

**Miia-Riikka Pajala**

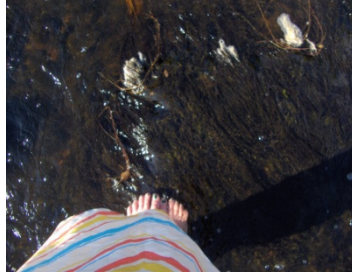
**VOIMAVAROJA NAISENA ELÄMISEEN JA OLEMISEEN -  
TAPAHTUMA**

**Opinnäytetyö**

**KESKI - POHJANMAAN AMMATTIKORKEAKOULU**

**Sosiaalialan koulutusohjelma**

**Lokakuu 2010**



***Punon pientä helminauhaa.  
Kasvatan elämäni matkalaukkua.***

***Otan sieltä  
pois  
hedelmät  
jotka mätänevät.***

***Laitan sinne helminauhan.  
Asettelen varovasti.***

***Se on  
värikäs.  
Se on  
musta valkoinen.***

***Se on sellainen  
joka sopii  
joka mekon  
kanssa yhteen...***



## TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

<b>Yksikkö</b> Ylivieskan yksikkö	<b>Aika</b> 2010	<b>Tekijä/tekijät</b> Miia-Riikka Pajala
<b>Koulutusohjelma</b> Sosiaalialan koulutusohjelma		
<b>Työn nimi</b> Voimavaroja naisena elämiseen ja olemiseen - tapahtuma		
<b>Työn ohjaaja</b> Marja Savolainen	<b>Sivumäärä</b> 33 + 4	
<b>Työelämäohjaaja</b>		
<p>Ihminen on kokonaisuus, jota tulee tarkastella fyysiseltä, psyykkiseltä ja sosiaaliselta kannalta. Naisen kokonaisvaltainen hyvinvointi rakentuu sen mukaan. Ei todellakaan riitä, että pitää itsestään huolta vain fyysisesti. Haluankin nostaa opinnäytetyössäni esille sen, miten tärkeää on huomioida nainen kokonaisuutena. Naisella tulee olla aikaa huolehtia itsestään sekä henkisestä hyvinvoinnista että jaksamisesta. Nykyaikana niin sanotun oman ajan järjestäminen voi olla monelle naiselle vaikeaa. Opinnäytetyöni avulla korostan miten tärkeää on tajuta itsensä arvostaminen ja kuunteleminen.</p> <p>Opinnäytetyöni on projektityyppinen ja toiminnallinen. Toiminnallisena osana järjestin ”Voimavaroja naisena elämiseen ja olemiseen” – tapahtuman, jonka tavoitteena oli herättää naisia huolehtimaan itsestään, kuuntelemaan itseään ja ennen kaikkea rakastamaan itseään.</p> <p>Yhteiskunnassamme hoidetaan oireilevia ihmisiä. He, jotka eivät näytä oireitaan ja jaksavat eteenpäin lujalla tahdolla, jäävät huomiotta. Yhteiskuntamme tulisi jollakin keinoin kyetä tarjoamaan tukitoimia myös näille ”arjen sankareille”. Tavoitteenani oli tarjota naisille keinoja voimaantumiseen ja arjessa jaksamiseen.</p> <p>Voimaantumisen keinoja on erilaisia. Opinnäytetyössäni naisen voimaantuminen lähtee siitä, että on opittava viihtymään itsessään ja osattava luopua jostakin, löytääkseen jotakin uutta elämäänsä.</p>		
<b>Asiasanat</b>		
kokonaisvaltainen hyvinvointi, naistutkimus, voimaantuminen, voimavaroja naisena elämiseen ja olemiseen – tapahtuma		

**ABSTRACT**

<b>CENTRAL OSTROBOTHNIA POLYTECHNIC</b>	<b>Date</b> 2010	<b>Author</b> Miia-Riikka Pajala
<b>Degree programme</b> Social Services		
<b>Name of thesis</b> Resources for living and being as a woman - event		
<b>Instructor</b> Marja Savolainen		<b>Pages</b> 33 + 4
<b>Supervisor</b>		
<p>Man is an entity, which should be observed as a physical, mental and social being. The overall well-being of woman is based on it. It is not nearly enough to take care of oneself only in a physical ways. In my thesis I would like to bring forth how important it is to observe woman as a whole. Woman should have time to take care of herself including mental well-being as well as endurance. Nowadays the organizing of the so-called personal space can be difficult for many women. With my thesis I would like to emphasize how important it is to respect and listen oneself.</p> <p>My thesis is a project which contains a functional part. As a functional part I organized an evening event for women, where the aim was to encourage women to take care, listen and, above all, love themselves.</p> <p>In our society the people with symptoms are treated. Those, who do not show any weakness and carry on with strong will, are invisible. Our society should somehow be able to offer support also to these "everyday heroes". My goal was to provide women with means to gather strength and survive in everyday life.</p> <p>One can gather strength by different ways. In my thesis gathering the strength starts from learning how to enjoy oneself and how to give up something to achieve something new in their lives.</p>		
<b>Key words</b>		
event for women, history of women, means of well-being, woman's overall well-being		

## SISÄLLYS

ESIPUHE

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1. JOHDANTO .....	1
2. PROJEKTIN TAUSTAA .....	3
3. NAISTUTKIMUS .....	5
3.1. Naiset osaksi historiaa.....	5
3.2. Tytötkin pääsevät kouluun .....	6
3.3. Matka kohti tasa-arvoisuutta alkaa .....	7
3.4. Yhteinen ponnistus avaa uudet työmarkkinat naisille .....	8
3.5. Naisnäkökulmia .....	9
4. NAISEN KOKONAISVALTAINEN HYVINVOINTI .....	11
4.1. Äiti on myös nainen .....	11
4.2. Liikkumisen iloa .....	13
4.3. Mielihyvää.....	14
4.4. Käännä haasteet voitoksi.....	15
5. VOIMAANTUMINEN .....	18
5.1. Tuuletetaan.....	18
5.2. Ole kotona itsessäsi.....	19
6. VOIMAVAROJA NAISENA ELÄMISEEN JA OLEMISEEN-TAPAHTUMA .....	21
6.1. Tapahtuman suunnittelu .....	21
6.2. Tapahtuman toteutus.....	24
6.3. Tapahtuman arviointi .....	28
7. POHDINTA .....	30

LÄHTEET

LIITTEET

## 1. JOHDANTO

Opinnäytetyöni on projektityyppinen ja toiminnallinen opinnäytetyö. Projekti on suoritus, jonka tunnusomaisia piirteitä ovat Hakalan mukaan: tavoitteellisuus, suunnitelmallisuus, kertaluonteisuus, määrätyt resurssit ja kokonaisuuden ohjaus. Edellä mainittuja piirteitä esiintyy opinnäytetyössäni. (Hakala 2000, 24.) Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto ammattikorkeakoulun tutkimukselliselle opinnäytetyölle Vilkan ja Airaksen mukaan. Toiminnallisella opinnäytetyölläni vastaan sekä käytännöllisiin, että teoreettisiin tarpeisiin, tällaisella työllä tavoitellaan ammatillisessa kentässä Vilkan ja Airaksen mielestä käytännön toimien ohjeistamista, opastamista ja toiminnan järjestämistä. Toiminnallisen opinnäytetyöni avulla en tietoisesti tutki mitään, mutta olen siinä mukana, ja se synnyttää uusia kokemuksia, ajatuksia, arviota, näkökulmia ja halua muuttaa maailmaa. Toiminnan ja sitä kautta kokemuksen mukana syntyvä tietäminen on mielestäni tärkeää, koska tällainen tieto kumpuaa koetun avulla. Arjen tieto tai henkilökohtainen tieto, jota myös hiljaiseksi tiedoksi kutsutaan, auttaa minua selviämään elämässä ja työssä paremmin. (Vilkka & Airaksinen 2003, 7-10.)

***”Ihmisen on tiedettävä, mistä hän on tulossa ennen kuin hän voi ymmärtää, minne on menossa.”***

Tätä vanhaa viisautta voidaan soveltaa opinnäytetyössäni. Tutkimalla naistutkimuksen historiaa ymmärrämme paremmin naisten aseman menneisyyttä ja nykytilannetta. On muistettava, kuinka huono asema maassamme naisilla on joskus ollut ja kuinka paljon naisten aseman yhteiskunnassa on pitänyt kehittyä ennen kuin olemme päässeet nykyiseen tilanteeseen, jossa maamme presidenttinä on ensimmäistä kertaa nainen. Tästä syystä käsittelenkin opinnäytetyössäni laajasti naistutkimuksen historiaa.

Ihmistä tulee tarkastella fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena kokonaisuutena. Eikä hyvinvointiin riitä, että pitää itsestään huolta vain fyysisesti.

Opinnäytetyössäni huomioin koko naisen. Naisella tulee olla aikaa huolehtia perheen lisäksi myös itsestään ja henkisestä hyvinvoinnistaan sekä arjen jaksamisesta. Nykyaikana niin sanotun oman ajan järjestäminen voi olla monelle naiselle vaikeaa. Opinnäytetyöni avulla korostan, miten tärkeää on, että arvostamme itseämme ja kuuntelemme sisintämme. Ennen kuin voimme olettaa jonkun muun arvostavan meitä, meidän on kyettävä ensin tekemään se itse.

Opinnäytetyöni toiminnallisena osana järjestin illan ”Voimavaroja naisena elämiseen ja olemiseen.” Nykynaisella sanotaan olevan vapautta enemmän ja tasa-arvoisuutta painotetaan. Nykyajan naiselle on kuitenkin asetettu hyvin paljon tavoitteita. Naisen vastuulla on suurimmaksi osaksi kodin hoito ja lasten kasvatus. Naisen pitää opiskella ja luoda uraa kuten miestenkin. Pahimmillaan tai parhaimmillaan nainen on äiti, opiskelija ja työntekijä samanaikaisesti.

Opinnäytetyöni tavoitteena oli tarjota avaimia oman henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Tavoitteena herättää naisia huolehtimaan itsestään, kuuntelemaan itseään ja ennen kaikkea rakastamaan itseään.

## 2. PROJEKTIN TAUSTAA

Tämän projektin suunnittelu käynnistyi litan Pirtin toiminnan yhteydessä. litan Pirtti ry on perustettu talvella 2007 ja rekisteröity vuonna 2008. ”Naisesta lähtöisin oleva voima” on yhdistyksen tärkein lähtökohta. Toiminnassa halutaan ottaa huomioon naisen koko elämä, mukaan lukien perhe, lapset sekä nainen itse. Lisäksi naisen vaikuttamisen mahdollisuudet sekä maaseudun säilyttäminen ja yrittäjyyden tukeminen ovat myös tärkeässä roolissa litan Pirtin toiminnassa. Olen kuulunut litoihin alusta saakka ja hallitukseen kuulunut vuodesta 2008.

