

MARTTATOIMINNALLA KOHTI KESTÄVÄMPÄÄ ARKEA

Case: Kestomartat-toimintaryhmä



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Kestävä kehitys, Forssa

Kevät 2022

Heli Rajamäki

Kestävä kehitys

Tekijä Heli Rajamäki

Työn nimi Marttatoiminnalla kohti kestävämpää arkea. Case: Kestomartat-toimintaryhmä.

Ohjaaja Ulla-Maija Knuutti

Tiivistelmä

Vuosi 2022

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli perustaa aktiivisesti toimiva kestävän kehityksen marttatoimintaryhmä. Perustamisprosessin yhteydessä selvitettiin parasta jäsenhankintakeinoja, tarkasteltiin kestävän kehityksen näkyvyyttä ryhmän toiminnassa ja tutkittiin ryhmätoiminnan vaikutusta siihen, muuttuuko jäsenten toiminta kestävämmäksi. Toimeksiantaja Kymenlaakson Martat ry aikoo hyödyntää opinnäytetyön avulla löytyneitä hyviksi havaittuja toimintatapoja tulevassa toiminnassaan.

Opinnäytetyöprosessi alkoi syksyllä 2021 aiheen suunnittelulla ja rajaamisella. Taustateoriaa kerättiin aineistomenetelmällä ja sitä sovellettiin toiminnallisen osion toteutuksessa. Työ eteni laaditun suunnitelman ja aikataulun mukaisesti, ja uusi Kestomartat-toimintaryhmä aloitti toimintansa joulukuussa. Keväällä 2022 toteutettiin kvalitatiivisella tutkimusmenetelmällä puolistrukturoitu teemahaastattelu, jolla haettiin vastauksia tutkimuskysymyksiin. Ihmisen toiminnan muutoksen tarkastelussa käytettiin apuna muun muassa Prochaskan ja DiClementen muutosvaihemallia.

Työn perusteella havaittiin, että paras tapa hankkia uusia jäseniä oli kertoa toiminnasta suoraan ystäville ja tuttaville. Kestävän kehityksen aihealueet olivat vahvasti esillä jokaisessa Kestomarttojen kokoontumisessa. Haastattelusta saatujen tulosten perusteella jäsenten toiminta ei juurikaan muuttunut kestävämmäksi. Tulokseen vaikutti kuitenkin vahvasti se, että heidän toimintansa oli jo valmiiksi kestävä.

Opinnäytetyöllä päästiin tavoiteltuun lopputulokseen, sillä uusi toimintaryhmä jatkaa aktiivista toimintaansa myös opinnäytetyön valmistumisen jälkeen. Jatkoa ajatellen voisi olla hyvä pohtia keinoja, joilla saadaan toimintaan mukaan myös sellaisia henkilöitä, joille kestävän kehityksen aihealueet eivät ole valmiiksi tuttuja. Heille tällainen kestävän kehityksen toimintaryhmä voisi toimia innoituksena ja olla suurena apuna matkalla kohti kestävämpiä elämäntapoja.

Avainsanat Kestävä kehitys, kestävät elämäntavat, marttatoiminta, jäsenhankinta, ihmisen toiminnan muuttuminen

Sivut 33 sivua ja liitteitä 1 sivu

Degree Programme in Sustainable Development

Author Heli Rajamäki

Subject Martha Clubs towards More Sustainable Everyday Living. Case: The Kestomartat Action Group.

Supervisor Ulla-Maija Knuutti

Abstract

Year 2022

The commissioner of this thesis, The Martha Association of Kymenlaakso, was to acquire new members and establish a new Martha association or action group. Since these plans, however, had not yet led to any action, the aim of this practise based thesis was to set up a new Martha action group, focusing on sustainable development. The best way to gain members and the impact of group activities on members' everyday habits, to find out, whether the participation encouraged the members to become more sustainable, were also investigated. The goal was also to utilize the findings of the thesis within the planning of future activities of the commissioner.

The process started in the autumn of 2021 with the planning of the thesis subject and continued according to the planned timetable. Background theory was collected using relevant literature review and the Stages on Change Model by Prochaska and DiClemente forming the theoretical basis for the project. The new Kestomartat Action Group ("Sustainable Marthas") was set up in November and meetings commenced in December 2021. Data on the sustainability of the participants' everyday habits and eventual changes in their activities was collected in the spring of 2022, using a semi-structured theme interview as a qualitative research method.

As a result, the best way to acquire new members was to inform friends and acquaintances directly about the activities. The themes of sustainable development were strongly on the agenda at every meeting. The results of the interview showed, that the members of the new action group were already sustainable. Because of this, only small change was detected in their behaviour. However, the project was successful: an active action group was set up and it will continue its meetings. Several new members have joined the group even after the thesis was completed. In the future, it would be useful to find methods of involving members with less interest or being not yet familiar with sustainable living. For them, a sustainable development action group could serve as inspiration and be a great help on their way towards more sustainable lifestyles.

Keywords Sustainable development, sustainable lifestyle, activity of the Marthas, recruitment of members, change of human behaviour

Pages 33 pages and appendices 1 page

Sisälllys

1	Johdanto	1
2	Yhdessä tekeminen on Marttojen perusarvo	2
2.1	Martta-toimintaryhmän perustaminen	2
2.2	Jäsenhankinta.....	3
3	Kestävyys on marttatoiminnan keskiössä	4
3.1	Ekologinen kestävyys	5
3.2	Taloudellinen, sosiaalinen ja kulttuurinen kestävyys	7
3.3	Kestävä arki -tutkimus.....	8
4	Ihmisen toiminnan muuttuminen	8
4.1	Muutos kohti kestävämpiä elämäntapoja voi tapahtua monella tavalla	10
4.2	Ryhmä tukee matkalla muutokseen	10
5	Projektitoimeksianto	11
5.1	Kymenlaakson Martat ry	12
5.2	Toimeksiannon kuvaus.....	13
5.3	Menetelmien kuvaus	13
6	Projektin suunnittelu ja toteutus	14
6.1	Suunnittelu.....	14
6.2	Toteutus	15
6.2.1	Aiheen valinta ja rajaus	15
6.2.2	Sopivan marttayhdistyksen etsiminen	16
6.2.3	Toimintaryhmän toiminnan suunnittelu.....	16
6.2.4	Jäsenhankinnan suunnittelu ja toteutus.....	17
6.2.5	Infotilaisuus	19
6.2.6	Toimintaryhmän perustaminen	20
6.2.7	Toimintaryhmän kokoontumiset	20
6.2.8	Haastattelun laatiminen ja toteuttaminen	21
6.2.9	Haastattelun analysointi	22
7	Johtopäätökset	24
7.1	Suosittelu on tehokkain tapa hankkia uusia marttajäseniä.....	24
7.2	Kestävä kehitys on toimintaryhmän perustana	26

7.3 Ryhmätoiminta voi kannustaa kohti kestävämpiä elämäntapoja	26
7.4 Pohdinta	28
Lähteet.....	31

Kuvat

Kuva 1. Kestävä arki muodostuu arkipäiväisistä valinnoista	6
Kuva 2. Prochaskan & DiClementen muutosvaihemalli.	9
Kuva 3. Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden prosessin suunnitelma.....	14
Kuva 4. Ilmoituksesta pyrittiin tekemään selkeä ja erottuva.....	18
Kuva 5. Facebook-ilmoittelun tavoitavuus.....	25

Liitteet

Liite 1	Toimintaryhmän toimintasuunnitelma 2021–2022
---------	--

1 Johdanto

Maailma ympärillämme muuttuu. Kuulemme vakavia kommentteja ympäristön tilaa tutkivilta asiantuntijoilta ja näemme huolestuttavia uutisia ihmisen toiminnan seurauksista, kun luontokato kiihtyy, maapallon resurssit hupenevat ja ilmaston lämpeneminen aiheuttaa yhä uusia ongelmia. Meidän tulee toimia, jotta voimme säilyttää maapallon elinkelpoisena myös tuleville sukupolville. Suurissa linjoissa tarvitaan poliittisia päätöksiä, mutta pieniä tekoja voimme jokainen tehdä päivittäin. Kestävän kehityksen mukaiset arjen valinnat ovatkin asioita, joita joudumme todennäköisesti enenevässä määrin pohtimaan tulevaisuudessa.

Martoista tulee monelle ensimmäiseksi mieleen ompeluseura, jossa juodaan kahvia ja kudotaan sukia. Ajatus ei ole välttämättä aivan väärä, mutta marttatoiminta on toki paljon muutakin. Martat ovat aktiivisia toimijoita, jotka ovat vuosikymmenten aikana muokanneet toimintaansa vastaamaan kulloisenkin ajan tarpeita. Nykyään kestävä kehitys on nähtävillä kaikessa marttatoiminnassa ja kestävä arjen taitoja opitaan marttayhdistyksissä ympäri maata.

Opinnäytetyön toimeksiantaja Kymenlaakson Martat ry on Kymenlaakson alueen piiriyhdistys, jossa oli tarvetta uusille jäsenille ja uudelle yhdistykselle tai toimintaryhmälle. Näistä tarpeista saatiin aihe tähän toiminnalliseen opinnäytetyöhön, jossa perustettiin kestävä kehityksen toimintaryhmä, selvitettiin parasta tapaa hankkia uusia jäseniä ja tarkasteltiin, miten kestävä kehitys uuden ryhmän toiminnassa näkyy. Työssä haluttiin myös tutkia marttatoiminnan vaikutusta ryhmän jäsenten toimintatapojen muuttumiseen.

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksiä olivat:

1. Millä keinoilla saadaan ihmiset mukaan marttatoimintaan?
2. Miten kestävä kehitys näkyy marttatoimintaryhmän toiminnassa?
3. Muuttuuko ihmisen toiminta kestävämmäksi marttatoimintaan osallistumalla?

Tavoitteena oli saada selville toimintatapoja, joita toimeksiantaja voi hyödyntää tulevassa toiminnassaan. Pyrkimyksenä oli myös saada luotua sellainen toimintaryhmä, joka jatkaa aktiivista toimintaansa myös opinnäytetyön valmistumisen jälkeen.

2 Yhdessä tekeminen on Marttojen perusarvo

Marttatoiminta sai alkunsa Helsingissä vuonna 1899, kun tarmokas naisasianainen ja opettajatar Lucina Hagman huolestui ystävänsä Charlotta Lydeckenin kirjeestä, jossa tämä kertoi Raja-Karjalassa vallitsevista kurjista oloista. Yhdessä kollegansa Alli Nissisen kanssa Lucina Hagman päätti ryhtyä tekemään asioille jotain ja pian olikin koolle kutsuttu joukko sivistyneistön naisia tilannetta pohtimaan. Asiat etenivät nopeasti ja vain muutamassa viikossa oli saatettu alulle työ, joka laajeni nopeasti ympäri Suomen. Toiminta-ajatuksena oli vähentää kansalaisten puutetta ja kurjuutta viemällä sivistystä ja tietotaitoa kotitalouksiin liittyvistä asioista suoraan sinne, missä sitä eniten tarvittiin: koteihin. (Haltia, 1949, ss. 11–13, 20)

Työ vaati paljon tekijöitä ja ryhmätoiminnan tärkeys ymmärrettiin jo aivan toiminnan alkumetreillä. Nopeasti huomattiin, että paras tapa saada mukaan naisia kaikista yhteiskuntaluokista oli perustaa ompelukerhoja, joihin jokaisella oli oikeus tulla. (Haltia, 1949, ss. 29–31) Tänä päivänä keskusjärjestön, Marttaliitto ry:n, alla toimii 14 alueellista marttapiiriä koko Suomen alueella. Piireihin kuuluu yhteensä reilu tuhat yhdistystä, joissa marttatoimintaa harrastaa yli 40 000 jäsentä. (Marttaliitto, n.d.-a)

2.1 Martta-toimintaryhmän perustaminen

Kuka tahansa marttatoiminnasta kiinnostunut voi halutessaan liittyä valitsemaansa paikalliseen marttayhdistykseen. Myös uuden yhdistyksen perustaminen ja rekisteröinti on mahdollista, kunhan perustamiseen vaaditut edellytykset täyttyvät. Perustajia täytyy olla vähintään kolme ja heidän täytyy olla iältään vähintään 15-vuotiaita. Lisäksi jäsenten täytyy olla joko Suomen kansalaisia tai Suomessa kotipaikkaa pitäviä ulkomaalaisia.

