

MIXED FINNS RY

Antirasismiopas meille,
mixed-suomalaisille

A pink circular logo with a slightly irregular, hand-drawn edge, positioned behind the text 'Mixed Finns'.

Mixed Finns

Copyright © 2022 by Mixed Finns ry

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning, or otherwise without written permission from the publisher. It is illegal to copy this book, post it to a website, or distribute it by any other means without permission.

First edition

This book was professionally typeset on Reedsy.

Find out more at reedsy.com

Contents

1	Saatesanat	1
2	Antirasismien peruskäsitteitä	4
	Rodullistamisprosessi	5
	Rasismien eri muodot	6
	Muita käsitteitä	8
3	Toiseuttamisen eri muodot	11
	Mikroaggressiot	12
	Eksotisointi	13
4	Kulttuurinen identiteetti	15
5	Selfcare	18
6	Lähteitä ja lukusuosituksia	21

1

Saatesanat

Rakas mixed-suomalainen,

tämä opas on tehty sinua varten. Oppaan tarkoituksena on tarjota työkaluja sekä antirasismien perusteiden sisäistämiseen että oman hyvinvoinnin tukemiseen.

Me uskomme siihen, että meidän ruskeiden suomalaisten tulee kouluttautua antirasismista — se on meille todella tärkeää. Emme itsekään ymmärtäneet nuorempana, että kohtaamamme ikävät tilanteet, sanat ja toiminta olivat rasismia, sillä kukaan meistä ei ole syntynyt tämä tieto päässä. **Kouluttautuminen ja antirasismista oppiminen on auttanut meitä perustavanlaatuisesti: olemme saaneet käsitteitä, oikeita sanoja, jotka selittävät kokemaamme ja vertaistukea siitä, että muutkin ruskeat suomalaiset ovat kohdanneet samoja asioita.** Emme siis ole yksin.

Opas alkaa antirasismien peruskäsitteistä. Käsitteet auttavat ymmärtämään rasismien historiaa ja sen laajuutta sekä moniu-

lotteisuutta. Olemme valinneet oppaan teemoiksi näiden lisäksi toiseuttamisen, mikroaggressiot, eksotisoinnin, kulttuurisen identiteetin ja selfcaren. Ensimmäiset neljä käsitettä auttavat ymmärtämään kokemuksiamme arkistenkin tilanteiden kautta. Selfcare-luvun avulla taas haluamme tarjota työkaluja oman hyvinvoinnin tukemiseen.



Ylläoleva lainaus on Alice Jäsken gradusta, jossa hän haastatteli ruskeita suomalaisia opiskelijoita. **Ruskeilla ihmisillä viittaamme oppaassamme ei-valkoiisiin, rodullistettuihin ihmisiin, jotka kokevat rasismia oletetun rotunsa vuoksi.** Lainauksesta tulee hyvin esiin, että me emme opi tarpeeksi rasismista. Emme saa rasismiin liittyvää tietoa, sillä sitä ei opeteta esimerkiksi kouluissa. Tiedon puutteen vuoksi, emme ole oppineet tunnistamaan omia rasismikokemuksia ja niiden

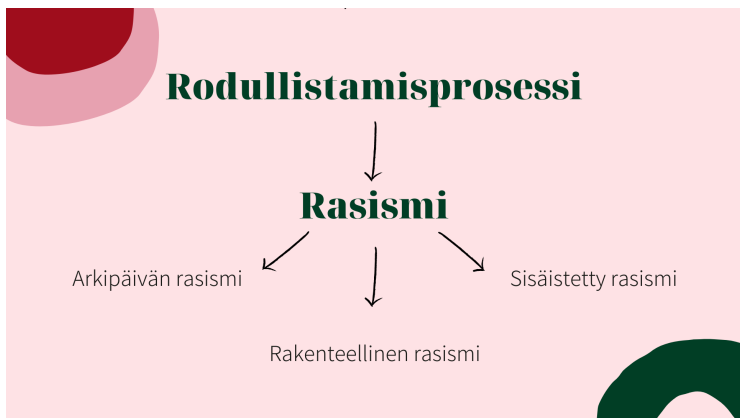
vaikutuksia elämässämme.

