

IRTAUTUMINEN KULUTUSKESKEISYYDESTÄ KÖYHYSTARINOISSA

Pirjo Aunesluoma
Maisterintutkielma
Sosiaalityö
Kokkolan yliopistokeskus
Chydenius
Jyväskylän yliopisto
Kevät 2024

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Tiedekunta Humanistis-yhteiskuntatieteellinen	Laitos Kokkolan yliopistokeskus Chydenius
Tekijä Pirjo Aunesluoma	
Työn nimi Irtautuminen kulutuskeskeisyydestä köyhyystarinoissa	
Oppiaine Sosiaalityö	Työn laji Pro Gradu -tutkielma
Aika Kevät 2024	Sivumäärä 66 + 4 liitesivua
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tutkimuskysymyksenä tässä tutkielmassa on, miten köyhyystarinoissa ilmenee irtautuminen kulutuskeskeisyydestä kestäväen hyvinvoinnin viitekehystä käsin tarkasteltuna. Tutkimuksen tuloksena irtautumisen ilmaisu voidaan jakaa makrotasoon, mesotasoon ja mikrotasoon. Makrotason ilmaisuissa kritisoidaan kulutuskulttuurimme luonnetta ja vallitsevaa talousliberaalia paradigmaa, mikä vaikuttaa yksilötason ajatteluun saakka. Mesotason ilmaisuissa tuodaan esille auttamisjärjestelmien merkitystä kulutuskulttuurista irtautumisen tukena. Mikrotasolla korostetaan omaa toimijuutta, näkökulman vaihtamisen taitoa, sekä oman talouden hallinnan taitoja, mitkä lisäävät koherenssin tunnetta ja autonomisuutta. Narratiivisella analyysillä olen tunnistanut kirjoittajien onnistuneista transformaatioprosesseista taistelevan, joustavan ja velkaantuneen selviytyjän tarinatyyppit.</p> <p>Aineistonani on yhteiskuntatieteellisen tietoarkiston 2019 köyhyystarinat. Analyysimenetelmänäni on sisällönanalyysi johon olen yhdistänyt narratiivista lähestymistapaa. Tarkastelun kohteeksi valikoituivat erityisesti progressiiviset köyhyystarinat. Nämä ovat tulevaisuuteen suuntautuvia selviytymistarinoita, jossa tämänhetkinen tai odotettavissa oleva lopputulema on parempi kuin lähtötilanne. Teoreettinen viitekehys hyödyntää sekä Helneen ja Hirvilammen ekososiaalisen sosiaalityön relationaalisen kestäväen hyvinvoinnin näkökulmaa että Salosen ekososiaalisen sivistyksen hyvinvointinäkökulmaa, jota on kehitetty kasvatustieteiden puolella. Yhteisenä nimittäjänä näissä on degrowth-ajattelu, jossa tarkoituksena on elämän merkityssisältöjen etsiminen muualta kuin kulutuskeskeisyydestä.</p> <p>Tutkimuksen johtopäätöksissä nostan keskusteluun tarpeen muodostaa taloussosiaalityölle ekososiaalisesti kestävä viitekehys, missä tarkoituksena tulisi olla ihmisen taloudellisen hyvinvoinnin lisääminen luonnon kantokyvyn ehdoilla. Taloudellinen hyvinvointi nähdään läpi työn osana kestävää hyvinvointia.</p>	
Asiasanat Kestävä hyvinvointi, ekososiaalinen transformaatio, degrowth-ajattelu, psykososiaalinen tuki, taloussosiaalityö	
Säilytyspaikka Jyväskylän yliopisto	
Muita tietoja Tampereen Talouskoulun säätiö on tukenut apurahalla tätä opinnäytetyötä työn loppuvaiheessa.	

KUVIOT

KUVIO 1	Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys (mukailtu Helne & Hirvilammi 2017, 43, Salonen 2014, Laininen 2018, 22).	14
KUVIO 2	Yksittäisten esimerkkitarinoiden keskiössä on eri tarinatyypeissä ilmenevä transformatiivinen ajattelu.....	26
KUVIO 3	Tarinan 27 transformatiivisen ajattelun ilmeneminen kestävän hyvinvoinnin viitekehyksessä.....	42
KUVIO 4	Tarinan 51 transformatiivisen ajattelun ilmeneminen kestävän hyvinvoinnin viitekehyksessä.....	45
KUVIO 5	Tarinan 5 transformatiivisen ajattelun ilmeneminen kestävän hyvinvoinnin viitekehyksessä.....	48
KUVIO 6	Kestävään hyvinvointiin perustuvan taloussosiaalityön tavoite.	54

TAULUKOT

TAULUKKO 1	Kestävän hyvinvoinnin arvofilosofia (mukailtu Hirvilammi & Helne 2014, 2169; Laininen 2018, 22; Salonen 2014, 51).....	6
TAULUKKO 2	Pelkistetty esimerkki teorialähtöisestä sisällönanalyysin tavasta koskien HDLB:n having -ulottuvuutta.....	20
TAULUKKO 3	Pelkistetty esimerkki aineistolähtöisestä sisällönanalyysin tavasta koskien irtautumista kulutuskulttuurista.	21
TAULUKKO 4	Kulutuskeskeisyydestä irtautuminen koko aineistossa.	24
TAULUKKO 5	Yksilötason irtautuminen kulutuskeskeisyydestä ja kestävän hyvinvoinnin yhteys koherenssin tunteeseen progressiivisissa kertomuksissa.....	37
TAULUKKO 6	Sosiaalityön vaikuttamiskentät kulutuskeskeisyydestä irtautumisen ja kestävän hyvinvoinnin saavuttamiseksi.	49

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	KESTÄVÄ HYVINVOINTI JA DEGROWTH AJATTELU	3
2.1	Kestävän hyvinvoinnin arvofilosofia	3
2.2	Ylikulutuksesta irtautuvan makrotalouden tarve.....	9
2.3	Niukan kulutuksen arki ja kulutuskulttuuri.....	11
2.4	Teoriapohjan synteesi.....	14
3	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	16
3.1	Tutkimustehtävä	16
3.2	Tutkimuksen tieteenfilosofiset sitoumukset ja narratiivinen lähestymistapa	17
3.3	Tutkimuksen aineistona köyhyystarinat	18
3.4	Aineiston analyysin suorittaminen	19
3.5	Tutkimuksen luotettavuus ja eettiset lähtökohdat.....	26
4	TUTKIMUSTULOKSET.....	30
4.1	Irtautuminen kulutuskeskeisyydestä progressiivisissa tarinoissa	30
4.1.1	Talouseliberaalin paradigman muutoksen tarpeen ilmaisut.....	30
4.1.2	Institutionaaliset auttamisjärjestelmät osana irtautumisen tavoitetta.....	33
4.1.3	Yksilötason irtautuminen kulutuskeskeisyydestä.....	34
4.2	Progressiiviset tarinatyytit.....	37
4.2.1	Taisteleva selviytyjä	38
4.2.2	Joustava selviytyjä.....	42
4.2.3	Velkaantunut selviytyjä.....	46
4.3	Tulosten yhteenveto.....	49
5	POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	51
5.1	Pohdinta	51
5.2	Johtopäätökset taloussosiaalityöhön.....	53
5.2.1	Ekososiaalisen tietoisuuden kasvattamisen tarve	54
5.2.2	Transformatiivisen ajattelun muutosprosessin tukeminen.....	55
5.2.3	Systeminen työskentely	57
5.3	Lopuksi.....	58
	LÄHTEET.....	60
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Ylen artikkelin (Polo 2023) mukaan vanhat ja kuluneet vaatteet tai tavarat voivat toimia viestinä ympärillä oleville ihmisille kantajansa ekologisista arvoista, ei niinkään varattomuudesta. Useasti kuluttaminen ja onnellisuus niputetaan kuitenkin yhteen esimerkiksi meille kohdistetuissa mainoksissa. Kuluttamalla haetaan hedonistista nopeaa mielihyvää eudaimonistisen pitemmän tähtäimen hyvinvoinnin ja kukoistamisen sijasta (Pancheva, Ryff & Lucchini 2020). Ero hedonistisen ja eudaimonistisen elämäntavan välillä on ajattelutavassa ja aikaperspektiivissä. Eudaimonistista kestävästä hyvinvointia tavoittelevat kääntävät ajatuksensa pois kulutuskeskeisyydestä kohti merkityskeskeisyyttä (Salonen & Konkka 2022, 7-8). Monesti juuri kulutusluottoihin tarttuneilla ihmisillä on muodostunut taloudellisia vaikeuksia, kun kulutusluottojen maksueristä ei enää pystytä suoriutumaan. Tämä johtaa entistä pahempaan niukkuuteen ja henkiseen pahoinvointiin. Myöskään luonnon kantokyky ei kestä näin suurta länsimaista kulutusta.

Lähtökohtaisesti vähävaraiset elävät kuitenkin paremmin luonnon kantokyvyn ehdoilla, koska heidän kulutusmahdollisuutensa ovat vähäisemmät. Yksilön kestävästä hyvinvoinnin kannalta olennaista on suhtautuminen kulutukseen tai kuluttamatta jättämiseen. Kokeeko yksilö kuluttamatta jättämisen esimerkiksi ekologisenä ylpeyden aiheena vai varattomuuden osoituksena, jota pitää peitellä ja mikä ahdistaa? Degrowth-ajattelun ja ekososiaalisesti kestävästä hyvinvoinnin näkökulmasta käsin kuluttamatta jättäminen tai uudelleen suuntaaminen on ekoteko ja ylpeyden aihe. Tällöin kuluttaminen toteutuu tarvelähtöisesti, suunnitelmallisesti ja harkitsevasti irtautuen tekojen ohella myös mielen tasolla markkinaperusteisesta haluihin kytkeytyvästä kulutuskulttuurista. Irtautuminen kulutuskeskeisyydestä palvelee paitsi planeetarista kestävyttä myös yksilön talouden hallintaa ja selviytymistä niukan kulutuksen arjessa. Se voi parantaa ihmisen henkistä hyvinvointia niukan kulutuksen arjessa (Peeters 2016, 189–190; Salonen & Konkka 2022; Helne & Hirvilampi 2017). Yksittäisiä muutostarinoita velkakierteestä säästäväisyyteen voi myös lukea esimerkiksi sosiaalisen median vertaisryhmissä ja blogikirjoituksista.

Opinnäytetyön tarkoituksena ei ole köyhyyden ihannoiminen. Tarkoituksena ei myöskään ole keskiluokkaisesta maailmankuvasta käsin tuoda esiin neuvoja köyhyydessä selviämiseen. Tarkoitukseni on vaihtaa tarkastelun kehystä, josta käsin tarkastelen irtautumista kulutuskulttuurista. Lähestyn opinnäytetyössäni niukan kulutuksen elämää ekososiaalisesti kestävästä hyvinvoinnin ja degrowth-ajattelun näkökulmasta. Niukka kulutus ja säästäväinen elämäntapa yhdistyvät sekä ekososiaalisen sivistyksen arvoihin että ekososiaalisen sosiaalityön relationaalisen hyvinvointiparadigman (jatkossa HDLB-mallin) arvoihin. Ekososiaalisessa sivistyksessä keskeiset arvot ovat kohtuullisuus, vastuullisuus, ihmisten- ja eliökunnanvälisyys ja systemisyys (Salonen & Bardy 2015). HDLB-malli nojaa arvoissaan kohtuulliseen ja oikeudenmukaiseen elintason (having), vastuulliseen toimintaan (doing), ihmisten- ja eliökunnanvälisyyteen (loving) ja merkityskeskeiseen olemiseen (being) (Helne & Hirvilammi 2017; Hirvilammi 2015; Helne 2021). Kummassakin hyvinvointimallissa tavoitteena on ekososiaalisesti kestävä hyvinvointi, minkä tulee toteutua planetaarisen kestävyiden rajoissa.