Marttayhdistyksen voi perustaa myös ulkomaille, mutta silloin ainakin puheenjohtajalla pitää olla kotipaikka Suomessa. (Marttaliitto, n.d.-b). Koska marttayhdistykset ovat rekisteröityjä

yhdistyksiä, niiden toimintaa ohjaavat osaltaan yhdistyslaissa määritellyt säännöt koskien muun muassa perustamista, luottamushenkilöitä, kokouskäytänteitä, pöytäkirjoja, toiminnantarkastuksia ja tilinpäätöksiä (Yhdistyslaki 1989/503).

Yhdistysten lisäksi marttatoimintaa voi harrastaa myös yhdistysten alla itsenäisesti toimivissa, yleensä johonkin tiettyyn aihealueeseen keskittyvissä toimintaryhmissä. Ne ovat helpommin ja nopeammin perustettavissa kuin yhdistykset, sillä niissä ei ole omaa hallitusta eikä muita luottamustoimia kuin ryhmänvetäjän tehtävä. Niillä ei ole myöskään edellä mainittuja lain vaatimia velvoitteita toiminnastaan. (Marttaliitto, n.d.-c)

Toimintaryhmän perustaminen vaatii ainoastaan joukon samoista asioista kiinnostuneita ihmisiä. He valitsevat toimintaryhmälleen nimen ja hakevat yhdistyksen hallitukselta lupaa sen perustamiselle ja toiminnan käynnistämiseksi. Kun hallitus on antanut asiasta päätöksen, valitsee ryhmä itselleen vastuuvetäjän, jonka tehtävänä on toimittaa yhdistyksen hallitukselle hyväksyttäväksi perustettavan toimintaryhmän toimintasuunnitelma ja talousarvio. Sitten toimintaryhmä voikin aloittaa toimintansa. (Marttaliitto, 2019a)

Toimintaryhmä ei ole rekisteröity yhdistys, joten sillä ei ole oikeustoimikelpoisuutta. Tämän vuoksi sen talousasioita hoitaa emoyhdistys omassa kirjanpidossaan. Toimintaryhmän jäsenet ovat emoyhdistyksensä jäseniä ja heillä on oikeus osallistua myös yhdistyksen toimintaan. Vastaavasti emoyhdistyksen jäsenet voivat halutessaan käydä toimintaryhmän järjestämissä tapahtumissa ja marttailloissa. (Marttaliitto, 2019a)

2.2 Jäsenhankinta

Kymenlaakson Martat ry:n toiminnanjohtaja Anne Saarikko (Saarikko, henkilökohtainen tiedonanto, 6.9.2021) kertoi opinnäytetyön aihetta pohdittaessa, että sekä marttayhdistysten että marttajäsenten määrä on ollut viime vuosina laskusuuntaista. Marttaliiton toimintasuunnitelmassa vuodelle 2022 onkin asetettu jäsenten osalta tavoitteeksi saada hankittua uusia jäseniä enemmän kuin mitä heitä eroaa (Marttaliitto, 2021). Liitto kannustaa yhdistyksiä jatkuvaan, aktiiviseen jäsenhankintaan ja ohjeistaa siihen myös verkkosivuillaan (Marttaliitto, n.d.-d).

Marttajärjestössä tunnustetaan jo olemassa olevien jäsenten suuri merkitys jäsenhankinnalle. Yhtenä tärkeimmistä jäsenhankintakeinoista mainitaankin oman yhdistyksen ja marttatoiminnan suosittelu suoraan ystäville ja tuttaville. Kaikkien marttojen toivotaan opettelevan pieni hissipuhe, jonka avulla oman yhdistyksen toiminnasta voi kertoa muille. Tämä on ihanteellinen tapa saada ihmisiä kiinnostumaan asiasta ja lähtemään tutustumaan toimintaan. (Marttaliitto, n.d.-d)

Yhdistyksiä kannustetaan miettimään myös tavoitteellisia jäsenhankintakampanjoita sekä toteuttamaan jäsenhankintaa kaikissa tilaisuuksissa, joissa ne ovat mukana. Yhdistys voi asettaa uusien jäsenten määrälle vuosittaisen tavoitteen, jonka saavuttamiseksi suunnitellaan aikataulu ja mietitään sopivia toimenpiteitä. Marttatoiminnasta kiinnostuneita henkilöitä ja mahdollisia uusia jäseniä voidaan kutsua avoimeen ystäväiltaan tai uusien jäsenten iltaan, joihin voi esittää myös julkisen kutsun esimerkiksi lehti-ilmoituksella. Tapahtumissa ja markkinoilla sekä muissa vastaavissa tilaisuuksissa suositellaan käytettäväksi jäsenhankinnan apuna myös Martat-lehtiä sekä jäsenhankintaa varten tuotettuja esitteitä. (Marttaliitto, n.d.-d)

3 Kestävyys on marttatoiminnan keskiössä

Martat ovat ohjanneet kotitalouksia kohti kestävämpää arkea koko yli 120-vuotisen olemassaolonsa ajan. Alkutaipaleella annettiin ohjausta muun muassa kodin- ja lastenhoitoon sekä kasvisten hyödyntämiseen ruoanlaitossa. Lisäksi neuvottiin puutarhanhoitoa sekä opastettiin kanojen pitämiseen, jotka paitsi tukivat kotien omavaraisuutta myös toivat perheenäideille hiukan tuloja. (Haltia, 1949, ss. 21, 34–38)

Martat ovat aina seuranneet aikaansa ja kehittäneet toimintaansa vastaamaan kulloisiakin tarpeita. Nykyään kestävä kehityksen ekologinen, taloudellinen, sosiaalinen ja kulttuurinen ulottuvuus, elämäntapojen vastuullisuus ja muut ajankohtaiset aiheet ovat itsestään selvä osa marttatoimintaa. Martat vaikuttavat sosiaalisessa mediassa, osallistuvat rasismiin vastustamiseen ja ekopaastoon, esittävät kannanottoja ajankohtaisiin aiheisiin ja tekevät yhteistyötä useiden eri toimijoiden kanssa, esimerkkeinä Suomen Partio ja Punainen Risti. (Marttaliitto, n.d.-e)

3.1 Ekologinen kestävyys

Ekologisella kestävyydellä tarkoitetaan ihmisen toiminnan sopeuttamista luonnon kestokykyyn. Ekologisesti kestävässä toiminnassa pyritään arvioimaan, torjumaan ja ennaltaehkäisemään kaikkia riskejä ja haittoja, jotka voisivat vaikuttaa heikentävästi luonnon monimuotoisuuteen ja ekosysteemien toimintaan. Ekologisen kestävyuden ylläpitäminen edellyttää sekä henkilökohtaisia että globaaleja tekoja. (Ympäristöministeriö, n.d.)

Elämäntapojen ekologista kestävyyttä voidaan kuvata hiilijalanjäljellä, jolla tarkoitetaan sitä määrää ilmaston kannalta haitallisia kasvihuonekaasupäästöjä, joita tietyn tuotteen tai palvelun tuottamisesta, kuljettamisesta, säilyttämisestä ja käytöstä aiheutuu. Hiilijalanjälki ilmoitetaan hiilidioksidiekvivalentteina (CO₂e) ja suomalaisilla tämä lukema on keskimäärin 10,3 tonnia CO₂e / hlö / vuosi (Sitra, 2019). Maapallon kannalta kestävä lukema on kuitenkin vain noin kaksi tonnia CO₂e henkilöä kohden vuodessa (Salo & Nissinen, 2017, s. 7), mikä tarkoittaa valtavaa muutostarvetta ihmisten kulutuskäyttäytymisessä seuraavien vuosien ja vuosikymmenten aikana.

Sitra on tehnyt vuonna 2019 selvityksen, joka perustuu 1.5-degrees lifestyles: Targets and options for reducing lifestyle carbon footprints -raporttiin. Selvityksessä kartoitettiin keinoja vähentää hiilijalanjälkeä ilmastotavoitteiden mukaiseksi. Selvityksen mukaan keskeisiä keinoja ovat kulutuksen vähentäminen, tehokkuuden parantaminen vähähiilisempään teknologiaan siirtymällä sekä kulutusmuodon muutos. Konkreettisina esimerkkeinä esitettiin esimerkiksi lihansyönnistä kasvispohjaiseen ruokavalioon siirtyminen tai fossiilisten energialähteiden vaihtaminen uusiutuviin energiamuotoihin. (Lettenmeier ym., 2019, s. 48)

Martat ohjaavat ihmisiä aktiivisesti kohti ekologisempaa kestävyttä. Martan kestävä arki - infograafissa (kuva 1, s. 6) on esitetty prosenttiosuuksina neljä keskeistä arjen kestävyden osa-aluetta suomalaisissa kotitalouksissa: asuminen, liikkuminen, ruoka ja kulutus. Jokaiseen osioon on kirjattu helppoja arkisia toimenpiteitä, jotka tukevat kestävämpään elämäntapaan siirtymistä ja siten hiilijalanjäljen pienentämistä.

Kuva 1. Kestävä arki muodostuu arkipäiväisistä valinnoista (Marttaliitto, 2020).



Lähteet: Sitra. Keski- ja eteläsuomalaisen hiilijalanjälki. Tilastokeskus, Motiva, Luonnonvarakeskus, Liikennevirasto, VTT, SYKE, ENVIMAT, maa- ja metsätalousministeriö, D-mat oy.

Kuvan 1 infograafissa kansalaisia kannustetaan esimerkiksi kuluttamaan kohtuullisesti. Keinoja tähän ovat muun muassa vain tarpeeseen ostaminen ja uuden hyödykkeen ostamisen sijaan lainaaminen, korjaaminen, vaihtaminen tai kierrättäminen. Kohtuullista kuluttamista voi edistää myös oman talouden tarkkailu. Energiankulutustaan voi vähentää esimerkiksi alentamalla huoneiden lämpötilaa, lyhentämällä suihkussa vietettyä aikaa ja suosimalla pyykinpesussa matalampia pesulämpötiloja. Liikkumisesta johtuvaa hiilijalanjälkeään voi pienentää suosimalla mahdollisuuksien mukaan kävelyä, pyöräilyä tai

joukkoliikennettä sekä lomailemalla kestävämmiin kotimaassa. Ruoan hiilijalanjäljen pienentäminen onnistuu esimerkiksi suosimalla kotimaista, pääosin kasvisperäistä ruokaa ja välttämällä ruokahävikkiä. (Marttaliitto, 2020)

Martoilla on todella paljon kestävään arkeen liittyvää materiaalia sekä verkossa että painetussa muodossa. Materiaaleissa painottuvat infograafissa esitettyjen aihealueiden mukaisesti kasvispainotteisempi ruoka ja ruokahävikin vähentäminen, energiatehokkaampi asuminen ja liikkuminen, ekologisempi kodin siivous ja vaatehuolto sekä kaiken kaikkiaan kestävämpi kuluttaminen. Näitä materiaaleja voidaan hyödyntää paitsi liiton ja piirien neuvonnoissa ja koulutuksissa, myös yhdistysten ja toimintaryhmien toiminnassa. (Marttaliitto, n.d.-f)

3.2 Taloudellinen, sosiaalinen ja kulttuurinen kestävyys

Taloudellisella kestävyydellä tarkoitetaan sellaista talouskasvua, joka ei perustu luonnonvarojen hävittämiseen tai velkaantumiseen. Kestävä talouskasvu luo pohjaa sosiaaliselle ja kulttuuriselle kestävyydelle, joilla tarkoitetaan tasapuolisempaa hyvinvointia kaikille, myös seuraaville sukupolville ja kulttuuriperinnölle. Kun taloudellista, kulttuurista ja sosiaalista kestävyyttä saadaan kohennettua, helpottuu myös ekologisen kestävyuden saavuttaminen – eli kaikki kestävä kehityksen ulottuvuudet tarvitsevat toisiaan. (Ympäristöministeriö, n.d.)

