

OPINNÄYTETYÖ

"Kransseja&Rommia"

Hyvinvointikurssien suunnittelu matkailualan yritykselle-
yhteisöpedagogi hyvinvointipalveluiden tuottajana

Titta Himanko

Yhteisöpedagogi amk

(210 op)

Arvioitavaksi jättämisaika

(5/2021)

TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu
Yhteisöpedagogi amk

Tekijät: Titta Himanko

Opinnäytetyön nimi: ”kransseja&rommia”- hyvinvointikurssien suunnittelu matkailualan yritykselle – yhteisöpedagogi hyvinvointipalveluiden tuottajana

Sivumäärä: 57 ja 4 liitesivua

Työn ohjaaja: Juha Nikkilä

Työn tilaaja: Kapeenkoski Travel Oy

Tämä opinnäytetyö on yksityiselle matkailualan yritykselle toteutettu kehittämistyö heidän toiminnan kehittämiseksi. Yritys haluaa laajentaa toimintaansa ja saada uusia asiakkaita hyvinvointikursseja tarjoamalla. Opinnäytetyössä pohditaan kuinka yhteisöpedagogin koulutusta voi hyödyntää hyvinvointia tuottevien kurssien suunnittelussa ja millaisia kursseja mahdolliset asiakat toivoisivat.

Opinnäytetyön tilaajana toimi Kapeenkoski Travel Oy, joka on pieni matkailuyritys Äänekosken Koivistossa. Yritys tarjoaa majoitusta, ruokailua, saunomista sekä erilaisia aktiviteetteja kuten kalastusta ja koskenlaskua. Paikka on tilauksesta avoinna ja siellä järjestetään erilaisia yritystapahtumia ja perhejuhlia. Paikan sesonkiaika on touko-syyskuu. Yrityksellä on tarve kasvattaa ja kehittää toimintaansa myös sesongin ulkopuolelle sekä löytää uusia asiakasryhmiä.

Taustatietoa kerättiin erilaisista tutkimuksista ja projekteista, joissa keskiössä olivat luonnon ja kädentaitojen hyvinvointivaikutukset. Tutkimusmenetelminä käytettiin benchmarking-menettelyä sekä kyselyä. Benchmarkingia tehtiin sekä hyvinvointituotteita myyviin yrityksiin että kädentaitokursseja tuottaviin yhdistyksiin. Benchmarkingissa tutustuttiin yritysten ja yhdistysten nettisivuille sekä sosiaaliseen mediaan ja heille lähetettiin sähköpostitse kysymyksiä toiminnastaan. Yksi toimija ei vastannut sähköpostikyselyyn ja heidän toimintaansa arvioitiin ainoastaan nettisivujen sekä tekijän oman kokemuksen perusteella. Kysely toteutettiin Taitokeskuksen aikuiskoulutuksen 9 henkilön keramiikkaryhmälle. Kysely suunnattiin kädentaidoista kiinnostuneille n.30-60-vuotiaille naisille, joita näillä uusilla suunnitelluilla kursseilla tavoitellaan.

Kyselystä ja benchmarkaamalla saatujen tulosten perusteella sekä yrityksen resurssien pohjalta suunniteltiin kolme erimittaista kurssia, joissa kaikissa on joku kädentaitotekniikka ja luontoa hyödyntävä osa. Kursseja on helppo muokata uudelleen ryhmän tarpeen tai kiinnostuksen mukaan sekä suunnitella uusia kursseja hyödyntäen kyselystä saatuja vastauksia.

Asiasanat: hyvinvointi, hyvinvointimatkailu, kädentaito, yhteisöpedagogi

ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences

Author: Titta Himanko

Title: "Garlands&Rum"-Planning wellbeing courses for travel company- community educator producing wellbeing services

Number of Pages: 57 and 4 attachment pages

Supervisor: Juha Nikkilä

Commissioned by: kapeenkoski Travel Ltd.

The goal of the thesis was to develop new business opportunities to Kapeenkoski Travel Oy by creating wellbeing courses combining nature and handicrafts. The wellbeing courses are produced from the view of the community educator.

Kapeenkoski Travel Oy is a small travelling company in Central Finland, in the city of Äänekoski. It is surrounded by two lakes and four rapids, one of them is the Kapeenkoski rapids. Kapeenkoski is best known for its fishing possibilities. It also offers accommodation, catering and sauna services as well as outdoor activities such as rafting. It is a venue for celebrations and meetings, for companies and families. The main season is from May to September. The focus in this research is to expand the Kapeenkoski's offering and get new customers, throughout the year.

The research examines the market of handicraft courses in the tourism business by benchmarking travelling companies and by surveys. Surveys were made for the selected travelling companies and a group of potential customers, women age 30-60. The benchmarking included analysis of the websites and social media interaction of selected travelling companies. In the business development process it is essential to understand the market and customers needs.

Based on the results of the surveys and the benchmarking, three different courses were produced. All of them combine nature and a handicraft technique and are easy to adapt the needs and wishes of the customer.

The community educator can provide an interesting point of view in producing new types of wellbeing courses to well targeted audiences. To the Kapeenkoski Travel Oy this opens up new business possibilities, wider season and new customers.

Keywords: wellbeing, wellbeing traveling, handicraft, communityeducator

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	6
2	KAPEENKOSKI JA KAPEENKOSKI TRAVEL OY.....	9
	2.1 Kapeenkosken alue	9
	2.2 Kapeen historia.....	9
	2.3 Kapeenkoski Travel	10
3	HYVINVOINTI	13
	3.1 Hyvinvointi ja sen mittaaminen.....	13
	3.2 Fyysinen hyvinvointi	15
	3.3 Psyykkinen hyvinvointi	16
	3.4 Sosiaalinen hyvinvointi.....	17
4	HYVINVOINTIPALVELUT.....	19
	4.1 Julkiset hyvinvointipalvelut.....	19
	4.2 Luonto hyvinvoinnin tuottajana.....	20
	4.3 Käsiyöt hyvinvoinnin tuottajana.....	24
	4.4 Ryhmä hyvinvoinnin tuottajana.....	27
5	MENETELMÄT	28
	5.1 Benchmarking.....	30
	5.2 Benchmarking tulokset.....	34
	5.3 Kysely.....	36
	5.4 Kyselyn tulokset.....	37

6	TUOTOKSET.....	39
6.1	Yhden illan Kurssi.....	40
6.2	Yhden päivän kurssi.....	41
6.3	Viikonloppu kurssi.....	42
7	ARVIOINTI.....	44
8	POHDINTA.....	46
	LÄHTEET	47
	LIITTEET	51
	liite 1 Kyselylomake.....	53
	liite 2 Kapeen kartta.....	55
	liite 3 Kuvia tulevien kurssien markkinointia varten.....	56

1 JOHDANTO

Tänä päivänä työelämän, arjen ja vapaa-ajan yhteensovittamisen haasteet tuntuvat vain lisääntyvän ja yhä nuorempia työkäisiä jää sairauslomalle työuupumuksen vuoksi. Näistä haasteista johtuen Ihmiset haluavat enenevässä määrin vahvistaa omaa jaksamistaan ja hyvinvointiaan. Tämä on huomattu myös kaupallisten hyvinvointituotteiden markkinoilla ja kirjakauppojen hyllyille on ilmaantunut viime vuosikymmenellä suuri joukko erilaisia itsetuntemus-, elämäntaito- ja hyvinvointioppaita. Samaan aikaan aiheeseen liittyviä kursseja ja koulutuksia on tarjolla ja niitä järjestetään ympäri Suomea sekä verkkokursseina. Näiden oppaiden ja kurssien avulla on tarkoitus oppia enemmän itsestään, voimavaroistaan ja lisätä siten omaa hyvinvointiaan. Oppaita kirjoittaa monen kirjava joukko koulutetuista psykologeista aina julkisuudenhenkilöihin saakka. Lifecoaching -, elämäntaito- ja hyvinvointikouluttajien ja valmentajien koulutusta saa yksityisiltä yrityksiltä sekä kesäyliopistoista. Yksi syy näille koulutuksille ja valmennuksille on Anna Niemisen mukaan se, että maailmaa ja itseään havainnoidaan ja käsitteellistään enenevässä määrin psykologisin käsittein. (Nieminen.A,2015). Hän on pro gradu -tutkielmassaan tutkinut juuri lifecoaching-valmennusta ja sen vaikutusta itsesuhteen rakentumiseen. Kursseihin osallistujista ja oppaiden käyttäjistä suuri osa on naisia. Hyvinvointivalmennuksista- ja kursseista valtaosa keskittyy pääosin oikeanlaiseen liikuntaan ja ravintoon sekä itsetuntemukseen ja mielen hallintaan. Kaikki nämä valmennukset ja oppaat ajavat samaa asiaa; itsetuntemuksen kautta vahvistettavaa hyvinvointia. Vaikka kurssien perimmäinen tarkoitus on hyvä, ovat ne kuitenkin pääsääntöisesti yksityisten yrittäjien tai yritysten tarjoamia ja varsinkin kurssit ja koulutukset ovat melko hinnakkaita.

Sitä voiko yhteisöpedagogi toimia hyvinvoinnintuottajana ja eräänlaisena lifecoaching-valmentaja pohdin yhtenä osana opinnäytetyötä. Yhteisöpedagogin koulutuksessa on paljon sisältöjä, jotka olisivat ns. tuotteistettavissa. Perinteisesti yhteisöpedagogit työskentelevät enimmäkseen sosiaali- tai kasvatustieteiden tukien, ohjaten ja auttaen niitä, jotka ovat syystä tai toisesta heikommassa asemassa tai ennalta ehkäisemässä eriarvoisuuden syntymistä ja heikompaan osaan joutumista. Toisaalta paljon yhteisöpedagogeja työskentelee yksityisissä nuoriso- ja lastenkodeissa, jotka ovat yrityksiä eli tarkoituksena on tuottaa voittoa. Onko yhteisöpedagogin ammatillinen uskottavuus suurempi yksityisessä lastensuojelulaitoksessa kuin hyvinvointikurssien ohjaajana yrityksessä? Omasta mielestäni moraalisesti vastaus on kyllä. Onhan yhteiskunnallisesti hyväksyttävämpää auttaa rahasta heikompiosaisia kuin tarjota maksullista rentoutumista

työssäkäyvälle perheenäidille. Toisaalta stressaantuneen perheenäidin irrottautuminen arjesta hyödyttää koko perhettä, kun äiti jaksaa paremmin.

Molemmissa tapauksissa hyödynnetään opintojen kautta saatua tietoa ja osaamista. Näissä tehtävissä tarvittavat tieto ja osaaminen ei ole samaa, mutta koska yhteisöpedagogin koulutus tarjoaa tietoa niin monikulttuurisuudesta, lapsen ja nuoren elämän kehitysvaiheista aina yhteiskunnanpalvelujärjestelmistä kuin taloushallinnosta, voi yhteisöpedagogi työskennellä melko erilaisissa työympäristöissä. Lastensuojelussa työskentelevä yhteisöpedagogi ei välttämättä tarvitse työssään yrittäjyysopintoja vaan hän hyötyy työssään kasvun ja kehityksen opinnoista tai toimijuuden edistämisen opinnoista. Matkailuyrityksessä aktiviteettiohjaajana työskentelevä yhteisöpedagogi on oppinut ryhmän ohjaamista ja tämä taito on tärkeä, jotta asiakkaille saadaan onnistunut kokemus ryhmässä tekemisestä. Yhteisöpedagogilla on taskussaan välineitä, joilla puuttua ryhmässä tapahtuviin konfliktitilanteisiin tai heillä on osaamista ryhmäyttämisestä, joka vaikuttaa ryhmän toimivuuteen. Hän voi yhdistää ohjauksessaan esimerkiksi seikkailukasvatuksen opintoja ja mielenterveystaitoja.

Tässä opinnäytetyössä otetaan näkökulmaksi käsitöiden ja luonnon tuottama hyvinvointi ja millaisia hyvinvointikursseja näitä elementtejä yhdistämällä syntyy. Millaisia sisältöjä luomalla saadaan ihminen osallistumaan ja kokemaan rentoutumisen hetki? Miten yhteisöpedagogi voi toimia hyvinvoinnin tuottajana? Mitä asioita olisi hyvä ottaa huomioon niin asiakkaan kuin yrittäjän näkökanalta? Aiheen valinta lähtee tilaajan tarpeista ja olemassa olevista resursseista, yhdistäen siihen tekijän aiemman työkokemuksen. Aihe on ajankohtainen yritykselle, sillä vuonna 2020 erityisesti naisasiakkaat sekä erilaiset kurssit ja teemaohjelmat ovat nostaneet eniten suosiota matkailijoiden parissa (Räsänen.P,2021). Opinnäytetyössä syvennyttään hyvinvointiin käsitteenä. Mietitään mitä hyvinvointi käsittää ja miten sitä mitataan. Selvitetään, millaista kurssitoimintaa on saatavilla niin Keski- Suomessa kuin muualla Suomessa hyvinvointiin, kädentaitoihin ja luontoon liittyen. Lisäksi mietitään ryhmässä tekemisen merkitystä ja lisääkö ryhmä hyvinvointia. Tutkimusmenetelminä käytetään kyselyä sekä benchmarkingia. Kyselyssä selvitetään millaiset asiat luontoon tai kädentaitoihin liittyen kohderyhmän asiakkaita kiinnostavat ja kuinka pitkiä kursseja he toivovat ja kuinka kauas he ovat valmiita lähtemään kurssille. Kyselyyn tehdään myös hyvinvointiin liittyviä kysymyksiä.

Tarkoitus on ideoida ja suunnitella matkailualan yritykselle Kapeenkoski Travel Oy:lle uusia asiakaslähtöisiä tuotteita. Näillä tuotteilla pyritään saamaan uusia asiakkaita yritykselle ja saa-

maan toimintaa myös niihin aikoihin, jolloin pääasiallinen toiminta on vähäistä tai lähes olematonta. Tuotteiden suunnittelussa lähdetään liikkeelle olemassa olevien resurssien puitteista ja mietitään mitä hyvinvointia tuottavia elementtejä Kapeelta jo löytyy ja millaista välineistöä yrityksen olisi hyvä hankkia kädentaitoja varten. Uusien kurssien tavoitteena on saada asiakkaalle rentoutumista, onnistumisen iloa ja irtiottoa arjesta ja näin lisätä heidän hyvinvointiaan. Kurssien kesto on yhdestä illasta viikonloppuun. Uusissa asiakkaissa lähdetään tavoittelemaan naispuolisia yritys- ja kaveriporukoita sekä yksittäisiä kuluttajia. Ajatuksena on, että kohderyhmänä ovat n. 30-60- vuotiaat työelämässä olevat naiset, jotka ovat kiinnostuneet käsitöistä ja viihtyvät luonnossa. Heillä on tarvetta tämän kaltaiselle toiminnalle sekä he ovat myös valmiimpia maksamaan kyseisistä palveluista kuin nuoremmat asiakkaat, jotka voisivat olla kiinnostuneita sisällöistä, mutta eivät välttämättä ole halukkaita maksamaan kurseista. Nykyisin asiakkaat ovat pääasiallisesti miespuolisia työ- ja kaveri porukoita, jotka käyttävät kalastus-, ruokailu-, sauna- ja majoituspalveluita sekä elämysaktiviteetteja kuten koskenlaskua ja värikuulasotaa.

2 *KAPEENKOSKI TRAVEL JA KAPEEN ALUE*

2.1 Kapeenkosken alue

Kapeenkoski on nykyisin saari, joka on erotettu mantereesta 1993 Päijänne-Keitele kanavalla. Alueen pinta-ala on reilu 22 hehtaaria ja alue on Äänekosken kaupungin omistuksessa. Kapeenkoski sijaitsee kauniilla harjualueella neljän kosken ja nivan ja Vatia- ja Keitele-järvien ympäröimänä n.40 km:n päässä Jyväskylästä pohjoiseen. Luonto on lähellä ja maisemat kauniit ja etäisyydet lyhyitä. Paikalle on helppo saapua autolla tai vesiteitse. Liikuntarajoitteiset on otettu alueella huomioon mm. rakentamalla n. 100m:n pitkä maalaituri kosken viereen. Kaupunki osti maa-alueen Ahlström-konsernilta 2000-luvun alkupuolella ja laati tälle historialliselle ja arvokkaalle alueelle hoito- ja käyttösuunnitelman. Tällöin alueelle kaavailtiin yritystoimintaa yleisen virkistyskäytön lisäksi ja se kirjattiin myös käyttösuunnitelmaan. Alueesta suuri osa on yleisessä virkistyskäytössä ja se onkin saavuttanut suuren suosion niin läheltä kuin kauempaakin tulleiden retkeilijöiden keskuudessa. Alueelta löytyy neljä tulipaikkaa ja jokaisella tulipaikalla on huolehdittu roskienlajittelusta, polttopuista sekä käymälöistä. 4,2 hehtaarin alue Kapeesta on vuokrattu yrityskäyttöön Kapeenkoski Travel Oy:lle. Tällä alueella yleinen retkeily ei ole sallittua.



2.2 Kapeen historia

Alueella on pitkä historia ja varhaisimmat merkit ihmisistä on löydetty alueelta 1996, kun Risto Rossi löysi ensin pytingin piha-alueelta sepän takoman reikäraudan ja kolme vuotta myöhem-

min hän löysi Kapeenharjulta 1000-luvulta peräisin olevan keihäänkärjen (Sparf.U, 1998). Alueella on sijainnut myös sisä-Suomen ensimmäinen kirkko. Siitä muistona on tänä päivänä Pytingille pystytetty honkaristi ja sen vieressä olevat tukeista rakennetut kirkonpenkit. Alueen sijainti vesistöjen vieressä on ollut varmasti yksi syy varhaisiin löydöksiin ihmisistä. Harjun päällä oli aikoinaan myös tuulimylly, mutta sitä ei ole enää jäljellä. Alueelta löytyy vieläkin vanha vesimylly, joka sijaitsee aivan alueen eteläkärjessä, Myllyniemessä. Mylly on pystytetty vuonna 1865. Se on ainoa lähiseudun 14 myllystä, joka on enää olemassa (Sparf.U, 1998).

1900-luvun alkupuoliskolla alue oli Karhulan tehtaiden hallussa ja lähialueilla sijainneet talotkin joutuivat yhtiön omistukseen. Tehdasta johti tuolloin Anders Kramer ja hän siirretti lähialueilta aittoja Kapeenkosken Myllyniemeen vanhan myllyn ja myllytuvan lähetyville. Hän halusi tehdä alueesta metsästys- ja kalastustukikohdan. Myllyniemen alue olikin aluksi ainoastaan tehtaan johtoryhmän virkistyskäytössä ja aitat oli nimetty seitsenhenkisen johtoryhmän jäsenten mukaan. (Sparf.U 1998). Myöhemmin alue oli myös Kramerin vaimon ja palvelusväen käytössä ja siellä järjestettiin kesäjuhlia, joihin kutsuttiin joitakin valittuja paikallisia kyläläisiä. Karhulan sulautuessa Ahlströmin tehtaisiin, alueesta tuli myös yrityksen työntekijöiden virkistyskäyttöpaikka ja eikä kesäjuhlia enää järjestetty. 50-luvulla Kapeenkoskella on filmattu elokuva ”Paavo tukkipoika” ja siellä järjestettiin myös tukkilaiskisoja (Sparf.U 1998). Kapeenkoski ja erityisesti myllyniemi on siis tavalla tai toisella ollut virkistäytymiskäytössä 1900-luvun alusta saakka.

2.3 Kapeenkoski Travel Oy

Kapeenkoski Travel Oy on perinteinen matkailuyritys, joka tuottaa majoitus-, ruokailu-, kalastus-, elämys-, yritys- ja juhlatoimintaa. Yrityksen liikevaihdosta puolet koostuu kalastusmatkailusta ja siihen liittyvistä lisäpalveluista. Yrityksen sesonkiaikaa on touko-syyskuu. Lisäksi loppuvuodesta on yritysten- ja yhdistysten pikkujouluja. Kapeenkoski Travel Oy sijaitsee Keski-Suomessa Äänekoskella noin puolen tunnin matkan päässä Jyväskylästä ja 8 kilometrin päässä valtatie 9:ltä. Matkailutoimintaa alueella on ollut vuodesta 2003. Yritystoiminta alkoi silloin Kapeenkoski Oy nimellä Aimo ja Seija Herneahon toimesta ja yritys siirtyi uusille omistajille vuoden 2020 alussa ja jolloin nimi vaihtui Kapeenkoski Travel Oy:ksi.

Kapeenkoski on yksi Suomen tunnetuimmista koskikalastuspaikoista ja se on maan perhokalastusharrastajien tietämä ja tuntema paikka. Kalastuksen suhteen yrityksellä ei ole tarvetta kasvattaa toimintaansa, mutta sesongin ulkopuolelle jäävä aika on sellaista, johon olisi hyvä saada uudenlaista toimintaa ja asiakkaita. Kapeenkosken sesonki on touko-syyskuu. Heinäkuu on sesongin kuukausista hiljaisin, kun yritysasiakkaat ovat lomalla. Asiakkaista yli puolet on kalastuksen vuoksi paikalle tulevia. Uudet yrittäjät ovat menneet ensimmäisen vuoden pitkälti vanhojen yrittäjien luomien tuotteiden ja palveluiden kanssa. Maaliskuussa 2020 covid-19:n aiheuttama pandemia toi paljon haasteita matkailualalle. Uudet yrittäjät keskittyivät yritystoiminnan alussa yrityksen käytännön asioiden haltuunottoon ja koronan aiheuttamiin seuraamuksiin. Mitään uusia tuotteita ja tai kohderyhmiä ei tässä vaiheessa alettu miettiä vaan resurssit käytettiin toiminnan ylläpitämiseen.