Tavoitteenani on tutkia köyhyyskirjoitusten avulla irtautumista kulutuskeskeisyydestä ja irrottautumista edistäviä tekijöitä kestävästä hyvinvoinnin viitekehyksessä. Tutkimusperinteeltään opinnäytetyö nojaa ekososiaalisen transformaation tutkimukseksi yksilötasolta tarkasteltuna. Tutkimusraportin rakenne etenee siten, että keskityn ensiksi kestävästä hyvinvoinnin arvofilosofiaan ja siihen liittyvään degrowth-ajatteluun, jonka jälkeen jäsenän tutkimuksen toteutusta ja tutkimustuloksia. Tutkimusaineistonani on yhteiskuntatieteellisen tietoarkiston 'Arkipäivän kokemuksia köyhyydestä' -kirjoituskilpailun 2019 aineisto (Turunen & Isola 2019). Menetelmällisesti lähestyn aineistoa sisällönanalyysin avulla narratiivisesti ja narratiivisesti. Tutkimuksen luotettavuuden ja eettisten lähtökohtien arvioinnin yhteydessä asemoin myös itseni ja oman arvofilosofisen kehykseni vaikutusta tutkimusasetelmaan. Irtautuminen kulutuskeskeisyydestä yhdistyy paitsi kestävästä hyvinvoinnin tavoitteisiin myös yksilön kestävästä talouden hallintaan ja siten yksilöperustaisen taloussosiaalityön tavoitteisiin. Tutkimuksen pohdinta ja johtopäätökset -luvussa keskustelen tästä tutkimusaineiston pohjalta kestävästä hyvinvoinnin viitekehyksessä.

Tampereen talouskoulun säätiö on tukenut apurahalla tätä opinnäytetyötä sen loppuvaiheessa. Säätiö edistää mm. kotitalouksien hyvinvointia tukevien alojen aatteellista, ammattitaidollista sekä liiketaloudellista koulutusta, tiedonvälitystä ja tutkimusta (Tampereen talouskoulun säätiö 2018).

2 KESTÄVÄ HYVINVOINTI JA DEGROWTH AJATTELU

Tutkimuksen teoreettinen viitekehys rakentuu kestävän hyvinvoinnin arvofilosofiaan ja siihen liittyvään degrowth-ajatteluun. Viitekehyksessä kytken kulutuskriittisyyden tavoittelun myös osaksi taloussosiaalityön tavoitteita. Taloudellinen hyvinvointi nähdään rakennetussa viitekehyksessä osana kestävää hyvinvointia.

2.1 Kestävän hyvinvoinnin arvofilosofia

Kestävään kehitykseen sisältyvän ekososiaalisen transformaation tavoite yhdistää eri tieteenalojen tavoitetta saavuttaa kokonaisvaltainen malli, missä perimmäisenä ajatuksena on irtautuminen kasvuun sitoutuneesta talouspolitiikasta (Peeters 2016, 178; Matthies & Närhi 2014, 94-95; Hirvilammi 2015, 15). Tässä makrotason irtautumisen tavoitteessa myös mikrotason kuluttamisen tavoilla on oma roolinsa. Esimerkiksi taloussosiaalityön yksilöpohjaisen neuvonnan keskiössä on kulutuksen tarveperustaisuuden omaksuminen sekä ajatusten että tekojen tasolla (Viitasalo 2019, 10). Ekososiaalisen sosiaalityön tavoitteet kietoutuvat ihmisoikeuksien, sosiaalisen oikeudenmukaisuuden, kunnioituksen ja ihmisten elämäntilanteiden parantamiseen (Drolet 2016, 50-51).

Kestävän hyvinvoinnin tavoittelu on sosiaalityön auttamistyön lähtökohtana. Ekososiaalisen transformaation saavuttamiseksi Matthies (2017) ehdottaa ilmastonmuutoksen ja luonnonkatastrofien aiheuttamien sosiaalisten ongelmien vaikutusarviointia ihmisten hyvinvointiin sekä sellaisen sosiaali- ja hyvinvointipolitiikan rakentamista, mikä takaa haavoittuvassa asemassa olevien ihmisten hyvinvoinnin vähenevissä luonnon resursseissa. Haavoittuvimmissa asemassa olevat ihmiset kärsivät usein eniten sekä ympäristökatastrofeista että niistä aiheutuvista sosiaalisista ongelmista (Stamm ym. 2023; Gough 2017). Sosiaalityötä, kuten muitakin institutionaalisia auttamisjärjestelmiä, voidaan kuitenkin kritisoida siitä, että ne toimivat osana yhteiskunnan teknis-taloudellista ja byrokraattis-professionaalista järjestelmää, jossa asiakkaiden elämismailman tarpeet eivät välttämättä tule täytetyksi (Matthies & Närhi 2014, 93; Matthies 2017, 28).

Elämme kulutuskulttuurissa ja toimimme kulutuskeskeisesti. Sosiaalityössä on mahdollista kuitenkin edesauttaa henkilökohtaista talousajattelun irtautumisen

tavoitetta länsimaisesta haluihin perustuvasta kulutuskulttuurista. Tällöin palvellaan asiakkaiden taloudellista hyvinvointia ja sitä kautta vaikutetaan laajemmin yksilön henkiseen hyvinvointiin. Helne ja Hirvilammi (2017, 42) tuovat esille eron homo economicuksen ja homo iunctuksen välillä. Homo iunctus on paremmin kytköksissä sisimpäänsä ja halujen sijasta kulutus perustuu tarpeisiin (Helne & Hirvilammi 2017, 42). Ihmisen kestävän hyvinvoinnin kokemuksen tulisi mielen tasolla kytkeytyä muuhun kuin länsimaiseen kulutuskulttuuriin. Helneen (2014, 130) mukaan kestävän yhteiskuntapolitiikan eli ekososiaalipolitiikan tavoite tulisi olla planetaaristen rajojen mukainen kaikkien olentojen hyvinvointi. Ekososiaalipolitiikan arvotavoitteina tulisi olla vastuullisuus ja kohtuullisuus. Tämä tarkoittaisi toisaalta keski- ja suurituloisten ihmisten ylikulutuksen vähentämisen säätelytoimia esimerkiksi luonnonvarojen liikkakäytön verotuksellisin keinoin, toisaalta taas viimesijaisen sosiaaliturvan varassa elävien toimeentulon turvaamista kohtuulliseksi (Laatu, Hirvilammi & Helne 2012). Se voi tarkoittaa myös taloussosiaalityön keinoin tavoiteltavaa irtautumista kulutuskeskeisyydestä ja kestävän hyvinvoinnin tukemista.

Helneen ja Hirvilammin (mm. 2014; 2017) kestävän hyvinvoinnin ajatus pohjautuu Allardtin (1993) kolmeen hyvinvoinnin ulottuvuuteen *having*, *loving* ja *being*, johon he ovat tuoneet vielä tärkeän ulottuvuuden *doing* (HDLB-malli). Heidän ajatuksensa lähtee elämän merkityksellisyyden kokemisen ymmärtämisestä hyvinvoinnin lähteenä (Helne & Hirvilammi 2017). Helneen ja Hirvilammin (2017) *having* viittaa kohtuulliseen ja oikeudenmukaiseen elintasoon, mikä on läsnäolevana arvona myös Salosen (mm.2014) ekososiaalisessa sivistyksessä. *Loving* pitää sisällään rakkaudellisen suhteen itseen ja ympärillä olevaan, mikä on yhtenevä ekososiaalisen sivistyksen ihmisten ja eliökunnanvälisyyden arvon kanssa (Salonen 2014; Salonen & Bardy 2015). *Being* tarkoittaa elämän merkityksellisyyden kokemista, itsensä toteuttamista, henkistä kasvua, koherenssin tunnetta ja elämäntähtäystä, jotka kaikki ovat läsnäolevina arvoina ekososiaalisen sivistyksen arvofilosofiassa (Laininen 2018). Helneen ja Hirvilammin *doing* -ulottuvuus vastaa ekososiaalisessa sivistyskäsitteessä vastuullisuutta ja kohtuullisuutta. Kun ihminen voi kokonaisvaltaisesti hyvin on hyvien tekojen (*doing*) tekeminen eli esimerkiksi niukan kulutuksen mukaisesti eläminen ja talouden seurannan haltuunottaminen helpompaa. (Helne & Hirvilammi 2017.) Molemmat hyvinvointinäkökulmat pohjaavat systeemiseen maailmasuhteeseen, jossa ymmärretään kohtuullisuuden näkökulman ja vastuullisen toiminnan vaikutus sekä luonnon kantokykyyn että ihmisen hyvinvointiin (Salonen & Bardy 2015; Helne & Hirvilammi 2017).

Ekososiaalipolitiikkaa huomioiden Hirvilammi, Stamm, Närhi ja Matthies (2016) ovat puhuneet muun muassa kestävää siirtymää hyödyttävän ansiotyötä laajemman työn määrittelyn sekä ihmisille taattavan perustulon puolesta ja toisaalta myös työajan lyhentämistä keinoina kohti merkityskeskisempää olemista yhteiskunnassa.

Myös Talentian (2023, 12-13) julkaisemassa sosiaalialan ilmastokäsikirjassa haetaan elämän merkityskeskisyyttä muuhun kuin kulutuskulttuuriin liittymisen kautta: riittävyyden ja ilon kokemusten pohtimisen, kiinnittymisen ja yhteenkuuluvuuden tunteen pohtimisen, elämän mielekkyyden ja ihmisten keskinäisen luottamuksen pohtimisen ja ei-materiaalisten ulottuvuuksien merkityksen pohtimisen kautta. Talentian ilmastokäsikirjassa otetaan kantaa kulutuskulttuurimme luonteeseen, mainiten jopa kärsivämme välillä ”kollektiivisesta ostopsykoosista” (Talentia 2023, 12-13). Talentian ilmastokäsikirjassa luodaan näin pohjaa myös ekososiaalisesti kestävästi toteutettavaan taloussosiaalityöhön sekä rakenteellisella että asiakastyön tasolla.