Martat toimivat myös taloudellisen, sosiaalisen ja kulttuurisen kestävyuden parissa. Marttatoiminnassa korostetaan yhdenvertaisuutta: yhdistystoimintaan ovat tervetulleita kaikki sukupuolesta, iästä ja taustasta riippumatta. Martat toimivat aktiivisesti myös tasa-arvon hyväksi, mikä näkyy paitsi marttajäsenten toiminnassa, myös järjestön valtakunnallisessa viestinnässä. Liiton ja piirien neuvontaa kohdistetaan usein sosiaalisesti heikommassa asemassa oleville, kuten maahanmuuttajille, vangeille ja vammaisille. Martat neuvovat kohderyhmiään myös talousasioissa osana taloudellista kodinhoitoa, ja yleisesti ottaen kestävien kulutusvalintojen korostetaan olevan myös taloudellisesti kestäviä. Lisäksi Marttaliitto toimii myös kansainvälisesti auttamalla osaltaan kohentamaan naisten ja tyttöjen asemaa kehittyvissä maissa. (Marttaliitto, 2019b)

3.3 Kestävä arki -tutkimus

Marttaliitto teetti vuonna 2017 tutkimuksen, jossa selvitettiin arjen valintojen vaikutusta kestävä kehityksen edistämiseen ja ilmastonmuutoksen hillitsemiseen. Tutkimuksessa vertailtiin marttajäsenten ja muun väestön toimintatapoja. Tuloksista selvisi, että martat paitsi uskoivat muita kansalaisia enemmän siihen, että jokainen voi omilla pienilläkin valinnoillaan vaikuttaa kestävä kehityksen edistämiseen, myös toteuttivat niitä joka saralla enemmän kuin muut. Johtopäätöksissä todettiin, että marttojen tekemällä neuvonnalla ja viestinnällä on vaikutusta: marttojen suhtautuminen kestävään arkeen on myönteistä ja he toimivat ympäristöystävällisemmin kuin muut kuluttajat. (Jerkku, 2018)

Tutkimusraportissa kerrottiin, että martat muun muassa valmistivat enemmän ruokaa itse, kiinnittivät enemmän vaikutusta ruoan eettisyyteen ja ympäristöystävällisyyteen, olivat vähentäneet enemmän lihansyöntiään ja hankkivat ruokaa enemmän itse viljelemällä, marjastamalla ja sienestämällä. Martat myös aiheuttivat vähemmän ruokahävikkiä ja kierrättivät kaikkia jätelajeita enemmän kuin muut. Lisäksi martat valitsivat muita useammin matalamman energialuokan kodinkoneita, välttivät turhaa veden- ja energiankulutusta sekä huomioivat enemmän ympäristöä erilaisten pesu- ja puhdistusaineiden kohdalla. (Jerkku, 2018)

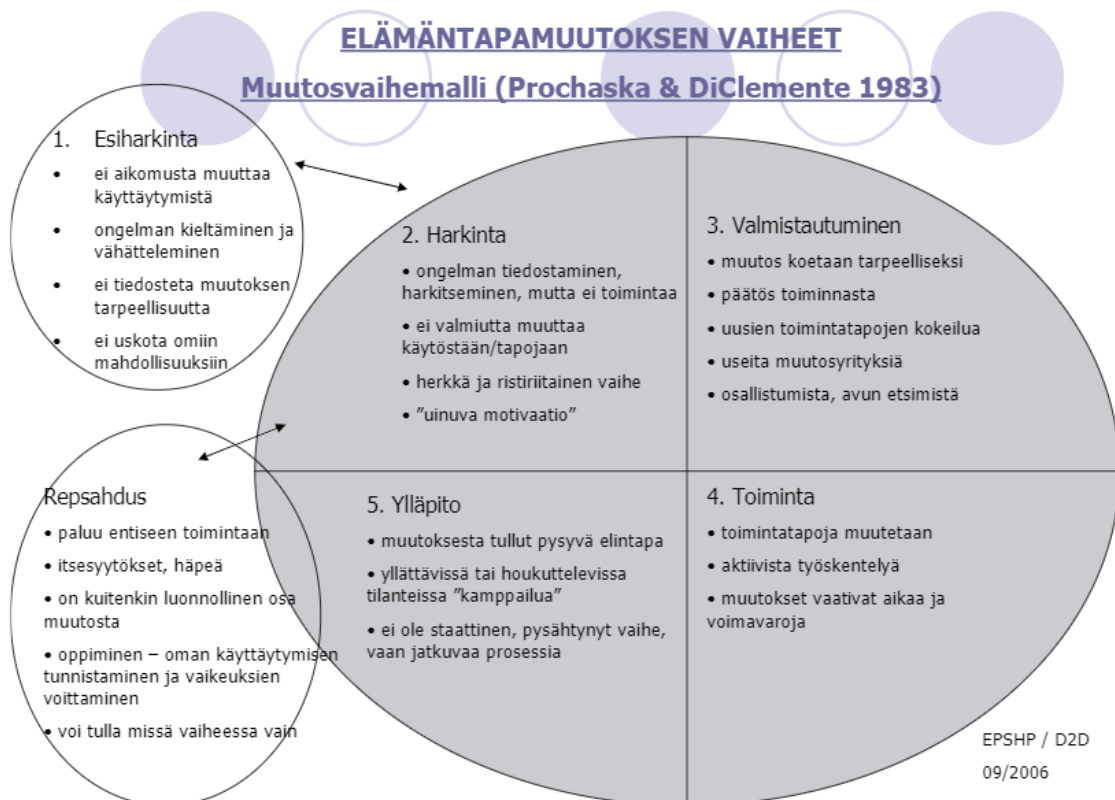
Marttojen neuvonnan johtajalta Teija Jerkulta (Jerkku, henkilökohtainen tiedonanto 1.3.2022) saadun sähköpostiviestin mukaan tutkimus toistettiin vuosina 2019 ja 2021. Seurantatutkimusten tulokset olivat saman suuntaisia kuin ensimmäisessäkin tutkimuksessa. Tutkimusten tuloksia ei ole tällä hetkellä saatavilla julkisesti.

4 Ihmisen toiminnan muuttuminen

Ihmisen toiminta muuttuu yleensä vaiheittain. Satu Kinnunen (2006) esittää Prochaskan & DiClementen (1983) muutosvaihemallin (kuva 2, s. 9) mukaisesti, että varsinaista muutosta edeltävät esiharkinta-, harkinta- ja valmistautumisvaiheet: aluksi muutokselle ei koeta minkäänlaista tarvetta, sitten asia tiedostetaan ja motivaatio alkaa heräilemään, ja lopulta muutos koetaan tarpeelliseksi ja sen eteen aletaan toimia. Muutokset tavoissa ja

toiminnassa vaativat aina sekä aikaa että voimavaroja, ja niiden ylläpitäminen saattaa sisältää myös repsahduksia takaisin entisiin toimintatapoihin. Muutoksesta voi kuitenkin tulla ajan myötä niin pysyvä tapa, suoranainen automaatio, ettei sitä lopulta tarvitse enää edes suuremmin ajatella.

Kuva 2. Prochaskan & DiClementen muutosvaihemalli (Kinnunen, 2006).



Erlaisia muutokseen johtavia tekijöitä on esitetty myös Williamsonin ym. (2018, ss. 34–35) koostamassa raportissa, jonka mukaan ilmastonmuutoksen pysäyttäminen vaatii ihmisten toiminnan muuttumista. Kirjoittajat esittävät, että muun muassa tieto, arvot, asenteet, merkityksellisyys, sosiaaliset normit ja ympäristön tuki vaikuttavat osaltaan ihmisen toimintaan ja sen muuttumiseen. Esimerkiksi koulutus johtaa tietoisuuden lisääntymiseen ja asenteiden muuttumiseen, joka taas puolestaan vaikuttaa siihen, että omakin toiminta muuttuu.

4.1 Muutos kohti kestävämpiä elämäntapoja voi tapahtua monella tavalla

Sitran teettämässä Tulevaisuusbarometrissä ilmenee, että ihmiset pitävät yleisesti ottaen ympäristöön liittyviä asioita tärkeinä. Esimerkiksi 15–24-vuotiaiden ikäluokassa luontokadon pysäyttäminen ja ilmastomuutoksen hillitseminen koettiin suunnilleen yhtä tärkeiksi asioiksi kuin työllisyys ja hyvinvointivaltion säilyttäminen. (Dufva ym., 2021, s. 16) Sitrassa on selvitetty myös sitä, mikä motivoi ihmisiä kohti kestävämpää tulevaisuutta. Selvityksen tuloksena määriteltiin seitsemän erilaista motivaatioprofiilia, joilla voidaan kuvata erityyppisten ihmisten tapaa tehdä kestäviä valintoja. (Nissinen & Laita, 2021)

Motivaatioprofiilien tunnistaminen auttaa ymmärtämään, miksi yhtä motivoi ura ja toista ekologisuus. Tietoisuus erilaisista motivaattoreista voi myös olla apuna, kun suunnitellaan ohjausta ja neuvontaa. Kunnianhimoinen elämysten metsästäjä innostuu laadusta ja häneen vetoaa kokemuksellisuus. Omapäinen perinteiden arvostaja taas kiinnostuu kokemusten sijaan resurssien säästämisestä. Seuraileva suunnanetsijä tarvitsee innostavia roolimalleja ja illoisen arjen pyörittäjä haluaa ennen kaikkea helpotusta arkeen. Säästäväiselle suunnittelijalle merkitsevät kustannussäästöt ja yksinkertainen elämä siinä, missä Hyvinvoinnin ja luonnon vaalijalle korostuvat terveysarvot. Tinkimätön arkivihreä kantaa huolta ympäristöstään eikä haksahda viherpesuun, jonka vuoksi hänelle kannattaa painottaa laadun lisäksi kestävyyttä ja pitkäikäisyyttä. (Sitra, 2021)

4.2 Ryhmä tukee matkalla muutokseen

Ryhmällä on vaikutusta ihmisen toimintaan: yhdessä tekeminen ja ryhmässä tapahtuva motivoituminen auttavat kohti muutosta (Williamson ym., 2018, ss. 34–35). Kaukkilan & Lehtosen (2007, s. 16) mukaan ryhmä voi muistuttaa perhettä, jossa tarjotaan jäsenille tukea ja huolenpitoa. Ryhmässä jaetaan kokemuksia, tietoa ja taitoja sekä siirretään tapoja ja arvoja. Ryhmässä voi myös kokea hyväksyntää, kannustusta ja keskinäistä luottamusta, jotka kaikki osaltaan tukevat muutoksessa.

Marttayhdistyksissä ja toimintaryhmissä toteutetaan ryhmätoimintaa, jonka tarkoituksena on paitsi tuottaa jäsenilleen iloa ja osallisuutta, myös ohjata ja neuvoa kohti kestävämpiä

arjen valintoja. Toiminnassa voidaan havaita aiemmin mainitun Prochaskan & DiClementen muutosvaihemallin vaiheita, joita Williamsonin ym. (2018, ss. 34–35) raportissa esitetyt havainnot tukevat. Ryhmään liittyessä henkilö on kenties esiharkintavaiheessa, jolloin hän ei välttämättä koe tarvetta minkäänlaiseen elämäntapojen muutokseen. Jonkin ajan kuluttua ryhmätoiminta voi kuitenkin herättää harkintavaiheessa kuvattuja tuntemuksia, kuten esimerkiksi ympäristön tilaan liittyvien ongelmien tiedostamista. Valmiutta muutoksen tekoon ei kuitenkaan vielä ole, mikä saattaa aiheuttaa ristiriitaisia tuntemuksia.

