

# DIGITAL DETOX

Paastoa digilaitteista

LAHDEN  
AMMATTIKORKEAKOULU  
Matkailun ala  
Matkailun koulutusohjelma  
Elämys- ja tapahtumamatkailu  
Opinnäytetyö  
Kevät 2015  
Saara Kuitunen

Lahden ammattikorkeakoulu  
Matkailun ala

KUITUNEN, SAARA:

DIGITAL DETOX-  
Paastoa digilaitteista

Elämys- ja tapahtumamatkailun opinnäytetyö, 44 sivua, 2 liitesivua

Kevät 2015

TIIVISTELMÄ

---

Tämän opinnäytetyön aihe, digital detox eli digipaasto, on tällä hetkellä hyvin ajankohtainen ja koskettaa monia ihmisiä. Työn tavoitteena oli avata, mitä digital detox pitää sisällään ja tutkia sen mahdollisuuksia uutena matkailutrendinä Suomessa. Tavoitteena oli myös benchmarkkaamalla hakea sellaisia uusia tapoja ja ideoita, joiden avulla digital detoxia voisi helpommin Suomessa ottaa käyttöön.

Työn toimeksiantaja, Harrinivan Lomakeskus Oy, eli Harriniva Hotels & Safaris, on ainoana suomalaisena matkailuyrityksenä ottanut edelläkävijän tavoin digital detox -trendin käyttöön Lapland Offline -paketissaan. Tämä digitaaliton paketti on mahdollista kokea Muoniossa, Torassiepissä.

Tämä työ toteutettiin tutkimuksellisenä opinnäytetyönä, sillä digital detox -termin suhteellinen uutuus ja tuntemattomuus vaativat teoreettista tutkimusta. Termin tuntemattomuuden takia sen luomat mahdollisuudetkin ovat jääneet Suomessa käyttämättä ja potentiaali testaamatta. Tämän vuoksi digipaaston uusia mahdollisuuksia kartoitettiin benchmarking menetelmällä, jonka avulla nousi esille jo toimiviksi todettuja ideoita digital detoxin toimintatavoista.

Opinnäytetyön tuloksena saatiin vastaus kysymykseen siitä, onko digital detoxilla mahdollisuuksia matkailutrendinä Suomessa. Haastatteluiden ja omien tutkimuksen avulla päädyttiin johtopäätökseen, että digital detoxilla on mahdollisuuksia matkailutrendinä, vaikka se saattaa jäädä niche -tuotteeksi. Wellness on jo tärkeä osa matkailua, mutta Suomen tuntemattomuus hyvinvointimatkailukohteena hidastaa alan kasvua. Jos Suomea saisi laajemmin markkinoitua hyvinvointimatkailukohteena, voisi sillä olla digital detox kohteenakin vielä valoisampi tulevaisuus.

Asiasanat: digital detox, digipaasto, digidieetti, hyvinvointimatkailu, wellness, trendit

Lahti University of Applied Sciences  
Degree Programme in Tourism and Hospitality

KUITUNEN, SAARA:

DIGITAL DETOX-  
Detoxing from digital devices

Bachelor's Thesis in Adventure- and Event Tourism, 44 pages, 2 pages of  
appendices

Spring 2015

ABSTRACT

---

This Bachelor's thesis is focused on exploring something that is current during this golden age of technology: digital detoxing. The main objective of this thesis is to research and explain what digital detox means, but also to explore digital detoxing as a potential future travel trend. I researched this topic using expert interviews and future prospects & trends. I also used benchmarking as a way to discover all the possibilities digital detoxing has to offer.

The client of this research thesis is Harriniva Hotels & Safaris, and they are the trendsetters in digital detoxing in Finland. Their brand new Torassieppi - destination offers Lapland Offline -program, which is a Tech-Free Resort in Muonio.

Due to the fresh and unfamiliar nature of the term digital detox, I found it necessary to write a research thesis about it. Because the term is so unfamiliar here in Finland, the potential and all the possibilities it offers have been left undiscovered, until now. I used benchmarking as a way to discover new ways to incorporate digital detoxing in hotels and other travel destinations. These ideas have been used and proved satisfactory around the world, and are now ready for reuse here in Finland.

As a conclusion, I discovered that digital detox indeed has a fair chance as a future travel trend, even if it remains a niche product. Finland is still a quite unknown country as a wellness destination but if marketed right it might grow to be a success. Wellness and mindfulness are already huge trends around the world so there is no reason why digital detox's future as a travel trend could not be just as bright.

Key words: digital detox, digidiet, digital dieting, wellness, wellness tourism, trends

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
1.1	Aiheen valinta ja rajaus	1
1.2	Keskeiset käsitteet	2
1.3	Tavoitteet	3
1.4	Toimeksiantaja	4
2	WELLNESS – MIELEN JA KEHON HYVINVOINTIA	6
2.1	Hyvinvointimatkailun nykytila Suomessa	9
2.2	Mindfulness osana hyvinvointilomaa	11
3	DIGITAL DETOX – PAASTOA DIGILAITTEISTA	13
3.1	Digilaitteiden käyttö ja vaikutus terveyteen	16
3.1.1	Antisosiaalisuus ja passiivisuus	18
3.1.2	Uniongelmat ja levottomuus	19
3.1.3	Muut terveysongelmat	21
3.2	Digipaaston hyödyt	22
3.3	Digipaasto Suomessa	23
4	TULEVAISUUDEN MATKAILUN SUUNNAT JA TRENDIT	26
4.1	Tulevaisuuden tutkiminen	26
4.2	Trendit	27
4.3	Asiantuntijoiden näkökulma digipaastosta	28
5	DIGIPAASTON MAHDOLLISUUDET SUOMESSA	32
5.1	Digipaasto osana majoituspakettia	35
5.2	Digipaasto osana elämispalveluita	36
6	OPINNÄYTETYÖPROSESSIN KULKU	38
6.1	Aikataulu	38
6.2	Prosessi	38
7	YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET	41
7.1	Hyödynnettävyys Harrinivassa	42
7.2	Onnistumiset ja haasteet	42
7.3	Jatkotutkimusehdotukset	44
	LÄHTEET	45
	LIITTEET	55

# 1 JOHDANTO

Digilaitteiden käyttö on lisääntynyt suomalaisten keskuudessa niin runsaasti, että se on mullistanut ihmisten vapaa-ajan käyttöä. Tilastokeskuksen vuonna 2014 tekemän väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö-tutkimuksen mukaan 16–89-vuotiaista suomalaisista 86 % käytti internetiä ja 64 % käytti sitä monta kertaa päivässä (Tilastokeskus 2014, 1-7). Tämän digilaitteiden suosion olen huomannut myös omassa elämässäni, ja se sai minut kiinnostuneeksi tutkimaan digitaalittomuutta osana matkailua.

Nämä laitteet on luotu auttamaan ihmisten arkea, ja tuomaan informaation välittömästi käyttäjänsä luokse. Vaikka digilaitteet ovat monin tavoin positiivinen ja hyödyllinen osa elämäämme, liiallisen käytön oireet alkavat jossain vaiheessa painaa. Vaikka lomaa ei haluttaisikaan viettää kokonaan ilman digilaitteita, digipaasto edes matkapuhelittoman illallisen tai tietokoneettoman iltapäivän ajan on muutos kohti parempaa. Ihmiset ovat tulleet sokeiksi omalle digilaitteiden käytölleen, eivätkä usein tunnista liikakäytön oireita.

## 1.1 Aiheen valinta ja rajaus

Tiesin haluavani tutkia jotakin sellaista aihetta, jota kovin moni muu ei ollut vielä tutkinut ja joka jaksaisi innostaa minua koko projektin ajan. Löysin idean digital detoxista internetistä, lukemalla kansainvälisiä matkailu-uutisia. Digitaalittomasta ajasta kirjoittaminen muutenkin tuntui sopivan minulle, sillä olen itsekin digilaitteiden suurkuluttaja. Ajattelin tämän henkilökohtaisen kokemukseni digilaitteista antavan erilaisen vivahteen opinnäytetyölleni.

Wellness itsessään on jo pinnalla oleva trendi matkailussa niin Suomessa kuin maailmallakin, mutta digital detox tuntui olevan trendi, joka nousi pinnalle maailmalla jo vuonna 2013, mutta josta en kuitenkaan Suomessa ollut vielä kuullut. Aiheen tuntemattomuus täällä kotimaassa sai minut valitsemaan digipaaston aiheekseni. Vastaavasti digital detoxin suosio maailmalla mahdollisti benchmarkkauksen käytön tulevien digital detox -palveluiden ideoiden kehittämisessä.

Aiheen rajaus tapahtui aluksi omia mielenkiintoja miettimällä ja sitten lopullisesti yhdessä ohjaajan kanssa. Koska aiheesta ei löytynyt aiempia opinnäytetöitä, näin aiheelliseksi rajata opinnäytetyön pääasiassa selvittämään digital detoxia uutena käsitteenä. Oli myös oleellista selvittää, millaisia mahdollisuuksia digital detoxilla yleisesti voisi Suomessa matkailualalla olla. Koska suurimmalle osasta ihmisistä termi digital detox on kuitenkin vielä vieras, ei ollut järkevää rajata aihetta laajemmaksi, ennen kuin ihmisille on tullut selväksi, mitä itse termillä tarkoitetaan. Tässä työssä sisällytän digital detoxin osaksi Wellness- eli hyvinvointimatkailua, sillä niillä molemmilla on samankaltainen päämäärä ihmisten hyvinvoinnin parantamisessa.

## 1.2 Keskeiset käsitteet

Detox tarkoittaa paastoa, eli ajanjaksoa ilman jotakin ihmisen terveyteen negatiivisesti vaikuttavaa asiaa, kuten roskaruokaa, tupakkaa tai alkoholia (Oxford Dictionaries 2015a). Tällaisia terveyttä edistäviä paastoja voivat olla esimerkiksi erilaiset mehu- ja nestepaastot (Terveydenhoitouutiset 2013).

Digital detoxilla tarkoitetaan ajanjaksoa, jonka ihminen viettää ilman elektronisia laitteita (Oxford Dictionary 2013). Siitä voi olla hyötyä kaikille ihmisille, oli kyseessä sitten digilaiteriippuvuus, tai vain halu vähentää teknologian ääressä vietettyä aikaa. Digital detoxista käytetään Suomessa myös käsitteitä digipaasto ja digidieetti, jotka kaikki tarkoittavat samaa. (Valtavaara 2015.)

Tässä opinnäytetyössä digital detoxin mahdollisuuksia kartoitettiin benchmarkkauksen avulla. Benchmarkingia, eli vertailukehittämistä käytetään usein tuotekehityksessä, jossa yrityksen omaa toimintaa, tai jotain sen osaa, verrataan jonkin toisen yrityksen vastaavaan toimintaan. Muilta opittua tietotaitoa voi näin ollen käyttää oman toiminnan kehittämisessä hyväksi. (Komppula & Boxberg 2002.) Benchmarking oli erityisen toimiva keino tässä työssä, sillä digital detoxia on tarjolla ympäri maailmalla hyvin erityyppisinä, joten jo toimiviksi ja menestyksekkäiksi todettuja ideoita voi hyvin kokeilla soveltaa myös Suomen digipaastoihin.

Benchmarkingilla löytyi ideoita sekä majoituspaketteihin että elämyspalveluihin. Majoituspaketit ovat yksiselitteisesti jonkin yrityksen tarjoamia paketteja, joihin kuuluu yöpyminen yrityksen tiloissa (esimerkiksi hotellissa). Elämyksellä puolestaan tarkoitetaan merkittävää, positiivista ja ikimuistoista kokemusta, joka voi tuottaa kokijallaan jonkinlaisen henkilökohtaisen muutoksen (Tarssanen & Kylänen 2009, 8).

### 1.3 Tavoitteet

Tämän tutkimuksellisen opinnäytetyön tavoitteena on avata laaja-alaisesti mitä digital detox -käsite pitää sisällään. Koska termi on Suomessa vielä niin monelle tuntematon, on mahdollisimman syvällisen ja monipuolisen tiedon kerääminen tärkeää. Tutkimuksellisen opinnäytetyön tekeminen aiheesta toiminnallisen sijaan tuntui järkevältä juuri aiheen uutuuden takia. Aiheesta ei ole Suomessa tehty aiemmin teoreettista tutkielmaa, joten tämä työ loi pohjan, jota aiheesta kiinnostuneet voivat jatkossa käyttää hyväkseen.

Digital detox -käsitteen avauksen lisäksi yhtenä tavoitteena on selvittää, voisiko digipaasto olla uusi matkailutrendi Suomessa. Vastauksen saamiseksi tutkittiin tulevaisuuden matkailun suuntia ja haastateltiin kahta alan asiantuntijaa. Vaikka tulevaisuutta ei voida ennustaa varmasti, oli tarkoitus saada jonkinlainen käsitys siitä, olisiko digipaastolle jatkossa kysyntää.

Tavoitteena on myös hakea ja löytää benchmarkkauksella sellaisia uusia tapoja ja ideoita, joiden avulla digital detoxia voisi helpommin Suomessa ottaa käyttöön. Näiden ideoiden avulla on tarkoitus nähdä myös laajemmin digipaasto -trendin mahdollisuudet matkailualalla.

#### Tämän opinnäytetyön tavoitteina on:

- Tutkimalla selvittää mitä digital detox -käsite pitää sisällään.
- Selvittää voisiko digital detox olla uusi matkailutrendi Suomessa.
- Löytää benchmarkkausta käyttäen ideoita, joilla digipaaston voisi ottaa helpommin Suomessa käyttöön.

#### 1.4 Toimeksiantaja

Tämän opinnäytetyön toimeksiantaja, Harrinivan Lomakeskus Oy, eli Harriniva Hotels & Safaris, on Luoteis-Lapissa, Muonion erämailla sijaitseva perheyritys, joka on ollut toiminnassa yli 40 vuotta. Yritys on houkuttanut kuluneiden vuosien aikana kymmeniä tuhansia matkailijoita uusien elämysten pariin Suomen Lappiin. (Pellinen 2014, 6–8.)

Vuonna 1973 toiminta alkoi leirintäaluetoiminnalla Eini ja Hannes Pietikäisen vuokratessa Metsähallitukselta maapalan Muonionjoen varrelta. Maapala sijaitsi hyvien harjuspaikkojen äärellä ja saikin niiden mukaan nimen Harriniva. (Pellinen 2014, 8.) Tällöin toimintaa oli vain kesäisin, mutta kun Harrinivan Lomakylä Ky perustettiin 1982, samalla sen toimintaa laajennettiin keväälle. Seuraavan kymmenen vuoden aikana toimintaa kehitettiin muun muassa aloittamalla koskenlaskut ja leirikoulutoiminta. Näihin aikoihin myös ensimmäinen sukupolvenvaihdos tapahtui. 1991 lomakylää laajennettiin ravintolalla ja 12 huoneen hotellilla, ja vuosi myöhemmin koiravaljakkosafaritoiminta alkoi. Seuraavan kymmenen vuoden aikana Lomakylästä tuli Lomakeskus Oy ja Safarihotelli laajeni vaiheittain lähemmäksi nykymuotoaan. Ensimmäisen Safarihotellivaiheen aikana Tunturikeskus Galdotieva tuli osaksi Harriniva -konsernia. Ohjelmia ja erämaakohteita lisättiin, ja vuonna 2003 myös Hotelli Kittilä Oy tuli osaksi Harriniva -konsernia. Vuonna 2004 liikevaihto Harrinivassa oli noin 4,5 milj. euroa ja koko konsernissa noin 5,5 miljoonaa euroa. Tässä vaiheessa Harrinivassa oli 64 hotellihuonetta, 25 mökkiä, 100 moottorikelkkaa ja 400 rekikoiraa. (Harriniva Hotels & Safaris 2015a.)

Vuonna 2005 Hotelli Jeris saatiin osaksi Harriniva -konsernia, ja myöhemmin vuonna 2013 myös Torassiepin Lomapallas tuli osaksi Harriniva -perhettä. Tässä vaiheessa Kilpisjärvelle oli lisätty kelkkavuokrausta ja tuntureihin sijoitettavia opastettuja safareita ja myös poroaktiviteetteja kasvatettiin. Vuonna 2013 lumirakentamista oli tehty jo 10 vuotta, ja ensimmäinen isompi lumikylä luotiin Torassieppiin talvelle. Toinen sukupuolenvaihdos tapahtui myös 2013, jolloin nuorempi polvi siirtyi osakkeenomistajiksi ja mukaan hallitustyöskentelyyn. Viime vuonna, eli vuonna 2014, Harriniva Hotels & Safaris palkittiin Vuoden Kotimaan Matkailuyritys 2014 -tunnustuksella. Samana vuonna myös Harrinivan



myynti- ja markkinointipäällikkö Niina Pietikäinen valittiin Vuoden 2013 yritysjohtajaksi. (Harriniva Hotels & Safaris 2015a.)

Harriniva Lomakeskuksen suosion takana on perhe. Matkailuyritys aloitti toimintansa perheyrittäjänä yli 40 vuotta sitten ja jatkaa toimintaa samalla periaatteella vielä tänäänkin. Perheyrittäjä -lehdessä (Pellinen 2014, 8–10) Harrinivan tarjonnan yrityksen toimitusjohtaja Kyösti Pietikäinen kuvailee heidän tekevän kaikkea muuta, mutta kuuhun ei lennetä – vielä. Tämä kertoo paljon Harrinivan toiminnan laajuudesta. Pietikäinen uskoo, etteivät olisi laajentaneet toimintaansa näin paljon, elleivät lapset olisi olleet innoissaan mukana toiminnassa. Kaikki Pietikäisen lapset ovat kotonaan erämaassa ja ovat kasvaneet kansainväliseen matkailuyritykseen, joten heille tuntuu luontevalta olla mukana perheyrittäjän toiminnassa.