Suomalaisen taloussosiaalityön uranuurtaja Katri Viitasalo (2019, 10) tuo esille ihmisten taloudellista toimintakykyä vahvistavan tuen merkitystä sosiaalityössä. Viitasalo jakaa taloussosiaalityön rakenteelliseen vaikuttamistyöhön, työmenetelmätyöhön ja psykososiaaliseen tukeen. Kestävän hyvinvoinnin viitekehyksessä rakenteellinen kestävä taloussosiaalityön vaikuttamistyö liittyy ensiksikin ekososiaalipolitiikkaan, jossa pyritään takaamaan planetaaristen rajojen mukainen hyvinvointi kaikille. Toiseksi sen täytyisi liittyä myös länsimaiseen kulutuskeskisyyttä korostavan paradigman murtamiseen. Viitasalo (2021, 226) liittää kulutuskulttuurin yhteiskunnalliseen kontekstimekanismiin, jossa kuluttaminen kytkeytyy kulttuurissamme ylikuluttamiseen, mikä voi edistää velkaantumista. Työmenetelmien kehittämistyö myös ekososiaalisesti kestävässä taloussosiaalityössä tulee keskittyä niihin konkreettisiin välineisiin, jolla omaa talouden lukutaitoa, talouden hallinnan taitoa ja elämänhallintaa voi lisätä (Viitasalo 2019, 10). Psykososiaalinen tuki kestävää hyvinvointia ja taloussosiaalityötä yhdistävässä otteessa tulisi keskittyä rahaan liittyvän tunnesuhteen työstämiseen perimmäisenä tavoitteena kulutuskriittisyys ja irtautuminen kulutuskeskeisestä ajattelusta.

Kestävän elämäntavan ja kestävästi hyvinvoinnin yhdistäminen on globaalisti ja makrotason rakenteissa länsimaisissa yhteiskunnissa suuri haaste (Salonen & Konkka 2022, 9). Tähän Suomessa eri yliopistojen tutkimushankkeet pyrkivät vastaamaan. Tampereen yliopiston hallinnoimassa kestävästi hyvinvointivaltion sosiaaliturvan kehittämishankkeessa (ORSI 2019-2022/25) on mainittu kolme konkreettista sosiaalipoliittista keinoa kuluttajayhteiskunnan ekososiaalisen siirtymän tavoitteen tueksi: 1) etusetelit 2) sosiaalinen osinko ja 3) osallisuustulo. Etusetelit pystyisivät ohjaamaan kulutusta kestävämpiin ratkaisuihin, suojaamaan kestävästi hyödykkeiden tai palveluiden hintavaihteluilta, turvaamaan välttämättömyyshyödykkeet ja palvelut sekä vähentämään ympäristöverojen aiheuttamia vaikutuksia vähävaraisille. Sosiaalinen osinko tarkoittaisi ympäristöverojen tulonsiirtoa kaikille kansalaisille tasamääräisesti, mikä tekona parantaisi pienituloisten asemaa, koska heidän kulutusmahdollisuutensa ovat

lähtökohtaisesti rajatut. Osallisuustulo mahdollistaisi esimerkiksi osatyökykyisille, mielenterveyskuntoutujille ja pitkäaikaistyöttömille osallistua yhteiskunnan ekososiaalista siirtymää edistävään toimintaan. (ORSI 2019-2022/25.) Maaliskuussa 2023 Tampereen yliopistossa on alkanut kestävän makrotalouden ja kestävän hyvinvoinnin yhdistävä EU-hanke (ToBe 2023-2026). Jyväskylän yliopistossa on käynnissä Euroopan komission rahoittama kestävän siirtymän ja sosiaalityön tutkimusta yhdistävä ASTRA-hanke, jossa paneudutaan myös kiertotalouden ja yhteisötalouden sosiaaliin ulottuvuuksiin (ASTRA 2020-2024). Nämä esille nostetut hankkeet ovat merkittäviä ekososiaalipolitiikan, makrotalouden ja kestävän elämäntavan yhteenkietoutumisen näkyväksi tekemisen ja kestävän siirtymän edesauttamisen kannalta. Itse keskityn tässä opinnäytetyössä mikrotasoon pyrkien tuomaan näkyväksi irtautumista kulutuskulttuurista ja samanaikaisesti kestävän hyvinvoinnin mahdollisuutta, mikä köyhyys- tai taloussosiaalityön tutkimuksissa on usein marginaalissa.

Olen alle olevaan taulukkoon koonnut sekä HDLB-mallin että ekososiaalisen sivistyksen arvofilosofiset tavoitteet, joita käsittelen seuraavaksi.

TAULUKKO 1 Kestävän hyvinvoinnin arvofilosofia (mukailtu Hirvilampi & Helne 2014, 2169; Laininen 2018, 22; Salonen 2014, 51).

HDLB arvofilosofinen tavoite	HDLB Indikaattori	Ekososiaalisen sivistyksen arvofilosofinen tavoite
Having: kohtuullinen ja oikeudenmukainen elintaso	-Luonnonvarat -Taloudelliset resurssit -Asuminen -Energia -Kulutus	Kohtuullisuus: kulutuskriittisyys -pois halukeskeisyydestä kohti tarveperustaisuutta.
Doing: määrätietoinen ja vastuullinen toiminta	-Työ -Sosiaalipoliittinen toiminta -(koti-)taloudenhoito -Koulutus ja oppiminen -vapaa-aika -Luonto	Vastuullinen toiminta ja elinikäinen kasvaminen vastuulliseen maailmasuhteeseen. Tulevaisuusorientaatio
Loving: yhdistävät ja myötätuntoiset suhteet muihin	-Perhe ja sukulaiset -ystävät -paikalliset yhteisöt ja yhteiskunta -globaali yhteisö ja tulevat sukupolvet -muut lajit ja luonto	Täyden ihmisyyden tavoittelu liittymällä muihin ihmisiin ja eliökuntaan.
Being: elävä läsnäolo	-hyvä fyysinen ja henkinen terveys. Omien mahdollisuuksien löytäminen ja toteuttaminen -Autonomian tunne -Luovuus -pyrkimys rauhaan, hyvyyteen ja epäitsekkyteen	Koko eliökunnan elämän itseisarvo ja oikeuksien tunnustaminen. Olemassaolon ihanne pois materiaakeskeisestä kohti merkityskeskeistä olemassaoloa.

	-kokemuksia kokonaisuudesta ja omavaraisuudesta	Myötätunto ja empatia
--	---	-----------------------

Taulukko osoittaa, että arvopohjaltaan molemmat hyvinvointiparadigmat ovat yhteneviä. Hirvilampi (2015, 88) kuvaa HDLB-mallin hyvinvointikäsitystä ihmisten riittävän elintason, ihmisen toimijuuden, merkityksellisten suhteiden ja elävän läsnäolon kautta. Salosen (2014, 51-55) mukaan ekososiaalisen hyvinvointiparadigman omaksuneet ihmiset kykenevät valitsemaan ratkaisukeskeisyyden ja pitkän aikavälin ajattelun, minkä arvot perustuvat aineettomaan kuluttamiseen, ihmistenvälisyyteen, huolenpitoon, yhteistyöhön ja osallistumiseen ja osallisuuteen. Edellytyksenä kuitenkin on perustarpeiden tyydyttyneisyys (Inglehardt 1997). Matthies (2019, 35) pohtii ympäristöoikeudenmukaisuuden näkökulmasta sitä, että niukkuudessa elämistä ei pidä romantisoida, mikäli itse ei ole valmis vastaavaan niukkaan ja ekologiseen elämäntapaan. Toisaalta Helne, Hirvilampi ja Alhanen (2014, 156) katsovat, että vähäinen kulutus ja säästäväisyys arvona olisi ”suorastaan sankarillista eikä mikään luuseriuden merkki.” Kestävän elämäntavan ja kestävän hyvinvoinnin yhdistämisen tavoittelu on haasteellista länsimaisen kulutuskeskeisen vallitsevan paradigman vuoksi. Siksi rakenteellinen työ, mikä tähtää länsimaissa vallitsevan talousliberaalin paradigman murtamiseen, on merkityksellistä.

Kohtuullisuus (having) arvona yhdistyy tämän opinnäytetyön keskiössä olevaan niukan kulutuksen arkeen. Kohtuullisuus on molemmissa hyvinvointiparadigmoissa tavoitteena. Painopiste, miten kohtuullisuutta käsitellään rinnakkaisissa hyvinvointiparadigmoissa, eroaa siinä, että HDLB-mallissa korostetaan enemmän sosiaalipoliittisia ulottuvuuksia ja ekososiaalisen sivistyksen näkökulmassa olennaisena on irtautumisen tavoite kulutuskulttuurista. Yksilöön kohdistuva kulutusainevoima voi hämärtää käsityksen oman talouden realiteeteista, mikä voi aikaansaada yli varojen elämistä (Viitasalo 2021, 226). Zechner (2019, 4) tuo esille sen, että kulutusluotto on suomalaisten yleisin luottomuoto, jonka tarkoituksena on hankkia kulutushyödykkeitä. Kuluttaminen on kuitenkin yhteydessä ympäristökysymyksiin ja planetaariseen kantokykyyn (mm. Helne & Hirvilampi 2017; Salonen & Bardy, 2015). Sitran tekemän selvityksen (Lettenmeier, Akenji, Toivio, Koide & Aryanie 2019) mukaan kotitalouksien pitäisi kohtuullistaa elintapoja ympäristöystävällisemmäksi kuudella eri osa-alueella: elintarvikkeissa, asumisessa, liikkumisessa, tavaroiden hankkimisessa, vapaa-ajan aktiviteettien suhteen ja palveluiden hankkimisen suhteen. Henkilökohtaisen taloudenhallinnan kannalta kohtuullisuuden arvossa tulisi keskittyä esimerkiksi ostohalujen uudelleen suuntaamiseen, rahojen riittävyteen ja koetun hyvinvoinnin kasvattamiseen muun kuin rahan kautta (Värri 2018; Helne & Hirvilampi 2017, 42).

Vastuullinen toiminta (doing) on osa molempia hyvinvointiparadigmoja. Tarkastelemissani köyhyyskirjoituksissa niukan kulutuksen mukainen elämä perustuu kuluttamatta jättämiseen. Vastuullisuuteen liittyy myös omien arkisten valintojen tiedostaminen ja syy-seuraussuhteiden ymmärtäminen omassa toimintamahdollisuuksien valikossamme (esim. Sen 1993, Nussbaum 1993, Viitasalo 2018). Toimintamahdollisuuksien viitekehys on taloussosiaalityön näkökulmassa vallitseva näkökulma ja yhdistettävissä siinä käytettävien työmenetelmien ja psykososiaalisen tuen osalta kestävän hyvinvoinnin arvofilosofiaan, kun tarkoituksena on taloudenhallinnan kehittyessä voida henkisesti paremmin. Toimintamahdollisuuksien viitekehys (Viitasalo 2018, 24-42) nojaa Amartya Senin ja Martha Nussbaumin jäsennyksiin ihmisen toimintamahdollisuuksista toisaalta makrotason poliittisissa, taloudellisissa ja kulttuurisissa mahdollisuuksien kehyksessä, toisaalta ihmisen sisäisten ja ulkoisten kykyjen, taitojen ja voimavarojen kehyksessä. Kestävän hyvinvoinnin vastuullisuuden arvossa ihmisen toimintamahdollisuudet huomioiden tulisi keskittyä ihmisen psykososiaaliseen tukemiseen sekä konkreettiseen taloudenhallinnan välineiden avulla tehtävään työhön. Yksilön kannalta se tarkoittaa muun muassa tarveperusteisuuden ja haluperusteisuuden erojen tunnistamista (Joutsenvirta ym. 2016, 41). Vastuullisuuteen liitetään myös usein esimerkiksi kierrättäminen ja korjaaminen. Vastuullisuus kummassakin hyvinvointiparadigmassa koskee myös globaalia vastuuta planeetastamme. Tällä sukupolvella on myös vastuu siitä, että tulevilla sukupolvilla olisi samat toimintamahdollisuudet lämpenevässä maailmassa kuin itsellämme on ollut.