Valmistautumisen vaiheessa henkilö kokee jo joitakin elämäntapojen muutoksia tarpeellisiksi ja alkaa kokeilemaan erilaisia tapoja, joilla muutos onnistuisi. Hän saattaa osallistua innokkaasti toimintaan ja etsii ehkä tukea ja neuvoja ryhmän muilta jäseniltä.

Toimintavaiheessa muutoksen teko on jo aktiivista ja ylläpitovaiheessa muutoksesta on tullut pysyvä osa omaa toimintaa. Paluu entisiin toimintatapoihin on mahdollista, mutta se on kenties vain väliaikaista, sillä uudesta toimintamallista on tullut pysyvä elämäntapa, jota ryhmässä samanhenkisten ihmisten kanssa toimiminen osaltaan tukee.

Yli 40 000 martan joukossa on varmasti ihmisiä kaikista persoonallisuustyypeistä ja motivaatioprofiileista. Kaikille on tilaa, sillä marttatoiminnassa korostetaan yhdenvertaisuutta. Yhdistyksiin ja toimintaryhmiin voi tulla mukaan kuka vain, ja esimerkiksi henkilökohtainen vakaumus, tausta, ulkonäkö, ruokavalio ja elämäntavat ovat jokaisen omia yksityisasiaita, joita ei kysellä ja joita ei tarvitse selitellä. Jokainen saa olla oma itsensä ja edetä muutoksessa kohti kestävämpiä elämäntapoja haluamallaan tavalla ja tahdilla, ryhmän toimiessa tukena muutoksessa. (Marttaliitto, n.d.-g)

5 Projektitoimeksianto

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön toimeksiantajana oli Kymenlaakson Martat ry ja toiminnallisessa osuudessa perustettiin kestävän kehityksen marttatoimintaryhmä.

Seuraavissa alaluvuissa esitellään tarkemmin sekä toimeksiantaja että toimeksianto. Lisäksi kuvataan työssä käytetyt menetelmät.

5.1 Kymenlaakson Martat ry

Kymenlaakson Martat ry on vuonna 1921 perustettu Kymenlaakson alueen piiriyhdistys, jonka alaisuudessa toimii 90 yhdistystä, joissa puolestaan on noin 3000 jäsentä. Piiritoimisto sijaitsee Kouvolassa ja siellä työskentelee toiminnanjohtajan lisäksi toimistos sihteeri, kaksi vakituista kotitalousneuvojaa sekä yksi määräaikainen projektipäällikkö. Lisäksi yhdistys työllistää kotiaputyöntekijöitä, pitää kesäisin kahvilaa toimiston vieressä sijaitsevalla torilla ja vuokraa kokoustiloja. (Kymenlaakson Martat ry, n.d.)

Toiminnanjohtaja Anne Saarikko (Saarikko, henkilökohtainen tiedonanto, 28.1.2022) kertoi sähköpostiviestissään, että Kymenlaakson Martat ry tekee paljon yhteistyötä naapuripiirinsä, Etelä-Karjalan Martat ry:n kanssa. Lisäksi sillä on paljon ulkopuolisia yhteistyötahoja, kuten Kymenlaakson alueen kuntien opetus-, kulttuuri- ja liikuntapalvelut, Kymenlaakson sosiaali- ja terveystalot (Kymsote) ja muut kolmannen sektorin toimijat, joiden asiakkaille järjestetään ohjausta ja arjen hallinnan neuvontaa sekä erilaisiin hankkeisiin liittyen että Marttaliiton kautta tulevien rahoitusten turvin. Myös marttayhdistyksissä toimivat jäsenet ovat tärkeä voimavara piirin toiminnalle. Yhdistysten toiminta on monipuolista ja jäsenet antavat omaa osaamistaan ja aikaansa myös piirin kurssitoiminnassa ja erilaisissa tapahtumissa. Jäsenille suunnattua koulutusta ja neuvontaa toteutetaan kerätyillä jäsenmaksuilla, opetus- ja kulttuuriministeriön myöntämällä valtionavustuksella sekä hanketoiminnalla. Vuoden 2020 keväällä alkanut koronapandemia on kuitenkin muuttanut piirin toimintatapoja, sillä aiemmin vilkas kurssitoiminta on siirtynyt pääosin verkkoon ja monia tapahtumia ja neuvontoja on jouduttu perumaan tai siirtämään tulevaisuuteen.

Opinnäytetyön aihetta pohdittaessa toiminnanjohtaja Saarikko (Saarikko, henkilökohtainen tiedonanto 30.8.2021) kertoi, että yhdistysten jäsenmäärä on ollut viime vuosina laskusuuntainen. Tämä on johtunut varmasti osittain koronatilanteesta ja sen tuomista hankaluuksista esimerkiksi marttayhdistysten kokoontumisten suhteen, mutta myös ikääntyvien jäsenten luonnollisella poistumalla on vaikutusta jäsenmäärään. Uusien jäsenten hankinta on ollut hankalaa, eikä sitä varten suunniteltuja tapahtumia ole pystytty järjestämään. Yhdistyksessä on pohdittu keinoja hankkia lisää jäseniä, samoin kuin uuden,

erityisesti kestävään kehitykseen perehtyneen yhdistyksen tai toimintaryhmän perustamista. Toteutus on kuitenkin tätä ennen jäänyt suunnitelman asteelle.

5.2 Toimeksiannon kuvaus

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön toimeksiantona oli perustaa jonkun jo olemassa olevan yhdistyksen alle kestävään kehitykseen ja kestäviin elämäntapoihin toimintansa pohjaava toimintaryhmä. Tavoitteena oli luoda aktiivinen ryhmä, jonka jäsenet löytävät ilon ja yhdessä tekemisen kautta avaimia kestävämpien elämäntapojen toteuttamiseen omassa elämässään. Opinnäytetyössä haluttiin toimintaryhmän perustamisen yhteydessä selvittää, mikä on paras tapa hankkia uusia jäseniä marttatoimintaan.

Opinnäytetyön toimeksiantajaa kiinnosti myös toimintaryhmässä toimimisen vaikutus: muuttaako tällaiseen kestäväan kehityksen ryhmätoimintaan osallistuminen ihmisen omaa toimintaa kestävämmäksi? Opinnäytetyössä kuvattuja tapoja uusien jäsenten hankkimiseksi ja aktiivisesti toimivan toimintaryhmän perustamiseksi on tarkoitus hyödyntää piirin tulevassa toiminnassa. Selvitys marttatoiminnan vaikuttavuudesta ihmisten toimintaan auttaa tarvittaessa muokkaamaan toimintaa toivottuun suuntaan.

5.3 Menetelmien kuvaus

Opinnäytetyön toiminnalliselle osuudelle luotiin pohja keräämällä teoretietoa eri lähteistä aineistomenetelmällä. Aineistona käytettiin kirjallisuutta, verkkosivuja, selvityksiä ja raportteja, toimeksiantajalta saatuja materiaaleja sekä suullisia ja kirjallisia henkilökohtaisia tiedonantoja. Toiminnallisessa osiossa voitiin tätä kerättyä tietoa soveltaa käytäntöön.

Työn toiminnallisessa osiossa käytettiin tiedonhakuun kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää ja tutkimusmetodina puolistrukturoitua haastattelua eli teemahaastattelua. Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä sopii käytettäväksi hyvin silloin, kun pyritään selvittämään numeroina mitattavien asioiden sijaan ilmiöitä, kuten tämän työn tapauksessa syitä toiminnan taustalla – esimerkiksi mielipiteitä, asenteita tai motivaatiota (Vilkka & Airaksinen, 2003, s.63). Teemahaastattelu puolestaan sopii haastattelumuodoksi

silloin, kun haastateltavat vastaavat vapaamuotoisesti ja keskustelunomaisesti kysymyksiin, jotka liittyvät tiettyyn teemaan (Hirsjärvi & Hurme, 2014, ss. 47–48).

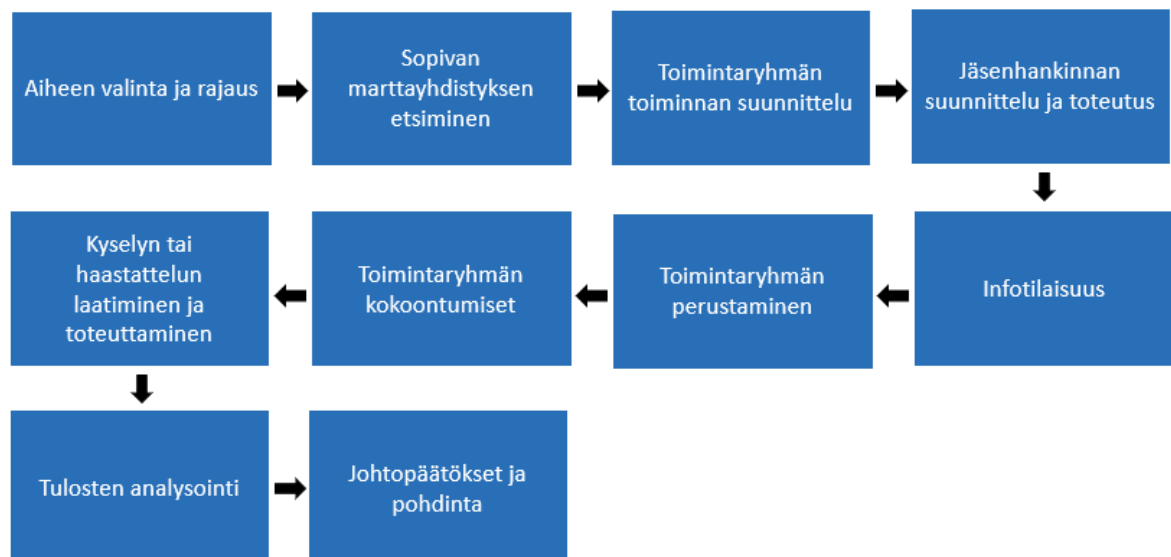
6 Projektin suunnittelu ja toteutus

Tässä luvussa kerrotaan opinnäytetyön toiminnallisen osuuden etenemisprosessista. Ensin esitellään toiminnan suunnitelma. Sen jälkeen kerrotaan kohta kohdalta, kuinka suunnitelma käytännössä toteutettiin.

6.1 Suunnittelu

Toiminnallinen osio suunniteltiin toteutettavaksi noin puolessa vuodessa kuvassa 3 esitellyssä järjestyksessä. Alkuvaiheessa toimintaa suunniteltiin tehtäväksi yhdessä toimeksiantajan kanssa. Toteutuksen myöhemmissä vaiheissa sovittiin yhteyttä pidettäväksi tarpeen mukaan pääasiassa puhelimitse sekä sähköpostin välityksellä.

Kuva 3. Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden prosessin suunnitelma.



Syksyn 2021 aikana oli tarkoitus rajata aihe ja päättää tutkimuskysymykset, toteuttaa jäsenhankintaa yhdessä toimeksiantajan kanssa, tehdä ryhmälle toimintasuunnitelma sekä

perehtyä viitekehysten teoriaan. Toimintaryhmän itsenäinen toiminta suunniteltiin alkavaksi marraskuussa pidettävän infotilaisuuden jälkeen joulukuussa 2021 ja jatkuvan 1-2 kertaa kuukaudessa siitä eteenpäin. Opinnäytetyötä varten tehtävä kysely- tai haastattelututkimus suunniteltiin toteutettavaksi muutaman toimintakerran jälkeen alkukevällä 2022. Selvyys siitä, tehdäänkö tutkimus kyselynä vai haastatteluina, jätettiin suunnitteluvaiheessa vielä mietintään, sillä se riippui toimintaan osallistuvien henkilöiden lukumäärästä. Tutkimuksen analysointi suunniteltiin tehtäväksi heti haastattelun tai kyselyn jälkeen, jonka jälkeen opinnäytetyössä oli tarkoitus siirtyä kuvaamaan johtopäätöksiä, miettimään mahdollisia kehitysehdotuksia ja pohtimaan työn onnistumista kokonaisuudessaan.

