

DIAK

Sanna Ontto
Sosionomi (AMK)
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Opinnäytetyö, 2025



Rauhaniemen Kansankylpylän moni- naisuus

**Avantosaunomisen psykososiaaliset hyvinvointivaikutukset ja har-
rastuksen kehittäminen**

TIIVISTELMÄ

Sanna Ontto

Rauhaniemen Kansankylpylän moninaisuus - Avantosaunomisen psykososiaaliset hyvinvointivaikutukset ja harrastuksen kehittäminen.

Sivuja 48 ja liitteitä 1

Kevät 2025

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK)

Tämän tutkimuspainotteisen opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää haastattelujen ja tutkimuskirjallisuuden avulla avantosaunomisen psykososiaalisia hyvinvointivaikutuksia, avantosaunomiseen liittyviä kehittämistarpeita ja lajin hyödynnettävyyttä suomalaisessa kulttuurissa. Tutkimus oli kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Tutkimuksessa kerättiin mielipiteitä kuudelta Rauhaniemen Kansankylpylän avantosaunojalta. Nämä nauhoitettiin ja litteroitiin anonyymiin muotoon. Tutkimusaineistolle tehtiin sisällönanalyysi.

Tulosten perusteella avantosaunomisen hyvinvointivaikutukset tukivat ihmisten mielenterveyttä ja sosiaalisen kuuluvuuden tunnetta eri tavoin. Harrastus auttoi rentoutumaan ja virkistymään, oli apuna uniongelmiin ja ahdistukseen, lisäsi itsetuottamusta, vähensi yksinäisyyden tunnetta sekä paransi sosiaalisia taitoja. Suurimpana kehittämistarpeena koettiin avantosaunapaikan ruuhkaisuus. Kehitettävää ilmeni myös saunakäyttäytymiseen ja Rauhaniemen Kansankylpylän toiminnan ylläpitämiseen ja viihtyvyyden lisäämiseen liittyen.

Tutkimuksen mukaan tarpeelliseksi nousi se, että yleisiä saunoja rakennettaisiin lisää luonnon vesien äärelle. Laji voisi olla osana lakisääteisiä sosiaali- ja terveyspalveluja, sen ympärille voisi kehittää ihan uudenlaisia toimintamalleja. Terveystieteiden kannalta avantosauna vaikuttaisi olevan järkevä hankinta, jonka kulut maksaisivat varmasti itsensä takaisin.

Asiasanat: Hyvinvointi, mielenterveys, psykososiaalinen, sauna, talviuinti

ABSTRACT

Sanna Ontto

The diversity of Rauhaniemi Public Spa - The psychosocial well-being effects of winter swimming and sauna bathing, and development of hobbies.

48 p., 1 appendix

Spring 2025

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor of Social Services

The aim of this research-oriented thesis was to find out the psychosocial effects of winter swimming through interviews and research literature, the development needs related to winter swimming, and the potential use of the activity in Finnish culture. The thesis was carried out as a qualitative study. The study collected opinions from six sauna users at Rauhaniemi Public Spa, which is a public sauna located in Tampere. These were recorded and transcribed into an anonymous format. The data was analyzed with content analysis.

Based on the results, the well-being effects of ice swimming supported people's mental health and sense of social belonging in various ways. The activity helped to relax, refresh, assisted with sleep problems and anxiety, increased self-confidence, reduced feelings of loneliness and improved social skills. The main development need was the congestion of the ice sauna location. There was also a need for developing sauna behaviour and the maintenance of the Rauhaniemi Spa's operations and enhancing comfort.

According to the research, it would be necessary to build more public saunas by natural waters. The activity could be included as part of statutory social and healthcare services, and entirely new operational models could be developed around it. From a health perspective, an ice sauna seems like a sensible investment, with costs that would surely pay for themselves over time.

Keywords: Mental health, psychosocial, sauna, well-being, winter swimming

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 PSYKOSOSIAALISUUS, SAUNA JA TALVIUINTI.....	5
2.1 Psykososiaalinen hyvinvointi.....	5
2.2 Suomalaisen saunan merkityksiä.....	7
2.3 Talviuinnin moniulotteisuus	10
3 TARKOITUS JA TAVOITTEET	11
4 TUTKIMUSYMPÄRISTÖ JA TYÖELÄMÄKUMPPANIT	13
5 TUTKIMUSMENETELMÄT, AINEISTON KERUU JA ANALYYSI.....	15
6 TULOKSET	17
6.1. Haastateltavien taustoja.....	17
6.2 Psykososiaaliset hyvinvointivaikutukset	19
6.2.1 Psykkiset tekijät.....	19
6.2.2 Sosiaaliset tekijät	22
6.3 Parannusehdotuksia	26
6.3.1 Ruuhka.....	26
6.3.2 Muu viihtyvyys.....	28
6.3.3 Lisää saunoja.....	31
6.4 Lajin hyödynnettävyys suomalaisessa kulttuurissa	33
7 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	35
8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	37
LÄHTEET.....	42
LIITE 1. Haastattelukysymykset.....	49

1 JOHDANTO

Yleisten saunojen kapasiteetti ja talviuinnin harrastajien määrä on lisääntynyt paljon vuosien saatossa ympäri Suomea ja puhutaan suosion ”räjähtämisestä”. Ihmiset ovat ymmärtäneet lajin arvon terveyden itsehoitomenetelmänä ja siitä on tullut trendikästä. Saunominen ja uinti yhdessä tarjoavat luontevalla tavalla myös yhteisöllisyyden kokemuksen. Moni avantosaunoista on näin ollen ruuhkautunut. Monissa kaupungeissa ei myöskään ole luonnon vesien äärellä riittävästi julkisia saunoja, joihin voisi mennä spontaanisti maksua vastaan. Saunaseurat vaativat jäsenyyden, jota voi joutua jonottamaan vuosia tai saunan hinta voi olla niin korkea, ettei se ole säännöllisenä harrastuksena kaikille mahdollinen. (Veirto, 2024; Laukkanen, 2020, s. 66; Torppa, 2021, s. 25; Vähäylikkä, 2019, s. 61.)

Jotta toiminta mahdollistuisi kaikille ja sen hyvinvointia tukeva vaikutus ymmärrettäisiin laajemmin, on tärkeä tuoda entistä enemmän esille saunomisen ja talviuinnin hyötyjä. Tämän tutkimuspainotteisen opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää yleisessä saunassa saunomisen ja talviuinnin yhdessä tarjoamaa merkitystä yksilön psykososiaaliselle hyvinvoinnille tutkimuskirjallisuuden ja Tampereen Rauhaniemen Kansankylpylän kävijöiden kokemana. Tavoitteena on myös selvittää parannusehdotuksia harrastuksen kehittämiseksi.

Tälle tutkimukselle on tarvetta myös, koska avantosaunomisen psykososiaalisia hyvinvointitekijöitä on tutkittu vähän. Saunomiseen liittyvä tutkimus on akateemisessa maailmassa hajanaista ja vaikka Suomi on tuhansien kylmien järvien maa, talviuintia on tutkittu täällä melko vähän. Nämä tutkimukset ovat henkilömääriltä pieniä ja keskittyvät talviuinnin fysiologisiin hyötyihin. (Vähäylikkä, 2019, s. 5; Suomen Latu, i.a.-a; Toikkanen, 2024; Leinonen, 2020, s. 59.) Tutkimus rajautuu suomalaiseen kulttuuriin ja suomalaisiin tutkimuksiin. Opinnäytetyön yhteistyötahona ja tutkimusympäristönä toimii Rauhaniemen Kansankylpylä Tampereella.

2 PSYKOSOSIAALISUUS, SAUNA JA TALVIUINTI

2.1 Psykososiaalinen hyvinvointi

Jo suuri ajattelija Aristoteles on määrittänyt yksilön elämän päämääräksi onnellisuuden (Martela, 2014). Onnellisuus nähdään yhtenä sukukäsitteenä hyvinvoinnille ja sitä pidetään nykyäänkin ihmisenä toimimisen peruslähtökohtana (Kansalaisareena, 2022). Hyvinvointi on moniulotteinen yksilöllinen ja yhteisötasollinen ilmiö, jonka erilaisia mittareita ovat terveys, materialistinen hyvinvointi ja koettu hyvinvointi tai elämänlaatu (Fadjukoff ym., 2022, s. 327; THL, 2025). Hyvinvointiin kuuluvat ihmisen fyysinen, psyykinen, sosiaalinen, emotionaalinen ja hengellinen kokemus. Nämä ovat ihmisen itsensä, hänen läheisten, lähiympäristön, palvelujärjestelmän ja yhteiskuntapolitiikan tulosta (Paahtama, 2016, s. 3).

Allardtin (1976) mukaan hyvinvointi koostuu elintasosta ja elämänlaadusta, joihin kuuluvat aineelliset ja persoonattomat sekä sosiaaliset ja itsensä toteuttamisen tarpeisiin liittyvät resurssit, joissa korostuu suhteiden laadun merkitys (Paahtama, 2016, s. 2). Maailman terveysjärjestö WHO on määritellyt hyvinvoinnin kokonaisvaltaisesti ja näkee sen koostuvan kuudesta osatekijästä. Fyysinen ja psykologinen terveydentila, toimintakyky, sosiaaliset suhteet, ympäristö ja arvot muodostavat hyvinvoinnin kokonaisuuden, jotka tukevat toisiaan. Hyvinvointi on subjektiivinen kokemus, eri ihmisillä on erilainen painoarvo hyvinvoinnin osatekijöille ja miten se koetaan. Eri aikakausi, elämänvaiheet, elinolosuhteet, ihmissuhteet, arvot, elämänvalinnat, aiemmat kokemukset, ikä ja terveys vaikuttavat sen yksilölliseen kokemukseen. (Kansalaisareena, 2022; Läätö, 2013, s. 25.)

Tässä tutkimuksessa hyvinvointi on rajattu psykososiaaliseen hyvinvointiin. Psykososiaalisen hyvinvoinnin nähdään olevan sidoksissa yksilölle tärkeisiin ympäristöihin ja sen hyvinvoinnissa on keskeistä ihmisen kokema asema ympäristössään, esimerkiksi kokeeko tulevansa hyväksytyksi sellaisena kuin on (Pöysä ym., 2023, s. 313; Fadjukoff ym., 2022, s. 327). Ihmisen psykososiaalinen hyvinvointi sisältää sekä psyykkiset että sosiaaliset hyvinvointitekijät (Terveyskirjasto, 2016a).

Psyykkinen hyvinvointi määritellään kykynä kokea, ajatella ja toimia itselle edullisella tavalla ja mahdollisuutena toteuttaa psykologisia perustarpeitaan. Niihin kuuluu kokemus, että voi vaikuttaa omaan elämäänsä, omien kykyjen kehittäminen ja henkilökohtainen kasvu, hyvät ihmissuhteet ja yhteenkuuluvuuden tunne sekä itsensä hyväksyminen ja tarkoitus. (Terveyskirjasto, 2024b; Kansalaisareena, 2025, Frank Martela, 2014.)

Martela (2014) nostaa kolme tärkeintä perustarvetta, jotka ovat hänen ja lukuisien tutkimusten mukaan psyykkisen hyvinvoinnin ja onnellisuuden keskeisintä tekijää: omaehtoisuus, kyvykkyys ja yhteisöllisyys. Omaehtoisessa toiminnassa ihmisellä on tunne, että hän saa itse päättää tekemisistään ja toiminta lähtee hänen sisäisestä motivaatiostaan. Kyvykkäänä ihminen kokee osaavansa sen, mitä tekee, ja saa aikaan asioita. Tähän liittyy kokemus siitä, että ajantaju katoaa tekemisessä ja ihminen on osa ”olemisen virtaa” (niin sanottu Flow-teoria). Kolmas perustarve on yhteys toisiin ihmisiin. Martelan (2014) mielestä listaan kuuluisi vielä neljäs perustarve, hyväntahtoisuus, joka on inhimillistä halua tehdä hyvää toisille ihmisille pahan tekemisen sijasta.

Ihmisen sosiaalinen hyvinvointi muovautuu koko elämän ajan yhdessä perheen, yhteisöjen ja yhteiskunnan kanssa ja sillä on vahvoja vaikutuksia yksilön fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen (Fadjukoff ym., 2022, s. 328, 330). Hyvä sosiaalinen ympäristö, jossa on huolenpitoa, turvallisuutta, avoin ja kunnioittava vuorovaikutus sekä yksilöllisyyden hyväksymistä, lisäävät ihmisen hyvinvointia (Opetushallitus, 2025). Turvallisessa yhteisössä on mahdollisuus kasvaa, opetella uusia asioita, saada onnistumisen kokemuksia, mutta myös epäonnistumisen kokemuksia ilman, että joutuisi eristetyksi (Junttila, 2022, s. 11).

Sosiaalinen hyvinvointi näkyy ihmisen osallisuutena ja toimijuutena, jossa keskeistä on mahdollisuus vaikuttaa omaan elämään. Ihminen hakeutuu vastavuoroihin ihmissuhteisiin, joissa jaetaan omia ajatuksia, tunteita ja tullaan kuulluksi. Tällöin sosiaalinen vuorovaikutustilanne on tapahtuma, jossa ihmiset vaikuttavat toimijuudellaan toisiinsa. Sosiaalisen hyvinvoinnin mittarina pidetään onnellisuutta. Ihmisen sosiaalisuuden on todettu olevan yhteydessä onnellisuuden

tasoon eli ne vaikuttavat vastavuoroisesti toinen toisiinsa. (Fadjukoff ym., 2022, s. 329; Läätö, 2013, s. 22–23.)

2.2 Suomalaisen saunan merkityksiä

Sinne on synnytty, sinne on kuoltu
Juotu ja maailmaa uusiksi luotu
Lauteilla solmittu liitot ja kaupat
Tuhansien järvien miljoonat saunat
Siellä on lausuttu morsiuustaiat
Loitsuttu pois pahat henget ja vaivat
Löylyissä voideltu valtiovieraat
Ei lauteilla merkitse paljonko tienaat
(Hälonen, i.a.)

Sauna on rikastuttanut suomalaisia jo tuhansien vuosien ajan kasvattaen juuriin suomalaiseen kansallisidentiteettiin ja kulttuuriin muodostuen samalla levinneimmäksi suomalaisuuden ilmiöksi (Pentikäinen, 2000, s. 6, 8, 139). Saunan juuret eivät yleisestä luulosta huolimatta ole suomalaiset, vaan saunan kaltaisia hikoilutiloja on tavattu monien kulttuuripiirien alueella, kuten muinaisten roomalaisten, mayojen, intiaanien, viikinkien, japanilaisten, turkkilaisten ja venäläisten keskuudessa. Jo maailman vanhimmassa lääketieteellisessä teoksessa, intialaisessa Ayur Vedassa, on suosittu hikoilua ja kylpemistä yleisenä terveydenhoidontona. Suomalainen sauna nähdään yhdistelmänä lännestä tullutta keskiajan ja idästä tullutta venäläistä saunakulttuuria. (Vuorenjuuri, 1967, s. 9, 15; Heikura, 2022, s. 147; Liikkanen, 2016.)

Saunan löylyssä on suoritettu erilaisia vuodenkiertoon ja ihmisen elämänvaiheisiin liittyviä rituaaleja, kuten synnytetty lapsia, pesty ja puettu ruumiit ennen hautajaisia sekä toteutettu aikuistumisrituaaleja (Pentikäinen, 2000, s. 6, 8, 140). Se on toiminut siirtymäriittinä sosiaalisesta asiasta toiseen siirryttäessä ja symbolisena siirtymisenä likaisuudesta puhtauteen, työnteosta vapaa-aikaan ja arjesta pyhään (Karhunen, 2014. s. 217). Saunassa on hoidettu sairauksia, mutta siellä on ollut läsnä myös sisäinen puhdistautuminen, jopa pyhän kokeminen. Siellä on uskottu asuvan yliluonnollisia voimia ja henkiä (Suomen Kansanparantajaseura,

i.a.). Löyly on suomen kielen vanhimpia sanoja ja tarkoittaa kiukaan kiveltä nousevan vesihöyryn lisäksi yhtä ihmisen sieluista. Saunan löylylle on annettu toiveita ja rukouksia sekä oltu yhteydessä henkimaailmaan. (Pentikäinen, 2000, s. 10; Suomen Kansanparantajaseura, i.a.)

