

Wellness valottaa hyvinvointikulttuuria

Kokonaisvaltaiseen itsehoivaan kannustava hyvinvointisuuntaus eli wellness kuuluu voimakkaasti yhteiskunnallisessa puheessa ja näkyvä kulutuskulttuurissa. Ilmiön ajatellaan koskettavan usein vain nuoria aikuisia. Wellness vaikuttaa kuitenkin myös 50-vuotiaiden hyvinvoinnin edistämistä koskeviin asenteisiin ja kulutuskäytäntöihin.



Kuva: Antero Aaltonen

NYKYMUOTOISELLE HYVINVOINTIKULTTUURILLE on tunnusomaista yksilön vastuun ja yksilöllisten kulutusvalintojen korostaminen. Tämä näkyy niin päätöksenteossa kuin vallitsevissa elämäntyyli-ihanteissa. Puhutaan muun muassa terveystietoisuuden lisäämisestä ja elämäntaitaidoista – keinoista, joiden avulla ihmiset voisivat itse ennakoivasti hoitaa terveyttään ja hyvinvointiaan.

Itsehoivaan kannustava eetos on näkyvästi läsnä myös erilaisissa mediasisällöissä. Niin tositv-ohjelmissa kuin

hyvinvointiblogeissa kannustetaan etsimään juuri omalle keholle ja omaan elämäntilanteeseen sopivat itsen hoitamisen tavat. Lisäksi kehokeskeinen kulutus rinnastetaan yhä voimakkaammin osaksi merkityksellistä ja menestyksellistä elämää. Edellä kuvattujen hyvinvointivirtausten yhteydessä voidaan puhua wellness-ilmion esiinmarssista.

Elintason nousu on tuonut mukanaan lisää terveitä ja toimintakykyisiä elinvuosia. Samalla yhteiskunnan hyvinvointihaasteet ovat kuitenkin muuttuneet monisyisem-

miksi ja vaikeammin hallittaviksi, mikä osaltaan selittää painopisteen siirtymistä yksilönäkökulmaan. Esimerkiksi elintasosairauksien yleistymisen ja väestön ikääntymisen ovat uudella tavalla kohdistaneet katseet elintapojen ja arjen valintojen merkitykseen osana yksilön hyvinvointia (Mathers ym., 2009).

Myös näkemys siitä, että yksilön hyvinvoinnissa on kyse muustakin kuin fyysisestä terveydestä, on jokseenkin vakiintunut (WHO, 2014). Hyvinvoinnin kokemuksen ajatellaan rakentuvan muun muassa itselle sopivasta ruokavaliosta, mielekkästä tekemisestä, henkisestä kapasiteetista ja toimivista sosiaalisista suhteista. Näiden muutosten myötä hyvinvoinnin kokonaisvaltaiseen edistämiseen tähtäävästä wellness-elämäntyylistä on vähitellen muotoutunut tavanomainen elämäntyyliorientaatio, johon vallitseva hyvinvointipuhe ja kulutuskulttuuri yleisesti kannustavat (Kirkland, 2014).

Wellness-kulutus – elämyksellistä itsen kehittämistä myös liikunnassa

Kokonaisvaltaiseen hyvinvointikäsitteeseen nojaava wellness-kulutus yleistyi vauhdilla vuosituhaten vaihteen jälkeen. Wellness-kulutuksessa korostuvat personoidut hyvinvointiratkaisut ja -elämykset sekä henkisen hyvinvoinnin edistäminen, mikä näkyy myös liikunnassa. Yhä useammalla on esimerkiksi käytössään älykello, jonka avulla omaa liikuntasuoritusta voi tarkkailla ja kehittää yksilöllisesti. Liikunnallisesta elämäntyylistä puhuttaessa korostuu yhä enemmän myös muu kuin fyysinen suorituskyky. Pohditaan muun muassa sitä, missä määrin eri liikuntamuodot edistävät mielen hyvinvointia tai lisäävät keskittymiskykyä. Trendinä voidaan 2000-luvulla myös pitää wellness-tuotteiden ja -palveluiden ujuttautumista osaksi organisaatioiden toimintaa ja julkista palvelujärjestelmää (Mc Gillivray, 2005).