Kapeenkosken vahvuuksia on keskeinen sijainti ja helppo kulku paikan päälle. Vaikka paikalle on helppo tulla autolla, saa siellä nauttia omasta rauhasta ja ihailia kaunista luontoa komeine harjumaisemineen ja koskineen. Juuri tuo luonto sekä Myllyniemen aittakylä vanhoine vesi-

myllyineen ja 100 vuotta sitten paikoilleen siirrettyine aittoineen on ehdottomasti suuri valttikortti. Tällaista maisemaa ei heti tule vastaan muualla. Myös autojen ja liikenteen tuoma häly on lähes olematonta. Jo näillä puitteilla moni vierailija kokee rauhoittuvansa, vaikka ei tekisi muuta kuin olisi paikan päällä. Lisäksi yrityksellä on myllyniemestä 100 metrin päässä vanha hirsinen päärakennus Kapeen Kievari, jossa on alakerrassa suuri sali ruokailua ja juhliä varten sekä yläkerrassa on 4 kappaletta 3 hengen huonetta ympärivuotisessa käytössä ja kievarin vieressä on n. 30 henkilöä vetävä hirsinen savusauna.

Koko Kapeenkosken alue on pieni ja sen kiertää kokonaisuudessa noin puolessa tunnissa. Polut ovat suhteellisen helppokulkuisia ja katettuja tulipaikkoja on yleisessä käytössä peräti neljä. Vaikka nämä paikat ei ole yksinomaan Kapeenkoski Travelin käytössä, voi yritys hyödyntää toiminnassaan myös niitä. Fasiliteetit luontotoiminnan suhteen ovat kunnossa, mutta jotakin välineistöä kädentaitojen tekemistä varten on hankittava.

Haasteina Kapeenkoski Travel Oy:llä toiminnan kehittämiseksi on henkilöstöresurssit. Paikassa ei ole yrittäjien lisäksi vakituisesti palkattua työvoimaa. Paikan sesonki on keväästä syksyyn ja palkkaaminen näin osa-aikaisesti on haastavaa. Työntekijän olisi osattava tehdä monenlaisia asioita, sillä pienessä yrityksessä ei työtä riitä pelkästään vain yhtä osaamista varten. Matkailualan yrityksessä on monenlaista työtehtäviä ja työajat ovat epäsäännöllisiä ja päivät venyvät helposti kiireiseen aikaan 12 tuntiseksi. Yrittäjien aika ei ainakaan ensimmäisenä kesänä riittänyt aktiviteettien ohjaamiseen. Ulkopuolinen ohjaus aktiviteettitoimintoihin on yleensä ostettu alan pienyrittäjiltä. Yrittäjillä itsellään on kuitenkin useamman vuoden kokemusta ohjaamisesta ja opettamisesta. Jani Himanko on koulutettu kalastusopas ja hän hoitaa osan opastetusta kalastuksesta Kapeella. Itse olen koulutukseltani sekä keramiikka- että pape-riartesaani ja nuoriso- ja vapaa-ajan ohjaaja ja olen suorittanut jonkin verran muotoilijan opin- toja sekä olen tehnyt avoimessa yliopistossa kuvataiteen perusopinnot. Oma työkokemukseni on n. 10 vuoden ajalta käsityökoulun tunti- ja ammatillisen lisäkoulutuksen opettajana sekä toiset 10 vuotta toimin työvalmentajana Nuorten Taidetyöpajalla. Minulla on vahva kokemus kädentaitojen ohjaamisesta erilaisille ryhmille sekä sitä kautta saatua näkemystä käsitöiden te- kemisen vaikutuksesta omaan hyvinvointiin. Olen nähnyt kuinka käsityöprosessi antaa tekijäl- leen paljon muutakin kuin valmiin tuotoksen.

Töideni kautta olen vuosien varrella tutustunut useisiin käsityöläisiin ja taiteilijoihin, joten ver- kostoni alan osajiin on laaja. Omien kontaktieni kautta on helppoa löytää kädentaitoja ja tai-

deaineita opettavia henkilöitä, joilla on myös ryhmänohjaus hallussa. Viime vuosina oman koulutuksen myötä ryhmän ja sen toimivuuden merkitys on vahvistunut ja siitä syystä pidän tärkeänä ryhmänohjaamisen osaamista. Meille yrittäjinä on tärkeää, että ryhmien vetäjillä on kokemusta ohjaamisesta ja sen lisäksi myös osaamista ohjattavasta asiasta. Matkailun alalla on paljon ihmisiä töissä, joilla on kokemusta jostain tekemisestä esim. melonta, mutta ryhmän ohjaamiseen heillä ei ole taitoja. Jokainen, joka kurssille tulee, toivoo saavansa vastinetta rahoilleen ja hyvä ohjaaja on suuressa merkityksessä onnistumisen kokemusten syntymisessä ja positiivisen ja kannustavan ilmapiirin luomisessa. Opinnäytetyössä ja kurssien suunnittelussa lähdetäänkin jo aluksi miettimään kurssien sisältöä näiden ammatillisten osaajien sekä olemassa olevien resurssien kautta.

3 HYVINVOINTI

Olin joitakin vuosia sitten Mielenterveysseuran järjestämässä mielenhyvinvointia tukevassa koulutuksessa, joka alkoi niin, että kouluttaja pyysi kaikki nostamaan yhden käden sormet pystyyn. Sitten hän kertoi, että jokainen sormi kuvaa jotain asiaa. Ne asiat olivat perhe/ystävät, työ/opiskelu, terveys, harrastukset ja talous. Tämän jälkeen piti miettiä, onko jokin näistä osa-alueista jotenkin huonosti elämässä ja sitten laskea alas niin monta sormea kuin osa-alueita oli huonosti tai oli epätyytyväinen niihin. Sitten otimme kynän käteen ja yritimme kirjoittaa nimemme kädellä, josta lähes jokaisella oli ainakin yksi sormi alhaalla. Eihän se meinannut onnistua. Kouluttaja puhui siitä, kuinka ihminen tarvitsee useita erilaisia asioita, jotta hän voi hyvin. Olen käyttänyt harjoitusta myöhemmin työelämässä nuoria aikuisia ohjatesani, koska se tuo helposti ja konkreettisesti esille tämän asian.

Hyvinvointi koskee jokaista meistä ja sen merkitys on helposti ymmärrettävissä. Hyvinvointi keskustelunaiheena nousee esiin niin medioissa kuin politiikassa, kun julkistetaan erilaisten galluppien ja tutkimusten tuloksia tai mietitään yhteiskuntapoliittisia kysymyksiä. Hyvinvointi on osa jokaisen ihmisen elämää ja arkea. Jos ihminen ei voi hyvin se näkyy usein ulospäin, mutta aina hyvinvoinnin puuttumista ei ulkopuolinen havaitse. Hyvinvointia voidaan lähestyä useammasta kulmasta ja sille ei ole yksiselitteistä mittaria, kuinka sitä mitataan. Se on jokaisen henkilökohtainen tieto ja tunne, johon vaikuttaa useampi asia. Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos THL määrittelee hyvinvoinnin kolmeen ulottuvuuteen; terveyteen, materiaaliseen hyvinvointiin sekä koettuun hyvinvointiin eli elämänlaatuun(thl.fi).

3.1 Hyvinvoinnin tutkimukset ja mittaaminen

Hyvinvointia on alettu tutkia moninaisemmin Suomessa vasta 70-luvulta. Erik Allardin on tunnetuimpia suomalaisia yhteiskuntatieteilijöitä, joka on 1972 ensimmäisenä laveammin tutkinut koetun hyvinvoinnin ja sosiaalisten kokemusten vaikutusta hyvinvointiin. Hänen menetelmänsä ovat pohjana tänäkin päivänä hyvinvoinnista tehtävälle tutkimuksille. Ennen hänen tutkimustaan mitattiin lähinnä materiaalistien asioidenmerkitystä hyvinvoinnille. Näitä olivat työn, varallisuuden ja terveyden tuottama hyvinvointi eikä niinkään henkisen hyvinvoinnin vaikutusta elämänlaatuun. (Heikkilä, Tiina, 2018).

Etsiessäni tietoa hyvinvoinnin monitahoisesta mittaamisesta, tutustuin mittariin, jossa on havaittavissa juuri Allardin luoma ajatus hyvinvoinnin monisäikeisyydestä. Yksi tällainen laajemmin hyvinvointia mittaava mittari syntyi 2016 pääkaupunkiseudun kuntien aikuissosiaalityön asiantuntijoiden ja socca:n tutkijan Petteri Paasion yhteistyönä. Se lähti tarpeesta saada käyttöön mahdollisimman laaja mittaristo aikuissosiaalityön käyttöön. He suunnittelivat aikuisväestölle sopivan hyvinvointimittarin, jolla mitataan ihmisen psykososiaalista hyvinvointia. Tässä mittarissa on yhdeksän eri osa-aluetta; 1.työ, osaaminen ja toimeentulo, 2. arki ja vapaa-aika, 3. asuin- ja toimintaympäristö, 4. perhe ja läheiset, 5. koettu terveydentila, 6.elämän orientaatio, 7. osallisuus, 8. sosiaali- ja terveystalouden käyttö, 9. kriisit. Näistä kaikista osa-alueista on 1-4 kysymystä. Mittari pilotoitiin 2016 ja siitä kiinnostuivat myös muut kunnat ja toimijat ja 2019 sitä testattiin myös eripuolilla Suomea neljässä organisaatiossa (socca,2021). Vaikka mittaristo on tarkoitettu aikuissosiaalityön käyttöön, voisi tuoda mittaristoa käyttäen ihan valtakunnallisella tasolla tehtävään hyvinvoinnin tutkimukseen.

Tutkimuksissa on osoitettu, että tuloilla, koulutuksella ja ammatilla on selkeä yhteys hyvinvointiin. FinTerveys2017 seurantatutkimuksessa korkeakoulutettujen naisten tyytyväisyys elämäänsä oli melkein 10% korkeampi perusasteenkoulutuksen saaneilla (thl.fi/fnTerveys). Yleensä koulutuksella ja ammatilla on suora vaikutus tuloihin, joten tutkimuksissa on osoitettu myös tulojen vaikuttavan hyvinvointiin. Samaisessa tutkimuksessa kysyttiin elämänlaadusta ja vastaajista, jotka olivat 30-59-vuotiaiden naisia, 80%:n mielestä heidän elämänlaatunsa oli hyvä. Vastaava luku saman ikäisillä miehillä oli 77,8%. Kaiken kaikkiaan suomalaiset kokevat itsensä hyvinvoiviksi, mutta se mitä kulunut koronavuosi on ihmisten elämään muuttanut, ei näy vielä kaikissa tilastoissa. Nämä 2017 saadut luvut tulevat todennäköisesti laskemaan. Nähtäväksi jää miten koronan vaikutukset näkyvät niillä, joiden koulutustausta on alempi tai niillä, joiden sosioekonominen asema on jo valmiiksi heikko. Nuorten hyvinvoinnin tutkimus ehdittiin tehdä juuri ennen koronan alkua ja uusi tutkimus tehtiin tämän vuoden alussa. Tuloksissa oli ½ % lasku aiempiin tuloksiin verrattuna, mutta se on suurin lasku viimeiseen 20 vuoteen ja prosentuaalisesti myös alhaisin (yle.fi). Nuoriin koronan vaikutukset ovatkin osuneet monilta osin pahasti, kun opiskelu on tapahtunut etänä ja sosiaalista elämää koskevia rajoituksia on paljon.

3.2 Fyysinen hyvinvointi

Fyysisen hyvinvoinnin merkitys ihmisen elämään on tiedetty jo kauan ja sitä on myös tutkittu paljon. Terveys on ensimmäinen asia, joka fyysisestä hyvinvoinnista tulee mieleen. Suomalaisilla on maailmanlaajuisesti katsottuna hyvä fyysinen terveys ja meillä terveyden mittaaminen alkaa jo sikiön ollessa äitinsä vatsassa. Suomessa on laadukas julkinen ja lähes ilmainen terveydenhuolto kaikille. Viime vuosien soite-uudistus on tuonut joitakin muutoksia järjestelmään ja tulevaisuus näyttää, mihin siinä päädytään ja mikä on palveluiden taso tulevaisuudessa ja kuinka tasapuolisesti palvelut ovat saavutettavissa kaikille.

Fyysiseen hyvinvointiin liittyy myös kunto eli miten ihminen jaksaa jokapäiväisiä askareita ja toimia. Myös näitä ominaisuuksia aletaan mitata kouluiästä lähtien. Tästä esimerkkinä on Move!, joka on 5. ja 8.-luokkalaisten fyysisenkunnon mittaamiseen tarkoitettu valtakunnallinen tiedonkeruu- ja palautejärjestelmä(oph.fi). Kunnon ylläpitämiseen ja sen parantamiseen aikuisväestössä on mahdollista osalle työpaikan puolesta. Monet työnantajat tarjoavat työntekijöilleen liikuntaseteleitä, jotka mahdollistavat vapaa-ajan liikkumisen. Työttömille ja eläkeläisille on tarjolla erilaisia ilmaisia liikuntaryhmiä, joilla pitää omaa fyysistä kuntoaan yllä. Tästä esimerkkinä Jyväskylän kaupungin tarjoamat Wire-liikuntaryhmät, jotka on tarkoitettu TE-toimiston työttömille työnhakijoille. (Jyvaskyla.fi)

Kolmas merkittävä osa fyysisistä hyvinvointia on uni. Se tai pikemmin sen puute on myös yksi viimevuosien hyvinvointikeskusteluiden aihe. Tutkimukset kertovat työikäisten uniongelmista ja varsinkin unenlaadun heikkenemisestä (thl.fi). Unen ja fyysistensairauksien yhteyttä on tutkittu jo pidempää, mutta myös unen merkitystä sosiaaliinsuhteisiin on myös alettu tutkia. Sillä on merkitystä siihen, että uniongelmia ei nähtäisi vain yksilönongelmina vaan niillä on laajempi merkitys moninasiin sosiaaliin tekijöihin ja sitä kautta erilaisiin sosiaaliin ryhmiin. (Kronholm,E).

Ravinto kuuluu fyysiseen hyvinvointiin. Ravinnolla ja sen laadulla on merkitystä muihin fyysisen hyvinvoinnin osa-alueisiin. Sen laatuun ja määrään annetaan ohjeita vauvasta alkaen. Suomessa on koululaisille tarjolla lakisääteinen maksuton ravintosuosituksen mukainen lämmin ateria joka päivä ja osalle lapsista se saattaa olla ainoa ateria koko päivänä(finlex.fi/peruopetuslaki). Tutkimustulokset kertovat tässäkin asiassa tulo- ja koulutustason vaikuttavan ihmisten ravintoon ja miten ihmiset noudattavat annettuja ravintosuosituksia (Ovaskainen.M-1, Nummela.O, Holstila.A-L, Kosola.M, Helakorpi.S,2013).

Näitä kaikkia asioita, jotka fyysiseen hyvinvointiin liittyvät, on helppoa mitata tutkimuksilla, testeillä ja mittareilla. FirstBeat on yksi tällainen hyvinvoinnin mittaamisen kehitetty kaupallinen menetelmä. Sitä käytetään paljon urheiluvalmennuksissa ja työhyvinvoinnin mittaamisessa. Siinä mitataan ihmisen sykeväliä ja sen perusteella nähdään kuinka elimistö reagoi erilaisissa tilanteissa. Menetelmä on lähtöisin Jyväskylästä ja sitä on kehitetty yhdessä Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan kanssa. FirstBeat on saanut vuonna 2004 INNO-SUOMI palkinnon Suomen Presidentiltä ja FirstBeatin käyttäjiä on yli 40 maassa (firstbeat.fi).

3.3 Psykkinen hyvinvointi

Psykkinen hyvinvointi eli mielenterveys tai mielen hyvinvointi on aivan yhtä tärkeä asia kuin fyysinen hyvinvointi ihmisen kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa. Maailman terveysjärjestön määritelmä mielenterveydestä on, että se on hyvinvointitila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan (suomen mielenterveys ry, 2021). Mielenterveys ja sen häiriöt aiheuttavat paljon kustannuksia yhteiskunnalle. Mielenterveyshäiriöiden kokonaiskustannukset ovat Suomessa n. viiden miljardin luokkaa ja hieman yli puolet sairauseläkkeistä johtuu mielenterveyssyistä (suomen mielenterveys ry, 2021). Vaikka fyysisen terveyden kohentaminen on noussut trendiksi, ei psykkinen terveyden kohentaminen ole kokenut samanlaista nousua. Fyysisesti hyvinvoiva ihminen saattaa kärsiä yksinäisyydestä, joka aiheuttaa hänelle masennuksen ja vastaavasti onnettomuudessa pysyvästi vammautunut henkilö omaa vahvan tukiverkoston ja hyvän psykkinen kapasiteetin. Kumpi näistä yksilöistä voi paremmin? Tämä kertoo kuinka hyvinvoinnin osa-alueet risteävät sekä kuinka ja miten määritellään se, kuka voi hyvin.

Viime vuosikymmeninä työhyvinvointi on noussut laajemman tutkimuksen kohteeksi ja yleiseksi keskustelun aiheeksi. Koulutettuja työnhajajia löytyy maastamme yli 2000. Työnhajauksen tarkoitus on vastata työpaikan ajankohtaisiin haasteisiin ja tarpeisiin. Medioissa on paljon keskustelua työhyvinvoinnista, joka on yksi yleisen hyvinvoinnin osa-alue. Sairauslomien, joiden syynä on mielenterveysongelmat, kasvu on ollut 43% vuosien 2016-2019 välillä (yhteishyvä, 1/2021). Uusimmassa Yhteishyvä-lehdessä olleessa teema-artikkelissa käsitellään työssäjaksamista. Siinä työterveyslaitoksen tutkimusprofessori Ari Väänänen kertoo äskettäin tehdystä haastattelututkimuksesta, jossa jo 60- ja 70-luvuilla työskennelleet lääkärit kertoivat, etteivät potilaat siihen aikaan puhuneet jaksamisen tai uupumisen pulmista vaan syynä käyn-

teihin oli tuolloin selkä- ja niskavaivat, joilla mahdollisia jaksamisen haasteita käsiteltiin. Mielenongelmat oli helpompi verhota fyysisiin vaivoihin. Vielä tuolloin mielenongelmiin leimautui vahvasti häpeän tunne. Yhteiskunnan ja asenteiden muuttuessa on avoimemmin alettu puhua jaksamisesta ja mielenongelmista työelämään liittyen ja mietitty millaisilla keinoilla työssäjaksamista voitaisiin parantaa (yhteishyvä, 2021).

3.4 Sosiaalinen hyvinvointi

Jokainen meistä on yksilö ja samoin meidän sosiaaliset tarpeet rakentuvat yksilöllisesti. Niiden muodostumiseen vaikuttavat kuitenkin myös yhteiskunta, lähiympäristö ja oman elämän historia. Sosiaalinen hyvinvointi koostuu niin sosiaalisista suhteista, itsensä toteuttamisesta, elinolosuhteista, työhön ja kouluun liittyvistä asioista sekä osallisuudesta. Meillä on perhe, ystäviä, sukulaisia, työkavereita, opiskelukavereita, naapureita ja harrastuskavereita, joista koostuu sosiaalinen verkostomme. Tämä sosiaalinen verkosto kiinnittää meidät yhteisöön ja yhteiskuntaan. Osalla tämä verkosto on heikko tai sitä ei ole laisinkaan.

Ihminen on sosiaalinen laumasielu. Sen vuoksi haluamme pitää samoista asioista kuin viite-ryhmäämme kuuluvat. Jos et kuulu laumaan, jäät ulkopuolelle. Ulkopuolisuudentunne on hyvinvointiamme heikentävä asia, joka aiheuttaa tutkitusti fyysistä kipua (Hytönen.K,2015). Sosiaalisen hyvinvoinnin merkitykseen on ruvettu kiinnittämään lisää huomiota ja sen kehittäminen on yksi sote- uudistuksen hyvinvointi- ja terveyserojen kaventamisen tavoitteista (työterveyslaitos 2019). .

Ulkopuolisuus ja yksinäisyys liittyy sosiaaliseen hyvinvointiin. On eri asia olla yksin kuin olla yksinäinen. Yksinäisyys on vakava vaje, jossa ihmisen elämästä puuttuu jotain, joka tekee sen merkitykselliseksi. Se ettei kuulu joukkoon, aiheuttaa tunnekipua ja surua (Saari.J 2016). Sosiologi ja professori Juho Saari toimii dekaanina Tampereen yliopistossa ja hän on paljon tutkinut yhteiskunnan erilaisia ilmiöitä kuten köyhyyttä, huono-osaisten hyvinvointia, onnellisuutta. Yksi hänen tutkimuskohteensa on ollut yksinäisyys. Hän kertoo, kuinka kyselyissä juuri yksinäisyys koetaan pahimmaksi asiaksi oman hyvinvoinnin kannalta. Se on eri asia kuin yksinolo, joka on yleensä vapaaehtoista. Myöskään sosiaalisten suhteiden määrä ei kerro yksinäisyyden kokemuksista. Saaren tutkimuksissa jopa 20% parisuhteissa olevista koki syvää yksinäisyyttä. Suurin merkitys yksinäisyyden kokemiselle on sosiaalisten suhteiden laatu. Saari korostaa myös, ettei yksinäisyys ole persoonaan ominaisuus, vaan se on hyvin voimakkaasti kytköksissä yhteiskuntaan jossa toimitaan. Yksinäisyydellä on vahva kytkös statukseen. Tämä status on meidän ihmisten pään sisällä luoma järjestelmä, johon vaikuttaa useampi asia (koulutus,

asema, kiinnostavuus) ja mitä korkeammalla ihminen on statusasteikolla, sitä todennäköisemmin hän ei ole yksinäinen. Suomessa yksinäisimpiä ihmisiä ovat Saaren tutkimusten mukaan kodittomat päihdekäyttäjät (Saari. J 2016).