Saunaan liitetään myös monia suomalaisia sananparsia, lauluja ja tarinaperinteitä. Se on vakiintunut kansanrunojulkaisuihin erityisesti Elias Lönnrotin kokoamalla Kalevalalla. (Pentikäinen, 2000, 140.) Saunan lämmitys ja suomalaiseen saunomiseen liittyvät tavat ja perinteet ovatkin osa aineetonta kulttuuriperintöä, joka on päässyt Unescon kulttuuriperinnön luetteloon vuonna 2020. Tämä sitouttaa vaalimaan saunaperinnettä osana suomalaista tapakulttuuria ja hyvinvointia. (Museovirasto, 2020.)

Modernisaation myötä saunasta on tullut kaupallista palvelua käyttävää toimintaa ja kasvanut kiinnostus saunan terveyshyötyihin sekä globaali wellness-trendi on vaikuttanut saunomiskulttuuriin uudella tavalla. On kehittynyt urbaaneja saunoja, joissa pyritään vastaamaan monenlaisiin käyttötarpeisiin, kuten anniskeluoikeuden ja ruokailumahdollisuuden liittäminen osaksi saunakokemusta. (Laukkanen, 2020, s. 13–14.)

Suomalaisten saunatottumukset ovat muuttuneet vuosien myötä, mutta saunassa käydään edelleen tiiviisti, keskimäärin 2–3 kertaa viikossa ja sanotaan, että lähes 90 prosenttia suomalaisista saunoo kerran viikossa (Laukkanen, 2020, s.16; Museovirasto, 2020). Vuonna 2014 toteutetun kyselyn mukaan saunomiseen liitetty toiminta on rentoutuminen, nautiskelu, juominen ja sosiaalinen kanssakäyminen (Laukkanen, 2020, s.16). Suomessa on nykyään arviolta noin 3 miljoonaa saunaa, määrä on suurempi kuin muualla maailmassa väkimäärään verrattuna. Saunojen suosio kasvoi 1950-luvulla ja kymmenkertaistui 50 vuodessa, kun niitä alettiin rakentamaan erillisten yhteistilojen lisäksi taloyhtiöiden tiloihin ja ihmisten kerrostaloasuntoihin. Myös sähkökiukaan kehittyminen helpotti saunojen rakentamista. Samalla, kun saunat siirtyivät ihmisten omiin asumuksiin, yleisten saunojen suosio hiipui ja saunomisesta tuli yksityisempää. (Helsingin Sanomat, 2024.)

Yleisellä saunalla tarkoitetaan yksityisen henkilön, yrityksen tai yhdistyksen ylläpitämää avointa saunaa, johon voi mennä maksua vastaan. Siellä miehet ja naiset saunovat joko samaan aikaan (uimapuvuissa) tai omilla vuoroillaan. (Saunamaailma, i.a.; Vähäyjylkkä, 2019, s. 6.) Yleiset saunat yleistyivät Suomen kaupungeissa 1800-luvun lopulla, kun teollistuminen ajoi työväestön maaseudulta kaupunkiin. He tarvitsivat peseytymispaikkoja ja toivat omaa tapakulttuuriaan mukanaan. Nämä saunat olivat isossa osassa kaupunkien elämää 1900-luvun puoleen väliin ja niiden suosio alkoi kasvaa taas 2010-luvulla. (Karhunen, 2014, s. 209, 220.)

Kun samaan perheeseen kuulumattomat naiset ja miehet saunovat yhdessä ilman uimapukuja, alasti, puhutaan yhteissaunasta. (Laaksonen, 1994, s. 2.) Yhteissaunat olivat voimissaan 1900-luvun alkuun saakka ja teollisuusyhteisöissä pidempäänkin. Saunakäytännöt muuttuivat kaupunkien ja sivilisoitumiskehityksen kasvaessa. Sivilisoituminen on kehittynyt Suomeen myöhemmin kuin muualle Eurooppaan, joka on vaikuttanut yhteen ”sivistyksen” mittariin eli alastomuuden tiedostamiseen ja häpeämiseen. (Kuusikari, 2017; Heikura, 2022, s. 153.)

Avantosaunominen on entistä suositumpaa. Uusimpina ryhminä lauteilla ovat lapsiperheet, nuoret, maahanmuuttajat sekä Euroopan ja Kaukoidän turistit. (Kujansuu ym., 2024.) Avantosaunalle on vaikea löytää lähteistettyä määritelmää, mutta sitä käytetään kuvaamaan yleisessä saunassa saunomista yhdessä avannon tai talviuinnin kanssa. Suomen Ladun tekemän tutkimuksen mukaan puolet talviuimareista yhdistävät talviuintiin saunan ja se voi olla heille ainoa tapa käydä vedessä. Toiset ovat vannoutuneita ”kylmäkaraisijoita” ilman saunaa. Tämä asia jakaa lajin harrastajat keskenään. (Leinonen, 2020, s. 70.)

Sekä avannossa että saunassa kävijät suosivat lyhyempiä kastautumisia, mutta harrastuskerta sisältää useampia käyntikertoja vedessä. Saunojat harrastavat lajia keskimäärin 2–3 kertaa viikossa ja vain avannossa kävijät lähes päivittäin. (Turun avantouimarit, i.a.) Avannon ja saunan yhdistäminen vaikuttaa syventävän molempien vaikutusta, esimerkiksi saunan löylyissä on helpompi olla pidempään (Heikura, 2022, s. 157). Siitä ei ole tutkimusnäyttöä, onko kuuma-

kylmähoidon yhdistelmällä edullisempia vaikutuksia terveyteen kuin näillä erikseen (Laukkanen, 2020, s. 76).

Tässä tutkimuksessa käytetään sekä yleisen saunan ja avantosaunan käsitteitä. Avantosauna kuvaa tiivistetympin yleisessä saunassa saunomisen ja kylmässä luonnon vedessä uimisen yhteisharrastusta.

2.3 Talviuinnin moniulotteisuus

Talviuintia kutsutaan myös avantouinniksi, kylmäuinniksi, kylmäaltistukseksi ja kylmäkastautumiseksi (Kinnunen & Lindfors, 2022, s. 7). Talviuinti viittaa Suomessa yleensä alle 10 asteisissa luonnonvesissä uimiseen ja sitä käytetään monesti käsitteenä avantouinnin sijasta, koska osa Suomen vesistöistä ei jäädy talvellakaan (Kinnunen & Lindfors, 2022, s. 33; Leinonen, 2020, s. 13). Kylmäuinnilla tarkoitetaan kaikkia kylmäuinnin ja -altistuksen muotoja. Se voi olla luonnonvesissä tapahtuvaa tai teknologisesti tuotettua kylmähoitoa. (Kinnunen & Lindfors, 2022, s. 13.) Tässä opinnäytetyössä keskitytään vain avovesissä tapahtuvaan kylmässä vedessä altistumiseen suomalaisessa kulttuurissa.

Talviuinti ei ole vaistonvaraista toimintaa ihmiselle vaan sosiaalisesti opittu ”ruumiinkulttuurin” tapa (Kinnunen & Lindfors, 2022, s. 16). Jo muinaiset roomalaiset hoitivat sekä fyysisiä sairauksiaan että sieluaan kylmällä vedellä (Suomen Latu, i.a.-b). Ensimmäisiä viitteitä avantokastautumisesta Suomessa on 1600–1700-luvun matkakertomuksissa, mutta varsinainen luonnonparantamisen ajatus kylmästä vedestä lääkkeenä nähdään kantautuneen suomalaiseen kulttuuriin 1800-luvun alussa. Ensimmäiset avantoseurat perustettiin Suomessa 1920-luvulla ja lajista tuli muoti-ilmiö 1950-luvulla, jolloin se alkoi levitä eteläisimmästä Suomesta koko maahan. (Kinnunen & Lindfors, 2022, s. 16.)

Nykyään lajia harrastaa noin 720 000 suomalaista ja kiinnostus lisääntyy koko ajan (Suomen latu, i.a.-b). Tutkimuksen mukaan yleisin syy aloittaa talviuinti on kokeilla sitä ystävien innostamana, uteliaisuus lajia kohtaan ja terveydelliset syyt (Turun avantouimarit, i.a). Korona-pandemia-aika nosti talviuinnin suosiota.

Kiinnostuksen lisääntymiseen nähdään vaikuttavan myös lajin hyvinvointitrendikkyys ja mediahuomio sekä sosiaalisen median edistämä fomo-ilmiö [fear of missing out]. Talviuintipaikoilta saa hienoja kuvia ja jos et ole kuvaamassa itseäsi siellä, niin et ole trendin harjalla. (Veirto, 2024.)

Talviuinti on moniulotteinen tapa hoitaa ja käyttää kehoa. Siihen sisältyy erilaisia piirteitä riippuen yksilön kiinnostuksesta lajia kohtaan. Joillekin se voi olla urheilua ja ääri rajojen koettelemista, toisille rentoutumista ja meditaatiota. Se voi opettaa tunteiden hallintaa, olla virkistävä tapa tavata ystäviä ja kokea luontoyhteyttä mielihyvän lähteenä. (Kinnunen & Lindfors, 2022, s. 14, 18; Hietaniemi, 2009; Hiissa Huttunen, 2022, s. 137.) Talviuinti antaa fyysisen ja henkisen olotilan, joka on hyvin yksityinen tehden sosiaalisuudestaan omanlaista. Harrastukseen äärelle ei kokoonnuta yleensä ryhmän takia vaan hakien omaa yksityistä kokemusta, mutta silti yleisten avantopaikkojen ja avantosaunapaikkojen ihmiset muodostavat kuin ohi menen toisilleen yhteisön, jota liittyy monenlaiset kohtaamiset. (Heikura, 2022, s. 177–178; Torppa, 2021, s. 69.)

3 TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämän tutkimuksellisen kehittämistyön tarkoituksena oli selvittää yleisessä saunassa saunomisen ja talviuinnin yhdessä tarjoamaa merkitystä yksilön psykososiaaliselle hyvinvoinnille tutkimuskirjallisuuden ja Tampereen Rauhaniemen Kansankylpylän kävijöiden kokemana. Tavoitteena oli myös huomioida parannusehdotuksia harrastuksen kehittämiseksi, jotta voitaisiin edistää avantosauvojen hyvinvointia ja asian tietoisuutta erityisesti kunnan viranomaisten ja kuntapäätäjien keskuudessa. Lähdekirjallisuus rajautuu suomalaiseen kulttuuriin ja suomalaisiin tutkimuksiin, koska Suomessa on omanlaiset tavat, kulttuuri ja sääolosuhteet asiaan liittyen.

Tutkimuskysymykset keskittyvät aiheen psyykkisiin ja sosiaalisiin vaikutuksiin ja harrastuksen kehittämistarpeisiin:

- Millaisia psykososiaalisia hyvinvointivaikutuksia yleinen sauna ja talviuinti tarjoavat yksilöille?
- Millainen merkitys Rauhaniemen Kansakylpylällä on kävijöille?
- Mitä kehitettävää ilmenee avantosaunatoiminnan suhteen sekä yleisesti että Rauhaniemen Kansakylpylässä?
- Miten yleistä saunaa ja talviuintia voisi hyödyntää suomalaisessa kulttuurissa?

Aihe on monella tapaa tärkeä ja ajankohtainen. Laji on vuosi vuodelta suosittumpaa, mutta kaikki halukkaat eivät löydä paikkaa harrastaa sitä, koska yleisiä saunoja veden äärellä on vielä paikka paikoin vähän tai ne ovat jäsenperusteisia tai ruuhkautuneita. Saunaseurojen vaatimaa jäsenyyttä voi joutua jonottamaan vuosien ajan ja useisiin saunaseuroihin tarvitsee lisäksi suosittelijan toisesta saunaseurasta. Saunan hintakin voi olla niin korkea, ettei se ole säännöllisenä harrastuksena kaikille mahdollinen. Esimerkiksi Helsingin Löylyssä kahden tunnin saunavuoro maksaa 26 euroa. (Veirto, 2024; Roivainen, 2015; Löyly, i.a.) Myös saunaseurojen jäsenmaksut ja käytännöt vaihtelevat. Päästäkseen Helsingin Lauttasaaren perinteikkääseen Suomen Saunaseuraan tulee uuden jäsenen maksaa ensin 500 euron liittymismaksu ja sen lisäksi vuosittainen jäsenmaksu (Salmela, 2025).

Näiden tekijöiden vuoksi laji ei toteudu tasapuolisesti kaikille halukkaille ja se asettaa ihmiset eriarvoiseen asemaan. Koska kaikki halukkaat eivät mahdu harrastuksen pariin ovat ihmiset alkaneet harrastamaan talviuintia epävirallisissa puitteissa, myös kielletyissä paikoissa, kuten Helsingin venesatamissa. Niissä ongelmana ovat turvallisuustekijät. Niistä voi puuttua portaat ja pelastusvarusteet, on vaarana merivirtaukset, huono vedenlaatu, liukkaus tai vene/laivaliikenne. (Helsingin kaupunki, 2023, s. 6.)

Aiheen tärkeys näkyy myös siinä, että avantosaunomisen psykososiaaliset hyvinvointivaikutukset eivät ole juurikaan olleet tutkimusten kohteina. Saunomiseen

liittyvä tutkimus on akateemisessa maailmassa hajanaista ja jäsentymätöntä huolimatta siitä, että sen fysiologisista ja lääketieteellisistä tuloksista on 400–500 kansainvälisessä tieteellisessä julkaisussa. Vaikka Suomi on tuhansien kylmien järvien maa, talviuintia on tutkittu täällä melko vähän ja ne tutkimukset ovat henkilömääriltä pieniä ja keskittyvät talviuinnin fysiologisiin hyötyihin. (Vähäyjylkkä, 2019, s. 5; Liikkanen, 2025; Suomen Latu, i.a.-a; Toikkanen, 2024; Leinonen, 2020, s. 59.)

Työn tavoitteena oli taustatietojen ja haastattelututkimuksen pohjalta edistää asian monipuolista tietoisuutta, jotta asiaa voitaisiin kehittää ja jotta toiminta mahdollistuisi jatkossa kaikille.

4 TUTKIMUSYMPÄRISTÖ JA TYÖELÄMÄKUMPPANIT

Tamperetta kutsutaan maailman saunapäkaupungiksi, koska korkeatasoisten saunojen lisäksi Tampereen alueella on eniten yleisiä saunoja Suomessa. Niitä on koko Pirkanmaalla lähes 70 ja näistä ainakin 16 on Tampereella, joista 11 on avantosaunoja. Monet yleiset saunat lopettivat toimintansa Suomessa 1950–1960-luvuilla, mutta Tampereella niitä on säilynyt enemmän kuin muualla. Tampereen saunakulttuuri on saanut niin isoa suosiota, että se näkyy kansainvälisen median kirjoituksissa ja monet ulkomaiset turistit vierailevat Tampereella pelkäänsä saunojen takia. (Visit Tampere, i.a.; Kasurinen, 2024; Kohokohdat, 2025.)

Tämän opinnäytetyön tutkimusympäristö ja työelämäkumppani Rauhaniemen Kansankylpylä sijaitsee Näsijärven rannalla, Tampereen keskustasta noin 2 kilometrin päässä. Se on yksi Tampereen suosituimmista yleisistä saunoista niin tamperelaisten keskuudessa kuin kauempaakin tulevien turistien matkakohdeena. (Rauhaniemi, i.a.-a.) Paikka on niinkin pidetty, että se on palkittu tänä vuonna maailmanlaajuisesti 37 käynninarvoisen saunan joukkoon (Rauhaniemen Kansankylpylä, 2025). Rauhaniemen Kansankylpylän, tuttavalliselta nimeltä

”Rauhiksen”, kahdessa saunassa saunotaan uima-asuissa sukupuolia erottamatta. Ympärillä siintävä Näsijärvi tarjoaa kauniit, luonnonläheiset puitteet nauttia saunasta ja uimisesta. Kesäisin alueen kallioiset rannat ja hiekkaranta ovat myös auringonottajien suosiossa. (Rauhaniemi, i.a.-a.)