Molemmat hyvinvointimallit pyrkivät kohti kunnioittavaa vastavuoroisuutta, myötätuntoisuutta ja merkityskeskeisyyttä (loving ja being) (Helne & Hirvilammi 2017; Värri, V-M, 2018, 40). Hämäläisen (2014) mukaan ihmiset, joilla on syvempi yhteys itseen ja kanssaihmiin, kokevat myös vahvempaa yhteenkuuluvuutta ympäröivän luonnon kanssa. He ovat tyytyväisempiä elämäänsä kuin he, joilla koherenssin tunne on matalampi. Koherenssin tunteen käsite on peräisin Aaron Antonovskylta (1987) ja se kuvaa elämän henkisen merkityksen osuutta, elämän hallittavuutta ja elämän ymmärretyksi tekemisen tarvetta ihmisyydessä. Antonovskyn (1987, 19) mukaan ihmisellä on vahva koherenssin tunne silloin kun yksilö kokee elämän ja elämänympäristön ymmärrettäväksi, siis ennakoitavaksi ja jäsenytyneeksi. Elämän ja siinä tapahtuvien asioiden pitää tuntua myös mielekkäältä. Ja kolmantena edellytyksenä on hallinnan tunne. Tapahtuvia asioita pitää pystyä hallitsemaan. Sovelletuna kestävän hyvinvoinnin ja taloussosiaalityön yhdistävään näkökulmaan: kun omaa henkilökohtaista talouttaan oppii ymmärtämään, ennakoimaan ja talousseurannan välineillä hallitsemaan, on myös niukassa taloudellisessa tilanteessa mahdollista elää mielekäästä ja merkityksellistä elämää.

Kestävässä taloussosiaalityössä tulisikin keskittyä juuri koherenssin tunteen kasvattamiseen. Ekologisen kestävyuden turvaaminen myös edellyttää myötä- ja vastuuntunnon laajentumista ei-inhimilliseen luontoon (Laininen 2018).

2.2 Ylikulutuksesta irtautuvan makrotalouden tarve

Kate Raworthin (2018) kehittämä globaalien talouden ja sosiaalisesti kestävä hyvinvoinnin donitsitalous tuo esille yhteiskuntavastuullista talouden roolia. Globaalia taloutta tulisi ajatella ihmisoikeuksia palvelevana ja planeettamme kantokyvyn rajoissa. Kaikissa länsimaissa tämä tarkoittaisi perinteisen uusliberalistisen talousmallin irrottamista bruttokansantuotteen kasvun vaateesta. Ian Gough (2017) on tuonut esille, että ilmastonmuutoksella on kolmoisvaikutus juuri köyhimpiin ja haavoittuvimmissa asemassa oleviin ihmisiin globaalilla tasolla. Ilmastonmuutoksen vaikutukset kiihtyvät ja näkyvät ensin alueilla, joissa on lähtökohtaisesti matalampi elintaso. Se vaikuttaa juuri köyhimpiin eniten, joilla on vaikutusmahdollisuuksia ja toimintamahdollisuuksia vähiten. Se vaikuttaa alueiden ravinnontuotantoon, liikkumiseen ja sitä kautta juuri köyhimpien taloudenhoitoon. Näin ilmastonmuutos lisää eriarvoisuutta alueiden välillä. (Gough 2017, 20.)

Raworthin (2018, 287) donitsitalous-mallin ulkoraja pohjautuu John Rockströmin (Rockström ym. 2009) ja hänen tutkimusryhmänsä yhdeksän planetaarisen rajan ympärille, jota ihmiskunta ei saisi ylittää ylikulutuksellaan. Ylikuluttaminen vaikuttaa ilmastonmuutokseen, merten happamoitumiseen, kemiallisiin saasteisiin, typpi- ja fosforikuormaan, makean veden varantoihin, maankäyttöön, biologisen monimuotoisuuden köyhtymiseen, ilmansaasteisiin ja otsonikerroksen ohenemiseen. Raworthin mallin sosiaalisen kestävyuden perusta pohjaa YK:n kestävä kehityksen tavoitteiden tärkeimpiin yhteiskunnallisiin tekijöihin, joita Raworth määrittelee olevan kaksitoista: ruokaturva ja ravitsemus, puhdas vesi ja viemärointi, asuminen, riittävä energian (esim. sähkön) saanti, terveydenhuolto, koulutus, sosiaaliset verkostot, tulot ja työllisyys, rauha ja oikeudenmukaisuus, poliittinen ääni, sosiaalinen tasa-arvo sekä sukupuolten tasa-arvo. (Raworth 2018, 285-289.) Makrotasolla Suomessa yhteiskunnallisen kestävyuden vajetta on ainoastaan työllisyyden hoidossa globaalein indikaattorein mitattuna (University of Leeds 2018). Sen sijaan suomalaisten kulutuksen hiilijalanjälki on kestävä. Raworthin (2018) mukaan globaalisti hyvä elämä voi toteutua kun pystytään elämään planetaarisissa rajoissa samalla toteuttaen sosiaalista ja yhteiskunnallista kestävyttä.

Raworthin ajattelu on osa degrowth-ajattelua, joita edustaa myös Tim Jackson (mm. 2009) Serge Latouche (mm. 2010) ja Giorgos Kallis (mm. 2017). Degrowth-

käsitteen suomennos ei ole vakiintunut mutta se tarkoittaa kasvuun tähtäävän talouden purkamista ja jatkuvan talouskasvun kyseenalaistamista yhteiskunnassa myös kulttuurisesti ja sitä myötä kohtuutalouden ja kohtuukulutuksen saavuttamista. Suomessa mm. kohtuusliike- verkosto keskittyy degrowth-ajattelun ympärille. Jackson (2011, 122-126) nostaa esille kulutuskulttuurin ja kuluttajien roolin degrowth-keskustelussa. Tässä opinnäytetyössä degrowth-ajattelua katsotaan juuri kulttuurisen suhtautumisen näkökulmasta käsin. Jos suhtautuminen kuluttamiseen muuttuisi kulttuurisesti ja henkilökohtaisella tasolla, ihmisen kestävän hyvinvoinnin kokemus voisi parantua.

Jacksonin mukaan (2011, 122-126) kulutuskulttuurimme luonnetta kuvaa kiinnittymisemme tavaroihin ja kuluttamiseen osana laajennettua minuutta. Ihmiset voivat rakentaa identiteettiään kulutuskeskeisyyden kautta ja näin joutuvat päivittämään identiteettiään usein muodin syklisyyden takia ylikuluttamalla ja usein velkarahalla (Jackson 2011, 122). Tähän Talentian ilmastokäsikirjassakin otettiin kantaa "kollektiivisen ostopsykoosin" ilmaisun avulla. Jackson tuo esille tavaroiden hankinnan voivan olla ihmisille jopa verrattavissa terapiaan. Shoppailuterapiaa harrastetaan usein silloin kun halutaan paeta oman elämän ongelmia kohtaamisen sijasta (Jackson 2011, 123). Kulutustavaroiden tai tiettyjen, usein ylihinnoiteltujen, brändien ostamisella halutaan tuoda esille myös omaa sosiaalista statusta, mihin ihmiset kollektiivisesti osallistuvat. Tämä aiheuttaa pakosta niukkuudessa elävillä velkaantumista ja entistä pahempaa niukkuutta ja sitä myötä henkistä pahoinvointia. Uutuusien maailmassa sosiaalinen vertailu ja hyödykkeiden puuttuminen aiheuttaa pahoinvointia ja häpeän tunnetta, jota ihmiset pyrkivät välttämään. Uutuusien maailmassa myös muodin syklisyys on tiheää, jolloin kulutuskäyttäytymisen oravanpyörän vauhti kiihtyy ja pienituloisilla sitä myötä usein myös velkaantuminen. (Jackson 2011, 123-126, 167-171.) Jackson tuo esille, että tarvitsemme arvojen, sosiaalisten rakenteiden ja elämäntapojemme tasolla muutosta, mikä vapauttaisi meidät kulutukseen perustuvan elämänmuodon kulutuspainelogiikasta (Jackson 2011, 126, 167-168). Myös Serge Latouchen (2010) mukaan kuluttamisen tapoihin liittyvien arvojen muuttaminen on oleellista. Latouche keskittyy degrowth keskustelussa juuri kulttuurisen muutoksen tarpeeseen, jonka avulla voidaan saavuttaa taloudellisesta kasvusta vapaa yhteiskunta (Latouche 2010, 42).

Kulutustapoihin tulisi jokaisen suomalaisen kiinnittää huomiota, vaikka se onkin vain yksi keino muiden joukossa kestävyiden tiellä. Suomessa vuoden 2023 ylikulutuspäivä oli 31.3.2023 (WWF:n mediatiedote 2023). Se tarkoittaa sitä, että maapallon laskennalliset uusiutuvat luonnonvarat olivat kulutetut maaliskuun lopussa ja loppuvuoden elimme velaksi ylikuluttaen eri sektoreilla, esimerkiksi elintarvikkeiden, asumisen, liikkumismuotojen, tavaroiden hankkimisen, vapaa-ajan aktiviteettien ja palveluiden hankkimisen suhteen. Jos kaikki kuluttaisivat kuten

suomalaiset, tarvitsimme lähes neljä maapalloa kattamaan kulutustamme (WWF). Vaikka minimibudjetin mukaisesti elävät ihmiset elävät kestävämmiin kuin muut, Michael Lettenmaier tutkimusryhmineen (2012, 1432) totesivat, että tutkituista köyhyysrajalla minimibudjetin mukaan elävistä 18 tutkimushenkilöstä vain asunnoton henkilö täytti kestävä ekologisten hiilijalanjäljen. Tämä tarkoittaa sitä, että Suomi, kuten muutkin länsimaat, on varsin kulutuskeskeinen yhteiskunta ja Suomen yhteiskuntana tulisi pyrkiä pois kulutuskeskeisyydestä kohti merkityskeskeisempää yhteiskuntaa (mm. Salonen & Konkka 2022; Helne & Hirvilampi 2017, 42; Salonen 2014).

2.3 Niukan kulutuksen arki ja kulutuskulttuuri

Sitran kestävä elämäntavan selvityksen perusteella 14% suomalaisista elää "säästäväisen suunnittelijan" arkea, jossa säästäväisyyden arvoina ovat suunnitelmallisuus, harkitsevuus ja tarvelähtöisyys. Tämän mukaisesti luontoa säästävä elämäntapa muotoutuu ikään kuin sivutuotteena niukan kulutuksen arjen seurauksena. (Kaitosalmi ym. 2021.) Niukan kulutuksen arjen toteuttaminen yksilötasolla vaatii taloudenhallinnan taitojen harjoittamista, mikä taas vaatii henkistä hyvinvointia, koherenssin tunnetta, resilienssikyvykkyyttä, reflektointikykyä ja transformatiivisen ajattelun halukkuutta (Viitasalo 2018). Näiden valmiuksien tukemisessa aikuissosiaalityön psykososiaalisen tuen rooli asiakkaille on merkittävä. Isola, Turunen ja Hiilamo (2016) ovat tuoneet esille ihmisten selviytymisen keinoina nimenomaan kulutustarpeiden hallinnan ja ihmisen voimavarojen olemassaolon yhteyden, johon he analyysissään kytkevät ihmisen pystyvyyden.