Voiko yhteisöpedagogi tuottaa asioita yksinäisyyden poistamiseen tai auttaa edistämään sosiaalista hyvinvointia? Varmasti voi, mutta yksinäisyyden poistamiseen tai sosiaalisen hyvinvoinnin parantamiseen tarvitaan monien tahojen yhteistyötä ja aseteiden ja rakenteiden muutoksia. Viimeisen vuoden aikana on mediassa ollut esillä nuorten tekemät raat henkirikokset, jotka ovat uusi ilmiö yhteiskunnassamme (Yle 2021). Juuri raportoitiin myös nuorten psykiatrisen hoidon tarpeen kasvusta, kun nuorten masennus-, ahdistus- ja syömishäiriöt ovat lisääntyneet kuluneen korona-vuoden aikana ja yhä useampi nuori tarvinnut apua mielenterveyden ongelmiin. Nuorten hoitoyksikköjen kapasiteetti on äärirajoilla, eikä laadukasta hoitoa pystytä tarjoamaan (Koivuranta.E 2021). Miksi näin on alkanut tapahtua ja miten voimme ehkäistä, että nuoret voisivat paremmin tai he eivät nuoret tekisi raakoja rikoksia? Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen sivuilla kerrotaan, että kouluilla on merkittävä osuus nuoren kehityksen tukemisessa (thl 2021). Yhteisöpedagogien palkkaaminen kouluihin voisi olla yksi asiaa auttava toimenpide. He voivat toimia kouluissa nuorten parissa päivittäin ja antaa asennekasvatusta suhtautumisessa erilaisuuteen ja suvaitsevaisuuteen sekä olla nuoren elämässä rinnalla kulki-joina, jos nuorella ei ole ystäviä tai hänellä on haasteita sosiaalisissa suhteissa. Yhteisöpedagogeja sekä nuoristyöntekijöitä, jotka auttavat nuoria näissä sosiaalisissa pulmissa, tarvitaan tulevaisuudessa varmasti enemmän. Koulujen koot ovat kasvaneet viime vuosina ja toivottavasti näissä suurissa kouluissa olisi tulevaisuudessa kuraattorien lisäksi työskentelemässä yhteisöpedagogeja. Heidän työnimikkeenä voisi olla varaveli, varasisko tai kaveriaikuinen, enemmän sellainen pehmeämpi auktoriteetti.

4 HYVINVOINTIPALVELUT

Suomi on hyvinvointivaltio, jossa meillä on useita perustuslain takaamia hyvinvointipalveluita. Palvelut on tarkoitettu kaikkien käyttöön ja myös erityisryhmät on otettu palveluissa huomioon. Osa näistä palveluista on ilmaisia ja osasta peritään kohtuullinen maksu. Meillä on oikeudet tietyntasoiseen hyvinvointiin riippumatta iästä, sukupuolesta, uskonnosta tai koulutuksesta. Näitä hyvinvointipalveluita ovat sosiaali-, terveys- ja opetus- ja koulutuspalvelut sekä kulttuuri- ja vapaa-aikapalvelut. Palveluita rahoitetaan verovarjoilla ja tilastokeskuksen mukaan näiden julkisten hyvinvointipalveluiden arvo on 27% koko julkisensektorin menoista (stat 2021). Suurin hyöty tulee koulutuspalveluista ja seuraavaksi suurin hyöty tulee terveyspalveluista.

Suurin muutos ja puheenaihe julkisissa hyvinvointipalveluissa on ollut viime vuosina sosiaali- ja terveyspalveluiden kohdalla, kun sote-uudistusta on väännetty usean hallituksen aikana. Sote on saanut alkunsa 2006 alkaneesta Paras-hankkeesta. Soten tarkoitus on tasapuolistaa sosiaali- ja terveyspalveluiden laatua ja saatavuutta. Se kuinka siinä onnistutaan, jää nähtäväksi tulevaisuudessa. Pystyvätkö kaikki käyttämään näitä palveluita tasapuolisesti vai saavatko parempaa palvelua ne, joilla on varaa maksaa niistä. Suomi hyvinvointivaltiona ei ole ehkä itsestäänselvyys tulevaisuudessa. Tilastokeskuksen ennusteen mukaan 2030 Suomessa on yli 65-vuotiaita asukkaita yli neljännes. Tulevaisuudessa tarvitaan uusia ratkaisuja, jotta sosiaali- ja terveyspalveluita pystytään tuottamaan hyvinvointivaltion edellyttämällä tasolla.

Hyvinvoinnin ylläpitämiseksi tarvitaan terveyden lisäksi myös mielekästä tekemistä. Näihin tarpeisiin julkisella puolella vastaa kulttuuri- ja vapaa-aikapalvelut. Niiden toimintaan kuuluvat kirjastot, liikuntapaikat- ja hallit, kansalaisopistot, kaupunginteatterit ja -orkesterit ja museot. Tarjonta on kattavaa ja myös näissä palveluissa erityisryhmät on otettu huomioon. Näitäkin palveluita on tarjolla lapsista eläkeläisiin. Vauvojen kanssa voi käydä museossa värikylyssä ja eläkeläiset saavat edullisempia lipuja teatteriinkin sekä konsertteihin. Julkisen puolen tarjoamia vapaa-ajanpalveluita on rajoitetusti eivätkä kaikki halukkaat aina pääse tai mahdu haluttuihin toimintoihin, esimerkiksi kansalaisopistojen monet suositut kurssit täyttyvät muutamassa minuutissa.

Mielekäs tekeminen on jokaiselle erilaista. Jollekin se tekeminen on kulttuurillisia elämyksiä kuten teatterin tekemistä tai katsomista. Se voi olla musiikin kuuntelua tai konsertissa käymistä.

Joku taas lisää hyvinvointiaan pistämällä saappaat jalkaan ja suuntaamalla syksyiseen sienimetsään ja yksi lähtee raskaan työpäivän jälkeen tallille ja kiipeää hevosen selkään. Ei ole vain yhtä tapaa lisätä hyvinvointiaan. Se mikä toimii yhdellä ei välttämättä toimi toisella. Kaikilla olisi hyvä olla harrastus, joka irrottaa hetkeksi arjesta ja parhaimmillaan sen parissa saavuttaa flow-tilan. Jos säännölliseen harrastukseen ei ole resursseja, voivat erilaiset kurssit olla tapa irtautua arkisista asioista. Näillä harrastuksilla ja vapaa-ajan tekemisellä ihminen saa hyvää oloa, joka vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiin.

4.1 Yksityiset hyvinvointipalvelut

Yksityisistä hyvinvoinnin palveluntuottajista suurimmassa roolissa ovat erilaiset terveys- ja sosiaalipalvelut. Yksityisiä päivä- ja vanhustenkoteja on ympäri Suomen. Viime vuosina esiin on noussut yksityisten palveluntarjoajien palvelun toiminta vanhustenhuollon osalta. Aluevalvontavirasto Avi on joutunut puuttumaan näiden yritysten toimintaan ja niistä tehtyjen huomautusten määrä on kasvanut parin viime vuoden aikana (valvira, 2019). Se että palvelusta maksaa enemmän, ei silti näytä takaavan laatua. Näitä palveluja tuottavat yhtiöt, joiden on myös tarkoitus tuottaa liikevoittoa.

Lastensuojelunalalla on julkisten toimijoiden lisäksi paljon yksityisiä palveluntarjoajia. Kunnissa on nykyään enemmän yksityisiä lastensuojeluyksiköitä kuin julkisia (Porkko, P-Heino, T-Erikson, P 2018). Yhteisöpedagogeja työskentelee paljon yksityisissä lastensuojelun laitoksissa. Koulutus tarjoaa tietopohjaa lastensuojelutyöhön vaikkakaan se ei ole alalla yhtä arvostettu kuin sosionomin koulutus. Koulutettu yhteisöpedagogi osaa toimia lastensuojelussa haastavien lasten ja nuorten kanssa yhtä hyvin kuin sosionomi, mutta koulutus on humanistisen alaan toisin kuin sosionomin tutkinto, joka on sosiaali- ja terveysalan. Arvostuksen ero voi joutua juuri tästä seikasta, vaikka käytännössä osaaminen on verrattavissa sosionomin tutkintoon.

Vapaa-ajalle on runsaasti tarjolla yksityisten yritysten ja yhdistysten tuottamia palveluita. Aikuisille löytyy kattavasti yksityisiä liikuntaharrastuksia kuntosaleista, yogastudioon ja salsatunneista potkunyrkkeilyyn. Moni aikuinen on harrastanut liikuntaa verkon välityksellä koronavuoden aikana. Lapsille löytyy yksityisten tarjoamia liikuntaharrastuksia ja monet näistä lasten ja nuorten harrastuksista perustuvat seurojen ylläpitämään toimintaan. Siitä huolimatta kaikilla lapsilla ei ole varaa aloittaa kallista harrastusta, sillä vaikka harrastusta tuetaan, voivat esim. jääkiekon kulut olla vanhemmille useamman 100 euroa kuukaudessa. Kaikilla vanhemmilla ei

ole mahdollisuutta tarjota lapsilleen harrastusta. Onneksi osalla seuroista on mahdollisuus auttaa taloudellisesti lahjakkaita lapsia ja nuoria harrastuksessa. Monesti näille nuorille ja lapsille harrastus antaa enemmän kuin vain tekemistä vapaa-ajalle. Harrastus voi olla se, joka tuo lapselle tai nuorelle onnistumisen, yhteenkuuluvuuden ja merkityksellisyyden kokemuksia. Tämä voi olla merkittävässä asemassa heidän hyvinvoinnin rakentumisessa (Järvinen. I 2019). Yhteisöpedagogien merkitystä harrastusryhmien vetäjinä voisi hyödyntää paljon, jos heillä on osaamista jonkin harrastuksen kautta. Taitoa tärkeämpää on kuitenkin lasten- ja nuorten harrastuksia ohjattaessa ryhmän hallinta ja ohjaaminen, jonka yhteisöpedagogi osaa.

Muita kuin liikuntaan liittyviä harrastuksia löytyy paljon yksityisiltä palvelun tarjoajilta ja isoimmilla paikkakunnilla on mahdollista harrastaa teatteria, käsityökoulua, ukulelen soittamista tai keskiaikaista taistelulaji buhurtia tai käsikellojen soittamista. Valinnan varaa löytyy ja on paljon harrastuksia, joita voi tehdä myös kotona. Internetin avulla harrastaminen mahdollistuu myös syrjäseuduilla ja sen avulla voi löytää muita harrastajia maapallon toiselta puolelta. Tietokonepelaaminen on tänä päivänä yksi suosituimpia olevia harrastuksia varsinkin 10-14-vuotiaiden nuorten keskuudessa ja osa pelaamisesta tapahtuu internetissä(stat.fi).

4.2 Luonto hyvinvoinnin tuottajana

Metsä ja luonto on lähellä meitä suomalaisia. Metsä ja luonto on tuonut meille suojaa, elannon ja ravintoa. Nykyään metsää ja luontoa arvostetaan myös niiden tuottamien henkisten varojen vuoksi. Metsässä oleilun on todettu kompensoivan ihmisten melukuormitusta, kun metsän hiljaisuus ja vähäinen ärsykkeiden määrä laskee sykettä, vähentää stressiä ja alentaa verenpainetta (Lyytinen.J- Reini.A, 2018). Ulkoilu, kaikenlainen eräily ja metsään meneminen ovat kasvataneet suosiotaan jo ennen korona-aikaa, mutta viime vuonna koronan seuraukset näkyivät esim. luonnonpuiston kävijämäärien voimakkaana kasvuna. Metsähallituksen ylläpitämien luontokohteiden kävijämäärät nousivat vuodesta 2019 peräti 23%, kun 2 aiempaa vuotta kasvu on ollut 2% vuodessa (metsa.fi). Tämän metsän ja luonnon löytäminen on tuonut myös haitallisia sivuvaikutuksia, joista yksi on roskaaminen näillä alueilla. Myös luonnon kuluminen on otettava huomioon, jos luontoliikkujien määrä jatkaa kasvuaan. Meillä on jokamiehen oikeudet, jotka mahdollistavat melko vapaan liikkumisen metsissämme. Koska suomalaisilla on vahva tarve mennä ulos ja luontoon, on tehty myös paljon tutkimuksia luonnon ja metsien vaikutuksesta hyvinvoinnin näkökulmasta. Metsässä oleskelun on todettu parantavan terveyttä, jos siellä viettää vähintään 5 tuntia kuukaudessa ja jo puolen tunnin oleskelu metsässä riittää (metla

2014). Liikunnan positiivisista vaikutuksista on tiedetty jo pitkään ja nykyään on tehty laajemmin tutkimusta luontoliikunnan vaikutuksista ihmisen mieleen ja tuloksien perusteella luonnossa tapahtuva liikunta lisää sen tuomia psyykkisiä hyvinvointivaikutuksia enemmän kuin rakennetussa ympäristössä tapahtuva liikunta (Pasanen.T, Korpela.K 2015).



Myös kansainvälisesti katsottuna luonto on erityisosaamistamme. (Särkkä. S 2013). Luonnon yhdistämistä liiketoimintaan on Sitra tuottanut oppaan, jossa on esimerkkejä luonnon hyödyntämisestä hyvinvointipalveluja tuottaville. Oppaassa on esitelty myös jo olemassa olevia toimintoja ja yksi hieno esimerkki luontoa hyödyntävästä toiminnasta on Hämeenlinnassa toimiva metsäeskari, jossa jo vuodesta 2010 eskarilaiset ovat saaneet kaiken oppinsa metsässä ja tuki-kohtanaan heillä on siellä kota. Metsäeskareita ja metsäpäiväkoteja on myös muualla Suomessa (sitra.fi). Juuri päiväkodit voivat olla työpaikkoja, joissa yhteisöpedagogi pääsee käyttämään osaamistaan. Ryhmän ohjaus, lapsen kasvu ja kehitys sekä seikkailukasvatus ovat sisältöjä,

joita metsäpäiväkodissa voi hyödyntää. Hyvinvointi ja luonnon tuottamat vaikutukset näkyvät myös matkailun trendeinä ja Business Finlandin matkailunkehittämisteemoissa, joissa meille perinteiset vapaa-ajan harrastukset tuotteistetaan ulkomaalaisille matkustajille hyvinvointi -ja luksustuotteiksi; sauna, metsä ja luonto, hiljaisuus, puhdas vesi, marjojen- ja sienien poiminta ja valo ovat ulkomaalaisille matkustajille hyvinvointielämyksiä. Kansainvälisen hyvinvointimatkailun arvioidaan kasvavan 9% vuodessa ja hyvinvointimatkailijat käyttävät rahaa keski-verta matkailijaa enemmän (Palviainen.S, Palviainen.S, 2019).

Tutkimusten tuloksien myötä on kehitetty erilaisia menetelmiä hyvinvoinnin edistämiseksi luonnon avulla. Yksi Metlan ja Tampereen yliopiston Terveyttä metsästä- hankkeen yhteistyönä syntynyt tuote on Voimapolku, jota on monistettu niin Suomessa kuin myös Euroopassa. Sen varrella on psykologian professori Kalevi Korpelan suunnittelema ohjetauluja, joiden on tarkoitus auttaa lisäämään tietoisuutta omasta olotilasta, virittää aisteja ja elvyttää stressiä. (Kylven.A.2016) Psykologian väitöskirjassaan Kirsi Salonen toteaa, kuinka ihminen tarvitsee läheistä emotionaalista luontosuhdetta voidakseen hyvin fyysisesti ja psyykkisesti niin yksilönä kuin osana yhteisöä. Hän tutki väitöskirjassaan erilaisten ryhmien ja yksilöiden ohjattuja ja itsenäisiä luontokokemuksia vuosien 2007-2017 välillä. Tämä tutkimus on ensimmäinen tutkimus, jossa luonnonvaikutuksia on tutkittu näin kokonaisvaltaisesta näkökulmasta. Hän esittää, kuinka kokonaisvaltaisesta luontokokemuksesta saatuja näkemyksiä voitaisiin käyttää, varsinkin silloin kun tavoitellaan laajempaa hyvinvoinnin vaikutusten hyödyntämistä terveyden ja hyvinvoinnin voimavarana. Se ollaanko luonnossa ohjattuna tai ei, ei vaikuttanut luonnon kokemiseen eheyttävänä, mutta luontoon säännöllisesti menemiseen se vaikutti. Ohjatulla toiminnalla voidaan vähintäänkin vaikuttaa siihen, että luontoon lähdetään säännöllisesti (Salonen.K, 2017). Kirsi Salonen on myös kirjoittanut teoksen *Mieli ja Maisema*, joka on ensimmäinen eko- ja ympäristöpsykologiaan perustuva teos. Teoksessa kerrotaan kuinka eko- ja ympäristöpsykologian keinoin voidaan edistää terveyttä ja psyykkistä hyvinvointia. Luontokokemuksista puhutaan teoksessa elvyttävinä. Elpymiseen sisältyy neljä elementtiä; lumoutuminen, arjesta irtautuminen, jatkuvuuden kokemus ja yhteensopivuuden kokemus. Tutkimuksissa on osoitettu luontokokemuksen olevan voimakkaasti elvyttävä ja vaikutuksen syntyvän nopeasti ja kuinka elvyttävä elämys saattaa syntyä tahdosta riippumatta (Salonen.K,2005)

Luonto -ja eräoppaita on koulutettu jo kauan, mutta uusia luontoon liittyviä koulutuksia on esim. metsämielikoulutus. Metsämieli-menetelmä yhdistää luonnon terveysvaikutukset mielen-taitoja vahvistaviin harjoituksiin. Koulutuksesta valmistuneet metsämieli ohjaajat vetävät asia-

kaan toiveesta erilaisia metsämieli-harjoituksia niin sisällä kuin ulkona. Koulutettuja metsämie-
liohjaajia löytyy ympäri Suomen ja metodista on saatavilla myös 4 erilaista kirjaa täynnä eri-
laisia metsässä, ulkona ja sisällä harjoituksia. Harjoitusten tarkoitus on yhdistää metsäluonnon
luontaiset terveysvaikutukset ja mielentaito harjoituksia ja näiden avulla tuottaa hyvinvointia.
Menetelmä perustuu käyttäytymistieteistä, sosiologiasta, positiivisuuden psykologiasta ja
kognitiivisesta käyttäytymisterapiasta hyödynnettyyn tietoon sekä pitkään kokemukseen val-
mennustyöstä. Metsämieli menetelmän takana on kasvatustieteen maisteri ja pitkän uran hyvin-
vointivalmennuksen parissa tehnyt Sirpa Arvonen (Arvonen.S 2014).