Arkkitehti Bertel Strömmerin suunnittelema Rauhaniemen Kansankylpylä on valmistunut vuonna 1929. Alun perin alueelle oli tarkoitus rakentaa uimalaitos, mutta lopulta vedenalaiset uimaratasuunnitelmat hylättiin ja kylpylä toimi vain auringonotto- ja järviuimapaikkana. Saunat tulivat myöhemmin. Isompi saunoista rakennettiin 1950-luvulla. (Rauhaniemi, i.a.-b; Heikura, 2022, s.168.) Pienemmän saunan rakentamisvuodesta ei ole tarkkaa tietoa, mutta eri suullisten tietolähteiden ja arkistosta löytyneiden rakennussuunnitelmien perusteella se olisi rakennettu 1970-luvulla. Toimintaa ylläpitää Tampereen Työväen Uimarit (TaTu) ry, joka on tehnyt Rauhaniemen Kansankylpylästä vuokrasopimuksen Tampereen kaupungin kanssa. Kaupunki vastaa Rauhaniemen Kansankylpylän ympäröivien ranta-alueiden ja parkkipaikkojen hoidosta ja rakennuksen kunnosta. Seura vastaa toiminnan palvelutarjonnasta. (Tatu, i.a.; Kati Viitala, palvelupäällikkö, henkilökohtainen tiedonanto 30.1.2025.)

Paikka toimi monien vuosikymmenten ajan yhden palkatun saunanhoitajan, ”saunaisännän” ja talkoolaisten voimin. Vuonna 2021 organisaatio muutettiin, nyt toiminnasta vastaa operatiivinen palvelupäällikkö Kati Viitala ja osa-aikaiset saunanhoitajat. Siivous ulkoistettiin siivousfirmalle. (Heikura, 2022, s. 160–161.) Palvelupäällikkö ja saunanhoitajat vastaavat saunojen ja kesäkioskin toiminnasta, myynnissä olevista tuotteista, asiakaspalvelusta ja ylipäätään Rauhaniemen toiminnasta. Toimintatapoihin ja myynnissä oleviin tuotteisiin on tehty paljon tietoisia muutoksia vuoden 2021 jälkeen. (Kati Viitala, palvelupäällikkö, henkilökohtainen tiedonanto 30.1.2025.)

Rauhaniemen Kansankylpylä on auki kaikille vuoden jokaisena päivänä. Saunoa voi yleisten vuorojen 11 euron (lapset 5 euroa) kertamaksulla. Erilaisilla kortti- vaihtoehdoilla kertahinta vaihtelee noin 4 eurosta ylöspäin. (Rauhaniemi, i.a.-c.) Monet yritykset, järjestöt, yhteisöt ja yksityiset ihmiset avustajan kanssa vuokraavat myös yksityisvuoroja yleisten vuorojen ulkopuolella. Palvelupäällikkö Viitalan

(henkilökohtainen tiedonanto 28.1.2025) mukaan useat yritykset ottavat sauna-kertoja henkilökunnalleen, esimerkiksi työkykyä edistävänä toimintana ja muutamat ovat maininneet myös yhteisöllisyyden lisäämisen. Viitalan (2025) havainnoin mukaan Rauhaniemi on monelle vakikävijälle saunomisen ja talviuinnin lisäksi paikka tavata tuttuja ja samanhenkisiä ihmisiä, eläkeläisille avantosauna voi olla päivän ainoa sosiaalinen tapahtuma ja lauteilla on syntynyt niin ystävyyskuin rakkaussuhteitakin.

5 TUTKIMUSMENETELMÄT, AINEISTON KERUU JA ANALYYSI

Tämä opinnäytetyö on tutkimuspainotteinen, jolle on tyypillistä tiedon tuottaminen johonkin tutkimustarpeeseen. Tietoa tarvitaan tällöin asiakkaiden kokemuksista ja palvelujen toimivuudesta. (Karjalainen ym., 2020.) Tutkimus on laadullinen eli kvalitatiivinen, koska mielenkiinnonkohteena tässä tutkimuksessa on ihmisten subjektiiviset tuntemukset, mielipiteet ja havainnot sekä kokemusten ymmärtäminen todellisuutta tutkimalla. Kvalitatiivinen tutkimus tarkoittaa, että tutkimus nojaa ensisijaisesti aineistoonsa (aineistolähtöisyys) ja sitä analysoidaan laatuina ja ominaisuuksina. Tutkimuksessa on oleellista ilmiön ymmärtäminen, selittäminen ja tulkinta, kokonaisvaltainen todellisen elämän kuvaaminen ja arvolähtöisyys. (Anttila, 2006, s. 175, 184, 275–276, Hirsjärvi ym., 2015, s. 161.)

Yleiseen saunomiseen ja talviuintiin liittyvä aineisto kerättiin aiemmin julkaistun tutkimustiedon ja teemahaastattelujen perusteella. Menetelmäksi valittiin haastattelu, koska se on lomakekyselyihin verrattuna avoimempi ja joustavampi tapa etsiä ihmisten kokemuksia ja mielipiteitä. (Anttila, 2006, s. 195; Opinkirjo i.a.) Haastattelut suoritettiin Tampereella ja kohdejoukko valittiin tarkoituksenmukaisesti. He olivat aktiivisia Rauhaniemen Kansankylpylässä kävijöitä, ja heillä kaikilla oli harrastuksen parissa vuosien kokemus. Lisäksi esitettiin muutama erillinen kysymys sähköpostitse Rauhaniemen Kansakylpylän palvelupäällikkö Kati Viitalalle.

Aineiston keruun apuna käytettiin nauhuria ja osittain muistiinpanoja. Haastattelut olivat strukturoituja eli niissä oli valmiiksi suunnitellut ja rajatut kysymykset (Liite 1). Tutkimuskysymysten lisäksi tehtiin tarvittaessa tarkentavia kysymyksiä, joilla haluttiin varmistaa ymmärrys tai hakea lisäselvitystä jollekin asialle. Kysymykset jaettiin taustakysymyksiin, jotka liittyivät enemmän henkilön harrastamisen taustoihin ja ”varsinaisiin” kysymyksiin, jotka vastasivat selkeämmin tutkimuskysymyksiin. Haastateltaessa kävi ilmi, että monet vastasivat jo taustakysymyksissä tutkimuskysymyksiin ja kysymykset toimivatkin usein toistensa täydentäjinä.

Kerätyn aineiston analyysi suoritettiin tässä tutkimuksessa sisällönanalyysillä. Sisällönanalyysin keskiössä on ilmiön kuvaaminen ja tutkimuksen tavoitteellisuus. Tutkimuskysymykset ohjaavat sisällönanalyysin tekemistä ja jotta aineistosta löytyy tarvittavat vastaukset, kysymysten tulee olla tarkkoja. Yleensä kysymykset alkavat sanoilla mikä, millainen tai mitkä. (Elo ym., 2022, s. 217.)

Aineiston analyysi aloitettiin valitsemalla analyysiyksikkö. Se voi olla aineistolähtöinen (induktiivinen) tai teorialähtöinen (deduktiivinen). Tässä työssä valittiin aineistolähtöinen tapa, jolloin analyysin tueksi ei laadittu valmista luokittelumatriisia, joka erottaa nämä toisistaan. Tämän jälkeen aineiston käsittely jatkui litteroinnilla ja aineiston läpikäynnillä, jotta tutkimusaineistosta syntyi kokonaiskuva. (Elo ym., 2022, s. 218–219.) Litterointi oli tarkoitus tehdä Word-ohjelmalla hyödyntäen sen automaattista litterointityökalua, mutta se antoi liikaa virheitä, joten litterointi sujui manuaalisesti. Litteroitavaa kerääntyi 42 sivua. Ihan kaikkea tutkimuksen kannalta epäolennaista ei litteroitu.

Aineistolähtöisessä analyysissä noudattaen materiaalista erotettiin ne asiat, joista oltiin kiinnostuneita tutkimuksen kannalta eli poimittiin ne ilmaisut, jotka vastasivat tutkimuskysymyksiin. Samassa yhteydessä pelkistettiin kielenkäyttöä, poistettiin ylimääräisiä täytesanoja ja muutettiin murre sanat kirjakielen mukaisiksi. Myös koodausta käytettiin apuna, joka tarkoittaa erilaisia aineistoa jäsenteleviä merkintöjä, joita tehtiin tekstin korostamisena eri värein ja lihavoinnilla, jotta eri asiat erottuivat toisistaan. Se helpotti rajatun aineiston ryhmittelemistä erilaisiin luokkiin. Luokittelun idea oli, että samaa tarkoittavat pelkistetyt ilmaisut jaoteltiin samaan luokkaan ja sitten verrattiin niitä keskenään, haettiin samankaltaisuuksia

ja eroavaisuuksia. (Elo ym., 2022, s. 220.) Lopuksi aineisto liitettiin tutkimuksen teoreettisiin käsitteisiin ja niistä yhdessä muodostui tutkimuksen johtopäätökset (Vähäyjylkkä, 2019, s. 37).

6 TULOKSET

6.1. Haastateltavien taustoja

Tutkimukseen haastateltiin kuutta Rauhaniemen Kansankylpylän avantosau-
nassa käyvää henkilöä. Taustakysymysten perusteella selvisi, että kaksi haasta-
teltavista kävi siellä päivittäin tai lähes päivittäin ympäri vuoden. Kolme heistä
kävi keskimäärin 2–3 kertaa viikossa ympäri vuoden, mutta ajoittain myös 4–5
kertaa viikossa. Yksi haastateltavista laski käyntinsä 10 kerran korttinsa kulutuk-
sen mukaan ja hän arvioi käyvänsä kylmäkauden aikana eli lokakuu-maaliskuun
välisen ajan noin pari kertaa kuussa. Monella oli käyntipäivät lisääntyneet vähi-
tellen vuosien kuluessa. Vastauksista kävi ilmi, että elämäntilanne, kuten työt,
uusi seurustelusuhde, rahatilanne, terveys (sairastuminen) ja muu ajankäyttö vai-
kuttivat käyntien määrään.

Jos on aikaa, niin kävisin siellä vaikka joka päivä. Sitten kun on jotain
muuta elämässä, niin vähän harvemmin käyn, mutta kyllä siellä ai-
nakin kerran viikossa on pakko käydä. Nyt on ollut vähän tiukkaa ra-
hallisesti ja en ole raaskinut ostaa sinne korttia, niin on ollut kahden
viikon tauko.

Nyt on harvinainen tilanne, kun olen löytänyt tyttöystävän, niin on ol-
lut vähemmän aikaa käydä.

Yleinen sauna ja talviuinti olivat olleet vastaajien harrastuksena 8–30 vuoden
ajan, keskimääräisesti 17,6 vuotta. Useimmille saunapaikka oli näiden vuosien
ajan ollut Rauhaniemen Kansankylpylä, vaikka muistakin Pirkanmaan yleisistä
saunoista oli kaikilla kokemusta. Muutama oli saunonut avantosaunoissa myös

muualla Suomessa. Lähes kaikille harrastus oli alusta saakka liittynyt saunan ja talviuinnin yhdistämiseen, pelkästään talviuintia harrastavia ei kukaan heistä ollut. Lähes kaikki haastateltavat mainitsivat kylmän ja kuumien vaihtelun olevan tärkeä tekijä avantosaunan hyvinvointikokemuksessa. Kokemus saunasta ilman kylmäaltistusta ilmaistiin ”vajaana” kokemuksena.

Lajin pariin oli päädytty erilaisista syistä. Monelle saunominen oli ollut aina mieluista ja kuvattiin saunareissujen jatkuneen luontevasti kesästä syksyyn ja siitä talveen. Avantosaunominen oli alkanut usealla kaverin tai läheisen ihmisen suosituksista. Monessa keskustelussa tuli esille myös lajin harrastamisen helppous Tampereella, esimerkiksi Rauhaniemen Kansankylpylä sijaitsi kävelymatkan päässä monen kodista.

Kaverit siitä puhuivat, että täällä Tampereella on paljon hyviä paikkoja käydä. Kun muutti tänne, niin se kuului niin kuin asiaan.

Yhdelle vastaajista laji oli lapsesta saakka toiminut ”elämäntapana” ja ”mallina” sillä hän oli jo kotimökkillään perheensä kanssa saunonut ja käynyt avannossa. Julkisessa avantosaunassa käyminen oli hänelle luonteva jatkumo aikuiseksi kasvettua.

En silloin nuorena ajatellut mitään terveyssyitä, se oli luonnollista, koska ympäristössä oli henkilöitä, jotka tekivät sitä. Vanhemmat ovat harrastaneet sitä ja siitä on tullut malli.

Kukaan vastaajista ei maininnut fyysisen terveyden syitä lajin aloittamiseen, mutta useat mainitsivat huomanneensa myöhemmin sen tuomat terveydelliset vaikutukset. Yksi vastaajista kertoi aloittaneensa lajin kylmän pelon voittamisen halusta.

Ensin se oli sitä, miten totutella kylmään. Minulla oli ylipäänsä uiminen jäänyt, kun tuntui kylmä niin epämiellyttävältä. Kesäisinkin olisin halunnut mennä uimaan, mutta jos vesi oli 20 asteista, niin se oli liian kylmää. Kauheaa pelko kylmää vettä kohtaan rajoitti minun elämäni, niin se oli sellainen teko kohti vapautta.

Kaikki haastateltavat kävivät etupäässä yksin avantosaunalla, mutta joskus kaverin kanssa sovitusti. Vastaajat kuvasivat, että avantosaunominen merkitsi heille omaa rauhoittumisaikaa ja itsekseen oloa. Monet ilmaisivat, että olivat huonoja sopimaan aikatauluja muiden kanssa ja ilmeni myös fyysisiä haasteita kaverin kanssa saunomiseen, kuten metelin vaikutus jutteluun.

Olen luonteeltani sellainen, että menen silloin, kun tykkään, toisaalta kaverit ei aina ehdi ja se on sellaista säätämistä, jos yritetään päästä samaan aikaan. Menen silloin, kun on se fiilis ja jaksaa ja näin. Jos alkaa kyselemään muilta, niin jää pian käymättä kokonaan.

Koska kaikilla on oma tahti, niin se vähän häiritsee sitä tahtia, jos pitää olla sosiaalinen ja jutella ja huomioida se toinenkin. Lisäksi saunassa voi tulla huono olo, jos ei hengitä tarpeeksi. On tosi tärkeää hengittää omaan tahtiin ja syvään. Jos koko ajan juttelee jonkun kanssa ja menee jonkun muun perässä sekä on paljon ihmisiä ja hektistä, niin hermosto ei pääse rauhoittumaan.

Usein noissa yleisissä saunoissa on niin kova meteli ja jos siinä on kaveri, jonka kanssa juttelee, niin on hirveätä pinnistelyä, että kuulee, mitä se toinen sanoo.

6.2 Psykososiaaliset hyvinvointivaikutukset

6.2.1 Psykkiset tekijät

Kaikki Rauhaniemen Kansankylpylän haastateltavat kokivat yleisessä saunassa saunomisen ja talviuinnin vaikuttavan heihin rauhoittavasti, tuovan hyvän ja rentoutuneen olotilan. Oloa kuvattiin kokonaisvaltaisella hyvän olon tunteella ja sen koettiin jatkuvan koko loppupäivä avantosaunareissun jälkeen. Käytettiin myös ilmaisuja: ”se nolaa ajatukset tehokkaasti”, ”siellä herää eloon ja lähtee kone käyntiin” ja ”onhan se sellainen meditatiivinen juttu, vähän kuin joogastudio.”

Jos jää muut kuntoilut väliin niin se on selkeästi terveyttä edistävä tekijä. Parhaimmillaan huomaa, kun niitä endorfiineja alkaa virrata ja on hyvä olo.