Wellness-kulutuksen yleistymisen kytkeytyy myös aiheettoman ja elämyksellisen kulutuksen suosion kasvuun. Kun erilaiset tuotteet ja palvelut ovat tulleet yhä useampien ulottuville, materiaalisen kulutuksen sijaan omia arvoja, sosioekonomista statusta ja elämäntyyliä tehdään näkyväksi itseä ja omaa kehoa hoitamalla, kehittämällä ja muokkaamalla (Smith Maguire, 2007, Sassatelli, 2010). Väitöstutkimukseni valossa holistinen itsehoiva ja siihen liittyvät kulutuskäytännöt koetaan tärkeiksi terveyden edistämisen ja fyysisen olemuksen takia, mutta myös laajemmin osana elämänhallintaa. Kehokeskeisestä kulutuksesta haetaan helpotusta haastaviin elämäntilanteisiin ja elämänsä elämisen taitekohtiin esimerkiksi elintapoja päivittämällä tai itseä hemmottelemalla.

Wellness näkyy ikääntyvien elämäntyyliä

Wellness-ilmiön nousu heijastaa muutosta väestön ikärakenteessa sekä ikääntyvien toimintakyvyssä ja elämäntyyliä (Higgs ym., 2009). Tämän päivän ikäihmiset ovat keskimäärin aiempia sukupolvia terveempiä ja vauraampia ja he kuluttavat palveluita ja elämyksiä siinä missä nuoremmatkin. Elinajanodotteen kasvu näkyy elämänsä elämisessä keski-ikänsä pidentymisenä, minkä seurauksena ihmisiltä odotetaan toimeliaisuutta pitkälle eläkeiän yli. Yhteiskunnallista ikääntymiskeskustelua hallitseva ”aktiivisen ikääntymisen diskurssi” (Katz, 2005) näkyi monin tavoin väitöskirjaani varten haastattelemani henkilöiden kokemuksissa ja näkemyksissä hyvinvoinnin edistämisestä. Ikääntymisen yhteydessä itsehoiva koettiin tärkeäksi etenkin siksi, että elämän haluttiin säilyvän omatoimisuutena ja omaehtoisena mahdollisimman pitkään.

Wellness-kuluttamisen merkitykset varttuneiden kuluttajien kokemuksissa ovat varsin moninaiset. Fyysisten tekijöiden lisäksi sen pariin kannustavat elämäntilanteiden

Näin tutkittiin

Tutkimus ammentaa sosiologisesta hyvinvointi-, ikääntymis- ja kulutustutkimuksesta sekä matkailu- ja vapaa-ajantutkimuksesta. Artikkelipohjainen monimenetelmäinen väitöskirja koostuu kolmesta osatutkimuksesta:

	Aineisto	Tutkimushenkilöt	Teema
I	Kyselytutkimus (N=689)	18–85-vuotiaita kylpyläasiakkaita	Hyvinvointiasenteiden yhteys sosiodemografisiin taustatekijöihin
II	Ryhmähaastattelut (N=8)	50–65-vuotiaita miehiä ja naisia	Hyvinvoinnin edistäminen ja wellness-kulutus myöhäiskeskä-ikäisten kokemuksissa
III	Yksilöhaastattelut (N=18) ja osallistuva havainnointi	Säännöllisesti Virossa kylpylälomilla käyviä eläkeläisiä	Hyvinvoinnin edistäminen ja wellness-kulutus eläkeläisten kokemuksissa

Wellness-kulutus näyttäytyy luontevana osana yksilöllisessä vanhuuteen varautumisessa.

muutokset, kuten eläkkeelle jääminen. Itsehoiva ja siihen liittyvät kulutuskäytännöt voivat olla keino rakentaa ja rytmittää työelämän jälkeistä elämää sekä vastata vallitseviin aktiivisen ikääntymisen ihanteisiin. Ikääntyvän yhteiskunnan kontekstissa wellness-elämäntyyliä olisikin aiheellista tarkastella paitsi yksilön hyvinvointipyrkimyksistä myös yhteiskunnan ikääntyviin kohdistamista toimeliaisuuden odotuksista käsin.

Tutkimusaineistossani myöhäiskeskä-ikäisten (50–65-vuotiaiden) pohdinnat henkilökohtaisesta hyvinvoinnista yhdistyvät suurelta osin työssä ja arjessa jaksamiseen nykyisessä elämänvaiheessa. Lisäksi niissä näkyvät omaa ikääntymistä koskevat toiveet ja odotukset. Stressin hallinta, itsen kokonaisvaltainen kehittäminen sekä kiinnostus hyvinvointielämyksiä kohtaan korostuvat myöhäiskeskä-ikäisten kokemuksissa. Wellness-kulutus näyttäytyy myös luontevana osana yksilöllisiä vanhuuteen varautumisen prosesseja.