Metsämieli ei ole ehkä niin tunnettu kuin Green Care-toiminta, joka on myös 2010-luvulla Suo-
messä käyttöön otettu termi. Green Care on sateenvarjo käsite kaikelle toiminnalle, joka liittyy
luontoon ja hyvinvointiin. Sen toiminnan kolme ydin osa-aluetta ovat luonto, yhteisö ja toi-
minta. Green Care-toiminta on nimensä mukaisesti hoitavaa ja se liittyy enemmän sosiaali- ja
terveyspuoleen. Green Care voidaan erottaa toiseen termiin; Green Healt-toimintaan, joka on
enemmän ennalta ehkäisevää ja ylläpitävää kuten matkailu, seikkailu -ja elämystoiminta
(Särkkä.S- Konttinen.L- Sjösted.T 2013). Green Care sai alkunsa aiheesta kiinnostuneiden ja
luonto- ja eläinavusteisiamenetelmiä käyttävien toimijoiden kesken ja vuonna 2010 he perusti-
vat luonnon ja sen hyvinvointivaikutuksia tukemaan GreenCareFinland-yhdistyksen (cgfin-
land.fi). Toiminnan laajentamiseksi yhdistys sai Sitralta hankerahoituksen vuosille 2015-2018.
Hankkeen tehtävä oli löytää luonto-, eläin-, ja maatala-avusteisten menetelmiä käyttäviä toimi-
joita ja verkostoida niin mahdolliset toimijat kuin asiakkaat (sitra.fi). Green Care toiminnan
ydin ovat luonto, tekeminen ja osallisuus, mutta siitä huolimatta kaikesta luonnossa tapahtu-
vasta toiminnasta ei voida käyttää nimitystä Green Care. Jotta Green Care termiä voi käyttää
toiminnasta on siinä kolme asiaa, joiden täytyy olla kunnossa; ammatillisuus, pitkäjäntei-
syyss/tavoitteellisuus sekä vastuullisuus (Soini.K, Ilmarinen.K, Yli-Viikari.A, Kirveennummi.A
2011). Näille Green Care Finland on määritellyt tarkemmat kriteerit ja toimijat voivat hakea
Green Care laatumerkkiä, joka on maksullinen ja se on voimassa kolme vuotta. Tällä halutaan
taata laadukas palvelu asiakkaalle ja maksajalle(cgfinland.fi)

Tutkimusten mukaan ympäristö, joka yhdistää veden ja viherympäristön, koetaan kaikkein
mieluisimpana. Suomalaiset ovat mökkikansaa ja aika monen haaveena on mökki tai koti veden
äärellä. Vesi tarjoaa monenlaisia mahdollisuuksia virkistäytymiseen; uiminen, melonta, luis-
telu, sukellus ja sup-lautailu ovat esimerkkejä mitä vedessä voi harrastaa niin kesällä tai talvella.
Veneily niin soutaen, purjehtien kuin moottorilla on suosittu vapaa-ajan harrastus, josta suo-

malaiset nauttivat kesän aikaan. Sauna on osa kansallista identiteettiämme ja sauna veden äärellä on yksi parhaista rentoutumisen paikoista. Green Care on nimensä mukaisesti keskittynyt enemmän vihreään luontoon; metsiin ja maataloille, mutta viime vuosina en rinnalle on noussut termi Blue Care. Se on rinnakkaistermi Green Carelle ja sillä käsitetään vesiympäristöjä ja niiden tuottamia hyvinvointipalveluja. (Eskelinen.P-Smeds.P-Soini.K-Tuohimetsä.S-Vehmasto.E, 2018). Vesiympäristöjen hyvinvointivaikutuksia on tutkittu vähemmän kuin muita luontoympäristöjä. Nyt kuitenkin on ruvettu erilaisten hankkeiden myötä tutkimaan miten vesiympäristöt ihmisiin vaikuttavat ja millaisia palveluita niissä voi tarjota. Luonnonvara Keskus eli Luke on tuottanut oppaita ja järjestänyt työpajoja, joissa selvitetään, kuinka ja miten hyvinvointipalveluita voidaan vesiympäristöissä tarjota niin kuntoutuksen, kasvatuksen kuin matkailun saralla. Vesistöympäristön mahdollisuudet tunnustetaan mutta tarvitaan yhteistyötä, jotta saataisiin luotua palveluille sisältöä ja löydetäisiin yhteinen kieli myös julkisen puolen sosiaalipalveluiden kanssa (Eskelinen.P-Smeds.P-Soini.K-Tuohimetsä.S-Vehmasto.E, 2018).

2010-kuvulla on toteutettu erilaisia hankkeita ja toimintoja veden hyvinvointivaikutuksiin liittyen ja otan muutaman niistä tähän esiin; Siika Harri- hanke järjesti hyvinvointikalastusryhmän Luken ja Pelastakaa Lapset Ry:n kanssa ja siinä 8 alakouluikäistä Pelastakaa Lapset ry:n asiakkaana olevaa lasta pääsi kahden ammattikalastusoppaan kanssa kolme kertaa kalalle. Kalastus tapahtui Äänekosken alueella ja yksi kerroista toteutui Kapeenkoskella. Kalastamisen lisäksi opittiin myös kalan biologiaa ja käsittelyä sekä vesillä liikkumisen turvallisuusohjeita. Kokemukset kalastamisesta olivat olleet niin lasten kuin vanhempien mielestä positiivisia ja ne olivat vahvistaneet lasten sosiaalisia taitoja. Toinen hyvinvointiin ja vesiin liittyvä hyvä esimerkki on ”Ketään ei jätetä rannalle, Jyväskylä ry”-yhdistyksen toiminta. Yhdistyksellä on itse rakennettu 30 matkustajalle rekisteröity matkustusalus, jolla työskentelee ammattikapteenin lisäksi kesäisin syrjäytymisvaarassa olevia, vammaisia ja työelämästä syrjäytyneitä nuoria. Alus risteilee Päijänteellä päivän mittaisia risteilyitä Jyväskylästä Korpilahdelle ja lisäksi sitä on mahdollista tilata myös yksityiseen käyttöön. Risteilyistä saadut tulot käytetään yhdistyksen toiminnan hyväksi ja samalla tarjotaan nuorille hieno ja ehkä hiukan erilainen ympäristö työskennellä. Osa nuorista on innostunut veneilystä niin paljon että he ovat hakeutunut kesän jälkeen alan opintoihin (Tuohimetsä, S., Rantanen, M., Soini, K. & Eskelinen, P. 2019).

4.3 Kädentaidot hyvinvoinnin tuottajana

Käsityöt kuuluvat meillä varhaiskasvatuksen- ja peruskoulun opetussuunnitelmaan ja alan ammattilaiseksi voi opiskella toisen asteen oppilaitoksista yliopistoon saakka. Ammattikuntana käsityöläisiä on nykypäivänä enää suhteellisen pieni määrä, mutta sitä vastoin harrastuksena niiden suosio on huomattavasti suurempi. Vaikka taitavia tekijöitä löytyy harrastajista paljon, ei kädentaidoista haluta ammattia vaan se pidetään kuitenkin mieluummin harrastuksena. Käsityöliiton teettämän tutkimuksen mukaan Suomessa oli 8200 henkilöä vuonna 2017, jotka työllistyivät käsityöalan yrityksessä. 2010-luvulta lähtien käsityöyrittäjien ja yritysten määrä on laskusuunnassa (taitoliitto, 2021).

Suomalaiset ovat kuitenkin innokkaita käsityön harrastajia. Suomalaisista peräti 77% tekee käsitöitä satunnaisesti ja 38% harrastaa niitä vähintään muutamia kertoja kuussa. Intohimoisia eli päivittäin tekeviä on 7% (taitoliitto, 2018). Tällaisia tuloksia saatiin vuonna 2018 Taitoliiton teettämässä ja taloustutkimuskeskuksen toteuttamassa tutkimuksessa. Aktiiviharrastajat käyttävät vuodessa keskimäärin 350€ euroa materiaaleihin ja 70€ kursseihin. Käsitöistä suosituimpia olivat naisten keskuudessa neulominen ja virkkaaminen ja miesten keskuudessa vastaavasti nikkarointi ja puutyöt. Erona heidän kesken oli se, että naiset tekevät käsitöitä rentoutuakseen ja saadakseen hyvinvointia ja miehet tekevät käsitöitä enemmän tarpeeseen. Nimenomaan naisilla käsitöiden tuoman hyvinvoinnin ja oman ajan koettiin olevan harrastamisen tärkeimmät syyt. Naiset ovat myös säännöllisempiä käsityöharrastajia kuin miehet ja heistä 11% harrastaa käsitöitä päivittäin. Aktiivisesti harrastavista naisista on 35-49-vuotiaita ja näistä aktiivi harrastajista peräti 45% osallistuu jollekin kurssille kerran vuodessa. Kurseilta halutaan kierrätysmateriaalien käyttöä tai perinnekäsityöntekniikoita. Myös samanhenkisen seuran koetaan olevan merkittävä tekijä kursseille osallistumisessa. (taitoliitto, 2018)

Käsitöiden suosio harrastusmuotona on vuosikymmenten saatossa vaihdellut, mutta aina se on ollut suosittua. Ennen teollistumista käsitöitä tehtiin enemmän tarpeeseen. Tänä päivänä yksi suosion syy on ihmisten halu tehdä konkreettisia asioita, kun työ on siirtynyt yhä teknologisemmaksi. Kaipaamme sen vastapainoksi jotain konkreettista. Naisista moni harrastaa neulontaa, koska sen tekeminen ei ole paikkasidonnaista ja työvälineitä on helposti saatavilla ja keskenäinen työ on helppo ottaa mukaan esimerkiksi junamatkalle tai työpaikan palaveriin.

Käsitöiden tutkimusta on käsityötiede. Se on monitieteinen tieteenala ja yhtenä sen tutkimusteemana on käsityön ja hyvinvoinnin tutkimus. Käsityöt ja niiden hyvinvointivaikutus on tut-

kimussuuntana melko uusi, kun aiemmin tutkimukset ovat koskeneet käsitöitä ja niiden merkitystä. Käsitöistä ja niiden hyvinvointi vaikutuksista useita tutkimuksia on tehnyt käsityötieteen professori Sinikka Pöllänen Joensuun yliopistosta. Hän on tutkimuksissaan tuonut esiin käsitöiden terapeuttisen merkityksen tekijälleen ja miten käsityötä voidaan käyttää monipuolisesti erilaisissa terapiamuodoissa. Käsityöterapia on rinnastettavissa musiikki- ja taideterapiaan, jotka myös ovat taito- ja taidelähtöisiä menetelmiä. Hän pitää käsityön terapeuttisen ajattelun keskeisenä lähtökohtana kahta asiaa; tekemisestä syntyvän toiminnan mahdollistaa asioiden ajallisen etäännyttämisen sekä käsityön sisältämää psyykkistä prosessia. Käsitöitä on käytetty välineenä psykoterapiassa, toimintaterapiassa vammaisilla sekä itsehoidollisen menetelmänä yksilöillä ja ryhmissä ilman että, sitä on määritelty terapiaksi. Tutkimusten perusteella käsitöiden tuottaman hyvinvoinnin syntymisen voidaan nähdä tuotteen tai materiaalien, tekijän ja toiminnan välisenä terapeuttisena vuorovaikutuksena (Pöllänen.S,2006).

Käsityöharrastajista on aiemmin tehty varsin vähän tutkimusta, mutta Irina Nykänen tutki vuonna 2013 pro gradussaan myös vapaa-ajan käsitöitä ja niihin liittyviä ilmiöitä. Hänen kvantitatiivinen tutkimuksensa on laajin aihetta koskeva tutkimus ja siinä oli mukana myös muitakin harrastajia kuin tekstiilitöiden harrastajia. Kun kyseltiin harrastajien syytä käsityöharrastuksen aloittamiselle, olivat suurimmat motiivit käsitöiden aloittamiselle tekemisen terapeuttisuus, rauhoittavuus ja mukavan ajanvietteen halu. Hän myös havaitsi, että ihmiset määrittelevät itsensä enenevässä määrin harrastuksen eikä ammattinsa kautta. Lisäämällä harrastusten ja vapaa-ajan tutkimusta, voitaisiin saada lisää tietoa arvoihin, hyvinvointiin ja itsensä määrittelyyn vaikuttavista syistä. Ja nimenomaan käsitöiden vaikutusta hyvinvointiin voitaisiin Nykäsen mielestä tutkia lisää. (Nykänen.I,2013)

Onko käsitöiden tekijälle tärkeää käyttää itse tekemiään lappasia tai laittaa jalkaan mummon kutomat villasukat? Se onko juuri valmis tuote syy tehdä käsitöitä, on yksi tutkimuskysymys Juulia Mäkipään pro Gradusta. Mäkipää teki pro gradu työssään kvalitatiivisentutkimuksen käsityöharrastuksen merkityksestä ja syistä tekijälleen. Hän tutkimuksessa tutkittiin tekstiilikäsitöiden harrastajia ja heidän kokemuksiaan harrastuksestaan. Harrastajia oli helppoa tavoittaa erilaisten sosiaalisen median ryhmien kautta, joita on tänä päivänä käsityöharrastuksen ympärillä useita. Kiinnostus tutkimukseen tutkijan lähti omakohtaisesta harrastuksesta ja vaikka tutkimuksen tulokset vastaajien kokemuksista vaihtelivat osa-alueiden ja ikäryhmien välillä, oli yleinen johtopäätelmä, että lähes kaikki harrastajat kokivat käsitöiden tekemisestä runsaasti mielihyvää. Voimauttavimpana ja hyvinvointia edistävänä harrastuksena käsitöiden tekemisen kokivat tässä tutkimuksessa 35-49-vuotiaat. (Mäkipää.J,2019)

Julia Krapa tutki pro gradussaan käsitöiden tekemisen merkityksestä tekijän psyykkiseen hyvinvointiin ja sen itsesäätelyyn. Tässä kvalitatiivisessa tutkimuksessa kohteena oli tekstiilitöitä tekevä naisryhmä. Tutkimustulosten vastauksissa päällimmäisenä oli harrastajien kokema ilo ja hyvä mieli. Myös sosiaalisten kokemusten koettiin olleen merkittäviä. Niissä positiivista olivat auttaminen ja avun saaminen, jaetut ideat ja samanhenkisten ihmisten kohtaaminen. Käsitöiden koettiin karkottavan laiskuuden tunnetta ja käsitöiden tehdessä vastaajat kokivat saavuttavansa flow-tilan. Muita esiin nousseita hyviä vaikutuksia olivat rentoutuminen, ajatusten järjestely ja käsittely, rauhoittuminen ja mielen tasapaino sekä tunteiden hallinta (Krapa. J 2018)

Kaikissa näissä tutkimuksissa ja tutkielmissa on havaittu selkeitä samankaltaisia vaikutuksia käsitöiden harrastajille. Toisaalta suurin osa ihmistä harrastaa sellaisia asioita, jotka tuottavat heille mielihyvää. Sehän on varmasti harrastamisen pohjimmainen tarkoitus. Se että tietyn ikäiset naiset kokivat tuossa tutkimuksessa harrastuksensa voimauttavana ja hyvinvointia edistävänä, johtuu varmasti osin siitä, että elämä on usein kiireistä tuossa vaiheessa, kun arkeen mahtuu työt, lapset, perheen harrastukset ja mahdolliset opiskelut. Sitä kaipaa arjen kiireelle vastapainoa ja pieniä hengähdyksen hetkiä. Oma-aika onkin yksi syy käsitöiden harrastamiselle. Tuossa iässä ihminen myös tunnistaa omia vahvuuksiaan paremmin ja tiedostaa millä tavoin rentoutuu ja mistä saa itselleen voimavaroja. Mielenkiintoista olisi kuulla tutkimustuloksia miesten käsityöharrastusten merkityksistä ja kuinka he kokevat harrastuksen.

Käsitöiden, yrittäjyyden ja hyvinvoinnin yhdistämisestä tehtiin selvitys vuonna 2005 ja sen teetti Kauppa- ja teollisuusministeriö. Selvityksen vastuullisena johtajan ja tutkijana toimi FT Mirja Kälviä, joka on tehnyt 2000-luvun alussa laajan tutkimuksen käsityötuotteiden kuluttamiseen hyvinvoinnin näkökulmasta. Selvityksessä kartoitettiin miten yhdistää käsitöitä ja hyvinvointia yrittäjyyteen. Selvitystä oli tekemässä suuri joukko eri tieteenalojen edustajia ja aiheetta lähestyttiin monelta kannalta. Selvityksessä koottiin tietoa niin sosiaali- ja terveystieteiden toimijoiden, harrasteryhmien, matkailualan edustajien sekä kuluttajien kokemuksiin ja näkemyksiin aiheesta ja selvityksen tekijät pitivät hankkeen loppupuolella innovaatioleirin, jolla syntyi monipuolisia tuoteideoita aiheen kehittämiseksi. Verkostoituminen ja yli toimialojen toimiminen nähtiin ehdottoman tarpeellisena, jotta yhteistyötä ja uusia tuotteita syntyisi (Kälviäinen.M,2005). Matkailun näkökulmasta käsityöt & hyvinvointi jaettiin kolmeen palveluun; käsintehtyjen hyvinvointituotteiden myynti, käsityötuotteiden näyttelyt ja työnäytökset sekä erilaiset kädentaitokurssit. Kurssien tuottama hyvinvointi tulee tekijälle onnistumisen tunteesta, sosiaalisuudesta, uuden taidon oppimisesta ja esteettisestä kokemuksesta. Kohderyhmänä käsi-

työmatkailussa nähtiin keski-ikäiset aiheesta kiinnostuneet naiset, aktiiviset koti- ja ulkomaalaiset matkailijat ja koululuokat. Tärkeänä selvityksessä pidettiin, että matkailijalle tuotetaan näillä palveluilla yksilöllistä ja kokonaisvaltaista hyvää oloa, joka tuottaa heille psyykkistä sekä fyysistä vireää oloa (Pitkänen.A,2005).

4.3 Ryhmä ja yhteisöpedagogi hyvinvoinnin tuottajana

Ryhmä koostuu kahdesta tai useammasta henkilöstä. Tyypillistä näille ryhmässä oleville henkilöille on, että he ovat vuorovaikutuksessa keskenään ja heillä on yleensä joku yhteinen tavoite tai päämäärä, jota kohti mennään tai työskennellään (Kataja-Jaakkola-Liukkonen, 2011). Me olemme osa jotain ryhmää työpaikoilla, kouluissa tai vapaa-ajalla. Työ voi olla tiimiluontoista ja sitä tehdään yhdessä. Myös harrastaminen tapahtuu usein ryhmissä. Lapsille ja nuorille ryhmät tuovat mahdollisuuden sosiaalisten taitojen kartuttamiseen ja ryhmällä on merkitys heidän sosiaalisen identiteetin kehittymiselle, oppimiselle, hyvinvoinnille (mll 2021). Se että jokaisella on ryhmässä hyvä ja turvallinen olo, ei ole itsestäänselvyys. Ryhmäytyksen merkitystä korostetaan nykyään enemmän niin kouluissa kuin harrastusryhmissä. Ryhmäytymisestä on saatavilla opettajille ja ryhmien vetäjille runsaasti erilaisia helposti toteutettavia harjoitteita netistä sekä siitä löytyy kirjallisuutta mm. Mikko Aallon ”Ryppäästä Ryhmäksi”-teoksesta tai nuorten Akatemian Mahis-oppaasta. Yhteisöpedagogin opintojen

Työelämässä voimme harvemmin itse valita henkilöitä, joiden kanssa työskentelemme. Samassa työpaikassa on usein hyvin erilaisia persoonallisuuksia, joilla ei ole yhteisiä mielenkiinnonkohteita. Työhönsä tai työolosuhteisiin ei voi aina itse vaikuttaa ja introvertti henkilö saattaa sosiaalisen työpäivänsä jälkeen akkujaan ladatakseen harrastaa kaikessa rauhassa yksin. Joku taas työskentelee yksin ja haluaa viettää vapaa-aikansa samanhenkisten seurassa yhteisten mielenkiintojen parissa. Harrastuksen ihmiset valitsevat henkilökohtaisen mielenkiinnon mukaan. Osa vapaa-ajan harrastuksista on sellaisia, että niissä tarvitaan toisten apua ja ne ovat ryhmämuotoisia. Osa harrastuksista voi tehdä sekä yhdessä tai yksin. Yhdessä tekeminen ja ryhmänä toimiminen antaa uusia ja toisen näköisiä ideoita ja ajatuksia. Kun saamme tehdä mielenkiintoisia asioita saman henkisten kanssa, se on antoisaa ja voimauttavaa.

Tässä opinnäytetyössä on tarkoitus kehittää kursseja joissa yhdistyy luonto ja käsityöt. Molempia näistä voi hyvin harrastaa yksin mutta myös yhdessä. Kurseille tulee joukko ihmisiä, jotka toimivat ryhmässä eivätkä he välttämättä tunne toisiaan entuudestaan. Se kuinka paljon

ryhmytymistä tarvitaan joukolle ennestään tuntemattomia ihmisiä, jotka tekevät samaa asiaa hetken ajan, jää pohdittavaksi kurssien suunnittelua tehtäessä.

5 MENETELMÄT

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmiksi valikoituivat benchmarking ja kysely. Kaksi menetelmää valittiin, koska on hyvä tutkia ja vertailla mitä ja millaisia hyvinvointiin ja kädentaitoihin liittyviä kurseja on jo tarjolla ja kysely aukaisee sitä, mitä asiakkaat kaipaavat. Kysely tehtiin laadullisena kyselynä ja se toteutettiin kädentaidoista kiinnostuneille 9 hengen naisryhmälle. Benchmarking kohteiksi valikoitui alalla toimivia yrityksiä ja yrittäjiä. Tämä siksi, ettei Kapeella ole ollut ns. hyvinvointikurseja aiemmin. Toimeksiantajan näkökulmasta oli hyvä vertailla jo olemassa olevia palveluita, jotta suunnitellut kurssit eivät kilpailisi liikaa samankaltaisten palveluiden ja toisten toimijoiden kanssa. Kysely valikoitui sen vuoksi, että saataisiin tietoa kohderyhmään kuuluvilta henkilöiltä; mitä ja millaisia palveluita he haluaisivat ja miten he näkevät kädentaitojen ja luonnon yhdistämisen kurseissa; houkutteleeko se vai tuntuuko se ajatuksena vieraalta?

5.1 Benchmarking

Benchmarking eli vertailukehittäminen on kehittämisen menetelmä, jonka juuret ovat Japanissa. Benchmarkingin kehittämisen tavoitteena on löytää hyviä ja menestyneitä toimintatapoja -ja malleja ja soveltaa niitä omaan toimintaan sopiviksi. Menestyäkseen on oltava jatkuvassa kehityksessä ja jokaisella toimialalla on aina yrityksiä, jotka ovat kaksi kertaa menestyneempiä, tehokkaampia ja arvostetumpia kuin kilpailijat. Benchmarking on oppimismenetelmä, joka mahdollistaa oppimisen sekä omista kokemuksista että näiden yritysten kokemuksista (Niva-Tuominen,2005). Benchmarking-tyyppejä on neljä erilaista; **Strateginen Benchmarking**, jossa strategisia valintoja vertaillaan omalla alalla toimivien kesken. **Tuote benchmarking** jossa kehitettävää tuotetta verrataan parhaisiin samanlaisiin tuotteisiin. Kolmas tyyppi on **prosessi benchmarking**. Siinä vertaillaan koko prosessia ei vaan yksittäistä prosessin osaa ja etsitään ne kriittisimmät osat ja toimintaperiaatteet, jotka vaikuttavat lopputulokseen merkittävämmiin. Neljäs tyyppi on **osaamisen benchmarking**, jossa samanlaisissa kohteissa menestymiseen vaikuttavat työntekijöiden ammattitaito tai teknologia. Tässä tavassa pyritään löytämään menestyksen avaimet näistä tekijöistä (Niva-Tuominen,2005).