On tutkittu, että sauna ja kylmä vesi stimuloi elimistöä samalla tavoin kuin liikunta tuottaen aivoissa mielihyvähormoneja. Stressihormonien erityys kasvaa suurissa lämpötilavaihteluissa ja siitä syntyy piristävä hormoniruiske. Nämä neurokemialliset ja hormonaaliset muutokset vaikuttavat mielialaa nostattavasti, mutta myös välittäjäaineiden, kuten dopamiinin, serotoniinin ja noradrenaliinin toiminnan kautta ihmisen korkeampien aivotoimintojen, kuten muistin ja oppimisen säätelyyn sekä tunne-elämän muodostumiseen. Lisäksi kylmän laukaisema niin sanottu kylmäshokki vaikuttaa ihmisen aktiivisen eli sympaattisen hermoston rauhoittumiseen ja se välittyy parempana stressinsietokyknä, kipukynnyksen kasvamisena ja elimistön rasituskyknä myös muissa elämäntilanteissa. (Turun avantouimarit, i.a.; Leinonen, 2020, s. 47–49.)

Tiedän, että monet käyvät siellä joka päivä, koska se on hermostolle hyväksi ja minunkin eksä, joka oli ylivireystilassa ja ahdistuksessa, niin hetkellisesti tasaantui. Hän hoiti itseään siellä. Monet hoitavat siellä itseään.

Saunominen ja talviuinti voivat toimia monelle mielialan kohottajana ja lohduttajana, jopa vaikeiden ja traumaattisten elämäntilanteiden keskellä. Ihmiset kokevat saaneensa siitä apua masennukseen, ahdistukseen, paniikkioireisiin ja unettomuuteen (Kinnunen & Lindfors, 2022, s. 30–31). Suomen Ladun vuonna 2021 tekemän kyselyn mukaan 66 prosenttia vastaajista oli kokenut talviuinnin parantaneen mielenvirkeyttä ja vähentäneen stressiä, 41 prosenttia vastanneista koki unenlaadun parantuneen ja 20 prosenttia talviuinnin lisänneen virkeyttä (Omapotentiaali, i.a). Runsaan saunomisen (4–7 kertaa viikossa) on havaittu pienentävän miehillä psykoottisten oireiden ilmaantumista 78 prosenttisesti verrattuna kerran viikossa saunoviin miehiin (Laukkanen, 2020, s. 84).

Kyllä se tekee mielialaan tosi hyvää. Kun itselläkin niitä haasteita on jonkin verran ollut, ahdistuneisuutta ja muuta, tuolla avantsaunalla ne unohtuvat.

Se oli jo aika lailla heti selvillä, että en ole kuntoutumassa enää työkykyiseksi, niin tuo toi jaksamista siihen elämään ja olemiseen. Se oli riittävän kevyttä, mutta tietyllä lailla rasittikin. Ja minulla on nuoresta, teini-ikäisestä asti, ollut nukahtaminen niin älyttömän vaikeata ja siihen se auttoi ihan hirveästi.

Kylmä vesi aktivoi vagushermaa, joka on rauhoittavan eli parasympaattisen hermoston tärkein hermo. Se ulottuu aivorungosta kehon kaikkiin tärkeisiin elimiin ja on keskeisessä asemassa ihmisen terveyden jokaisella osa-alueella, fyysisestä terveydestä sosiaaliseen kanssakäymiseen. (Rosenberg, 2024, s. 15; Lindberg, 2024.) Talviuinti saattaa vahvistaa myös omanarvontuntoa ja itsevarmuutta, koska jokainen avantokokemus voi tarjota tunteen itsensä ylittämistä (Leinonen, 2020, s. 9; Kasurinen, 2023). Kylmä vesi pakottaa olemaan täysin läsnä, joten se nähdään hyvänä läsnäolo- eli mindfulness-harjoituksena. Ihmisen keho-mieli-yhteys voi vahvistua. (Kasurinen, 2023; Omapotentiaali, i.a.)

Hyvinvointiini se on ehdottomasti lisännyt vapautta ja toimijuuden kokemusta vapauden kautta. Ja se tehnyt osansa kehotietoisuuden parantamiseen, siihen kontaktiin omaan kehoon. Vedessä oleminen, ja varsinkin sen jälkeen, rauhoittaa hermostoa ja tulee myös tosi maadoittunut olo, jolla tarkoitan, että on hyvä se kontakti kokemukseen, omaan kehoon. Myös se luonnon vedessä oleminen maadoittaa ihan sähköisestäkin meidän hermostoamme.

Luonnon vedessä kastautumiseen liittyy vahvasti luonto ja sen tuoksut, äänet, eläimet, ympäröivä maisema ja sääolosuhteet. Monelle talviuijalle kokemus voi olla samalla yhteyden luomista omaan lähiympäristöön ja sitä kautta jopa suurempaan kosmologiseen yhteyteen. (Kinnunen & Lindfors, 2022, s. 13–14, 89, 94.) Lähes kaikki Rauhaniemen Kansankylpylän haastateltavat mainitsivat luontomiljöön huomionarvoiseksi tekijäksi, ja muutama mainitsi luonnon parhaaksi asiaksi avantosauna-kokemuksessa.

Sehän on ihan hurjan kaunis paikka. Näkymät ovat kauniit. Kun miettii sitä kaunista luontoa siinä ympärillä, niin kyllä siinä jonkinlainen nöyryyden olo tulee, muistaa sen oman luontonsa, että enhän minä ole tästä mistään irrallinen. Kun pysähtyy oikein sen kokemuksen äärelle, niin se on hyvin kokonaisvaltainen.

Kun siinä on järvi, maisemat ovat joka päivä erilaisia, logaatio on upea, niin luonto hoitaa aika pitkälle. Järvi on sen verran iso, että se on joka päivä erilainen, siinä riittää ihmeteltävää ja vaihtelua. Luonto on parasta. Olet luonnon armoilla, toisaalta luonto antaa meille kaiken.

Myös saunomiselle on ominaista kokonaisvaltainen omistautuneisuus ja läsnäolo (Karhunen, 2014, s. 222). Saunomista kuvataan kehollisena ja aistimellisena kokemuksena, jossa kokeminen yhdistyy omiin muistoihin, mutta myös kulttuurin yhteisiin arvoihin. Esimerkiksi äänet ja tuoksut virittävät siihen, miten on koettu ennenkin. (Turun yliopisto, 2018). Koska saunominen aloitetaan Suomessa jo lapsena, yleensä nämä mielihyvän tunteet on koettu jo varhaisessa lapsuudessa ja ovat yhteydessä läheisiin ihmisiin, joiden kanssa on saunottu. Sauna tuottaa ihmisille mielihyvää ja tuo perustavanlaatuaista tyydytystä, joka liittyy lämpöön, rentoutumiseen, turvallisuuteen ja tilanteeseen, jossa ei tarvitse tehdä mitään. Se auttaa päästämään irti arkipäivän velvollisuuksista ja sellaisesta, mikä normaalioloissa pitää ihmistä valppaana. (Areena, 2016a.)

Se on tietyllä lailla turvapaikka minulle. Oli ollut millainen tilanne vain, niin pystyn mennä sinne ja lähden sitten nollattuna takaisin.

6.2.2 Sosiaaliset tekijät

Avantosaunaan ei mennä vain peseytymisen takia vaan myös sosiaalisten syiden vuoksi (Areena, 2020b). Yleisessä saunassa syntyy sosiaalisia voimavaroja, jotka ilmenevät kanssasaunojen tervehtimisellä, huomioonottamisella, jutustelulla, luottamuksellisella ilmapiirillä, yhteisiin sääntöihin sitoutumalla ja sukupolvet ylittävällä yhteisöllisyydellä. Ihminen on siellä väistämättä osa sosiaalista yhteisöä, mutta hänellä on erilaisia tapoja toteuttaa sosiaalisuuttaan ja sosiaalisuus voi olla monen tasoista. (Vähäjäykkä, 2019, s. 11, 64, 68.)

Tommainen sauna on siinä mielessä mukava paikka, että se on vähän niin kuin kulma kuppila tai kulma baari, joku tällainen yhteisen harrastuksen paikka, missä ikään kuin voi olla yksin, mutta sitten kuitenkin saattaa törmätä tuttuihin.

Toi on korvannut minulla telkkarin katselun. En niin mielelläni ota osaa, mielelläni katselen vain ja kuuntelen tai en niin kuuntele, mutta pakostakin siellä kuulee kaikkea. Se on niin kuin telkkaria katselisi, ”Salkkareita” tulee joka päivä. 3 tuntia katson siellä niitä.

En odota, että siellä on sellainen yhteisö, johon minä kokisin kuuluvani, mutta en myöskään odota, että olisin siellä yksin, vaan odotan, että olen siellä yhdessä, vaikka olisin yksin. Sillä tavalla kyllä ajattelen kuuluvani saunayhteisöön, että aina kun olen siellä, niin yhtä lailla minun velvollisuuteni on huolehtia, että ne paikat pysyvät siistinä ja vettä on kiulussa ja tällaista.

Kaikki vastaajat mainitsivat sosiaalisuuden yhdeksi avantosaunan hyvinvointitehtäjäksi. On havaittu omien sosiaalisten taitojen kehittymistä, suvaitsevaisuuden kasvamista muita kohtaan ja häiriötilanteisiin liittyvän sietokyvyn parantumista. Yleistä saunaa pidettiin hyvänä sosiaalisen vuorovaikutuksen ja yksinolemisen/omaan rauhaan hakeutumisen välimuotona. Toisaalta yhteisön merkitys oli monelle löyhä ja sosiaaliset vuorovaikutustilanteet saattoivat olla pinnallisia.

Minulle henkilökohtaisesti se yhteisö on melko löyhä, mutta paljon siellä on tuttuja naamoja, tietää vakituiseen ketä siellä käy. Yhteisöllisyyden huomaa siinä, kun joku vakikävijä jää pois, sitten aletaan kysellä, että mitä hänelle kuuluu, jos joku tietää. Onko hänelle käynyt jotain tai jotain tämmöistä. Se on semmoinen löyhä, mutta kuitenkin ollaan jollain tavalla kiinnostuneita siitä, mitä jollekin kuuluu.

Osa on todella pinnallista, moikataan saunatuttuina ja osan kanssa jutellaan enemmän ja syvällisemmin. Joidenkin kanssa löytyy se syvempi yhteys tai sama sävel.

Rauhaniemen Kansankylpylän tunnelma vaikutti moneen positiivisesti, se koettiin sosiaalisesti rikkaana, siellä ei koettu ”turhaa nipottamista” ja rennon ilmapiiriin nähtiin myös edistävän omaa itseluottamusta ja kehopositiivisuutta. Vastaajat arvostivat juuri Rauhaniemen Kansankylpylää yleisenä saunana myös siksi, että se tuntui perinteiseltä saunalta verrattuna moniin uudempiin paikkoihin. Tämän asian miellettiin madaltavan kynnystä mennä saunomaan omana itsenään. Myös paikan siisti alkoholinkäyttökulttuuri sai positiivista palautetta. Koettiin, että avantosaunomiseen ei sovi runsas kaljoittelu, ”siltoin jää kokemus kokematta ja riskit kasvavat”.

Se mistä itse ehdottomasti pidän on tavallaan vanha klisee, että siellä käy keskenään hyvin erilaista väkeä ja se on ollut aina Rauhaniemen rikkaus.

Jos ne puitteet ovat liian fiinit, niin sitten on vähän sillä tavalla, että olisiko pitänyt laittaa ripsaria tai minulla on ihan tyhmä uikkari.

Itsetuntoon vaikuttaa sillä tavalla, että myös miehillä saattaa olla paineita, miltä pitää näyttää, mutta tuolla on niin päinvastaista. Kaikki ovat niin omia itseänsä, ei ole mitään paineita näyttää miltään. Nimenomaan on kiva huomata, miten tavallisia ihmiset ovat.

Avantosauna on ollut tukemassa tutkittavien elämäntilanteita eri tavoin. Se on auttanut yksinäisyyden kokemuksessa, antanut sosiaalisen paikan kodin ulkopuolella ja tuonut sisältöä uuteen elämänvaiheeseen.

Varsinkin jos on yksinäinen, eikä ole paljon ihmisiä, kuten minulla oli sellainen vaihe, niin huomasin, että hakeuduin sinne (Rauhaniemeen) ja samalla ihmisten ilmoille. Se oli selvästi yksi syy. Saan vaan olla siellä, eikä tarvitse välttämättä jutella kenenkään kanssa, mutta voi jutella, jos haluaa, se tuntuu hyvältä. Se auttoi yksinäisyyden kokemukseen. Se on kuin yhteisö, johon kuului ja kuuluu edelleen.

Kun olen paljon kotona, työskentelen kotona, niin se pelkästään, että menee ihmisten joukkoon, on sosiaalisuutta. Vaikka tykkäänkin itsekseni saunoa eniten, niin kyllä se sosiaalisuus siihen liittyy myös.

Se toi rytmiä elämään, kun ei ole ollut enää sitä työtä siinä. Se toi sisältöä elämiseen ja olemiseen.

Kaikki vastaajat olivat saaneet Rauhaniemen Kansankylpylässä uusia tuttavuuksia, joita nähtiin lähinnä avantosaunalla. Lähes jokaiselle oli muodostunut yksi tai useampi ystävyysuhde sitä kautta, mutta se koettiin kuitenkin harvinaisena. Kahden haastateltavan edesmennyt seurustelusuhde oli alkanut lauteilta. Sosiaalisten tilanteiden positiiviseen kehittymiseen koettiin vaikuttavan, että ”tilanne, jossa ollaan toistuvasti samojen ihmisten kanssa mahdollistaa yhteyden”. Pohdittiin, että ihmisten fyysinen läheisyys toistensa kanssa johtaa juttelun luontevampaa aloittamiseen saunassa kuin muualla elämässä. Avantosaunalla ei tarvitse tietoisesti hakeutua jonkun lähelle.

Se on automaattista sosiaalista kanssakäymistä. Automaattisella tarkoitan, että ei tarvitse hakeutua erikseen jonnekin. Otan vaikka esimerkkinä kulma pubin, siellähän pitää mennä ihmisten kanssa samaan pöytään.

En missään muualla hakeudu yhtä hanakasti kenenkään puheille, en muualla ole keneltäkään alkanut kyselemään, että mitä teit eilen tai oliko hyvä viikonloppu. Tuntuu, että siellä käy aika paljon samanhenkisiä ihmisiä ja vähän samanlaisista syistä kuin itekin, niin sekin auttaa. - Sekin varmaan helpottaa sitä, vie jännitystä pois, kun ei ole vaatteet päällä kenelläkään siellä, uikkareilla vain ollaan, se tuo jo sellaista yhteenkuuluvuutta. Jos näkee jonkun monen tuhannen euron puku päällä, niin miettii, kehtaako hänelle mennä edes juttelemaan. Sitä tekee aina jonkinlaisia oletuksia vaatteista.

Saunomistilanteen koetaan vähentävän ihmisten välisiä eriarvoisuuksia, koska kaikki tekevät saunassa samaa asiaa ja ovat yleensä yhtä alastomina (Areena, 2016a). Vaatteet yhdistetään sosiaaliseen kulttuuriin, mutta ilman niitä ei ole mitään, mikä viestisi ihmisen asemasta, omaisuudesta ja teoista. Riisuuntumiseen liitetään myös psykologinen autenttisuus itseä ja muita kohtaan. (Talasniemi, 2022, s. 32.) Saunassa koetaan herkästi yhteisöllisyyttä, "veljeyttä" ja sopuisuutta (Areena, 2016a).

Se on kiva, että kaiken muun arjen ulkopuolella on tuollainen porukka, jossa ei ole mitään rooleja. Se on neutraali tilanne. Tavallaan kukaan ei tiedä sinusta juuri mitään ja sinä et tiedä toisesta juuri mitään. Sitten voi jutella, vaikka säästä, ei ole mitään painetta olla mitään.

Tuolla on semmoinen tapa, että se pyritään pitämään mukavana ihmisille. Harvoin siellä mitään isoja riitoja tai sanaharkkoja tulee, kuten jääkiekosta Tampereella tai politiikasta. Siellä vältellään sellaisia keskusteluja ja keskitytään löylynheittoon.

