleva och vara aktiv. Arbetsgivare värdesätter aktiva unga som har sin fritidsverksamhet dokumenterad.

De Ungas Akademi samarbetar med så gott som alla svenska läroanstalter inom de flesta områden: idrott, social- och hälsovård, kultur, handel och administration, teknik och kommunikation, turism och kosthåll samt ekonomi. Just nu finns det över 55 000 aktiva användare av studieboken i Finland.

Ledarkurs på SSC

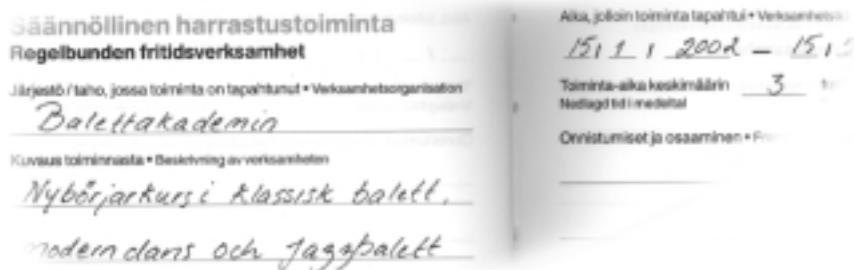
Svenska Studiecivalen arrangerar kursen LEDA MÅNGFALD i höst i Helsingfors.

Kursen riktar sig till personer i ledande ställning som vill utveckla sig själva och sina medarbetare. Temat är *coaching*, som tar fasta på att personalen består av många olika typer och utvecklas bäst genom personlig handledning. Huvudföreläsare är **Mats Kockberg**.

Start den 25 september då deltagarna genomgår ett test. Del två hålls den 16 oktober och resterande två dagar i medlet av november. Mellan blocken ges stimulerande uppgifter, även på distans. Avgift 350 euro.

För närmare upplysningar kontakta Christina Lång, tfn 09-612 907 11 (tis.-tors.) eller per e-post chlang@ssc.fi

”Jag är ledig nästa vecka, medan klasskamraterna stannar i skolan.”



DUA:s studiebok för fritidsverksamhet kostar 6 euro och kan beställas direkt från De Ungas Akademi.
 Nylandsgatan 17 B ■ 00120 Helsingfors ■ tfn: 09-612 907 13, 040-765 01 50
 e-post: frida.westerback@ssc.fi ■ www.nuortenakatemia.fi

På vilket språk vill vi idrotta?

Finlandssvenskarna vill gärna anpassa sig till språkmajoriteten, även när majoriteten är i minoritet, konstaterar forskaren **Jan Sundberg**. Hur skall det gå med de svenska idrottsföreningarna om svenskarna själva väljer att tala finska?

Frivilligorganisationernas betydelse för att upprätthålla finlandssvenskheten har blivit allt viktigare när de finlandssvenska geografiska territorierna har naggats i kanterna. Finlandssvenskarna är lyckligt lottade eftersom de haft resurser att bygga upp ett mångsidigt och så gott som heltäckande nät av organisationer, som kan sägas ha karaktären av folkrörelser.

Det står emellertid klart att skillnaden mellan organisationerna kan vara stor med avseende på hur svenskan mår. Det finns en mängd föreningar som av hävd varit svenska men som inte nödvändigtvis har det inskrivet i sina stadgar. Alternativt kan språket vara inskrivet, men de olika sektionerna har relativt fria händer att verka. Det är här som risken för språkbyte är som störst.

Uppochnedvänt resonemang

Jämställdhetsfrågor har vissa likheter med etnicitet. En grupp kan uppfatta sig som en minoritet beträffande inflytande även om man numerärt är i majoritet i olika sammanhang. Jag utgår

i denna artikel från den amerikanska forskaren **Rosabeth Moss Kanter**s bok om kvinnor och män i företag som utkom 1977. Enligt Kanter är andelen kvinnor avgörande för hur stort inflytande de har i en organisation. Finns det endast en kvinna avviker hon från mängden. Med stigande andel ökar inflytandet, och en andel på trettio, fyrtio procent gör det möjligt för kvinnorna att bilda koalitioner.