Benchmarking prosessin vaiheet;

1. Määrittele Benchmarking kohde
2. Tunnista benchmarking yritykset
3. Opi kuinka me teemme
4. Opi kuinka he tekevät
5. Aseta tavoitteet
6. Sovella ja ota käyttöön
7. Vakiinnuta ja kehitä edelleen

Tuominen,2016

Tavoitteena oli löytää kohteita, joissa järjestetään luontoa ja kädentaitoja tarjoavia kursseja ja joissa korostetaan hyvinvointia, rentoutumista ja voimaantumista. Kohteita lähdin etsimään netin kautta sekä sosiaalisesta mediasta ja Instagram:sta ja Facebook:sta. Ajatuksena oli, että kohteita löytyisi sekä Keski-Suomesta että ihan ympäri Suomen. Perinteisesti Benchmarkingia tehdään vierailemalla valituissa kohteissa, mutta pandemian tuomien rajoitusten sekä yritysten sijainnin vuoksi päädyin tekemään benchmarkingia nettisivujen ja sosiaalisen median kautta sekä laittamalla heille kysymyksiä sähköpostitse tai puhelinhaastatteluna.

Ei ollut kovin helppoa löytää kursseja, joissa yhdistyvät kädentaidot ja luonto. Suuri osa toimijoista tarjoaa joko hyvinvointiin ja luontoon liittyviä kursseja kuten yogaa metsässä tai rentoutumista ja liikuntaa luontoympäristössä. Muutama löydetty toimija tarjosi luontoon ja musiikkiin liittyviä kursseja tai maalaukseen ja itsetutkiskeluun keskittyviä sisältöjä. Kädentaitokurssit olivat myös lähestulkoon vain johonkin tiettyyn teemaan tai tekniikkaan keskittyneitä. Tämän johdosta benchmarking kohteiksi valitsin toimijoita, jotka tarjoavat joko hyvinvointia tai kädentaitoja. Hyvinvoinnin kohteiksi valikoituivat Frantsilan Hyvän Olon Keskus Hämeenkyrössä sekä Äksyt Ämmät Pohjois-Karjalasta. Valinta tapahtui netistä löydyttyjen toimijoiden perusteella. Nämä yritykset olivat panostaneet nettisivuihinsa sekä kurssien sisältöön. Tutkin kummankin yrityksen sivuja sekä laitoin heille kyselyä sähköpostitse.

Frantsila on brändinä vahva ja alallaan tunnettu, vaikka ei ole itselleni henkilökohtaisesti tuttu. Sosiaalisessa mediassa toimivat lifestyle-vaikuttajat ovat tuoneet heidän tuotteitaan ja paikkaansa esiin tileillään. Yrityksellä on pitkät perinteet kasvien ja yrttien käytöstä hyvinvointituotteissa ja he ovat viime vuosina uudistaneet tuotteidensa ulkoasua modernimmaksi. Frantsilalla kolme erillistä yksikköä; yrttien kasvatus ja tuotteiden valmistus ja myynti, kahvila ja kasvisravintola sekä Hyvän Olon Keskus. Ne kaikki sijaitsevat lähellä toisiaan Hämeenkyrössä. Näistä yksiköistä Hyvän olon Keskus järjestää kursseja ja tyhy-toimintaa sekä tarjoaa majoi-

tusta. Yrittäjä Aija Lento on toiminut 20-vuotta keskuksen vetäjänä ja hän on ollut ennen yrittäjyyttä töissä keskuksessa. Hyvän olon keskus on erikoistunut kasvien ja yrttien käyttöön hyvinvoinnissa ja toiminta keskittyy niiden ympärille, esim. ruoka on kasvisruokaa ja luonnonmukaisuus on huomioitu kaikessa toiminnassa. Tulevaisuuden visiona heillä on olla tunnetuin hyvinvointikeskus Suomessa (Lento,2021).

Äksyt Ämmät Oy oli uusi tuttavuus ja yritys löytyi sattumalta hakiessani erilaisia hyvinvointikursseja Suomesta. Heidän sivujen perusteella toiminta vaikutti laadukkaalta, ammattimaiselta ja mielenkiintoiselta. Äksyt Ämmät Oy on pohjois-Karjalalainen matkatoimisto ja matkapalvelutuottaja, joilla on itsellään majatalo Pihlajapuu. Tämä ja kolme muuta lähiseudun majataloa muodostavat yhdessä majatalokierroksen, jonka voi tehdä hiihtäen tai pyöräillen. Jokaisessa majatalossa on tarjolla paikallista ruokaa, majoitusta ja saunomista. Lisäksi he järjestävät erilaisia kursseja; meditaatiota metsässä tai ”voimaa ja hehkua”-naisten viikonloppu. Vahvuutekseen he kokevat lavean osaamisen ja matkailupalveluiden ja digilisaation yhdistämisen (Partanen, 2021). Äksyillä Ämmillä on erittäin hyvät ja selkeät sivut, joilla on selkeästi ja houkuttelevasti esitetty heidän tarjontansa ja sitä kautta on helppo ostaa heidän palveluitaan. Palvelut ovat valmiiksi koottuina paketteina ja ne on valmiiksi kategorisoitu aihepiireittäin. Ämmät ovat saaneet vuosien aikana useita matkailualan palkintoja kuten vuoden ruokamatkatuote 2015, kestävän kehityksen kärkiyritys 2017 ja monia muita vastaavia kunnianosoituksia toiminnastaan.

Kankaanpään opisto on Kankaanpäässä Tampereelta noin 50 kilometriä pohjoisessa toimiva opisto, joka tarjoaa ammatillista koulutusta kädentaitojen -ja ohjausalalta, lisäksi he järjestävät lyhytkursseja ammatilaisille ja alan harrastajille. Opisto on perustettu vuonna 1909 ja 70-luvulla siellä alkoi kädentaitojen ammatillinen opetus. Nykyään ammatillista opetusta saa myös kasvatuksen ja johtamisen alalta. Toiminnan pääpaino on nimenomaan koulutuksessa ja kurssitoiminta on sivutoimista. Heillä kurssit keskittyvät kesäaikaan ja kurssit ovat usein useamman päivän pituisia ja heillä on mahdollisuus majoitukseen sekä ruokailuihin kurssin aikana. Kursien opettajat ovat alan ammatilaisia sekä opiston omia opettajia. Heiltä en saanut sähköpostikyselyihini vastausta kurssitoiminnasta vastaavalta henkilöltä ja benchmarking tapahtui tutustumalla heidän verkkosivuihin. Olen myös osallistunut joitakin vuosia sitten yhdelle heidän kesäkurssilleen.

Taitokeskus Jyväskylä on ollut toiminnassa reilut 30 vuotta. Se on osa Taito Keski-Suomi ry:tä, joka on perustettu jo vuonna 1913. Yhdistyksellä on myös käsityömyymälä Jyväskylän keskustassa. Taitoliitto, johon Taito Keski-Suomikin kuuluu, on valtakunnallinen käsityöalanjärjestö, jolla on pitkät perinteet Suomalaisen käsityötaidon edistämässä ja ylläpitämisessä. Taitokeskus sijaitsee Jyväskylän Tourulassa vanhassa Kivääritehtaassa ja heillä on monipuoliset tilat ja välineet eri tekniikoiden tekemiselle. Taitokeskus tarjoaa ainoana toimijana käsityön taiteen perusopetusta lapsista aikuisiin Jyväskylän käsityö- ja muotoilukoulussa Keski-Suomen alueella. Lisäksi heillä on ammatillista lisäkoulutusta sekä ammatillista koulutusta ja viikonloppukursseja. Taitokeskuksen tarjonta on monipuolista ja kurssien sisältö on myös ajan hermolla olevaa. Heillä on myös myynnissä erikoismateriaaleja kuten paperin- ja nukenvalmistustarvikkeita ja heiltä voi vuokrata tiloja myös omaan käyttöön.

Hyvinvointipalveluja tarjoava yritykset:

1. Frantsila, Hämeenkyrö
2. Äksyt Ämmät Oy, Nurmes

yritys	Frantsila-Hyvän Olon Keskus	Äksyt Ämmät	Kapeenkoski Travel oy
toimiala	matkailu	matkatoimisto / matkailu	matkailu
palvelut	majoitus, kokous, ruokailu, tyhy, kurssit, perhe- ja yritysjuhlat	majoitus, aktiviteetit, kurssit, ruokailu	majoitus, perhe- ja yritysjuhlat, aktiviteetit
sesonki	kesä	ympäri vuoden	touko-syys
hyvinvointi tuotteet	kurssit; yoga, ravinto, yrtit, hyvinvointi	kurssit, hoidot, yoga, meditaatio, luonto, liikunta	kalastus, saunat
henkilöstö	4-5 + ostopalveluina ohjaajia	2 (sesonki 2-5)	2+ulkopuolinen ohjaus
erityisala ja osaaminen	itse viljellyt yrtit ja niistä jalostetut tuotteet myynnissä koko Suomessa ja maailmalla,	itäsuomalainen matkatoimisto, jolla paljon matkailualan palkintoja, vastuullisuus ja hyvinvointi selkeästi pääpainona	kalastus, kädentaidot

	pitkät perinteet yrttien ja kasvien kautta saatavasta hyvinvoinnista.	tuotteissa, uudenlaisia ja ”raikkaita” kursseja	
vahvuudet	pitkä kokemus ja tieto yrteistä ja niiden käytöstä hyvinvoinnissa, tunnetavuus/brändi, keskittyminen tiettyyn aiheeseen (kasvit&yrtit hyvinvoinnissa), keskeinen sijainti	yhdistää useamman tekijän, laeva osaaminen, matkailupalvelut+ digilisaatio, hyvät selkeät nettisivut, omaleimaiset ja vahvasti paikalliset & perinteiset tuotteet (Karjala), hyvinvointi ja vastuullisuus.	upea miljö, henkilökunnan osaaminen, sijainti, verkostot osajiin, helppo tulla vain 8 km valtatieltä
kehityskohteet	uusien tuotteiden kehittäminen	saada digitaalinen matkatoimisto tunnetummaksi→ lisää asiakkaita	toimintaa sesongin ulkopuolelle
haasteet	korona	korona	korona
visio	Suomen tunnetuin hyvinvointi keskus	vahva usko tulevaan, kehittymiseen ja kasvuun	olla tunnettu omanlaisista ja laadukkaista kursseista koko Suomessa
sijainti	Hämeenkyrö	pääpaikka Nurmes ja lisäksi itä-Suomen alue	Äänekoski

Molemmista hyvinvointiyrityksissä on oma erikoistuminen hyvinvointituotteessa ja pitkä kokemus alalta. Korona on aiheuttanut haasteita, mutta usko tulevaisuuteen on hyvä. Äksyjen Ämmien digilisaatio-osaaminen on vahvaa ja he ovat osanneet tuotteistaa tuotteensa myös talvisesongille. Molemmista yrityksissä pieni määrä henkilöstöä ja ne sijaitsevat pienillä paikkakunnilla.

Kädentaitojen kursseja tarjoavat yritykset:

1. Kankaanpäänopisto, Kankaanpää
2. Taitokeskus, Taito Keski-Suomi ry, Jyväskylä

yritys	Taitokeskus Keski-Suomi ry Jyväskylä	Kankaanpään Opisto	Kapeenkoski Travel Oy
henkilöstö	10 vakituista ja n. 20 määräaikaista työntekijää	18 + tuntiopettajia	2 + palkatut ohjaajat aktiviteetteihin
sesonki	ympäri vuoden	ympäri vuoden	touko-syys
toimiala	koulutus, neuvonta ja ohjaus, kädentaidot	kädentaitojen ammatillinen koulutus ja kurssitoiminta	matkailu, kalastus, kädentaito-kurssit
erityisosaaminen	monipuolinen kädentaitojen osaaminen ja alan opetus ja ohjaus, käsityön taiteen perusopetus	kädentaitojen ohjaajakoulutus, kädentaitojen kesäkurssit ammattilaisille ja harrastajille	monipuolisten kädentaitojen ohjaaminen.
vahvuudet	valtakunnallinen, pitkä historia, alan verkostot, vahva osaaminen käsityön ja sen koulutuksen alalla, koulutettu henkilökunta	tunnettavuus alan ammattilaisten ja harrastajien keskuudessa, monipuolisia kursseja, opettajilla vahva ammattitaito, majoitus ja ruokailu mahdollisuus kurssilaisille.	verkostot erilaisiin kädentaitojen ja taidealan ammattilaisiin.
kehittyminen	Yleishyödyllisyyttä ja liiketoimintaa tukevien palveluiden kehittäminen. Laadukkaiden palveluiden kehittäminen tarkasti määritellyille kohderyhmille. Jatkaa ja kehittää kurssi- ja neuvontapohjaista toimintaa.		kädentaitojen välineistö puuttuu, kurssien sisältö, kurssien markkinointi.
sijainti	Jyväskylä ja sivupisteet: Saarijärvi, Joutsa	Kankaanpää	Äänekoski
haasteet	käsityökoulun puolella oppilasmäärien lasku vuosi vuodelta. Kuinka sitouttaa opiskelijat usean vuoden opiskeluun?	ei lyhyt kursseja, kurssien ajoittuminen ainoastaan kesäaikaan.	pieni henkilöstö, välineistö ja tilat rajallisia kädentaitojen tekemiseen.
visio	jatkuva oppinen eli yksilöllinen opintopolku		suositut hyvinvointikurssit, joissa yhdistyvät luonto ja kädentaidot ja joihin

			asiakkaat löytävät kauempaakin
--	--	--	-----------------------------------

Opetusta tarjoavissa kohteissa benchmarking oli haastavaa, koska toisen kohteen arviointi tapahtui ainoastaan nettisivujen ja tekijän omakohtaisen kokemuksen kautta. Näissä molemmissa kohteissa on pitkä historia sekä kädentaitojen ja kuin opettamisen ja ohjaamisen suhteen. Henkilökuntaa on molemmissa enemmän kuin matkailupuolen toimijoilla, mutta tämä selittyy sillä toimijat ovat opetuspuolen yksiköitä. Taitokeskus on keskittynyt ainoastaan kädentaitoihin liittyviin asioihin ja Kankaanpäällä opetusta tarjotaan myös muilta aloilta; kasvatuksen ja johtamisen alalta. Kankaanpää on enemmän oppilaitos ja Taitokeskuksella on sekä harrastus että ammatillista toimintaa. Taitokeskuksella kurssitoimintaa on vuoden ympäri ja kurssit tarjoavat vuodenaikaan sopivaa sisältöä. Kankaanpään opisto tarjoaa lyhytkursseja vain kesäisin ja ne kestävät useamman päivän ajan. Heillä on majoitus ja ruokailumajoitus kurssien aikana. Viikonloppukurssien suhteen Taitokeskus ei pysty tarjoamaan majoitusta tai ruokaa. Heidän sijaintinsa on hyvä ja paikalle pääsee junalla (Jyväskylä). Molemmissa paikoissa kurssilaiset tulevat ympäri Suomea.

5.2 Benchmarking tulokset

Benchmarking oli luonteva tutkimusmenetelmä tähän opinnäytetyöhön ja mielenkiintoista oli etsiä tietoa yrityksistä ja yrittäjistä, jotka järjestävät etsimiäni palveluita. Paljon tuli vastaan perinteisiä ja pitkään markkinoilla olleita palveluita, mutta myös muutamia uusia ja innovatiivisia palveluita löysin. Itselleni heräsi vahva mielenkiinto kokeilla tällaisia palveluita jossakin vaiheessa, sillä viini-tasting Nuuksion metsissä kuulosti tosi mielenkiintoiselta tai hyvinvointi retriitti Kolumbiassa voisi olla mahtava kokemus. Joukossa oli paljon pieniä yksinyrittäjiä, joilla on osaamista joltain spesiaalialalta ja kurssien sisältö kuulosti hyvältä, mutta nettisivut eivät tuoneet heidän osaamistaan hyvällä tavalla esille ja kuvat eivät tukeneet kurssin sisältöä. Parhaan vaikutuksen teki pohjois-Karjalalainen Äksyt Ämmät, joka jo nimensä perusteella kiinnitti huomion. Kurssien ostajien huomio kiinnittyi ensimmäisenä yrityksen nettisivuihin ja jos ne ovat visuaalisesti toimivat ja helpot käyttää, auttaa se ostopäätöksen tekemisessä. Vaikka kurssien sisältö kuulostaisi hyvältä, herättävät huonot sivut epäilyksen laadusta. Todellisuudessa sisällöt voi olla erinomainen ja laadukas, mutta huonot kuvat ja epämääräiset sivut antavat

huonon vaikutelman palvelusta. Tänä päivänä ja tulevaisuudessa korostuvat yhä enemmän netin ja sosiaalisen median luomat mielikuvat ja ne vaikuttavat ihmisten ostopäätöksiin. Hyvinvoinnin kursseilta ihmiset hakevat rentoutumista ja hyvää tunnelmaa. Muutamalla kurssien järjestäjällä olikin todella hyviä tunteisiin vetovia kuvia Instagram-sivuillaan. Tutustuminen tarjolla oleviin toimijoihin ja kursseihin vahvisti ajatusta kehittää uutta yhdistelemällä toimivia sisältöjä hieman uudella tavalla sekä ehdottomasti panostaa hyviin ja tunteisiin vetoaviin kuviin nettisivuilla ja Instagramissa sekä Facebookissa, mutta kuitenkin niin, että kurssin sisältö myös vastaa kuvien antamaa viestiä.

Kaikki benchmarking kohteet olivat kaikki jo pidemmän aikaa toiminnassa olleita yrityksiä ja toimijoita. Tämä olikin selkeästi vahvuus, joka nousi esiin. Lisäksi jokaisella oli vahva ja selkeä oman osaamisen ala, johon he olivat keskittyneet. Lisäksi matkailun puolelta sekä Äksyt Ämmät että Frantsila olivat panostaneet sivuihinsa ja niiden visuaaliseen ilmeeseen. Äksyt Ämmät oli tuotteistanut hieman uudenlaisia hyvinvointituotteita, jotka myös löytyivät helposti heidän sivuiltaan wellnes-osion alta. Äksyillä Ämmillä oli kuluttajan kannalta houkuttelevimmat sivut ostaa tuote helposti ja nopeasti. Kuten he itse sanoivat, digilisaatio on heillä hyvin hallussa ja se on varmasti myös tulevaisuudessa yksi merkittävä tekijä, kun asiakas tekee ostopäätöstä. Tämä näkyi heidän tuotteissaan ja sivuillaan. Lisäksi heillä oli hyvä tuote; majatalokierrokset, joita voi toteuttaa ympäri vuoden joko pyörällä tai hiihtäen. Kierroksesta tekee mielenkiintoisen, että jokaisessa kohteessa on oma vahvuus ja sillä majatalot erottuvat toisistaan. Frantsilan kurssit olivat hieman perinteisempiä hyvinvointikursseja, mutta kuitenkin niissä näkyi myös se, mikä on tällä hetkellä hyvinvointialalla vahvasti esillä. Heillä oli yoga -kursseja sekä villiyrtyttökoukouskursseja. Varsinkin Yoga-kursseja on tarjolla monessa kohteessa hyvinvointituotteena. Kädentaitojen edustajilla nettisivustot eivät kuvanneet yhtä houkuttelevasti heidän tarjontaansa kuin matkailualan yritysten sivut. Taito Keski-Suomi on panostanut selkeästi enemmän sivujensa ilmeeseen kuin Kankaanpäänopisto. Kankaanpäänopistolla kurssitoiminta ei ole heidän päätuotteensa, joten he eivät ehkä siksi panosta kurssien markkinointiin tai sivujensa houkuttelevuuteen. Itse kurssien tarjonta oli monipuolista ja mielenkiintoista ja vaihtoehtoja oli paljon varsinkin Taitokeskuksella. Vaikka kädentaidot ovat olleet paljon esillä viime vuosina, ei niiden digilisaatio ole saavuttanut samanlaista tasoa kuin monen muun hyvinvointituotteen siirtyminen nettiin. Tässä voisikin olla yksi kehittämisen mahdollisuus, että mitä ja miten tuotteistetaan käsitöitä netissä ja ketkä olisivat kohderyhmää.