## 2 WELLNESS – MIELEN JA KEHON HYVINVOINTIA

Wellness- eli hyvinvointimatkailu tarkoittaa fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin ylläpitoa ja parannusta matkailemalla niitä kohentaviin kohteisiin. Se on siis kiteytetysti yksilön pyrkimys kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Itse hyvinvointi on käsitteenä hyvin laaja-alainen ja merkitsee ihmisille eri asioita. Se on myös paikka-, aika- ja kulttuurisidonnaista. Sen alkuperä on selvä; termi Wellness tulee sanoista hyvinvointi (**well-being**) ja fitness (**well-ness**), ja sen kehitti amerikkalainen psykiatri Halbert Dunn vuonna 1959. (Suontausta & Tyni 2005, 8–42.)

Niin kutsuttu hyvinvointimatkailu ei ole itsessään uusi keksintö, vaan sitä on ollut jo ajanlaskun alussa, jolloin ihmiset matkustivat rentoutumisen ja hyvinvoinnin perässä aina pyhistä lähteistä Rooman kylpylöihin saakka. Itse termin keksiminen 1959 kuitenkin vasta nosti Wellnessin matkailualana suurempaan tietouteen. Wellness ei ole myöskään vain tapa matkustaa, vaan tapa ajatella ja elää. Yhteenvetona sen voidaan kuvata olevan henkilön kehon, mielen ja sielun tasapainoa, joka kaikki riippuu yksilön omasta vastuusta. Yksilön tulee siis tietoisesta huolehtia omasta fyysisestä kunnosta, tarvittavasta ravinnon ja levon saannista, sekä rentoutumisesta. Kun yksilö huolehtii peruselementtien lisäksi myös kauneudesta, mentaalista aktiivisuudesta, sosiaalisesta harmoniasta ja ympäristöllisestä herkkyydestä, voidaan yksilön sanoa olevan matkalla kohti korkean tason wellnessiä. (Suontausta & Tyni 2005, 43–47.)

Holistisen hyvinvointimallin mukaan hyvinvointi koostuu henkisestä, hengellisestä, älyllisestä, fyysisestä ja ammatillisesta elementtialueesta. Henkiseen kuuluu esimerkiksi myönteiset näkökulmat ja itsensä hyväksyminen. Hengelliseen hyvinvointiin taas kuuluu elämän merkityksen ja tarkoituksen löytäminen ja oman uskon harjoittaminen. Älylliseen hyvinvointiin katsotaan kuuluvan muun muassa jatkuva oppiminen ja uteliaisuus uusia asioita kohtaan. Fyysisellä hyvinvoinnilla taas tarkoitetaan aktiivisena pysymistä, terveellisen ravinnon ja tarpeeksi suuren lepomäärän saamista sekä turvallisuuden tunnetta. Ammatillinen hyvinvointi puolestaan pitää sisällään hyödyllisen ajankäytön, luovuuden ja tyytyväisyyden

omaan työhön. Hyvinvointimatkailemalla voidaan pyrkiä tuomaan hyvinvointia useille, ellei jopa kaikille, edellä mainituille osa-alueille riippuen matkailijasta ja matkakohteesta. (Yukon - Health and Social Services 2013.)

Jotta pystytään ymmärtämään ihmisten tarvetta lähteä hyvinvointimatkoille, tulee ensin selvittää ihmisten perustarpeet ja miten ne vaikuttavat yksilön toimintaan sekä motivaation syntymiseen. Abraham Maslow'n (1908–1970) tunnettu tarvehierarkia (1943) on psykologinen teoria, joka selittää kuinka ihmisillä on perustarpeita, jotka tulee ensin tyydyttää, ennen kuin ihminen voi alkaa etsimään tyydytystä korkeammille tarpeille. Kuvio 1 havainnollistaa Maslow'n tarpeiden hierarkkisen järjestyksen (viisiosaisena kuviona), jota hän itse on tosin myöhemmin selittänyt vain suuntaa antavaksi, vedoten jokaisen ihmisen yksilölliseen käyttäytymiseen ja tunteisiin. (Suontausta & Tyni 2005, 76–77; Maslow 1943.)



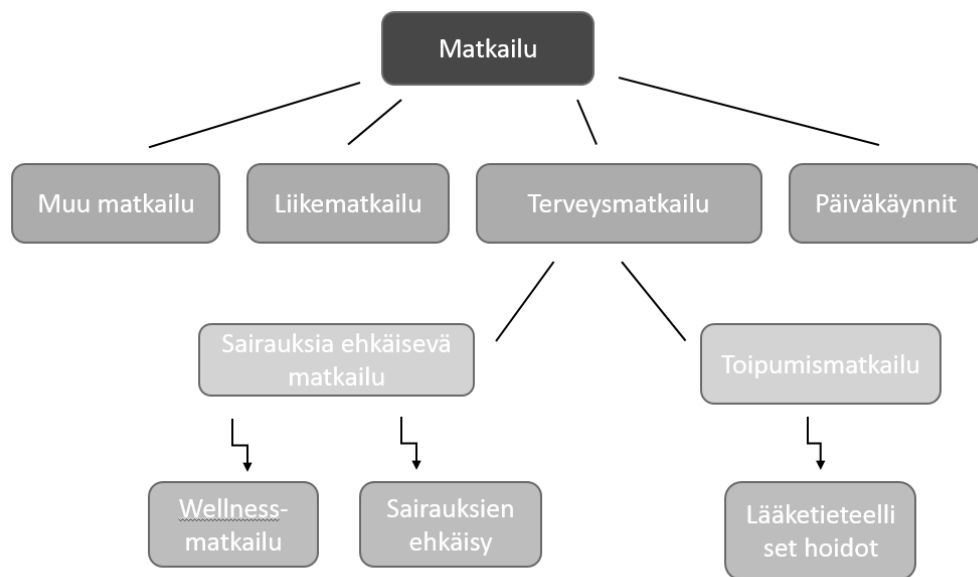
KUVIO 1. Maslow'n (1943) tarvehierarkia (Suontausta & Tyni 2005, 76–78; McLeod 2007 mukaan)

Ihmisen tarpeet siis liittyvät läheisesti motivaatioon, joka taas tarkoittaa päämäärään suuntautuvaa toimintaa. Matkailun katsotaan kuuluvan

tarvehierarkian ylempiin tasoihin, vaikka sitä onkin vaikea suoraan liittää minkään tarpeen tyydyttämiskeinoksi. Kun ihminen on saanut perustarpeensa tyydytetyksi, voi hän lähteä hakemaan korkeamman tason tyydytystä matkailemalla. Ihmisen korkean tason tarpeita voidaan toteuttaa erityisen hyvin hyvinvointimatkailemalla, jonka nimikin viestii pyrkimyksestä ihmisen hyvinvoinnin parantamiseen. (Suontausta & Tyni 2005, 76–77.)

Matkailukulutukselle ja -käyttäytymiselle on tyypillistä, että se tyydyttää monia eri tarpeita samanaikaisesti. Tämä tulee hyvin esille Wellness -matkailemalla, jossa fysiologisten tarpeiden, kuten nälän, janon ja levon, lisäksi yksilöllä on mahdollisuus rentoutua, saada sosiaalista hyväksyntää ympäröivistä ihmisistä, kasvattaa itsekunnioitusta, ja jopa löytää itseään luovuuden ja sisäisen potentiaalin avulla. Wellness -matkailijalle tärkeää on, miten tarpeet tulevat tyydytetyksi ja miten ne vaikuttavat ympäristöön, eikä vain se, että ne tulevat tyydytetyiksi. (Suontausta & Tyni 2005, 76–80; McLeod 2007.) Kun hyvinvointiloman rinnalle otetaan jokin hyvinvointia lisäävä trendi, kuten digitaalittomuus tai mindfulness, antaa se wellness-matkailijalle uuden tavan kokea hyvinvointia ja päästä hyvinvoinnissa syvemmälle ja korkeammalle tasolle.

Hyvinvointimatkaileminen on terveysturmatkailun alakäsite. Terveysturmatkailulla tarkoitetaan matkustamista kohteeseen, joissa on mahdollista parantaa fyysistä, henkistä ja sosiaalista terveyttä käyttäen apuna paikallisia terveysturmatkailupalveluita. Se on siis hyvinvointimatkailemista suurempi peruskäsite. Kuvio 2 havainnollistaa, kuinka matkailu jakautuu alempiin sektoreihin, ja miten terveysturmatkailuun kuuluu muutakin kuin hyvinvointia, eli wellness-matkailu. Tämä jaottelu on kuitenkin vuodelta 2000, ja on näin ollen jo 15 vuotta vanha. Tässä ajassa matkailun alat ovat ehtineet laajentumaan, vaikka perusmalli pysyykin samana. (Müller & Lanz Kaufman 2000.)



KUVIO 2. Wellness-matkailu osana terveysturmatkailua (Müller & Lanz Kaufman 2000 mukaan)

Hyvinvointimatkailu on yksi tärkeimmistä kehittyvistä matkailun osa-alueista niin Suomessa kuin maailmalla. Hyvinvointi on ollut jo pitkään osana pakettimatkoja esimerkiksi Thaimaassa käyvillä matkustajilla, mutta se näkyy myös arkipäiväisissä hyvinvointipalveluissa, jotka ovat kasvaneet nopeaa vauhtia. Osaksi syyllisiä tähän ovat väestön nopea vanheneminen, pitkät työpäivät, stressaava työ ja elämäntyyli, sekä liikalihavuuden ja vaihtoehtolääketieteen yleistyminen. (MEK 2005, 4–5.)

## 2.1 Hyvinvointimatkailun nykytila Suomessa

Nykyajan hektisessä maailmassa, jossa kiireestä on tullut monelle elämäntapa, vain harva ehtii kunnolla rentoutumaan. Kun loma vihdoin koittaa ja lähdetään matkailemaan, halutaan usein päästä eroon kaikesta kertyneestä stressistä ja antaa mielen levätä, jotta arkeen palatessa jaksaisi taas puurtaa eteenpäin. Hyvinvointimatkailu on tarkoitettu juuri näihin tilanteisiin, kun tarvitaan mielen ja kehon huoltoa ja hyvinvointia. (Visit Finland 2015a.)

Usein kuitenkin luonnon voima saattaa jäädä kokematta, jos matkailija keskittyy loman aikana muuhun. Esimerkiksi työnteko tietokoneella loman aikana voi alentaa loman alkuperäistä tarkoitusta, eli rentoutumista. Rentoutuminen on lomalla tärkeää, sillä sen lisäämä tuottavuus näkyy vielä loman jälkeenkin työpaikalla, mahdollistaen työtehtävien aktiivisemmän aikaan saamisen. (Booth 2014.) Rentoutuminen on suomalaisen hyvinvointimatkailun keskeisin sana, ja päämäärä, johon lähes jokainen kotimainen hyvinvointimatkailija pyrkii. Kesäisin se tarkoittaa yleensä juuri mökkeilyä, mutta talvisin siihen voi liittyä pohjoinen lumisine maineen. (Visit Finland 2015a.)

Finrelax® on Matkailun edistämiskeskuksen rekisteröimä kansainvälisille markkinoille suunnattu suomalaisen hyvinvointimatkailun tuotemerkki, jonka sisältö on muodostettu vahvasti Suomen vahvuuksien, erityisesti luonnon, ympärille. Suomen hyvinvointimatkailu pitää siis FinRelaxin mukaan sisältää saunomista, mökkeilyä ja luonnossa liikkumista. Siihen liitetään usein myös suomalaisen luonnon autenttisimmat elementit, kuten hiljaisuus, puhdas ilma ja vesi, tila ja valo sekä hyvä ruoka. Nämä elementit ovat suosittuja niin suomalaisten kuin ulkomaalaisten matkailijoiden keskuudessa, juuri niiden suomalaisuuden ja aitouden ansiosta. Suomen vetovoimatekijöihin kuuluvat muutenkin järvet, metsät ja pohjoisen eksotiikka, jotka kaikki ovat keskeisessä osassa hyvinvointimatkailua. (Visit Finland 2015a.)

Tuoteteemoittain hyvinvointimatkailuun Suomessa lasketaan FinRelaxin lisäksi myös hemmottelu, sekä terveys- ja kuntoliikuntamatkailu. Hemmottelutuote on yleensä aikuisille suunnattu, korkealaatuinen tuote, joka liittyy usein kylpylöihin, hierontoihin ja erilaisiin kauneushoitoihin. Kansainvälisten asiakkaiden tarpeisiin Suomen kylpylätaso ei vielä vastaa, joten tällä hetkellä ne ovat enemmän kotimaisten matkailijoiden suosiossa. Terveys- ja kuntoliikunta liittyy usein suomalaiseen hyvinvointimatkailuun, ja eroaa näin muiden maiden hyvinvointimatkailusta. Tällaisessa liikunnallisessa lomassa päämotiivi ei ole itse aktiviteetti, vaan oman itsensä ja kuntonsa kohentaminen. Siihen kuuluu kevyitä aktiviteettejä kuten sauvakävelyä, lumikenkäilyä, avantouintia ja hiihtoa, yleensä ammattitaitoisen oppaan opettamana. (Visit Finland 2015a.)

Vaikka perinteisesti hyvinvointimatkailulla tarkoitetaan Suomessa juuri edellä mainitun tyylistä mökki- ja luontolomaa, voisi siihen olla aika liittää jotain muutakin. Vaikka suomalaisten näkökulmasta mökkilomailun tyylinen hyvinvointimatkailu voi olla jo liian nähtyä ja tuttua, voi se olla ulkomaalaiselle matkailijalle juuri heidän tarvitsemaansa hyvinvointia edistävää rentoutumista aidoilla hyvinvointielementeillä. Juuri nämä aiemmin mainitut elementit ovat niitä, jotka nostavat Suomen erille muista hyvinvointimatkailun kohdemaista (Visit Finland 2015a). Matkailun tiekartan 2015–2025 yhdeksi strategiseksi painopisteeksi onkin nostettu FinRelax hyvinvointimatkailun kehittäminen; Suomesta halutaan saada hyvinvointimatkailun kärkimaa (TEM 2015). Yleisesti ottaen hyvinvointimatkailun tarjonta Suomessa on vielä suhteellisen hajanaista, eikä sen tarjoamaa potentiaalia ole vielä tunnistettu (Matkailun tiekartta 2015–2025, 11, 2015).

## 2.2 Mindfulness osana hyvinvointilomaa

On trendikästä viettää aikaa meditoiden ja joogaten, antaen mielen aktiivisesti rentoutua. Näistä aktiviteeteistä on tullut suosittuja niin maailmalla kuin Suomessakin. Joogaa ja meditaatiota harrastavat niin julkisuuden henkilöt kuin muutkin ihmiset, ja siitä on tullut osa monien ihmisten arkea. Tavoitteena on usein tulla ystäväksi oman mielensä kanssa ja kirkastaa mieltä arjen asioista oppimalla hallitsemaan stressiä. (Mindful 2014.)

Mindfulnessilla tarkoitetaan yleisesti ottaen mielen eheyttä ja tilaa, jolloin mieli on avoimena, tietoisena ja läsnä havainnoimassa nykyhetkeä. Kun ihminen on mindful, pystyy hän tutkimaan omia ajatuksia, tunteita, tuntemuksia ja ympäristöä kaukaa, tuomitsematta niitä hyväiksi tai huonoiksi, oikeiksi tai vääriksi. Se tarkoittaa myös hetkessä elämistä ja sisäistä heräämistä. (Psychology Today 2015.) Termiä käytetään sellaisenaan myös suomen kielessä, vaikka se onkin alun perin englanninkielinen käsite.

Koska joogasta ja meditaatiosta on tullut normaali osa arkea, voi olla aika kehittää muita ideoita, joilla mindfulnessiä voisi liittää hyvinvointimatkailuun. Ihminen kulkee usein niin sanotusti automaattiohjauksella, joten lomalla olisi hyvä aika

puhdistaa mieltä ja saada omaa aikaa jättämällä esimerkiksi digilaitteet kotiin ja keskittymällä ympäröivään maailmaan ja luontoon. Mindfulness on osa Wellnessiä ja hyvinvointimatkailua samalla tavalla kuin esimerkiksi digitaalittomuus on. Se tuo hyvinvointimatkailuun omanlaisensa tunnelman ja siihen sopivat erityispiirteet. Sitä voi harjoittaa arkenakin, mutta se tuo myös hyvän lisän hyvinvointimatkalle. Mindfulnessin yhdistäminen hyvinvointilomaan onkin siis helppoa, sillä niillä on keskenään yhtenäinen tavoite ihmisen mielen ja kehon hyvinvoinnin edistämiseksi. (Mindful 2015.) Se voi toimia osana esimerkiksi hemmottelu- ja kylpylälomaa, tai vaikka mindfulnessiin kannustavissa majoituspaketeissa. Tällaisia mindfulnessiin kannustavia paketteja ovat esimerkiksi digital detox -paketit, joiden digitaalittomuus on täydellinen pohja mielen eheyttämisen näkökulmasta.

Saksalaisen Reiseanalysen (2012) mukaan Mindfulness oli vuoden 2013 ITB:n Experts Forum Wellness -seminaarisarjassa teema, joka nousi esille yli muiden teemojen. Vaikka sitä on jo jossakin määrin Suomen matkailussa, ei sitä näy vielä kansainvälisessä hyvinvointimatkailutarjonnassa. (Visit Finland 2015b.)