Mitt exempel är idrottsföreningens X i huvudstadsregionen och dess fotbollssektion.

Sektionens namn var svenskt, ordföranden, sekreteraren och de flesta mötesdeltagarna var svenskar. Men mötet, protokollet och kallelsen gick genomgående på finska. Vid ett tillfälle var alla mötesdeltagarna svenska utom en finne som jag snart kom underfund med att mycket väl förstod svenska.

Också i detta fall gick hela mötet på finska och merparten av deltagarna bemötte mina svenska inlägg på finska. Kanter teori passar illa in i denna kontext. Hela resonemanget vänds upp och ned genom att en enda finne i detta fall omedvetet styr språkvalet med sin blotta närvaro.

Svenskar skall foga sig

Så till rekryteringen av de unga spelarna. Den var visserligen utannonserad på båda språken men informationsmötet var enspråkigt finskt. Majoriteten av spelarna och föräldrarna var svenskar, men mötet gav implicit normen om på vilket språk verksamheten skulle skötas. Följaktligen talade alla föräldrar finska när de bad om ordet av de svenska funktionärerna.

Ett sätt att stödja svenskan var att författa medlemsbrev på svenska,

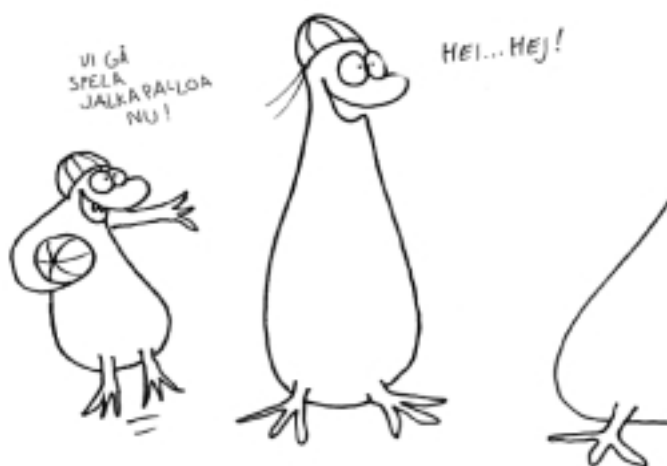


ILLUSTRATION: PIA PETERSSON

Följaktligen talade alla föräldrar finska när de bad om ordet av de svenska funktionärerna.



vilket vad jag förstod, togs väl emot av de flesta svenska föräldrar. Det räckte emellertid med ett par finska klagomål om språkvalet för att lagledningen skulle ge uppdraget till en finne. Efter en kort period av tvåspråkiga medlemsbrev övergick de till att bli enspråkigt finska. Eftersom ingen svensk förälder klagade, annat än i det tysta, ansågs lösningen vara den rätta och legitima. Även här brast det i koalitionsbildningen.

Själv skötte jag mina träningspass på svenska, vilket av enstaka föräldrar och barn kunde bemötas med en uppmaning till mig om att tala finska. Det överväldigande svenska laget skrek däremot aldrig ut krav på svenska, även om träningspassen ibland var helt finska. Även detta agerande var legitimerande och signalerade att svenskar skall foga sig.

Ta vara på sympatin

Hur kan förändringen av språkbruk förklaras i en organisation som har ett svenskt ursprung? Teorierna hjälper endast delvis. Andelen svenskspråkiga spelar en roll liksom omgivningen, det vill säga hur språkförhållandena ser ut på orten. Men i sista hand hänger skiftet av språk på de svenska aktörerna själva.

Mitt exempel visar att då en svensk försökt motverka språkskiftet i organisationen har detta resulterat i marginalisering, i vissa fall kan personen råka ut för mobbning av den svenska majoriteten. Här är det värt att notera att den finska minoriteten inte nödvändigtvis behöver spela en aktiv roll. Uppgåelsen är i sista hand en intern svensk affär.