Merkittävimpiä saavutuksia litan Pirtin toiminnassa on mielestäni ollut Ryhmäperhepäiväkoti Tuutikin Tuvan toiminnan turvaaminen ja jatkaminen yhdistyksen alla. Tuutikin Tuvassa on päivähoidossa enimmäkseen oman kylän lapsia. Ryhmäperhepäiväkoti sijaitsee Matkanivan ala-asteen yhteydessä tarjoten näin myös esikoululaisille ja koululaisille aamu ja iltapäivähoitoa. litan Pirtti johti ja hallinnoi toimintaa 1.9.2010 saakka, jolloin luotettava ostaja vihdoinkin löytyi. litan Pirtin ansioista lasten hoitopaikat omalla kylällä säilyivät.

litan Pirtin tiloissa on järjestetty niin sanottuja henkihoitoiltoja ja teemailtoja eri aihepiireistä sekä huovutus ja maalauskurssi. Maalauksesta innostuimme niin, että osa kurssin käyneistä päätti jatkaa maalaamista yhdessä kurssin päätyttyäkin. Kokoonnummekin säännöllisesti maalaamaan, vaihtamaan kuulumisia ja purkamaan tunteitamme. Itse koin maalaamisen erittäin terapeuttiseksi.

Aloin suunnittelemaan edellä mainittujen asioiden pohjalta litan Pirtin naisille päivän, joka tarjoaa kaikille, ikään katsomatta, voimavaroja naisena elämiseen ja olemiseen. Tein ideasta esityksen litan Pirtin hallitukselle, joka hyväksyi suunnitelmani. Sovimme myös, että tapahtuman suunnittelusta ja toteutuksesta sekä taloudesta vastuu oli minulla ja tapahtumaan on tervetulleita myös ulkopuoliset.

Ideani päättötyöni toiminnalliseen osuuteen lähti ystäväni ja sukuni - oman elämäni naisten - sekä ”litojen” toiveista ja mielenkiintoni lähteistä. litan Pirtin toiminnasta olevat naiset ovat kauan haaveilleet jonkinlaisesta rentoutumisillasta.



Päättötyöni teoriaosuudessa havainnoin muuttuvaa naisen asemaa tutkimalla naistutkimuksen historiaa. Yhteiskunnassamme hoidetaan oireilevia ihmisiä, mutta ne jotka eivät vielä oireile tai jaksavat eteenpäin lujalla tahdolla jäävät vähemmälle huomiolle. Yhteiskuntamme pitäisi pystyä jollakin keinoin tarjoamaan tukitoimia enemmän myös heille. Tavoitteenani oli tarjota naisille avaimia löytää omia keinoja voimaantumiseen ja arjessa jaksamiseen. Voimaantumista käsittelen teoriaosuudessa tarkemmin. ”Voimavaroja naisena elämiseen ja olemiseen” - ilta olisi siis päättötyöni toiminnallinen osuus, jota tukisin teoretietoillani.

### 3. NAISTUTKIMUS

#### 3.1. Naiset osaksi historiaa

Kymmeniätuhansia vuosia sitten naisen asema oli hyvä. Nainen oli äiti maa, jumalatar, synnyttäjä, elämää antava voima - hyvin voimakas ja arvostettu hahmo. Muutama tuhat vuotta eKr. naisen asema alkoi heiketä ja miehen valta kasvaa. Naisen toimia alettiin kontrolloida yhä voimakkaammin. Kristinuskon ja muiden uskontojen synnyn jälkeen miesten ylivalta on perusteltu jumalallisella lailla ja nainen on joutunut yhä alistetumpaan asemaan. Pahimmillaan naisviha ilmeni 1000-luvulla noitavainojen aikaan. Kirkon toimesta kaikki osaavat naiset; yrttimummot, kätilöt, kansanparantajat poltettiin roviolla - noitina. Voidaankin sanoa, että viime vuosisadalle saakka ensin naista ovat hallinneet isät, sen jälkeen aviomiehet ja jos nainen ei mennyt naimisiin, oli hallitsijana veli. Tänäkin päivänä esiintyy julkisuudessa tilanteita, jotka juontavat juurensa tästä naisen kontrolloinnista. Mitä verhojen takana tapahtuu, voi vain kuvitella.

Naisilla on kuitenkin aina ollut oma vahva alakulttuuriinsa, oma historiansa ja tarinat, jotka ovat pitäneet naisia hengissä. Kautta historian on ollut itsenäisiä, merkittäviä naisia, mutta naiset ryhmänä eivät juuri koskaan ole nousseet historian lehdille. Vaikuttajanaisia on ollut, mutta historia on miesten kirjoittama.

Utrio käsittelee ensimmäisessä osassa Suomen naisen vuosisadat -kirjasarjassa, miten vuosisatojen ajan käsite historia, tarkoitti vallan ja talouden - äärimmilleen venytettynä myös taiteen - historiaa. Ihmisten arkielämällä - jokapäiväisellä toiminnalla - ei ollut merkitystä, sillä ne eivät liittyneet näkyvään ja tunnustettuun valtaan. Naisilla ei, harvoja poikkeuksia lukuun ottamatta, ollut valtaa, koska heidän tekemisensä, ajatuksensa ja tunteensa eivät olleet historian arvoisia. Parhaimmillaankin he kuuluivat taloushistorian puolelle nimettöminä elintarvikkeiden ja tekstiilien tuottajina. Jonkun nimi jäi aikakirjoihin, koska hän istui tunnetun taiteilijan mallina tai innoitti runoilijan säkeitä. Käsitys siitä, mitä historia on, muuttui perusteellisesti 1900-luvulla. Tähän asti oli tutkittu suuren virran

pinnalla kelluvaa kuohua, nyt uskallettiin sukeltaa syvään virtaan. Valtavasti lisääntynyt koti- ja ulkomainen tutkimus ovat laajentaneet tietoa ihmisten arkielämästä. Samalla se on nostanut naiset esille aivan uudella tavalla. Perheen, jokapäiväisen elämän ja tavallisen ihmisen mielen tutkimus herättää yhä suurempaa mielenkiintoa. Joku haluaa tietää naisten taloudellisesta asemasta, toinen äitiydestä. Suomalaiset yliopistot kouluttavat päteviä tutkijoita, joiden työn avulla meillä on mahdollisuus tutustua esiäittemme oloihin paremmin kuin koskaan. Parin vuosikymmenen aikana on tehty runsaasti uudenlaista perustutkimusta. Siitä saamme monipuolisen kuvan suomalaisten naisten henkisestä ja fyysisestä menneisyydestä. (Utrio 2005 a, 9.)

### **3.2. Tytötkin pääsevät kouluun**

Tytöillä ei ollut lainkaan mahdollisuutta saada järjestelmällistä korkeampaa koulutusopetusta Suomessa, missä poikienkin koulutie oli kaita ja kivinen. Suomessa harvojen kaupunkien pienissä lastenkouluissa, pedagogioissa, tiedetään tyttöjen ainakin jonkin verran opiskelleen. Pedagogioita oli vähän ja niissä annettiin vain alkeisopetusta. 1800-luvulla uudet eurooppalaiset kasvatushanteet ja Vanhan Suomen tyttökouluin olemassaolo saivat aikaan sen, että vuoden 1841 kouluasetuksella perustettiin Suomeen, ensimmäisinä kaikista pohjoismaista, kolme valtion tyttökoulua. Tyttökoulut sijaitsivat Turussa, Helsingissä ja Viipurissa. Ne oli tarkoitettu säätyläisten tyttärille. Siitä kertoivat jo kalliit opetusmaksut. Kirjoittautumismaksu oli sama kuin poikalukioissa; kolme hopearuplaa ja lukukausimaksu kerrassaan 15 hopearuplaa, joka oli valitettavasti moninkertainen poikakouluihin verrattuna. (Utrio 2005 a, 220.)

Utrio kertoi kirjasarjassaan merkittävistä naisista. Yksi heistä oli Suomen naiskasvatuksen tiennäyttäjä Elisabeth Blomqvist (1827-1901), joka kasvoi yliopiston opettajan poikkeuksellisessa perheessä: isä oli kirjallisuushistorian ja estetiikan professori. Kotikielinä olivat saksa ja ranska. Äiti ja täti perustivat koulun, jossa myös Elisabeth opiskeli. Laajan eurooppalaisen opintomatkan jälkeen Elisabeth perusti oman ruotsinkielisen yksityisen tyttökoulun, johon hän kiinnitti

ajan parhaat opettajat. Elisabeth Blomqvistin pyrkimys oli saada naisia opettajiksi oppikouluihin. Ajatus tuntui mahdottomalta, sillä yleisen mielipiteen mukaan naiset eivät voineet antaa oppilaille tiedollista opetusta. Oppikouluissa oli miesopettajia, jotka opettivat ja opettajattaria, jotka kasvattivat. Kysymys oli myös lehtorin tuomiovallasta, jota ei haluttu naiselle luovuttaa. Elisabeth Blomqvist perusti kouluunsa ”pedagogie-klassen”-nimisen kaksivuotisen jatko-opiston. 1865 hänet nimitettiin Helsingin ruotsinkielisen valtion tyttökoulun johtajattareksi. Elisabeth Blomqvistia pyydettiin laatimaan uusi koulutusjärjestelmä tyttökouluja varten. Suuri osa 1800-luvun lopun aktiivisista ja vaikutusvaltaisista naisista oli hänen oppilaitaan. (Utrio 2005 a, 223.)

### **3.3. Matka kohti tasa-arvoisuutta alkaa**

Utrio käsitteli kirjassaan miten suomalaiset naiset saivat valtiollisen äänioikeuden 1906, ensimmäisinä Euroopassa, ikään kuin työtaturmana. Tämä käyty keskustelu oli vähäinen ja alkeellinen. Yleisesti ajateltiin, että nainen ei kuulunut julkiseen elämään, mutta toisaalta myönnettiin naisten suuret ansiot suomalaisuusliikkeessä ja sortovuosien oikeustaistelussa. Äänioikeuden myötä tuli vaalikelpoisuus. Se olikin jo eri asia. Oli jotenkin hyväksyttävissä, että naiset äänestivät viisaita miehiä hallitsemaan itseään. Äänestäminen sinänsä ei ollut kovin julkista toimintaa, mutta vaalikelpoisuus tarkoitti, että naiset ryhtyivät miesten rinnalla hoitamaan asioita, joita harvat etuoikeutetut miehet olivat tähän asti hoitaneet.