Moni vastaajista puhui ajasta ennen koronaa ja koronan jälkeen. Kävijämäärän oli havaittu muuttuneen ja kasvaneen koronavuosien jälkeen. Sen vaikutus tuntui esimerkiksi sosiaalisen yhteisön muuttuneessa dynamiikassa ja kokemuksessa anonyymisyyden lisääntymisestä. Toisaalta koettiin, että "kantajengi" oli koolla, mutta se oli muodostunut uudelleen.

Harvemmin enää törmään tuttuihin kasvoihin siellä. Minulla on se olo, että siitä on tullut anonyymimpää. Ja se dynamiikka on muuttunut. Nykyään ihmiset käyvät enemmän kaverin tai kumppanin kanssa, pareittain tai sitten on opiskelijaporukoita, työporukoita, matkailijoita, perheitä tai jotain tämmöisiä. Minusta tuntuu, että aikaisemmin ihmiset tulivat sinne enemmän yksin ja siellä oli se yhteisö. Semmoiseen oli helpompi itekin astua mukaan, kun jos näet selvästi et

jotkut ovat tulleet kahdestaan ja päivittävät viikon juttujaan, et sinä siihen mene sanomaan, että moikka.

Varsinkin ennen koronaa siellä oli todella vakiintunut kantajengi, onhan siellä nykyäänkin, mutta se on muodostunut uudelleen koronan jälkeen. Koronan myötä jäi paljon porukkaa pois, jotka eivät koskaan sinne palanneet, löysivät ehkä uuden paikan tai jonkun toisen harrastuksen.

6.3 Parannusehdotuksia

6.3.1 Ruuhka

Kaikki vastaajat kokivat Rauhaniemen Kansankylpylän suurimmaksi haasteeksi isosta kävijämäärästä aiheutuneen ruuhkan. Asiasta seurasi paljon mielipiteitä. Ruuhka vaikutti vastaajien avantosaunakokemukseen tilojen ahtauden ja metelin takia. Yksi päivittäin käyvistä aktiiveista oli havainnut, ettei ruuhkaa pysty nykyään ennakoimaan ja ennustamaan, kuten vielä aiempina vuosina. Mikään viikon päivistä ei hänen mukaansa ollut muita hiljaisempi. Toinen aktiivikävijä ratkaisi haasteen käymällä paikassa tiettyyn aikaan päivästä.

Heti ensimmäisenä saattaa joutua odottamaan parkkipaikalla tilaa, että saa auton jonnekin. Sitten saattaa kassa olla kiinni ja joutuu odottamaan, että pääsee koko paikkaan sisälle. Sitten saattaa olla pukuhuone niin täynnä, ettei mahdu vaatteet sinne. Joka paikka on täynnä.

Olen joutunut totuttelemaan siihen porukan määrään, on paljon kävijöitä ja rauhatontakin. Meteliä on aika paljon. Se pilaa välillä sitä kokemusta.

Jos en ehdi sinne tarpeeksi ajoissa, niin sitten ei tule mentyä ollenkaan ruuhkatilanteen takia.

Rauhaniemen Kansankylpylän suosio on kasvanut vuosien saatossa. Saunassa on tiivis tunnelma ja ruuhkahuippuina runsasta kävijämäärää joudutaan jarruttamaan laittamalla lipunmyynti välillä kiinni. (Tapola, 2023.) Kasvaneesta suosiosta kertoo, että vuosituhaten alussa kiukaiden kivet vaihdettiin neljä kertaa

vuodessa, mutta nykyään ne uusitaan noin 3–4 viikon välein. Kasvua tapahtui 17 prosenttia vuosina 2016–2019. Ennen koronavuotia saunojia oli lähes 90 000 vuodessa. (Heikura, 2022, s. 161, 164.) Rauhaniemen Kansankylpylän palvelupäällikkö Viitala (henkilökohtainen tiedonanto 28.1.2025) kertoi, ettei nykyisiä kävijämääriä julkisteta, mutta sanoi, että ne ovat koronan jälkeen nousseet noin 2–3 % vuodessa.

Haastatellut pohtivat, voisiko Rauhaniemeen kehittää uusia toimintatapoja kävijämäärän rajoittamiseksi. Ehdotettiin kellokorttia, jolloin sauna-aika olisi rajatumpi nykyisestä suositusajasta, ja ehdotettiin, että ajan ylittämistä seuraisi sakko. Myös varausjärjestelmään siirtymistä mietittiin, mutta lopulta se tuntui vastanneiden mielestä huonolta idealta, jäykältä ja vievän pois harrastuksen spontaaniuden.

Ison väkimäärän koettiin aiheuttavan haasteita tilojen käytön suhteen, etenkin peseytymistilojen alueella. Suihkukopit olivat vastaajien mielestä logistisesti huonossa kohdassa, koska jono niihin tukki kulkua saunalle tai jos jono oli pitkä, joutui suihkuun menijät jonottamaan oven suussa, osittain talon ulkopuolella. Ratkaisuksi ehdotettiin lisää suihkutiloja ja suihkujen siirtämistä pukuhuoneiden yhteyteen, jossa ne voisivat olla koppien sijasta avoimena tilana. Oletuksena oli, että näin suihkukäynnit voisi nopeutua.

Eräs haastateltava on ehdottanut jo aiemmin, että Rauhaniemen Kansankylpylän ulkotilan käyttöä voisi laajentaa talon takaosaan, lahden puolelle, tekemällä sinne pation, josta myös pääsisi laskeutumaan järveen. Hän olettaisi sen helpottavan ruuhkaa, koska väkimäärä jakaantuisi vilvoittelemaan ja uimaan eri puolille piha-alueita. Haastateltavan mukaan Rauhaniemi on suunniteltu aikoinaan ihan erilaiselle kävijämäärälle, mitä se tällä hetkellä on, ja hänen mielestään tulevassa remontissa tulisi huomioida, että tilat joustaisivat ison kävijämäärän mukaan.

Rauhaniemen Kansankylpylään on jo vuosikymmenen ajan suunniteltu mittavaa remonttia. Sauna, suihkutilat ja pukuhuoneet ovat erityisessä korjaustarpeessa, vaikkakin niihin tehdään säännöllisesti pieniä ylläpitokorjauksia. Laajan remontin olisi tarkoitus alkaa keväällä 2026 ja paikka olisi remontissa noin vuoden ajan.

Remontti sisältää saunarakennuksen perusparannuksen, mutta siihen kuuluu myös tieremontti (muun muassa parkkialue, jalkakäytävät, hidasteet ja valaistukset) ja kunnallistekniikan uusiminen (muun muassa vedenjakelu, viemärointi, sähköverkkojen uusiminen ja kaukolämpö), joiden teko olisi tarkoitus alkaa huhtikuussa 2025. Remontin myötä sauna- ja suihkutiloja laajennetaan, saunoihin tehdään lisää ikkunoita, tiloista tehdään esteettömät ja niiden yhteyteen rakennetaan uusi kahvila. Rakennus on suojeltu, joten sen ulkonäkö tullaan säilyttämään ennallaan. (Hart ym., 2025; Rauhaniemi, i.a.-e.)

Ruuhka aiheutti haastateltavien mielestä meteliä, koska ”normaali puhekin kertaantuu ja desibelit nousevat”, mutta myös erilaiset ryhmät ja uudet kävijät toivat vastaajien mukaan lauteille ääntä. Asiaan toivottiin asiakaspalvelun puolesta puuttumista selkeämmillä säännöillä ja myös kirjoittamattomien sääntöjen avaamisella uusille kävijöille.

Jos näiden kertakävijöiden ja aktiivikävijöiden kuilua vedettäisiin yhteen, että he, jotka tulevat sinne käymään sen kerran tai useamman, niin niille alun perinkin annettaisiin vähän enemmän tietoa niistä kirjoittamattomista säännöistä, mitä siellä on. Ei kiljuta ja ollaan niin kuin oikeassa saunassa kuuluu olla. Tietenkin se käy selville niille, jotka alkavat siellä käymään enemmän, mutta he, jotka käyvät vain muutaman kerran, niin he vievät siitä viihtyvyydestä paljon pois niillä kerroilla, kun ovat siellä.

Ehdotettiin, voisiko Rauhaniemessä olla erilaisia saunoja, esimerkiksi hiljainen sauna tasapainottamaan ruuhkan äänimaailmaa. Toisaalta Rauhaniemen rantaluualueelta löytyy jo yksi hiljainen sauna. Saunatemppeli on yleinen sauna, jossa pitäydytään puhumasta ja nautitaan puukiukaiden lämmöstä pyöreänmuotoisessa mongoolirakennuksessa. Sinne pääsee omalla sisäänpääsymaksulla tai alennushinnalla maksettaessa käynnin myös Rauhaniemen Kansakylpylän puolelle. (Rauhaniemi, i.a.-f.)

6.3.2 Muu viihtyvyys

Myös muussa saunakäyttäytymisessä nähtiin parannettavaa. Provosoiva käytös saunojien kesken ja se, ettei annettu toiselle saunojalle saunarauhaa sekä

valokuvaaminen sauna-alueella koettiin negatiivisesti. Vastaajat pitivät tärkeänä herkkyyttä oppia huomioimaan kansasaunojia ja yhteistä saunakulttuuria.

Sellainen ylimääräinen mouhottaminen, provosointi ja show'n pitäminen on minun mielestäni ärsyttävää siellä. Heitellään löylyä ja huu-dellaan, että tuolla on ovi, että voitte mennä pihalle, jos on liikaa. Halutaan provosoida. Ja jutellaan ihmisille, jotka ei halua kuunnella sinua, ylimääräistä höpöttelyä.

On luonnollista, että kaikissa yhteisöissä naiset ja miehet etsivät kumppania, mutta sen koen välillä ärsyttävänä, että jotkut miehet osoittavat kiinnostusta, niin ei saa olla rauhassa. Pitäisi antaa ihmisille oma tila, kun sinne tullaan saunomaan, antaa se rauha, olla hyvinkin herkkä siinä. Voi olla tuttavallinen, aito ja puhelias, mutta siinä on ero, että onko kuitenkin herkkä, ettei tunge koko ajan toisen iholle.

Paikan henki syntyy vakio kävijäporukasta eli ei niinkään satunnaisista kävijöistä. Se syntyy kävijöistä ja perinteistä, vanhoista tarinoista, mikä siihen liittyy ja niihin ihmisiin ja kaikesta siitä. Se vaatii keneltä tahansa turistilta herkkää silmää ja korvaa ja vähän pidättyväisyyttä, että tarkkaillaan sitä, miten täällä ollaan ja miten täällä käyttäytyään.

Haastateltavat antoivat palautetta Rauhaniemen Kansankylpylän toiminnan viihtyvyyteen liittyen. Tilojen puhtaanapitoon toivottiin parannusta, etenkin suihku- ja saunatilojen suhteen ja asiakaspalvelulta toivottiin tehokkaampaa tarttumista joihinkin kävijöiden hyvinvointia tukeviin asioihin, esimerkiksi rikkimenneen hiustenkuivaajan vaihtamiseen. Tärkeänä pidettiin toiminnan keskittymistä "aidosti" ihmisiin ja heidän hyvinvointinsa parantamiseen.

Tiedän, että monet ovat sanoneet ihan aiheesta ja vastaukset ovat semmoisia, että kyllä asia on hoidossa, mutta ei niitä muutoksia kuitenkaan tehdä siellä. – Ymmärrän, etteivät he itse voi välttämättä mitään ja jotkut valittavat pienestä, turhastakin, mutta kyllä pitäisi silti kuunnella sitä asiaa.

Pitämällä huolta siitä, että paikat ovat kunnossa ja on siistiä, ettei sitä toimintaa laajenneta vain siksi, että saadaan rahaa ihmisistä vaan koitetaan saada se paremmaksi paikaksi ihmisille.

Paikan markkinoinnin koettiin muuttuneen viime vuosina sellaiseen suuntaan, josta kaikki eivät pitäneet. Ajatuksia herätti Rauhaniemen somemarkkinoinnin

aktiivisuus ja brändäys. Markkinoinnin uskottiin lisäävän paikan ruuhkaisuutta ja muuttaneen kävijämäärää nuoremaksi.

Sitä on brändätty hyvinvointiyhteisöksi, hyvinvointibrändiksi. En voi käsittää sitä. Paikka on ollut melkein 100 vuotta pystyssä ja se on aina perustunut siihen, että sinne tullaan, eikä siellä tehdä mitään, se on niin kuin passiivista olemista. Ymmärrän, että seura haluaa tehdä bisnestä ja niillä oli kai ihan strategiakin siihen, että seuran varainhankintaa edesautetaan. Ei siinä mitään väärää ole, mutta katoaako siitä se ydin asia. Rauhaniemen kansankylpylä pysyy varmaan pitkään, mutta missä muodossa riippuu siitä, miten sitä operoidaan.

Uskallan väittää, että somen myötä kävijämäärä on mennyt homogeenisemmaksi. Ikähaarukka on tavallaan supistunut, kun nuorten aikuisten määrä, noin kaksivitosesta nelikymppisiin, on räjähdysmäisesti kasvanut viimeisen ehkä neljän viiden vuoden aikana.

Eräs haastateltava pohti, voisiko Rauhaniemessä järjestää enemmän tapahtumia, joihin liittyisi saunominen. Toinen vastaaja oli sitä mieltä, ettei hän nimenomaan kaipaa sinne mitään ”oheisohjelmaa”.

Se on kiva, ettei ole päässyt rönsyilemään se homma tuolla, on yksinkertaista ja luonnonläheistä. En kaipaa sinne mitään oheisohjelmaa, kun on se sauna ja avanto. *Mitä oheisohjelmaa tarkoitat?* Jotain musiikkiohjelmaa tai muuta. Onhan tuollakin joskus muuta viihdykettä. En kaipaa kuitenkaan sellaista.

Saunominen ja talviuinti ovat nykyään niin trendikästä, että sen ympärille on muodostunut vuosien saatossa monenlaista ”karnevalisoitumista” eli järjestetään erilaisia tapahtumia, kuten saunafestivaaleja ja talviuinti-kilpailuja. Niiden oheisohjelmaan on sisällytetty muun muassa live-musiikkia ja muotinäytöksiä. (Ikaalinen, i.a.; Kinnunen & Lindfors, 2022, s. 12; STT, 2024.) Suomen Ladun talviuintikyselyn mukaan harrastajat toivoivat lajin kehittämistä, esimerkiksi lisäämällä avantouintipaikoille kuutamouinteja, saunajoogaa, avointen ovien tapahtumia, opastamalla aloittelijoita ja yhdistämällä talviuinti johonkin toiseen lajiin, esimerkiksi polkujuoksuun (Helsingin kaupunki, 2023, s. 54).

Olisiko sellaiselle paikkaa, että olisi saunottaja, joka kävisi jonain iltana siellä? Olisipa ihana, jos joku olisi kertomassa tarinamitassa

saunaperinteestä, sitten vähän iskisi vihdalla ja laittaisi lähiyrttejä saunaveteen.

Perinnesaunottaminen on vanhaa luonnonmukaista suomalaista parantamiskulttuuria, joka on alkanut elpyä uudelleen muutamien sukupolvien hiljaiselon jälkeen. Ihmisten kiinnostus siihen on kasvanut, kuten myös vastaajan ehdotuksesta kuului. Se on kokonaisvaltainen hoitomuoto, jossa hyödynnetään esimerkiksi kasvilääkintää, vihdontaa ja saunan mytologiaa osana saunakokemusta. Perinnesaunottamisen hoitokulttuurin nähdään vahvistavan yhteyttä suomalaisiin juuriin ja auttavan ymmärtämään paremmin, mikä on arvokasta ja säilytettävää suomalaisessa kulttuurissa. (Puranen, 2024; Suomen Kansanparantajaseura, i.a.)

6.3.3 Lisää saunoja

Kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että yleisiä saunoja luonnon vesistöjen äärelle tarvittaisiin lisää ja eri alueille, jotta matka niihin ei olisi pitkä. Toisaalta oli epäilyjä siitä, olisiko uusien saunapaikkojen rakentaminen kestävä ratkaisu, esimerkiksi jos uudet paikat tehdään laadultaan sellaisiksi, joissa kaikki eivät haluaisi käydä tai ne hinnoitellaan liian korkeaksi. Myös luonnon ruoppaamisen näkökulmasta asialle havaittiin oma rajallisuutensa.