Olika rapporter om finnarnas syn på det svenska språket och svenskar

i Finland har emellertid visat att uppfattningen genomgående är positiv. En allmänt omfattad syn bland svenskar har däremot varit att det råder en asymmetri mellan grupperna, det vill säga att svenskar i allmänhet ser positivt på finnar, medan dessa ser negativt på svenskar. För att undvika konflikter och obehagliga situationer har svenskar ofta intagit en inställsam attityd mot den finska majoriteten.

I detta fall är det alltså svenskarna själva som med sitt agerande undergräver sin existens. Svenskarna har inte förstått förändringen i finnarnas attityd och fortsätter att tala finska och göra svenskan osynlig även när finnarna uppenbarligen önskar att de skulle tala svenska. Varför tar inte vi svenskar vara på den sympati som finnarna visar mot oss?

Jan Sundberg

Pol.dr, professor i statskunskap vid Helsingfors universitet

Förkortad version av en artikel som ingick i Finsk Tidskrift 6/2001

Glimtar från en **hoj-hoj**

På en tandemcykel med en seende "pilot" framför sig kan den synskadade överge motionscykeln därhemma och bege sig ut i naturen. **Christina Lång** berättar om strapatsrika färder.

Nu skulle min svärmor se mej, sade min synskadade väninna när vi körde över Brändö bro efter vår första tur på tandemcykel i huvudstaden. Hennes svärmor tyckte nämligen att när man är handikappad skall man sitta hemma och låta livet vara begränsat.

Men så tycker inte alla handikappade. Min väninna ville delta i ett tandemcykelläger på Åland och jag gillar att cykla så vi beslöt att anmäla oss.

Först behövde vi träna. Vi måste lära oss att börja trampa samtidigt och sedan trampa i takt. Det lärde vi oss ganska snabbt. Sen gjorde vi upp spelreglerna sinsemellan. Ville hon stanna skulle hon säga till och jag bromsade. Efter ett tag litade hon fullkomligt på mej och lät mej sköta styrningen. Trampa fick hon så mycket hon orkade. På tandemspråk kallades jag pilot. En fin titel, tycker jag.

I tantmak körde vi längs byvägar och mera trafikerade vägar. Redan innan jag såg olika buskar och fåglar frågade hon om där växte mimosa eller jasmin, eller om det var tranor som flög ovanför oss. Jag fick vara med om många naturupplevelser via hennes hörsel och luktsinne.

Vi klarade loppet!

Vädret var fint och humöret på topp när vi steg i land i Mariehamn för att cykla till vårt första övernattningsställe. Första etappen gick bra. Det par som

*Vi stönade, men
tänkte inte ge upp*



Gun-Maj Silander (t.v) och Christina Lång nyss hemkomna från en tandemtur i Estland 1990

FOTO: MIKAEL MARTIKAINEN

cyklade i diket klarade sig oskadda.

Vi var det enda helkvinnliga paret och trots våra träningsturer hade vi ingen chans att hinna ifatt de andra. Det fanns alldeles för många tunga uppförsbackar och vinden hade vi oftast emot oss. Men vi kämpade på. Tappert fortsatte vi genast när vi igen kom till den kyrka där de andra hunnit pusta ut medan de inväntade oss.

Vi stönade, men tänkte inte ge upp, trots att dagsetapperna var mellan 70 och 90 kilometer. Det blev vi ändå tvungna till den fjärde dagen. I en utförsbacke körde vi på en annan cykel som hade stannat. Resultatet blev ett framhjul som nu hade formen av en åtta.

På den första campingplatsen bodde

vi fyra damer i en liten stuga med två väningsängar. Det var trångt och vi måste hålla en fantastisk ordning för att även de som inte såg skulle hitta sina grejor. En gång hände det att min väninna tvättade tänderna med hudkräm. Det var en bagatell, tyckte hon.

Trots alla strapatser hade samvaron, skratten och glädjen i gänget stimulerat mej. Det blev en stark sammanhållning i gruppen – något av segerkänsla när man kämpat ihop och klarat loppet. Att jag skulle följa med nästa år igen var självklart. Det var ett egoistiskt beslut. Stämningen i gruppen var fin, jag fick motion och kunde leva länge på alla roliga minnen. Egentligen tänkte jag ganska litet på att vi seende var

en förutsättning för att de synskadade skulle kunna motionera.