Siksi toivommekin, että tämä opas auttaa sinua ymmärtämään ilmiötä paremmin ja toivottavasti saamaan selvyyttä kaikelle kokemallesi. Tieto voi myös lisätä tuskaa ja esimerkiksi surun tai vihan tunteita, mutta haluamme muistuttaa, ettet ole yksin. Meitä ruskeita mixed-suomalaisia on paljon ja meille on oma yhteisö. Tämän oppaan lopussa on myös luku- ja kuunteluvinkkejä, joista saat myös toivottavasti vertaistukea.

Terveisin, Priska Niemi-Sampan, Janina Waenthongkham ja Alice Jäske
Helsingissä 16.3.2022

Antirasismien peruskäsitteitä

Antirasistisen toiminnan edistämisen lähtökohta on ymmärtää antirasismien peruskäsitteitä. Näiden käsitteiden avulla ilmiötä on helpompi ymmärtää ja pilkkoa osiin. Seuraavaksi käymme läpi käsitteitä liittyen rasismien syntyyn, rasismien eri muotoihin ja antirasismiin.



Rodullistamisprosessi

Rasismi perustuu ajatukseen rodusta, jotka ovat syntyneet rodullistamisprosessin lopputuloksena. Sana rasismi onkin johdettu rotu-käsitteestä (englanniksi race), ja rasismilla viitattiin alun perin etenkin 1800-luvulla vallalla olleisiin “tieteellisiin” rotuteorioihin.

Rodullistamisprosessissa on kyse prosessista, jossa tiettyihin ruumiillisiin tuntomerkkeihin liitetään erilaisia merkityksiä. Esimerkiksi ihmisen nenän muotoon voisi liittää tällaisia merkityksiä: päätetään, että nenä kertoo ihmisen älykkyydestä. Tästä voidaan päätellä, että isonenäiset ihmiset ovat älykkäämpiä kuin pieninenäiset. Samalla logiikalla rodullistamisprosessissa merkitys liitettiin vahvasti ihonväriin. **Näiden biologisesti kuviteltujen rotujen perusteella luotiin valtahierarkia, jonka mukaan valkoinen rotu on parempi kuin muut.**

Myöhemmin rotuteoriat on kumottu biologian näkökulmasta, eli myönnetty, ettei ihonväriin voi sitoa oletuksia ihmisen älykkyydestä tai muista piirteistä. **Rodullistamisprosessissa luodut “rodut” ja niihin liitetyt ominaisuudet vaikuttavat ajattelumme kuitenkin vielä tänä päivänä:** elämme edelleen yhteiskunnassa, jossa näihin kuviteltuihin rotuihin liitetään eroja. Tämän vuoksi meillä on rasismia, ja rodullistamisprosessin luoma valtahierarkia on edelleen voimissaan, sanottiinpa tätä ääneen tai ei.

Rasismilla tarkoitetaan siis oletetun ihmisryhmän arvottamista esimerkiksi etnisen alkuperän, ihonvärin, kulttuurin,

kansalaisuuden, uskonnon tai äidinkielen perusteella alempiarvoiseksi kuin joku toinen ihmisryhmä. Rasismi onkin ytimekkäästi ihmisarvon alentamista.

Rasismien eri muodot

Rasismilla on useita eri ilmenemismuotoja, jotka näkyvät moninaisesti jokapäiväisen elämämme eri tasolla. Usein rasismi ajatellaan pelkästään väkivaltana tai halventavina sanoina, mutta nämä suoran rasismien muodot ovat vain jäävuoren huippu kaikesta rasismista yhteiskunnassamme.

Rasismia voidaan luokitella monin eri tavoin. **Me olemme päätyneet tässä oppaassa esittämään teille yhden yleisimmistä jaottelutavoista, jossa rasismi jaetaan kolmeen eri kategori-
aan: arkipäivän rasismi, rakenteellinen rasismi ja sisäistetty rasismi.**

Arkipäivän rasismi

Usein kun puhumme arkikielisesti rasismista, tarkoitamme arkipäivän rasismia. **Arkipäivän rasismi viittaa henkilöiden tai joukkojen välillä tapahtuviin tekoihin ja sanoihin.** Se vaihtelee mikroaggressioista fyysiseen väkivaltaan.