Eläkeläisiltä kerätyssä aineistossa korostuvat wellness-kulutuksen sosiaaliset ulottuvuudet sekä sen merkitys virkistävänä osana eläkkeellä oloa. Vaikka terveys ja toimintakyky ovat vahvasti esillä eläkeläisten hyvinvointia koskevilla pohdintoilla, wellness-kulutuksesta ei haeta vain terveyshyötyjä. Sitä vastoin sosiaalinen kanssakäyminen sekä osallisuuden ja pystyvyyden kokemukset kannustivat wellness-kulutuksen pariin. Myös mahdollisuus omannäköiseen itsehoivaan – itsen hemmottelua unohdatta – näytti lisänneen haastateltavien kiinnostusta wellness-kulutukseen.

Wellness-ilmiön kääntöpuolet

Vaikka wellness itsehoivaan kannustavana hyvinvointisuuntauksena osittain vastaa aikamme hyvinvointihaasteisiin, on se myös omiaan tuottamaan uusia haasteita ja syventämään hyvinvointieroja yhteiskunnassa. Turhautumista, häpeää ja välinpitämättömyyttä oman hyvinvoinnin edistämisen suhteen voi aiheuttaa esimerkiksi se, jos tarjolla olevat keinot ovat taloudellisten tai sosiaalisten resurssien takia yksilön saavuttamattomissa. Tästä näkyi viitteitä myös väitöskirjani kyselyaineistossa.

Laadullisessa aineistossani korostuvat yksilölliset vallinnat, itsen hemmottelu ja kokonaisvaltainen kiinnostus omaa hyvinvointia kohtaan. Myönteistä hyvinvointipuhetta värittävätkin kuitenkin kokemukset nyky-yhteiskunnan vaativuudesta ja arjen kuormittavuudesta, sekä niistä juontuva huoli omasta jaksamisesta ja pärjäämisestä. Vauhdilla digitalisoituvassa tietoyhteiskunnassa haasteena ei niinkään ole hyvinvoinnin edistämiseen liittyvän tiedon puute vaan päinvastoin kyky ymmärtää, tulkita ja soveltaa saatavilla olevaa tietopaljoutta. Wellness-elämäntyylin ylikorostuminen ja tiettyjen ulkoisten omi-

naisuuksien, kuten sporttisuuden, julkinen ihannoituminen voi myös ylläpitää riittämättömyyden tunnetta suhteessa omaan kehoon ja elämäntyyliin tai jopa altistaa liialliselle terveyden tavoittelulle erilaisen riippuvuuden muodossa

(Cederström, & Spicer, 2015).

Nykymuotoiset wellness-markkinat eivät näyttäytyä kaikille samanlaisina eivätkä ne pysty vastaamaan kansalaisten hyvinvointitarpeisiin tasapuolisesti. Hyvinvoinnin kaupallistuminen yhdessä yksilön taitoihin nojaavan hyvinvointietöksen kanssa luo elämyksellistä hyvinvoinnin optimoinnin areenaa heille, joilla jo on riittävät resurssit hyvinvoinnin kokonaisvaltaiseen edistämiseen. Tutkimustulokset kannustavatkin pohtimaan sitä, kenelle kulutuskeskeinen ja elämyshakuinen hyvinvoinnin edistäminen on aidosti mahdollista, ja millä tavalla yhteiskunta voisi tukea eri ikäisten ja eri elämänvaiheissa olevien ihmisten toiveita ja tarpeita itsehoivaan liittyen.

VEERA KOSKINEN, YTT

Helsingin yliopisto
Valtiotieteellinen tiedekunta
veera.koskinen@helsinki.fi

Artikkeli perustuu Veera Koskisen väitöskirjaan Building skills for lifelong wellness: An empirical study on the wellness-oriented lifestyle. 2020. JYU dissertations 246. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-8216-4>

LÄHTEET

- Cederström, C. & Spicer, A. 2015. The wellness syndrome. John Wiley & Sons.
- Higgs, P., Leontowitsch, M., Stevenson, F., & Jones, I. R. 2009. Not just old and sick-the 'will to health' in later life. *Ageing & Society*, 29(5), 687–707.
- Mathers, C., Stevens, G., & Mascarenhas, M. 2009. Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. World Health Organization.
- Mc Gillivray, D. 2005. Fitter, happier, more productive: Governing working bodies through wellness. *Culture and Organization*, 11(2), 125–138.
- Katz, S. 2005. Cultural aging. *Life Course, Lifestyle, and Senior Worlds*. Peterborough: Broadview.
- Kirkland, A. 2014. What is wellness now? *Journal of health politics, policy and law*, 39(5), 957–970.
- Sassatelli, R. 2010. Fitness culture: gyms and the commercialisation of discipline and fun. Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- Smith Maguire, J. 2007. Fit for consumption: Sociology and the business of fitness. Routledge.
- WHO. 2014. Constitution of the world health organization. Basic Documents, Forty-fifth edition, Supplement, October 2006.