### 3 DIGITAL DETOX – PAASTOA DIGILAITTEISTA

Addiktio, eli riippuvuus, on ristiriitainen ilmiö, joka on vuosien saatossa muuttanut paljon muotoaan ja vakiinnuttanut asemansa arkikielessä muotikäsitteenä. Irti Huumeista ry:n (2014) mukaan riippuvuus voi olla fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista, ja se voi kehittyä kenelle tahansa. Sosiaalisella riippuvuudella tarkoitetaan riippuvuutta muista ihmisistä. Ryhmään kuulumisen ja hyväksytyksi tuleminen tunteet ovat molemmat sekä riippuvuuden synnyttäjiä, että sen ylläpitäjiä. Psyykkisessä riippuvuudessa toiminta tai jonkun aineen käyttö on opittua käyttäytymistä ja siitä on tullut tapa, josta on hyvin vaikea päästä irti. Kaikista eniten esille nostetaan kuitenkin fyysinen riippuvuus, joka tarkoittaa tilaa, jolloin elimistö on tottunut johonkin toimintaan tai aineen olemassaoloon, ja reagoi tietyllä tavalla sen puuttumiseen. Varsinkin fyysisessä riippuvuudessa voi esiintyä selkeitä vieroitusoireita kuten kipuja, kouristeluita, vapinaa, univaikeuksia, kuumeilua ja hikoilua. Näitä oireita voi esiintyä myös muiden riippuvuuksien yhteydessä.

Riippuvuus syntyy aivoissa mesotelokefaalisessa mielihyväradassa, joka syntyy perimän ohjelmoimana ja muokkautuu elämän varhaisen vuorovaikutuksen säätelemänä. Mielihyväradan merkitys ihmiselle evolutiivisena osana on hyvin tärkeä; sen on tarkoitus kertoa, mikä on hyväksi elimistöllemme, ja mitä voimme syödä ja nauttia. Lapsuudessa mielihyvää aiheuttavat muun muassa turvallisuuden tunne, kun taas myöhemmällä iällä otsalohkon toiminnan kehittyessä aivot voivat oppia löytämään mielihyvää esimerkiksi huumeista tai teknologiasta. Tällaisten addiktoivien aineiden käyttö ja asioiden teko tallentuu mielihyväjärjestelmään, joka lopulta aiheuttaa riippuvuuden toistuvan altistumisen takia. (YAD 2014.)

Perinteisiä ja eniten esillä olevia riippuvuuksia ovat erilaiset päihderiippuvuudet. Alkoholi- ja nikotiiniriippuvuus ovat jo pitkään herättäneet huomiota ja huolta ihmisten keskuudessa niiden yleistymisen takia. (Tammi & Raento 2013, 7.) Pitkään jatkunut riippuvuus voi alkaa hallita muita elämänalueita ja tarpeita. Riippuvuus voi kuitenkin kehittyä mihin tahansa aineeseen tai toimintaan, josta

ihminen saa jonkinlaista mielihyvää. Tällaisia riippuvuuksia voivat olla uhkapelaaminen, seksi, syöminen, laihduttaminen, urheilu tai viiltely. (Irti Huumeista ry 2014.) Riippuvuuksiin suhtaudutaan kuitenkin hyvin eri tavalla riippuen siitä, mistä ollaan riippuvaisia. Tammi ja Raento (2013,7–11) havainnollistavat asiaa karamellit ja kokaiini -sanaparilla, jossa toinen (kokaiini) luo heti vakavan kuvan riippuvuudesta, kun taas toinen (karamellit) luo leikittelevän, huolettomamman kuvan riippuvuudesta. Arkisetkin asiat, kuten syöminen, liikkuminen ja digilaitteiden käyttö, voivat aiheuttaa addiktiota osassa ihmisissä. Vaikka syömiseen ja urheilemiseen liitetään usein myönteisiä mielikuvia ja niiden katsotaan olevan terveyttä edistävää toimintaa, liian pitkälle mentynä nämäkin addiktiot voivat olla vaarallisia. Tämän kaltaisissa addiktiota aiheuttavissa tapauksissa on usein hankalaa sanoa, milloin terve käyttäytyminen muuttuu sairaaksi addiktioksi.

Viimeisen parinkymmenen vuoden aikana digilaitteista ja internetistä on tullut yhä suurempi ja arkisempi osa elämäämme. Vuonna 2011 amerikkalaisen IT-yrityksen Ciscon Connected World Technology -raportissa (Cisco 2011) kävi ilmi, että joka kolmas vastavalmistuneista tai yliopistossa opiskelevista nuorista piti internetiä samanlaisena välttämättömyytenä kuin ruokaa, juomaa ja happea. Vuodesta 2011 on kuitenkin jo kulunut aikaa, jonka myötä digilaitteiden ja internetin käytössä on tapahtunut yhä suurempaa kasvua (Cisco 2014). Aktiivinen internetin ja digilaitteiden käyttö ei kuitenkaan aina ole ongelma. Ongelma syntyy, kun normaali käyttäytyminen muuttuu pakonomaiseksi, jolloin koneiden käytöstä on tullut riippuvuus (Haasio 2013, 15).

Kun digilaitteilla, kuten tietokoneella tulee vietettyä yhä pidempiä ajanjaksoja tauotta, katoaa ihmiseltä helposti ajantaju. Ruoka-ajat vietetään koneen ääressä, sosiaaliset tilanteet muuttuvat chat-keskusteluiksi ja nykyaikaisten älypuhelimien ansiosta pienoistietokone kulkee helposti mukana kaikkialle. (Haasio 2013, 15–19.) Kun digilaitteet alkavat vallata suuren osan arjesta, voi ihminen olla vailla digital detoxia, eli digipaastoa.

Riippuvuutta aiheuttavan aineen käyttöä tai tiettyä toimintaa ei yleensä pyritä lopettamaan kerralla, vaan käyttö pyritään vähentämään kohtuullisemmalle tasolle

vähitellen (Ahjoniemi 2006). Riippuvuudet, kuten ihmisetkin, ovat yksilöllisiä, ja esimerkiksi digilaitteiden käytön vähentäminen saattaa vaatia hetkellisen, kokonaan digitaalittoman ajan, joka saa ihmisen vähentämään digilaitteiden käyttöä digipaaston jälkeenkin.

Digital detoxeja on järjestetty maailmalla jo jonkin aikaa, mutta vasta vuonna 2013 siitä tuli virallinen termi, kun se lisättiin Oxford Dictionary Online -sanakirjaan (Strutner 2013). Oxford Dictionary määrittelee digital detoxin olevan ajanjakso, jolloin ihminen luopuu elektronisten laitteiden, kuten älypuhelimien, tietokoneiden ja tablettien käytöstä lievittääkseen stressiä ja pystyäkseen keskittymään paremmin oikeaan sosiaaliseen kanssakäymiseen (Oxford Dictionary 2013).

Detox, eli paasto, itsessään viittaa ajanjaksoon, jolloin luovutaan jostakin ihmistä vahingoittavasta asiasta, kuten epäterveellisestä ruuasta tai alkoholista, terveydellisten hyötyjen saamiseksi (Oxford Dictionaries 2015a). Suosittuja paastoja erityisesti naisten keskuudessa ovat esimerkiksi mehupaastot (A. Vogel Oy 2013). Mehupaaston ja muiden paastojen kanssa periaatteessa samaan tulokseen pyrkii myös digital detox, jossa esimerkiksi sosiaaliseen mediaan riippuvainen henkilö luopuu kokonaan digilaitteiden käytöstä tietyksi ajaksi; päästäkseen eroon tavastaan tai vähentääkseen sitä. Suomessa käsite on vielä uusi, ja digital detox taipuu helposti suomalaisten suuhun digipaastoksi tai digidieetiksi (Valtavaara 2015). Digipaastoon voi ottaa osaa monella eri tavalla; on luonnon helmassa pidettäviä leirejä, matkailu- ja majoituspaketteja, ja jopa applikaatioita, jotka tekevät puhelimen käyttökelttomaksi lukitsemalla sen tietyksi ajanjaksoksi. (Digital Detox 2015a; Digital Detox -applikaatio 2015.)

Amerikkalainen tuottaja ja ohjaaja J.J. Abrams on sanonut haastattelussaan (2013), kuinka nykyajan teknologia (älypuhelimet) yhdistää sinut kaikkiin sellaisiin ihmisiin, joiden seurassa et ole, ja katkaisee yhteyden kaikkiin niihin ihmisiin, joiden seurassa olet (Giardina 2013). Tulisi siis miettiä miten paljon aikaa tulee vietettyä digilaitteiden äärellä oikeiden ihmissuhteiden ylläpitämisen sijaan. Tämän lisäksi tulisi ajatella myös muita haittoja, joita digilaitteiden liiallinen käyttö aiheuttaa; European Journal of Social Sciences kertoo

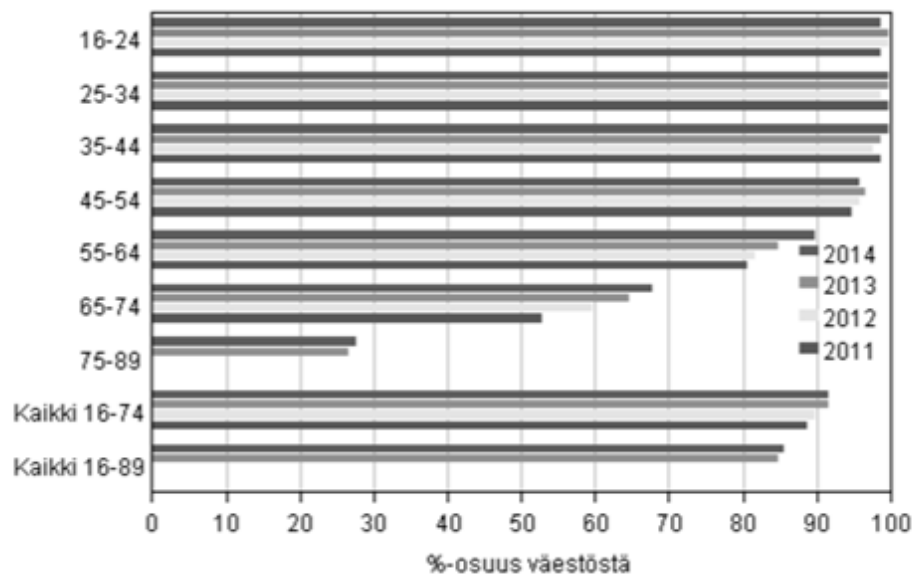
teknostressistä, joka vaikuttaa yhä useampaan aktiiviseen sosiaalisen median käyttäjään (Çoklar & Şahin 2011). Erityisesti nuoret saattavat kärsiä myös FoMO:sta (Fear of Missing Out), jolloin he pelkäävät jäävänsä paitsi jostain tärkeästä informaatiosta, jonka takia he pitävät älypuhelinia aina käden ulottuvilla. Näin heillä on aina mahdollisuus saada uusin tieto ensimmäisten joukossa. (Rosen 2013.) Information Obesity, eli informaatioylipaino on termi, joka kuvaa käytössämme olevan informaation ylitsevuotavaa paljoutta. Välillä on aika siirtyä informaatioylipainosta digidieetille. (Brabazon 2012.)

### 3.1 Digilaitteiden käyttö ja vaikutus terveyteen

Tekniikalla tarkoitetaan luonnon ja sen lainalaisuuksien hyväksikäyttöä ihmisen tarkoituksiin erilaisin välinein. Teknologia ja teknologiset laitteet taas ovat näitä välineitä, joita on erilaisten lainalaisuuksien avulla opittu hyödyntämään. Digitaalilaitteilla voidaan tarkoittaa hyvin monia erilaisia teknologisia laitteita, mutta niistä yleisimmin arkena käytettyjä ovat matkapuhelimet, tabletit, tietokoneet ja televisiot (Suomisanakirja 2013). Digital detoxin pääideaan kuuluukin olla tietty aika ilman edellä mainittuja laitteita. Toisinaan mukaan lasketaan myös digikamerat, mutta monissa digipaastokohteissa lomailevat matkailijat haluavat kokemuksestaan kuvallisia muistoja, jolloin kameroiden kohdalla tehdään poikkeus digilaitteikieltoon.

Tietokoneiden, matkapuhelimien ja internetin käyttö on lisääntynyt, ja lisääntyy yhä, suomalaisten keskuudessa, ja se on mullistanut ihmisten vapaa-aikaa. Tilastokeskuksen vuonna 2014 tekemän tieto- ja viestintätekniikan käyttö - tutkimuksen mukaan 16–89-vuotiaista suomalaisista 86 % käytti internetiä ja 64 % käytti sitä monta kertaa päivässä (KUVIO 3). Lähes kaikki nuoret käyttävät jo internetiä, joten määrä kasvoi vain yli 55-vuotiaiden keskuudessa. Tämä näkyy havainnollisesti kuviossa 3. Vaikka internetissä olevien määrä ei ole kokenut vuoden sisällä suurempaa kasvua, on netissä vietetyn ajan ja siellä tehtyjen vierailujen määrä puolestaan kasvanut. Tietokoneiden ja matkapuhelimien lisäksi tabletin käytön yleisyys on noussut (jopa 32 % talouksista on käytössään tabletti) ja se on yksi internetin käyttökertojen kasvuun vaikuttaneista syistä. Älypuhelimienkin määrä nousi edellisestä vuodesta 10 prosenttiyksikköä 60

prosenttiin. Myös yhteisöpalvelujen ja sosiaalisen median suosio on kokenut kasvua. (Tilastokeskus 2014, 1–12.)



KUVIO 3. Internetiä viimeisten kolmen kuukauden aikana käyttäneiden osuus 2011–2014 (Tilastokeskus 2014, 7.)

Internetin ja digilaitteiden käyttöikäkin on laajentunut. Kuten aiemmin todettiin, yli 55 -vuotiaiden internetin käyttö on kasvanut, mutta kasvua on tapahtunut myös alle kouluikäisten joukossa. Telegraph-lehden mukaan jopa 4-vuotiaat lapset ovat jääneet riippuvaisiksi älypuhelimiin ja tabletteihin, ja tarvitsevat tämän takia terapiaa. Asiantuntijat ovat varoittaneet vanhempia pienten lasten digilaitteiden käytöstä, jolla voi olla vakavia pitkäaikaisia seurauksia. Lapset ottavat usein mallia vanhempiansa käytöksestä, joten jos vanhemmat viettävät paljon aikaa tietokoneen tai kännykän äärellä, haluaa lapsi suuremmalla todennäköisyydellä tehdä itse myös samoin. Koneiden käyttö voi olla tehokas palkinto lapselle, mutta jos sitä ei kontrolloida tarpeeksi, voi siitä syntyä ongelma. (Ward 2013.)

Vaikka nyt puhutaankin digilaitteiden haitoista, on niillä myös monia hyviä puolia. Nykyihminen on tottunut elämään erilaisten digilaitteiden keskellä ja vasta niistä luopuessa huomaa, kuinka paljon kyseiset digilaitteet elämää helpottavat. Digilaitteiden avulla yhteydenpito kaukanakin asuviin ihmisiin helpottuu

huomattavasti. Tämän lisäksi kaupassa käynnin tapaiset päivittäiset askareet voi hoitaa myös sellainen henkilö, joka ei pääse itse fyysisesti kaupassa käymään esimerkiksi sairauden tai pienten lasten takia (Fowler 2014). Kaupassa käynnin lisäksi esimerkiksi matkatoimistot ovat menettäneet suosiotaan, sillä ihmisillä on mahdollisuus etsiä ja varata matkansa itse omalla koneella oman kodin rauhassa (Harrison 2014). Nykyajan matkapuhelimellakin voi tehdä lähes kaiken minkä tekoon ennen tarvittiin puhelin, tietokone ja kamera. Ihmisten terveyttä ja hyvinvointiakin voi seurata ja parantaa teknologian avulla. Matkapuhelimeen saa ladattua arkiliikuntaan motivoivia applikaatioita, ja ihminen voi pukeutua esimerkiksi aktiivisuutta mittaavaan rannekkeeseen. Digilaitteet ovat luontainen osa ihmisten arkea ja lomaa, ja ne helpottavat elämää enemmän kuin koskaan aiemmin. (Spafinder Wellness 365 2014, 11–15.)

Digilaitteiden suosio ja teknologian hyödyt on hyvä tiedostaa, mutta silti tulee muistaa kohtuus niiden käytössä. Vaikka teknologia tuo mukanaa hyötyjä, on liiallisella digilaitteiden käytöllä myös lukuisia haittoja, jotka vaikuttavat monin tavoin ihmisen kehoon ja mieleen. Tämän takia tulisikin aina silloin tällöin nauttia digitaalittomuudesta esimerkiksi digipaaston muodossa. European Journal of Social Sciences (Çoklar & Şahin 2011) mainitsee termin teknostressi, jonka keksivät Michelle M. Weil ja Larry D. Rosen (1997). Se tarkoittaa liiallista teknologisten laitteiden luomaa painetta, joka vaikuttaa ihmisten käyttäytymiseen, ajatteluun, asenteeseen ja psyykeeseen. Tätä esiintyy esimerkiksi ihmisillä, jotka kommunikoivat aktiivisesti sosiaalisessa verkostossa, ja saavat näin huomaamattaan painetta muilta sosiaalisen verkoston jäseniltä jatkaa keskustelua laitteiden välityksellä. P.E. Brillhart (2004) kertoo teknostressin oireisiin kuuluvan useita sellaisia terveysongelmia (kuten levottomuus, uniongelmat ja päänsärky), joita esiintyy myös muuten digilaitteita liikaa käyttävillä.