Anthony Giddens (1991, 215) lähtee jatkuvien elämänpoliittisten valintojen olettamuksesta. Arjessa tehtyjen valintojen avulla ihmiset voivat ohjata omaa elämänkulkuaan. Vaikka säästäväinen elämäntapa olisi niukan kulutuksen arjessa pakotettu, on silti valittu hankalan taloustilanteen työstämisen aloittaminen esimerkiksi kulujen seurannan avulla. Keskeistä niukan kulutuksen arjessa yksilötasolla on oman talousajattelun irtautumisen onnistuminen kulutuskulttuurista omassa elämänpolitiikassa. Se on henkilökohtaista kulutuspainelogiikasta irtipäästämistä. Käytännössä tämä tarkoittaa tarvelähtöistä ja harkitsevaa kulutusta. Veli-Matti Värri (2018, 42) on puhunut ihmisen "haluolemuksen" yhdistymisestä psykokaapitalistiseen kulutuskulttuuriin, jolla hän tarkoittaa sitä, että ihmistä voidaan pitkälti ohjalla esimerkiksi mainonnan avulla kuluttamaan haluperusteisesti. Haluperusteisuuden voi katsoa liittyvän hedonistiseen kulutuskulttuuriin eli ihmisen nopeaan mielihyvän tavoitteluun esimerkiksi ostamalla tavaroita kulutusluotoilla

(Salonen & Kouvo 2022, 123). Ihmisen eudaimonistinen hyvinvoinnin ja kukoistuksen tavoittelu liittyy kulutuskäyttäytymisen tasolla enemmän pitkäjänteisempään säästäväisyyden arvoon ja tarveperustaiseen kuluttamiseen sekä ihmisen arvojen tasolla olevaan elämän perimmäisen merkityksen ja tarkoituksen pohtimiseen (Salonen & Kouvo 2022, 123; Ryff 1989). Korostan käsitteiden eron määrittelyssä kuluttamiseen liittyvää ajallista perspektiiviä. Kulutanko hedonistista mielihyvää hakien heti ottamalla kulutusluoton vai pystynkö elämään säästeliäästi ennen kuluttamista, jolloin eudaimonistinen kukoistus mahdollistuu myöhemmin? Panchevan, Ryffin ja Lucchinin (2020) mukaan ihmiset, jotka tavoittelevat elämässään eudaimonistista kukoistamista pystyvät elämään onnellisempina kuin vain hedonistista nopeaa mielihyvää tavoittelevat henkilöt. Salonen ja Konkka (2022) tuovat esille myös sen, että hedonistinen mielihyvän tavoittelu ja eudaimonistinen elämän laajemman merkityksellisyyden ja yhteyden kokemisen tunne tulee olla tasapainossa, jotta ihminen voi tuntea itsensä onnelliseksi.

Myös Helne ja Hirvilampi (2017, 45) tuovat esille kulutuskulttuurin vaikutuksen yksilön hyvinvointiin: Haluihin perustuvassa kuluttajakulttuurissa suhteellinen puute aiheuttaa ihmisille sosiaalisia ja henkisiä ongelmia, kun taas tarveperustaisessa ja kohtuullisuutta arvostavassa kulttuurissa puutteen kokemukset ovat vähäisemmät (ks myös Salonen & Konkka 2022; Salonen & Bardy 2015; Salonen 2014; Jackson 2011). Helneen ja Hirvilammin (2017, 45) mukaan yhteiskunnallinen sosiaalinen muutos kohti vähemmän kulutusta arvostavaa yhteiskuntaa voisi olla pakosta säästäväisesti eläville jopa helpottavaa. Tätä yhteiskunnassa tarpeellista paradigman muutosta voidaan taloussosiaalityön auttamistyössä edesauttaa sekä rakenteellisen sosiaalityön että psykososiaalisen tuen avulla. Lee kollegoineen (2011) on nostanut esille kolme kulutuksen vähentämisen tapaa, jotka ovat kieltäytyminen kulutuksesta, kulutuksen rajoittaminen ja kulutuksen vähentämisen vaihtoehtoisten tapojen hyödyntäminen. Näistä viimeinen liittyy perinteisiin ekologiisiin käsityksiin kuluttamisen vähentämisestä, kuten kiertotalouden ja yksilötasolla kierrätyksen hyödyntäminen, kestävien tuotteiden hankinta ja kulutustarpeiden ennakoiminen. (Lee ym. 2011.) Niukan kulutuksen arjen tavoittelu yhdistyy kestäväan, vastuulliseen ja kohtuulliseen kulutuskäyttäytymisen tavoitteluun ja sitä myötä myös taloussosiaalityön yksilötyöhön ja degrowth -ajatteluun.

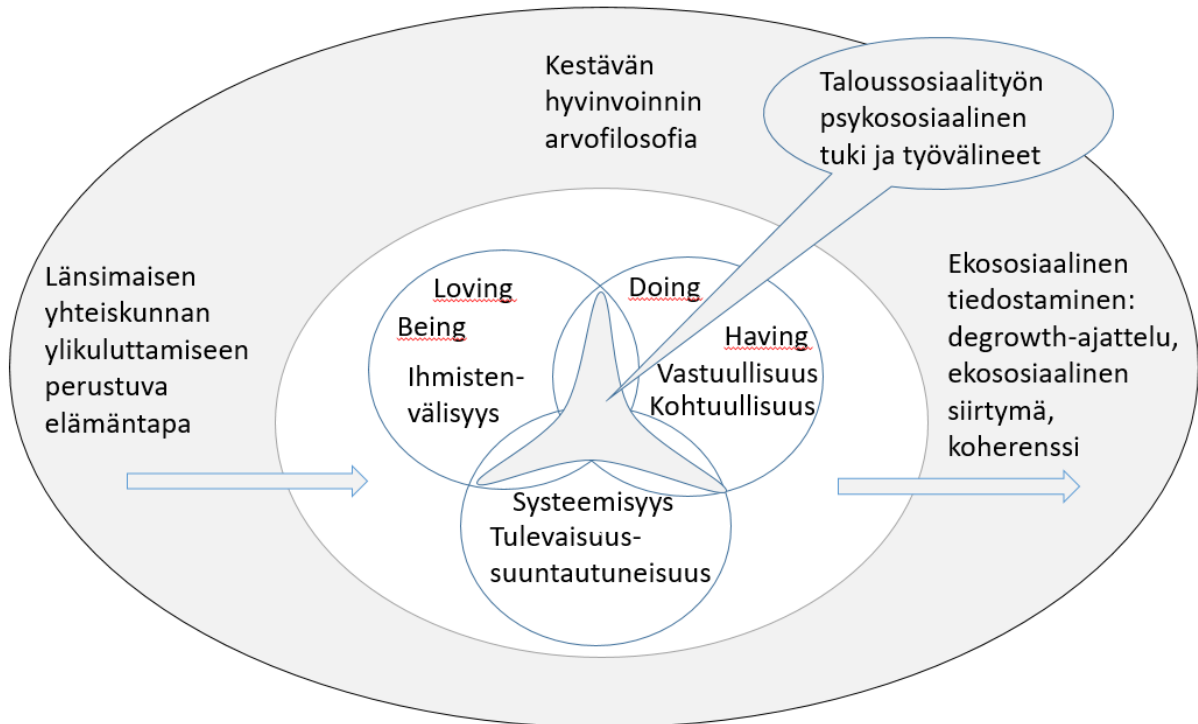
Isolan, Turusen ja Hiilamon (2016) mukaan arjessa selviytymisen keinot ovat yhteydessä käytettävissä olevaan rahaan, terveyteen, mielekkääseen tekemiseen, omaan toimijuuteen sekä ihmistenvälisyydessä olevaan empatiaan. Lisäksi myönteisiä muutoksia niukan kulutuksen arjessa elävillä ihmisillä olivat elämän ennakoitavuuden tunteen lisääntyminen, vastavuoroiset kohtaamiset ihmisyydessä ja oman autonomisuuden tunne. (Isola & Turunen & Hiilamo 2016.) Niukan kulutuksen arjen myönteiset selviytymisen keinot ovat yhteneväiset kulutuskriittisyyden ja

säästäväisen elämäntavan arvojen kanssa. Säästäväisyyden edellytyksenä ovat talouden suunnitelmallisuus, harkitsevuus ja tarveperustaisuus, mikä vastaa ennakoitavuuden tunnetta ja sitä kautta autonomisuuden lisääntymistä. Isola, Turunen ja Hiilamo (2016, 158) nostivat esille myös ihmisten elämismääräisyyden olevista kielteisistä tunteista vapautumisen vaikutuksen köyhyyden kokemukseen, mikä on yhteydessä ekososiaalisen hyvinvointinäkömyksen loving ja being - ulottuvuuteen ja irtautumiseen kulutuskeskeisestä ajattelusta. Ekososiaalisen sivistyskäsityksen ja yksilön taloudellista hyvinvointia yhdistävän käsityksen mukaisesti ihmisen on mahdollisuus vapautua voimaan henkisesti hyvin, vaikka tulobarometrin mukaisesti eläisi niukasti, kun onnistuu hallitsemaan kestävästi omaa henkilökohtaista taloutta ja sitä kautta saavuttamaan autonomisuuden lisääntymistä (Kajanoja 2014; Bardy & Salonen 2015, 9; Värrö 2018, 42). HDLB-hyvinvointimallissa tätä tavoiteltavaa arvoa tavoitellaan paitsi yksilöllisin myös sosiaalipoliittisin keinoin (Helne & Hirvilampi 2017).

THL (Grahm ym. 2023) ja Turun yliopiston tutkijat ovat laskeneet ihmisarvoisen elämään tarvittavia viitebudjetteja erilaisille kotitalouksille. THL:n viimeisin raportti eroaa kuluttajatutkimuskeskuksen vastaavista raporteista siinä, että ihmisarvoiseen elämään on laskettu kuuluvaksi hieman enemmän kulutusmahdollisuuksia kuin kuluttajatutkimuskeskuksen raporteissa. Viitebudjetit koostuvat niistä taloudellisista minimiresursseista ja välttämättömyyksiä hyödykkeistä sekä palveluista, mitkä katsotaan olevan välttämättömiä ihmisen osallisuuden kannalta yhteiskunnassa. Näihin välttämättömyyksiin ja ihmisarvoiseen elämään kuuluvat THL:n raportin mukaan henkilökohtainen hygienia, terveydenhuolto, ruoka ja ruoan eri tehtävät (ulkona syöminen, vieraiden kutsuminen, ruoka lomalla, juhlaruoat sekä herkkujen ostamisen mahdollisuus silloin tällöin), asuminen, liikkuminen, vapaa-aika ja harrastaminen, vaatteet, tavarat ja tietoliikenne (Grahm ym. 2023). Nämä pääluokat kattavat paljolti niitä sosiaalisen kestävyuden listauksia, joita Raworth (2018, 286) on myös nimennyt yhteiskunnallisesti kestäväan elämään, joita länsimaisissa yhteiskunnissa tulisi kuitenkin miettiä tarveperusteisesti ekologisen kestävyuden kannalta. THL:n raportin lopussa muistutetaan siitä, että viitebudjettien sisältö tulisi rakentaa ekologisesti kestäväälle tasolle, jolloin voidaan arvioida tarvittavan rahan määrää ekologisesti kestäväan, ihmisarvoiseen ja osalliseen elämään Suomessa (Grahm ym. 2023, 53). Viitebudjetit kategorisoivat hyvin niitä arkielämän toimintaympäristöjä, joihin ihmisillä kuluu rahaa. Mikäli ihminen on fyysisesti ja henkisesti terve ja osaa toimia rationaalisesti esimerkiksi hyödyntämällä taloudenhallinnan välineitä arjessa, viitebudjetin mukainen hyvä elämä on mahdollista edellyttäen että ihmisellä ei ole esimerkiksi monia kulutusluottoja tai muita korkeakorkoisia velkoja (Grahm ym. 2023, 11; Mäkinen 2023).