5.3 Kysely

Kysely on yleinen tutkimusmenetelmä ja se voidaan toteuttaa joka laadullisena (kvalitatiinen) ja määrällisenä (kvantitatiivinen) tutkimuksena. Laadullinen tutkimus on menetelmä, jossa voidaan usealla eri menetelmällä kerätä ja analysoida tietoa tutkittavasta kohteesta. Se ei ole minikään yksittäisen tieteenalan tutkimusote tai ainoastaan yhdenlainen tapa kerätä tietoa (kvalitativinen MOT 2021). Kyselyn heikkouksia on pintapuolisuus, koska sillä ei voi selittää tutkittava ilmiötä kokonaisuudessaan tai syvällisyydessään. Vastauksiin kun vaikuttavat mahdollisesti kysymysten ymmärtäminen eri tavoin, vastaajat voivat kyllästyä kyselyyn tai he voivat häiriintyä kyselyä täyttäessään (oppariapu 2021). Laadullisella kyselyllä on tarkoitus ymmärtää asiaa tai ilmiötä kokonaisvaltaisesti ja kysymykset ovat siinä avoimia toisin kuin määrällisessä tutkimuksessa.

Tässä opinnäytetyössä päädyin valitsemaan kvalitatiivisen tutkimuskyselyn, sillä halusin suunnata kyselyn suoraan kädentaidoista kiinnostuneille ja Keski-Suomessa asuville naisille. He kun ovat todennäköisesti kursseille osallistujia. Toinen vaihtoehto oli kvantitatiivinen tutkimuskysely, jolla olisin tavoittanut suuremman joukon harrastajia laajemmalta alueelta. Tarkoituksena on kehittää toimintaa alkuun pienemmässä mittakaavassa, mutta tulevaisuudessa tällainen esim. verkossa tehtävä kysely suuremmalle kohderyhmälle voi olla mahdollinen.

Kohderyhmäksi valikoitui kädentaidoista kiinnostuneet, koska heille voi olla helpompi tarjota kursseja joillaa on muutakin ohjelmaa kuin kädentaitoja. Jotka eivät ole kädentaidoista kiinnostuneita, eivät ole todennäköisesti valmiita maksamaan kurssista jolla kädentaitoja tehdään, vaikka muu ohjelma heitä kiinnostaisi.

Ohjaan tänä keväänä Taitokeskuksella keramiikan ryhmää, joka koostuu kohderyhmäläisistä. Selvitin Taitokeskuksesta, että voinko antaa kyselyn tälle opettamalleni ryhmälle. Rehtori Maire Valkosen puolesta asia sopi ja toimitin kyselyn tulokset myös käsityökoululle. Kerroin ryhmälle toisella opetuskerralla opinnoistani sekä opinnäytetyöstäni ja sen aiheesta. Kyselyyn osallistuminen oli vapaaehtoista. Ryhmästä kyselyyni vastasivat kaikki 9 opiskelijaa. Kyselyä laatiessa pohdin kysymyksiä yrittäjän näkökulmasta; mitä resursseja on jo olemassa ja millaisia hankintoja olisi tehtävä, millaisia kursseja muualla on tarjolla, sekä asiakkaan näkökulmasta katsottuna; millaiset asiat tuottavat hyvinvointia ja miten yhdistellä näitä asioita mielenkiintoisiksi kursseiksi. Olemme yksilöitä ja meillä on yksilölliset tarpeet, joten halusin alkuun avoimen kysymyksen millaisista asioista vastaaja saa hyvinvointia. Kysymys myös johdatteli vastaajat hyvinvoinnin näkökulmaan eikä vain kädentaitojen tai muun tekemisen ajatuksiin. Oli

hyvä rajata kysymyksiä edes jonkin verran, sillä olen opetus -ja ohjaustilanteissa huomannut, että pelkät avoimet kysymykset ovat hankalia vastata. Myös olemassa olevat resurssit ja mahdollisuudet Kapeella toin kysymyksissä esiin .

Tarkoituksena on saada aikaiseksi kursseja, jotka olisivat sisällöltään niitä uusia asiakkaita kiinnostavia. Päätin myös heti alkuun, että kyselyä laatiessani vastaajien kesken arvotaan joku palkinto. Palkinnoksi valikoin yhdessä toisen yrittäjän kanssa koskenlaskun tai vaihtoehtoisesti hemmottelusaunan. Voittaja arvottiin ja hänelle ilmoitettiin voitostaan henkilökohtaisesti.

5.4 Kyselyn tulokset

Kyselyn ensimmäinen kysymys koski hyvinvointia tuovia asioita. Näitä elementtejä vastaajille olivat musiikki, käsityöt, luonto, liikunta, ruoka (kokkaaminen tai syöminen), konsertit, tv:n ja elokuvien katselu, viini, rupattelu, pyöräily, retkeily, sauna, valo, eläimet, kauneus ja harmonia, luovuus ja ystävät. Hyvin erilaiset asiat toivat vastaajille hyvinvointia, mutta yhteistä oli, että moni vastaajista koki kädentaidot ja luonnon olevan hyvinvointia lisäävinä elementteinä.



Kurssien sisältöä koskevissa vastauksissa oli selkeästi nähtävissä kyselyyn osallistujien harrastuneisuus kädentaitoihin. Kädentaitoja halusivat kaikki kyselyyn vastanneet. Kädentaidoista

kiinnostivat monenlaiset tekniikat neulonnasta keramiikkaan ja luonnonkosmetiikasta punontaan. Taide kiinnosti vastaajista 6 henkilöä ja juurikin niin että yhdistettäisiin taidetta ja käsityötä. Useampi oli kiinnostunut kursseista, joilla yhdistettäisiin useampaa tekniikkaa, kuitenkin niin, ettei tulisi liian kiire vaan jokaiseen aiheeseen keskityttäisiin kuitenkin rauhassa. Muutama vastaaja ei osannut sanoa kiinnostaisiko heitä tällainen yhdistelmäkurssi. Eroa vastauksissa tuli luontoon liittyvissä vaihtoehtoissa sekä ruuanlaittoa ja leivontaa koskevissa kohdissa. Näissä kohdissa joku ei halunnut missään nimessä yogaa tai retkeilyä ja osa taas halusi tällaista sisältöä. Itsetuntemus ja ns. hyvinvointiharjoitteista oli kiinnostunut alle puolet vastaajista. Vapaasti ehdotettuja kurssisisältöjä olivat; valokuvaus & keramiikka & luonto, leivonta & keramiikka, punonta & leivonta & rentoutus, villiyrtit & valokuvaus & ympäristötaide & keramiikka, . maalaus & itsetuntemus, keramiikka & erätaidot

Ajallisesti suosituin oli 1-2 päivän kurssi. Perusteluina oli, että ehtii kunnolla irtautua työasioista ja sekä pystyy rauhassa ilman kiireen tuntua keskittymään tekemiseen. Ainoastaan yksi vastaajista toivoi lyhyttä 3-4 tunnin kurssia. Moni koki mahdollisuuden yöpymiseen sekä valmiin ruuan olevan erittäin hyvä asia, varsinkin jos kurssi on hieman kauempana. Lähes kaikki vastaajista olivat valmiita matkustamaan mielenkiintoisen kurssin vuoksi hieman etäämmälle 50-100 km päähän. Kyselyn viimeinen kysymys koski onnistunutta kurssia ja mitä se kenellekin tarkoittaa. Moni vastaaja mainitsi onnistuneella kurssilla olevan rennon ilmapiirin ja hyvän tunnelman. Tarkemmin niitä ei avannut kukaan vastaajista. Myös valmis ruoka ja majoitus olisivat hyviä sekä mahdollisuus valita kurssin sisältö muutamista vaihtoehtoista. Kurssin hinnasta moni mainitsi, että se olisi kohtuullinen sisältöön nähden ja muutama antoi 100-300 euron hinnan. Kysely oli myös hyvä vaikkakin hiukan suppea tapa kerätä tietoa kehittämistä varten, mutta nämä kaksi menetelmää tukivat toisiaan. Jos olisin laatinut pelkän kyselyn niin en olisi tiennyt mitä on tarjolla ja olisi saattanut syntyä samoja kursseja kuin muillakin on ja benchmarking olisi vain näyttänyt tarjonnan eikä kertonut kuluttajien tarpeesta ja toiveista. Pitkään pohdin kvalitatiivisen ja kvantitatiivisen kyselyn välillä. Koin kuitenkin, että kehittämistyössä haluaisin saada tietoa nimenomaan paikallisesta kohderyhmästä. Toisaalta kvantitatiivisessa kyselyssä olisin saanut suuremman määrän vastauksia ja enemmän mielipiteitä. Kyselyn kompastuskivi oli sen tekninen toteutus. Tein kyselyn Word-ohjelmalla ja ajattelin tulostaa kyselyt paperisina versioina, jotka olisin jakanut ryhmälle jollakin opetuskerralla. Koin että sähköinen kysely näin pienelle ryhmälle ei olisi ollut niin hyvä, sillä ryhmässä oli muutama iäkkäämpi henkilö ja toisille sähköiseen kyselyyn vastaaminen voi olla hankalampaa kuin perinteisen paperisen. Unohdin tulostaa paperit ajoissa ja tästä syystä kysely toimitettiin heille sähköpostin

liitteenä. Vaikka kyselyn ulkoasu oli hyvä, ei Word-lomakkeeseen saanut laitettua vastauksia helposti ja osa jättikin sen takia vastaamatta. Tulostin kaikille vastaamattomille paperiset versiot, jotka jaoin muutaman viikon odottelun jälkeen. Sain siis vastaukset kaikilta, koska kukaan ei ehkä kehdannut olla vastaamatta kyselyyn ja paperinen versio oli helppo täyttää tunnin lopussa. Silti jäi harmittamaan oma typerä virhe, joka olisi ollut helposti estettävissä. Pääasia oli kuitenkin että, sain vastaukset, koska oppilaat ovat eri ikäisiä ja erilaisissa ammateissa toimivia, mutta kuitenkin kaikkia kiinnostavat käsityöt. Vastauksia analysoidessa sain riittävästi tietoa kurssin suunnittelua varten, mutta huomasin, että olisi ollut mukava kerätä tietoa vielä suuremmasta kohderyhmästä. Heitä olisi löytynyt käsityökoululta ja olisin saanut vastauksia myös muilta kuin keramiikasta kiinnostuneilta. Tosin monet kädentaidoista pitävät ja harrastavat, tekevät kädentöitä monella eri tekniikalla ja ovat kiinnostuneita kokeilemaan uusia tekniikoita tai materiaaleja. Toisaalta olisi myös ollut hyvä kerätä vastauksia joltain toiselta ryhmältä esimerkiksi joku satunnainen naisvaltainen työporukka olisi voinut antaa toisenlaisia vastauksia.

Yksi kyselyn vastaajista on koulutukseltaan psykologi ja hän ehdotti vastauksessaan yhteistyötä, jossa tarjottaisiin luovuuteen ja hyvinvointiin liittyvää kurssia, jolla olisi luovaa tekemistä ja minäkuvaan liittyviä aiheita yhdistettyinä. Samankaltaisia ajatuksia itselleni heräsi taustatietoa kerätessäni ja miettiessäni omaa osaamistani. Mutta kuten mainitsin, on yrittäjään aika rajallinen eikä kaikkea ehdi tai voi tehdä itse. Hienoa että opinnäytetyö poiki mahdollisen yhteistyökuvion tulevaisuudessa, jossa voisimme tarjota hyvinvointia lisäävää sisältöä esimerkiksi työyhteisöille.

6 TUOTOKSET

Benchmarking ja kysely antoivat kurssien suunnitteluun hyvät lähtökohdat. Niistä saadut tulokset tukivat tietopohjaa ja siitä saatuja tuloksia luonnon ja kädentaitojen hyvinvointivaikutuksista. Benchmarking osoitti selkeästi sen, että keskittyminen muutamiin asioihin on järkevä tapa lähteä kehittämään omia tuotteita. Myös ajanhermolla oleminen ja omanlainen, ei muiden kopiointi auttaa erottumaan joukosta. Taustatietoa kerätessäni tuli selkeästi esille hyvinvoinnin trendikkyys. Se on voimakkaasti kasvanut viimeisen vuosikymmenen aikana ja itsestä huolehtimisesta ei pidetä turhamaisena vaan sen arvo ymmärretään. Tarjonta hyvinvointituotteissa on monen kirjava ja kurssien suunnittelussa olisi pystynyt yhdistelemään myös muunlaista sisältöä kuin mihin nyt päädyttiin. Pääpaino näissä kursseissa on käsitöissä ja luonto tulee seuraavana

elementtinä. Ne ovat loogisia sekä olemassa olevien elementtien kuten ympäristö, yrittäjän osaaminen ja heidän olemassa olevien verkostojen että myös sen suhteen, ettei tällaisia kursseja ole vielä tarjolla ja myös kyselyssä vastaajat kokivat kädentaidot vahvemmin hyvinvoinninlähteenä kuin luonnon.

Halusin suunnitella kolme eri pituista ja eri sisältöistä kurssia, jotta kursseja voisi tarjota kohderyhmän sisällä erilaisiin tarkoituksiin kuten työhyvinvointia tukevana toimintana tai sitten yksityisesti vapaa-ajalle harrastus ja rentoutusmielessä. Kurssien suunnittelussa olen hyödynnänyt benchmarkauksen ja kyselyn tulosten lisäksi myös paljon sosiaalisen median seuraamista. Instagram, Facebook ja blogit sekä Pinterest tarjoavat paljon kuvamateriaalia, siitä millaiset asiat harrastajia kiinnostavat. Sieltä on selkeästi nähtävissä mikä on tällä hetkellä ihmisten mielenkiinnon kohteena. Viime vuosina käsitöissä vahvaa nousua ovat tehneet mm. lusikkakorut, makramee, keramiikka, hartsivalut sekä neulominen. Toki muitakin tekniikoita ja materiaaleja käytetään, mutta nämä ovat ne näkyvimmit käsityöt tällä hetkellä.

Kurssien suunnittelussa mietin resursseja eli mitä Kapeelta löytyy ja millaisilla kohtuullisilla investoinneilla kursseja olisi mahdollista järjestää. Kurssisuunnitelmiin en tehnyt tarkkaa kustannuslaskelmaa vaan suunnittelussa pääosassa oli sisältö. Suunnittelussa huomion kuitenkin jonkin verran käytettäviä materiaaleja ja niiden kustannuksia sekä millaisia käsityövälineitä yrityksellä jo on tai mitä sen pitäisi hankkia kursseja varten. Tarkempaa hinnoittelua jatkan, jos yritys ottaa kurssit tarjottavaksi heille. Jokaisella kurssilla on eri tekniikka ja materiaali, mutta kurssien sisältöjä voi helposti yhdistää tai sekoittaa keskenään. Jokaiselle kurssille tulisi aina alkuun jokin pieni ryhmäyttävä tai tutustumista edistävä tehtävä, koska se luo rennompaa tunnelmaa ja tuo ryhmälle sitä me-henkeä, vaikka ollaankin vain hetki yhdessä. Tällainen tehtävä voi olla vaikka kauniit kuvakortit, joista jokainen osallistuja sekä ohjaaja valitsee yhden ja jokainen vuorollaan kertoo etunimensä ja näyttää valitsemansa kortin muille ja kertoo miksi valitsi kortin. Vaihtoehtoisesti esillä voi olla kauniita oksia, kiviä tai kasveja. Kyselyn vastanneista tunnelmasta ja ilmapiiristä oli maininnut yli puolet vastaajista. Sillä on merkitystä varsinkin, kun kyseessä on pidempi kurssi, jolla yövytään. Tämä on sitä yhteisöpedagogin osaamista, jota ei välttämättä ole matkailuyrittäjällä tai se ei tule mieleen kurssia suunniteltaessa.

6.1 Yhden illan kurssi

Ensimmäisenä on yhden illan (3-4 h) mittainen kurssi, jota voisi tarjota työyhteisöille tai kaveriporukoille, joilla ei ole aikaa kokonaiseen päivään tai viikonloppuun, mutta joilla on halua tehdä käsillään tai kokeilla jotain uutta. Moni kädentaidon tekniikka vie aikaa, mutta onneksi

on myös melko nopeasti toteuttavia käsitöitä. Tv:ssä sekä sisustusalan lehdissä on näkynyt viime vuosina paljon erilaisia luontoelementtejä ja trendikkäässä boho-tyylissä suositaan luonnon materiaaleja ja sävyjä. Luonto voi näkyä kotona viherkasveina, kuvioina tekstiileissä tai luonnosta kerättyinä kivinä, oksina tai heininä. Yksi tällainen luontoaiheinen sisutustuote on kranssi, joita alkanut näkyä somekotien koristeina. Kranssit ovat melko nopeita tehdä eikä tekemiseen tarvita suurta määrää välineitä. Jos kranssit on tehty luonnonmateriaaleista, ne on myös helppo kierrättää ympäristöä kuormittamatta.

Ensimmäisen kurssin käsityötekemisen aihe on kranssi, johon materiaalit olisi pääosin kerätty valmiiksi kurssilaisia varten Kapeen ympäristöstä. Pidemmällä kurssilla materiaalit voidaan kerätä yhdessä osallistujien kanssa. Tähän kurssiin voi yhdistää myös muutakin, vaikka syömistä, metsämielikävelyn, saunomista tai villinä korttina drinkin kranssin sidonnan lomassa. Alkoholi ei yleisesti hyvinvointia lisää, mutta kohtuullisesti käytettynä se voi toimia rentouttavana. Tämä villikortti syntyi alun perin ideasta, kun loppuvuodesta tein kotona kranssin ja sen lomassa siemailin mieheni tekemää rommikolaa. Laitoin kuvan valmiista työstä Instagram-tillilleni ja heitin vitsinä idean seuraavana syksynä toteutettavasta kurssista ”Kranseja&Rommia”. Tämä puolittainen vitsi oli alkusysäys tulevalle opinnäytetyölleni. Toki tuon alkoholin tilalla voisi olla alkoholiton juomavaihtoehto, mutta ei ehkä perinteistä kahvia tai teetä. Kehittämisen tarkoituksena on ollut alusta saakka tuottaa kursseja, joita ei muualla vielä ole tarjolla, joten tämä konsepti sopisi siihen. 3 tunnin mittaisella Kranseja & Rommia- kurssilla tehdään kranssi luonnonmateriaaleista ja samalla voi nauttia joko alkoholillisen tai alkoholittoman drinkin. Kurssin ajankohta voisi olla syksyllä ja alkutalvesta, jolloin se sopisi vaikka työporukan pikkujoulujen ohjelmaksi. Kesällä tätä voisi myös tarjota polttariporukan ohjelmaksi. Kranssin sijaan voisi tehdä seppeleet morsiamelle ja morsiusneidoille. Terveellisempää ja kesään sopivampaa juomaa voisi olla kombucha, joka on terveyttä edistävä siman tyyppinen juoma. Tämä kurssi sisältää elementtejä, joita kyselyyn vastaajat toivat esiin ja tutkimuksissakin on todettu; luonnossa kulkeminen, luonnonmateriaalien käsittely, kerääminen, koskettelu ja haistelu ja käsillä tekeminen tuovat hyvinvointia.



6.2 Päivän kurssi

Toinen kurssi on kestoltaan 8h. Sen aiheena on itse punottu leivän kohotuskori rottingista tai voiveitsi puusta vuolemalla ja lisäksi leivotaan hapanjuurileipää. Hapanjuuren käyttö leipomisessa on yksi viime vuosien ruokatrendi ja sosiaalisessa mediassa voi nähdä amatöörireipurien hienosti tekemiä leipiä, jotka kohotetaan kauniissa punotussa korissa. Itse tehty leipä on herkullinen ja jos sille vielä punoo oman kohotuskorin, saa todella itsetehdyn tuotteen ja korja voi käyttää myöhemmin muuhunkin. Tai jos valitsee voiveitsen puusta vuolemalla, saa siitäkin tarpeellisen käyttöesineen. Punonta on tekniikkana melko helppoa ja sitä voi helposti tehdä myös kotona, sillä siihen ei tarvita paljon tilaa tai isoja työvälineitä. Se ei ole tällä hetkellä trendikäin tekniikka, mutta se on rentouttavaa tekemistä ja kohtuullisen helppoa oppia. Vaihtoehtoisena materiaalina olisi puu ja sen veistäminen. Puuta on melko helppoa työstää pienillä työkaluilla. Puun tuoksu ja tuntu on miellyttävä ja tuoksusta tulee usein muistoja mieleen. Moni on joskus kokeillut puun työstämistä koulussa.

Kyselyssä 3 henkilöä oli kiinnostunut ruuanlaitosta ja leivonnasta. Moni myös mainitsi syömisen tuovan hyvinvointia. Kurssilla leivonta ei kuitenkaan ole pääjuttu vaan käsillä tekeminen. Punonta tekniikkana kiinnosti useampaa vastaajaa. Luonnonmateriaalit ja ekologisuus ovat ajankohtaisia ja rottinki samoin kuin puu materiaalina ovat melko ekologisista. Korin voisi loppuvuodesta punoa myös pajusta, joka olisi vielä ekologisempi vaihtoehto.

Tällä päivän kestäväällä kurssilla punotaan pienehkö kori rottingista, jota voi käyttää leivän kohotuskorina. Vaihtoehtona korin punonnalle on voiveitsen vuoleminen. Leipätaikina on valmiina kurssilaisia varten eikä sitä valmisteta kurssin aikana. Kurssilaiset leipovat valmiista taikinasta oman leipänsä ja leivät paistetaan paikan päällä. Jokainen osallistuja saa mukaansa itse paistamansa leivän, palan leipäjuurta ja kohotuskorin tai puisen voiveitsen. Kurssin aikana on tarjolla lounas kahveineen ja lopuksi maistetaan palat tuoretta lämmintä leipää. Mikä onkaan herkullisempaa kuin vastapaistettu leipä ja sen tuoksu? Tämä kurssi sopisi myös hyvin työ- tai kaveriporukoille sekä polttariporukoille, mutta myös yksittäisille kuluttajille.