Tämä sai aikaan puhetta mullistuksesta ja sekasorrosta. Kuitenkin arveltiin, että naiset säästäväisinä ja siveellisinä olentoina eivät paljonkaan haittaisi eduskunnan työskentelyä. Miesten mielestä kuitenkin oli naurettavaa ja vastenmielistä naisten tulo eduskuntaan, mutta pakko se oli hyväksyä. Senaattori Leo Mechelin oli naisten oikeuksien lämmin puolestapuhuja, joka sai asialle keisarin hyväksynnän. Vajaat kaksikymmentä naiskansanedustajaa istui autonomian ajan valtiopäivillä. Nämä naiset tekivät naisten asioita koskevia aloitteita, mutta ottivat osaa myös muiden asioiden käsittelyyn. Naiskansanedustajien aloitteita olivat naisten

ansiomahdollisuuksien parantaminen; esimerkiksi palkallinen äitiysloma, aviottomien lasten aseman parantaminen ja muita naisten ja lasten elämää suojelevia toimenpiteitä. Utrio kertoikin, että 1800-luvun lopun naisliikkeiden vaatimukset toteutuivat vasta itsenäisyyden aikana. 1919 saatiin kunnallinen äänioikeus ja vaalikelpoisuus kaikille naisille sekä vaimoille oikeus ansiotyöhön ilman aviomiehen suostumusta. 1926 sallittiin naisille pääsy lähes kaikkiin valtion virkoihin ilman erivapautusta sukupuolesta. Vaimo vapautettiin vuoden 1930 avioliittolaissa aviomiehen holhouksesta ja hänelle annettiin oikeus yhteiseen pesään, myös perittyyn maahan. (Utrio 2005 a, 244.)

### **3.4. Yhteinen ponnistus avaa uudet työmarkkinat naisille**

Naisia oli toisen maailmansodan aikaan hieman yli puolet suomen 3.7 miljoonasta kansalaisesta. Koko maassa vallitsi hätä ja sukupuolen mukaan jaetut työmarkkinat joustivat. Miesten ollessa rintamalla naiset työskentelivät teollisuudessa ja rakennuksilla. Teollisuuslaitoksissa nähtiin, että koneet käyvät yhtä hyvin naisten kuin miesten ohjauksessa. Naisia koulutettiin jopa raitiovaunukuljettajiksi. Pian huomattiin myös, että naiset oppivat kuljettamaan myös puukaasulla käyviä linja- ja kuorma-autoja. Maaseudun naisten kohtalo oli kova. Maaseudun naiset joutuivat tekemään omien, sinänsä jo raskaiden ja vaativien tehtäviensä kuten karjanhoidon, lisäksi myös miesten työt. Naisten oli kynnettävä ja kylvettävä pellot sekä kaadettava ja pilkottava puut. Utrio käsitteli Suomen naisen vuosisadat kirjassaan miten tämä kaikki muutti yleistä naiskuvaa enemmän kuin pysyviä työnkuvia. Pidettiin itsestään selvänä, että poikkeusolojen jälkeen päätyttyä palattaisiin vanhaan. Näin ei kuitenkaan kaikkialla käynyt. Naisten osuus kasvoi eniten teollisuustyössä sotia edeltäneestä vajaasta 30 prosentista lähes 40 prosenttiin. Naisten osuus kasvoi myös tietoliikenteessä, jossa työllistettiin sota-ajan viestintä ja ilmavalvontalottia. (Utrio 2005 b, 110.)

Suomen suurimmaksi naisjärjestöksi kasvoi maailmansotien välisenä aikana vapaaehtoista maanpuolustustyötä tekevä Lotta Svärd -järjestö, jonka alkumuoto olivat vuoden 1918 kansalaissodassa suojeluskuntien tueksi syntyneet

naisryhmät. Talvisodan alkaessa järjestössä oli 120 000 jäsentä. (Utrio 2005 b, 69.)

Sota jätti lähtemättömät merkit suomalaiseen yhteiskuntaan. Naiset astuivat yksityisyyden rajan yli työelämään ja näkyvyyteen kansalaisjärjestöissä. Naisten työssäkäynti alkoi yleistyä sotien jälkeen. Utrio kertoikin, että Naisten koulutustaso kohosi nopeasti. Vuonna 1950 puolet uusista ylioppilaista oli naisia. Suomen elinkeinorakenne muuttui ennätysmäisen nopeasti. 1940-luvun alussa noin puolet ammatissa toimivasta väestöstä sai toimeentulonsa maataloudesta. Osuus putosi 1960-luvun alkuun mennessä noin 32 prosenttiin. Kymmenen vuotta myöhemmin maataloudesta eli vain 18 prosenttia suomalaisista. Naiset työllistyivät kasvavilla aloilla. Opetus, sairaanhoito ja osin lastenhoitokin siirtyivät kodeista laitoksiin, jotka palkkasivat naisia. Näiden ammattien oletettiin olevan naisille kutsumustyötä, josta ei tarvinnut maksaa sitoutumista ja koulutusta vastaavaa palkkaa.

Hyvinvointipalveluja rakennettiin 1960-70 -luvuilla. Valtion sekä erityisesti kuntien työvoimantarve kasvoi nopeasti. Sosiaalitoimi-, päivähoito- ja terveydenhuoltopalvelut tarjosivat työtä keskiluokkaisille naisille. Kauppa ja teollisuus houkuttelivat maalta taajamiin muuttavia nuoria naisia. Hoivatyökin ammatillistui ja sitä tekevät naiset osallistuivat työelämään normaalein ehdoin. Vaatimuksena ei enää ollut sitoutuminen työpaikkaan ja kutsumatyöhön samalla tavalla kuin edellisellä vuosisadalla. Naisten keskimääräinen ansiotaso pysyi kuitenkin selvästi miesten ansiota matalampana ja joillakin aloilla se jopa laski alan naisvaltaistuessa. Ammatissa toimivien naisten osuus kasvoi jonkin verran; vuonna 1960 se oli hieman alle 40 prosenttia työvoimasta. 1970-luvun lopulla naisten osuus nousi 47- 48 prosenttiin, missä se on pysynyt. Lähes puolet työmarkkinoilla olevasta työvoimasta on siis naisia. (Utrio 2005 b, 221.)

### **3.5. Naisnäkökulmia**

Naisten tulo tiedeyhteisöön ja naisasialiike ovat vaikuttaneet myös tutkimukseen. Naisten mukana olo on laajentanut useiden tieteenalojen tutkimusaluetta ja

näkökulmia. Naisasialiike 1800 -luvulla oli kiinnostunut naisten oikeudellisesta asemasta verrattuna miehiin ja toisaalta naisten aikaansaannoksista. Pyrittiin osoittamaan, että naisten olot olivat epäoikeudenmukaiset ja todistamaan, että naiset pystyivät suorituksiin, joiden ei oletettu heiltä luonnistuvan. Alettiin kirjoittaa naisasialiikkeen pioneerien elämäkertoja, nostaa heitä näkyviksi ja korostaa heidän työpanostaan yhteiskunnassa. Tämänlainen suuntaus jatkui aina 1960-luvulle asti.

Utrio kertoi, miten naistutkimuksen toisen aallon aloitti Suomessa Anna-Liisa Sysiharjun väitöskirja naisen roolista kotona ja työelämässä vuonna 1960. Elina Haavisto-Mannilan sosiologinen tutkimus *Suomalainen nainen ja mies* ilmestyi 1968. Tutkimuksessa käsiteltiin laajasti miesten ja naisten työnjakoa työmarkkinoilla ja perheessä, lainsäädännön epäkohtia ja naisten tunteja. Riitta Auvisen väitöskirja *Nainen miehen yhteiskunnassa* vuodelta 1977 kuului sosiologian alaan. Hän kutsui ylistämällä alistamiseksi sitä, että naiset nostetaan jalustalle jaloina äiteinä ja hyvinä hoivaajina, mutta juuri näiden myönteisten ominaisuuksien takia heidät kuitenkin suljetaan yhteiskunnallisen päätöksenteon ulkopuolelle. Tutkimukset kuuluivat 1960-luvulla syntyneen tasa-arvo liikkeen innoittamaan tutkimusaaltoon ja toisaalta ne muokkasivat liikettä. (Utrio 2005 b, 242.)

1977 luvulla Katariina Eskola, Elina Haavio-Mannila ja Riitta Vallinoja määrittelivät naisnäkökulman siten, että miesten maailman arvoja ei pidetä siinä normeina. Esimerkiksi lastenhoitoa ei kuvata vain ansiotyön esteenä vaan hyödyllisenä ihmiskunnan "uusintamistyönä". Naisten käyttäytymistä ei pidetä yksinomaan miesten alistamisen tuloksena, vaan seurauksena naisten omista arvoista, jotka perustuvat tietoisiin valintoihin. Naiset arvostavat erilaisia asioita; inhimillisyyttä, hellyyttä ja yhteisyyttä. Naistutkimuksen tehtäväksi he antoivat tuottaa tietoa, jonka perusteella naiset voivat muovata yhteiskuntaa omien arvojensa mukaiseksi. (Utrio 2005 b, 244.)

## 4. NAISEN KOKONAISVALTAINEN HYVINVOINTI

Ihmisen hyvinvointi voidaan ymmärtää kokonaisuutena, jos ymmärtää kokonaisvaltaisen ajattelun tavan merkityksen. Kokonaisvaltainen hyvinvoinnin tarkastelu vaatii fyysisen, psyykkisen ja henkisen olemuksen huomioon ottamista. Kokonaisvaltainen hyvinvointi voidaan määritellä niin, että se on oman elämän mielekkyyden ylläpitämistä omaa toimintaa ohjaamalla. Toiminnan ohjaus vaatii sitä, että osaa tunnistaa voimavaroja ja aktiivisesti kehittää niitä. Voimavaroina toimivat sosiaalinen, henkinen ja fyysinen hyvinvointi. Merkittävästi vaikuttaa oikeanlainen ravitseminen, riittävä uni ja muut oman elämän merkittävät asiat, kuten esimerkiksi itselle sopiva mielekäs työ. (Hult & Leskinen 2010, 13.)

### 4.1. Äiti on myös nainen

Kaila käsitteli kirjassaan *Äidin kielletyt tunteet*, miten äitiystutkija Sarah Hardy on tutkinut äitiyteen biologisesti sisältyvää ristiriitaisuutta. Teoksessa ilmeni, että äitiys on valintojen tekemistä oman ylläpidon ja lapsen hoivaamisen välillä – ei siis vain jälkimmäistä. Lapsi haluaa niin paljon hoivaa kuin äiti vain suinkin pystyy antamaan. Kerrottiin kuitenkin, että äiti on kiinnostunut myös itsestään ja mahdollisuuksista tuottaa lisää jälkeläisiä. Tämä äitiysristiriita yhdistää suurinta osaa poikasiaan hoivaavia eläinlajeja. (Kaila 2001, 17.)