Paikkoja tulisi olla paljon enemmän, koska suosio on kasvanut. Sitten olisi kaikille tilaa, eikä tulisi sellaisia ruuhkia niin kuin tuossa Rauhaniemessä. Minun mielestäni pitäisi rakentaa paljon paikkoja järvien rannoille ja eri alueille, että kaikilla olisi mahdollisuus käydä, ettei tarvitsisi tehdä pitkää matkaa.

Olisi helppo sanoa, että lisää saunoja, että kaikki ihmiset mahtuisivat sinne, mutta ei sekään välttämättä ole se ihan oikea ratkaisu. - Siinä käy niin kuin padelin ja muiden juttujen kanssa, että tehdään hirveällä hässäkällä ja ne ei ole sitten laadultaan sitä, millaisessa haluaa käydä tai sitten yhtäkkiä häviää käyttäjät, niin se vie sitten ne vanhatkin hyvät pois. Plus sitten, kun tulee uusia paikkoja, niin ne ovat yleensä tällaisia, kuten Alarannassa (Tampere) on tämä Kuuma ja mitä näitä on tällaisia trendipaikkoja, joissa hinta on sitten kolminkertainen verrattuna tällaisiin vanhanajan saunapaikkoihin.

Suomessahan on valtava määrä järviä ja rantoja, mutta niiden käyttö on aika tarkkaan säädelty. - Ajatus siitä, että olisi tällaisia Rauhaniemen kaltaisia laitoksia siellä täällä, niin jossain kohtaa tulee jo vastaan, että miten paljon rantoja voidaan ruopata.

Ainakaan Helsingin kaupungilla ei ollut vuonna 2023 resursseja avata uusia avantosaunapaikkoja, koska uudisrakentaminen on kallista ja saunan ylläpitämisen henkilöstökulut ovat merkittäviä (Helsingin kaupunki, 2023, s. 50). Tampereellakin tilanne on vaikeutunut siinä mielessä, että nykyiset yhdistysten varassa pyöritettävät talviuintisaunat, kuten Rauhaniemen Kansakylpylä, saavat aiempaa vähemmän avustusta Tampereen kaupungilta. Hoitoavustuksen määrä pienentyi noin viidenneksen vuonna 2024. (Tanninen, 2024.)

Haasteena avantosaunan ylläpitämisessä on resurssien lisäksi se, että talviuintipaikkoja koskevat tarkat vastuut ja velvoitteet. Talviuintipaikka, jossa tarjotaan palvelua kaikille kuluttajille, joutuu noudattamaan kuluttajaturvallisuuslakia (920/2011). Esimerkiksi järjestäjä on vastuussa kaikkien kuluttajien turvallisuudesta jopa aukioloajan ulkopuolella, uimavedenlaatua tulee seurata kuukausittain ja terveydensuojeluvalvonta on maksullista. (Helsingin kaupunki, 2023, s. 30.)

Yksi haastateltava ehdotti helposti siirrettävien parakkisaunojen pystyttämistä rannoille talvisin. Parakkisaunoja onkin jo hyödynnetty esimerkiksi Helsingissä, Espoossa ja Tahkolla. Meren ja järven rannoille on ilmestynyt muutamia ”Löylykontteja”, joihin pääsee sisälle sähköisen itsepalvelukirjautumisen avulla (Löylykontti, i.a.-a). Löylykontin perustajat kuvaavat yrityksen olevan ”ystäväporukan vastaus yleisten saunojen puutteeseen vesistöjen äärellä” (Löylykontti, 2024b). Kontti on kustannustehokas ja työtä säästävä ratkaisu. Lisäksi se on joustava tapa talviuintipaikan kokeilemiseksi, koska sen voi helposti siirtää toiseen paikkaan. Kontit sopivat myös hyvin ”valmiisiin” paikkoihin, kuten uimarannoille, matonpesulaiturien yhteyteen ja venesatamiin. (Helsingin kaupunki, 2023, s. 52.)

Helsingin kaupungin talviuintiselvityksen mukaan on pohdittu erilaisia mahdollisuuksia lajin kehittämiseksi. Esimerkiksi voisiko nykyisiä uimahalleja tai kesäkäyttöisiä ulkouintipaikkoja, kuten Uimastadionia ja Kumpulan maauimalaa, hyödyntää talvikaudella rakentamalla niiden pihalle ulkoallas. Tällöin käytössä olisi

myös saunat. Selvityksessä pohdittiin myös venesatamien ja mattolaitureiden lo-
mittaiskäyttöä talvisaikaan. (Helsingin kaupunki, 2023, s. 50, 54, 56.)

6.4 Lajin hyödynnettävyys suomalaisessa kulttuurissa

Vastausten perusteella ilmeni, että lajia haluttaisiin hyödyntää lisää suomalai-
sessa kulttuurissa suosittelemalla lajia ja levittämällä tietoa siitä, huomioimalla
erityisryhmiä sekä kehittämällä uudenlaisia toimintamalleja asian ympärille. Eh-
dotettiin, että avantosaunaa voisi suositella ”saunaterapiana” ja tarjota yksityisiä,
edullisempia vuoroja niille ihmisille, joilla on vaikeuksia saunoa yleisillä vuoroilla.

Voihan sitä ainakin suositella, jos on rauhattomuutta, että käy sau-
nassa ja uimassa. Tällaisena omahoitokeinona. Saunaterapiaa. Voi-
siko olla tällaisia kaupungin varaamisia yksityisiä vuoroja, tunti tai
kaksi, matalankynnyksen vuoroja kohdistettuna joillekin tietyille ryh-
mille vähän halvemmalla lipullakin, vaikka erityisryhmille, joilla on
haastetta lähteä saunomaan tavallisesti.

Voisiko kaupunki mahdollistaa jonkun paikan, jota saunaseura voisi
alkaa pyörittämään tai joku muu yhteisö, jotain erilaista. Se sauna
voisi olla mahdollisuus, että voisi syntyä uudenlaisia toimintamalleja
tai tapoja, miten sitä pidettäisiin myös yllä, kaupunkilaisdemokrati-
alla, aktivistitoiminnalla.

Helsingissä on Sompasauna, joka perustuu juuri kansalaisaktivismiin. Se on kä-
vijöidensä ylläpitämä avantosauna, jossa kaikkien odotetaan osallistuvan ja te-
kevän yhdessä. Henkilökuntaa ei ole lainkaan, vaikkakin toiminnan taustalle on
myös koottu yhdistys, Sompasaunaseura ry. (Sompasauna, i.a.)

Haastateltava ehdotti voisiko avantosaunan ylläpitäminen toimia työttömien va-
rassa, tuoda näin heille mielekkään sosiaalisen kuulumisen tunteen ja näin se
toimisi kuntouttavana tekemisenä.

Juttelin yhtenä keväänä ihmisten kanssa vaalitorilla. Paljon tapasi ih-
misiä, jotka ovat syystä tai toisesta työkyvyttömiä, mutta eivät mitenkään
toimintakyvyttömiä. He olivat lannistuneita siihen, mitä kau-
punki pystyy tarjoamaan kuntoutuksen puoleen. Mitä itsekkin olen
noita mielenterveysjuttuja opiskellut, niin sellainen mielekäs johonkin

kuuluminen ja toiminta on tärkeää. Voisiko esimerkiksi saunan ylläpitämisessä olla mahdollisuus sellaiseen, että minulla on keskiviikkoin saunan lämmitysvuoro. Moni ihminen tulee silloin sinne saunaan ja se on tärkeitä olla siellä.

Suomalaisista aikuisista 20–25 prosenttia sairastaa vuosittain jotain mielenterveyden häiriötä ja kaikista Suomen työkyvyttömyyseläkkeistä mielenterveysperusteisia on yli puolet (Mieli, 2024). Ihmissuhteista on tullut irrallisempia ja se aiheuttaa monelle ulkopuolisuutta ja yksinäisyyttä. Yksinäisyys heikentää suomalaisten hyvinvointia enemmän kuin mikään muu tekijä. Siihen liittyy inhimillistä kärsimystä, se altistaa sairauksille ja aiheuttaa yhteiskunnallisesti merkittäviä kustannuksia. Jo lyhytaikainen ryhmän ulkopuolisuus tai sosiaalinen hyljeksintä vaikuttaa aivoissa fyysisen kivun kaltaisina reaktioina. (Frank Martela, 2014; Saari, 2016, s. 5, 23; Fadjukoff ym., 2022, s. 330.)

Hyvinvoivan yhteiskunnan tulisi tarjota ihmisille keinoja parantua. Asia haastaa myös sosiaalialaa kehittämään ja kehittämään uusia menetelmiä. Monialaisen yhteistyön merkitys ja kokonaisvaltaisen tuen tarjoaminen kasvavat jatkossa entistä tärkeämmiksi. (Fadjukoff ym., 2022, s. 329–330; Näkki ym., 2015.)

Talviuinnin merkitystä ahdistuksen ja masennuksen hoitomuotona on jo tutkittu Jyväskylän yliopiston hankkeessa, jossa tutkittavien tunnesäätelytaitojen vahvistamiseen yhdistettiin sekä psykoterapiaryhmä että talviuintikokemus. Tutkimuksessa seurattiin henkilöiden masennus- ja ahdistusoireiden sekä sykevälivaihtelun muutoksia. (Jyväskylän yliopisto, i.a.) Tutkimuksen ollessa lopuillaan on havaittu, että avantouinti olisi varteenotettava vaihtoehto mielenterveyspalveluissa (Kasurinen, 2023). Lääkäri voisi antaa maksusitoumuksen talviuintipaikkaan tai lajin voisi yhdistää psykoterapiaan. Talviuintia voisi hyödyntää myös osana ryhmätoimintaa, esimerkiksi toimintaterapiassa, koska monella asiakkaalla on haasteena päästä yksin avantopaikalle tai kynnyks veteen menemiseen liittyy hankaluuteen oman kehonkuvan kanssa (Kasurinen, 2023; Torppa, 2021, s. 31–35).

Lajin harrastajat itsekin kokevat, että sen tulisi olla osana lakisääteisiä sosiaali- ja terveystalviuintia ja se nähdään myös osana vaihtoehtohoitoja (Kinnunen & Lindfors, 2022, s. 12, 59). Vähäyylkkä on tutkinut Tampereen Rajaportin yleisen

saunan yhteisöllisyyttä ja todennut, että yleisellä saunalla on merkittävä vaikutus ihmisten yksinäisyyden kokemuksessa ja sitä on ehdotettu ennaltaehkäiseväksi sosiaalipalveluksi yksinäisille ihmisille (Vähäyjylkkä, 2019, s. 61). Terveystieteiden kannalta sauna avantorannassa nähdään siis järkevänä hankintana, jonka kulut maksaisivat varmasti itsensä takaisin (Torppa, 2021, s. 148).

7 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Opinnäytetyö on tutkimus- ja kehittämistyötä, johon kuuluu kaikille yhteiset tieteelliseen tutkimukseen sitovat periaatteet ja luotettavuuden arviointi perustuu koko tutkimustyön prosessiin (Hyväri ym., 2020). Kun tutkittavalla on henkilökohtainen positio tutkittavaan aiheeseen, kuten tässä tutkimuksessa oli oma läheinen suhde lajiin ja Rauhaniemen Kansankylpylään, oli tärkeää tiedostaa objektiivisuuden vaarantuminen eli esteellisyys (Arene, 2019, s. 16). Tutkijana en ollut täysin ulkopuolinen vaan tarkastelin aihetta myös sisältä käsin. Tällöin oli huomionarvoista pystyä erottamaan omat kokemukset tutkittavien kokemuksista ja myös erottaa oma rooli tutkijana avantosaunojan identiteetistä. (Vähäyjylkkä, 2019, s. 27.)

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuus koskee tutkimusaineiston keräämistä, aineiston analysointia ja raportointia. Aineisto tulee olla koottu sieltä, missä ilmiö esiintyy. (Hyväri ym., 2020.) Valmiita lähdeaineistoja käytettäessä aineiston valinnassa tulee olla kriittinen, lähde tulee olla luotettava ja eettisesti kestävä (Opinkirjo, i.a). Tässä tutkimuksessa haasteena oli sen aihevalinta, joka on hieman epätyypillinen ja siksi aiheesta ei ole paljonkaan tieteellistä tutkimusta. Yleisessä saunassa saunomiseen ja talviuintiin liittyvät harvat tutkimukset käsittelevät lähinnä fyysisiä hyvinvointipuolia. Tämä asetti haasteen löytää luotettavaa ja monipuolista lähdetutkimustietoa. Toisaalta asia on hyvin subjektiivinen ja kokemuksellinen, jonka vuoksi haastateltavat toimivat tärkeässä asemassa tiedon tuottajana.

Tutkimuksen luotettavuuden takaamiseksi myös aineiston keräämiseen käytetyt tavat, kuten haastattelukysymykset pitää osata todentaa (Hyväri ym., 2020). Kysymykset tulee olla sellaisia, joilla vaikutetaan tutkittavien kokemuksiin mahdollisimman vähän ja ne ovat riittävän avoimesti esitettyjä sekä selkeitä (Vähäyjylkkä, 2019, s. 27). Kysymyksissä tulee miettiä tuottaako ne tutkimuksen kannalta oleellisen tiedon (Anttila, 2006, s. 185).

Tässä tutkimuksessa käytettiin kymmentä haastattelukysymystä, joista neljä oli taustakysymystä ja kuusi tutkimuksen kannalta oleellisinta. Kysymyksiä oli monta ja osa oli sellaisia, joihin tuli päällekkäisiä vastauksia eli haastateltavat vastasivat samoihin asioihin eri kohdissa. Toisaalta vastauksista saattoi silti ilmetä hieman erilaisia näkökulmia ja näin ollen kysymykset täydensivät toisiaan, mutta materiaalin käsittelyn kannalta se asetti haasteita. Tutkimusmateriaalia kertyi paljon ja se vaikeutti tutkimuksen rajaamista.

Haastattelutilanteessa tulee osata myös arvioida siihen vaikuttavia muita tekijöitä, kuten ajankäyttöä ja vuorovaikutussuhdetta. Haastattelijan tapa toimia vaikuttaa siihen, miten keskinäinen yhteistyö ja ymmärrys sujuu. (Anttila, 2006, s. 200.) Ihmisillä on taipumus antaa sosiaalisessa tilanteessa suotuisampia vastauksia, joka voi heikentää haastattelutilanteen luotettavuutta. Tulee myös huomioida, ettei haastateltava liioittelisi tai muuntelisi vastauksiaan tai antaisi toisen käden tietoa. (Hyväri ym., 2020; Opinkirjo, i.a.; Anttila, 2006, s. 185.)

Itselle tutkijana oli välillä haastavaa olla osallistumatta keskusteluun tai esittää välikysymyksiä, jotka olisivat täysin neutraaleja, eivätkä johdattelisi keskustelua. Näissä asioissa piti olla hyvin tarkkana. Sain vastaajilta jonkin verran toisen käden tietoa, jota jouduin tutkimuksen luotettavuuden kannalta rajamaan pois. Vastauksista ilmeni muutenkin asioita, joiden äärellä jouduin pohtimaan eettisiä valintojani, esimerkiksi sitä, millä tavalla toin joitain vahvoja mielipiteitä esille.

Minua kiinnosti löytää kehittämisideoita myös muiden kuin Rauhaniemen avantoaunapaikan kehittämiseksi. Kehittämisideat ja näkökulmat liittyivät kuitenkin tuloksissani vahvasti Tampereeseen ja Rauhaniemeen. Tämä oli luonnollista, koska tutkimusympäristö oli Tampereella ja Rauhaniemen Kansankylpylä oli kaikkien haastateltavien ensisijainen saunapaikka. Tutkimuksessani oli hiukan

liian laaja ja kunnianhimoinen tavoite. Minun olisi pitänyt toteuttaa se eri tavalla saadakseni vastauksia koko avantosaunakulttuurin kehittämiseksi, esimerkiksi haastatteleamalla myös muiden paikkakuntien avantosaunoja.