6.3 Viikonloppukurssi

Viimeisin kurssi on hiukan pidempi ns. viikonloppukurssi ja sen aihe lähti luonnosta, valokuvaamisesta ja keramiikasta. Keramiikka on vuosien jälkeen noussut erittäin suosituksi käden-taitoharrastukseksi ja keramiikan kurssit täyttyvät pikavauhtia. Kyselyn vastaajista kaikki olivat kiinnostuneita keramiikkaa sisältävästä kurssista. Keramiikkaa on haasteellista harrastaa kotona, koska sen polttamiseen tarvitaan erillinen keramiikkauuni, joka on melko kallis investointi. Kapeella ei keramiikkauunia ole, mutta läheltä löytyy keraamikko, jonka luona poltot voi hoitaa. Kuvien siirtäminen savelle on grafiikan kaltainen helppo ja melko uusi tekniikka, mutta se on vielä vähän tuntematon monille. Tällä tekniikalla saa tehtyä uniikkeja taideteoksia omista valo- tai piirretyistä kuvistaan ja sillä voi koristaa käyttöesineitä. Kuvansiirto tuo kurssin sisältöön taiteen, jota myös toivottiin kurssisisällöiksi. Luonto ja sen kuvaaminen on monelle harrastus, jossa kuvaamisen lisäksi yhdistyy luonnossa liikkuminen. Tällä kurssilla luonto näyttelee taas suurempaa roolia ja tavoitteena onkin juuri metsän ja luonnon tuottama hyvinvointi liikkumalla lähiympäristössä ja tutkimalla ja pysähtymällä luonnon ääreen. Myös saunominen, uiminen ja itsetehdyt luonnonyrttituotteet saunomisen kanssa tuovat luonnon toisenlaiset rentouttavat elementit esille. Kapeenkosken alue tarjoaa mahdollisuuksia monenlaisiin luontokuviin, joista saa hienoja teoksia toteutettua tällä kuvansiirto tekniikalla. Onnistuneen kurssin jälkeen, voi palata kurssin tuotoksiin ja muistella niitä rentouttavia hetkiä, joita kurssilla koki.

Kolmas kurssi sisältää valokuvausta luonnossa ja luonnosta ja näiden kuvien siirtoa savelle. Tämän kurssin kesto on 2 vrk. Kurssille saavutaan perjantaina alkuillasta, jonka jälkeen tervetuloivotukset, majoittuminen ja esittäytyminen. Kurssin ohjaajat kertovat viikonlopun ohjelman tervetuliaiskahvien aikaan ja kertovat lyhyesti Kapeen alueesta ja sen historiasta. Tämän jälkeen kurssilaiset saavat vapaasti tutustua ympäröivään luontoon Kapeella. Osallistujat liikkuvat lähiluonnossa ja samalla kuvataan joko kännykkäkameralla tai järjestelmäkameralla. Kuvauskohteena on ympäröivä luonto ja aiheina ovat vesi, puut, kasvit, maisema. Säävarauksella kuvataan vanhojen rakennusten sisätiloissa pintoja ja luonnon materiaaleista tehtyjä asetelmia. Kuvaukseen käytetään ensimmäisenä ilta n. 1-2 tuntia ja seuraavana päivänä koko aamupäivä. Ensimmäisenä iltana päivällisen jälkeen on mahdollisuus saunaan puusaunassa ja tehdä ohjattuna rentouttava yoga. Toisena päivänä kuvaus aloitetaan aamiaisen jälkeen ja sille on varattu n.2-3 tuntia. Kuvauksen jälkeen on lounas ja sitten esitellään, kuinka kuvansiirto savelle tapahtuu ja millaisia töitä tekniikalla voi toteuttaa. Aloitetaan valokuvien tulostaminen tekniikan esittelyn jälkeen ja tulostetut kuvat siirretään savilevyille. Tähän kuuluu iltapäivä ja loppuilta on vapaata ohjelmaa sisältäen mahdollisuuden päästä savusaunan lämpöön tekemään rentouttavaa yrttistä jalka- tai kasvohoitoa ja sään salliessa pääsee myös uimaan. Kurssilla on täysihoito eli aamu -ja iltapala sekä lounas ja päivällinen. Ruoka on kasvispainotteista lähi -ja luomuruokaa. Kurssille osallistuakseen ei tarvitse omata ennakkotaitoja savien työstämisestä, sillä kurssilla opetetaan tarvittavat taidot. Savien työstäminen on pieni osa kurssia ja pääosassa on valokuvaaminen ja kuvien siirto savilevyille. Jokaisella kurssilaisella tulee olla mukanaan joko hyvälaatuinen kännykkäkamera tai oma järjestelmäkamera. Valmiita savilevytöitä ei saa heti mukaan, vaan ne postitetaan kahden viikon kuluessa kurssilaisille kotiin. Viimeisenä aamuna on vielä hetki aikaa viimeistellä töitään ja ennen kotiinlähtöä käydään yhteinen palautekierros viikonlopun kokemuksista. Tämä kurssi sisältää kyselyn vastauksista tulleita elementtejä; keramiikkaa, taidetta, luonnossa liikkumista sekä yoga ja rentoutusta. Näin pitkään kurssiin saa mahdutettua useampi sisältöjä, jotka sopivat toisiinsa. Tämä kurssi soveltuu parhaiten yksittäisille kuluttajille tai kaveriporukoille.



Jatkoa ajatellen jokaisesta kurssista täytyisi tehdä ns. tuotekortti, josta tulee esille kurssin sisältö, hinta ja tarvittavat välineet ja varusteet. Nämä tuotekortit yritys voi laittaa joko omille nettisivuilleen tai jollekin online-myyntisivustolle, jolle se on rekisteröitynyt. Tuotekortteihin tulee tekstin lisäksi kuvia ja niihin täytyy ehdottomasti panostaa, sillä niillä on merkittävä rooli asiakkaan huomion kiinnittämisessä sekä ostopäätöstä tehtäessä. Myös mahdollinen videomateriaali on hyvä lisä tuotekorttiin. Tuotekorttiin kirjoitetaan kurssista lyhyt kuvaus, joka on asiallinen ja selkeä, mutta samalla tunteisiin vetoava. Tässä on hyvä käyttää hyvinvointitermiä ja korostaa sitä enemmän kuin, millainen tuotos kurssilla on tarkoitus tehdä. Myös rentouttavien elementtien esiin tuominen tuotekortissa lisää hyvinvointikurssin vaikutelmaa. Näitä rentouttavia elementtejä Kapeella ovat sauna, valmis ruoka sekä ympärillä oleva rauhallinen luonto.

7 ARVIOINTI

Opinnäytetyö on valmis ja sen tuloksena Kapeenkoski Travel Oy:lla on kolme erilaista kurssia uudelle käyttäjäryhmälle. Yritys voi ruveta markkinoimaan niitä haluamallaan tavalla vaikka

heti. Opinnäytetyön tavoite toteutui hyvin, koska siitä syntyi konkreettiset tuotokset. Yhdistyivätkö teoria ja käytäntö riittävästi työssä? Ei ehkä niin hyvin kuin olisin toivonut. Teoriaosuudessa luonnon hyvinvointivaikutukset eivät kurssien sisällössä korostu niin paljon kuin kädentaidot. Tutkimuksissa oli kuitenkin paljon juuri luonnon hyvinvoinnista saatua tietoa, mutta kyselyn tuloksissa vastaajat eivät kaivanneet luontoa sisällöksi kurssille toisin kuin kädentaitoja. Opinnäytetyö muodostui erilaiseksi kuin alkuun olin pohtinut. Itselleni ominta on tarttua konkreettisiin toimiin ja alkuperäinen ajatus oli toiminnallinen opinnäytetyö; suunnitella kurssi tai tapahtuma ja toteuttaa se. Siinä omat vahvuuteni olisivat päässeet paremmin käyttöön ja motivaatio olisi ollut vahvempi. Kiitos maailman laajuisen pandemian ja sen aiheuttamien seurauksien vuoksi jäi kurssin pitäminen vain suunnitteluasteelle.

Koska Kapeenkoski Travelin on tarkoitus kehittää toimintaansa, näillä kolmella valmiilla kursilla päästään hyvin alkuun. Kurssien sisältöä on helppo muuttaa ryhmän mukaan ja jatkokehittää muokattuina tarjottavaksi esimerkiksi kuntouttavaksi toiminnaksi julkiselle puolelle tai yksityisille toimijoille. Siinä pystyisin hyödyntämään työkokemustani työvalmentajana sekä yhteisöpedagogin koulutustani. Yrityksen ei tarvitse näitä kursseja varten ostaa suuria työkaluja tai välineitä. Investoinnit näitä kursseja varten ovat pieniä ja hinnaltaan edullisia kuten puukkoja, kuvansiirtoon tarvittavia kemikaaleja tai rottinkia. Savitöiden polttamisessa voi hyödyntää paikallista keraamikkoa, jolta löytyy savenpolttouuni. Uunia ei kannata ostaa, sillä se on kallis investointi. Jokaisessa kurssissa hyödynnetään Kapeen alueen hienoa luontoa ja sieltä saatavia materiaaleja.

Yllätin itsenikin teoriaosuutta kootessani, kuinka mielenkiintoisia tutkimuksia löysin. Varsinkin luontoa ja sen hyvinvointia koskevat tutkimukset ja hankkeet olisivat ottaneet enemmänkin aikaa, mutta rajat oli vedettävä johonkin, ettei työ laajenisi liikaa. Se että luonto kiinnostaa tutkimuskohteena, on helppo ymmärtää; omakohtaiset kokemukset luonnon hyvinvointivaikutuksista sekä aiheesta löydetty runsas ja monipuolinen tutkimusmateriaali lisäsivät kiinnostusta. Kädentaitojen hyvinvointivaikutukset eivät tuoneet itselleni uusia näkökulmia ja koin, että tehdyissä tutkimuksissa tulokset olivat keskenään hyvin samankaltaisia. Oma pitkä työkokemus kädentaitojen ohjaamisessa ja opettamisessa vaikutti niin, että uutta tietoa aiheesta ei tullut. Olen vuosien varrella nähnyt ja kuullut opetettavilta, kuinka positiivisesti he kokevat käsillä tekemisen vaikuttavan hyvinvointiinsa. Kädentaidot ja luovat menetelmät ovat erinomainen väline ohjauksessa, jos ohjattavilla on kiinnostusta niitä kohtaan. Onneksi nuorille aikuisille on tarjolla työpajoja, joissa he voivat toteuttaa luovia asioita ja sitä kautta löytää oman polkunsaa.

Kouluilla ja nuorisotiloilla voisi olla enemmän tarjolla kädentaitoja ja muuta luovaa tekemistä. Tämä puute liittyy ehkä resursseihin, koska osaajia ohjaamiseen olisi tarjolla.

Kädentaidoista, yrittäjyydestä ja hyvinvointipalveluista vuonna 2005 tehty selvitys oli mielenkiintoinen ja siinä oli paljon asioita, jotka koskivat työtäni matkailuyrittäjänä ja yhteisöpedagogiopiskelijana. Selvitystä tehneet olivat järjestäneet hankkeen loppupuolella innovaatioleirin, jolla suunniteltiin tuotteita kädentaitojen ja hyvinvoinnin yhdistämiseksi. Yksi esimerkki tähän aikaan sopivasta tuotteesta oli tuolla leirillä syntynyt idea virtuaalisen käsityömatkan järjestämisestä. Teknologia on kehittynyt noista ajoista ja korona rajoittaa matkustamista, niin virtuaalimatka voisi olla juuri nyt hyvä tuote toteutettavaksi. Leirillä oli monta muutakin ehdotusta, jotka sopivat hyvin toteutettavaksi tänäkin päivänä. Tutkimuksessa pohdittiin myös sosiaali- ja terveystieteiden asiakkaita, joille voisi tarjota tällaisia hyvinvointia ja käsitöitä yhdistäviä palveluita myös yrittäjänä. Tässä yhteisöpedagogin koulutuksessa olisi hyötyä.

Keräämäni tietopohjan, benchmarking ja kyselyn avulla kurssien suunnittelu lähti helposti liikkeelle. Itse kurssien suunnitteluun en kaivannut mitään ideointityökalua, sillä olen luonteeltani vahvasti suunnittelija ja ideoija tyyppinen. Se on minulle luontainen ominaisuus, jota olen päässyt hyödyntämään työssä ja vapaa-ajalla. Kun suunnittelin kursseja, heräsi kysymys, kuinka toimisi sellainen konsepti, jossa asiakas voisi itse koota päivänsä tai viikonlopun ohjelman. Ohjelmat olisivat eriteltyinä sisällön, keston, hinnan ja vaativuuden mukaan valmiina nettisivuilla ja sitten halutut aktiviteetit vain napsittaisiin ostoskoriin. Tämä ei ehkä toimisi yksittäisellä kuluttajalla, mutta juuri työ- tai kaveriporukka voisi yhdessä suunnitella sisällön. Se loisi jo ennakkoon innostumista ja yhteenkuuluvuuden tunnetta, kun yhdessä mietitään mitä tehdään tulevilla kursseilla. Moni on tottunut nykyään valitsemaan itse sisältöjä ja näin kurssista saisi sellaisen kuin oma tarve on. Tässä täytyisi kuitenkin ottaa huomioon myös yrittäjän näkökulma ja kuinka resurssit riittäisivät tällaiseen toimintaan. Kyselyssä yksi vastaajista toivoi tällaista mahdollisuutta muokata sisältö omalle porukalle sopivaksi.

Opinnäytetyön suurimmaksi haasteeksi osoittautui aiheen nivominen yhteisöpedagogin tutkimukseen ja sen sisältöihin. Ensimmäinen suunnitelma oli aivan liikaa restonomian tai tradenomin opinnäytetyöhön painottuva. Hyvinvointinäkökulman löytyminen punaiseksi langaksi melko alussa auttoi kuitenkin liikkeelle lähdössä. Hyvinvointi on iso osa yhteisöpedagogin koulutusta, vaikka se ei ehkä opinnoissa käsitäkään yritystoimintaan liitettävää hyvinvointia vaan enemmänkin yhteiskunnan ja heikompiensaisten hyvinvointia. Olen yhä samaa mieltä siitä kuin alussa kirjoittaessani, että yhteisöpedagogin tutkinnosta saa paljon eväitä työllistyäkseen matkailualan

yrittäjänä tai toimimaan ohjaajana matkailuyrityksessä. Enemmän se on kuitenkin persoonakysymys kuin tutkintonimike, joka määrittelee, millaiseen työhön kukin meistä sopii. Ei mikään koulu tai tutkinto opeta sosiaalista pelisilmää, vaan se on sisään rakennettu ominaisuus. Tietoa toimimiseen koulutuksesta kyllä saa, mutta se ei takaa sitä, että osaa olla ihmisten kanssa. Toivoisi kuitenkin, että yhteisöpedagogiksi opiskeleva omaisi jo valmiiksi näitä ihmissuhdetaitoja ja vahvaa halua työskennellä ihmisten kanssa. Koen että toimiessani yrittäjänä matkailualalla, vaikka koulutukseni on kasvatuksen ja kädentaitojen puolelta, olen saanut erilaista näkökulmaa yrittäjyyteen sekä vastaavasti yrittäjäyys ja matkailuala on tuonut toisenlaisen näkökulman opinnäytetyöni kehittämistehtävään. Suuri osa asiakkaista tulee Kapeenkoskelle ryhminä ja taustani ryhmien kanssa toimimisesta on auttanut paljon. Yhtenä ajatuksena heräsi, että niille opiskelijoille joilla on seikkailukasvatusopintoja, voisi hyvin tarjota harjoittelupaikkaa matkailualan yrityksestä. Siinä yrittäjä näkisi, kuinka paljon ryhmänohjaustaidoista on hyötyä asiakkaiden ohjauksessa. Myös kädentaitoja omaavat yhteisöpedagogiopiskelijat olisivat hyviä harjoittelijoita matkailualan yrityksissä.

Itse kurssit ovat mielestäni uudenlaisia ja mielenkiintoisia ja luulen, että niillä Kapeenkoski Travel saa uusia ja uudenlaisia asiakkaita. Kun kurssit oli suunniteltu, olisi ollut mielenkiintoista kysyä kursseista mielipidettä kyselyyn vastanneilta ja heiltä saadun palauteen perusteella hioa kursseja vielä paremmaksi. Tilaajalta saadun palautteen perusteella opinnäytetyö onnistui hyvin juuri omanlaisten ja erottuvien sisältöjen vuoksi. Hyvää palautetta tuli erilaisten kohde-ryhmien huomioimisesta sekä siitä, että kurssien järjestämiseksi yrityksen ei tarvitse tehdä suuria investointeja. Yritys voi laajentaa toimintaansa kalastus- ja seikkailuaktiiviteettien lisäksi muutakin toimintaa tarjoavana yrityksenä. Seuraavana on vuorossa tuotekorttien suunnittelu ja toteutus näille kolmelle kurssille.

8 Pohdinta

Opiskelujen alkaessa suunnitelmat opinnäytetyön suhteen olivat hyvin toisenlaiset. Elämä kulkee välillä erikoisia reittejä ja kun mahdollisuus yrittäjyyteen tuli, näin sen hetken epäroinnin jälkeen hyvänä mahdollisuutena. Selvitettyäni että voin tehdä opinnäytetyön omalle yritykselle, saatoin yhdistää uuden työn ja opinnot. Päätin, että opinnäytetyössäni haluan käyttää kädentaitoja jollakin lailla, koska ne ovat olleet koko työurani ajan tärkein työvälineeni. Yhteisöpedagogin uudessa opintosuunnitelmassa ei ole enää kädentaito - ja taideaineita, mikä on minusta

harmillista. Tunnen monta yhteisöpedagogia, jotka harrastavat kädentaitoja tai heillä on tutkinto käsi- ja taideteollisuusosalta. Kädentaidot ovat hyvä väline työssä ohjaajana. Kädentaitoja tehdessä näkee nopeasti millaisia haasteita ihmisellä voi olla ja sama ongelma ei aukea välttämättä laisinkaan pelkässä keskustelussa henkilön kanssa. Tekemisen lomassa keskustelun ilmapiiri on monesti rennompaa ja siksi vaikeitakin asioita on helpompi ikään kuin ”vahingossa” kertoa.

Kädentaidot ovat aina olleet osa elämäni ja niiden painotus väheni vuosi vuodelta työvalmentajan työssä. Viimeisinä vuosina itselleni merkitykselliseksi arjen voimavaraksi kädentaitojen rinnalle on noussut luonto ja luonnossa oleminen. Nämä seikat vaikuttivat ratkaisevasti omaan polkuuni lähtee yrittäjäksi. Se polku ei ole ollut perinteinen ja koen että aloittelevaksi yrittäjäksi olen hiukan vanha. Muutama vuosi aiemmin en tosissani uskonut ryhtyväni yrittäjäksi, vaikka olin usean vuoden ajan ymmärtänyt omaavani paljon yrittäjämäisiä ominaisuuksia ja pyöritellyt ajatusta yrittäjyydestä. Aloittaessani opinnot syksyllä 2018 ja käydessäni yrittäjyyteen liittyvät kaksi kurssia heti ensimmäisenä syksynä, huomasin innostuvani toden teolla. Nyt taaksepäin katsoessani ymmärrän, että ne kaksi kurssia olivat lopullinen sysäys tälle tielle ja ehdottomasti myös yhdet parhaimmat kurssit yhteisöpedagogin opinnoissani. Yrittäjyyttä voisi korostaa enemmänkin yhteisöpedagogin opinnoissa. Tulevaisuudessa olisi helpompi lähtee yrittäjäksi, jos aihe olisi tullut kunnolla tutuksi jo opintojen aikana.

On hienoa, että luonnon hyvinvointivaikutuksia tuodaan esiin ja niistä tehdään tutkimuksia. Tutkimusten tulokset eivät yllättäneet vaan vahvistivat omaa näkemystäni ja kokemusta luonnon positiivisista vaikutuksista niin mielelle kuin keholle. Kaipaisin kuitenkin kädentaitoihin ja niiden tutkimiseen vielä enemmän erilaista näkökulmaa. Miten erilaisten materiaalien harrastajat kokevat harrastuksensa? Kuinka paljon harrastajista on sellaisia, jotka haluavat harrastaa useampia tekniikoita? Koen ettei aihetta ole tutkittu harrastamisen näkökulmasta vielä riittävästi tai riittävän monipuolisesti. Työvalmentajan työkokemuksen kautta olisi mielenkiintoista tehdä tutkimusta kädentaitojen vaikutuksista pajalla oleviin nuoriin aikuisiin. Myös netin vaikutukset ja sen tuomat mahdollisuudet käsitöiden harrastamiselle olisivat hyvä aihe tutkia kädentaitoja sekä niiden vaikutusta tekijän hyvinvointiin. Opinnäytetyö ja erilaiset tutkimukset ja muu taustamateriaali herätti minussa paljon uusia ideoita, miten voisi vielä kehittää ja uudistaa näitä hyvinvointia tuovia elementtejä. Verkostoituminen muihin vastaavan kaltaisiin toimijoihin ja yhdessä tekeminen toisten saman henkisten yrittäjien kanssa olisi voimavara toiminnan kehittämiseen.