On oletus, että äitiys kypsyttaa naista ja äitiyteen liittyy ajatus tasapainosta ja harmoniasta. Hoivavietti ja vastuu rauhoittavat häntä puuhailemaan mieluiten kotona lapsiasioiden parissa. Tästä ymmärtää sen stereotypiaan, että äitiyteen kuuluu automaattisesti myös pidättyvyys, puhtaus, itsensä hallinta ja kurinalaisuus. (Janhunen & Oulasmaa 2008, 17.) Täytyy muistaa, että äitiys ei kuitenkaan ole rooli, jolle naisen kaikki muut tunteet ja tarpeet olisivat alisteisia. Naiset ovat äiteinäkin yksilöitä, joilla on omat tarpeensa ja tunne-elämänsä. Äitiyden myötä tulleet suuret muutokset vastuussa, identiteetissä ja työmäärässä johtavatkin



luonnollisesti myös kielteisiin tunteisiin, kuten ärtymykseen lapsen vaatimuksista tai suruun menetetyistä itsenäisyydestä. Jos ja kun äiti kokee kantavansa taakkansa liian yksin, hän voi tuntea myös pettymystä, yksinäisyyttä, masentuneisuutta ja ahdistusta. Mikäli äiti kokee arvostuksen puutetta, voi se hänessä herättää vihaa ja jopa raivoa. Sangen usein tämä kaikki voi olla osa normaalia äitiyttä, vaikka sitä harvemmin näkee muiden elämästä päällepäin. (Janhunen & Oulasmaa 2008, 19.)

Suomalaisissa perheissä nykyään siirrytään usein suhteellisen tasa-arvoisesta, kahden itsenäisen aikuisen parisuhteesta, kertaheitolla tilanteeseen, jossa nainen on pääosin kotona vauvan ensimmäisen elinvuosien ajan. Lapsen syntymä kasvattaa kotitöiden määrää ja valitettavan usein kotityöt jäävät äidin vastuulle. Äidit odottavatkin eniten tukea puolisoiltaan. Täytyy muistaa, että olennainen osa ihmistenkin äitiyttä on toimia siltana lapsen ja yhteisön välillä. Siihen kuuluu muun muassa lastenhoitoavun järjestäminen. Äitiyden jakaminen tai "ulkoistaminen" kuuluu myös nykyajan äitiyteen. Suomessa useat äidit voivat nykyään turvautua puolisoihinsa, vanhempiinsa ja erilaisiin päivähoitojärjestelmiin. Tästäkin huolimatta usein syntyy tilanteita, joissa äiti ja pienokainen viettävät päivänsä kotona kahdestaan ja molemmilla on paha olla. Äitien yksinäisyys, jota äidit kokevat, tarkoittaa yksin vastuussa olemista; muiden aikuisten tuen ja läsnäolon sekä yhteisöllisyyden kaipausta. (Janhunen & Oulasmaa 2008, 74.)

Hyvin useat äidit käyvät sisäistä kamppailua keskenään ristiriitaisten toiveidensa välillä. Suurin osa äideistä haluaisi olla lastensa kanssa mahdollisimman paljon lasten ollessa pieniä. Suomessa tämä toteutuu muuhun Eurooppaan verrattuna paremmin, sillä onneksi yli puolet alle kolmivuotiaista lapsista on äitinsä hoivissa. Kuitenkin toisaalta, äidit haluavat myös elää niin sanottua omaa elämää. He haluavat luoda uraa, tehdä töitä, käydä harrastuksissa ja tavata ystäviä. Kaikkien halujen toteuttaminen on väistämättä äidille raskasta. (Janhunen & Oulasmaa, 2008, 80.)

Rahasta on tiukkaa ja nuorille äideille kotihoidontuki ja asumistuki ovat äitiysrahan lisäksi yleensä ainoita tulonlähteitä. Lapsen kanssa kotiin jääminen on valinta, ja voidaankin sanoa sitä lahjaksi lapselle. (Tolonen 2008, 94.) Valitettavan usein äidillä ei kuitenkaan ole mahdollisuutta jäädä kotiin, vaikka hän haluaisi. Kotiin

jääminen on mahdollista, jos aviomiehen palkasta riittää toimeentuloksi koko perheelle.

## 4.2. Liikkumisen iloa

Utrio kertoi Suomen naisten vuosisadat - toisessa osassa, miten naisten liikuntaharrastus on noudattanut historiassa kahta toisistaan erillään kulkenutta juonetta. Osa naisista pääsi kilpailemaankin ja olivat näin mukana miesehtoisessa kilpaurheilun maailmassa. Usealle naiselle liikunnasta tuli kuitenkin harrastus. Suosituin harrastuksen kohde on silloin ollut naisvoimistelu, joka tähtäsi terveysliikuntaan ilman kilpailun pakkoa. Säätyläisnaisten ja tyttöjen ensimmäiset modernia aikaa ennakoineet ruumiinkulttuurin ja ruumiinharjoitusten muodot liittyivät sosiaaliseen elämään ja terveydenhoitoon: matkattiin terveyskylpylöihin, osallistuttiin sunnuntaipromenadeille ratsain, vainuilla tai kävellen. 1800-luvun alkupuolella tiedetään järjestetyn voimisteluharjoituksia säätyläisnaisille yliopiston yhteydessä, ensin Turussa sitten Helsingissä. (Utrio 2005 b, 179.)

Nykyaikana naisten aseman kohentuminen näkyy myös liikunnassa. Tänä päivänä naiset juoksevat maratonin ja ovat maalissa täsmälleen yhtä hyvässä kunnossa kuin miehet. Iso muutos suhtautumisessa naisten liikuntaan on ollut viimeisten vuosikymmenten aikana valtava. Naisille sopimattomia lajeja ei enää juuri ole. Mäenlaskua naiset eivät paljonkaan harrasta, mutta jos harrastajia löytyy, on laji ilman muuta avoin naisille. Paini tuntuu yhä jotenkin naisille sopimattomalta. Moottoriurheilussa naisia näkyy kuitenkin vähän, mutta tämä ei varmaankaan johdu siitä, etteivätkö naiset voisi näitäkin lajeja harrastaa. Naisilla korostuvat terveydelliset tekijät ja kauneus, miehillä voima ja kestävyys.

Liikunta parantaa mielialaa, auttaa rentoutumaan ja vie ajatukset pois ikävistä asioista. Tämän osoittavat myös tutkimukset. Liikunta suorituksen aikana mieliala kohenee ja vaikutus saattaa kestää jopa useita tunteja. Liikunta vaikuttaa myös

mielialaan välittömästi ja antaa myönteisiä vaikutuksia mielialaan vain silloin, kun se on mielekästä ja omaehtoista. Pakkoliikunta ei synnytä myönteisiä vaikutuksia. Tämä on erittäin tärkeä asia muistaa, kun puhutaan liikunnan vaikutuksista. Täytyy muistaa, että mitä enemmän liikunnassa on pakonomaisuutta, sitä enemmän se laskee mielialaa. Fyysinen kunto nousee aina pakollisessa liikunnassakin, mutta se tapahtuu mielialan kustannuksella. Useiden tutkimusten mukaan liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin välillä on positiivinen yhteys. Paljon ja säännöllisesti liikkuvat ilmoittavat hyvinvointinsa paremmaksi kuin vähän liikkuvat. Tulos ei kuitenkaan ilman muuta tue tulkintaa, jonka mukaan liikunta edistää psyykkistä hyvinvointia, koska on mahdollista, että ennestään hyvinvoivat jaksavat panostaa myös liikkumiseen. Ilmeisesti lähes mikä tahansa liikunta voi edistää psyykkistä hyvinvointia, jos se koetaan mielekkääksi. Liikunta voi olla hyvin kevyttä tai sitten happea kuluttavaa, intensiivistä liikuntaa kuten esimerkiksi aerobic, jääkiekko, juokseminen tai soutu. (Ojanen 1999.)

Voidaankin todeta, että yleensä sellainen liikunta koetaan hyväksi, joka tapahtuu riittävän usein ja kestää riittävän kauan. Kuitenkin liian usein tapahtuva liikunta koetaan helposti pakonomaiseksi. Sopiva määrä on hyvin vaikea määritellä ja se on yksilöllinen asia. Joku voi haluta pelata tennistä tai golfia vaikkapa viisi kertaa viikossa ja nauttii siitä silti. Toiselle kaksi kertaa on sopiva annos ja kolmas kerta olisi jo liikaa. (Ojanen 1999.)

### **4.3. Mielihyvää**

Seksuaalinen mielihyvä ja hyvinvointi ovat olennainen osa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Seksuaalinen nautinto edesauttaa esimerkiksi rentoutumaan, välttämään stressiä, lisäämään tyytyväisyyttä omaan itseen sekä parisuhteeseen. Seksin ja orgasmin aikana välittyy niin sanottua "onnellisuushormonia" joka antaa energiaa, tekee mielen iloisemmaksi ja vahvemmaksi.

Seksuaalisuudella on merkittävä rooli ihmisen kokemukseen itsestään ja omasta hyvinvoinnistaan. Seksuaalinen aktiivisuus, tyydyttyneisyys ja orgasmit ovat selkeästi yhteydessä ihmisen terveyteen. (Virtanen 2000, 20.)

Naisen on tunnettava itsensä hyväksytyksi ja rakastetuksi, jotta hän kykenee nauttimaan seksistä. Varhaiset hylätyksi tulon kokemukset jättävät arven itsetuntoon. Tutustumalla omaan seksuaalihistoriaan voi avata menneisyyden lukkoja. Naisen seksuaalisuuden pohja muodostuu jo lapsuudessa. Siihen vaikuttaa erityisesti varhaisin vuorovaikutussuhde hoivaajaan, usein äitiin. Jos lapsi saa hoivaajalta osakseen hellyyttä ja huomiota, kokee hän itsensä arvokkaaksi ja hyväksytyksi. Katsekontaktin ja huomion puute viestittävät taas lapselle, ettei hän ole tärkeä. Tämä synnyttää epäonnistumisen ja hylätyksi tulemisen tunteita, mitkä johtavat helposti häpeän kokemiseen. Äidin syli ja kosketus antavat tytölle viestin siitä, että aistillinen mielihyvä ja hellyys ovat tyttärelle kuuluvia ja sallittuja asioita. Isä puolestaan antaa tyttärelleen mallin vastakkaisen sukupuolen edustajasta. Se luo käsityksen, miten miesten tulee tyttöä kohdella. Hyväksyvä isä auttaa tyttöä luottamaan miehiin ja valitsemaan itselleen häntä arvostavan kumppanin. (Ranta 2006. )

#### **4.4. Käänä haasteet voitoksi**

Hyvinvointi on monien asioiden summa ja se lähtee aina meistä itsestämme. Hyvinvointi on kokonaisvaltaista, joten ei riitä, että kiinnitetään huomio pelkkään fyysiseen olemukseen. Täytyy muistaa, että henkinen puoli on olennainen osa hyvinvointia. Terveillä elämäntavoilla voi elämän laatua parantaa yllättävän nopeastikin, mutta hyvinvoinnin esteenä voi olla myös käsittelemättömät asiat.