2.4 Teoriapohjan synteesi

Synteesinä olen rakentanut ajatuksellisen ja arvoilosofisen viitekehyksen, josta käsin köyhyystarinoita tarkastelen. Tämä toimii samalla yhteenvetona käsiteltyyn kestäväen hyvinvoinnin arvoilosofiseen teoriapohjaan ja siihen yhdistyvään kestäväen taloussosiaalityön tarpeeseen ja degrowth-ajatteluun.



KUVIO 1 Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys (mukailtu Helne & Hirvilammi 2017, 43, Salonen 2014, Laininen 2018, 22).

Hahmottelemassani kestäväen hyvinvoinnin arvoilosofisessa viitekehyyksessä näen ekosysteemiajattelun olevan sen laajan viitekehyyksen, josta käsin tarkastelen irtautumista kulutuskulttuurista. Ekosysteemiajattelussa keskeistä on se, että kuluttamisenkin pitäisi toteutua planetaarisen kestävyuden rajoissa. Tämä vaatii ajattelumme muutosta kulutuskeskeisyydestä merkityskeskiseen olemiseen. Vaikka opinnäytetyö on kestäväen hyvinvoinnin paradigmaa hyödyntävä, liittyy se myös taloussosiaalityöhön. Taloussosiaalityöhön liittyen tarkoitus on lisätä arvoilosofista pohdintaa kulutuskulttuurimme luonteesta ja nostaa esille psykososiaalisen tuen merkittävyyttä sekä ratkaisukeskeistä ajattelua kulutuskulttuurista irtautumisen tueksi ja taloudellisen tasapainon löytämiseksi. Tarkastelukehystä vaihtamalla irtautumista kulutuskeskeisyydestä voidaan tarkastella myös sen kannalta, mitkä tekijät auttavat ihmistä merkityksellisessä elämässä niukan kulutuksen arjessa.

Kestävän taloussosiaalityön roolia pyrin tuomaan esille tutkimuksen pohdinta ja johtopäätökset -luvussa.

Kestävän hyvinvoinnin arvoilosofiassa on sisäänrakennettuna kulutuskriittisyys, josta käsin irtautumista kulutuskulttuurista siis tarkastelen. HDLB-mallin hyödyntämisessä liitän having ja doing -ulottuvuudet kestävän taloudenhallinnan tekoihin, jossa on merkityksellistä tarkastella, millä keinoin ihmiset vastustavat kulutuskulttuurin houkutusia. Teot ovat osa vastuullisuuden ja kohtuullisuuden arvoja, mitkä ovat myös ekososiaalisessa sivistyksessä tavoiteltavina arvoina. Koska tässä opinnäytetyössä käsittelyssä on köyhyystarinat, nousee näkökulmani pakotetussa niukkuudessa elävien hyvinvoinnista, heidän ulkoisista elämäntilanteistaan ja toisaalta kulutuskulttuurisesta asemoinnista ja teoista siinä. Liitän loving ja being - ulottuvuudet ihmisen ratkaisukeskeiseen, merkityskeskeiseen ja tulevaisuussuuntautuneeseen ajatteluun ja sisäiseen pystyvyyteen. Mikäli haluihin perustuvasta kulutuskulttuurista pystyy pakotetussa niukkuudessa irtautumaan mielen tasolla ja taloudenhallinnan välineiden avulla, ihmisen kokonaisvaltainen ja kestävä hyvinvointi voi parantua. Kun ihminen oppii hallitsemaan kestävästi talouttaan se lisää ennakoitavuutta ja vähentää rahattomuuteen liittyvää ahdistusta ja häpeää. Kuluttamatta jättämisellä on myös aina positiivisia ympäristövaikutuksia. Kestävä taloudenhallinta on osa ihmisen kestävästä hyvinvointia, jossa elämän merkityksellisyyttä, hallittavuutta ja ymmärrettävyyttä, siis koherenssin tunnetta ympärillä olevaan, haetaan muun kuin kulutuskulttuuriin liittymisen kautta. Lähtökohtaisesti irtautuminen kulutuskeskeisyydestä edellyttää taloudellisen tilanteen tasapainon löytämistä niukassakin elämäntilanteessa joko itsenäisesti talouden hallinnan välineiden avulla tai institutionaalisen tuen avulla.

3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

3.1 Tutkimustehtävä

Tarkoitukseni on analysoida köyhyystarinoissa ilmenevää irtautumista kulutuskulttuurista kestävästä hyvinvoinnin viitekehystä. Itselleni kestävästä hyvinvoinnin viitekehystä tarkoittaa HDLB-mallin ja ekososiaalisen sivistyksen arvofilosofian yhdistämistä. Analysoin köyhyystarinoita sekä sisällönanalyysin keinoin että yksittäisinä esimerkkikertomuksina. Tutkimuksen pohdinta ja johtopäätökset luvussa nostan keskusteluun taloussosiaalityön roolin osana kestävästä hyvinvoinnin viitekehystä.

Tutkimuskysymykseni on:

Miten köyhyystarinoissa ilmenee irtautuminen kulutuskeskeisyydestä kestävästä hyvinvoinnin viitekehystä käsin tarkasteltuna?

Tutkimusaineiston sisällönanalyysin tavoitteena on nostaa köyhyystarinoista esille niitä yhteisiä kulutuskulttuurista irtautumisen piirteitä, joita hyödyntämällä ihmisiä voidaan auttaa esimerkiksi taloussosiaalityön keinoin. Yksittäisten esimerkkitarinoiden läpikäymisen tavoite on tehdä näkyväksi henkilön kulutuskäyttäytymisen mahdollista muutosprosessin tarinaa.

3.2 Tutkimuksen tieteenfilosofiset sitoumukset ja narratiivinen lähestymistapa

Lähestyn tutkimusaihetta laadullisin menetelmin. Ontologisesti opinnäytetyön fokus nojaa eksistentiaalisen fenomenologian värittämään sosiaaliseen konstruktivismiin. Sosiaalisen konstruktivismin mukaisesti yksilöiden tietoisuus määrittyy sosiaalisesti, jossa yksilöt toimivat sekä sosiaalisen maailman tuottajina että ovat sen tuotteita. Kerrottujen tarinoiden avulla voi päästä selville yksilön tavoista mieltää yhteiskunnallista todellisuutta. Kokeeko yksilö pystyvänsä vaikuttamaan todellisuuteen myös itse todellisuuden tuottajana, jotta yhteiskunnallisen todellisuuden dialektinen suhde tulisi näkyväksi? (Berger & Luckmann 1994, 74.) Bergerin ja Luckmannin (1994, 103-107) mukaan myös objektivoitunut ja pakottava maailmankuva on yksilön kokemassa todellisuudessa mahdollista. Ratkaisevaa objektivoituneesta ja pakottavasta maailmankuvasta vapautumisessa Bergerin ja Luckmannin mukaan on se, ymmärtääkö yksilö objektivoituneen maailman olevan ihmisten muovaama ja näin myös uudelleen muovattavissa. (Berger & Luckmann 1994, 103-107.)

Eksistentiaalisen fenomenologian sävyttämä näkökulma sosiaaliseen konstruktivismiin syventää katseensa vielä syvemmälle yksittäisen ihmisen intentioihin, tajuntaan, valintoihin ja merkityskokemuksiin, mitä Bergerin ja Luckmannin fenomenologisesti suuntautunut sosiaalinen konstruktivismi tekee. Eksistentiaalisen fenomenologian ihmiskäsitys on holistinen, jossa ihmisen kehollisuus, tajunnallisuus ja situationaalisuus ovat suhteessa toisiinsa. Ihmisen situationaalinen säätöpiiri on yksilöllisesti rakentunut eletyn elämän ja siinä tehtyjen valintojen myötä (Rauhala 1995, 108; Perttula 2008, 278-297). Myös Giddensin elämänpolitiikan käsite nojaa pitkälti yksilöiden tekemiin valintoihin (Giddens 1991, 215). Nämä ihmisen elämänsäntekemiseen vaikuttavat valinnat voivat olla tiedostettuja tai tiedostamattomia, pakotettuja tai vapaaehtoisia, myös valitsematta jättäminen on valinta jättää valitsematta. Ihminen rakenteistaa tulevaisuuttaan ja tekee elämänsäpoliittisia valintojaan vuorovaikutuksessa ympäröivän todellisuuden kanssa. Niukan kulutuksen arjen kohdalla valinta voi tarkoittaa sitä, että ihminen on vaikeuksista huolimatta päättänyt selviytyvänsä niukan kulutuksen arjessa ja pyrkinyt irtautumaan pois markkinalähtöisestä kulutuskulttuurista ilman katkeruutta. Epistemologisesti eksistentiaalisen fenomenologian värittämässä sosiaalisessa konstruktivismissa tuotettu tieto nähdään subjektiivisesti rakentuvana ja kontekstisidonnaisena ollen ajasta, paikasta ja tarkastelijan asemasta riippuvaa (Heikkinen, 2018, 150).

Lähestyn tutkimusaihetta narratiivisesti. Yhtäältä tarkoitukseni on lähestyä tutkimusaihetta narratiivien analysoinnin kautta, mikä laajentaa tarkastelukulman

kulttuuriseen kontekstiin. Kujalan (2007, 27) mukaan narratiivinen ote edellyttää kolmen eri kertomustason dialogia: kertomuksen kirjoittajan äänen mukanaoloa, teoreettisen viitekehyksen mukanaoloa ja kertomusten tulkitsijan reflektiivistä tutkimusaineiston lukutapaa. Narratiivisen tutkimuksen tekijä on sitoutunut taustateoriansa mukaisesti moraaliseen dialogiin narratiivien luomien merkitysten ja kulttuuris-poliittisten merkitysten välillä. (Kujala 2007, 27-33.) Giddens (1991) on tuonut esille yksilöiden kertomusten olevan eräänlaisia identiteettiprojekteja, jossa yksilön monisyiset kokemukset rakenteistuvat myös toisille jaettaviksi kertomuksiksi (Giddens 1991, 54). Kertomusten narratiivien esiinnostaminen on edellyttänyt itseltäni sekä teorialähtöisen että aineistolähtöisen sisällönanalyysin hyödyntämistä.