Tämän opinnäytetyön haastattelut tehtiin anonyymisti eli tutkimuksessa ei esiinny kenenkään tutkittavan henkilötietoja työelämäkumppania lukuun ottamatta. Haastattelumateriaalia ei ole koodattu (esimerkiksi ”haastateltava 1”, ”haastateltava 2”), koska haluttiin säilyttää anonymiteetti vastausten yhdistämisessä tiettyyn haastateltavaan. Tutkimuksessa on myös tarkoituksenmukaisesti jätetty pois henkilöiden iät ja sukupuolet, koska niillä ei tässä tutkimuksessa ollut merkitystä. Kaikki haastateltavat olivat täysi-ikäisiä ihmisiä. Tutkimuksessa ei tarvittu tutkimuslupia yksityishenkilöiden haastatteluihin, tämä vahvistettiin työelämäkumppanilta. Tutkimuksessa keskityttiin sen laadulliseen aineistoon.

Materiaalini ollessa runsas oli aineiston analysoinnissa ja raportoinnissa paljon tekemistä tiedon karsimisessa ja muokkaamisessa oikeanlaiseen kokoavaan ja johdonmukaiseen muotoon. Tutkimuskysymysten takia jouduin rajaamaan sellaista aineistoa pois, joka ei tukenut tätä tutkimusta riittävästi.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tavoitteena oli tutkia yleisessä saunassa saunomisen ja talviuinnin psykososiaalisia hyvinvointikokemuksia ja kehittämistarpeita harrastuksen parantamiseksi sekä Rauhaniemen Kansankylpylässä Tampereella että yleisesti Suomessa ja suomalaisessa kulttuurissa. Tutkimus tehtiin tutkimuskirjallisuutta hyödyntäen ja haastatteleamalla kuutta Rauhaniemen Kansankylpylän aktiivikävijää. Tavoitteena oli tutkimuksen myötä tuoda esille lisää tietoisuutta lajista, erityisesti sen psyykkisistä ja sosiaalisista hyvinvointivaikutuksista, jotta avantosaunapaikkoja voitaisiin kehittää käyttäjille toimivimmiksi ja jotta laji mahdollistuisi kaikille halukkaille.

Tutkimus toteutui hyvin. Tulokset vastasivat tutkimuskysymyksiin. Ne osoittivat monia yhtäläisyyksiä vastaajien kesken ja näiden vastausten keskinäistä yhteyttä lähdekirjallisuuteen. Tutkittavien ja lähdekirjallisuuden yhteys vahvisti tutkimuksen arvoa. Tutkimuksen haasteena oli, että aihevalinta oli vähän poikkeuksellinen ja sen psykososiaalisesta hyvinvointinäkemyksestä on vähän tutkimuksia Suomessa ja suomalaisessa kulttuurissa. Se vaikeutti luotettavien lähteiden löytämistä. Haastateltavat toimivat tärkeässä asemassa tiedon tuottajana. Tutkimusmateriaalia kerääntyi lopulta runsaasti oman rajaamisen vaikeuden takia, tämä aiheutti haasteita sille, että tutkimus pysyi tutkittavassa asiassa ja aikataulussa.

Päällimmäisenä tuloksista ilmeni se, että yleisessä saunassa saunominen ja talviuinti auttoivat rentoutumaan ja rauhoittumaan. Sillä oli erilaisia subjektiivisia vaikutuksia: se virkisti, auttoi uniongelmiin ja ahdistukseen, lisäsi vapautta ja toimijuuden kokemusta sekä itseluottamusta kehollisuuden kautta. Avantosaunan ympäröivä luonto koettiin myös lajin hyvinvointia tukevana hoitavana elementtinä. Avantosauna edisti ihmisten sosiaalista hyvinvointia ja kehitti sosiaalisia taitoja. Se koettiin hyvänä sosiaalisen vuorovaikutuksen ja omaan rauhaan hakeutumisen välimuotona. Sosiaalinen yhteisö oli monille löyhä, mutta silti paikan tuoma sosiaalinen arvo oli tärkeänä osana saunakokemusta. Avantosaunan sosiaalinen yhteisö oli myös lieventänyt yksinäisyyden tunnetta. Rauhaniemen Kansankylpylän ilmapiiri koettiin rentona ja ihmisten monimuotoisuuden vuoksi rikkaana.

Käyn itsekkin aktiivisesti Rauhaniemessä. Pidän paikkaa omanlaisena kulttuuri-keskuksena, koska siellä kokoontuu yhteen niin moninainen, mutta samalla mielestäni tunnelmaltaan tasavertainen yhteisö. Lauteilla voi tavata kaiken näköisiä, ikäisiä ja sukupuolisia, erilaisissa elämäntilanteessa olevia ihmisiä, jo yhdellä saunakäynnillä saattaa kuulla puhetta useilla eri kielillä. Paikka henkii suomalaisuutta monikulttuurisin vivahtein.

Lajin haasteet ja parannusehdotukset liittyivät kaikilla vastaajilla yleisen saunan ruuhkaisuuteen ja tarpeeseen puuttua siihen vaikuttaviin tekijöihin. Rauhaniemen Kansankylpylän omat tilastotkin toivat esille, että paikka on erittäin aktiivisessa käytössä ja kävijämäärät ovat nousseet vuosi vuodelta (Heikura, 2022, s. 161, 164; Kati Viitala, palvelupäällikkö, henkilökohtainen tiedonanto 28.1.2025).

Rauhaniemeeen on tulossa vuonna 2026 iso remontti ja siinä on tarkoitus tilojen perusparannuksen lisäksi laajentaa sauna- ja peseytymistiloja. Toivottavasti se osaltaan vastaisi haastateltavien parannustoiveisiin. Viihtyvyyden parantamiseksi kiinnitettiin huomiota joidenkin kanssaunojen saunakäyttäytymiseen ja Rauhaniemen Kansankylpylän toiminnan ylläpitämiseen. Tärkeänä pidettiin toisten saunojen kunnioittamista ja Rauhaniemen Kansankylpylän toiminnan keskittymistä ”aidosti” ihmisiin.

Kaikki vastaajat ehdottivat lisää avantosaunapaikkojen rakentamista, mutta osa myös epäili, olisiko sekään ratkaisu lajin suosioon. Se ei kaikkien mielestä tuntunut realistiselta ajatukselta rantojen ruoppaamisen näkökulmasta. Ehdotettiin myös parakkisaunojen pystyttämistä rannoille talvisaikaan. Parakkisaunat ovat minunkin mielestä varteenotettava idea ja on ollut kiva huomata, että ”Löylykontteja” on jo kehitetty palvelemaan, esimerkiksi pääkaupunkiseudun avantosaunapaikkojen kysynnän tarvetta. Nämä itsepalvelulla toimivat saunapaikat ovat kustannustehokkaita ylläpitää muun muassa jo sen vuoksi, ettei niissä ole asiakaspalvelua. Kontin avulla vältytään myös luonnon ruoppaamiselta.

Myös tässä opinnäytetyössä mainittu Saunatemppele toimisi varmasti hyvin parakki/konttisaunan vaihtoehtona (Rauhaniemi, i.a.-f). Tällainen ”jurttasaunaksi” kutsuttu pienehkö mongoolirakennus ei veisi paljon rantatilaa ja olisi käsittääkseni helposti pystytettävissä. Oma kokemus on, että Saunatemppele tarjoaa ai-
nutlaatuisen tunnelman ja löylyt.

Tampereella on matalakynnys päästä avantosaunaan kertamaksulla, mutta entisessä kotikaupungissani Helsingissä se ei ole niin helppoa, koska siellä suurin osa paikoista on seurajäsenyys-perusteisia, niihin on pitkät jonot ja moniin tarvitsee myös suosittelijan (Helsingin kaupunki, 2023, s. 12; Veirto, 2024; Roivainen, 2015). Toisaalta Helsingissä on esimerkiksi Allas Pool ja Löyly sekä nyt Löylykontit, ja muutamia muitakin vastaavia avantosaunapaikkoja kaikkien ulottuvilla, mutta hinnoittelu niissä on paljon korkeampi säännölliseksi harrastukseksi kuin esimerkiksi Rauhaniemen Kansankylpylässä.

Nämä tekijät herättävät itsessä ristiriitaisia tunteita siitä, ettei laji ole vielä tasa-vertaista kaikille, hyvinvointi on täten vain osan etuoikeus. Lajin saavutettavuus, tilojen esteettömyys ja hinnoittelu tulisi mielestäni ottaa huomioon siten, että laji toteutuisi kaikille halukkaille tasa-arvoisesti. Avantosauna voisi mielestäni olla uimahallin tai kuntosalin tapainen koko kansan paikka, jonne voi mennä hoitamaan hyvinvointiaan silloin, kun sitä haluaa.

Saunominen ja talviuinti ovat saaneet eri tavoin sijaa suomalaisessa kulttuurissa, siihen liitetään monia kulttuurisia tapoja ja perinteitä. Aiheen ympärille on kehittynyt erilaisia tapahtumia ja monet urbaanit avantosaunapaikat toimivat myös ravintoloina. Perinnesaunottaminen ja siihen liittyvät vanhat kansanparannuksen tavat kiinnostavat enemmässä määrin ihmisiä, mutta voisiko laji olla vielä moninaisemmin apuna ihmisten hyvinvoinnin lisäämiseksi?

Moni suomalainen potee mielenterveyshaasteita ja yksinäisyyttä (Mieli, 2024, Saari, 2016, s. 5). Tämän tutkimuksen perusteella avantosaunomisen hyvinvointivaikutukset tukivat ihmisten mielenterveyttä ja sosiaalisen kuuluvuuden tunnetta. Myös Jyväskylän yliopiston tutkimuksessa on havaittu, että talviuinti voisi olla varteenotettava vaihtoehto mielenterveyspalveluissa ja sitä voisi hyödyntää esimerkiksi psykoterapian ja toimintaterapian tukena (Kasurinen 2023; Torppa, 2021, s. 31). Lajia voisi vastanneiden mukaan kehittää erityisryhmille sopivaksi ja sen ympärille voisi kehittää uusia toimintamalleja, jotka voisi lähteä myös kaupunkilaisten aktiivisesta toimijuudesta. Esimerkiksi avantosaunan ylläpitäminen voisi tuoda työttömille sosiaalisen yhteenkuulumisen tunteen ja se toimisi kuntouttavana tekemisenä.

Tampereella avantosaunomista on hyödynnetty sosiaali- ja terveydenhoitoalalla joidenkin asiakasryhmien kanssa, esimerkiksi mielenterveyskuntoutujien ja kehitysvammaisten parissa. Olen ollut muutamien ammattilaisten kanssa tekemisissä, joilla on ollut hyviä kokemuksia siitä. Alkuperäinen tarkoitukseni oli tutkia myös sosiaalialan ammattilaisten ja asiakkaiden kokemuksia asian suhteen, mutta en ollut ajoissa varautunut hankkimaan tutkimuslupia. Lisäksi opinnäytetyöni aikataulu oli hyvin tiivis ja tutkimukseni oli laajentumassa liian isoksi, joten jouduin valitettavasti jättämään pois tämän osan tutkimuksestani. Toivoisin, että

tämä opinnäytetyö lisäisi silti tietoa myös sosiaali- ja terveydenhoitolalle ja sitä kautta lajia voitaisiin käyttää enemmän niin asiakkaiden kuin työntekijöidenkin hyvinvoinnin tukemiseksi.

Tutkimus antaa tukea sosiaalialan työn tavoitteisiin, jossa keskiössä on ihmisten toimintakyvyn tukeminen ja osallisuuden lisääminen huomioiden siinä ihmisen psyykkisen, sosiaalisen ja fyysisen ulottuvuuden (Raatikainen ym., 2019, 89–90; Helminen, 2013, s. 68). Sosiaalialalla suositaan paljon toiminnallisia menetelmiä keskustelun tukena. Sitä kautta päästään paremmin hyödyntämään ympäristön resursseja ja osallistujien rooli on aktiivisempi. Avantosaunominen on monipuolista toiminnallista tekemistä, koska siihen liittyy saunominen, uiminen/liikunta ja rentoutuminen yhdessä sosiaalisen kanssakäymisen kanssa. Se on myös luontolähtöistä toimintaa (Green Care) eli luontoympäristöllä nähdään siinä oma rentouttava ja mielialaa parantava vaikutus. (Raatikainen ym., 2019, s. 156–158; Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 115–116.)

Avantosaunominen kaipaisi mielestäni lisää tutkimuksia ja kehittämistä erityisesti psykososiaaliseen hyvinvointiin ja lajin laajempaan hyödynnettävyyteen liittyen, koska tutkimustietoa on vielä vähän. Itselläni olisi myös innostusta jatkaa asian kehittämistä jossain muodossa, koska aihe on hyvin mielenkiintoinen ja koen tärkeäksi lajin saavutettavuuden lisäämisen tasa-arvon näkökulmasta.

LÄHTEET

- Anttila, P. (2006). *Tutkiva toiminta ja ilmaisuus, teos, tekeminen*. AKATIIMI OY.
- Areena. (31.5.2016a). *Jos ei sauna auta*. <https://areena.yle.fi/1-1309998>
- Areena. (19.6.2020b). *Suomalainen sauna – Finnish sauna*.
<https://areena.yle.fi/1-50566553>
- Arene (12.9.2019). *Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset*.
<https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTI-KORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTI-SET%20SUOSITUKSET%202020.pdf? t=1578480382>
- Elo, S., Kajula, O., Kääriäinen, M., & Tohmola, A. (2022). *Laadullisen sisälönanalyysin vaiheet ja eteneminen*. *Hoitotiede* 2022, 34 (4).
- Fadjukoff, P., Kainulainen, S., Pirhonen, J., Saaranen, T., Valokivi, H., & Vauhkonen, A. (2022). *Sosiaalinen hyvinvointi turvaa terveyttä*. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*. <https://doi.org/10.23990/sa.111453>
- Frank Martela. (4.4.2014). *Itsemääräämisteoria – Eli onnellisen elämän kolme keskeisintä tekijää*. <https://frankmartela.fi/2014/04/04/itseohjautuvuusteoria-eli-kolme-vastausta-siihen-mika-tekee-ihmisen-onnelliseksi/>
- Halonen, O. (i.a.). *Synnytty saunomaan*. Saatavilla 7.1.2025 LyricFind.
<https://lyrics.lyricfind.com/lyrics/olli-halonen-synnytty-saunomaan>
- Hart, L. & Väänänen, M. (21.2.2025). *Remontti sulkee supersuosituksen saunavuodeksi - tämä kaikki menee Rauhaniemen kansankylpylässä uusiksi*. <https://yle.fi/a/74-20144746>
- Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M. & Virta, M. (2008). *Mieli ja terveys*. Edita Prima.
- Heikura, P. (2022). "Anteeksi en ollut tuntea teitä vaatteet päällä." Teoksessa P. Heikura, P. Hiissa Huttunen, T. Kinnunen & A. Lindfors, *Avantoon talviuimarin käsikirja*. (s. 146–230). Minerva Kustannus.
- Helminen, J. (2013). *Päämääränä sosiaalialan ammattilaisuus. Sosiaaliohjaajien näkemyksiä ammattialasta*. [Väitöskirja, Lapin yliopisto].