Mikroaggressiot ovat hyvä esimerkki arkipäivän rasismista. **Mikroaggressioilla takoitetaan näennäisesti harmittomia**

kommentteja tai tekoja, joihin kuitenkin sisältyy rasistinen ennakko-oletus. Näin ollen ne toiseuttavat mikroaggression kohdetta vahvistamalla ja ylläpitämällä rasistisia tai muuten syrjiviä stereotypioita.

Tyypillisiä mikroaggressioita ovat esimerkiksi seuraavat kommentit: “Mistä sä olet oikeasti kotoisin?” tai “Puhutpas sä hyvin suomea!” Näissä kommenteissa on lähtöoletuksena, ettei ihminen voi esimerkiksi ihonvärinsä tai nimensä vuoksi olla suomalainen. Vaikka tarkoituksena on kehua toista, niin kehu tuntuu omituiselta ja toiseuttavalta, jos henkilön äidinkieli on suomi. **Toiseuttamisella tarkoitetaan toimintaa, jossa ihminen asetetaan erilaiseksi toiseksi ja suljetaan ryhmän ulkopuolelle.**

Rakenteellinen rasismi

Rakenteellisella rasismilla tarkoitetaan rasistista syrjintää yhteiskunnan rakenteissa, kuten organisaatioissa, laissa tai palveluissa. Rakenteellinen rasismi on jäänne rasistisesta ideologiasta: Vaikka nykyään rotuopit ja niihin liittyvä rasistinen ideologia on kumottu biologian näkökulmasta, ovat ne aikoinaan oikeuttaneet ja laittaneet liikkeelle syrjiviä käytäntöjä. Nämä käytännöt saattavat vielä olla voimissaan, vaikka organisaatio olisi ideologisesti irtautunut rasismista. **Usein rakenteellinen rasismi onkin piilevää ja sitä on hankala tunnistaa.**

Rakenteellisuutensa takia rasismia ei voi poistaa etsimällä

vain yksilöihin keskittyviä ratkaisuja. Esimerkiksi lain-säädäntö voi tuottaa rasismia, vaikka lainsäätäjät eivät olisi tarkoituksellisesti sitoutuneet rasistiseen ideologiaan.

Esimerkkejä rakenteellisesta rasismista ovat esimerkiksi ei-suomalaisena pidetyn nimen perusteella tapahtuva rekrytointisyrjintä tai suomi toisena kielenä -opintoihin ohjaaminen.

Sisäistetty rasismi

Sisäistetyllä rasismilla tarkoitetaan rasististen uskomusten sisäistämistä. Rodullistettu henkilö voi uskoa esimerkiksi olevansa huonompi ihminen etnisyytensä tai ihonvärinsä takia, koska on jatkuvasti saanut siihen viittaavia viestejä ympäriltään.

Sisäistetty rasismi johtaa pahimmillaan itsensä vähättelyyn ja jopa omien mahdollisuuksien sabotointiin. Rodullistettu henkilö voi olla esimerkiksi hakematta yliopistoon tai asiantuntijapaikkaan, koska kuvittelee olevansa siihen epäsovelias ruskeutensa takia.

Muita käsitteitä

Antirasismi

Tarvitsemme antirasismia purkaaksemme rasismia kaikilla eri tasoilla. Antirasismin lähtökohta on se, että yhteiskuntamme

on rasistinen. **Kaikki toimintamme joko lisää, ylläpitää tai vähentää rasismia, ja antirasistisessa toiminnassa pyritään aina viimeiseen.**

Antirasismi onkin systemaattista ja aktiivista toimintaa rasismia vastaan. Siinä missä rasisminvastaisuus on vain itsensä irtisanomista rasistisesta ideologiasta, antirasismi painottaa rasismin purkamista aktiivisesti.

Valkonormatiivisuus

Jotta voimme olla antirasistisia, meidän on hyvä myös tunnistaa yhteiskuntamme valkonormatiivisuus. Valkonormatiivisuus on syntynyt ja rakentunut siirtomaa-ajan kolonialismin ja rodullistamisprosessin myötä. **Valkonormatiivisuuden käsite tarkoittaa sitä, että valkoinen ihminen on normaali ja tavoiteltu olotila. Yhteiskunta on rakennettu hänelle ja näin ollen ei-valkoinen ihminen näyttäytyy erilaisena, epänormaalina.** Tämä selittää erityisesti rasismia rakenteellisella tasolla. On tärkeä muistaa, että valkonormatiivisuus ei ole luonnollinen olotila vaan ihmisten luoma valtahierarkia.