6.2 Toteutus

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus eteni pääpiirteittäin suunnitelman mukaisesti sekä kirjatun toimintasuunnitelman että alussa asetetun aikataulutavoitteen osalta. Alkuvaiheen toteutus sujui hyvässä yhteistyössä toimeksiantajan kanssa. Toimintaryhmän aloitettua toimintansa yhteydenpito harveni, mutta tarvittaessa apua oli aina saatavilla, kuten oli sovittukin, ja yhteydenpito oli mutkatonta. Seuraavissa alaluvuissa kerrotaan kuvassa 3 esitellyt askeleet ja niiden eteneminen.

6.2.1 Aiheen valinta ja rajaus

Opinnäytetyön aiheesta ryhdyttiin keskustelemaan elokuussa 2021. Aiheesta käytiin useita keskusteluja ja sitä pohdiskeltiin yhteistuumin piirin toiminnanjohtajan ja työntekijöiden kanssa useamman viikon ajan. Keskustelua aiheutti erityisesti pohdinta siitä, onko tarkoituksenmukaisempaa perustaa uusi yhdistys vai sittenkin toimintaryhmä.

Pitkällisten pohdintojen tuloksena päädyttiin perustamaan jonkun valmiin paikallisen marttayhdistyksen alainen toimintaryhmä, sillä sen perustaminen on huomattavasti yksinkertaisempaa ja nopeampaa kuin yhdistyksen perustaminen. Uuden ryhmän oli tarkoitus päästä aloittamaan toimintansa mahdollisimman pian, mikä myös tuki ajatusta toimintaryhmän perustamisesta yhdistyksen sijaan, sillä toimintaryhmä voi aloittaa

toimintansa heti, kun sen emoyhdistys on sen hyväksynyt. Aihevalinta ja rajausta saatiin lopullisesti päätettyä lokakuun 2021 alussa.

6.2.2 Sopivan marttayhdistyksen etsiminen

Kun opinnäytetyön aihe oli päätetty, alettiin miettiä sopivaa marttayhdistystä, jonka alaisuuteen se perustettaisiin. Toimintaryhmät ovat itsenäisesti toimivia ryhmiä, eikä niiden toiminta vaadi emoyhdistyksiltä juurikaan aktiivisia toimenpiteitä. Silti halukkuutta toimintaryhmän perustamiselle oman toiminnan lisäksi ei tuntunut paikallisissa yhdistyksissä juurikaan olevan.

Yhteyttä otettiin lopulta useampaan yhdistykseen. Yhteistyöstä kiinnostunut yhdistys löytyi viimein sopivasti alueelta, johon opinnäytetyön tekijällä oli jo kontakteja. Yhdistyksen kanssa sovittiin alustavasti tulevasta askelista, ja prosessissa voitiin jatkaa eteenpäin.

6.2.3 Toimintaryhmän toiminnan suunnittelu

Kun emoyhdistys oli löytynyt, tehtiin tulevalle toimintaryhmälle alustava toimintasuunnitelma. Koska toiminnan keskiössä tulisi olemaan kestävä kehitys ja toiminnalla tavoiteltiin ihmisten toiminnan muuttumista kestävämmäksi, tuli sitä suunnitella näistä lähtökohdista. Toimintasuunnitelma tehtiin suuntaa antavaksi, koska haluttiin kuulostella myös mukaan tulevien jäsenten mielenkiinnon kohteita ja luoda toiminnasta sellaista, että uudet jäsenet saadaan paitsi innostumaan, myös pysymään toiminnassa mukana.

Toimintasuunnitelmassa (Liite 1) päädyttiin loppuvuoden 2021 sekä kevään 2022 ajalle alustavasti seuraaviin aiheisiin: kestävä joulu, kestävä asuminen ja kuluttaminen, kestävä vaatekaappi, kestävä ruoka, arjen kemikaalit, ruokahävikki, vieraslajit, viljelylaatikoiden perustaminen sekä villiyrttien keräily eli hortoilu. Toiminnassa suunniteltiin hyödynnettäväksi Marttaliiton julkaisemia kestävään kehitykseen ja kestävään arkeen liittyviä vihkosia ja kirjasia sekä aiheisiin liittyviä osioita liiton verkkosivuilta. Myös

Kymenlaakson Marttojen omien työntekijöiden ja työssäoppijoiden valmistamia kirjallisia materiaaleja suunniteltiin otettavaksi käyttöön.

Toiminnassa suunniteltiin hyödynnettäväksi myös niin sanotun ketjukoulutuksen saaneita marttajäseniä. Ketjukoulutus on Marttaliiton tai marttapiirin järjestämä eri aihealueisiin liittyvä lyhyt koulutus, johon voi osallistua 1-2 yhdistyksen jäsentä, jotka sitten vievät saamansa opin ”ketjuna” omiin yhdistyksiinsä (Marttaliitto, n.d.-h). Perustettavaan toimintaryhmään ajateltiin kutsua puhujaksi ainakin kestäviin vaatevalintoihin, viljelylaatikoiden perustamiseen ja hortoiluun ketjukoulutettu henkilö. Myös uusien marttajäsenten mahdollista henkilökohtaista osaamista eri aihealueisiin liittyen suunniteltiin hyödynnettäväksi toimintaryhmän kokoontumisissa, mikäli sellaiseen olisi jäsenillä halukkuutta. Tällä toteutettaisiin Marttaliiton antamaa ohjeistusta siitä, että marttatoiminnassa kannustetaan huomioimaan jokaisen kyvyt ja jakamaan vastuuta kaikille tasapuolisesti (Marttaliitto, n.d.-g).

6.2.4 Jäsenhankinnan suunnittelu ja toteutus

Jäseniä uuteen toimintaryhmään pyrittiin hankkimaan koko nykyisen Kouvolan alueelta ja jäsenhankinnassa kokeiltiin useita erilaisia keinoja ja kanavia. Tavoitteena oli saada perustettavalle toimintaryhmälle monenlaista ja laajaa näkyvyyttä sekä kutsua asiasta kiinnostuneita ihmisiä infotilaisuuteen, jossa kerrottaisiin asiasta tarkemmin. Ilmoituksia päätettiin tehdä sekä sosiaaliseen mediaan että perinteiseen sanomalehteen. Lisäksi haluttiin kokeilla myös omien verkostojen hyödyntämistä, eli luvussa 2.2 mainittua suosittelamista.

Aluksi suunniteltiin ilmoitus (kuva 4, s. 18) paikallislehteen. Ilmoituksesta pyrittiin tekemään houkutteleva, lyhyt ja ytimekäs, ja siinä käytettiin helposti tunnistettavaa Martta-logoa sekä Marttaliiton intrasivuilta löytyviä brändivärejä (Marttaliitto, henkilökohtainen tiedonanto, 18.10.2021). Ilmoitusta laadittaessa tutkittiin malliksi lehdissä olevia ilmoituksia, jotta saataisiin ilmoituksesta mahdollisimman hyvin erottuva.

Kuva 4. Ilmoituksesta pyrittiin tekemään selkeä ja erottuva.



 **Sinustako
Kestävä Martta?**

**Tule mukaan uuteen iloiseen ja
puuhakkaaseen toimintaryhmään!**

Tervetuloa kahvittelemaan ja suunnittelemaan
toimintaa **tiistaina 9.11.2021 klo 17.30** Korian
Puustellille (Jaakkolankuja 4).

Tehdään yhdessä arjesta kestävämpi!

Lisätiedot ja ilmoittautumiset
erityisruokavaliointeen 5.11. mennessä:
katja.haimi@martat.fi tai heli.rajamaki@gmail.com

Järj. Kymenlaakson Martat ry
ja Takamaan Martat ry 

Ilmoitukseen laitettiin tarkoituksellisesti sana ”kestävä”, jotta se herättäisi aiheesta kiinnostuneiden henkilöiden huomion. Ilmoittautumisia pyydettiin, koska vallitsevan koronapandemian vuoksi voimassa oli kokoontumisrajoituksia. Ilmoituksessa mainittiin myös tarjoilut, koska kokemuksen mukaan tämä tieto usein houkuttelee ihmisiä paikalle. Ilmoittautumisten yhteydessä pyydettiin vielä tietoa erityisruokavaliosta. Tällä haluttiin viestittää sitä, että jokainen on tervetullut ja hänet otetaan henkilökohtaisesti huomioon.

Ilmoitus päätettiin laittaa paikalliseen laajalevikkiseen ilmaisjakelulehteen. Se ajoitettiin siten, että se ilmestyi noin kaksi viikkoa ennen toimintaryhmän aloitusinfoa ja 1,5 viikkoa ennen ilmoittautumisajan umpeutumista, jolloin kiinnostuneet henkilöt ehtisivät hyvin ilmoittautua mukaan. Samaa ilmoitusta hyödynnettiin Kymenlaakson Marttojen sosiaalisessa mediassa ja sitä jaettiin Instagramissa ja Facebookissa. Myös piirin työntekijät jakoivat sitä omissa sosiaalisen median kanavissaan. Alun perin suunniteltiin, että ilmoitusta jaetaan myös maksettuna ja kohdennettuna mainoksena sosiaalisessa mediassa, mutta tämä kaatui teknisiin hankaluuksiin, joita sitä yritettäessä kohdattiin.

Lehti-ilmoituksen ja sosiaalisen median ilmoittelun lisäksi laitettiin toisen paikallisen ilmaisjakelulehden järjestöpalstalle vielä edullinen teksti-ilmoitus, joka ilmestyi kaksi päivää ennen ilmoittautumisajan päättymistä. Tässä ilmoituksessa oli sama teksti kuin kuvallisessa ilmoituksessa. Ilmoituksen tavoitteena oli toimia paitsi omana ilmoituksenaan, myös ikään kuin muistutuksena, mikäli aiempi ilmoitus oli nähty ja se oli herättänyt kiinnostusta, mutta ei vielä ollut johtanut toimintaan, eli ilmoittautumiseen.

Lehti- ja some-ilmoitusten lisäksi jäsenhankintaa toteutettiin ahkerasti myös omissa verkostoissa. Ilmoitusta jaettiin henkilökohtaisessa Facebookissa ja Instagramissa. Tämän lisäksi jututettiin ystäviä ja tuttavuuksia, joita aihe saattaisi kiinnostaa, ja kutsuttiin heitä mukaan toimintaan. Mahdollisia aihepiiristä kiinnostuneita ihmisiä lähestyttiin myös omissa yhteystiedoissa olevien henkilöiden osalta WhatsApp-viestien avulla.

6.2.5 Infotilaisuus

Uuden toimintaryhmän aloitusta esiteltiin infotilaisuudessa marraskuussa 2021. Tilaisuus järjestettiin kahvilassa, josta voi vuokrata edullisesti tiloja esimerkiksi erilaisia kokouksia varten. Paikka valittiin sekä toimintaryhmän toiminta-alueeksi suunnitellun keskeisen sijainnin että edullisen hintatason vuoksi. Toimeksiantaja piti tilaisuuden aluksi esittelyn marttatoiminnasta ja toimintaan liittymisestä. Tämän jälkeen esiteltiin toimintaryhmän toiminta-ajatus ja alustava toimintasuunnitelma. Infotilaisuudessa oli paikalla myös tulevan emoyhdistyksen edustajia kertomassa yhdistyksensä toiminnasta.

Tilaisuuteen osallistui yhteensä yhdeksän henkilöä, joista kuusi oli toiminnasta kiinnostuneita uusia mahdollisia jäseniä. Paikalla olijoiden lisäksi saatiin neljä kiinnostunutta yhteydenottoa henkilöiltä, jotka eivät syystä tai toisesta päässeet paikalle infotilaisuuteen, mutta ilmoittivat halukkuutensa tulla mukaan toimintaryhmään myöhemmin. Osallistujien määrää pidettiin ajankohtaan nähden kohtuullisen hyvänä, sillä koronapandemia näkyi yleisesti ottaen varovaisuutena osallistua mihinkään toimintaan kodin ulkopuolella.