- Helsingin kaupunki. (2023). *Helsingin talviuintiselvitys*. https://www.hel.fi/static/liv/2023/Helsingin%20talviuintiselvitys_KUVA_2023_taitto.pdf
- Hiissa Huttunen, P. (2022). Kiehtova kylmyys. Teoksessa P. Heikura, P. Hiissa Huttunen, T. Kinnunen & A. Lindfors, *Avantoon talviuimarin käsikirja*. (s. 101–138). Minerva Kustannus.
- Hietaniemi, H. (19.2.2009). *Avantouinti – rentoutta ja kylmäkaraisua*. Hyvä terveystelehti. https://www.hyvaterveys.fi/artikkeli/liikunta/avantouinti_rentoutta_ja_kylmakaraisua
- Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. (2015). *Tutki ja kirjoita*. Bookwell Oy.
- Helsingin Sanomat. (20.12.2024). *Miksi Suomessa on niin paljon saunoja?* <https://www.hs.fi/tiede/art-2000010888845.html>
- Hyväri, S. & Vuokila-Oikonen, P. (2020). *Tutkimus- ja kehittämistyön luotettavuus*. LibGuides. <https://libguides.diak.fi/c.php?g=670543&p=4760642>
- Ikaalinen. (i.a.). 24. *Saunafestivaalit*. Saatavilla 15.1.2025 <https://saunafestivaalit.fi/saunafestivaalit>
- Junttila, N. (2022). *Yksinäisyyden monet kasvot*. Tammi.
- Jyväskylän yliopisto. (i.a.). *Kylmästä mielen hyvinvointia*. Saatavilla 19.1.2025 <https://www.jyu.fi/fi/hankkeet/kylmasta-mielen-hyvinvointia>
- Kansalaisareena. (2/2022). *Mitä on hyvinvointi?* <https://kansalaisareena.fi/opas-vapaaehtoisten-hyvinvointiin/mita-on-hyvinvointi/>
- Karhunen, E. (2014). *Porin kuudennen osan tarinoista rakennettu kulttuuriperintö*. [Väitöskirja, Turun yliopisto].
- Karjalainen, A., Nylund, M., Riihimäki, T., Valtonen, M. & Vesterinen, O. (2020). LibGuides. *Opinnäytetyön erilaiset toteuttamistavat*. <https://libguides.diak.fi/c.php?g=670543&p=4760648#s-lg-box-15268737>
- Kasurinen, R. (19.3.2023). *Avantouinti voi nollata uupuneen ylikierrokset ja auttaa päihittämään masennuksen - ”Jo 30 sekuntia tuo hyötyjä”, sanovat psykoterapeutit*. <https://yle.fi/a/74-20022064>
- Kinnunen, T. & Lindfors, A. (2022). Hyinen syli. Teoksessa P. Heikura, P. Hiissa Huttunen, T. Kinnunen & A. Lindfors, *Avantoon talviuimarin käsikirja*. (s. 9–96). Minerva Kustannus.

- Kohokohdat. (8.1.2025). *Tampereen ja Pirkanmaan yleiset saunat – Tampere on maailman saunapääkaupunki*. <https://kohokohdat.fi/tampere/tampereen-yleiset-saunat/>
- Kujansuu, V. & Mäkelä, M. (28.9.2024). *Saunailmiö rikkoo Tampereella ennätyksiä – saunakonkari: ”Tämähän on räjähtänyt ihan käsiin”*. <https://yle.fi/a/74-20112635>
- Kuusikari, S. (3/2017). *Yhtä perhettä yleisessä saunassa? Saunakulttuurin murros Porin yleisissä saunoissa 1800–1900-lukujen vaihteessa*. Tiedelehti Hybris. <https://hybrislehti.net/new-page>
- Lahti, J. (2019). *Saunakokemuksen elämyksellisyys ja koettu arvo*. [Pro gradu-tutkielma, Vaasan yliopisto]. https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/9345/osuva_8822.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Latu & Polku. (12.1.2023). *Kylmäterapiaa: Talviuintia mielenterveyden haasteisiin*. <https://www.latujaopolku.fi/uutiset/kylmaterapiaa-talviuintia-mielenterveyden-haasteisiin.html>
- Laukkanen, J. & Laukkanen, T. (2020). *Sauna, keho & Mieli*. Docendo Oy.
- Leinonen, L. (2020). *Talviuinti. Terveyttä ja hyvää oloa luonnonvesistä*. Otavan Kirjapaino Oy.
- Liikkanen, L. (11.9.2016). *Suomalaisen saunan juuret, osa 1*. Saunologia. <https://saunologia.fi/saunan-historia-1/>
- Lindberg, K. (31.10.2024). *Vagusermo on kehomme palautusjärjestelmän pääkytkin - tee näin aktivoiaksesi sen ja palautuaksesi paremmin!* <https://www.nordicbreathing.com/vagusermo-on-kehomme-palautusjarjestelman-paakytkin-tee-nain-aktivoiaksesi-sen-ja-palautuaksesi-paremmiin>
- Lääti, S. (2013). *Sosiaalinen hyvinvointi mielenterveyskuntoutujan elämässä*. Tutkimus sosiaalisen hyvinvoinnin merkityksistä nuorempien ja varttuneiden mielenterveyskuntoutujien keskuudessa. [Pro gradu-tutkielma, Helsingin yliopisto].
- Löyly. (i.a.). *Yleinen sauna*. Saatavilla 5.2.2025 <https://www.loilyhelsinki.fi/yleinensauna>
- Löylykontti. (i.a.-a). *Sauno. Ui. Nauti*. Saatavilla 18.3.2025 <https://www.loilykontti.fi/>

- Löylykontti. (8.12.2024b). *Toisen adventtisunnuntain kunniaksi tilanpäivitys Löylykontilta ja muistutusta rentoutua ja pitää itsestä huolta arjen keskellä*. [Tilapäivitys]. <https://www.instagram.com/loylykontti/?hl=fi>
- Martela, F. (23.9.2014). *Onnellisuus*. <https://filosofia.fi/fi/ensyklopedia/onnellisuus>
- Mieli. (19.11.2024). *Tilastotietoa mielenterveydestä*. <https://mieli.fi/yhteiskunta/mielenterveys-suomessa/tilastotietoa-mielenterveydesta/>
- Museovirasto. (17.12.2020). *Saunaperinne Suomesta valittiin Unescon aineettoman kulttuuriperinnön luetteloon*. <https://www.museovirasto.fi/fi/ajankohtaista/saunaperinne-unescon-aineettoman-kulttuuriperinnon-luetteloon>
- Näkki, P. (toim.) & Sayed, T. (toim.). (2015). *Asiakastyön menetelmiä sosiaalialalla*. Edita Publishing Oy.
- Omapotentiaali. (i.a.). *Avantouinnin vaikutus mielen hyvinvointiin*. Saatavilla 17.1.2025 <https://omapotentiaali.fi/avantouinnin-vaikutus-mielen-hyvinvointiin/>
- Opetushallitus. *Kouluikäisten terveyden polku*. Saatavilla 22.1.2025 <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/kouluikaisten-terveyden-polku/henkinen-ja-sosiaalinen-hyvinvointi>
- Opinkirjo kehittämiskeskus. (i.a.). *Aineiston kerääminen ja tutkimusmenetelmät*. Saatavilla 1.2.2025 <https://opinkirjo.fi/tutkimuksen-perusteet/aineiston-kerääminen-ja-tutkimusmenetelmät/>
- Paahtama, S. (7/2016). *Hyvinvoinnin edistämisen käsite ja sisältö*. ARTTU2-tutkimusohjelman julkaisusarja. <https://www.kuntaliitto.fi/julkaisut/2016/1776-hyvinvoinnin-edistamisen-kasite-ja-sisalto-arttu2-tutkimusohjelman>
- Pentikäinen, J. (toim.) & Jetsonen, J. (2000). *Löylyn henki. Kolmen mantereen kylvyt*. Rakennustieto Oy.
- Puranen, K. (5.11.2024). *Saunottaja haluaa elvyttää entisajan saunaperinteet – ”Tämä on eri asia kuin oma perjantaisauna”*. <https://www.yrittajat.fi/uutiset/saunottaja-haluaa-elvyttää-entisajan-saunaperinteet-tama-on-eri-asia-kuin-oma-perjantaisauna/>
- Pöysä, S., Pakarinen, E. & Lerkkanen, M.K. (2023). *Psykososiaalisen hyvinvoinnin heijastuminen oppilaiden kokemuksiin kevään 2020*

- etäopetuksessa. Kasvatus 4/2023. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/92964/138068-%28Ano-nymisoitu%29%20k%c3%a4sikirjoitus-305444-1-10-20231020.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Raatikainen, E., Rahikka, A., Saarnio, T., Vepsä, P. (2019). *Ammattina sosionomi*. Sanoma Pro.
- Rauhaniemi. (i.a.-a). *Rauhaniemen Kansankylpylä*. Saatavilla 27.1.2025 <https://rauhaniemi.net/>
- Rauhaniemi. (i.a.-b). *Rauhaniemen historiaa*. Saatavilla 27.1.2025 <https://rauhaniemi.net/historia/>
- Rauhaniemi. (i.a.-c). *Hinnasto sauna*. Saatavilla 13.3.2025 <https://rauhaniemi.net/hinnasto/>
- Rauhaniemi. (i.a.-d). *Yhteystiedot*. Saatavilla 13.3.2025 <https://rauhaniemi.net/yhteystiedot-ja-ajanvaraus/>
- Rauhaniemi. (i.a.-e). *Rauhaniemen kansankylpylän päivitetty remonttiedote*. Saatavilla 20.3.2025 <https://rauhaniemi.net/rauhaniemen-kansankylpylan-paivittyva-remonttiedote/>
- Rauhaniemi. (i.a.-f). *Hiljainen Saunatemppele Rauhaniemessä*. Saatavilla 20.3.2025 <https://rauhaniemi.net/saunatemppele-rauhaniemen-rantaan/>
- Rauhaniemen Kansankylpylä. (14.3.2025). *Sauna 37 World Sauna Award 2025*. [Tilapäivitys]. <https://www.facebook.com/rauhaniemenkansankylpyla>
- Roivainen, I. (11.1.2015). *Avantouintikerhoihin pääsee usein vain kutsusta ja jonottamalla - "Haluamme uida omien kanssa"* <https://www.hs.fi/nyt/art-2000002790784.html>
- Rosenberg, S. (2024). *Opas vagushermon parantavaan voimaan*. Viisas Elämä Oy.
- Saari, J. (toim.). (2016). *Yksinäisten Suomi*. Gaudeamus Oy.
- Salmela, R. (22.3.2025). *Sadat suomalaiset jonottavat vuosia päästäkseen porukkaan, joka "ei ole eliittikerho" – Kysyimme miksi*. <https://www.hs.fi/suomi/art-2000011089900.html>
- Saunamaailma. (i.a.). *Yleiset saunat*. Saatavilla 15.1.2025 <https://saunamaailma.com/yleiset-saunat/>

- Sompasauna. (i.a.). *Mikä Sompasauna?* Saatavilla 29.3.2025 <https://www.sompasauna.fi/tervetuloa>
- STT. (2.2.2024). *Salossa järjestetään ainutlaatuinen Avantoralli-tapahtuma 17.–18.2.* <https://www.sttinfo.fi/tiedote/70095877/salossa-jarjestetaan-ainutlaatuinen-avantoralli-tapahtuma-17-182?publishe-rlid=69817226&lang=fi>
- Suomen latu. (i.a.-a). *Talviuinti tarjoaa niin tutkittuja kuin koettujakin terveyshyötyjä.* Saatavilla 17.1.2025 <https://www.suomenlatu.fi/ulkoilu/talviuinti/talviuinnin-terveysvaikutukset.html>
- Suomen Latu. (i.a.-b). *Avantouinti vai talviuinti? Lue suomalaisen talviuinnin lyhyt historia.* Saatavilla 16.1.2025 <https://www.suomenlatu.fi/ulkoilu/talviuinti/tietoa-ja-historiaa-talviuinnista.html>
- Suomen Kansanparantajaseura. (i.a.). *Sauna kansanparannuksessa ja kansanperinteessä.* Saatavilla 13.1.2025 <https://suomenkansanparantaja-seura.com/sauna-hoidot/>
- Suomen Saunaseura. *Saunan terveysvaikutukset.* Saatavilla 13.1.2025 <https://sauna.fi/saunatietoa/sauna-ja-terveys/saunan-terveysvaikutukset/>
- Talasniemi, A. (2022). *Tittelit naulaan ja saunaan. Sauna-alastomuuden monet merkitykset ja kriittinen kulttuuriperintötutkimus.* [Pro gradu-tutkielma, Jyväskylän yliopisto]. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/85270/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-202302011553.pdf>
- Tanninen, J. (25.1.2024). *Tampereen suositut talviuintipaikat saavat aiempaa vähemmän avustusta kaupungilta.* <https://yle.fi/a/74-20070901>
- Tapola, K. (25.1.2023). *Avantosaunojen suosio on räjähtänyt Tampereella niin kovaksi, että nyt ”saunarallista” on tullut ilmiö.* <https://yle.fi/a/74-20014660>
- Tatu. *Rauhaniemen Kansankylpylä.* Saatavilla 29.1.2025 <https://tatu.fi/rauhaniemi/>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. *Keskeisiä käsitteitä.* Saatavilla 21.1.2025 <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/hyvinvointi-ja-terveyserot/keskeisia-kasitteita>

- Terveyskirjasto. (18.10.2016a). *Psykososiaalinen*. <https://www.terveyskirjasto.fi/ltt02788/psykososiaalinen?q=psykososiaalinen>
- Terveyskirjasto. (16.8.2024b). *Mitä terveys on?* <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00903>
- Terveystalo. *Viisi tapaa, joilla saunominen vaikuttaa uneen ja palautumiseen*. Saatavilla 14.1.2025 <https://www.terveystalo.com/fi/artikkelit/viisi-tapaa-joilla-saunominen-vaikuttaa-uneen-ja-palautumiseen>
- THL. (10.1.2025). *Keskeisiä käsitteitä*. <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/hyvinvointi-ja-terveyserot/keskeisia-kasitteita>
- Toikkanen, U. (7.2.2024). *Avantouinti vaikuttaa terveyteen monin tavoin*. Lääkärilehti. <https://www.laakarilehti.fi/terveydenhuolto/avantouinti-vaikuttaa-terveyteen-monin-tavoin/>
- Torppa, T. (2021). *Kylmä kutsuu. Hyvinvointia talvesta*. Gummerus Kustannus Oy Helsinki.
- Turun Avantouimarit. (i.a.). *Tutkittua tietoa avantouinnista*. Saatavilla 16.1.2025 <https://www.turunavantouimarit.fi/talviuinti/tutkittua-tietoa-avantouinnista/>
- Turun yliopisto. (31.5.2018). *Sauna on suomalaisten aikakone*. (Väitös: FM Laura Seesmeri, 8.6.2018, maisemantutkimus) [Mediatiedote]. <https://www.utu.fi/fi/ajankohtaista/vaitos/sauna-on-suomalaisten-ai-kakone-vaitos-fm-laura-seesmeri-862018>
- Veirto, T. (2.1.2024). *Talviuinnin suosio räjähti – Olivia, 14, innosti isänsäkin avantoon*. <https://yle.fi/a/74-20067058>
- Visit Tampere. (i.a.). *Saunapääkaupunki Tampere*. Saatavilla 24.1.2025 <https://visittampere.fi/nae-ja-koe/saunapaakaupunki/>
- Vuorenjuuri, M. (1967). *Sauna kautta aikojen*. Kustannusyritys Otava.
- Vähäjylkkä, M. (2019). *Sosiaalinen pääoma yleisessä saunassa. Tampereen Rajaportin saunassa saunovien kokemuksia ja käsityksiä*. [Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto]. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/105811/1558347073.pdf>

LIITE 1. Haastattelukysymykset

Taustakysymykset:

- Miten usein käyt Rauhaniemessä/ avantosaunassa?
- Kuinka kauan olet harrastanut avantosaunomista?
- Mitkä olivat alkuperäiset syyt aloittaa laji?
- Käytkö yksin tai jonkun kanssa?

Kysymykset:

1. Miksi käyt avantosaunassa/Rauhaniemessä? Mikä avantosaunassa ja Rauhaniemessä käymisessä on parasta/haastavinta?
2. Miten koet avantosaunomisen vaikuttavan hyvinvointiisi (psykkinen ja sosiaalinen), esimerkiksi mieliala, itsetunto, itsearvostus, tarkkaavaisuus, sosiaalisuus ja niin edelleen?
3. Mitä avantosaunan yhteisö merkitsee sinulle ja millaisia huomioita olet tehnyt avantosaunayhteisöstä?
4. Oletko saanut uusia ystäviä tai tuttavuuksia sitä kautta ja jos olet, osaatko sanoa, mikä tähän on vaikuttanut?
5. Mitä toiveita sinulla olisi avantosaunomisen parantamiseksi sekä yleisesti että Rauhaniemen Kansankylpylässä?
6. Miten sinun mielestäsi yleistä saunaa ja talviuintia voisi hyödyntää ihmisten hyvinvoinnin lisäämiseksi suomalaisessa kulttuurissa?