Jos on selvittämättömiä ongelmia jonkun ihmisen kanssa, pyritään välttelemään häntä, sen sijaan, että käsiteltäisiin asia kasvotusten. Runsas ylipaino saa katseet kääntymään pois päin peilistä tai puntarista – totuus tekee kipeää.

Rahavaikeuksissa ei avata laskuja – näin ”hävitetään” laskut. Edellä mainitut esimerkit ovat tavalla tai toisella meille usealle tuttuja. (Karilahti 2008.)

Yksinkertaisesti ei halua kohdata ikäviä asioita - käännetään katse pois, eikä ajatella asiaa. Yleensä keksitään jotain, joka vie ajatukset muualle. Ikävien tunteiden noustessa pintaan, turrutetaan paha oloa esimerkiksi syömällä ja juomalla liikaa tai käyttämällä päihteitä. Tiedostaen kuitenkin, että järkevämpää olisi kohdata ikävät tunteet ja käsitellä niihin liittyvät asiat. Valitettavasti ne eivät syömällä, juomalla tai tupakoimalla katoa.

Jatkuva kiire saattaa myös olla hyvä esimerkki pakenemisesta. Kun on koko ajan menossa, ei tarvitse kohdata ikäviä asioita. Sen lisäksi, että kiirettä voi käyttää hyvänä selityksenä monissa asioissa muille, sitä voi käyttää myös selityksenä itselleen. Joskus ongelmat ovat johtaneet ”mielenkiintoiseen” oravanpyörään; maksuvaikeuksissa oleva ihminen etsii mielihyvää ”shoppailemisesta” ja pahentaa vain tilannettaan. Näin tekee myös ylipainoinen; on paha mieli ylipainosta, niinpä hän syö lisää suruunsa.

Vaikka kuinka paetaan haasteita ja ongelmia, niin itseään ei valitettavasti pääse pakoon. Tietoisesti mielesi voi onnistua kieltämään haluamiasi asioita, mutta alitajunnassasi tiedät totuuden. Sopivissa tilanteissa se aina uudestaan ja uudestaan muistuttaa sinua rempallaan olevista asioista. Se saattaa muistuttaa sinua aamuyöstä herättämällä sinut. Kaikista järkevintä olisi itsesi kannalta käsitellä ongelmat pois silloin, kun ne ovat pieniä. Jotta voisimme elää hyvää elämää, on tärkeää olla rehellinen itselleen. Epämukaviin asioihin tarttuminen kasvattaa rohkeutta ja kykyä ottaa vastaan isompia haasteita elämässä. Asioiden rehellinen kohtaaminen ja niiden hoitaminen kasvattaa elämänhallinnan tunnetta. Itsetunto kohoaa ja energiaa vapautuu elämästä nauttimiseen. Ongelmia ei tarvitse hävetä, niitä on jokaisen elämässä. (Karilahti 2008.)

Haasteita voi yrittää ratkaista itsekkin. Liikkeelle voi lähteä vaikkapa siitä, että kirjoittaa kaikki energiaa vievät asiat ylös, jonka jälkeen tekee toimintasuunnitelman. Milloin mikäkin asia on hoidettu ja miten. Oman hyvinvoinnin kannalta tärkein tekijä on kuitenkin meistä jokainen itse. Se, että on rehellinen omalle itselleen ja kohtaa elämän tarjoamat haasteet rehellisesti.

Tärkeintä on myös asettaa tavoitteita, mitä elämältään haluaa, minne suuntaan haluaa mennä. Pitää kuitenkin elää vain päivän kerrallaan. Voit tehdä tänään oikeita valintoja ja varmistat, että olet menossa oikeaan suuntaan. (Karilahti 2008.)

Haapala kirjoittaa syvällisestä ilmiöstä, jota erityisesti naiset ovat siivittäneet eteenpäin, jossa tärkeintä on kokonaisvaltaisen terveyden etsiminen. Tarkasti ottaen Haapalan mielestä pitäisi puhua terveyden sijasta hyvinvoinnin metsästämisestä. Hyvinvointi ei rajoitu pelkästään siihen, että päivittäistavara-kaupasta valitaan terveellisempiä tuotteita vaan se sisältää niin henkisen kuin fyysisenkin ulottuvuuden. Nimenomaan naiset kokevat, että itsensä kokonaisvaltaisen hoitaminen on tärkeää. Naiset haluavat myös panostaa siihen. Fyysisen hyvinvoinnin lisäksi myös psyykkisen elämän eliksiiri on tavoiteltavaa, sen voimalla voi jaksaa omassa arjessaan paremmin ja hehkeämmin. Useat ovat Haapalan mukaan kertoneet, että he tarvitsevat henkilökohtaisen hyvinvoinnin, jotta he pystyisivät suoriutumaan nyky-yhteiskunnan vaatimuksista ja pitämään yllä kilpailuhenkisyyttä. (Haapala 2006, 17).

## 5. VOIMAANTUMINEN

### 5.1. Tuuletetaan

Nykyajan nainen kamppailee arkisen jaksamisensa kanssa päivittäin. Hän taistelee vaatimusten, suoritusten, rakkauden ja yksinäisyyden viidakossa valitettavan usein yksin, ilman muiden turvaa tai apua. Kysymys ei ole siitä, ettei nainen pärjäisi, mutta taistelu kuitenkin voi joskus uuvuttaa. Me naiset tiedämme sen, että olisi tarpeen välillä kurkistaa kaappeihin, vinttikomeroihin ja kesämökin liitereihinkin. Joinakin aikoina olisi tarpeellista tehdä kunnan tupatarkastus: kaikki tyhjennetään kaapeista pois, lakastaan pölyt, siivotaan kunnolla, pestään ja tuuletetaan. Koinsyömät ja liian kuluneet vaatteet heitetään pois, tarpeeton laitetaan kierrätykseen tai roskiin ja mietitään, mitä kaikkea vielä tarvitsemme elämässämme. Tuulettaminen ei kuitenkaan tarkoita aina sitä, että kaikki vanha täytyisi heittää pois ja hylätä lopullisesti. Vanhaa pitää siis raivata tieltä pois, jotta jotakin uutta voisi syntyä tai pikkuhiljaa tulla tilalle. Meidän naisten tulisikin elämässämme pystyä tekemään sellaisia muutoksia, joiden myötä arkemme tuntuisi jälleen mielekkäämmälle. (Juntunen 2006, 7-8.)

”Downshifting” ilmiöstä puhutaan tällä hetkellä maailmalla. Siinä ihmiset ovat heränneet siihen, että he ovat hukkumaisillaan omaan ainutkertaiseen elämänsä, mahdollisuuden olla minä tässä ja nyt. Siinä kerrotaan miten patologinen kiire, aikataulut, elintason metsästys ja kovat arvot ovat saaneet vastavoiman. Siitä pidetään tärkeänä, että elämässä on enemmän sisältöä ja elämän sisältä on materiaalista ja yltäkylläisyyttä tärkeämpää. (Haapala 2006, 15.) Toinen ilmiö, jota erityisesti naiset ovat siivittäneet eteenpäin, on kokonaisvaltaisen terveyden etsiminen.

On syytä miettiä, mitä yksilö voi tehdä parantaakseen omaa henkistä hyvinvointia. Yhteiskunnalta, talouselämältä tai työpaikoilta ei ole yleensä paljon apua saanut tämän osa-alueen hoitamisessa ja varmistamisessa, vaan se on jäänyt yksilön

oman aktiivisuuden ja ymmärryksen varaan. Fyysisen hyvinvoinnin lisäämiseen kuuluu olennaisesti se, että pitää itsestään huolta esimerkiksi hoitamalla kuntoaan ja syömällä terveellisesti. Haapala kertoo, että psyykkistä hyvinvointia voi luonnollisesti lisätä oikeilla fyysisillä ponnisteluilla ja elämäntapavalinnoilla, mutta ne eivät yksin riitä tuottamaan haluttua mielen tasapainoa. Haapalan mielestä tarvitaan sitä, että ihminen tiedostaa oman itsensä myös henkisenä kokonaisuutena. Tietoiseksi tulemisella tarkoitetaan käsitystä ja kokemusta omasta itsestä sekä siitä, miten voi ja millaisen todellisuuden keskellä elää. Se merkitsee Haapalan mukaan sitä, että ihminen hiljentyy kuuntelemaan tunteitaan, toiveitaan ja totuutta omasta elämästä. Tämä vaatii paitsi aikaa, myös uskallusta olla totta ja läsnä itselleen. (Haapala 2006, 19.)

## **5.2. Ole kotona itsessäsi**

Erilaiset niin sanotut tunnevammat ja – lukot voivat olla itsetunnon raskaimpia taakkoja niin naisilla kuin miehilläkin. Vaikka naiset ilmaisevat viimeaikaisten aivotutkimusten mukaan tuntemuksiaan miestä paremmin ja kielellisemmin, naisetkin ovat valitettavan usein hukassa, kun he yrittävät ymmärtää, missä tuntuu ja miksi. Usein, varsinkin sellaisia tunteita, joita nainen kokee kielteiseksi, hän yrittää paeta työhön, syöpöttelyyn, ”shoppailuun” ja nykyisin yhä valitettavan usein myös eri päihteesiin, sen sijaan, että hän uskaltaisi kurkistaa tunteittensa tunneliin ja ruveta avaamaan elämisen tielle jääneitä esteitä. Blomster kirjoittaa, että ikuinen riittämättömyyden ja kelpaamattomuuden tunne on vaikein kaikista tunnekivuista. Blomsterin mukaan se pitää sisällään pelon hylätyksi tulemisesta: siitä, ettei kukaan välitä minusta, eikä rakasta minua sellaisena kuin olen. Riittämättömyys, joka on erittäin hallitseva tunne ja joka johtaa suorittamisen, on eräänlaista perushäpeää. Se on pikkuhiljaa, salakavalasti kokemuksen kautta tunteeksi muuttunutta viestiä siitä, että nainen kelpaa vain, jos hän on kiltti tyttö ja täyttää toisten tarpeet. Blomster kirjoittaa myös, että kiltti häpeänainen on itse asiassa kävelevä aikapommi, joka saattaa ulospäin olla piiloaggressiivinen jarruttaja, jäkättäjä, kriitikko ja selän takana puhuja, kateellinen, pahansuopa ja valheellinen



panettelija. Sitten niin sanottu häpeänainen ihmettelee, kun on niin yksinäinen olo, vaikka hän ei ole kotona edes itsessään. (Blomster 2006, 82-83.)