Valkoisuus ei tarkoita aina ihonväriä tai ulkoisiin ruumiinpiirteisiin liittyviä tekijöitä. **Valkonormatiivisuuteen liittyykin vahvasti länsimaalaisuus ja siihen liitetyt normit.** Esimerkiksi tietyistä Balkanin maista lähtöisin olevia muslimitaustaisia henkilöitä ei välttämättä pidetä Suomessa uskontonsa takia valkoisina, vaikka he sitä ulkoisesti ihonväriltään olisivatkin. Myös tietynlainen aksentti tai nimi voidaan nähdä valkonorma-

tiivisuudesta poikkeavana. Nämäkin piirteet voivat ulkoisten piirteiden lailla johtaa siihen, ettei henkilöä nähdä valkoisuuden normiin sopivana.

Mielenkiintoista on myös se, että **suomalaiset ovat neuvotelleet itsensä aikoinaan valkoisuuden ja länsimaisuuden piiriin.** Suomalaiset nähtiin alun perin ei-valkoisena rotuna 1800-luvun rotuteorioiden mukaan. Koska tämä ei toki ollut suomalaisten kannalta edullista, niin suomalaiset neuvottelivat itsensä valkoisiksi tekemällä erontekoa venäläisiin ja saamelaisiin. Vasta tämän jälkeen suomalaiseen identiteettiin on liitetty valkoisuus ja valkonormatiivisuudesta tuli normi.

Toiseuttamisen eri muodot

Toiseuttaminen on sosiaalinen prosessi, jossa normista poikkeavat yksilöt tai ihmisryhmät luokitellaan ulkopuolisiksi valtaa pitävän ryhmän toimesta. Toiseuttaminen voi tapahtua eri keinojen kautta, kuten nimeämisen, pois-sulkemisen, määrittelemisen, identifioitumisen tai ryhmään liitettyjen ominaispiirteiden ja ominaisuuksien jatkuvana toisintamisena. Toiseuttaminen voi tapahtua niin yksilön kuin yhteiskunnan tasolla.

Toiseus on tulosta normista poikkeamisesta. Esimerkiksi yhteiskunnassamme valkoisuus nähdään normina, joten ruskeus tai mustuus nähdään tästä poikkeavana, toisena. Sama pätee esimerkiksi heteronormatiiviseen yhteiskuntaamme, jossa muu kuin heteroseksuaalisuus nähdään toisena vaihtoehtona, ei ensimmäisenä. Toiseuttamista ovat esimerkiksi mikroaggressiot ja eksotisointi, joihin perehdymme seuraavaksi.

Mikroaggressiot

Mikroaggressioilla tarkoitetaan näennäisesti harmittomia kommentteja tai tekoja, joihin kuitenkin sisältyy rasistinen ennakko-oletus. Mikroaggressioita ovat esimerkiksi jonkun suomen kielen taidon kehuminen tai hänen *oikean* kotimaansa kysyminen. Molemmissa oletetaan suomalaisten näyttävän joltain tietyltä, esimerkiksi valkoiselta (huom. valkonormatiivisuuden käsite). Molemmissa myös viestitään, ettei kommenttien kohde ole sanojan mielestä suomalainen. Näin ollen ne toiseuttavat vahvistamalla ja ylläpitämällä rasistisia tai muuten syrjiviä stereotypioita.

Ominaisia piirteitä mikroaggressioille ovat niiden 1) arkipäiväisyys 2) tiedostamattomuus ja 3) lyhytkestoisuus. Mikroaggressioille on ominaista se, että ne ovat usein itsestään selvästi integroituneet arjen vuorovaikutustilanteisiin. Tämä tekee niiden rasistisuudesta vaikeasti havaittavaa.

Mikroaggressiolle on tyypillistä tiedostamattomuus: tekijä ei välttämättä tiedosta, että hänen asenteensa ja ennakkoluulonsa koetaan loukkaavina. Tekijä saattaakin usein sivuuttaa oman vastuunsa vetoamalla siihen, ettei tarkoittanut teollaan mitään pahaa.