6.2.6 Toimintaryhmän perustaminen

Infotilaisuudessa päätettiin perustaa toimintaryhmä ja anoa sen perustamista paikallisen marttayhdistyksen alaisuuteen. Toimintaryhmän nimeksi oli alustavasti ajateltu Kestävät Martat, mutta nimikeskustelun päätteeksi tilaisuuteen osallistujien yksimielinen päätös ryhmän nimeksi oli Kestomartat. Nimeä pidettiin lyhyempänä ja ytimekkäämpänä sekä helppokäyttöisempänä puhekielessä. Ryhmälle valittiin myös vastaava vetäjä jo tässä vaiheessa. Toimintaryhmä sai luvan toimintansa aloitukselle jo infotilaisuudessa, sillä emoyhtiön hallitus oli jo Kymenlaakson Marttojen toiminnanjohtajan yhteydenoton jälkeen keskustellut siitä, että toimintaryhmän perustamisanomus tullaan hyväksymään.

Infotilaisuuden jälkeen kirjoitettiin tilaisuudessa sovittuihin asioihin liittyen toimintaryhmän perustamispöytäkirja, joka toimi myös anomuksena. Valittu ryhmänvetäjä lähetti sen sähköpostitse emoyhdistyksen puheenjohtajalle, joka puolestaan toimitti sen yhdistyksen hallituksen kokoukseen hyväksyttäväksi ja allekirjoitettavaksi. Infotilaisuudessa sovittiin, että toimintaryhmän toimintasuunnitelma ja talousarvio voidaan toimittaa yhdistyksen hallitukselle myöhemmin, kunhan toiminta on saanut hiukan suuntaa ja päässyt alkuun.

Uusi toimintaryhmä ilmoitettiin Kymenlaakson Marttoille, josta puolestaan ilmoitettiin se Marttaliittoon. Kestomarttoille perustettiin sähköpostiosoite ja saatiin Marttaliitosta id-numero, jonka jälkeen sille voitiin perustaa myös oma virallinen sivusto Marttaliiton verkkosivujen Yhdistykset-osioon (Marttaliitto, n.d.-i). Uusille jäsenille perustettiin myös oma WhatsApp-ryhmä helpottamaan yhteydenpitoa ja tulevien marttailtojen suunnittelua. Toimintaryhmä oli nyt valmis aloittamaan toimintansa.

6.2.7 Toimintaryhmän kokoontumiset

Kestomartat-toimintaryhmän kokoontumiset eli marttaillat aloitettiin suunnitelman mukaisesti joulukuussa 2021. Kokoontumisia pidettiin 1–2 kertaa kuukaudessa, noin kolmen viikon välein, ja niiden aiheet liittyivät kestävään kehitykseen ja noudattivat alustavaa toimintasuunnitelmaa. Eri aiheiden käsittelyssä hyödynnettiin kohdassa 6.2.3 kerrottuja Marttaliiton ja Kymenlaakson Marttojen tuottamia materiaaleja ja verkkosivuja. Kestävästä

vaatevalinnoista oli aihetta alustamassa Marttojen ketjukoulutuksen kyseisestä aiheesta käynyt emoyhdistyksen edustaja. Vegaanista kokkauskertaa veti vegaaniseen ruokaan erityisesti perehtynyt toimintaryhmän jäsen.

Marttailloissa oli paikalla kerrallaan 4–6 uutta jäsentä. Kokoontumiset pidettiin yhden jäsenen kotona ja kokkauskerta marttapiirin toimiston yhteydessä sijaitsevilla opetuskeittiötiloissa. Koska koronapandemia vaikutti edelleen, otettiin käyttöön myös etäyhteydet. Tämä mahdollisti myös paikan päälle tulemasta estyneiden henkilöiden osallistumisen neuvonnan kuunteluun ja yhteiseen keskusteluun. Esimerkiksi kestävästä vaatevalinnoista puhuttaessa ohjelmassa oli parsimista, jota pystyi tekemään hyvin myös etäyhteyden päässä. Koska koronapandemia vaikutti usein osallistujien määriin, laitto ryhmänvetäjä aina marttailtojen jälkeen yhteisen sähköpostiviestin kaikille jäsenille. Viestissä kerrottiin marttaillassa läpi käyty aihealue ja vinkattiin linkkien kera, mistä siihen liittyviä asioita voi löytää, jos haluaa tutustua aiheeseen kotoa käsin tai kerrata oppimiaan asioita vielä kotioloissa.

Kaikki toimintaryhmän toiminta liittyi kestävään kehitykseen. Marttailloissa laskettiin omaa hiilijalanjälkeä ja pohdittiin, miten sitä voisi vähentää. Lisäksi keskusteltiin kestävästä joulunviettotavoista, valmistettiin itse ekologisia kynttilöitä, kokattiin ilmastoystävällistä vegaanista ruokaa, kuunneltiin neuvontaa kestävästä vaatevalinnoista ja perehdyttiin vaatteiden korjaamiseen. Ryhmässä myös suunniteltiin tulevaisuudessa toteutettavaksi jonkunlainen hyväntekeväisyyspaus, jonka tuotto kohdistettaisiin johonkin sosiaalisesti kestävään kohteeseen.

6.2.8 Haastattelun laatiminen ja toteuttaminen

Toiminnalliseen opinnäytetyöhön liittyvä laadullinen tutkimus päädyttiin vähäisen osanottajamäärän takia tekemään puolistrukturoituna teemahaastatteluna. Se toteutettiin yhden marttailan päätteeksi yhteishaastatteluna. Haastattelija johdatteli keskustelun aiheeseen ja esitti kysymyksiä, joista haastateltavat saivat vapaasti keskustella.

Haastattelua varten suunniteltiin vain kaksi varsinaista kysymystä: ”Miten päädyit mukaan tähän ryhmään?” ja ”Onko toimintasi mielestäsi muuttunut kestävämmäksi tällaiseen kestäväen kehityksen ryhmätoimintaan osallistumalla?” Haastattelukysymyksillä pyrittiin saamaan vastauksia opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin ”Millä keinoilla saadaan ihmiset mukaan marttatoimintaan?” ja ”Muuttuuko ihmisen toiminta kestävämmäksi marttatoimintaan osallistumalla?” Keskustelu oli vilkasta ja polveilevaa, ja haastattelijan piti välillä palautella keskustelua takaisin haastattelun aiheeseen.

Keskusteluun osallistui haastattelijan lisäksi neljä ryhmän jäsentä. Haastattelua ei litteroitu, mutta tallenteelta saatiin keskustelun lomasta kerättyä vastauksia asetettuihin kysymyksiin. Vähäisen osallistujamäärän takia haastattelukysymykset laitettiin myös Kestomarttojen omaan WhatsApp-ryhmään. Ryhmähaastattelun jälkeisenä päivänä yksi haastatteluun osallistunut jäsen halusi vielä täydentää vastaustaan keskusteluryhmän kautta, ja tämän lisäksi sinne saatiin vielä yksi vastaus henkilöltä, joka ei ollut osallistunut ryhmähaastatteluun.

Haastateltavat antoivat kirjallisen suostumuksensa haastatteluun. Haastattelu taltioitiin Microsoft Teams -työkalun tallennustoiminnolla ja tiedosto tallennettiin salasanatulla tietokoneella olevaan kansioon. Samaan kansioon tallennettiin myös WhatsApp-viesteistä otetut kuvakaappaukset. Haastattelumateriaaleja tullaan säilyttämään yksi vuosi opinnäytetyön hyväksymispäivästä alkaen, jonka jälkeen ne tuhotaan.

6.2.9 Haastattelun analysointi

Haastatelluista yksi henkilö oli päätenyt ryhmään ilmaisjakelulehden järjestöpalstalla olleen teksti-ilmoituksen perusteella. Hän mainitsi, että hänellä oli ollut jo valmiiksi halu liittyä marttoihin, ja ilmoituksessa mainittu viittaus kestäväen kehityksen aihepiiriin toimi lopullisena virikkeenä lähteä mukaan juuri tähän ryhmään. Kukaan muu haastateltavista ei ollut nähnyt kumpaakaan lehti-ilmoitusta, eikä kukaan ollut nähnyt myöskään Kymenlaakson Marttojen some-kanavilla olleita ilmoituksia.

Kolme muuta haastateltavaa oli saanut tiedon ryhmästä suosittelun kautta. Heidän vastauksiaan olivat ”perustaja pyysi”, ”kaveri pyysi” ja ”sisko pyysi”. Heillä ei ollut lähtökohtaisesti varsinaisesti mitään erityistä halua liittyä marttoihin, mutta kestävän kehityksen aihealueet kiinnostivat. Yksi henkilö kertoi, että hänen varsinainen motiivinsa ryhmään mukaan tulemiselle oli halu levittää vegaaniaatetta kaikille mahdollisille ihmisille.

Kysymykseen siitä, onko oma toiminta muuttunut kestävämmäksi tähän ryhmätoimintaan osallistumalla, saatiin erilaisia vastauksia. Yksi henkilö vastasi, että hänen toimintansa oli muuttunut kestävämmäksi jo ensimmäisestä tapaamiskerrasta alkaen. Hän oli tutustunut tarkkaan kaikkiin käytyihin aihealueisiin myös marttailtojen jälkeen lähetetyistä sähköposteista. Muut haastateltavat eivät kokeneet, että heidän toimintansa olisi juurikaan muuttunut. Toisaalta kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että vaatteisiin ja niiden korjaamiseen liittynyt marttailta oli saanut heidät kiinnostumaan vaatehuollosta ja innostumaan parsimisesta ja paikkaamisesta, joten ainakin niiltä osin omassa toiminnassa oli tapahtunut pientä muutosta kestävämmän elämäntavan suuntaan.

Ryhmätoiminta sinänsä koettiin hyväksi asiaksi. Esille nostettiin muun muassa se, miten tärkeää on päästä tekemisiin samoista asioista kiinnostuneiden ihmisten kanssa. Haastatteluun mennessä marttailtoja oli ollut vain muutama, eivätkä kaikki jäsenet olleet päässeet mukaan joka kerralla. Haastateltavat kertoivat tämän mahdollisesti vaikuttavan siihen, ettei omaan toimintaan ollut vielä tullut suuria muutoksia. Haastateltavat pohtivatkin, tulisiko niitä kenties ajan myötä, kun toiminta jatkuu.

Yksi vastaaja kertoi, että vaatteiden korjausta ei ollut tullut edes ajatelleeksi aiemmin itse. Kun aiheesta oli ryhmässä puhuttu, tuli oivallus, että korjaustöitä voi opetella tekemään myös itse. Toisesta vastauksesta ilmeni vahva, jo lapsuudenkodista lähtenyt kiinnostus ympäristöasioihin. Ympäristöajattelussa oli kuitenkin ollut pitkä tauko ja viestistä kuvastui ilo siitä, että nyt oli avautunut mahdollisuus lähteä mukaan tällaiseen kestäväen kehityksen ryhmään, kun ryhmän perustaja pyysi henkilökohtaisesti mukaan toimintaan.

7 Johtopäätökset

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tutkimuskysymyksiä olivat: ”Millä keinoilla saadaan ihmiset mukaan marttatoimintaan?”, ”Miten kestävä kehitys näkyy marttatoimintaryhmän toiminnassa?” ja ”Muuttuuko ihmisen toiminta kestävämmäksi marttatoimintaan osallistumalla?” Seuraavissa alaluvuissa esitetään työstä syntyneitä johtopäätöksiä. Johtopäätöksiin on sisällytetty myös kehitysehdotuksia. Lopuksi pohditaan vielä työtä kokonaisuutena.