Usein pyritään muuttamaan esimerkiksi puolisoa. Tulisi kuitenkin ymmärtää, kuinka valtavasti heitetään energiaa hukkaan sitä yritettäessä. Suositeltavampaa on säästää voimia sellaiseen asiaan, jossa voitto on myös mahdollista. Täytyy sisäistää se, että muutoksen avain olemme aina me itse, ei kukaan muu. Emme voi muuttaa toisten käytöstä ja asenteita, mutta omiamme voimme. Muutos lähtee aina meistä itsestämme, eikä se lähde koskaan toisten vaatimana. Tämä koskee kaikkia ihmissuhteitamme. (Hämäläinen 2004, 115.)

Kaikki koettu on kokemuksen jälkinä ihmisessä. Henkistä laatuamme määrittelee kykymme selviytyä. Kaikkeen kokemaan liittyy kasvuun kutsu. Olemalla rehellinen itsellesi ja avoin voit pyrkiä valoon. Mitä enemmän ihminen ottaa huomioon henkiset lähtökohtansa, sitä voimakkaampana hän kokee ja tuntee kutsun kasvuun. Se halu saa tutkimaan, opiskelemaan, ottamaan selvää, luomaan ja nauttimaan kokemuksista. Innostuneisuus ja nälkä elää sekä kokea pakottaa liikkeelle. Ympärillä on niin runsaasti kaikkea, jota ei ole vielä sisäistetty ja tutkittu. Erilainen maailman hälinä, ihmisten tyytymättömyys ja stressi ovat haasteena. On yritettävä vastustaa negatiivista energiaa ja ahdistusta. Suojautuminen tapahtuu aina itsessä, henkisellä tasolla. On valmistauduttava itsessämme. Kaiken elämän keskellä järjestää itselle rauhaa ja hiljaisuutta – antaa tilaa itselle. Tärkeä on opetella kuuntelemaan itseään. (Impola 2006, 33.)

Itsensä rakastaminen ei tarkoita itserakkautta, vaan se on sen vastakohta. Itserakkaus on peräisin täyttymättömien tarpeiden tyhjyydestä. Itserakas väittää, ettei se ole saanut muilta ikinä mitään, että sillä on oikeus ottaa ne nyt. Itserakas ihminen luulee olevansa maailman napa, kaiken keskipiste. Itseänsä rakastama ihminen haluaa ja yrittää antaa muille. Sellainen ihminen yrittää antaa maailmalle, mitä se tarvitsee. (Blomster 2006, 91.)

## 6. VOIMAVAROJA NAISENA ELÄMISEEN JA OLEMISEEN-TAPAHTUMA

### 6.1. Tapahtuman suunnittelu

Tarkoitukseni oli ensin suunnitella ohjelmaa koko viikonlopun ajaksi. Keskusteltuani asiasta litan Pirtin hallitusten jäsenten kanssa, he kuitenkin olivat sitä mieltä, että ehkä tapahtuma voisi olla kuitenkin yhden päivän mittainen. Suunnittelemani päivän oli tarkoitus pitää sisällään monipuolisesti ohjelmaa. Päivän ohjelman sisältö olisi voinut olla taidetta, maalaamista ja valokuvaamista – draamaa ja tunteiden purkamista näyttelemisen avulla - sekä hierontaa ja rentoutushoitoja että ”henkihoitoja”. Tarkoitus oli rahoittaa päivä siten, että vetäjät saisivat pienen korvauksen työstään; esimerkiksi hieronnasta ja draaman ohjauksesta. Suurimmaksi haasteeksi toimintapäivää suunnitellessani nousi se, että miten päivä palvelisi monen ikäisiä naisia. Ohjelmaa tulisi olla nuorille ja vanhemmille naisille.

Tilat muuttuivat useaan kertaan suunnitteluja tehtäessä. Ensisijainen tarkoitus oli pitää tilaisuus Mäyrän entisellä ala-asteella. Siellä kuitenkin tuli vesivahinko ja tapahtuma oli siirrettävä muualle. Seuraava tilavaihtoehto oli Oulaisten keskustassa sijaitseva elokuvateatteri Kulman Kino. Tapahtuman päivämääräksi oli sovittu 17.4.2010

Päivän ohjelmaksi sovittiin: Suvi Perälän kasvohoidot, Matkanivan Nuorisoseuran Kantateatterin nuorten näytelmä *Pieniäsuuria* ja Jenna-Miia Kaivosojan musiikki esitys sekä terapeutti/naurujoogan vetäjä Helsingistä. Päivän ohjelma jakautui kahteen osioon ja väliajalla oli vapaata aikaa, jolloin oli mahdollisuus käydä kotona tai kaupungilla syömässä tai sitten voi teettää itselleen kasvohoitoja.

Tapahtuman mainokset oli jo valmistumassa, kun pääluennoitsija ei enää vastannut viesteihini. Vastaamattomuus ja talousepäselvytykset veivät luottamuksen kyseiseen henkilöön. Terapeutin osuus päivän ohjelmasta oli merkittävä ja

sovimme talousasioista hänen kanssaan hyvissä ajoin, mutta sopimamme asiat eivät lopulta pitäneet paikkaansa. Osallistumismaksu olisi pitänyt nostaa kohtuuttoman korkeaksi, jotta kaikki terapeutin ennalta ilmoittamattomat kulut olisi saatu maksettua. Sen jälkeen muutamalle näytelmän esiintyjälle tuli este. Lopulta kaikki sovitut asiat olivat peruuntuneet ja tapahtuma oli suunniteltava uudelleen.

Sovitusta päivämäärästä kasvohoitajan ja musiikki esiintyjän kanssa päätin pitää kiinni, mutta ajan puutteen takia päivä lyheni ”Voimavaroja naisena elämiseen ja olemiseen” - illaksi.

Tapahtuman paikka muuttui kuitenkin taas. Toivoin illasta pienemmän ja lämpimämmän tapahtuman, kuin elokuvateatterin tiloissa olisi pystynyt järjestämään. Netin avustuksella löysin loistavan paikan uusille suunnitelmilleni - Kestitupa Ollilan.

Lea Ollila toimii yrittäjänä Kestitupa Ollilassa. Hän oli ollut mukana myös litan Pirtin toiminnassa. Kerroin hänelle suunnitelmistani ja hän laittoi minulle sähköpostiin tarjouksen (katso liite 2.), jonka hyväksyin. Sovimme, että Lea valmistaa iltapalan, joka sopisi illan teemaan. Lea tekee myös kaikille yrttijalkakylvyt ja opastaa, miten naiset voivat erilaisilla yrteillä vaikuttaa hyvinvointiinsa. Kahvinjuonnin lomassa Lea myös kertoisi historiallisen Kestituvan historiasta.

Kauneushoidosta ja tuotteista esitelmöisi alkuperäisen suunnitelman mukaisesti kauneuskonsultti Suvi Perälä. Häneltä voisi myös ostaa erilaisia kauneushoitoon liittyviä tuotteita. Kaivosojan Jenna-Miian musiikkihetki oli sovittu myös aikaisemmin ja sen siirtämisessä pienempiin tiloihin ei ollut ongelmia.

Illani kaipasi kuitenkin vielä jotakin! Netistä löysin energiahoitaja Caner Maaretin yhteystiedot ja kotisivut <http://maaretcaner.suntuubi.com/fi/Etusivu/Esittely/> . Hän innostui illastani ja suostui tulemaan kertomaan energiahoidoista. Maaret ja toinen henkihoitaja antaisivat rentoutusharjoituksen lisäksi jokaiselle yksilökohtaisen henkihoidon.

Illan ohjelma oli vihdoinkin muotoutunut mieleiseeni suuntaan; rennoksi ja vapaamuotoiseksi erilaisine hoitoineen.



KUVA 1. *Kestitupa Ollila henkii historiaa.*

OHJELMA:

Klo 16.00 Aloituskahvit

Tervetuliaispuhe: Miia-Riikka Pajala

Klo 16.45 Kestitupa Ollilan tilojen esittely

”Hyvinvointia luonnonyrteistä”: Lea Ollila

Klo 17.15 Ihon & kasvojenhoito, tuote-esittely: Suvi Perälä

Klo 17.45 Energiahoitot. Maaret Caner ja Sanna Veteläinen.

Ryhmänä rentoutus- ja mielikuvaharjoituksia.

Klo 18.30 Yrttijalkakylvyt, kasvohoidot ja reiki- ja energiahoitot.

Vapaasti valittavia.

Klo 21.00 Musiikkihetki: Jenna-Miia Kaivosoja

Iltaapalaa voi syödä itselleen sopivassa ajankohdassa tuvan puolella.

Tilojen ja eri hoitojen kannalta oli tarpeen rajata osallistujamäärä. Lean kanssa yhdessä määrittelimme osallistujamääräksi maksimissaan 30 henkeä. Osallistujamäärän rajallisuuden takia en mainostanut julkisesti tilaisuutta. Tein esitteen (katso liite 3.), jota lähetin litan Pirtin jäsenille, oman elämän naisille sekä asiasta kiinnostuneille sähköpostin välityksellä ja osan esitteistä jaoin suoraan käteen. Sovin Lean kanssa päivämäärän, jolloin ilmoitan hänelle ilmoittautuneiden määrän ja ruoka-allergiat.

## **6.2. Tapahtuman toteutus**

Voimavaroja naisena elämiseen ja olemiseen iltaan ilmoittautui vajaa 30 naista. Olin tutustunut paikkaan ulkopuolelta, mutta sisätilat näin vasta ensikertaa itse toiminta iltana. Olimme sopineet näkemieni kuvien perusteella mitä tapahtuu missäkin tilassa. Ennen illan alkua musiikkivehkeet asennettiin valmiiksi. Energiahoitajien tilat laitettiin valmiiksi. Kauneuskonsultti laittoi omat tuotteensa esille ja kasvohoituhuoneen valmiiksi. Lea Ollila oli valmistanut ruuat valmiiksi ja saunalle oli valmisteltu odottamaan jalkakylpyihin tarvittavia tuotteita.