Näennäisestä harmittomuudestaan huolimatta mikroaggressiot voivat loukata. **Ne myös usein kasaantuvat samoille yksilöille pitkällä aikavälillä, millä on psyykkisesti haitallinen vaikutus mikroaggressioiden kohteena olevaan henkilöön.**

Voit kuunnella aiheesta lisää MIKS PODIn jaksossa “Taistelu, jota en valinnut — Mikroaggressioista.” Jaksossa pohditaan millaisen jäljen mikroaggressiot jättävät ja miksi niihin voi olla hankala puuttua? Lisäksi keskustelemme siitä, kuinka reagoimme mikroaggressioihin ja kuinka toivoisimme reagoivamme. [Kuuntele jakso täällä.](#)

Eksotisointi

Mikroaggressiot saattavat ilmetä esimerkiksi eksotisointina, joka on myös yksi toiseuttamisen muoto. **Eksotisoinnilla tarkoitetaan erilaisuuden korostamista ja sen myötä tapahtuvaa stereotyypioiden kiinnittämistä henkilöön, jota pidetään erilaisena, toisena.** Eksotisoinnin avulla käytetään valtaa: ihminen voidaan esineellistää ja typistää tietyn ryhmän edustajaksi. **Näin ollen eksotisoitu nähdään usein ainoastaan hänen etnisyytensä kautta.**

Miten eksotisoiti sitten ilmenee? Puheessa se voi olla näennäisesti positiivista huomiota erilaisuutta kohtaan. Ihmistä voidaan kutsua kauniiksi hänen eksoottisten piirteidensä takia hyvää tarkoittaen. **Taustalla on kuitenkin stereotypiset ajattelutavat, jolloin eksotisoitu nähdään romantisoitujen piirteiden kautta sen sijaan, että hänet kohdattaisiin kokonaisena ihmisenä.**

Eksotisoinnin pohja on luotu rodullistamisprosessissa ja esimerkiksi orientalismissa. Näissä historiallisissa prosesseissa tiettyihin piirteisiin on liitetty tiettyjä oletuksia, joista on ajan saatossa muodostunut stereotypioita.

Hyvääkin tarkoittava eksotisoiva kommentti ei poista tunnetta erilaisuuden korostumisesta. Eksotisoitujen piirteiden esille tuominen ja hämmästyminen on viesti siitä, että nämä piirteet eivät kuulu esimerkiksi suomalaisuuteen. **Eksotisointi voikin herättää ristiriitaisia reaktioita: ihailu voi tuntua hyvältä, mutta samaan aikaan se voi herättää kokemuksen itsestä outona ja ulkopuolisena.**

Aiheesta voit kuunnella lisää MIKS PODIn jaksossa “Kaivattu toiseuttava kehu — Eksotisoinnista ja hyperseksualisoinnista.” Jaksossa keskustellaan siitä, miten ruskeat suomalaiset sopivat suomalaisiin kauneusihanteisiin ja miten eksotisointi voi olla epäsuoraa väkivaltaa itseään kohtaan. Miten me suhtaudutaan ja vastataan eksotisointiin? Miten me ollaan pyritty sopeutumaan muottiin? [Kuuntele jakso täällä.](#)

Kulttuurinen identiteetti

Identiteettiä ja sen muodostumista on tärkeä tarkastella myös kulttuurisena ilmiönä, sillä **kaikki identiteetit sijoittuvat kulttuuriin, kieleen ja historiaan**. Tästä käytetään myös termiä kulttuurinen identiteetti. **Kulttuurisessa identiteetissä keskitytään siihen, miten identiteetti syntyy sosiaalisesti ja kuinka yhteiskunnan rakenteet vaikuttavat sen rakentumiseen.**

Yksi kulttuuristen identiteettien keskeisistä lähteistä ovat kansalliset kulttuurit, joihin synnymme. **Ajattelemme usein kansallisuutta ikään kuin se olisi luonnollinen osa meitä:** ajatus ihmisestä kansallisella identiteetillä tuntuu yhtä olennaiselta kuin se, että hänellä on kaksi silmää ja yksi nenä. Kansallisuus vaikuttaa itsestään selvältä ja “luonnolliselta”, vaikka se ei ole mikään myötäsytntyinen määre.