7.1 Suositteleminen on tehokkain tapa hankkia uusia marttajäseniä

Jäsenhankintaa toteutettiin monen eri kanavan kautta. Näkyväksi ajateltu ilmoitus paikallisessa ilmaisjakelulehdessä ei kuitenkaan tuottanut toivottua tulosta, eikä nykyaikaiseksi ajateltu sosiaalisessa mediassa ilmoittelukaan tavoittanut asiasta kiinnostuneita ihmisiä. Jäsenhankintakeinoista selkeästi parhaaksi tavaksi osoittautuikin omissa verkostoissa tapahtunut henkilökohtainen suosittelu, sillä sen kautta tulivat toimintaan mukaan lähes kaikki uudet jäsenet. Vain yksi henkilö kertoi löytäneensä ryhmään lehti-ilmoituksen kautta, ja sekin oli edullinen järjestöilmoitus, jossa on pelkästään tekstiä, eikä kalliimpi värillinen ilmoitus.

Toimeksiantajan taholla on pohdittu lehti-ilmoittelun kannattavuutta ja tämä opinnäytetyö osoitti, että sillä ei välttämättä ole kovin suurta arvoa. Myöskään sosiaalisen median ilmoittelu ei näytä tavoittavan uusia, asiasta kiinnostuneita ihmisiä. Facebookista (Facebook, henkilökohtainen tiedonanto, 16.2.2022) saadussa raportissa (kuva 5, s. 25) näkyy, että Facebookissa ollut ilmoitus tavoitti yli tuhat henkilöä ja sitä oli myös jaettu eteenpäin. Silti kyseisen ilmoituksen vaikutus oli täysin mitätön, eikä sillä saatu ainuttakaan ihmistä kiinnostumaan perustettavasta toimintaryhmästä niin paljon, että ilmoitus olisi johtanut toimintaan ja ryhmään liittymiseen.

Kuva 5. Facebook-ilmoittelun tavoittavuus (Facebook, henkilökohtainen tiedonanto, 16.2.2022).



Suusta suuhun tai muissa omissa sosiaalisissa verkostoissa kulkeva tieto oli siis tämän kokemuksen perusteella selkeästi paras tapa kutsua uusia ihmisiä mukaan marttatoimintaan. Tätä tietoa pyrittiin hyödyntämään jo heti toimintaryhmän kokoontumisten käynnistyttyä kannustamalla jokaista uutta jäsentä kutsumaan mukaan omia ystäviä ja tuttavvia. Myös toimeksiantajan kannattaa hyödyntää opinnäytetyöstä saatua kokemusta jatkossa jäsenhankinnassaan. Yhdistysten jäseniä voisi kannustaa aktiiviseen suositteluun omissa ystäväpiireissään ja muissa sosiaalisissa verkostoissaan. Myös esimerkiksi markkinoilla ja kahvituksissa kannattaa jatkossakin kertoa toiminnasta juttelemalla ihmisille ja kutsumalla heitä henkilökohtaisesti tutustumaan yhdistysten toimintaan. Mikäli ilmoittelua halutaan kuitenkin edelleen tehdä myös lehdissä, tai esimerkiksi Kymenlaakson Marttojen sosiaalisen median kanavilla, niissä todennäköisesti kannattaisi panostaa kohdennettuun, maksulliseen

ilmoitteluun. Ehkä voisi miettiä myös perinteisiä kauppojen ilmoitustauluja yhtenä ilmoittelukanavana.

7.2 Kestävä kehitys on toimintaryhmän perustana

Kuten luvussa 3 kerrottiin, marttatoiminta on perustunut alusta asti kestävän kehityksen arvoihin ja martat ohjaavat yhä edelleen ihmisiä kohti ekologisesti, taloudellisesti, sosiaalisesti ja kulttuurisesti kestävämpiä elämäntapoja. Nämä pyrkimykset näkyvät niin Marttaliiton kuin marttapiirienkin toiminnassa, ja myös yhdistyksiä ja toimintaryhmiä kannustetaan pitämään kestäviin aihepiireihin liittyviä marttailtoja. Kestävään arkeen liittyvää materiaalia löytyy Marttaliiton painattamista materiaaleista sekä verkkosivuilta valtavat määrät.

Uuden Kestomartat-toimintaryhmän toiminta perustuu kokonaan kestävään kehitykseen. Kestävyys haluttiin pitää esillä alusta asti ja se näkyi jo jäsenhankinnassa, kun ilmoituksissa luki ”Sinustako kestävä martta?” ja ihmisiä kutsuttiin nimenomaan kestävä kehityksen toimintaryhmään. Kestävyys haluttiin näkymään myös toimintaryhmän nimeen ja Kestomartat kuvastaakin hienosti ryhmän toiminta-ajatusta. Ryhmän kaikissa tapaamisissa hyödynnettiin liiton ja piirin tuottamia kestävä arjen aiheisiin liittyviä materiaaleja sekä myös ryhmäläisten ja muiden marttojen osaamista aihealueisiin liittyen. Kestävä kehitys oli siis todella läsnä kaikessa toimintaryhmän toiminnassa ja tulee olemaan jatkossakin.

7.3 Ryhmätoiminta voi kannustaa kohti kestävämpiä elämäntapoja

Luvussa 4 kerrottiin, kuinka ihmisen toimintaan ja sen muutokseen vaikuttavat monenlaiset seikat. Ryhmässä ollaan kuin perheessä ikään, ja tukeva ja kannustava ryhmä voi todella auttaa myös muuttamaan elämäntapoja kestävämmiksi. Tämän toimintaryhmän kohdalla koettiin, että kiinnostavan aihepiirin lisäksi myös samanhenkiset ryhmäläiset olivat tärkeä tekijä siinä, että yleensäkin haluttiin lähteä mukaan ryhmätoimintaan.

Opinnäytetyössä haluttiin tutkia, muuttuuko ihmisten toiminta kestävämmäksi kestävä kehityksen marttatoimintaryhmään osallistumalla. Opinnäytetyön teoriaosuuden työstön

aikana löydettiin luvussa 3.3 esitelty, aiheeseen liittyvä Kestävä arki -tutkimus (Jerkku, 2018). Kyseisestä tutkimuksesta, samoin kuin sen jälkeen tehdyistä seurantalutkimuksista, joista Marttojen neuvonnan johtaja Teija Jerkku (Jerkku, henkilökohtainen tiedonanto 1.3.2022) kertoi sähköpostiviestissään, kävi ilmi, että martat todella toimivat ympäristöystävällisemmin kuin muut kansalaiset. Opinnäytetyössä tehdyn haastattelun perusteella muutosta kestävämpään suuntaan ei kuitenkaan koettu juurikaan tapahtuneen. Tämä johtui pitkälti siitä, että ryhmään hakeutuneilla henkilöillä oli jo valmiiksi paljon perehtyneisyyttä aiheeseen. Kolme neljästä haastatellusta oli jo Kinnusen (2006) esittämän Prochaskan & DiClementen vuonna 1983 kehittämän muutosvaihemallin ylläpitovaiheessa, jossa kestävästä elämäntavoista on tullut pysyviä tapoja. Nämä kolme jäsentä olivat lisäksi motivaatioprofiileiltaan Tinkimättömiä arkivihreitä (Nissinen & Laita, 2021), sillä heidän kestävä valintansa pohjautuvat vankkaan perehtyneisyyteen.

Yhden haastateltavan kohdalla muutokset olivat näkyvämpiä. Hän sijoittui muutosvaihemallin valmistautumisvaiheeseen, sillä hän kertoi kokevansa muutokset tarpeellisiksi, oli päättänyt toimia ja halusi kokeilla monenlaisia uusia asioita. Hän oli hakeutunut ryhmäänkin nimenomaan siksi, että sen aiheena oli kestävä kehitys. Yhdessä koetut asiat ja jaetut kokemukset kannustivat ja innostivat häntä toimimaan uudella tavalla. Myös muut haastateltavat kertoivat saaneensa joitakin oivalluksia ja he olivat kokeilleet toimintatapoja, joita eivät olleet aiemmin tulleet kokeilleeksi. Ryhmätoimintaan osallistuminen tukeekin sekä uusien toimintamallien opettelua että ylläpitovaiheessa pysyttelyä, sillä kuten sekä Williamsonin ym. (2018, ss. 34–35) raportissa että Kaukkilan & Lehtosen (2007, s. 16) teoksessa todettiin, ryhmässä toimiminen motivoi ja ryhmän tuki kannustaa.

Toimintaryhmä ehti kokoontua opinnäytetyöprosessin aikana vain muutamia kertoja, eivätkä kaikki haastattelussa olleet jäsenet olleet mukana jokaisella kerralla. Haastatellut henkilöt olivat myös pääosin sellaisia, joille kestävä elämäntavat olivat jo selvästi osa jokapäiväisiä elämäntapoja. Tämän vuoksi haastattelussa ei välttämättä saatu sellaisia tuloksia, joita teoriaosuuden perusteella kenties odotettiin. Selviä muutoksia toiminnassa kohti kestävämpiä elämäntapoja ei siis juurikaan tullut esille kuin yhdellä henkilöllä. Jatkossa tätä asiaa voisikin olla hyvä selvittää uudestaan ja haastattelun voisi uusia esimerkiksi vuoden

kuluttua, jolloin ryhmä olisi ehtinyt kokoontua useammin ja aihealueita olisi käyty läpi laajemmin. Voisi myös olla hyvä saada haastateltaviksi erityisesti sellaisia henkilöitä, joille kestävät elämäntavat eivät ryhmään tullessa olleet vielä niin tuttuja ja jokapäiväisiä rutiineja. Myös toimeksiantajan mielestä selvitys oman toiminnan muuttumisesta vaatisi useampaa kyselyä kohderyhmälle. Toisaalta Marttaliitto on jo aihetta tutkinut useaan kertaan yleisellä tasolla, joten ehkä tällaiselle tutkimukselle ei ole tarvetta, ellei esimerkiksi Kymenlaakson Martoissa haluta tutkia asiaa omien yhdistysten osalta.

7.4 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön toimeksiantona oli perustaa aktiivisesti toimiva kestävän kehityksen marttatoimintaryhmä. Aihe oli erittäin kiinnostava ja kestävän arjen toimintatavat ovat tätä päivää. Työn toiminnallinen osuus sujui toimintasuunnitelman mukaisesti ja se eteni aikataulullisesti juuri niin kuin oli ajateltukin. Työn tavoite onnistui hyvin: toimintaryhmä saatiin perustettua ja sen jäsenet ovat asiasta kiinnostuneita. Toiminta myös jatkuu aktiivisena ja ryhmään on aloituksen jälkeen liittynyt uusia jäseniä, mikä on varmasti toimeksiantajan näkökulmasta mieluinen asia.

Opinnäytetyön aiheen valintaan ja rajaamiseen käytettiin alussa melko paljon aikaa ja aihetta käsiteltiin monelta kantilta. Tutkimuskysymysten tarkka muoto selkiytyi työn edetessä ja samaa tahtia tarkentui viitekehyksen teoriaosuus. Kaikki tämä pohtiminen ja aiheiden tarkentelu kannatti, sillä näin luotiin työlle selkeät raamit, joiden sisällä pysytellä myös silloin, kun työssä tuli hetkiä, jolloin ei tiennyt, mihin suuntaan kannattaisi edetä. Aiheen täsmällinen rajaus näytti tärkeytensä myös palautevaiheessa, sillä toimeksiantajan ehdotus emoyhdistysten jäsenten haastattelusta päätettiin jättää pois, koska se ei varsinaisesti liittynyt juuri tästä työstä haettavaan tuloksiin.

Jäsenhankinnan tehokkuus mietitytti jälkikäteen. Kymenlaakson Martoissa oli suunniteltu pidettäväksi uusien jäsenten ilta, joka peruuntui koronaviruspandemian takia. On vaikea arvioida, miten paljon niin sanottu normaali tilanne olisi vaikuttanut: olisiko jäseniä kenties saatu enemmän, jos tilaisuus olisi voitu pitää suunnitellusti? Toisaalta uusia jäseniä saatiin kuitenkin lopulta kymmenkunta, mitä voidaan pitää aivan kelpo saavutuksena aikana, jolloin

ihmisiä selvästi pelotti liikkua ihmisten ilmoilla vallalla olevan pandemiatilanteen ja kokoontumisrajoitusten vuoksi.