Mycket mer än trampande

Vi började träna tidigt följande vår. Flera av oss deltog i ett lokalt motionslopp, också min väninna och jag. Ett par seende pojkar var intresserade av vår tandemcykel och hängde med oss ett tag. De sade att de hade sett flera tandemcyklar, "men det var nog några blinda".

Efter Mariehamn har min väninna och jag cyklat bland annat i östra Finland, Estland och Norge samt på Gotland. Där började vi kalla vår tandemcykel för en hoj-hoj.

För att cykelturerna skall bli lyckade är det bra om man fungerar perfekt ihop på olika plan, för man lever så intensivt nära varandra dygnet runt. Pilotens viktigaste uppgift är att berätta om omgivningen och då är det till fördel om man gillar samma saker.

Mina seende vänner har ofta frågat varför vi inte kan cykla här hemma. Synskadade kan ju sitta hemma och trampa på sin motionscykel. Måste man verkligen åka långa vägar när man ändå inte kan se? Jag har förklarat för dem

Måste man verkligen åka långa vägar när man ändå inte kan se?

att trots att man har dålig syn eller inte ser någonting alls kan man uppleva miljöer av olika slag. Våra cykelfärder är verkligen mycket mer än bara trampande. Vi upplever olika kulturer och lär oss om andra länder. Vi lär oss också om oss själva, om hur det är att vara handikappad samt att fungera i grupp.

Det är en värdefull uppgift att vara någons ögon. Vi ser och upplever saker på så många olika sätt.

Christina Lång

Christoffer Grönholm blandar ihop amatörmusikverksamhet med yrkesutbildning i Svenskfinland, skriver Gustav Djupsjöbacka i en kommentar till ledaren i Mentora 4/2002.

Snålt revirtänkande

Christoffer Grönholms ledare "Harmoni och dissonans inom musiklivet" innehåller grundläggande missuppfattningar och felaktiga fakta som gör det nödvändigt att ta till orda. Sång- och musikförbundet hade inför Esbosångfesten 2001 (inte 2000) *inte* överlåtit allt ansvar på en organisationskommitté utan gett ansvaret för den konstnärliga planeringen åt ett konstnärligt råd. Att den inte skulle ha satt sig in i sångfestens väsen är ett orimligt påstående. Bland annat verkade dess ordförande **Ulf Söderblom** som förbundsdirigent i runt 25 år! Vår strävan var att presentera den mångfald av musiker av vitt skilda slag som verkar i Svenskfinland, av vilka flera var obekanta för den breda publiken. Vilka "säkra kort" Grönholm avser förblir oklart. Att förnya ärvda koncept är inte alltid lätt, att fortsätta i gamla spår inte alltid möjligt. Grönholms utvärdering nöjer sig med att stärka fördomar och utdöma alternativ.

För att åtgärda rekryteringsproblemen vid Musikhuset i Jakobstad tillsatte SÖFUK (Svenska Österbottens Förbund för Utbildning och Kultur) år 2000 KRUM, Konstnärliga Rådet för Utbildningsfrågor inom Musik i Svenskfinland. Rådet, som följaktligen inte är självutnämnt, består av sakkunniga från alla regioner i Svenskfinland. Den bärande tanken var att yrkesutbildningen måste förankras i *hela* Svenskfinland om Jakobstadsutbildningen ska kunna fortsätta. Där- för inrättade rådet en koordinatorstjänst, som till lika delar bekostas av Jakobstads stad och Svenska kultur- fonden. Ett samarbetsavtal ingicks mellan SÖFUK, Sydkustens landskapsförbund, Martin Wegelius-institutet, Svenska kulturfonden och Jakobstads stad. Utbildningsanstalterna undertecknade likaså avtalet.