Toisaalta analysoin kertomuksia myös kertomuksina, jossa kertomuksen kielellinen sävy, sanavalinnat ja kertomuksen kaari ovat vaikuttaneet kertomuksen luokitteluun eri tarinatyyppeihin. Narratiivinen lähestymistapa sopii valmiiden aineistojen, muutostilanteiden ja aineiston kerronnallisuuden analysointiin (Heikkinen 2018, 145). Vilma Hännisen (1999, 31) mukaan tutkimusaineistossa kerronnallisuus yhtyy tapahtumaketjuihin liitettyihin merkityksiin. Valitsemisani tarinatyypin esimerkkitarinoissa kertomuksen juoni rakentuu lähtötilanteen, muutoksen ja lopputilanteen tarkastelun ympärille, mikä sitoo kertomuksen tarkasteltavaksi kerronnalliseksi kokonaisuudeksi. Esimerkkitarinoiden yhteydessä tarkastelen kertomusten merkitysisältöjä suhteessa rakennettuun teoriakehykseen, en kertomusten juonen kielellistä rakennetta.

3.3 Tutkimuksen aineistona köyhyystarinat

Tutkimusaineistonani hyödynnän yhteiskuntatieteellisen tietoarkistoon vuonna 2019 taltioitua kvalitatiivista köyhyysaineistoa (Turunen & Isola 2019). Yhteiskuntatieteellisen tietoarkiston tehtävänä on arkistoida ja välittää tutkimusaineistoja tutkimukseen, opetukseen ja opiskeluun. Samankaltaisia köyhyysaineistoja on kerätty myös 2006 ja sen seuranta-aineisto 2012. Viimeisimpänä vuonna 2022 on kerätty nuorten arkipäivän kokemuksia köyhyydestä - tutkimusaineisto. Vuoden 2019 arkipäivän kokemuksia köyhyydestä aineiston ovat keränneet kirjoituskilpailun avulla Elina Turunen, Anna-Maria Isola, Heikki Hiilamo, Eeva-Maria Grekula sekä EAPN-Fin -Suomen köyhyyden ja syrjäytymisen vastaisen verkoston kansalaistoimintaryhmä ja Kuka kuuntelee köyhää? -verkosto (liite 1).

Aineistossa on 89 kertomusta elämästä köyhyydessä. Kertomukset vaihtelevat vajaan sivun mittaisista monen sivun mittaisiin kertomuksiin. Sivumäärä kirjoittajille suunnatussa ohjeistuksessa on rajattu kymmeneen sivuun. Kertomuksissa käydään läpi köyhyyden syitä ja selviytymisen keinoja sekä tuntemuksia siitä, mitä köyhyys

aiheuttaa. Osa tarinoista on kirjoitettu elämäntarinalliseen muotoon ja muutamiin kertomuksiin on sisällytetty runoja. Kirjoittajia on ohjeistettu kirjoittamaan omasta elämästä todenmukaisesti ja suorasanaisesti sekä pohtimaan myös mahdollisia uusia näkökulmia köyhyyden kokemukseen. Oma intressini on tarkastella aineistoa kestävän hyvinvoinnin viitekehuksesta käsin tutkien irtautumista kulutuskeskeisestä ajattelusta.

Yhteen tiedostoon laitettuna koko aineistossa on sivuja on 262 (Helvetica 12, riviväli 1). D-luokiteltuna aineistona se on tarvinnut aineistonkäyttöluvan hyväksynnän. Olen saanut luvan aineiston käyttöön 6.4.2023. Lupa-anomuksen lähetin 28.2.2023 (liite 2). Aineistoa saa käyttää vain haettuun tarkoitukseen. Aineistokäyttöluvan saamisen jälkeen työn suunta on kehittynyt siten, että pääpaino analysoinnissa on HDLB-mallin hyödyntämisessä ja ekososiaalisen sivistyksen näkökulma on mukana tukemassa tätä (vrt. liite 2). Opinnäytetyön tekemisen jälkeen aineisto tulee hävittää. Aineisto on valmiiksi anonymisoitu ja sen käyttöoikeus on ladattu yhteiskuntatieteellisen tietoarkiston ohjeiden mukaisesti. Olen tarkistanut myös Jyväskylän yliopiston ohjeet valmiiden aineistojen käytöstä. Arkipäivän kokemuksia köyhyydestä 2019 -aineiston kerääjien viitetiedot on liitetty lähdeluetteloon yhteiskuntatieteellisen tietoarkistosta annetun ohjeistuksen mukaisesti mutta aineiston kerääjiin ei viitata erikseen tekstissä jokaisen sitaatin yhteydessä.

3.4 Aineiston analyysin suorittaminen

Olen lukenut koko aineiston useaan kertaan läpi. Koko aineiston tarinoihin tutustuessa olen käyttänyt värikoodausta. Olen etsinyt tarinoista HDLB-mallinnuksen mukaista kestävää hyvinvointia kuvaavia ilmaisuja eri värein teorialähtöisesti ennen ensimmäistä luokittelua. Teorialähtöisyys tarkoittaa tutkimuksessani sitä, että HDLB-mallin käsitejärjestelmä on ohjannut sisällönanalyysin etenemistä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 131). Olen myös numeroinut koko aineiston kertomusten lauseet kertomus kertomukselta juoksevasti Alasuutarin (2011, 97–100) esittämän ohjeistuksen mukaisesti.

Lauseiden juokseva numerointi on auttanut minua löytämään tekstistä avainlauseita, pilkkomaan tekstiä ja jälkeinpäin löytämään nopeammin aineistosta sitaatteja. Tällöin myös lukija huomaa, mistä sitaatit ovat irrotetut kyseisestä kertomuksesta. Se parantaa myös tutkimuksen luotettavuutta ja läpinäkyvyyttä. Esimerkiksi sitaatti tarinasta 77, 8/90 tarkoittaisi, että olen ottanut 77. tarinasta sitaatin kahdeksannesta lauseesta ja tarinassa on yhteensä 90 lausetta. Lauseiden numeroinnin jälkeen aineiston kokonaispituus kasvoi 262 sivusta 271 sivuun.

Merkkijono [...] tarkoittaa sitaatin yhteydessä, että olen jättänyt pois sellaisia lauseita sitaatista, mikä ei analyysin kannalta ole mielestäni oleellista. Joitakin hyvin pitkiä tajunnanvirranomaisia lauseita olen joutunut myös katkaisemaan sitaateissa pilkkujen kohdalla. Mikäli joudun lisäämään lukijalle sitaatin sisälle selvyuden vuoksi jonkin kuvaavan sanan, käytän [lisättävä sana] hakasulkeita. Tekstin sisälle merkityt lyhyet sitaatit olen merkinnyt kursivilla ja lainausmerkkien sisälle.

Pelkistetty esimerkki tekemästani teorialähtöisestä sisällönanalyysin tavasta koskien having -ulottuvuutta on alla:

TAULUKKO 2 Pelkistetty esimerkki teorialähtöisestä sisällönanalyysin tavasta koskien HDLB:n having -ulottuvuutta.

Kestävän hyvinvoinnin viitekehys	Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistys	Alaluokka
having	"Samalla lailla kuvitellaan, että maapallossa kaikesta on tehtävä rahaa. (170) Nyt vuorossa ovat vesi, ilma ja loput luonnonvarat rahanteon välineenä. (171) Miten se menikään, raha työkaluna vai päämääränä? (172) Maa osaisi pitää huolen itsestään, jos emme tuhoaisi sitä kemikaaleilla ja ylikäytöllä. (173) Tällaisten negatiivisten kelojen kanssa pitäisi löytää hymy, jolla astella työhaastatteluun ja hurmata tuleva työnantaja, jonka kädet ovat myös sidotut loputtoman kiireen ja kasvavien tuotanto-odotusten alla." (Tarina 33, 170-174/307)	Maapallon resursseja käytetään rahanteon välineenä, mikä yhdistyy työelämän kiireeseen	-Luonnonvarat -Taloudelliset resurssit -Energia -Kulutus -Asuminen

Teorialähtöinen sisällönanalyysin tapa on nostanut itselleni esille tarinoissa kestävän hyvinvoinnin eri kategorioihin (having, doing, loving, being) kuuluvia ilmaisuja. Yllä olevassa esimerkissä having - ulottuvuuteen liittyvässä ilmaisussa on ilmaistu having -ulottuvuuden alaluokan kaikkia muita tekijöitä paitsi asumista, jonka vuoksi se on merkitty harmaalla. Teorialähtöinen sisällönanalyysi on toiminut itselläni tarinoiden ensimmäisenä luokittelijana. Se on tuonut näkyväksi eri kestävän hyvinvoinnin kategorioihin nousevia ilmaisuja eri tarinoista.

Irtautumista kulutuskulttuurista kuvaavia ilmaisuja olen etsinyt aineistolähtöisesti, koska HDLB-malli tai ekososiaalinen sivistys ei hyvinvointiteorioina anna valmiina kulutuskulttuurisia irtautumisen tapaluokituksia. Irtautuminen kulutuskulttuurista sisältyy ainoastaan arvofilosofisena kohtuullisuuden tavoitteena hyvinvointiteorioihin. Irtautumiseen liittyviä ilmaisuja olen pelkistänyt, ryhmitellyt ja luonut näistä irtautumisen jäsenyyksiä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122). Alla on yksinkertaistettu esimerkki

tekemästani aineistolähtöisestä sisällönanalyysin tavasta koskien irtautumista kulutuskulttuurista.

TAULUKKO 3 Pelkistetty esimerkki aineistolähtöisestä sisällönanalyysin tavasta koskien irtautumista kulutuskulttuurista.