### 3.1.1 Antisosiaalisuus ja passiivisuus

Yleisesti ottaen lomamatkan idea on rentoutua ja viettää aikaa yhdessä, mutta yhä useammat haluavat silti viettää lomansa matkapuhelimen ja tietokoneen äärellä. Digilaitteiden suurkulutus näkyy lomamatkojen passiivisuuden lisäksi nykyään jo myös nuorten arjessa muuttuneina ajankäyttö- ja elintapoina; opiskelun,

lukemisen ja liikunnan sijasta yhä useampi viettää vapaa-aikansa istuen passiivisena jonkinlaisen ruudun ääressä, mikä on huolestuttavaa terveyden ja ylipainon kannalta. (Pääkkönen 2014.) Vuoden 2008 koululaisten fyysisen aktiivisuuden perussuosituksen mukaan yli kahden tunnin istumisjaksoja tulisi välttää, ja ruutuaikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä (Tammelin 2009, 7). Tämä aika ylittyy helposti, jos asiaa ei valvota, ja se alkaa vaikuttaa lasten ja nuorten yleiseen terveyteen (Pääkkönen 2014).

Sosiaalinen media, ja sen käyttö digilaitteilla, voi estää väestön sosiaalista eristäytymistä, mutta se myös vähentää face-to-face kommunikaatiota. Samalla tavalla yhä yleistyvä verkkokauppojen käyttö vähentää oikeissa kaupoissa asiointia, vaikka se voikin luoda itsenäisyyttä yksilöille, jotka eivät kaupoissa pääse fyysisesti käymään. (Ahn & Shin, 2013.) Vuodesta 2009 lähtien verkkokaupasta viimeisten kolmen kuukauden aikana ostaneiden tai tilanneiden 16–74-vuotiaiden osuus on kasvanut lähes puolitoistakertaiseksi. (Tilastokeskus 2014, 13–20.) Teknologia on siis muuttanut nykyihmisen elämää monella tavalla; se helpottaa elämän eri osa-alueita ja se voidaan nähdä lahjana, mutta sillä on silti myös huonot puolensa. Kun yhä useammat asiat voidaan hoitaa tietokoneen ja internetin välityksellä, ei ole enää tarvetta poistua kotoa koneen ääreltä minnekään. (Kohli 2013.)

### 3.1.2 Uniongelmat ja levottomuus

Digilaitteiden käyttö vaikuttaa ihmisen kykyyn keskittyä ja pysyä motivoituneena. Kun tähän lisätään laitteiden käytön aiheuttamat uniongelmat, voi työnteko ja asioiden aikaansaaminen olla hyvin vaivalloista ja vaikeaa. (Strutner 2013.) Liiallinen keinovalolle altistuminen television, tietokoneen tai kännykän näytön kautta saattaa vaikuttaa melatoniinin tuotantoon, joka puolestaan vaikuttaa unirytmiiin, ja estää syvän ja virkistävän unen saannin. Nukkuminen voi näin ollen olla hyvin levotonta; ihminen voi herätä useita kertoja yön aikana ja tuntea itsensä aamulla entistä väsyneemmäksi. Ruotsissa, Gothenburgin yliopistossa tehty tutkimus vahvistaa tämän; tietokoneen ja puhelimen käyttö ennen nukkumaan menoa kasvattivat uniongelmiin mahdollisuutta muiden esiin tulleiden ongelmien lisäksi. (Kohli 2013.) Samaa mieltä on Mark Rosekind, entinen Fatigue

Countermeasures Programin johtaja, joka kertoo, kuinka älypuhelimien tuomista sänkyyn tulisi välttää, sillä se vaikuttaa kognitiivisena stimulaationa nukkumiseen ja uniin. Laitteiden käyttö saa aivojen aktiivisuuden kasvuun, kun taas nukkumaan mennessä aivojen aktiivisuuden tulisi laskea. (Hatfield 2008.)

Liian vähäinen uni ei takaa vain epämukavaa ja väsynyttä oloa, vaan se on tappava ongelma, oli sen syynä sitten liiallinen digilaitteiden käyttö, tai niistä johtuvat uniongelmat. Vähäinen uni vaikuttaa ihmisessä niin fyysisellä, psyykkisellä, kuin sosiaalisellakin tasolla. Viimeisen 20 vuoden aikana nukkumaanmeno-aika on myöhentynyt ainakin osaksi teknologian koukuttavan käytön takia, mikä tarkoittaa sitä, että yhä useammat ihmiset saavat liian vähän unta. Univaje ja väsymys aiheuttavat Yhdysvaltojen liikenneturvalaitoksen (National Highway Traffic Safety Administration) mukaan vuosittain satatuhatta onnettomuutta. Nukkumattomuus sekoittaa ihmisen mielialaa ja johtaa yliherkkyyteen kivun kokemisessa. Se aiheuttaa myös metabolisen kaaoksen, joka lisää ylipaino-ongelmia. (Carpenter 2013.)

Levon saanti on siis tärkeää niin arkena kuin lomallakin. Erityisesti lomaillessa ihmisten tavoitteena on yleensä rentoutua ja ladata akkuja tulevaa arkea varten. Jos laitteista ei luovu loman ajaksi, voi unen ja levon saanti heikentyä, ja arkeen palaminen voi tuntua entistä väsyttävämmältä, kuin lomaa ei olisi ollutkaan. Ihmisen mieli ja psyyke kärsivät, kun aivojen tarvitsemasta lepoajasta tingitään. Digilaitteet pitävät aivot aktiivisina niin kuntosaleilla, töissä, kotona, kuin lomamatkoillakin, ja ovat oiva tylsyyden karkottaja. Jotta mieli pysyisi terveenä, olisi aivoille kuitenkin aika-ajoin tarjottava sen tarvitsemaa lepoaikaa kaukana digilaitteista. Tämä lepoaika on välttämätöntä oppimisen, muistamisen ja uusien ideoiden keksimisen kannalta. (Richtel 2010.) Teknologian käyttö vaikuttaa myös käyttäytymiseen, saamalla ihmisen kärsimättömäksi ja unohteleväksi. Kun on totuttu siihen, että nopea nettiyhteys takaa välittömän tiedonsaannin ja meneillään oleva elämä pystytään pysäyttämään hetkeksi television kaukosäätimellä, voi aika ilman teknologiaa tuntua kummalliselta, vaikkakin tarpeelliselta. (Parker-Pope 2010.)



### 3.1.3 Muut terveysongelmat

Digilaitteiden pitkäaikainen ja liiallinen käyttö näkyy ja tuntuu myös muilla tavoin ihmiskehossa. Lihakset tulevat usein kipeiksi pitkään koneen ääressä ollessa, television edessä maata, tai matkapuhelinta käyttäessä. Tuki- ja liikuntaelimestön ongelmat ovat yleisimpiä ongelmia niillä, jotka viettävät paljon aikaa tietokoneen ääressä. Ne voivat esiintyä selkä-, rinta-, olkapää- ja niskakipuina, ja johtuvat usein huonosta asennosta ja ryhdistä. Vaikka koneen ääressä joutuisikin olemaan pidemmän aikaa, tulisi kiinnittää huomiota koneen näytön asentoon (suhteessa silmiin), tuolin mukavuuteen ja omaan asentoon. Jos näihin seikkoihin ei kiinnitä huomiota eikä niitä korjaa, voi ihminen saada rasitusvamman esimerkiksi niskaan, selkään tai ranteeseen. (Wahlstrom 2005, 168–176.)

Toinen hyvin yleinen liiallisen digilaitteiden käytön oireista on päänsärky. Päänsärky liittyy usein juuri kipeytyneisiin lihaksiin, esimerkiksi jäykkään niskaan, joka voi päänsärlyn lisäksi alkaa vaikuttaa myös näköön. (Wahlstrom 2005, 168–176.) Yle uutiset puhuvat myös ruutupäänsärystä. Yle perustaa väitteensä Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen vuoden 2013 valtakunnalliseen kouluterveyskyselyyn, jossa selvisi, että ruutuajan lisääntyessä, nuorten päänsärkytkin yleistyivät. (Lumme 2014.)

Kirkas näyttö ja liikkuvat kuvat rasittavat pitkässä käytössä silmiäkin. Näytön ääressä ollessa silmät tarkentuvat jatkuvasti eri kohtiin, ja tämä voi johtaa silmien kuivuuteen. (Wahlstrom 2005, 168–176.) Amerikan optikkoyhdistys on asiasta samaa mieltä ja kertoo, kuinka tietokoneella pitkään työskentely voi aiheuttaa silmissä epämukavuutta ja näössä muutoksia, mutta pitkäaikaisia muutoksia näössä ja silmissä ei todennäköisesti tutkimusten mukaan tapahdu. Näitä oireita voidaan yhteisesti kutsua Computer Vision -oireyhtymäksi, jonka oireet yleensä häviävät kun digilaitteen käyttö lopetetaan tai käytöstä pidetään taukoa. (American Optometric Association 2015.)

Erityisesti lapsilla, tietokoneella ja muilla digilaitteilla vietetty aika voi johtaa ylipainoon. Tämä johtuu digilaitteiden yleisyydestä ja suosioista, joka on muovannut vapaa-ajan käyttäytymistä teknologiakeskeiseksi. Vanhempien tulisi

kannustaa ulkona leikkimistä koneella pelaamisen sijasta. (Wahlstrom 2005, 168–176.) Australian Kansanterveystieteiden laitoksen julkaisussa (2009) puhutaan tietokoneen ja internetin käytön vaikutuksesta aikuisväestön ylipainoon. Julkaisussa todetaan, että runsaalla tietokoneen ja internetin käytöllä on painoa nostava vaikutus, mutta yksin digipaastolle meno ei painoa laske, vaan aina tulisi ottaa huomioon myös ruokavalio ja yleinen aktiivisuus. (Vandelanotte, Sugiyama, Gardiner & Owen 2009.)

### 3.2 Digipaaston hyödyt

Älypuhelimien ja internetin valtakaudella teknologian käytön tuomasta tunteesta on tullut addiktio; ihminen tuntee itsensä tärkeäksi ja haluaa tämän tunteen jatkuvan. Tämä tunne saattaa ohjata ihmistä talutushihnan tavoin, joten välillä on tärkeää irrottautua siitä ja kokea, miltä elämä ilman digilaitteita tuntuu. (Schoettle 2014.) Jos digilaitteista luopuminen arkena tuntuu liian vaikealta esimerkiksi työn takia, niin lomamatka voi olla hyvä aika tällaiselle digitaalittomalle kokeilulla. Lomalla on tarkoitus muutenkin rentoutua ja olla ajattelematta töitä, joten parempaa ajankohtaa digitaalittoman elämän kokeilulle ja hyötyjen tuntemiselle ei ole.

Digipaaston hyötyjen voitaisiin sanoa olevan vastakohtia digilaitteiden liiallisen käytön oireille. Vaikka digilaitteet auttavat ihmisiä pysymään yhteydessä muihin, vaikuttaa laitteiden avulla kommunikointi negatiivisesti internetin ulkopuolisiin ihmissuhteisiin. Tämä näkyy varsinkin perheissä, jossa lapset saattavat viettää ylimääräisen aikansa television tai tabletin ääressä lastenohjelmia katsoen, nuoret keskustelevat kavereidensa kanssa tietokoneiden ja älypuhelimien välityksellä ja vanhemmat katsovat yhdessä elokuvia televisiosta. Tällaisissa perheissä oikeiden keskusteluiden käynti voi olla vähäistä, kun jokainen on kiinni omassa koneessaan. Ilman koneita tulee perheenjäsenille mahdollisesti puhuttua enemmän, ja yhdessä vietetyn ajan määrä sekä laatu kasvavat. Perhelomatkin saavat uuden merkityksen, kun löydetään yhteistä aikaa ja tekemistä ilman digilaitteita. Tämä vapautunut aika antaa mahdollisuuden niin perheille kuin muillekin ihmisille syventyä ja löytää uusia yhteyksiä ilman internetyhteyttä. (Siegfried 2015.)

Ilman koneiden lamaannuttavaa vaikutusta voi ihminen löytää myös uudelleen liikunnan ilon. Aktiivisuuden kasvaessa myös halu liikkua enemmän ja viettää aikaa koneiden ulottumattomissa kasvaa. (Siegfried 2015.) Säännöllisen liikunnan aloitus vaikuttaa positiivisesti myös yleiseen terveyteen. Liikunta lisää mielihyvähormonien, esimerkiksi endorfiinien, tuotantoa tai pitoisuutta, joka luo aktiivisille ihmisille tutun hyvänolontunteen liikkumisen jälkeen. (Hautala 2009.)

Niin kuin aiemmin mainittiin, digilaitteiden käyttö vaikuttaa myös unen saantiin ja laatuun. Levottoman nukkumisen sijaan ihminen pääsee nauttimaan syvistä ja rauhallisista unista. (Carpenter 2013.) Tällaisten syvien yönien aikana aivot huuhtovat pois myrkkyjä, jotka ovat kuluneen päivän aikana kerääntyneitä tarpeettomia sivutuotteita. Näin ollen aamulla herätessä aivot ovat valmiit ja puhtaat uuteen alkuun. (Rosen 2015.)

Digitaalittomien taukojen pitäminen kesken päivääkin auttaa aivoja ja mieltä rentoutumaan. Jopa 5–10 minuutin tauolla on suuri merkitys aivojen aktiivisuuden laskussa. Tähän perustuen esimerkiksi lyhyet tupakka- ja kahvitauot koetaan tarpeellisiksi mielen tasoittamiseksi. Nathaniel Kleitman, unitutkimuksen edelläkävijä, puhui jo 1960-luvulla aivojen käyvän 90 minuutin pituisissa sykleissä. Nämä syklit ovat olemassa aivoissa niin uni-, kuin valvetilassakin; hänen keksimänsä perus lepo- ja aktiivisuussyklin mukaan aivot kaipaavat pienen tauon aina 80- 120 minuutin välein. Tunnin, tai puolentoista tunnin, välein pidettävä 10 minuutin tauko aktiivisuutta lisäävästä tekemisestä (esimerkiksi tietokone) rauhoittaa aivoja juuri sopivalla ja hyödyllisellä tavalla. (Rosen 2014.)

### 3.3 Digipaasto Suomessa

Vaikka digipaasto onkin hyvinvointimatkailussa Suomessa vielä uusi ja vieras käsite, on siihen perustuvia ohjelmapaketteja ympäri maailmaa kuitenkin runsaasti. Yksi yritys kuitenkin toimii edelläkävijänä Suomessa digitaalittomassa matkailussa; Harriniva Hotels & Safarisin uusin kohde, Torassieppi, tarjoaa Lapland Offline -ohjelmapalvelun, joka on otettu testikäyttöön vasta tämän vuoden alussa, jolloin ensimmäiset asiakkaat pääsivät testaamaan palvelutuotteen. (Valtavaara 2015.)

Harrinivan lomakeskuksen päätuotteita ovat erilaiset elämykselliset matkailupalvelut, ja sesongeista vilkkain on talvi. Asiakkaita he vastaanottavat ympäri maailmaa, mutta suurimmat asiakasryhmät tulevat Hollannista, Iso-Britanniasta, Ranskasta ja Saksasta. Ulkomaiset asiakkaat muodostavat 95 prosenttia yrityksen liikevaihdosta, ja talvella luku kasvaa 98 prosenttiin. (Pellinen 2014, 8–10.)

Kyösti Pietikäinen uskoi jo 1990-luvun taitteessa Muonion erämaiden tarjoamiin uniikkeihin mahdollisuuksiin, joita keskieuropalaiset matkailijat eivät muualla kokisi. Tavoitteena on ollut siitä lähtien näyttää asiakkaille millainen aito Lappi ja erämaa on. Erämaan vähyys Euroopassa, ja Pallastunturin tutkitusti maailman puhtain ilmanlaatu heti Etelämantereen jälkeen, houkuttelevat monenlaisia matkailijoita kaikkialta maailmasta. Asiakkaat hakevat ennen kaikkea unohtumattomia elämyksiä, ja sen näkeekin siinä, että vuosittain 5000 asiakasta yöpyy eräkämpillä ilman sähköä ja juoksevaa vettä. Talvisin Ylä-Muonion erämaihin lähtee päivittäin 15 ryhmää, keskimäärin 250 henkeä, husky- tai moottorikelkkasafareille. (Pellinen 2014, 8–9.)

Omistajat ovat pitäneet ohjelmalvelut ja siihen tarvittavat kalustot omassa omistuksessa, mikä näkyy pihapiirissä esimerkiksi usea sataisena moottorikelkkojen laumana. Tämä helpottaa asiakkaita, sillä matkoihin ei mene aikaa, kun kaikki löytyy samalta alueelta. Harrinivan majoituskapasiteettia on lisätty ostamalla hotelleja lähialueelta, alkuperäisen maapaikan täytyttyä. Uusin näistä investoinneista on Torassiepin mökkikylä, jonka myötä Pietiäisistä tuli myös porotilallisia. (Pellinen 2014, 9.)

Harrinivaan kuuluu yhteensä 7 eri kohdetta: Harrinivan Lomakeskus, Hotel Jeris, Hotel Kittilä, Torassieppi, Tunturikeskus Galdotieva, Camp Kilpis ja Polar Lento (Harriniva Hotels & Safaris 2015b). Aktiivisten elämyspalveluiden tarjonta on kattavaa aina poro-, koiravaljakko ja moottorikelkkasafareista vaellus- ja pyöräretkiin ja erilaisiin vierailuihin. Tarjolla on myös muun muassa koskenlaskua ja melontaa, kalastusta, ja frisbee- ja minigolfia. (Harriniva Hotels & Safaris 2015c.)

Torassiepillä on tarjolla paketti nimeltään Lapland Offline, joka on neljän päivän pituinen elämyspalvelupaketti, joka on luotu digitaalittomuuden ympärille. Paketti pitää sisällään paikallista poro-ohjelmaa, kotalounaan, hiihtämistä ja lumikenkäilyä sekä huskysafarin. (Torassieppi 2015b.) Majoitus tapahtuu mökeissä ja ruoka on luomu lähiruokaa (Valtavaara 2015). Tämän loman aikana ei saa käyttää puhelimia, tietokoneita tai tabletteja; vain tavallinen kamera on sallittu. Alueella ei ole käytössä ollenkaan WiFiä, mutta onnettomuuksien varalta hätänumero on kuitenkin käytettävissä.