"KRUM har kommit in på arenan, tydligen på bekostnad av FSSMF och dess medlemsorganisationer", skriver Grönholm. Vilken arena avser han och vad har FSSMF förlorat? Hur han blandar ihop amatörmusikverksamhet med yrkesutbildning i Svenskfinland är för mig en fullständig gåta. Jag finner det högst olustigt att en person i ledande ställning när det gäller studiefrågor i Svenskfinland blottar ett så snålt revirtänkande och en så öppet fördomsfull attityd gentemot yrkesutbildning. Menar Christoffer Grönholm att bristen på musiklärare i våra skolor eller kantorsbristen i församlingarna skall lösas enbart med glada amatörer? Svenskfinland kan då reda sig utan egna utbildningsanstalter. Är det så han vill ha det?

Gustav Djupsjöbacka

Medlem av konstnärliga rådet för Esbo 2001, ordförande i KRUM, lektor vid Sibelius-Akademien

Grönholm svarar

I min ledare om den svaga sångfesten i Esbo år 2001 där jag speciellt kritiserade den konstnärliga kommitténs arbete, nämnde jag av diskretion inga namn. Nu har dock Gustav Djupsjöbacka reagerat med starka emotioner. I stället för att vara lite ödmjuk och be om ursäkt för misslyckandet väljer han en helt annan linje. Den får han stå för.

När det gäller inslagen om KRUM och FSSMF så har jag fått åtminstone tjugo brev och samtal som bekräftar att jag har rätt i min bedömning. Även amatörmusiken bör få tillräckliga anslag så att folkrörelsen överlever och förnyas.

Christoffer Grönholm

Du kan börja ro vid tio, tolv års ålder och hålla på tills du blir minst 90.



Skribenten (t.v.) på roddresa i USA. Tillsammans med amerikanen t.h. avverkade hon ca 60 kilometer på en dag.

I roddbåten prövas **samarbetsförmågan**

Då man ror sitter alla bokstavligen i samma båt och bör röra sig och åran samtidigt och i samma takt, för att båten skall röra sig lätt framåt. Ingen kan spela solist och briljera. Båten rör sig just så snabbt, som den svagaste roddaren ror. Här prövas samarbetsförmågan och jag garanterar att den gemenskap som uppstår i båten efter gemensamma roddturer är en upplevelse som vanligtvis ger mersmak då det lyckas.

Det är trevligt att ro tillsammans med vänner. Som motionsform är exempelvis rodd i kyrkbåt med fjorton roddare och en styrman en lagidrott i sin fulla bemärkelse. Det finns också möjlighet att delta i olika arrangerade roddturer. I Karelia Rodden deltar flera tusen roddare i en veckolång roddtur med start i Nurmes och mål i Libelits. Olika handikapp är heller inget hinder, synskadade och till och med helt blinda kan ro och få njuta

av att höra åornas plask och känna rytmen i båten och veta att de utför samma rörelse som de övriga roddarna.

I vår familj har roddintresset blivit en livsform. Den startade på nytt i och med att min man satt med i Internationella Roddförbundets styrelse åren 1978–99. Under femton års tid var hans uppgift att se till att rodden som motionsform utvecklades runtom i världen. Det ledde till att vi tillsammans ordnade våra ferier så att vi företog oss ett par längre roddturer i nya länder varje år.

Först gällde det att få kontakt med villiga arrangörer i det land vi var på väg till, att få folk som var intresserade av motionsrodd att skaffa fram båtar och att få rutinerade roddare från länder med turrodd att delta och introducera. Detta har gjort att vi rott i bland annat Australien, USA och Sovjet, senare också i Ryssland, och i nästan alla europeiska

länder med de båtar för motionsrodd som är typiska för dessa länder. Det har varit mycket roligt och intressant. Efter roddturen har det alltid även funnits tid för att ta del av landets kultur, mat och dryck. Ofta har det gått sent ...

På mitt initiativ upptogs rodd i Esbo IF:s verksamhet år 1999. Idag verkar den från Otnäs strand med två kyrkbåtar. Det går bra att komma med i verksamheten, antingen ensam eller som en grupp på minst tio, fjorton personer som är intresserade av att ro tillsammans.

Du kan börja ro vid tio, tolv års ålder och hålla på tills du blir minst 90. Sittande på din bänk glider du sakta fram på olika vatten i vår vackra skärgård och på insjöarna.

Ro-motion är go' motion!

Zita Svahnström-Gammals