Aloitimme vapaamuotoisesti kahvilla ja sen jälkeen etenimme ohjelmiston mukaisesti. Aluksi kerroin opinnäytetyöstäni ja miksi olin halunnut järjestää tämän illan. Toivotin kaikki sydämellisesti tervetulleeksi ja toivoin kaikkien löytävän illan aikana ajatuksen siitä, että itsestä ja omasta jaksamisesta tulisi pitää huolta. Lea kertoi Kestitupa Ollilan historiaa. Rakennus on vanha ja siihen mahtuu monta tarinaa. Lea kertoi myös luonnonyrteistä ja miten niitä voi hyödyntää ravintona ja apuna terveyden hoitoon. Yrtit herättivät naisissa paljon kysymyksiä. Naisten keskuudessa heräsi ajatus myös siitä, että olisi mielenkiintoista järjestää ilta, jossa käsiteltäisiin pelkästään luonnonyrtejä.

Kauneuskonsultti Suvi Perälä kertoi ihon hoidosta ja esittelemistään tuotteista. Tuotteita oli sekä ulkoisesti että sisäisesti käytettäviä. Suvi korosti miten tärkeää on löytää omalle iholle sopivat tuotteet ja todella huolehtia ihon puhdistuksesta ja

kosteutuksesta. Naisilla heräsi paljon kysymyksiä, joita lopuksi käytiin läpi. Tuotteita sai myös ostaa mukaan ja tilata.

Caner Maaret ja Vetelinen Sanna kertoivat energiahoidoista sekä pitivät rentoutus- ja mielikuvaharjoituksia. Keskustelimme ja jaoinme myös aiempia kokemuksia energiahoidoista. Yksittäisiä energiahaitoja tarjottiin niitä haluaville.

Kestitupa Ollila oli erittäin onnistunut valinta tilojen suhteen. Rakennus oli täynnä antiikkisia ja myös naisten historiasta kertovia huonekaluja. Tilat ja esittelijät innostivat lähes kaikki osallistumaan erilaisiin hoitoihin.



KUVA 2. Hiljaisuuden hetkiä.

Rentoutusharjoitusten aikana saimme ummistaa silmämme ja aika kului kuin siivillä. Taustalla soi rauhallinen musiikki ja pieni rumpu, jota Sanna soitti välillä.



KUVA 3. *Energiahoito alkaa.*



KUVA 4. *Jalat voivat hyvin yrttikylvyssä.*

Yrttialkakylypyjä tehtiin pienissä ryhmissä pihalla sijaitsevassa saunarakennuksessa. Samalla naiset saivat lisää tietoa eri yrteistä.

Iltapalaa sai käydä ottamassa pöydästä silloin kun itse halusi seisovasta pöydästä. Moni nauttikin iltapalaansa hoitojen välissä ja seurusteli samalla muiden naisten kanssa. Pöydässä jaettiin monta mielenkiintoista kokemusta energiahoidosta. Juttua riitti naisten kesken. Illan hämärtyessä istuimme takkatulen ja kynttilöiden valossa ja keskustelimme vapaamuotoisesti. Tunnelma oli ihanan vapaa ja naiset olivat rentoutuneita eri hoitojen jälkeen.



KUVA 5. *Takkatulen ääressä oli tunnelmaa.*

Jenna-Miian tunnelmallinen musiikkihetki päätti onnistuneen illan. Ilta pitkittyi kuitenkin niin usean halutessa yksittäisiä hoitoja, että ihan kaikki eivät jaksaneet jäädä musiikkihetkeen asti. Kotiin lähti kuitenkin rentoutuneita ja tyytyväisiä naisia.

Naisten lähdettyä jäin maksamaan Lealle laskun. Kestitupa Ollilan lasku, joka sisälsi tilavuokran, ruokatarjoilun ja ohjelmapalvelun seuraavasti:

*Aloituskahvit: kahvi / tee, pannukakku ja hillo*

*Kevyt iltapala: Pastasalaatti, tuoresalaatti, nokkossämpylät ja levite, yrttihyrrät, yrttijuoma, vesi*

*Esitelmä aiheesta "Hyvinvointia luonnonyrteistä", kesto 30 minuuttia ja pieni esittely Ollilasta.*



*Pakettihinta: 20 €/ henkilö sisältäen alv 22 %, osallistujamäärä minimissään 10 henkilöä ja maksimissaan 30 henkilöä.*

*Maksuehto: Käteisellä. Tilaaja maksaa yhteissumman paikanpäällä osallistuneiden henkilöiden määrän mukaan.*

Maaretille maksoin etukäteen tilille 85 euroa matkakorvauksina. Yksittäiset energiahoidot maksettiin suoraan energiahoitajille. Kasvohoidot ja myydyistä ihonhoito tuotteista korvaus maksettiin suoraan Suville. Jenna-Miialle maksoin 50 euroa musiikkiesityksestä.

### **6.3. Tapahtuman arviointi**

Suunnitellessani voimavaroja naisena elämiseen ja olemiseen iltaa kohtasin useita vastoinkäymisiä. Opin sen, että täytyy olla varautunut kaikkeen mahdolliseen suunniteltaessa tapahtumia. Täytyy kyetä muuttamaan suunnitelmia, eikä välttämättä riitä, että on yksi varasuunnitelma. Opinnäytetyössäni täytyi muuttaa suunnitelmia useamman kerran. Vasta kolmas - ”C-suunnitelma” - toteutui. Opin, että kaikesta sovitusta pitää pyytää kirjallinen sopimus, mistä voi aina tarkistaa, mitä on sovittu.

Olen erittäin tyytyväinen järjestämäni iltaan. Sain positiivista palautetta iltaan osallistuneilta eri-ikäisiltä naisilta ja tytöiltä. Olin kokenut haasteeksi suunnitella ohjelmaa kaikenikäisille naisille. Tapahtuma oli mielestäni onnistunut tässä haasteessa. Ilta tarjosi kaikille jotakin.

Tärkein lahja, jonka ihminen voi antaa itselleen, on tutustua itseensä. Kuka minä olen? Mihin olen menossa? Nykyaikana jatkuvan kiireen keskellä, stressin, kalentereiden ja aikataulujen sekamelskassa voi valitettavan usein kadottaa kosketuksen itseensä ja todellisiin tunteisiin. Saattaa käydä myös niin, että näkemykset elämän peruskysymyksistä hämärtyvät. Me emme välttämättä silloin enää tiedä mikä tarkoitus elämällä ja meidän olemassa ololla on. (Ahonen 1994, 13.).

Illan aikana jokainen oli kasvokkain näiden kysymyksen kanssa. Kuka minä olen? Millaisia asioita arvostan elämässäni? Miten minä pidän huolen itsestäni? Miten minä kuuntelen sisintäni. Iltaani osallistuvat naiset pohtivat näitä kysymyksiä ja tekivät löytöretkiä itseensä ja saivat avaimet tehdä niin myöhemminkin.

Se jäi hieman harmittamaan, että Jenna-Miian musiikki hetkeä eivät aivan kaikki jaksaneet jäädä odottamaan. Yksittäisiä hoitoja halusi yllättävän moni. Jotkut kävivät useammassa yksittäisessä hoidossa. Mietin sitä, että olisiko minun pitänyt aikatauluttaa ilta jotenkin eri tavalla. Olisin voinut laittaa Jenna-Miian musiikki hetken tulemaan ennen yksittäishoitojen alkamista. Halusin kuitenkin musiikkihetken päättävän illan, sillä se hiljensi meidät yhdessä ja ilta sai selkeän lopetuksen. En siis olisi kuitenkaan jälkeinpäin muuttanut ohjelmiston järjestystä.

Olin tehnyt iltaan palautelomakkeet jotka naiset täyttivät. Palautelomakkeen kysymykset olivat: 1. *Mitkä ovat oman elämäsi voimavaroja?* 2. *Mitä ajatuksia ilta herätti?*

Yhteenvetona iltaan osallistuvien naisten ”oman elämän voimavaroista” pääällimmäisinä asioina nousivat esiin perhe, ystävät, toimiva parisuhde sekä mielekäs työ. Tärkeinä voimavaroina mainittiin myös harrastukset, luonnossa liikkuminen, musiikki ja liikunta. Nousi myös esiin omia luonteenpiirteitä kuvaavia asioita, kuten esimerkiksi ulospäin suuntautuneisuus ja iloisuus.

Naiset kirjoittivat illan herättämistä ajatuksista hyvin monipuolista palautetta. Iltaa kuvailtiin vapaamuotoiseksi ja se tarjosi monelle kaivatun irtioton arjesta. Moni oli sitä mieltä, että ilta kannusti hoitamaan itseään enemmän. Usealla heräsi illan aikana kiinnostus yrteihin ja energiahoitoihin. Paikan valinta oli mielestäni onnistunut, sillä se sai paljon kehuja ja ruoka oli erityisen maittavaa. Vastaavanlaisia iltoja toivottiin järjestettävän lisää. Illan lopuksi naisille jäi rento fiilis ja palautteiden yhteenvetona voin todeta, että ilta oli oikein onnistunut.

## 7. POHDINTA

Jo opiskelujen alussa nousi esiin kaukana hämmöttävä aika oman opinnäytetyön tekemisestä. Ajatus hieman pelotti, ”miten minä koskaan saan sen itse tehtyä”. Opinnäytetyöni aihe vaihteli useaan kertaan. Halusin kuitenkin tehdä aiheesta, joka minua itseäni kiinnosti. Tässä tavoitteessa olen mielestäni onnistunut hyvin. Opinnäytetyötä tehdessäni oikean aiheen valitseminen on tullut varmaksi. Olen pitänyt aiheesta ja olen valinnut juuri oikean tavan toteuttaa opinnäytetyöni.

Täytyy myös sanoa, olen hyvin ylpeä koulutettu suomalainen nainen. Tutkiessani naistutkimuksen historiaa, nousi hyvin vahvasti esille se, miten naisten olot ovat viimeisten vuosikymmenten aikana muuttuneet. Nykyajan naisten itsestään selvänä pitämät asiat eivät olleet todellakaan aina niin itsestään selviä. Tähän asti emme olisi päässeet ilman vaikuttavia, itseensä uskovia naisia, kiitos siitä heille. Yhtenä esimerkkinä naistutkimuksen historia osuudessa kerroinkin rohkeasta ja viisaasta naisesta Elisabeth Blomqvististä, joka toimi Suomen naiskasvatuksen tiennäyttäjänä.

On erittäin tärkeää muistaa, että naisen asema yhteiskunnassamme on muuttunut suuresti suhteellisen lyhyen ajanjakson aikana. Laaja osuus naistutkimuksen historiasta opinnäytetyössäni avaa mielestäni hyvän ja selkeän lukupaketin sukeltaa menneiden sukupolvien naisten elämään. Tästä syystä olen kirjoittanut kattavan osuuden tietoa naistutkimuksen historiaa opinnäytetyöhöni.