Lapland Offline tarjoaa asiakkaille oikean loman, jolla pystyy rentoutumaan, ja keskittymään itseensä, luontoon sekä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin (Torassieppi 2015a). Harriniva on tämän palvelutuotepaketkinsa kanssa edelläkävijä digital detox -trendissä, joka keskittyy juuri digitaalittomuuteen ja asiakkaiden hyvinvointiin. Harriniva Hotels & Safaris voitti Lapland Offline-paketillaan Saksalaisen matkailupalkinnon Nordis Travel Award 2015, kategoriassa Kohteet (Torassieppi 2015a).

Harrinivan lisäksi Suomesta ei löydy muita digipaaston ympärille rakennettuja elämys-, matkailu- tai majoituspalveluita. Muita paastoja sen sijaan löytyy; Villa Mandalalla on tarjolla detox -retriittejä, jotka ovat viikonlopun pituisia kursseja, joilla laitetaan mielen ja kehon kuonat liikkeelle sisäisellä puhdistautumisella. Vaikka kyseessä ei ole digital detox -retriitti, myös Villa Mandalan retriitit auttavat stressin hallinnassa. (Villa Mandala 2015.)

## 4 TULEVAISUUDEN MATKAILUN SUUNNAT JA TRENDIT

Tulevaisuus on aina epävarmaa, ja se voi muuttua radikaalisti pienessäkin hetkessä. Siitä huolimatta, ettei tulevaisuutta voi varmasti ennustaa, tulevaisuuden tutkiminen ja tulevien suuntien & trendien ennakointi on aina ollut osana elämäämme. (Kuusi 2008, 40.) Arkipäivisin esimerkki tästä on sään ennustaminen. Matkailun alalla tulevaisuuden tutkimisella pyritään selvittämään mahdolliset tulevat matkailun trendit, jotta niihin osataan ennalta varautua.

### 4.1 Tulevaisuuden tutkiminen

Tulevaisuuden tutkimisen sanotaan usein muistuttavan sellaisen historian tutkimista, jonka tapahtumista on vain epäsuoria todisteita. Tulevaisuutta tutkiessa etsitään päteviä argumentteja menneisyyden sijaan tulevaisuudesta. Kaikista mullistavimpiin tulkintoihin johtavat usein pienet ja vaikeasti tulkittavat vihjeet, kuin myös muuten heikot tulevaisuuden merkit. Tällaiset heikot signaalit ovat argumentteina epäluotettavimpia, mutta silti tärkeitä, sillä ne avaavat uusia mahdollisuuksia. Tulevaisuus on aina avoin monille eri vaihtoehdoille, sillä se on jatkuvan tekemisen kohteena. Vaikka tulevaisuuden tutkimisessa päästäisiinkin johonkin johtopäätökseen, ei tutkija voi silti olla varma, että tulevaisuus tulee noudattamaan tutkimusskenaariota. Tulevaisuuden tutkimista voidaan käyttää hyväksi päätöksenteossa, jolloin välttyään huonosti perustelluilta päätöksiltä. (Kuusi 2008, 40–42.)

Anita Rubin (2000) on samaa mieltä tulevaisuuden tutkimuksen lähtökohdista. Tulevaisuus ei ole ennustettavissa, vaan tutkimalla luodaan mielikuvia ja käsityksiä siitä, mitä tulevaisuudessa saattaa tapahtua. Tämän takia voikin olla monia eri vaihtoehtoisia tulevaisuuksia. Tulevaisuus ei ole myöskään ennalta määrätty, sillä siihen voi vaikuttaa omilla teoilla ja valinnoilla.

Matkailussa tulevaisuuden tutkiminen näkyy usein trendeinä, joita pyritään ennakoimaan etukäteen, jotta matkailun alan yrityksillä on aikaa valmistautua toiminnallaan niihin. Kansainvälisen menestyksen saavuttamiseksi muutoksiin ei

tule siis vain reagoida, vaan ne pitää osata ennakoida. Matkailusta on olemassa paljon tutkimuksia, jotka osaltaan enteilevät tulevaisuuden skenaarioita ja sitä, millainen osa matkailulla on niissä. (matkailu.org 2013.)

Matkailualalla tulevaisuuden tutkimisesta on hyötyä myös esimerkiksi ilmastonmuutosta ajatellessa. Matkakohteen valintaan vaikuttaa usein siellä vallitseva ilmasto, ja jos muuttuvaan ilmastoon ei osata varautua, voi tulla yllätyksenä, kun kohteen ilmasto ei olekaan sitä, mitä oletettiin. Suomessa olot vaihtuvat onneksi hidasta vauhtia, eikä ero ole niin jyrkkä kuin joissain muissa maissa. Matkailulla muuttuvassa ilmastossa ei välttämättä tarvitse olla suuria kielteisiä vaikutuksia, jos muutoksiin on osattu hyvissä ajoin varautua. (Kaksonen, Ojuva & Ouallen 2012, 12.)

## 4.2 Trendit

Trendillä tarkoitetaan yleisesti jonkin ilmiön tiettyä suuntaa, johon se on kehittymässä tai muuttumassa (Oxford Dictionaries 2015b). Se on yleensä jotakin sellaista, mikä on suosittua ihmisten keskuudessa. Trendi on voitu saada selville esimerkiksi tulevaisuutta tutkimalla.

Trenditutkija Henrik Vejlgardin (2007) mukaan trendin syntyminen vaatii aina toisin ajattelijan, joka keksii uuden tavan tehdä jotakin. Innovaattorit ja trendien luojaat ovat niitä, jotka löytävät hiljaiset signaalit ja saavat ne ihmisten tietouteen, samalla nostaen ne trendeiksi. (Hiltunen 2012, 74–81.)

Heikko, eli hiljainen signaali tuli käsitteenä esille jo tulevaisuuden tutkimisessa, mutta se voi olla myös trendi, joka ei ole kaikista helpoiten havaittavissa. Yleisesti sillä tarkoitetaan ilmiötä, ideaa tai trendiä, joka on uusi ja yllättävä, ja joka on yleensä vaikea huomata muiden signaalien joukosta. Usein se voi olla myös aliarvioitu ilmiö, joka kuitenkin jostakin syystä nousee huipulle trendiksi. (Coffman 1997.) Futurologi Elina Hiltunen määrittelee heikkojen signaalien olevan merkkejä nousevista muutoksista, joista voi tulevaisuudessa tulla jotain suurta tai sitten ei. Tällaisten nykyhetken heikkojen signaalien löytäminen on paras tapa löytää tulevaisuuden trendit ja muokata omaa toimintaa niitä kohti ennen kilpailijoita. (Hiltunen 2012, 81–86.)

Digitaalittomuuden ja digital detoxin voisi katsoa olevan tämän hetken kuumiin hiljainen signaali matkailu-alalla. Spafinder Wellness 365 Trends (2014) raportin mukaan yksi ennustetuista Top 10 trendeistä oli ”digitaalilaitteet osana hyvinvointilomaa”. Vuoden vanhasta raportista digilaitteiden käyttö on vielä vain lisääntynyt, ja tulos vahvistaa jo oletettua käsitystä siitä, miten merkittävä osa teknologialla on ihmisten elämässä, jopa hyvinvointilomilla. Kuitenkin Wellness Tourism Worldwide listasi digital detoxin kolmanneksi suurimmaksi ja kuumimmaksi odotetuksi trendiksi jo vuodelle 2013. Tästä voi nähdä, että digitaalittomuus -trendi alkoi maailmalla jo 2013, mutta se ei ole vielä saapunut suurella volyyymilla Suomen matkailumarkkinoille. Sen suosio maailmalla on kuitenkin hyvä merkki siitä, että digitaalittomalle lomalle löytyy kysyntää. (Wellness Tourism Worldwide 2012.)

Lonely Planetin artikkelin (Isalska 2014) mukaan digital detoxin ennustetaan kuuluvan tulevaisuuden top 10 -matkailutrendeihin. Vaikka samassa listauksessa ennustetaan matkapuhelimien käytön nousua matkojen varauksessa ja alueen paikkojen etsinnässä, on digitaalittomassa lomassa silti houkutusensa. Tulevaisuudessa matkailijoiden uskotaan arvostavan oikeita pakopaikkoja, joissa digilaitteiden käytöstä pääsee hetkellisesti eroon.

Tulevaisuuden matkailutrendejä miettiessä tulisi pitää mielessä teknologian nopea kehitys. Vaikka teknologia valtaa suuren osan ihmisten arjesta jo nyt, esimerkiksi vuonna 2050 tilanne tulee olemaan moninkertaisesti pahempi. Internet ei ole enää vain matkapuhelimissa ja tietokoneissa, vaan kaikkialla: seinänäytöissä, huonekaluissa, kaikissa mainostauluissa ja jopa piilolinseissä. Koska tilanne on vielä nykyistä tilannetta pahempi, voi tulevaisuudessa tarve digital detoxille olla vieläkin suurempi. Siihen mennessä digipaastoja tuleekin olemaan tarjolla enemmän, kun vielä nykyään hiljaisena signaalina Suomessa toimiva digipaasto pääsee kunnolla vauhtiin. (Yeoman, Rebecca, Mars & Wouters 2014, 65–87)

#### 4.3 Asiantuntijoiden näkökulma digipaastosta

Jotta digipaaston mahdollisuuksia Suomen matkailumarkkinoilla voisi tutkia luotettavasti, on hyvä saada mielipiteitä aiheeseen perehtyneiltä, luotettavilta



lähteiltä. Haastattelin sähköpostin välityksellä toimeksiantajani Harriniva Hotels & Safarisin kohdepäällikköä (destination manager) Sanna Pietikäistä ja Visit Finlandin hyvinvointimatkailun tuoteasiantuntija Liisa Renforsia. Valitsin heidät osaksi asiantuntijahaastattelua, sillä heillä molemmilla on tietotaitoa ja osaamista matkailun alalta. Liitteessä 2 näkyy sähköpostihaastatteluiden runko ja esitetyt kysymykset.

Lähetin sähköpostissa Pietikäiselle neljä kysymystä koskien Torassiepin Lapland Offline -pakettia (LIITE 2). Renforsilta puolestaan kysyin miten hän näkee digital detoxin osana Suomen matkailualaa (mahdollisuut, edut ja haitat). Esitin molemmille asiantuntijoille haastattelun lopuksi saman kysymyksen koskien heidän näkemystään digital detoxin mahdollisuuksista uutena matkailutrendinä Suomessa. Molemmat olivat suhteellisen samalla kannalla digipaaston mahdollisuuksista, vaikka he kumpikin tutkivat asiaa eri näkökulmista: Pietikäinen käytännön kokemusten kautta ja Renfors ammatillisen tietämyksensä avulla.

Pietikäistä haastateltaessa halusin hänen ensimmäiseksi kertovan siitä, miten he saivat idean digital detox -paketin luomiselle. Pietikäisen mukaan idea pakettiin tuli jo tarjolla olevista palveluista. Harrinivan Torassieppi tarjoaa jo muutenkin majoitusta, ruokailuja ja ohjelmia luonnon helmassa. Harriniva päätti lisätä tähän mahdollisuuden jättää kännykät ja muut digilaitteet pois ja nauttia kaikesta täysin offline. (Pietikäinen 2015.)

Lapland Offline -palvelu on herättänyt Pietikäisen (2015) mukaan paljon kiinnostusta kotimaan lisäksi myös ulkomailla. Ensi talvi on ensimmäinen kunnan varaussesonki, mutta joitakin asiakkaita on saatu testaamaan palvelua jo etukäteen:

*Meillä ei ole vielä kovin montaa asiakaskokemusta, mutta muutamia palautteita on saatu. Asiakkaat nauttivat kokemastaan (aktiviteetit, luonnon läheisyys, rauhallisuus) mutta kokivat haastavaksi kommunikointivälineistä luopumisen. (Pietikäinen 2015.)*

Harriniva Hotels & Safarisin Torassieppi aikoo jatkaa Lapland Offline -palvelun tarjontaa vielä tulevaisuudessakin; ensi vuodelle olevaa pakettia on jo tarjottu useille matkanjärjestäjille ympäri maailmaa. (Pietikäinen 2015.)

Renfors on Pietikäisen kanssa samaa mieltä Suomen luonnon tarjoamista mahdollisuuksista ja siitä, että Suomen matkailuympäristö istuu hyvin digital detox -ohjelmiin. Hän myös lisää, että vaikka Suomessa onkin erinomaiset digitaaliset yhteydet lähes kaikkialle, löytyy vastapainoksi paljon rauhallista luontoympäristöä, joka tarjoaa erinomaiset puitteet rentoutumiseen ja hiljentymiseen:

*Suomalaiset itse ovat aina hoitaneet omaa hyvinvointiaan liikkumalla luonnossa ja nauttimalla siitä. Muun muassa Torassieppi on hyvä esimerkki sellaisesta matkailukohteesta, jolla on luontaiset edellytykset auttaa ihmisiä pääsemään hetkeksi eroon kaikista digitaalisista vempaimista. (Renfors 2015.)*

Suomessa pidettävien digipaastojen avulla myös ulkomaalaiset asiakkaat pääsevät kokemaan Suomen luonnon puhtauden ja parantavan vaikutuksen. Kun Renforsilta kysyttiin haitoista, jotka saattaisivat estää digipaaston menestyksen Suomessa, nousi esille pienikokoisen Suomen hyvin tuttu puoli: maan tuntemattomuus.

*Haittana voidaan ehkä pitää Suomen suhteellista tuntemattomuutta hyvinvointimatkailukohteena. Toisaalta se saattaa olla myös etu eli lisätä meidän kiinnostavuuttamme, mikäli se markkinoinnissa hyödynnetään oikein. (Renfors 2015.)*

Viimeinen kysymys koski digital detoxin mahdollisuuksia tulevana matkailutrendinä Suomessa. Pietikäinen uskoo digital detoxin olevan yksi tulevista matkailutrendeistä. Wellbeing ja wilderness ovat ja tulevat Pietikäisen mukaan olemaan megatrendejä, ja digital detox on kiistämätön osa näitä jo olemassa olevia ilmiöitä matkailualalla. (Pietikäinen 2015.) Renfors on jokseenkin samaa mieltä asiasta ja kertoo digipaaston olevan tulevaisuudessa yksi sisältö hyvinvointimatkailussa muiden teemojen ohella. Vaikka Suomella onkin

kansainvälisen matkailun näkökulmasta erinomaiset edellytykset digital detox -tarjontaan, uskoo Renfors digipaastosta tulevan kuitenkin melko niche -tuote. (Renfors 2015.) Niche -tuotteella tarkoitetaan massatuotteen vastakohtaa: tuotetta, joka vetää puoleensa vain tietynlaisia ihmisiä (Robinson & Novelli 2005).

*”Teema tarvitsee paljon markkinointia ennen kuin isommat matkailijaryhmät saadaan kiinnostumaan Suomesta detox-kohteena”*, Renfors (2015) selittää viestissään. Koska systemaattista markkinointia ei ole vielä tehty, ei Suomi tällä hetkellä ole vielä edes hyvinvointimatkailussa kansainvälisten asiakkaiden valintalistalla kovin korkealla. Suomen tuntemattomuus hyvinvointimatkakohteena on siis yksi este digital detoxin nousussa kansainväliseksi trendiksi. (Renfors 2015.)

## 5 DIGIPAASTON MAHDOLLISUUDET SUOMESSA

Suomen neljä vuodenaikaa ja monipuolinen luonto tarjoavat digital detoxille monia hyvinkin erilaisia mahdollisuuksia Suomen matkailumarkkinoilla. Digipaasto voidaan luoda osaksi hotellien majoituspaketteja tai vaihtoehtoisesti osaksi matkailuyrityksen elämispaketteja. Digipaaston, eli digidieetin voi aloittaa kuin minkä tahansa muunkin dieetin; joko pikkuhiljaa vähentämällä digilaitteiden käyttöä, tai luopumalla kerralla kaikista digilaitteista.

Digipaaston toteuttaminen on siinä mielessä helppoa, ettei sen toteutus ole riippuvainen vuodenaikasta. Sen yhdistäminen jo olemassa oleviin palveluihinkin on suhteellisen helppoa, kun vaan muistaa varmistaa, ettei asiakkailta ole käytössään digilaitteita (esimerkiksi hotellihuoneessa).

Digitaalittomasta lomasta kiinnostuneet asiakasryhmät voivat olla monenlaisia. Yrityksiä saattaa kiinnostaa viettää työntekijöiden virkistyspäivää paikassa, jossa työstään riippuvaiset työntekijät eivät pääse sähköpostiansa ja tablettiensa äärelle. Toisaalta taas lapsiperhe voi hyötyä elämyksellisestä digipaastopakettista, johon sisältyvät elämykselliset aktiviteetit pitävät nuoren mielen poissa digilaitteista.

Digital detox -pakettien asiakasystävällisyyttä voi lisätä lajittelemalla paketit samalla tyyllillä kun Digital Detox Holidays -sivusto (2015) on tehnyt:

1. **Detox-aste** tarkoittaa pakettia, joka tarjoaa auttavan käden matkapuhelimesta vieroittumiselle.
2. **Tech-Free Attitude** tarkoittaa sitä, ettei majoituspaikan huoneessa ole käytössä ollenkaan televisiota eikä WiFiä, ja matkapuhelimen käyttökin on kiellettyä. Tämä on jo vaativampaa vieroitusta kuin pelkkä matkapuhelimesta luopuminen.
3. **Highly Disconnected** on kolmas ja korkein aste, joka tarkoittaa sitä, ettei alueella ole ollenkaan puhelinyhteyttä, ja se sijaitsee erittäin syrjäisessä paikassa, esimerkiksi Karibian saarella, tai leirialueella

keskellä metsää. Tällöin matkailijalla on mahdollisuus kokea ympäristö aidoimmillaan.