Emme nimittäin synny varustettuna kansallisella identiteetillä, eikä suomalaisuus tai mikään muukaan kansallisuus ole koodattu geeneihimme. Sen sijaan kansalliset identiteetit muodostuvat ja muuttavat muotoaan sen mukaan miten kansallisuutta

esitetään meille. **Tämän takia mielikuvat siitä “mitä suomalaisuus on” vaikuttavat myös siihen miten me muodostamme kulttuurista identiteettiä.**

Suomalaisuus siis perustuu siihen, kuinka suomalaisuus esitetään meille suomalaisessa kulttuurissa. **Ja jotta tunnistaissimme suomalaisuuden, meille esitetään myös sen vastakohta, eli ei-suomalaisuus.** Tämä johtuu siitä, että usein tunnistamme identiteettimme erojen kautta määritellessämme itseämme varmoina pidettyjen vastakohtien ja äärimmäisyyksien kautta. **Ajattelemme, että merkitystä ei voi muodostaa ilman eroja.**

Mixed-suomalaisuus kulttuurisena identiteettinä

Kulttuurinen identiteetti on siis sosiaalinen “tuotos”, johon vaikuttaa ympäristö, kieli, kansallisuus, historia ja rakenteet. Se ei ole jotain automaattista ja pysyvää, vaan sen voi joko saavuttaa tai menettää. **Kulttuurisen identiteetin muodostumiseen vaikuttaakin olennaisesti se, miten meitä kohdellaan ja millä tavoin meitä puhutellaan.** Todennäköisesti pidämme itseämme suomalaisina, jos meitä kutsutaan ja kohdellaan suomalaisina, ja kaikki ympäristön antamat merkit viittaavat suomalaisuuteemme.

Sen sijaan mixed-suomalaiset joutuvat navigoimaan useamman eri kulttuurin välillä, mikä aiheuttaa sosiaalisesti haasteita. Mixed-suomalaisilla tarkoitamme henkilöitä, jotka
a) identifioituvat suomalaisiksi b) joiden vanhemmat ovat ns.

eri “rotuja” (kts. rodullistamisprosessi). Mixed-suomalaisen kulttuurinen identiteetti voi tuntua ristiriitaiselta, jos ympäristö ei tunnista henkilöä minkään kulttuurin jäseneksi. Mixed-suomalainen voi esimerkiksi itse kokea olevansa suomalainen, mutta ympäristö antaa hänen jatkuvasti ymmärtää olevansa eri mieltä esimerkiksi mikroaggressioiden muodossa.

Tämä johtuu siitä, että mixed-suomalaisen kohdalla kulttuuriseen identiteettiin liittyvät eronteot eivät päde. **Mixed-suomalainen voi olla samaan aikaan esimerkiksi suomalainen ja kenialainen, eivätkä nämä identiteetit sulje automaattisesti toisiaan pois.**

Mixed-identiteettiin liittyvää keskustelua voit kuunnella MIKS PODIn jaksossa “Ei puolikas, vaan kokonainen — Mixed-identiteetistä.” Jaksossa pohdimme, miksi sanan suomentaminen on niin vaikeaa. Käymme läpi omia vaiheita kulttuurisen identiteettimme rakentamisessa ja tähän liittyvää kipuilua. Annamme myös vinkkejä siihen, kuinka voi itse tarkastella ja tutkia omaa mixed-identiteettiään. [Kuuntele jakso täällä.](#)

Selfcare

Sanaa selfcare on vaikea suomentaa niin, että alkuperäisen sanan merkitys säilyisi täydellisenä. Selfcare suomennetaan usein ”itsestä huolenpitona” ja sen ajatellaan tällöin tarkoittavan vain tapoja, jolla yksilö voi pitää huolta omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan. **Maailman terveysjärjestö WHO kuitenkin määrittelee sanan tarkoittavan seuraavaa: yksilöiden, perheiden ja yhteisöjen kykyä tukea ja ylläpitää terveyttä, ehkäistä sairastumista sekä pärjätä sairauden tai vamman kanssa terveydenhoidon tuen kanssa tai ilman.**

Termi on lähtöisin 1960-luvulta, jolloin sitä ajoivat pääasiassa mustat ihmiset Yhdysvalloissa. **Monilla heistä ei ollut heikomman yhteiskunnallisen aseman takia pääsyä terveydenhuollon (healthcare) piiriin, jolloin terveydestä täytyi pitää itse huolta (selfcare).** Myös naiset ja muut rodullistetut ovat ajaneet selfcare-agendaa, sillä he halusivat yhteiskunnan kiinnittävän huomiota terveydenhuollon seksistisyyteen ja **rasistisuuteen.** He eivät halunneet, että heidän kehonsa näyttäytyisi terveydenhuollossa poikkeuksena normaalista.