Olen ollut tyytyväinen päätökseeni valita toiminnallinen opinnäytetyö, jossa on projektin piirteitä. Nykyaikana arvostetaan luovuutta ja halua tehdä asioita omalla tavallaan. Täytyy kyetä itsenäisiin ratkaisuihin ja löytää oma tyylinsä toteuttaa asioita parhaaksi näkemällään tavalla. Pidän itseäni toiminnan ihmisenä, enkä haluasi istua aloillani ”kahdeksasta neljään” toimistossa pyöritellen pelkästään laskelmia ja papereita. Tällä hetkellä haluan työskennellä ihmisten parissa. Valitessani kiinnostavan tavan toteuttaa opinnäytetyöni, oli se mielekkäämpää kahlata loppuun saakka.

Nykyajan naiset ovat usein kiireisiä. Heidän täytyy tai he saavat luoda uraa kuten miehetkin. Nykyajan perheillä tulee olla kaksi elättäjää. Tarkoitukseni on ollut tämän opinnäytetyöni avulla painottaa sitä, että meidän naisten tulee antaa aikaa itselle ja huolehtia itsestämme. Mielestäni tämän opinnäytetyön lukeneelle herää ajatuksia omasta ajankäytöstä ja naiseudesta. Jokaisella voi olla yksilöllisiä voimavaroja elämässään. Niitä voi olla esimerkiksi maalaaminen, lenkkeily tai kirjoittaminen. Tärkeää kuitenkin on, että niitä on. Maailmassa on niin paljon mielenkiintoisia asioita tarjottavana, että jokainen varmasti löytää omat keinonsa halutessaan. On myös tärkeää antaa itselle aikaa vaan olla ja hemmotella itseään ilman suorituksia. Meidän pitää osata pitää huolta itsestämme sekä ulkoisesti, että sisäisesti, jotta voisimme pitää huolta muista.

## LÄHTEET

Ahonen, H. 1994. Löytöretki itseen. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Blomster, S. 2006. Tunteista voimaa! Teoksessa Aika tuulettaa s. 81-96. Toim. Juntunen, L-K. Helsinki: Kustannus Oy Arkki.

Haapala, J. 2006. Nainen hyvinvoinnin kintereillä. Teoksessa Aika tuulettaa s. 13-24. Toim. Laura-Kati Juntunen. Helsinki: Kustannus Oy Arkki.

Hakala, J. 2000. Opinnäyte luovasti, Kehittämisen ja tutkimustyön opas. Gaudeamus. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Hult, H-M. & Leskinen, T. 2010. Kokonaisvaltainen hyvinvointi - Kristallisoitua toimintasi. Saavuta tavoitteesi. Tammi PRO.

Hämäläinen, P. 2004. Rohkeuden voima, Ikaroksen kutsu innostuksen siiville. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Impola, E-L. 2006. Matkaopas itseksi kasvamiseen. Raahen Rannikon Laatupaino Oy.

Janhunen, K. & Oulasmaa, M. 2008. Äidin kielletyt tunteet. Väestöliitto. Nykypaino Oy.

Juntunen, L-K. 2006. Aika tuulettaa. Helsinki: Kustannus Oy Arkki.

Kaila, P. 2001. Leikki-ikäisen lapsen hoito ja kasvatusneuvonnan kehittäminen perhekeskeisessä neuvolatyössä. Väitöskirja. Turun yliopisto.

Ranta, T-L. 2006. Naisen nautinto. Minerva.

Tolonen, T. 2008. Yhteiskuntaluokka ja sukupuoli. Nuorisotutkimusverkosto. Tampere: Vastapaino.

Utrio, K. 2005a. Suomen naisen vuosisadat, 1 Piikasta maisteriksi. Helsinki: Karisto Oy:n kirjapaino, Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Utrio, K. 2005b. Suomen naisen vuosisadat, 2 Toivon rakentajat. Helsinki: Karisto Oy:n kirjapaino, Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

[http://www.mtv3.fi/helmi/hyvinvointi/artikkeli.shtml/432536?hyvinvointi-voin\\_hyvin-tasapaino](http://www.mtv3.fi/helmi/hyvinvointi/artikkeli.shtml/432536?hyvinvointi-voin_hyvin-tasapaino)

(luettu 16.7.10)

<http://www.markkuojanen.com/sivut/psykologia/liikunta/naiset-ja-liikunta.php>

(luettu 16.7.10)

**AIKATAULU**

2009 vuoden ajan pohdin päättötyötäni, tulevaa aihetta ja toteutustapaa.

2009 joulukuun alussa kävin opettajani Marja Savolaisen kanssa keskustelua aiheestani.

2009 joulukuussa kävin alustavaa keskustelua päättötyöni toiminnallisesta osuudesta litan Pirtin hallitusten jäsenten kanssa.

2009 joulukuussa tein tiimille esityksen aiheesta. Sain luvan aloittaa päättötyöni tekemisen.

2010 tammikuussa sovin litan Pirtin hallitusten jäsenten kanssa, että pidän toiminnallisen päivän maaliskuussa tai huhtikuussa. Aloitan toiminnan suunnittelun.

2010 18.1. tutkimussuunnitelma seminaari.

2010 helmikuussa "Voimavaroja naisena elämiseen ja olemiseen" päivän suunnittelua.

2010 maaliskuussa toiminta päivän suunnitelmat muuttuvat A:sta C:hen.

2010 28.3 varaan Kestitupa Ollilan ja sovin järjestelyistä Lea Ollilan kanssa. Teen uudet ilmoitukset "Voimavaroja naisena elämiseen ja olemiseen illasta" ja laitan ne eteenpäin.

2010 9.4 ilmoitan osallistujia määrän ja ruoka-aine allergiat Kestitupa Ollilaan.

2010 17.4 päättötyöni toiminnallinen osuus "Voimavaroja naisena elämiseen ja olemiseen ilta".

2010 huhtikuu-elokuu teoriaosuuden kirjoittamista.

2010 23.8 väliseminaari.

2010 elokuu-lokakuu opinnäytetyön viimeistelyä.

2010 12.10 loppuseminaari.

Miia Pajala  
puh. 040 742 8376

Puhelinkeskustelumme 28.3.2010

Naisten voimavara/ hemmottelupäivä

Kiitämme tarjouspyynnöstänne ja tarjoamme Teille pakettia, joka sisältää tilavuokran, ruokatarjoilun ja ohjelmapalvelun seuraavasti:

Aloituskahvit: kahvi / tee, pannukakku ja hillo

Kevyt iltapala: Pastasalaatti, tuoresalaatti, nokkossämpylät ja levite, yrttihyrrät, yrttijuoma, vesi

Esitelmä aiheesta ”Hyvinvointia luonnonyrteistä”, kesto 30 min. ja pieni esittely Ollilasta.

Yrttijalkakylpy: Toteutetaan 10 henkilön ryhmissä saunakamarissa. Yhdellä ryhmällä menee aikaa 20–30 min.

Toimitusaika	17.04.2010 klo16-
Pakettihinta hlö	20 €/ hlö sis. alv 22 %, osallistujamäärä min. 10 hlö ja max. 30
Maksuehto	Käteisellä. Tilaaja maksaa yhteissumman paikanpäällä osallistuneiden henkilöiden määrän mukaan.
Tarjous voimassa	10.04.2010 saakka

Ystävällisin terveisin

Kestitupa Ollila  
Lea Ollila



## **”VOIMAVAROJA NAISENA ELÄMISEEN JA OLEMISEEN ILTA”**

**Lauantaina 17.4 alkaen klo:16.00 ja päättyen noin klo 21.30.**

*Opiskelen Keskipohjanmaan ammattikorkeakoulussa Ylivieskan yksikössä. Tuleva tutkintonimikkeeni on Sosionomi. Järjestän opinnäytetyöni toiminnallisena osana ”Voimavaroja naisena elämiseen ja olemiseen illan”. Opinnäytetyöni avainsanoja on: naisen kokonaisvaltainen hyvinvointi, naistutkimus ja voimaantuminen.*

**Ilta järjestetään KESTITUPA OLLILASSA.**

**Lisätietoja ja ajo-ohjeet:** (<http://www.kestitupa.fi/etusivu>).

*Illan aikana saat aikaa kuunnella itseäsi ja mm:*

- Saat kuulla Lea Ollilalta tietoa Kestitupa Ollilasta ja kuulla miten saa **”Hyvinvointia luonnonyrteistä”**.
- Väsyneet jalkasi saavat kokea **yrttijalkakylvyn**.
- ”Kauniina kesää kohti”. **Kauneudenhoidosta ja tuotteista** kertoo kauneuskonsultti Suvi Perälä.
- Oulusta tulee kertomaan **energiahoidoista** Maaret Caner. ” *Maaret on kouluttautunut Kundalini, Gold- ja Purple Reiki Masteriksi. Hän on käynyt myös Usui Reiki I ja II kurssit. Hänellä on kokemusta energiahoidoista pitkältä ajalta.*” *Lisätietoja: (<http://maaretcaner.suntuubi.com/>)*
- Maaret teettää myös **rentoutusharjoituksia** joissa koko kehosi ja mielesi saa rentoutua. (Ota mukaan pehmyt alusta esim. jumppapatja.)
- Illan päätteeksi on Jenna-Miia Kaivosojan **musiikkihetki**.

**Illan hinta on 25euroa. Maksut maksetaan käteisellä paikanpäällä.**

**YKSITYISHOIDOT:**

**Kasvohoito:** Kestää noin 45minuuttia. Hinta: 35 euroa.

**Energiahoito:** Kestää noin 30minuuttia. Hinta 20euroa.

Varaa yksityishoidot ilmoittautumisen yhteydessä.

*Menu:*

Aloituskahvit: kahvi / tee, pannukakku ja hillo

Kevyt iltapala: Pastasalaatti, tuoresalaatti, nokkossämpylät ja levite, yrttihyrrät, yrttijuoma, vesi.

Kerrothan ilmoittautumisesi yhteydessä mahdolliset ruoka-aine allergiasi!

*Maksimissaan iltaan mahtuu osallistumaan 30 naista. Ilmoittauduthan 9.4 mennessä.*

*Lisätiedustelut ja ilmoittautumiset **Miia Pajalalle** soittamalla tai tekstiviestillä numeroon **040-7428376** . Tai sähköpostilla osoitteeseen: [miia\\_pajala@hotmail.com](mailto:miia_pajala@hotmail.com).*

*Anna aikaa ITSELLESI ja tule mukaan.*