Jatkoa ja toiminnan kehittämistä ajatellen kyselyn voisi toteuttaa kerran vuodessa yrityksen Facebook tai Instagram- sivujen kautta. Näin saataisiin uutta ja ajankohtaista tietoa asiakkaiden tarpeista. Myös sosiaalisen median seuraaminen pitää ajanhermolla millaiset asiat ihmisiä kiinnostavat. Ideoita syntyy varmasti tehdessä lisää ja katsotaan mitä tulevaisuus tuo tullessaan niin matkailun kuin yrittäjyyden saralla. Toivotaan että koronan rajoitukset helpottaisivat ja pääsisimme lanseeraamaan nämä hyvinvointikurssit ja tuomaan uudenlaisia hyvinvointituotteita Kapeen kauniisiin maisemiin yhteisöpedagogin ohjaamana.

LÄHTEET

- Arvonen, Sirpa 2014. *Metsämieli- Luonnollinen menetelmä mielentaitoihin.*
- Business Finland 2021. *Hyvinvointimatkailu-Luonnon luksusta ja harmoniaa*, matkailun teema-alueet Suomessa, verkkosivu. <https://www.businessfinland.fi/suomalaisille-asiak-kaille/palvelut/matkailun-edistaminen/tuotekehitys-ja-teemat/luontomatkailuosa>
- Finlex 1998. Perusopetuslaki. verkko-osoite: <https://finlex.fi/fi/laki/ajan-tasa/1998/19980628?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=Perusopetus-laki%2030%20C2%A7>
- FinTerveys -tutkimuksen perustulokset 2019. Verkkojulkaisu: www.terveytemme.fi/finterveys
- Firstbeat 2021. verkko-osoite: <https://www.firstbeat.com/fi/yritys>
- GreenCareFinland, 2021. www.gcf finland.fi, verkkosivusto
- Heikkilä, Tiina 2018. *Miten koettu hyvinvointi on muuttunut?* Tampereen yliopiston tutkijat toistavat Erik Allardtin klassikkotutkimuksista. Alusta, Tampereen yliopiston verkkojulkaisu.
- Hytönen Kaisa 2015. *Jokainen meistä on laumasielu- Ristiriita sattuu aivoihin.* Yle areena. verkko-osoite: <https://yle.fi/uutiset/3-8413003>
- Hyvinvointi, 2020, verkkosivu, Terveys- ja hyvinvoinninlaitos. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>
- Jyväskylän kaupunki 2021. Kulttuuri ja vapaa-aika. työttömien Wire liikunta. verkko-osoite: <https://www.jyvaskyla.fi/liikunta/liikkumaan-ohjatusti-ja-omatoimisesti/aikuis-ten-liikunta/tyottomien-wire-liikunta> Koivuranta Esa 2021. Nuoria on psykiatrisessa hoidossa enemmän kuin koskaan, ja korona on vain yksi syy. Yle uutiset. verkko-osoite: <https://yle.fi/uutiset/3-11899434>
- Järvinen Iina 2019. Vähävaraisen lapsen harrastus on oikeus ja investointi. Alusta- verkkolehti. Tampereen yliopisto. verkko-osoite: <https://www.tuni.fi/alusta-lehti/2019/01/31/vahavaraisen-lapsen-harrastus-on-oikeus-ja-investointi/>
- Koponen, Päivikki – Borodulin, Katja - Lundqvist A – Sääksjärvi, Katri – Jääskeläinen, Tuija - Koskela T - Koskinen, Seppo 2019. FinTerveys -tutkimuksen perustulokset 2019. Verkkojulkaisu: www.terveytemme.fi/finterveys
- Kapeenkoski Travel Oy, 2021. nettisivut. <http://www.kapeenkoski.com/>
- Kataja, Jukka-Jaakkola, Timo-Liukkonen, Jarkko, 2011. *Ryhmä Liikelle-toiminallisia harjoituksia ryhmän liikkeelle saamiseksi.* PS-kustannus, Jyväskylä
- Korja.M- Peljo.J 2021. *Luonto pitää ottaa huomioon myös talouspolitiikassa.* verkko-osoite: <https://www.sitra.fi/artikkelit/asiantuntijat-dasgupta-tilaisuudessa-luonto-pitaa-ottaa-huomioon-myo-s-talouspolitiikassa/>
- Krapu, Julia 2018. Käsitöiden tekemisen merkitys tekijän psyykkiseen hyvinvointiin ja psyykkisen itsesäätelyyn, pro gradu tutkielma. Turun Yliopisto
- Kronholm, Erkki 2011. Uniongelmien ja unen keston epidemiologia ja yhteiskunnallinen merkitys- artikkeli. Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti, 48(2). Noudettu osoitteesta <https://journal.fi/sla/article/view/4489>
- KvaliMOT 2021.

- Kylven, Anu 2013. *Voimaa Metsäpolulta*. Artikkelijulkaisu mielenterveys-lehdessä 6/2013. Verkkojulkaisu: <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/ymp%C3%A4rist%C3%B6-ja-luonto/voimaa-mets%C3%A4polulta>
- Kälviäinen, Mirja 2005. *Käsityö, yrittäjyys, hyvinvointi: uusia liiketoimintapolkuja*. Helsinki. Kauppa- ja teollisuusministeriö, elinkeino-osasto.
- Lento, Aija 2021. sähköposti kysely. Hyvän Olon Keskus Frantsila. yrittäjä. Hämeenkyrö.
- Lyytinen, Jukka - Reini, Antti 2018. *Metsä-Hyvää mieltä ja rentoa oloa luonnosta*. Like. Helsinki. ISBN 978-952-01-1692-7
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2021. verkkosivut. <https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/ryhmayttaminen/>
- Metsäntutkimuslaitos 2014. *Metsästä hyvinvointia*-hanke 2008-2013. verkko-osoite: <http://www.metla.fi/ohjelma/hyv/index.htm>
- Mäkipää, Juulia 2019. ”Hyvää Käsityöstä, tutkimus käsityöharrastuksen hyötyjen kokeemisesta”. Pro Gradu tutkielma. Helsingin yliopisto
- Niiranen-Linkama, Päivi – Kuru, Tiina 2014. *Kokemuksellinen Hyvinvointi*, tutkimusraportti 65-75-vuotiaiden hyvinvointikokemuksista. Mikkelin Ammattikorkeakoulu.
- Nieminen, Anna 2018. ”Koska saa olla aidompi itse, aidommin itse”. Pro gradututkielma elämäntaitovalmennuksista. Tampereen Yliopisto.
- Niva, Mikael - Tuominen, Kari 2005. *Benchmarking käytännössä*, itsearviointin työkirja. Oy Benchmarking Ltd. ISBN 951-9499- 13-X
- Nuorten Akatemia 2021. *Harjoituspankki- opas ryhmäytymiseen*. verkkojulkaisu. <https://www.mahis.info/wp-content/uploads/2018/03/HARJOITUSPANKKI.pdf>
- Nykänen, Irina 2014. ”Käsitöiden tekeminen vapaalla”. pro Gradu tutkielma. Helsingin yliopisto
- Opetushallitus 2021. *Move- fyysisen toimintakyvyn seuranta*. nettiosoitte: <https://www.oph.fi/fi/move>
- Oppariapu 2021. verkkosivu. <https://oppiapu.wordpress.com/>
- Ovaskainen Marja-leena, Nummela Olli, Holstila Anna-Leena, Kosola Mikko, Helakorpi Satu 2013. *Ihmisen ja ympäristön hyvinvointi: terveellisen liikunnan ja ravinnon edistäminen*- Hyvinvoipa projektin väliraportti. Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki.
- Palviainen, Soila – Palviainen, Simo 2019. *Analyysi hyvinvointimatkailevan tilasta ja Kehittämistarpeista*- Well Being Eden kilpailun pohjalta. Visit Finland. Työ- ja Elinkeinministeriö. Raportti. Helsinki.
- Partanen, Kirsi 2021. sähköposti kysely. Äksyt Ämmät-matkatoimisto. yrittäjä. Nurmes
- Pasanen, Tytti - Korpela Kalevi 2015. *Luonto Liikuttaa ja elvyttää*. artikkeli. Liikunta ja Tiede 4/2015.
- Pitkänen, Anne 2005. *Matkailu käsityöllisen hyvinvointitoiminnan mahdollisuutena*. Teoksesta: *Käsityö, yrittäjyys, hyvinvointi: uusia liiketoimintapolkuja*. Helsinki. Kälviäinen, Mirja 2005. Kauppa- ja teollisuusministeriö, elinkeino-osasto. viitattu 3.3.2021
- Porkko Petta-Heino Tarja- Erikson Pia 2018. *Selvitys yksityisistä lastensuojelun yksiköistä*. Työpäpaperi. Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos. ISBN 978-952-343-131-7 (verkkojulkaisu) ISSN 2323-363X (verkkojulkaisu) <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-131-7> Helsinki.

- Pöllänen, Sinikka 2014. Käsityö voi antaa virkistystä ja tasapainon ja elämän tarkoituk- sellisuuden tunnetta. Artikkel. Ylen uutiset. <https://yle.fi/uutiset/3-7531915>
- Pöllänen, Sinikka 2012. Käsityö- ja psyykinen hyvinvointi käsityön tutkimuksen ken- tässä. artikkeli. Joensuun Yliopisto.
- Räsänen, Pirjo 2021 Tuotekorttikoulutus, 2021. Vetovoimaa Keitele-Päijänne matkai- luun-kehittämishanke. Witas Oy.
- Saari, Juho, 2016. ”Mitä maksaa”-keskusteluohjelma, Yle arena. [viitattu 12.2.2021]
- Salonen, Kirsi 2020. Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena. Väitöskirja, Tampereen Yliopisto. ISSN 2490-0028 (verkkojulkaisu) <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-1563-4>
- Salonen Kirsi, 2005. Mieli ja maisemat, eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Edita prima. Helsinki. ISBN 951-37-4277-6
- Socca.fi, 2017. Aikuisväestön sosiaalityön mittari. https://www.slideshare.net/Socca_osaamiskeskus/aikuisvestn-hyvinvointimittari
- Sparf, Urho 1998. Kotikyläni Koivisto. Koiviston kyläyhdistys ry. ISBN 952-91-0064-7
- Suomen mielenterveys ry 2021. Mitä mielenterveys on? verkko-osoite: <https://mieli.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta/strategia/mit%C3%A4-mielenterveys> [viitattu 12.2.2021]
- Suomen mielenterveys ry 2021. Suomalaisten mielenterveys ei ole kohentunut fyysisen terveyden tahtiin. artikkeli. verkko-osoite: <https://mieli.fi/fi/yhteiskunta/suomalaisten-mielenterveys-ei-ole-kohentunut-fyysisen-terveyden-tahtiin> [viitattu 12.2.2021]
- Suomen virallinen tilasto (SVT): Kotitalouksien kulutus [verkkojulkaisu]. ISSN=1798-3533. 2012, Julkisten hyvinvointipalvelujen merkitys kulutusvertailussa . Helsinki: Tilas- tokeskus [viitattu: 27.4.2021].
Saantitapa: http://www.stat.fi/til/ktutk/2012/ktutk_2012_2014-04-28_kat_001_fi.html
- Särkkä, Susanna -Konttinen, Lea -Sjösteds, Tuula 2013. Luonnonlukutaito-Luo liiketoi- mintaa vihreästä hyvinvoinnista. Sitran julkaisu. Helsinki. ISBN 978-951-563-862-5
- Särkkä Susanna 2013. *Luonto tarjoaa hyvinvointia ja bisnesmahdollisuuksia*. artikkeli Sitra. <https://www.sitra.fi/artikkelit/luonto-tarjoaa-hyvinvointia-ja-bisnesmahdollisuuksia/>
- Taito Keski-Suomi ry 2021. Vuosikertomus 2020.
- Taitoliitto 2018. ”Käsitöiden harrastaminen Suomessa 2018”-tutkimus.
- Terveystieteiden tutkimuskeskus 2021. Terveystieteiden tutkimuskeskus; Nuoret. verkko- osoite: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elamankulku/nuoret>
- Tietoarkisto 2021. KvaliMOT- laadullisen tutkimuksen lyhyt oppimäärä. verkko-osoite: https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L1_2.html
- Tilastokeskus 2017. Digipelaaminen. 1. Digitaalisten pelien pelaaminen nelinkertaistunut 25 vuodessa. Helsinki [viitattu: 23.2.2021].
- Tilastokeskus 2015. Riittävä toimeentulo takaa hyvinvointia. Asiantuntija artikkeleita ja ajankohtaisblogit. <http://www.stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2015/riittava-toimeentulo-takaa-hyvinvointia/>

- Tuimala, Mari 2021. haastattelu. Taitokeskus Jyväskylä. Aikuiskoulutuksen vastaava opettaja.
- Tuohimetsä, Saara -Rantanen, Marja- Soini, Katriina. & Eskelinen, Päivi 2019. Blue Care – Vesien helmiä, Sinisten hyvinvointipalveluiden kokeiluja ja työpajoja. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 34/2019. Luonnonvarakeskus. Helsinki.
- Tuominen, Kari 2016. Kehityksen tie-Benchmarking-prosessi. Oy Benchmarking Ltd. ISBN 978-952-228-323-8
- Työterveyslaitos 2019. Sowellus – Sosiaalisen hyvinvoinnin edistäminen ja sen rakenteet maakunta- ja soteuudistuksessa.
- Valtion Nuorisoneuvosto 2021. Valtion nuorisoneuvosto ja tilastokeskus selvittivät nuorten mielipiteitä koronakriisissä. verkko-osoite <https://tietoanuorista.fi/valtion-nuorisoneuvosto-ja-tilastokeskus-selvittivat-nuorten-mielipiteita-koronakriisissa/>
- Valvira 2019. Valviran ja aluehallintovirastojen tarkastuskäynnit vanhusten hoivakohteissa. <https://www.valvira.fi>
- Yle 2021. Väkivaltarikosten määrä kasvanut, teot raaistuneet ja alaikäisten väkivaltainen käytös yleistynyt – kulunut vuosi on ollut synkkä Itä-Uudellamaalla. Artikkel. verkko-osoite: <https://yle.fi/uutiset/3-11656076>
- Yle 2021. Nuorten tyytyväisyys laski rajummin kuin koskaan, artikkeli. verkko-osoite: <https://yle.fi/uutiset/3-11790599>
- Yhteishyvä, 2021. ”Hoivaa mieltä”- artikkeli työssäjaksamisesta. Suomen Osuuskauppojen keskuskunta.

LIITTEET

1. Kyselylomake

Kysely kurssitoiminnan kehittämiseksi

Olen yhteisöpedagogi- opiskelija ja teen opinnäytetyötä. Opinnäytetyönäni suunnittelen uusia lyhytkursseja matkailualan yritykselle, joissa yhdistyvät kädentaidot ja luonto. Opinnäytetyön tilaaja on Äänekoskella toimivalle Kapeenkoski Travel Oy. Vastaamalla kyselyyn voit voittaa valitsemasi aktiviteetin Kapeenkoskella (koskenlasku tai hemmottelusauna). Arvomme kyselyyn vastanneiden kesken aktiviteetin, joka on lunastettavissa kesäkauden 2021 aikana. Voittajalle ilmoitamme henkilökohtaisesti 15.4 mennessä. Kiitän lämpimästi vastauksestasi!

1. Millaiset asiat vapaa-ajallasi tuovat sinulle hyvää oloa ja auttavat sinua rentoutumaan?

.....

2. Millaisista sisällöistä olet/olisit kiinnostunut, tullaksesi kurssille?

- kädentaidot (esim. neulonta, luonnonkosmetiikan valmistus, keramiikka, pu-nonta, kynttilän valaminen, korujen valmistus, värjäys)
 taide (esim. maalaus, grafiikka, valokuvaus, ympäristötaide)
 hyvinvointi (esim. yoga, meditaatio, itsetuntemusharjoitukset)
 luonto & liikunta (esim. retkeily, lumikenkäily, villiyrttien kerääminen, sienestys, marjastus, erätaitojenopettelu)
 ruuanlaitto & leivonta (esim. villiyrtit ruuanlaitossa, vegaaninen kokkaus)

3. Kuinka kauan haluaisit kurssin kestävän?

- 2-4 tuntia
 6-8 tuntia
 1-2 vrk
 3-5 vrk

4. Osallistuisitko kurssille, jossa on yhdistelty muutamia erilaisia teemoja? esim. Yogaa ja kasvovoiteen tekemistä samalla kurssilla tai metsäkävelyä ja maalausta.

- kyllä
 en
 en osaa sanoa

5. Millaisia asioita haluaisit yhdistää kurssilla? Yhdistele pallukoita vapaasti ja voit yhdistää halutessasi useamman aiheen yhteen:

- Yoga ruuanlaitto leivonta maalaus keramiikka ympäristötaide
- sup-lautailu itsetuntemus&voimavarat valokuvaus erätaidot
- grafiikka villiyrtilt luonnonkosmetiikka punonta rentoutus
- omaehdotus.....

.....

.....

.....

.....

Millainen on hyvä ja onnistunut kurssi? (esim. kesto, sisältö, majoitusmahdollisuus, etäisyys, hinta)

.....

.....

.....

.....

.....

7. Kuinka pitkän matkan päähän olet valmis menemään kurssille?

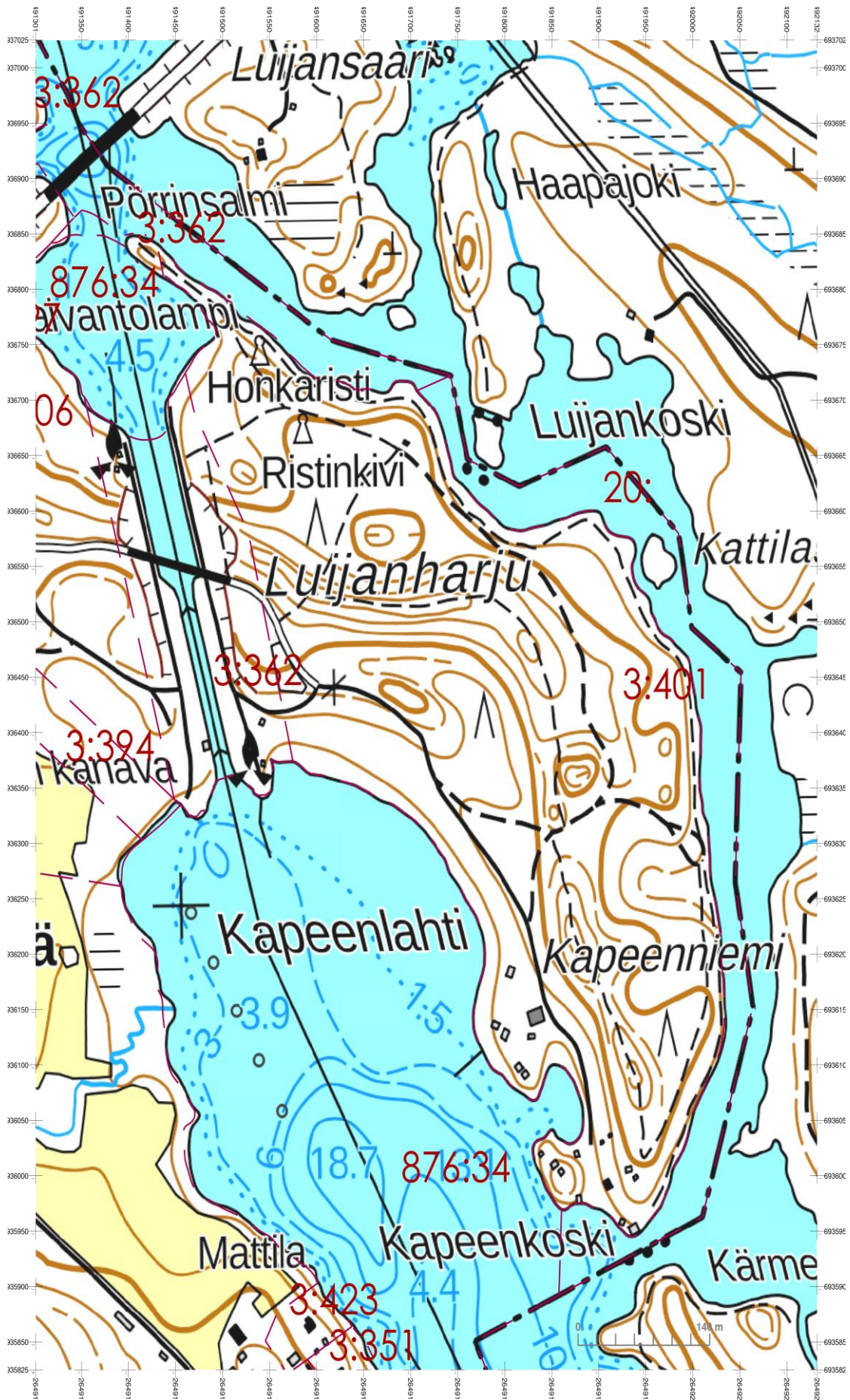
- 1-15km
- 15-35km
- 35-50km
- 50-100km
- yli 100 km

Lämmin kiitos vastauksestasi ja tervetuloa tutustumaan toimintaamme Kaapeenkoskelle kauniiseen koski-ja luontomaisemaan!

Aurinkoisin kevätterveisin Titta Himanko



2.Kapeenkosken kartta



3. Savusauna, vanha mylly, uintihetki, villiyrtilt