1990-luvulla hyvinvoinnista puhuminen alkoi nousta valtaväestön intresseihin ja sen myötä selfcare-termi valtavirtautui ja kaupallistui.

Miksi selfcare on erityisen tärkeää ruskeille henkilöille Suomessa?

Rasistinen ja valkonormatiivinen yhteiskunta altistaa mielenterveyttämme monella eri tavalla. Tästä esimerkkejä ovat esimerkiksi vähemmistöstressi, eksotisointi ja rasismin eri muodot, kuten mikroaggressiot. Ruskeista ihmisistä näytetty kuvasto ja sisältö liittyy myös usein rasismiin tai muihin ongelmiin.

Valkonormatiivisessa yhteiskunnassa ruskea ihminen näyttäytyy ylipäänsä poikkeuksena, eikä asioita usein ajatella hänen näkökulmastaan. **Monet yhteiskuntamme tarjoamat palvelut on suunniteltu valkoisille.** Tämä näkyy esimerkiksi siinä, että myös monet antirasismikoulutukset on nimenomaan suunnattu valkoisille, vaikka ruskeat ihmiset saattaisivat tarvita koulutusta jopa kipeämmin. Kun valkonormatiivisessa yhteiskunnassa käytetään paljon aikaa ja energiaa valkoisten tarpeille, aikaa ei usein jää ruskeiden ihmisten kuuntelemiseen.

Tämän vuoksi huolenpito itsestä ja ruskeiden ihmisten yhteisöistä on erityisen tärkeää ja jopa radikaalia. **Me olemme myös tärkeä osa yhteiskuntaa ja ansaitsemme sen, että pidämme huolta itsestämme ja toisistamme.**

Mitä selfcare voi olla?

- **Tauon ottaminen sosiaalisesta mediasta ja uutissisällöistä**
- **Rajojen asettaminen.** Esimerkiksi rasismia käsitteleviin keskusteluihin ei tarvitse tuntea velvollisuutta osallistua.
- **Vertaistuki**
- **Antirasismista kouluttautuminen**
- Mutta myös **etäisyyden otto antirasismiteemoihin** (jos pystyy, sillä tämäkään ei ole itsestään selvää)
- **Itsensä ympäröiminen sellaisella representaatiolla ja taiteella, joka tuntuu hyvältä/kotoisalta ja jossa voi nähdä itsensä muuten kuin toisena** (musiikki, elokuvat, kirjallisuus...)
- **Omasta taustastaan ja itsestään iloitseminen, ylpeänä oleminen ja rakastaminen**
- **Turvallisempien tilojen luominen**
- **Ruskeiden yrittäjien tukeminen taloudellisesti**
- **Huolenpito ruskeista yhteisöistä esimerkiksi vain meille suunnatulla toiminnalla**
- **Negatiivisten puhetapojen/sisäistetyn rasismin tunnistaminen ja purkaminen**

Voit kuunnella aiheesta lisää MIKS PODIn jaksosta “Päähenkilönä minä, mixed-ihminen — Selfcaresta”. Jaksossa puhutaan siitä, mitä on selfcare ja miksi se on tärkeää. Lisäksi pohdimme, miten vähemmistöstressi vaikuttaa meidän jokapäiväiseen elämään ja hyvinvointiin. [Kuuntele jakso täällä.](#)

Lähteitä ja lukusuosituksia

Lähteitä

Ahmed, W. & Eid, M. (2018). Antirasistinen koulu – kaikkien koulu? Teoksessa A. Laukkanen, S. Miettinen, A. Elonheimo, H. Ojala & T. Saresma (toim.) *Feministisen pedagogiikan Abc: opas ohjaajille ja opettajille*. Tampere: Vastapaino.