Kun digipaastopakettia ostava asiakas tietää minkä asteisesta digitaalittomuudesta lomassa on kyse, ei paikan päällä tule ikäviä yllätyksiä. Tämän tyylinen asteittainen järjestely antaa myös palvelun tuottajalle mahdollisuuden luoda useita eriasteisia palvelupaketteja, jotka tavoittavat laajemman yleisön. Kaikki ihmiset eivät välttämättä ole valmiita luopumaan kerralla kaikesta teknologiasta, joten tällaisille asiakkaille pelkästä matkapuhelimesta luopuminen voi olla sopivaa detoxia.

Kun Harrinivan Lapland Offline -pakettia vertaa näihin kolmeen detox -asteeseen, huomataan, että kyseinen paketti on lähellä 2. astetta. Paketin palvelut ovat hyvinkin kaukaisessa sijainnissa, jossa asiakkailta ei ole käytössä mitään digilaitteita. Sijainti ei ole kuitenkaan niin kaukainen, ettei siellä olisi puhelinyhteyttä hätätilanteiden varalle. Vaikka Lapland Offline voidaankin lukea osaksi Tech-Free Attitude -astetta, on siinä piirteitä myös 3. asteesta. Sen voisi sanoa kuuluvan johonkin näiden kahden asteen välimaastoon.

Liitteeseen 1 on koottu benchmarkingin, eli vertailukehittämisen avulla löydettyjä erityyisiä digital detox -palveluita, joita avataan seuraavaksi enemmän. Benchmarkingin avulla löydetyt digital detox -tuotteet valikoituivat muiden digipaasto -tuotteiden joukosta omalaatuisten piirteiden avulla. Nämä valitut paketit kuvaavat hyvin erilaisia digipaastoja ja ovatkin tämän takia sopivia esimerkkejä digipaaston benchmarkkaukseen.

Niin kuin liitteessä 1 näkyy, digital detoxeja voi olla hyvinkin eripituisia ja niitä voi järjestää lähes missä tahansa. Joillakin internetsivustoilla mainostetaan viikon pituisia leirejä, joillakin taas muutaman päivän pituisia retriittejä, ja jopa parin tunnin, tai 60–150 minuutin pituisia digi-taukoja. Suurin digital detoxien järjestäjä sijaitsee Pohjois-Amerikassa: amerikkalainen Digital Detox-organisaatio esittelee sivuillaan erityyisiä digipaastoja, ja mainitsee jopa digital detox -juhlat, joihin sisään astuessa matkapuhelimet kerätään pois, jolloin nautitaan ihmisten seurasta esimerkiksi leirihenkisten pelien avulla. Camp Grounded on heidän digital detox -kesäleirinsä, johon osallistuu ihmisiä yli 30 eri osavaltiosta ja yli 8 eri maasta.

Kävijät ovat kaiken ikäisiä aina 18- vuotiaasta 75-vuotiaaseen. Sivulla leirin kuvataan olevan samantyylinen kuin lasten kesäleiri, mutta leiriläiset ovat aikuisia. Kun käytössä ei ole kännyköitä, tietokoneita, internetiä tai muita digilyellisyksiä, leikitään leirillä erilaisia perinteisiä pelejä ja leikkejä, urheillaan, meditoidaan ja joogataan, ja ollaan luovia esimerkiksi musisoimalla, maalaamalla tai kirjoittamalla. Leirin luonteeseen sopien päivittäin keräännyttään myös leirinuotion äärelle, joka vain lisää leiritunnelmaa. (Digital Detox 2014b.)

Leirien lisäksi suosittuja ovat hyvinvointia edistävät digital detox retreatit, joita Digital Detox -organisaatio myös järjestää. Retriiteissä keskitytään leikkimisen sijaan oman henkilökohtaisen elämäntyylin tekniikkojen parantamiseen ja ylivoimaisilta tuntuvista stressitilanteista selviämisiin esimerkiksi hengitysharjoitusten avulla. Digilaitteeton (ja kelloton) ympäristö mahdollistaa sen, että retreatteilta lähdetään uudelleen motivoituneina ja inspiroituneina. Niiden aikana ihmisillä on mahdollisuus päästä eroon laitteiden tuomasta stressistä ja yhdistyä oman itsensä, yhteisön, luonnon ja koko ympäröivän maailman kanssa. (Digital Detox 2014a.)

Brasiliassa puolestaan vanhemmat saattavat lähettää lapsensa digital detox -kesäleireille, joissa palataan ajassa taaksepäin ja leikitään ulkona niin kuin ennen digilaitteiden valtakautta tehtiin. Leirien pääidea on sama kuin aikuisten leireilläkin: viettää aikaa ilman digilaitteita, internetiä ja elektronisia pelejä. Tosin meditaation ja joogan sijasta lasten päivät kuluvat leirillä vanhojen suosikkien äärellä; hyppynarulla hyppiminen ja mudassa juokseminen tulevat taas suosituiksi, kun digilaitteiden käyttö ei olekaan enää vaihtoehto. Näin leirillä olevat lapset saavat olla taas lapsia. (Bilenky 2015.)

Yhden päivän pituisia digital detoxeja järjestää Iso-Britanniassa ja Skotlannissa Digital Detoxing -organisaatio, joka tarjoaa erilaisia aktiviteetteja paastoon osallistuville yhteistyössä muiden yritysten kanssa. Tarjolla on esimerkiksi taivasalla kylpemistä, tekstiilitaitteen luomista, joogaa sekä yurt-teltan rakentamista ja siellä rentoutumista. Organisaatio järjestävät myös erilaisia tapaamisia ihmisille, jotka haluavat yhdessä kannustaa toinen toistaan vähemmän digitaaliseen elämään. Digital Detoxing tarjoaa myös digipaastoja yrityksille,

jolloin keskitytään ryhmähengen parantamiseen ja yleiseen hyvinvointiin. (Digital Detoxing 2015.)

Digital detoxeja järjestetään myös esimerkiksi Japanissa leireillä ja hotelleissa (Masangkay 2014). Digipaastoihin voi osallistua myös eksoottisemmissa kohteissa, kuten ST. Vincentissä, joka kuuluu pieneen Karibian saariryhmään (Discover SVG 2009) ja Afrikassa esimerkiksi Tansaniassa sekä Zimbabwessa (Jacada Travel 2010).

Itselleen voi järjestää digipaastoja lähes missä tahansa; maailma on täynnä eksoottisia paikkoja, joissa ei ole ollenkaan puhelinyhteyttä, jolloin puhelimen käytöstä luopuminenkin on helpompaa. Digital Detox älypuhelinapplikaation avulla voi myös harjoitella digipaastolla olemista etukäteen ennen matkakohteeseen pääsyä (Digital Detox -applikaatio 2015).

### 5.1 Digipaasto osana majoituspakettia

Majoitusliikkeet voivat ottaa mallia maailmalla jo toteutetuista, ja toimiviksi todetuista, digital detoxia tarjoavista hotelleista (LIITE 1). Oli hotelli sitten keskellä kaupunkia tai osana kylpylää keskellä luontoa, on pääidea sama; sisäänkirjautuessa asiakas luovuttaa elektronisetlaitteet vastaanottovirkailijalle, joka laittaa ne lukkojen taakse talteen asiakkaan hotellissa oleskelun ajaksi. Huone, jossa digipaastoon osallistuva asiakas yöpyy, tulee etukäteen puhdistaa digilaitteista, esimerkiksi televisiosta ja puhelimesta, jotka usein huoneesta löytyvät.

Hotelli voi kehittää pelkän digilaitteittomuuden lisäksi myös muuta pakettiin sopivaa ohjelmaa omia palveluita käyttäen, tai yhteistyössä alueen muiden yritysten kanssa. Hotellin valinnan ja kapasiteetin mukaan kyseessä voi olla valmis digital detox -paketti, johon kuuluu tietyt valitut palvelut (esimerkiksi kylpyläpalveluita, joogaa ja muuta rentoutumista, käsityö- ja ruuanlaittokursseja, mielen- ja stressin hallintaa, tai digilaitteeton kynttiläillallinen kahdelle) tai asiakas voi itse valita saatavilla olevista moduuleista haluamansa ja näin muodostaa itse personoidun paketin omien mieltymysten mukaan.

Digipaastoon voi myös liittää esimerkiksi mehupaaston, joka täydentää asiakkaan kokonaisvaltaista hyvinvointia. Vincci Hoteles kertoo sivuillaan detox -paketista, jossa asiakkaat pääsevät puhdistautumaan digipaaston lisäksi myös mehupaastolla. Asiakkaille tarjotaan tuoretta mehua heti heidän luovuttuaan digilaitteista sisäänkirjautumisen yhteydessä. He myös tarjoavat samalla asiakkaille kirjan, joka pitää sisällään tietoa digipaastosta ja siitä, mitä he voivat lomaltaan odottaa. (Vincci Hoteles 2013). Tätä ideaa voi käyttää samaan tapaan myös suomalaisissa majoitusliikkeissä.

Digital detox voi olla myös hyvä lisä eko-hotelleihin, sillä eko-hotellien arvot sopivat yhteen digitaalittomuus-teeman kanssa. Digitaalittomuus auttaa myös asiakkaita arvostamaan ekologisuutta uudella tasolla, kun kaikesta kokemasta ei olla koko ajan ottamassa kuvia tai tweettaamassa. Hyvä esimerkki tällaisesta eco-hotellista on Italiassa, Umbrian laaksoilla sijaitseva Eremito- hotelli, joka käyttää kaukaista sijaintiaan hyväksi eco-henkisessä vanhassa erakkomajassa, joka on muutettu digital detoxiin sopivaksi rauhalliseksi majoitus- ja pakopaikaksi. Emerito sattuu olemaan myös yksi Italian ensimmäisistä digital detox -hotelleista. (Eremito 2014).

Hotellit voivat kannustaa myös digitaalittomuuteen, tai vähintään vähempään matkapuhelimien käyttöön tarjoamalla alennusta asiakkaille, jotka luopuvat matkapuhelimestaan loman ajaksi. Näin toimii Via Yoga, joogareitritejä Costa Ricassa ja Meksikossa tarjoava yritys, joka antaa digital detox -asiakkailleen 15 % alennuksen. (Via yoga 2015.) Jos koko loman pituinen digital detox ei innosta, voi asiakasta haastaa pitämään digilaitteettoman tai matkapuhelimeettoman vuorokauden ja tarjota hänelle sitten vaihtoehtoista toimintaa digitaalittoman ajan viettotavoiksi.

## 5.2 Digipaasto osana elämispalveluita

Digital detoxin voi sisällyttää osaksi elämispalveluita samoilla vinkeillä kuin sen saa myös osaksi majoitusta (LIITE 1). Elämispalveluissa asiakkaat pääsevät kokemaan uusia ja mielenkiintoisia elämyksiä, joiden aikana heidän mielensä ei vahingossakaan ehdi eksyä digilaitteiden puutteeseen. Digitaalittomuus on jo



itsessään nykyaikana elämys, jota pääsee liian harvoin kokemaan. Tämä yhdistettynä muunlaiseen elämästä tuottavaan aktiviteettiin kuten huskysafariin, tuo elämyksellisyyden aivan uudelle tasolle.

Elämispalveluissa digital detoxia voi hyödyntää esimerkiksi ”paluu luontoon” -tyylisissä retkissä tai ”itsensä löytäminen” -retriiteissä. Se tuo tietynlaisen lisän muuten normaaliin elämispalveluun ja kokemukseen. Niin kuin Tarssanen ja Kylänen (Tarssanen & Kylänen 2009, 8) kertovat Elämystuottajan käsikirjassa, elämys saattaa tuottaa kokijalleen ikimuistaisen henkilökohtaisen muutoksen. Digitaalittomilla, elämyksellisillä retriiteillä, joissa sekä haetaan elämyksiä uusien seikkailujen kautta, autetaan matkailijaa myös tutustumaan itseensä esimerkiksi meditaation ja joogan avulla. Tasapaino on kaikessa tärkeää.

Koska asiakas voi tahtoa valokuvia loman aikaisista elämyksistä ja uusista kokemuksista, voi digital detoxin ulkopuolelle sulkea kameran, jonka käyttö olisi sallittua, vaikka minkään muun vastaavanlaisen laitteen käyttö ei olisikaan. Tällöinkin kyseessä tulisi olla normaali kamera, jolla ei pääse internetiin, ja joka on tarkoitettu vain ja ainoastaan valokuvien ottamiseen. Näin toimii Harriniva Hotels & Safaris Lapland Offline (2015) ohjelmassaan. Tämän sijasta myös itse elämispalveluyrityksellä voi olla vuokrattavana tämän tyyliä, hyväksytyjä kameroita. Jotta asiakkaan ei tarvitse itse ottaa kuvia ollenkaan lomansa aikana, voi elämispalveluyrityksessä toimia valokuvaaja, joka maksua vastaan seuraa matkailijaa ja ikuistaa elämykset tulevaisuutta varten.

## 6 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN KULKU

Tämä opinnäytetyöprosessi lähti liikkeelle ideasta. Luulin jo muutamaan kertaan löytäneeni aiheen, joka sekä kiinnosti minua ja oli alalle sopiva, mutta tarkemmin tarkasteltuna aiheet eivät kuitenkaan olleet aivan sitä, mitä halusin. Syksyllä 2014 luin internetistä kansainvälisiä matkailu-uutisia, ja sitä kautta silmiini osui termi digital detox, jonka valitsin opinnäytetyöaiheekseni. Termi oli minulle jossain määrin tuttu jo entuudestaan, mutta tutustuttuani aiheeseen enemmän päätin luoda opinnäytetyöni sen ympärille.

### 6.1 Aikataulu

Tarkoitukseni oli keksiä itselleni opinnäytetyöaihe syksyn Tutkimus- ja menetelmäosaaminen 2 kurssin aikana. Tavoitteeni oli alusta alkaen saada työni valmiiksi kevään 2015 aikana, ja esittää se opinnäytetyöseminaarissa toukokuun lopulla. Aikataulu ei ollut liian tiukka, ja se mahdollisti tietoperustaan syventymisen.

Tiedonkeruu alkoi vähitellen jo syksyn aikana, mutta syvempi tiedon etsintä ja siihen syventyminen tapahtuivat vuoden 2015 alussa. Benchmarkingia tein pitkin alkuvuotta, ja maaliskuun lopussa haastattelin kahta alan asiantuntijaa digital detoxista. Tämän jälkeen kokosin yleisesti kaiken keräämäni tiedon ja pohdin niiden avulla työni johtopäätöksiä. Sain työni valmiiksi huhtikuun lopussa, mutta muotoilin työtä lopulliseen muotoonsa vielä toukokuun alussa.

### 6.2 Prosessi

Opinnäytetyöprosessi oli suunnitelmien mukainen (KUVIO 4). Aiheen valinnan jälkeen tein opinnäytetyösuunnitelman alustavan aiheeni pohjalta ja saamani palautteen innoittamana aloin miettiä aiheen rajausta tarkemmin. Aihe onnistuttiin rajaamaan hyvin yhdessä ohjaajani Kirsi Kallioniemen kanssa ensimmäisellä tapaamisella joulukuussa 2014. Päätimme, että aiheesta olisi

hyödyllistä tehdä tutkimuksellinen opinnäytetyö, sillä termi oli vielä Suomen matkailussa hyvin uusi ja laajempaa tutkimusta kaipaava.



KUVIO 4. Opinnäytetyöprosessi

Mietimme yhdessä myös mahdollisia toimeksiantajia. Samalla kun odotin heiltä vastausta, aloitin itsenäisen tutkimustyöni ja opinnäytetyön rakenteen hahmottamisen. Helmikuun loppupuolella sain toimeksiantajakseni Harrinivan Lomakeskus Oy:n, eli Harriniva Hotels & Safarisin.

Tiedonkeruu ja tietoon syventyminen olivat erittäin tärkeitä vaiheita tutkimuksellisen työni kannalta. Painettuja lähteitä ei aiheesta juuri löytynyt, joten internet oli aiheeni uutuuden takia antoisin paikka lähteiden etsimiselle.

Benchmarking, eli vertailukehittäminen, oli myös tärkeä osa työtäni. Benchmarking on menetelmä, jota käytetään usein laadun kehittämisessä ja tuotekehityksessä. Siinä yrityksen omaa toimintaa, tai jotain sen osaa, verrataan jonkin toisen yrityksen vastaavaan toimintaan. Muilta yrityksiltä opittu tieto ja taito tulevat hyödyksi oman toiminnan kehittämisessä. (Komppula & Boxberg 2002.)

Benchmarkingia oli järkevää käyttää hyväksi digital detoxin mahdollisuuksien esittelyssä, sillä digipaastoa on järjestetty maailmalla runsaasti näiden muutaman viime vuoden aikana. Koska digipaaston toimintatapaan liittyvät seikat on jo testattu ja todettu toimiviksi, oli niitä hyvä ottaa mukaan tähän työhön antamaan esimerkkiä suomalaisille digipaastosta kiinnostuneille yrityksille.

Benchmarkauksen jälkeen haastattelin kahta alan asiantuntijaa sähköpostin välityksellä saadakseni heidän mielipiteensä digipaastosta. Harrinivan

Lomakeskus Oy:n kohdepäällikkö ja Visit Finlandin hyvinvointimatkailun tuoteasiantuntija kertoivat omat näkemyksensä digital detoxin mahdollisuuksista Suomessa. Näiden vastauksien valossa lähdin pohtimaan työni tuloksia ja johtopäätöksiä.