Jäsenhankinnassa olisi voitu ehkä tehdä vielä lisätoimenpiteitä, jos olisi arvattu, että sekä lehdissä että sosiaalisen median kautta tapahtunut ilmoittelu olivat molemmat lähes tehottomia. Ilmaisjakelulehtien ja somen tehoon luotettiin siis selvästi liikaa. Esimerkiksi kauppojen seinille olisi myös voitu viedä ilmoituksia, joita ihmiset olisivat mahdollisesti nähneet paremmin kuin vaikkapa järjestöpalstalla olevaa teksti-ilmoitusta. Omissa verkostoissa olevia ihmisiäkin olisi ehkä voinut kontaktoida enemmän ja huomioida myös sellaisia henkilöitä, jotka eivät välttämättä olleet lähtökohtaisesti kiinnostuneita kestävän arjen aihealueista.

Opinnäytetyössä haluttiin selvittää, muuttuuko ihmisten toiminta kestävämmäksi toimintaryhmän myötä. Tulos oli teoriassa ajateltuna huono, koska mitään erityisen suurta muutosta ei pääosin ollut nähtävillä. Tämän kuitenkin todettiin johtuvan siitä, että haastatellut henkilöt olivat useimmiten jo ottaneet kestävät elämäntavat omikseen. Tutkimuksen tulos ei siis varsinaisesti tarkoita, että toiminnalla ei olisi merkitystä ja vaikutusta. Kestomartat ehtivät kokoontua vain muutamia kertoja ja osallistujilla oli jo näidenkin kokoontumisten perusteella kuitenkin havaintoja uusista oivalluksista, joten toiminnan merkityksellisyyden pystyi huomaamaan.

Tuloksiin mitä ilmeisimmin vaikutti myös se, että toimintaan toivottiin mukaan nimenomaan kestävästä aihealueista kiinnostuneita henkilöitä. Tämä ilmeni jo jäsenhankintavaiheessa, kun ilmoituksissa mainittiin sana ”kestävä”. Oli siis melko arvattavaa, että uudet jäsenet olivat aiheesta kiinnostuneita ja mahdollisesti jo toimivat elämässään kestävästi.

Kestävä arki -tutkimuksen tuloksista näki, että martat toimivat kestävämmän kuin muut kansalaiset. Voikin siis olla, että marttatoimintaan yleisestikin hakeutuu nimenomaan sellaisia ihmisiä, joita nämä asiat kiinnostavat. Ehkä voisikin siis olla tarpeellista pohtia jatkossa keinoja siihen, miten saataisiin mukaan myös heitä, joita nämä aihealueet eivät erityisemmin kiinnosta. Juuri heille tällaisella toiminnalla olisi erityisen suurta merkitystä, jos he sen avulla löytäisivät kiinnostusta kestävämpiä elämäntapoja kohtaan. He voisivat ryhmässä oppien ja muiden ryhmäläisten tuen avulla opetella niitä ja jatkossa osaltaan

vaikuttaa siihen, että rajalliset maapallomme resurssit riittävät myös tuleville sukupolville. Toisaalta maailma muuttuu koko ajan ja oletettavasti esille nousee tulevaisuudessa yhä uusia aihealueita, joiden suhteen meiltä kuluttajilta vaaditaan kestävämpiä tekoja, joten periaatteessa jokainen voi kuitenkin oppia koko ajan jotain uutta, myös kestävä elämän konkarit.

Marttojen pitkä ja menestykseläs taival osoittaa, että marttojen toimintatapa on onnistunutta. Aihealueet liittyvät jokaisen ihmisen arkeen ja jokapäiväiseen elämään, ja uusien asioiden opettelu yhdessä marttaystävien kanssa kiinnostaa ja innostaa yhä edelleen. Marttatoiminta on varmasti tulevaisuudessakin vahvassa roolissa ohjaamassa ihmisiä kohti kestävämpää arkea. Kestomartat on hyvä esimerkki ryhmästä, jossa yhteinen kiinnostus kestävämpää arkea kohtaan kannustaa jäseniään toimimaan yhteisen maapallon hyväksi joka päivä.

Lähteet

- Dufva, M., Rowley, C. & Vataja, K. (2021). *Tulevaisuusbarometri 2021*. Sitran selvityksiä 184. <https://media.sitra.fi/2021/03/19133822/sitra-tulevaisuusbarometri-2021.pdf>
- Haltia, M. (1949). *Marttatoiminta 1899–1949*. Maalaiskuntien liiton kirjapaino.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2014). *Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Gaudeamus Oy.
- Jerkku, T. (2018). *Martat & kestävä arki*. [diaesitys] <https://www.martat.fi/wp-content/uploads/2018/04/13-10-Teija-Jerkku-Kestava-arki-tutkimus.pdf>
- Kaukkila, V. & Lehtonen, E. (2007). *Ryhmästä enemmän: Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle*. Laadukasta kulttuuria vapaaehtoistyöhön -hanke ja Suomen Mielenterveysseura. SMS-Tuotanto Oy.
- Kinnunen, S. (2006). *Elämäntapamuutoksen vaiheet. Muutosvaihemalli (Prochaska & DiClemente 1983)*. [diaesitys] <https://docplayer.fi/263511-Elamantapamuutoksen-vaiheet-muutosvaihemalli-prochaska-diclemente-1983.html>
- Kymenlaakson Martat ry. (n.d.). *Kymenlaakson marttatoimintaa*. <https://www.martat.fi/kymenlaakso/>
- Lettenmeier, M., Akenji, L., Toivio, V., Koide, R. & Amellina, A. (2019). *1,5 asteen elämäntavat: Miten voimme pienentää hiilijalanjälkeämme ilmastotavoitteiden mukaiseksi?* Sitran selvityksiä 148. <https://media.sitra.fi/2019/05/15135519/1o5-asteen-elamantavat.pdf>
- Marttaliitto. (2019a). *Marttayhdistyksen toimintaryhmän ohje*. <https://www.martat.fi/wp-content/uploads/2019/11/Toimintaryhman-ohje-2.pdf>
- Marttaliitto. (2019b). *Marttajärjestön strategia*. <https://www.martat.fi/wp-content/uploads/2019/04/ML-Vuosikokous-2019-LIITE-9-Marttajarjeston-strategia.pdf>

Marttaliitto. (2020). *Martan kestävä arki -infograafi* [kuva]. https://www.martat.fi/wp-content/uploads/2020/01/Martan-kestava-arki_infograafi-896x1024.jpg

Marttaliitto. (2021). *Marttaliiton toimintasuunnitelma 2022*. <https://www.martat.fi/wp-content/uploads/2021/06/Marttaliiton-toimintasuunnitelma-2022-hyvaksytty-vuosikokouksessa-24.4.2021.pdf>

Marttaliitto. (n.d.-a). *Marttapiirit*. <https://www.martat.fi/marttapiirit/>

Marttaliitto. (n.d.-b). *Yhdistyksen perustaminen ja lakkauttaminen*. <https://www.martat.fi/martat/yhdistyskanava/yhdistyksen-perustaminen-ja-lakkauttaminen/>

Marttaliitto. (n.d.-c). *Toimintaryhmät*. <https://www.martat.fi/martat/yhdistyskanava/toimintaryhmat/>

Marttaliitto. (n.d.-d). *Jäsenhankinta*. <https://www.martat.fi/martat/yhdistyskanava/jasenhankinta/>

Marttaliitto. (n.d.-e). *Marttaliiton uutiset*. Haettu 27.3.2022 osoitteesta <https://www.martat.fi/ajankohtaista/>

Marttaliitto. (n.d.-f). *Marttakoulu*. <https://www.martat.fi/marttakoulu/>

Marttaliitto. (n.d.-g). *Marttojen yhdenvertaisuusteetit*. <https://www.martat.fi/martat/yhdistyskanava/yhdenvertaisuuden-teemavuosi/marttojen-yhdenvertaisuusteetit/>

Marttaliitto. (n.d.-h). *Ketjukoulutukset*. <https://www.martat.fi/martat/yhdistyskanava/toiminta/ketjukoulutukset/>

Marttaliitto. (n.d.-i). *Kestomartat-toimintaryhmä*. <https://www.martat.fi/marttayhdistykset/kestomartat-tr/>

Nissinen, H. & Laita, S. (17.11.2021). *Mikä motivoi suomalaisia 1,5 asteen ilmastotavoitteeseen?* Uutiset. Sitra. <https://www.sitra.fi/uutiset/mika-motivoi-suomalaisia-15-asteen-ilmastotavoitteeseen/>

- Salo, M. & Nissinen, A. (2017). *Consumption choices to decrease personal carbon footprints of Finns*. Reports of the Finnish environment institute 30/2017. Finnish Environment Institute.
https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/225779/SYKEre_30_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Sitra. (30.12.2019). *Keskivertosuomalaisen hiilijalanjälki*. Artikkelit. Sitra.
<https://www.sitra.fi/artikkelit/keskivertosuomalaisen-hiilijalanjalki/>
- Sitra. (17.11.2021). *Kestävän elämäntavan motivaatioprofiilit*. Tiivistelmä. Sitra.
https://media.sitra.fi/2021/10/15111909/kestavan-elamantavan-motivaatioprofiilit_esitys_sitra.pdf
- Vilka, H. & Airaksinen, T. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Williamson, K., Satre-Meloy, A., Velasco, K. & Green, K. (2018). *Climate Change Needs Behavior Change: Making the Case For Behavioral Solutions to Reduce Global Warming*. Report. Rare Knowledge. <https://rare.org/wp-content/uploads/2019/02/2018-CCNBC-Report.pdf>
- Yhdistyslaki 1989/503. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1989/19890503>
- Ympäristöministeriö. (n.d.). *Mitä on kestävä kehitys?* <https://ym.fi/mita-on-kestava-kehitys>

Liite 1: Toimintaryhmän toimintasuunnitelma 2021–2022

KESTOMARTAT / TOIMINTASUUNNITELMA 2021–2022**JOULUKUU 2021 (kaksi tapaamista)****Kestävä jouluku**

- Keskustelua aiheesta Jennyn materiaalien pohjalta
- Kynttilöiden tekemistä (mehiläisvaha & soijavaha)
- Ensi vuoden suunnittelua

TAMMIKUU 2022 (kaksi tapaamista)**Kestävä asuminen ja kuluttaminen**

- Keskustelua aiheesta, Yksi maapallo riittää -materiaali
- Kestävän arjen testi + lasketaan oma hiilijalanjälki

Kestävä vaatekaappi

- Garderobi-luento (Jenni pitämässä)
- Opetellaan parsimaan ja paikkaamaan, omia vaatteita mukaan!

HELMIKUU 2022**Kestävä ruoka**

- Valmistetaan yhdessä vegaanista ruokaa!
- Paikkana Marttakulma, Pauliina vetäjänä

MAALISKUU 2022 (kaksi tapaamista)**Arjen kemikaalit**

- Heli käy ketjukoulutuksen ja opastaa sitten muita
- Keskustelua aiheesta
- Valmistetaan itse ekologisia WC-puhdistuspompeja

Ruokahävikki, pakkausmerkinnät

- Keskustelua aiheesta, ruokahävikkilaskuri
- Hävikistä herkkua, ideoita tähderuokiin
- Miksi pakkausmerkinnät -materiaali

HUHTIKUU 2022**Varautuminen 72 h**

- Käydään läpi ajankohtaista aihetta ja materiaaleja

Vieraslajit, siirretään tämä myöhempään ajankohtaan!

- VieKas-ohjaus / kuka pitää? (Jenni, Heli tai Pauliina?)
- voitaisiin suunnitella myös jättipalsamin kitkentää (toukokuulle?)

TOUKOKUU 2022 (kaksi tapaamista)**Viljelylaatikot**

- Jenni? kertomaan aiheesta + perustetaan itse omia

Hortoilu

- Käydään yhdessä tutustumassa villiyrteihin
- Olisiko jollain osaamista opastaa, vai etsitäänkö opastaja muualta?