Aminkeng Atabong, A., & Dervin, F. (2016). “If an apple is a foreign apple you have to wash it very carefully”: Youth discourses on racism. *Education, Citizenship and Social Justice*, 11(3), 199–212. <https://doi.org/10.1177/1746197916648284>

Aminkeng Atabong, A. (2018). Introduction. Teoksessa A. Aminkeng Atabong (toim.), *Antiracism education in and out of schools* (pp. 1–12). Cham, Switzerland: Palgrave Macmillan. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-56315-2>

Aminkeng Atabong, A., & Seikkula, M. (2018). What, Why and How Do We Do What We Do? In A. Aminkeng Atabong (Ed.), *Antiracism education in and out of schools* (pp. 171–193). Cham, Switzerland: Palgrave Macmillan. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-56315-2>

Fem-R:n sanasto <https://www.fem-r.fi/sanasto/>

Hall, Stuart. (2002). *Identiteetti*. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Harle, V. & Moisio, S. (2000). *Missä on Suomi? Kansallisen identiteettipolitiikan historia ja geopolitiikka*. Jyväskylä: Gummerus.

Koskinen, Maarit (2014). Mikroaggressiot ja selvitymisstrategiat aikuisten kansainvälisesti adoptoitujen kokemuksissa.

Mikander, P. (2014). Western values under threat? Perceptions of “us” and “them” in history textbooks in Finnish schools. Teoksessa M. Vuorinen, N. Kotilainen, & A-M. Huhtinen (toim.), *Binaries in Battle: Representations of Division and Conflict* (pp. 126–140). Newcastle upon Tyne: Cambridge Scholars Publishing.

Mikander, P. H. (2015). Colonialist “discoveries” in Finnish school textbooks. *Nordidactica: Journal of Humanities and Social Science Education*, (4), 48–65.

Mikander, P. (2016). *Westerners and others in Finnish school textbooks*. Helsinki: University of Helsinki.

Puuronen, V. (2011). *Rasistinen Suomi*. Tallinna: Gaudeamus

Helsinki University Press.

Rastas, A. (2005). Rasismi. Teoksessa A. Rastas, L. Huttunen & O. Löytty (toim.), *Suomalainen vieraskirja. Kuinka käsitellä monikulttuurisuutta* (s. 69–116.). Tampere: Vastapaino.

Rastas, A. (2007). *Rasismi lasten ja nuorten arjessa*. Tampere: Tampereen Yliopistopaino.

Rastas, A. (2009). Rasismin kiistäminen suomalaisessa maahanmuuttokeskustelussa. Teoksessa S. Keskinen, A. Rastas & S. Tuori (toim.) *En ole rasisti, mutta... Maahanmuutosta, monikulttuurisuudesta ja kritiikistä*. Tampere: Vastapaino.

Said, E. (2011.) *Orientalismi*. Helsinki: Gaudeamus University Press

Saresma, T. (2018). Intersektionaalisuus – erot ja hierarkiat opettamisessa. Teoksessa A. Laukkanen, S. Miettinen, A. Elonheimo, H. Ojala & T. Saresma (toim.) *Feministisen pedagogiikan Abc: opas ohjaajille ja opettajille*. Tampere: Vastapaino.

Souto, A. (2011). *Arkipäivän rasismi koulussa*. Helsinki: Haka-paino.

Sue, D. W., Capodilupo, C. M., Torino, G. C., Bucceri, J. M., Holder, A. M. B., Nadal, K. L. & Esquilin, M. (2007b). Racial microaggressions in everyday life. Implications for clinical practice. *American Psychologist* 62 (4), 271–286.

Lukusuosituksia ja vinkkejä

Adoptioperheet ry: <https://adoptioperheet.fi/toimintaa/adoptoiduille-aikuisille/>

@mixedfinns -Instagram tili

@poc-lukupiiri Instagramissa

Good Hair Day: <https://goodhairday.fi/>

Kahden kulttuurin väkeä -podcast: <https://www.kahdenkulttuurinvakea.com/>

MIKS PODI Spotifyssa: podcast meiltä meille.

Punaisen Ristin rasismien vastainen toiminta -sivut: <https://www.eirasismille.fi/sisalto/rasismien-eri-muotoja>

Ruskeat Tytöt Media: <https://www.ruskeattytot.fi/>

SOCO:n blogi: <https://www.ruskeattytot.fi/soco>

Yhdenvertaisuusvaltuutetun sivut: <https://syrjinta.fi/rasismi>