## 7 YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Yksi tutkimuskysymys, johon tällä työllä haettiin vastausta, oli mitä digital detox on ja mitä se pitää sisällään. Digital detoxin huomattiin olevan paljon muutakin kuin vain ihmisen viettämää aika ilman teknologiaa. Yhä useamman ihmisen huomattiin olevan digipaaston tarpeessa, ja se lisää digipaasto -pakettien kysyntää niin Suomessa kuin maailmallakin. Liiallisella digilaitteiden käytöllä, niin kuin muillakin riippuvuuksilla, on negatiivinen vaikutus ihmisen mieleen ja kehoon. Laitteiden käyttöä tulisi vähentää ja huomata näin lukuisat hyödyt, jotka digitaaliton aika tarjoaa, oli se sitten vaikka vain 30 minuutin lounaan ajan.

Toisena tavoitteena oli selvittää digipaaston mahdollisuudet Suomessa tulevana matkailutrendinä, ja siihen saatiin vastaus tulevaisuuden suuntia tutkimalla ja kahta alan ammattilaista haastatteleamalla. Harriniva Hotels & Safarisin Torassiepillä on tarjolla digital detox -paketti, joka on ainoaa luokkaansa Suomessa. Sen uutuus, ja jo nyt kasvanut kysyntä, kertovat myös paljon paketin tulevaisuuden mahdollisuuksista. Harrinivan kohdepäällikkö Sanna Pietikäinen (2015) uskoo digipaaston mahdollisuuksiin tulevaisuuden matkailutrendinä, sillä wellness jo itsessään on tämän hetken kuumien teema.

Visit Finlandin hyvinvointimatkailun tuoteasiantuntija Liisa Renfors (2015) uskoo myös digital detoxin mahdollisuuteen matkailutrendinä, vaikka luuleekin sen jäävän melko niche -tuotteeksi. Tärkeänä seikkana esille nousi Suomen hyvinvointimatkailun aseman nostattaminen maailmalla. Suomi ei ole vielä ottanut koko potentiaaliaan käyttöön hyvinvointimatkailun ja digipaaston saralla, joten jos maan tuntemattomuudesta päästäisiin eroon, pystyttäisiin myös digital detoxia, hyvinvointimatkailun alasektoria, markkinoimaan laajemmin.

Benchmarkingia käytettiin kolmannen tavoitteen tapaan onnistuneesti uusien digital detoxia hyödyntävien ideoiden löytämiseksi. Löydettyjen ideoiden avulla digital detoxia on helpompi ottaa vähitellen käyttöön täällä Suomessakin. Digipaastojen määrä ja eroavaisuudet maailmalla yllättivät: digitaalittomia palvelupaketteja järjestetään niin suurissa ja tunnetuissa kaupungeissa kuin

pienissä ja syrjäisissä paikoissakin. Liiteestä 1 näkee selvästi digital detoxin ympärille kehitettyjen palveluiden pääideat.

Yhteenvedona voi todeta, että digital detoxilla on hyvät mahdollisuudet nousta jonkinasteiseksi trendiksi Suomessa. Aika näyttää, miten Harriniva Hotels & Safarisin paketti kerää asiakkaita ja innostaako se vuorostaan muita yrityksiä ottamaan digipaaston osaksi omia palveluitaan. Digilaitteiden kultainen aikakausi on nyt, joten aika digipaaston Suomen valtaukselle ei voisi olla nykyhetkeä parempi.

### 7.1 Hyödynnettävyys Harrinivassa

Harrinivan Lapland Offline -paketti on siinä vaiheessa, että sitä voi vielä hioa uusien ideoiden innoittamana. Tämän työn vinkkeihin voi palata myös ensi talvena, kun ensimmäiset oikeat asiakkaat ovat päässeet kokemaan Lapin digitaalittomasti. Kun asiakaskokemuksia on saatu, voi elämystä vielä jälkeenkäinkin hioa tulevia uusia asiakkaita varten.

Uskon benchmarkkauksen auttaneen nostamaan esille jo olemassa olevia digipaasto -kohteita ja ideoita, joita voi kokeilla Harrinivassakin. Myös työn laaja tietoperusta toimii hyvänä pohjana Harrinivan työntekijöille, jotka saavat uutta tietoa Lapland Offline -paketin teemasta. Tietoperustaa voi käyttää hyväkseen myös asiakkaita informoidessa, sillä niin kuin työn alussakin todettiin, on digital detox vielä matkailutrendinä suhteellisen uusi. Digilaitteiden liikakäytön haitoista ja digipaaston hyödyistä voi esimerkiksi koota pienen esitteen tai lehtisen, joka annetaan asiakkaille Lapland Offline -elämyksen alussa. Samaan lehtiseen voi lisätä tietoa yhdessä sekä erikseen koettavista aktiviteeteista.

### 7.2 Onnistumiset ja haasteet

Olin alusta alkaen innostunut digital detoxista aiheena. Se oli ajankohtainen ja omaan elämäni, tietokoneen liiallisena käyttäjänä, vähintäänkin sopiva. Tutkimuksellinen opinnäytetyö oli miellyttävää ja innostava tehdä, ja onnistuin pitämään kiinnostukseni yllä loppuun saakka. Tämä opinnäytetyö on ollut matka,

joka testasi mutta myös palkitsi minua. Opinnäytetyöprojektista oli etukäteen luotu pelottava ja mahdottomalta tuntuva hirviö, joka osoittautuikin miellyttäväksi, vaikkakin haastavaksi, uudeksi kokemukseksi.

Onnistuin mielestäni tutkimaan digital detoxia laajasti, ja lähteitäkin kertyi enemmän kuin olisin aluksi osannut odottaa. Lähteiden löytäminen oli ajoittain todella haastavaa; koska aihe oli suhteellisen uusi, ei siitä löytynyt juuri ollenkaan tieteellisiä ja tätä kautta varmuudella luotettavia lähteitä. Aiheen uutuuden takia jouduinkin tinkimään lähteiden laadusta ja käyttämään arkisempia artikkeleita tietoperustassani. Kirjojakaan ei suoraan digital detoxista löytynyt, joten tutkimustyöni painottui odotettua enemmän sähköisiin lähteisiin. Lähteiden laatu ei kuitenkaan mielestäni vaikuttanut negatiivisesti tekstin luotettavuuteen, sillä samaa tietoa löytyi useammasta eri lähteestä ja vaikutti alan opiskelijan näkökulmasta pätevältä.

Jos jotain voisi tehdä toisin, lähtisin etsimään toimeksiantajaani aiemmin. Vaikka kirjoitinkin työtäni jo ennen kuin olin löytänyt toimeksiantajan, olisi työ voinut olla miellyttävämpää, jos olisin heti alusta alkaen tiennyt, kenelle työni teen. En kuitenkaan kadu tekemiäni päätöksiä, sillä niiden ansioista sain toimeksiantajakseni Harrinivan lomakeskuksen.

Toinen asia, jonka tekisin toisin, jos nyt aloittaisin työni uudestaan, on vielä parempi ajanhallinta. Minulla oli aikaa tehdä opinnäytetyötä koko kevät, mutta silti väliin mahtui useita päiviä, jolloin en saanut työtä eteenpäin. Jos olisin etukäteen valinnut joka viikolle tietyt päivät, joina työtä teen, olisi työn tekeminen voinut olla ehkä vielä sujuvampaa. Pienet lepotauot tekivät mielelle hyvää, mutta taas seuraavalla kerralla aloittaminen oli hieman vaikeampaa kuin aiemmin. Kuitenkin silloin kuin kirjoitin, kirjoitin ahkerasti lähes koko päivän.

Olisin voinut myös jättää enemmän aikaa kevään loppupuolelle työn tarkempaan hiomiseen. Näin olisin voinut saavuttaa vielä huolitellumman, ja itseäni vieläkin enemmän tyydyttävän lopputuloksen.

### 7.3 Jatkotutkimusehdotukset

Omaa työtä tehdessä ja aihetta tarkemmin rajatessa tuli mieleen jatkotutkimusehdotuksia, joita aiheesta voisi tehdä. Koska digital detox on opinnäytetyöaiheena uusi, on tulevilla opinnäytetyön tekijöillä hyvä mahdollisuus jatkaa aiheen tutkimista.

Yksi näistä jatkotutkimusehdotuksista on digital detoxin mahdollisuuksien tutkiminen lähemmin yritys tai aluetasolla. Tällöin hyöty ei jäisi näin yleiselle tasolle, vaan palvelisi tarkemmin kyseessä olevaa yritystä tai aluetta. Toinen vaihtoehtoinen jatkotutkimusehdotus on mahdollisten asiakkaiden ja muiden yritysten kiinnostuksen kartoittaminen. Tuotekehityksestä kiinnostunut taas voisi jatkotutkimuksena suunnitella jollekin alan yritykselle palvelutuotteen kokonaan digital detoxin ympärille.



## LÄHTEET

### Haastattelut:

Pietikäinen, S. 2015. Kohdepäällikkö - Destination Manager. Harriniva Hotels & Safaris- Torassieppi. Sähköpostihaastattelu 16.3.2015.

Renfors, L. 2015. Tuoteasiantuntija / Product Specialist. Finpro ry – Visit Finland. Sähköpostihaastattelu 17.3.2015.

### Painetut lähteet:

Haasio, A. 2013. Netin pimeä puoli. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy

Hiltunen, E. 2012. Matkaopas tulevaisuuteen. Helsinki: Talentum

Komppula, R. & Boxberg, M. 2002. Matkailuyrityksen tuotekehitys. Matkailuyrittäjät- sarja. Helsinki: Edita Prima Oy

Robinson, M. & Novelli, M. (toim.) 2005. Niche tourism – contemporary issues, trends and cases. Great Britain: Elsevier Butterworth- Heinemann

Suontausta, H. & Tyni, M. 2005. Wellness-matkailu- hyvinvointi matkailun tuotekehityksessä. Helsinki: Edita Prima Oy.

Tammi, T. & Raento P. (toim.) 2013. Addiktio-yhteiskunta – riippuvuus aikamme ilmiönä. Helsinki: Gaudeamus Oy.

Tarssanen, S. & Kylänen, M. 2009. Elämys- mikä se on? Teoksessa Tarssanen, S. (toim.). Elämystuottajan käsikirja. Rovaniemi: Oy Sevenprint Ltd.

Yeoman, I. with Rebecca, T., Mars, M. & Wouters, M. 2012. 2050 – Tomorrow's Tourism. Iso-Britannia: Short Run Press Ltd.

Sähköiset lähteet:

Ahjoniemi, H. 2006. Nettiriippuvuuden hoito. Päihdelinkki [viitattu 8.3.2015].  
Saataavissa: <http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/pelaaminen-muut-toiminnalliset-riippuvuudet-ja-niiden-hoito/nettiriippuvuuden>

Ahn, D. & Shin, D. 2013. Is the social use of media for seeking connectedness or for avoiding social isolation? Mechanisms underlying media use and subjective well-being. Computers in Human Behavior Volume 29, Issue 6 [viitattu 10.2.2015]. Saataavissa:  
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563212003627>

American Optometric Association. 2015. Computer Vision Syndrome [viitattu 10.2.2015]. Saataavissa: <http://www.aoa.org/patients-and-public/caring-for-your-vision/protecting-your-vision/computer-vision-syndrome?sso=y>

A. Vogel Oy. 2013. Paastosta ja puhdistautumisesta. Terveystouutiset [viitattu 26.4.2015]. Saataavissa:  
<http://www.terveydenhoitouutiset.fi/terveysvinkit/paastosta+ja+puhdistautumisesta/>

Bilenky, T. 2015. In Brazil, Where Parents Send Kids to Digital Detox Camps. Worldcrunch [viitattu 3.3.2015]. Saataavissa:  
[http://www.worldcrunch.com/tech-science/in-brazil-where-parents-send-kids-to-digital-detox-camps/social-networking-addiction-teenagers-internet-games-connection/c4s17986/#.VPW\\_Ey6nGEQ](http://www.worldcrunch.com/tech-science/in-brazil-where-parents-send-kids-to-digital-detox-camps/social-networking-addiction-teenagers-internet-games-connection/c4s17986/#.VPW_Ey6nGEQ)

Booth, F. 2014. How to Do A Digital Detox. Forbes [viitattu 3.3.2015]. Saataavissa: <http://www.forbes.com/sites/francesbooth/2014/06/13/how-to-do-a-digital-detox/>

Brabazon, T. 2012. Time for a digital detox? From information obesity to digital dieting. Fast Capitalism 9.1. [viitattu 17.2.2014]. Saataavissa:  
[http://www.uta.edu/huma/agger/fastcapitalism/9\\_1/brabazon9\\_1.html](http://www.uta.edu/huma/agger/fastcapitalism/9_1/brabazon9_1.html)

Carpenter, S. 2013. Awakening to sleep. American Psychological Association [viitattu 10.2.2015]. Saatavissa:

<http://www.apa.org/monitor/2013/01/awakening.aspx>

Cisco. 2011. The 2011 Cisco Connected World Technology Report [viitattu 2.2.2015]. Saatavissa:

<http://www.cisco.com/c/en/us/solutions/enterprise/connected-world-technology-report/index.html#~2011>

Cisco. 2014. The 2014 Cisco Connected World Technology Report [viitattu 2.2.2015]. Saatavissa:

<http://www.cisco.com/c/en/us/solutions/enterprise/connected-world-technology-report/index.html#~2014>,

Coffman, B.S. 1997. Weak Signal® Research. Part I: Introduction [viitattu 17.3.2015]. Saatavissa:

<http://www.mgtaylor.com/mgtaylor/jotm/winter97/wsrintro.htm>

Çoklar, A. N. & Şahin, Y. L. 2011. Technostress Levels of Social Network Users Based on ICTs in Turkey. European Journal of Social Sciences – Volume 23, Number 2 [viitattu 5.2.2015]. Saatavissa: <http://www.tecnostress.it/wp-content/uploads/2011/09/Technostress-in-Social-Turkey.pdf>

Digital Detox- applikaatio. 2015. Take over your headspace [viitattu 17.2.2015].

Saatavissa: <https://tirl.org/software/digitaldetox/>

Digital Detox. 2014a. Retreats [viitattu 17.2.2015]. Saatavissa:

<http://digitaldetox.org/retreats/>

Digital Detox.2014b. Camp Grounded: Summer Camp for Adults [viitattu

3.3.2015]. Saatavissa: <http://digitaldetox.org/camp-grounded/>

Digital Detox Holidays. 2015. Your detox [viitattu 8.3.2015]. Saatavissa:

<http://digitaldetoxholidays.com/your-detox/detox-packadges#!>

Digital Detoxing. 2015. Adventures for All [viitattu 3.3.2015]. Saatavissa:

<http://www.digitaldetoxing.com/>

Discover SVG. 2009. Digital Detox In SVG [viitattu 3.3.2015]. Saatavissa:  
<http://discoversvg.com/index.php/fr/home/latest-news/565-digital-detox-in-svg>

Eremito - Hotelito del Alma. 2014. Background [viitattu 10.3.2015]. Saatavissa:  
<http://www.eremito.com/en/background/>

Fowler, G. A. 2014. Do Online Grocers Beat Supermarkets? The Wall Street Journal [viitattu 26.5.2015]. Saatavissa:  
<http://www.wsj.com/articles/SB10001424052702304617404579304901729135002>

Giardina.C. 2013. Produced By: J.J. Abrams on Film's Future and his Love-Hate Relationship with Tech. The Hollywood Reporter [viitattu 5.2.2015]. Saatavissa:  
<http://www.hollywoodreporter.com/behind-screen/produced-by-jj-abrams-films-565027>

Harriniva Hotels & Safaris. 2015a. Historia [viitattu 7.3.2015]. Saatavissa:  
<http://www.harriniva.fi/fi/perhe/historia/>

Harriniva Hotels & Safaris. 2015b. Kohteemme [viitattu 7.3.2015]. Saatavissa:  
<http://www.harriniva.fi/fi/kohteemme/>

Harriniva Hotels & Safaris. 2015c. Aktiviteetit [viitattu 7.3.2015]. Saatavissa:  
<http://www.harriniva.fi/fi/aktiviteetit/>

Harrison, L. 2014. How Has Technology Changed The Way We Vacation? [viitattu 26.5.2015]. Saatavissa: <http://www.socialnomics.net/2014/06/24/how-has-technology-changed-the-way-we-vacation/>

Hatfield, H. 2008. Power Down for Better Sleep. WebMD Magazine [viitattu 17.2.2015]. Saatavissa: <http://www.webmd.com/sleep-disorders/features/power-down-better-sleep>

Hautala, A. 2009. Mieliala ja liikunta. Tohtori [viitattu 10.2.2015]. Saatavissa:  
<http://www.tohtori.fi/?page=0708511&id=9277533>

Irti Huumeista ry. 2014. Fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen riippuvuus [viitattu 2.2.2015]. Saatavissa:

[http://www.irtihuumeista.fi/tietoa\\_ja\\_tukea/riippuvuus/fyysinen\\_psyykkinen\\_ja\\_sosiaalinen\\_riippuvuus](http://www.irtihuumeista.fi/tietoa_ja_tukea/riippuvuus/fyysinen_psyykkinen_ja_sosiaalinen_riippuvuus)

Isalska, A. 2014. Top 10 travel trends of the future. Lonely Planet [viitattu 17.3.2015]. Saatavissa: <http://www.lonelyplanet.com/travel-tips-and-articles/top-10-travel-trends-of-the-future>

Jacada travel. 2010. Luxury Africa Safaris [viitattu 3.3.2015]. Saatavissa:

<http://www.jacadatravel.com/luxury-safaris/africa/tours/us>

Kaksonen, T., Ojuva, J. & Ouallen, P. (toim.) 2012. Minne menet matkailu? – Näkökulmia matkailun ennakointiin, osa I. Lapin korkeakoulukonserni LUC matkailu [viitattu 26.4.2015]. Saatavissa:

<http://matkailu.luc.fi/loader.aspx?id=10f247a3-0cbb-48f6-84d1-953f431b945c>

Kohli, M. 2013. Which of these 5 technology related health problems do you have. The Health Site [viitattu 10.2.2015]. Saatavissa:

<http://www.thehealthsite.com/diseases-conditions/which-of-these-5-technology-related-health-problems-do-you-have/>

Kuusi, O. 2008. Miten tulevaisuutta voi tutkia tieteellisesti? Tieteessä tapahtuu 5/2008 [viitattu 17.3.2015]. Saatavissa:

<http://www.ojs.tsv.fi/index.php/tt/article/viewFile/541/458>

Lumme, H. 2014. Kärssiikö lapsesi päänsärystä? Syynä voi olla runsas ruutuaika. Yle uutiset [viitattu 10.2.2015]. Saatavissa:

[http://yle.fi/uutiset/karsiiko\\_lapsesi\\_paansarysta\\_syyna\\_voi\\_olla\\_runsas\\_ruutuaika/7037282](http://yle.fi/uutiset/karsiiko_lapsesi_paansarysta_syyna_voi_olla_runsas_ruutuaika/7037282)

Masangkay, M. 2014. Digital detox retreats let stressed Japanese log out. The Japan Times [viitattu 3.3.2015]. Saatavissa:

<http://www.japantimes.co.jp/news/2014/12/26/national/social-issues/digital-detox-retreats-let-stressed-out-japanese-log-out/#.VPXKyS6nGEQ>

Maslow A. H. 1943. A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50, 370-396 [viitattu 13.1.2015]. Saatavissa:

<http://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm>

Matkailu.org. 2013. Ennakoinnilla kestävyyttä ja kilpailukykyä matkailualalle [viitattu 17.3.2015]. Saatavissa: <http://www.matkailu.org/ennakointi/opas-ennakointiin-matkailualalla-etusivu/mita-on-ennakointi/mita-ennakointi-on-artikkelit/128-ennakoinnilla-kestavyutta-ja-kilpailukyky-matkailualalle>

Matkailun tiekartta 2015–2025. 2015. Finrelax – Suomesta hyvinvointimatkailun kärkimaa. TEM- Työ- ja elinkeinoministeri [viitattu 3.3.2015]. Saatavissa: [http://www.tem.fi/files/41896/web\\_Matkailun\\_tiekartta\\_2015\\_2025\\_TEM.pdf](http://www.tem.fi/files/41896/web_Matkailun_tiekartta_2015_2025_TEM.pdf)

McLeod, S. A. 2007. Maslow's Hierarchy of Needs [viitattu 13.1.2015].

Saatavissa:

<https://d3jc3ahdjad7x7.cloudfront.net/rx9Wb7OU8R83rfYAdYUsKScg85FnHrnW2qPSvPSLbO9Ugo4R.pdf>

MEK – Matkailun edistämiskeskus. 2005. Hyvinvointi- ja wellness-matkailun peruskartoitus [viitattu 17.2.2015]. Saatavissa:

<http://www.visitfinland.fi/studies/hyvinvointi-ja-wellness-matkailun-peruskartoitus/>

Mindful. 2014. Body and Mind Integration [viitattu 3.3.2015]. Saatavissa:

<http://www.mindful.org/mindfulness-practice/mindfulness-and-awareness/body-and-mind-integration>

Müller, H., & Lanz Kaufman, E. 2000. Wellness tourism: Market analysis of a special health tourism segment and implications for the hotel industry. *Journal of Vacation Marketing* [viitattu 17.2.2015]. Saatavissa:

<http://jvm.sagepub.com/content/7/1/5.full.pdf+html>

Oxford Dictionaries. 2013. Digital Detox [viitattu 2.2.2015]. Saatavissa:

<http://www.oxforddictionaries.com/definition/english/digital-detox>

Oxford Dictionaries. 2015a. Detox [viitattu 2.2.2015]. Saatavissa:  
<http://www.oxforddictionaries.com/definition/english/detox?searchDictCode=all>

Oxford Dictionaries. 2015b. Trend [viitattu 17.3.2015]. Saatavissa:  
<http://www.oxforddictionaries.com/definition/english/trend>

Parker- Pope, T. 2010. An Ugly Toll of Technology: Impatience and Forgetfulness. The New York Times [viitattu 10.2.2015]. Saatavissa:  
<http://www.nytimes.com/2010/06/07/technology/07brainside.html>

Pellinen, M. 2014. Erämaan sankarit. Perheyritys 3/2014 [viitattu 7.3.2015]. Saatavissa: [http://issuu.com/emmahyokyvaara/docs/py-3\\_2014web/6?fb\\_action\\_ids=10154673071530052&fb\\_action\\_types=og.shares](http://issuu.com/emmahyokyvaara/docs/py-3_2014web/6?fb_action_ids=10154673071530052&fb_action_types=og.shares)

Psychology Today. 2015. Mindfulness - Present Moment Awareness [viitattu 3.3.2015]. Saatavissa: <https://www.psychologytoday.com/basics/mindfulness>

Pääkkönen. H. 2014. Uusi teknologia on vaikuttanut koululaisten elämäntapoihin. Tilastokeskus [viitattu 5.2.2015]. Saatavissa:  
[http://www.tilastokeskus.fi/artikkelit/2014/art\\_2014-02-26\\_004.html](http://www.tilastokeskus.fi/artikkelit/2014/art_2014-02-26_004.html)

Richtel, M. 2010. Digital Devices Deprive Brain of Needed Downtime. The New York Times [viitattu 10.2.2015]. Saatavissa:  
<http://www.nytimes.com/2010/08/25/technology/25brain.html>

Rosen, L. 2013. Always On, All the Time: Are We Suffering From FoMO? Psychology Today [viitattu 17.2.2015]. Saatavissa:  
<https://www.psychologytoday.com/blog/rewired-the-psychology-technology/201305/always-all-the-time-are-we-suffering-fomo>

Rosen, L. 2014. Keep Your Brain Healthy in a Tech-Rich Environment. Psychology Today [viitattu 17.2.2015]. Saatavissa:  
<https://www.psychologytoday.com/blog/rewired-the-psychology-technology/201402/keep-your-brain-healthy-in-tech-rich-environment>

Rosen, L. 2015. Go the F\*\*k to Sleep [Without Your Technology]. Psychology Today [viitattu 17.2.2015]. Saatavissa:

<https://www.psychologytoday.com/blog/rewired-the-psychology-technology/201501/go-the-fk-sleep-without-your-technology>

Rubin, A. 2000. Tulevaisuudentutkimus tiedonalana ja tieteellisenä toimintana.

Futurix [viitattu 17.3.2015]. Saatavissa:

[http://www.futunet.org/fi/materiaalit/tutkimus/01\\_tiedonalana/01\\_etusivu?C:D=347597&selres=347597](http://www.futunet.org/fi/materiaalit/tutkimus/01_tiedonalana/01_etusivu?C:D=347597&selres=347597)

Schoettle, A. 2014. Digital Detox. Indianapolis Business Journal [viitattu

17.2.2015]. Saatavissa: <http://search.proquest.com/docview/1551483556>

Siegfried, J. 2015. 'Digital Detox' – Health and Relationship Benefits of Pulling the Plug. HealthGuidance [viitattu 17.2.2015]. Saatavissa:

<http://www.healthguidance.org/entry/16593/1/Digital-Detox--Health-and-Relationship-Benefits-of-Pulling-the-Plug.html>

Spafinder Wellness 365.2014. 2014 Trends Report: Top 10 Global Spa and Wellness Trends Forecast [viitattu 17.3.2015]. Saatavissa:

<http://www.spafinder.co.uk/newsletter/trends/2014/2014-trends-report.pdf>

Strutner, S. 2013. 'Digital Detox' Becomes a Real-Life Word, Gets Added to Oxford Dictionary Online. The Huffington Post [viitattu 2.2.2015]. Saatavissa:

[http://www.huffingtonpost.com/2013/08/29/digital-detox\\_n\\_3836583.html](http://www.huffingtonpost.com/2013/08/29/digital-detox_n_3836583.html)

Strutner, S. 2013. A Tech-Free Vacation Can Change Your Life, Really. The Huffington Post [viitattu 10.2.2015]. Saatavissa:

[http://www.huffingtonpost.com/2014/08/20/tech-free-vacation\\_n\\_5687903.html?utm\\_hp\\_ref=travel](http://www.huffingtonpost.com/2014/08/20/tech-free-vacation_n_5687903.html?utm_hp_ref=travel)

Suomisanakirja. 2013. Teknologia [viitattu 5.2.2015]. Saatavissa:

<http://www.suomisanakirja.fi/teknologia>

SVT - Suomen virallinen tilasto. 2015. Käsitteet ja määritelmät. Tilastokeskus [viitattu 17.2.2015]. Saatavissa: <http://www.stat.fi/til/smat/kas.html>

Tammelin, T. 2009. Liikunta lasten ja nuorten terveyden edistäjänä.

Työterveyslaitos [viitattu 10.2.2015]. Saatavissa:



<http://www.thl.fi/documents/10531/100635/Liikunta%20lasten%20ja%20nuorten%20terveyden%20edist%C3%A4j%C3%A4n%C3%A4.pdf>

TEM – Työ- ja elinkeinoministeri. 2015. Matkailun tiekartta 2015–2025 [viitattu 3.3.2015]. Saatavissa: <http://www.tem.fi/matkailuntiekartta>

Tilastokeskus. 2014. Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö 2014 [viitattu 5.2.2015]. Saatavissa:

[http://www.tilastokeskus.fi/til/sutivi/2014/sutivi\\_2014\\_2014-11-06\\_fi.pdf](http://www.tilastokeskus.fi/til/sutivi/2014/sutivi_2014_2014-11-06_fi.pdf)

Torassieppi – Harriniva Hotels & Safaris. 2015a. Lapland Offline [viitattu 7.3.2015]. Saatavissa: <http://www.torassieppi.fi/en/winter/packages/lapland-offline/>

Torassieppi – Harriniva Hotels & Safaris. 2015b. Lapland Offline Torassieppi 2015- liite [viitattu 7.3.2015]. Saatavissa:

<http://www.harriniva.fi/liitteet/Talvi%202014->

[15/Lapland%20offline%20Torassieppi%202015%20%282%29.pdf](http://www.harriniva.fi/liitteet/Talvi%202014-15/Lapland%20offline%20Torassieppi%202015%20%282%29.pdf)

Valtavaara, M. 2015. Digipaastosta Lappi-matkailun uusi hitti: "Vain tavallinen kamera sallitaan". Helsingin Sanomat [viitattu 17.2.2015]. Saatavissa:

<http://www.hs.fi/kotimaa/a1421899012527>

Vandelanotte, C., Sugiyama, T., Gardiner, P. & Owen N. 2009. Associations of Leisure-Time Internet and Computer Use with Overweight and Obesity, Physical Activity and Sedentary Behaviors: Cross-Sectional Study. *JMIR - Journal of Medical Internet Research*. Vol 11, No 3 (2009): Jul-Sep. [viitattu 10.2.2015].

Saatavissa: <http://www.jmir.org/2009/3/e28/>

Via Yoga. 2015. Mexico and Costa Rica yoga retreat specials [viitattu 10.3.2015].

Saatavissa: <http://www.viayoga.com/mexico-retreats/retreat-specials.shtml>

Villa Mandala. 2015. Retriitit: Detox- retiriitit [viitattu 7.3.2015]. Saatavissa:

<http://www.villamandala.fi/>

Vincci Hoteles. 2013. Disconnect from everything thanks to our Vincci Digital Detox Pack [viitattu 10.3.2015]. Saatavissa:

<http://www.vinccihoteles.com/eng/blog/disconnect-from-everything-thanks-to-our-vincci-digital-detox-pack/>

Visit Finland. 2015a. Suomalainen Hyvinvointimatkailu [viitattu 3.3.2015]. Saatavissa: <http://www.visitfinland.fi/tuoteteemat-ja-tyokalut/tuoteteemat/hyvinvointimatkailu/>

Visit Finland. 2015b. Mind full or Mindfull [viitattu 17.3.2015]. Saatavissa: <http://www.visitfinland.fi/news/mind-full-mindfull/>

Wahlstrom, J. 2005. Ergonomics, musculoskeletal disorders and computer work. Occupational Medicine (Lond) May 2005 55 (3) [viitattu 10.2.2015]. Saatavissa: <http://occm.oxfordjournals.org/content/55/3/168.full.pdf+html>

Ward, V. 2013. Toddlers becoming so addicted to iPads they require therapy. Telegraph [viitattu 5.2.2015]. Saatavissa: [http://savepccs.com/pdf/toddlers\\_addicted\\_ipads\\_require\\_therapy.pdf](http://savepccs.com/pdf/toddlers_addicted_ipads_require_therapy.pdf)

Wellness Tourism Worldwide. 2012. Top 10 Wellness Travel Trends: 2013 [viitattu 17.3.2015]. Saatavissa: <http://www.wellnesstourismworldwide.com/top-10-wellness-travel-trends-2013.html>

YAD Youth Against Drugs. 2014. Riippuvuuden synty aivotoiminnan näkökulmasta [viitattu 5.2.2015]. Saatavissa: <http://www.yad.fi/huometieto/riippuvuus-ja-toipuminen/paihderiippuvuus/>

Yukon - Health and Social Services. 2013. A holistic model of wellness [viitattu 5.2.2015]. Saatavissa: <http://www.yukonwellness.ca/holistic.php#.VNNTDBYInpN>

## LIITTEET

### LIITE 1. Digital detox benchmarking -kohteet

TAULUKKO 1. Digital detox benchmarking -kohteet

Yritys ja sijaintimaa	Digitaaliton palvelutuote	Kesto	Kohderyhmät ja asiakkaat	Erityispiirteet	Haastavuus *(1-3)
<u>Digital Detox, USA</u>	Camp Grounded: aikuisten kesäleiri <ul style="list-style-type: none"> <li>Pohjois-Carolina (vuoristo)</li> <li>Pohjois-Kalifornia (metsä)</li> </ul>	4 päivää	18–75 -vuotiaat aikuiset, yli 8 eri maasta	Yli 50 aktiviteettia ja pajaa, kesäleiri - tunnelma, 200 leiriläistä.	2
	Digital detox -retriitit <ul style="list-style-type: none"> <li>Kalifornia</li> </ul>	4 päivää	18–75 -vuotiaat aikuiset	Vain 10–14 henkilöä yhdessä retriitissä.	2
<u>Useat eri yritykset, Brasilia</u>	Digital detox -leiri <ul style="list-style-type: none"> <li>Useita ympäri São Paulo</li> </ul>	7 päivää	Lapset	Palautetaan lasten seikkailunhalu ja lisätään sosiaalisuutta.	2
<u>Digital Detoxing, UK ja Skotlanti</u>	Digital detox -päivä	1 päivä	Yksityishenkilöt ja yritykset	Järjestää myös tapaamisia muiden digipaastosta kiinnostuneiden kanssa.	2
<u>Kushunada, Japani</u>	Digital detox -retriitti	2 päivää	Ei määritelty	Historiallinen sijainti, Japanilainen kulttuuri esillä	2
<u>Karibian saariryhmä, St. Vincent</u>	Digital detox -loma	Ei määritelty	Ei määritelty	Opastusta oman elämän hallintaan	3
<u>Tansania ja Zimbabwe</u>	Digital detox -retriitti	12 päivää	Ei määritelty	Luksuspaketti luonnon helmassa	3
<u>Vincci Hoteles, Espanja</u>	Detox -majoituspaketti aktiviteeteillä	3 päivää	Ei määritelty	Digipaaston lisäksi myös mehupaasto	2
<u>Eremito, Italia</u>	Full Digital Detox - majoituspaketti aktiviteeteillä	6–7 päivää	Ei määritelty	Majoituspaikkana entinen erakkomaja, eko - henkisyys	2-3
<u>Via Yoga, Costa Rica ja Meksiko</u>	Jooga -retriitti, mahdollisuus digital detoxiin (15 % alennus digital detox -asiakkaille)	7 päivää	Ei määritelty	Opastusta arjen ongelmiin hengityksen ja liikunnan avulla	1-2

\* 1. Matkapuhelimesta luopuminen, 2. Kaikista digilaitteista luopuminen, 3. Kaikista digilaitteista luopuminen hyvin syrjäisessä sijainnissa, jossa ei ole mahdollisesti edes puhelinyhteyttä.

## LIITE 2. Sähköpostihaastatteluiden rungot

### TAULUKKO 2. Sähköpostihaastatteluiden rungot

<u>Sähköpostihaastattelun kysymykset Harriniva Hotels &amp; Safarin kohdepäällikö Sanna Pietikäiselle:</u>	
1.	Mistä saitte idean Lapland Offline -ohjelmapakettiin?
2.	Onko kyseiselle paketille ollut kysyntää Suomessa ja ulkomailla?
3.	Miten asiakkaat ovat suhtautuneet digitaalittomaan pakettiin, ja minkälaista palautetta olette saaneet?
4.	Aiotteko jatkaa Lapland Offline -paketin tarjontaa?
5.	Voisiko Digital Detox olla mielestänne yksi Suomen tulevista matkailutrendeistä?
<u>Sähköpostihaastattelun kysymykset Visit Finlandin hyvinvointimatkailun tuoteasiantuntija Liisa Renforsille:</u>	
1.	Miten näet Digital Detoxin, eli digitaalittomuuden osana Suomen matkailualaa? (mahdollisuudet, edut ja haitat)
2.	Uskotko Digital Detoxissa oleva aineista tulevaisuuden trendiksi Suomen matkailumarkkinoilla osana hyvinvointimatkailua?