Alkuperäisiä ilmauksia	Pelkistys	Alaluokka
<p>Muutaman vuoden jälkeen pääsin Velkajärjestelyyn, joka samalla helpotti tilannettani, nyt tulee tarkkaan katsottua mitä ostaa ja mitä syö, ei jää ylimääräiseen rahaa, mutta myös olen oivaltanut että ihminen pärjää vähemmällä, turhat ostot jää pois väkisin, ja maailman tilanteen ja saastumisen vuoksi voi olla vähemmän kuormittamassa luontoa. (Tarina 5, 20/36)</p> <p>Olen kuitenkin maailman mittakaavassa rikas. (71) Tyytymättömyyttä aiheuttaa suomalainen standardielintaso ja siihen itsensä vertaaminen. (Tarina 12, 71-72/79)</p> <p>Mainokset saavat ihmiset kokemaan tarvetta kuluttaa asioita, joita he eivät tarvitse ja sitä tässä nyt ei kaivata. (78) En todellakaan halua haluta enempää kuin minulla jo nyt on. (Tarina 11, 78-79/102)</p> <p>Olen kuullut, että jotkut ottavat lainaa mennäkseen ulkomaanmatkalle lomalla. (85) Mikä juttu tämä nyt on? (86) Onko pakko ottaa lainaa, että voi pitää yllä tiettyä silmänlume-elintaso? (87) Suomessa ihanne-elintaso on kohtuuttoman korkea. (88) Me pärjäämme ihan hyvin pienellä määrällä rahaa, syömme terveellistä ruokaa ja käymme HopLopissa, kun säästöpossu on täynnä. (Tarina 11, 85-89/102)</p> <p>Minä esimerkiksi hankin vaatteeni aina kierrätyskeskuksista tai kirpputoreilta, mutta en pelkän köyhyyden takia. (62) Löydän uniikkeja, juuri minulle sopivia vaatteita paremmin kuin kaupasta, jossa on vain nykymuodin mukaisia vaatteita. (63) Säästän rahaa ja luontoa, kaikki voittavat. (Tarina 1, 62-64/69)</p> <p>Kun arjen budjettisuunnittelu lopulta vakiintui osaksi minunkin elämäni, säästäminen konseptina oli todellinen revelaatio, jota pureskelen edelleen. (32) Sen tarpeellisuutta, vaikeutta, kurinalaisuutta, sovinnaisuutta, potentiaalia, valtaa. (33) Nauttiako tänään, vai panostaako vanhuuteen, huomiseen, tulevaisuuteen, huonoihin aikoihin? (Tarina 25, 34/51)</p>	<p>Velkajärjestely on helpottanut kulutuskulttuurista irtautumista</p> <p>Suomessa on korkea standardielintaso</p> <p>Mainokset voivat ohjata ylikuluttamaan</p> <p>Ei kulutusluottojen ottoon vaan säästämistä siihen asti kun pystyy kuluttamaan</p> <p>Kirpputorien hyödyntäminen rahaa ja luontoa säästäten</p> <p>arjen budjetoinnin avulla hallinnan tuntua</p>	<p>Institutionaaliset auttamisjärjestelmät osana irtautumisen tavoitetta</p> <p>Kulutuskulttuuriset luonnehdinnat</p> <p>Vastuulliset teot ja säästäväinen elämäntapa suhteessa kulutukseen.</p>
<p>Voit viedä naapurille pullaa, mutta et siksi, että hän auttoi pyörän korjaamisessa, vaan siksi, että sinulla on pullaa. (215) Köyhät toimivat laajemmalla vastavuoroisuusperiaatteella kuin ne, joilla on enemmän resursseja. (Tarina 81, 215-216/299)</p> <p>Minulla ei ole sitä velkaista eikä velatonta omaa omakotitaloa tai asuntoa, mutta minulla on vapaus muuttaa vaikka toiselle paikkakunnalle ilman piinaavan pitkiä myyntiyrityksiä ja homeoikeudenkäyntejä. (37) Minulla ei ole velkaista eikä velatontakaan autoa, mutta saan lainata autoa. (38) Se on suuri kiitoksen aihe ja mahdollistaa monet maksuttomat harrastukseni, jotka tuovat iloa ja sisältöä elämäni. (Tarina 30, 37-39/48)</p> <p>Köyhyys ei koskaan pääse korviemme väliin. (137) Sellainen korvien välinen köyhyys se vasta vaarallista onkin... (Tarina 10, 137-138/139)</p> <p>Nuukailu opetti pohtimaan ympäristöasioita ja kuluttamisen mielekkyyttä (Tarina 27, 118/130)</p> <p>Onko tärkeämpää yltäkylläinen elämä, ja näyttävät kulissit vai minimalistinen elämä, luonnosta ja läheisistä nauttien? (Tarina 21, 27/130)</p>	<p>Vastavuoroinen auttaminen ja yhteisöllisyys</p> <p>kiitollisuus ja näkökulman vaihtamisen taito.</p> <p>köyhyys ei ole mielen tasolla</p> <p>Kuluttamisen ja ympäristöasioiden yhteenkietoutumisen havahtuminen</p>	<p>vastavuoroisuus, ihmistenvälisyys, empatia</p> <p>oma sisäinen toimijuus</p> <p>elävä luontoyhteys, eudaimonistisen onnellisuuden tavoittelu</p>

Koko aineistoon tutustumisen ja analysoinnin jälkeen olen jaotellut aineiston kertomukset Mary Gergenin (1994, 195–197) ja Amia Lieblichin (1998, 89–91) esittämän mallinnuksen mukaisesti progressiivisiin, stabiileihin, ja regressiivisiin kertomuksiin. *Progressiivisissa* kertomuksissa tämänhetkinen tai odotettavissa oleva lopputulema on parempi kuin lähtötilanne. *Stabiileissa* kertomuksissa lähtötilanne ja lopputulema on suhteellisen muuttumaton. Ne edustavat toteavia kertomuksia, joissa henkilö ei aktiivisesti tee muutoksia elämäntilanteensa muuttamiseksi. *Regressiivisissä* kertomuksissa negatiiviset tapahtumat ovat lannistaneet henkilön niin, että henkilö on menettänyt tulevaisuudenuskonsa. Regressiivisen kertomuksen lopputilanne on yleensä huonompi kuin lähtötilanne. (Gergen 1994, 195–197.) Tässä tutkimuksessa regressiivisyys merkitsee myös henkilön negatiivista mielentilaa, mikä estää henkilön tietoista ja aktiivista irtautumista kulutuskeskeisestä ajattelutavasta. Heille kuluttamatta jättäminen aiheuttaa paljon mielipahaa ja katkeruutta. Samoin progressiivisyys merkitsee tässä tutkimuksessa myös positiivista mielentilaa ja selviämisen eetosta. Aineistossa oli eniten stabiileja kertomuksia. Regressiivisiä kertomuksia oli vähiten.

Progressiiviset tarinat olivat yleissävyltään enemmän omaa toimijuutta ja autonomisuutta korostavia. Niissä korostuivat Antonovskyn (1987) koherenssin tunne, mikä piti sisällään elämän ymmärrettävyyden, hallittavuuden ja merkityksellisyyden näkyväksi tekemistä. Progressiivisissa tarinoissa irtautumista kulutuskulttuurista oli tapahtunut jonkin verran HDLB-mallin joka ulottuvuudella, myös loving ja being-ulottuvuudella, mitkä liitän analyysissä elämän merkityksellisyyden kokemiseen muun kuin rahan kautta, sisäiseen toimijuuteen ja pystyvyyteen. Having ja doing -ulottuvuudet liitän ulkoisiin olosuhteisiin ja tekoihin niukan kulutuksen arjessa. Yhdistän HDLB-mallin analyysitasolla Lauri Rauhalan (mm. 1989; 1993; 1995) situationaalisen säätöpiirin käsitteeseen, mikä tarkoittaa kokonaisvaltaisen elämäntilanteen, sen historian, tajunnallisuuden ja kehollisuuden yhteenkietoutumista ja siinä säätöpiirissä omien elämänpoliittisten valintojen tekemistä. Näihin progressiivisiin tarinoihin tulen seuraavissa luvuissa keskittymään. Tämän vuoksi käyn lyhyesti läpi stabiilien ja regressiivisten tarinoiden yleisluonteen suhteessa progressiivisiin tarinoihin.

Stabiileissa tarinatyypeissä ei aktiivisesti tehty omia elämänpoliittisia valintoja oman tilanteen muuttamiseksi, vaikka oma elämäntilanne saatettiin kokea vaikeana ja muutosta tilanteeseen saatettiin haluta. Mikäli henkilöt olivat suhteellisen tyytyväisiä omaan elämäntilanteeseen, eivätkä sen takia halunneet toimia aktiivisesti luokittelin ne kuitenkin progressiivisiin tarinoihin tarinan yleissävyn mukaisesti. Toisaalta, mikäli tarinan yleissävy oli katkera, luokittelin ne regressiivisiksi tarinoiksi,

vaikka tarina muutoin olisi ollut stabiili. Stabiileissa tarinoissa elämä kulkee päivä kerrallaan eteenpäin ja ihminen selviytyy päivä kerrallaan:

“Naimisiin menin -96. (24) Olin työtön, mieheni opiskeli. (25) Elämä meni rataansa. (26) Palkkatukityöllä eli leveästi ns. normaalia elämää, sen pienen hetken. (27) Lapsi syntyi. (28) Sosiaalitoimi auttoi, asumistuki ja seurakunta helpotti vaippojen ostoa. ym. (29) Vaatteet kirpputoreilta. (30) Ruokaa saatiin seurakunnalta. (31) Itse kerättiin marjat, mieheni metsästi.” (32) (Tarina 39, 24-32/73.)

Ero progressiivisiin selviytymistarinoihin on siis siinä, että aktiiviset ja tietoiset omat elämänpoliittiset valinnat olivat vähäisempiä tilanteen muuttamisen suhteen, vaikka siihen olisi kokenut tarvetta ja tarinoiden yleissävy oli toteavampi kuin progressiivisissa kertomuksissa. Stabiileissa tarinoissa ei ollut paljon dramatiikkaa tai käännteitä. Kannustinloukkuja kuvatessa eräs henkilö toteaa *”Toisin sanoen: ei ole varaa mennä töihin”* (Tarina 58, 3/3). Irtautuminen kulutuskulttuurista koettiin stabiileissa tarinoissa elämään kuuluvana pakollisena toimintana selviytymisen kannalta, ei niinkään tietoisena taloudenhallinnan välineillä toimimisena tai kulutuskeskeisyydestä irtautumisena sisäisen toimijuuden tasolla. Osassa stabiileja tarinoita pohdittiin kuluttamisen yhteyttä luonnon kantokykyyn. Luonto antoi voimaa jaksaa arkea ja toistuviin päiviin sisältöä:

“Elän keräilijä-kalastajan elämää, kohtuudella, joka ei kuluta liiaksi rajallisia luonnonvarojamme. (178) Pystyn antamaan paljon aineetonta ympärilleni ja jaan sitä mielelläni. (179) Pystyn hoitamaan terveyttäni ajan viimeisimpien trendien mukaisesti ja se on hyvä, mutta sairauttani se ei vie pois.” (180) (Tarina 76, 178-180/186.)

Tarinan 76 olen luokitellut stabiileihin tarinoihin tarinan yleissävyn perusteella. Tämän yksittäisen sitaatin perusteella tarina kuitenkin voisi olla myös progressiivinen. Kaiken kaikkiaan enemmistö stabiileista tarinoista oli lähempänä progressiivisiä tarinoita kuin regressiivisiä.

Regressiivisten tarinoiden tyypillinen kulku oli toisaalta ylisukupolvisten kuormien ja oman elämänhistorian ja toisaalta nykyisen elämän kuormien korostuminen ja yhteen kietoutuminen köyhyyden kokemuksen kanssa. Situationaalinen säätöpiiri koostui elämänhistoriasta jossa mm. traumat, kiusatuksi tuleminen koulussa, äärimmäinen köyhyyden kokemus lapsuuden perheessä, alkoholismi lapsuuden perheessä ja huostaanotetuksi tuleminen jossain vaiheessa lapsuutta vaikuttivat köyhyyteen ajautumiseen. Toisissa regressiivisissä tarinoissa merkittävämpiä olivat nykyiset elämän kuormat, mitä olivat esimerkiksi sairastuminen homealtistukseen, lapsettomuuden taakka ja henkinen väsyminen. Regressiivisten tarinoiden köyhyyden kokemukseen ja henkilön situationaaliseen säätöpiiriin yhdistyi siis paljon muutakin kuormaa kuin vain köyhyydestä kertova tarina. Esimerkkinä yksi tiivistelmä regressiivisestä tarinasta (tarina 53), mikä

nivoutuu ensisijaisesti kertomukseen lapsettomuudesta ja kuinka se vaikuttaa jaksamiseen ja sitä myötä köyhyyden kokemiseen:

“Vähävaraisuus alkoi tuntua pahalta vasta, kun huomasimme, ettei lapsia tule” (31/83). [...] “Jos olisin aikaisemmin saanut tietää, etten voi saada lapsia, olisin heittäytynyt jyrkänteeltä” (35/83). [...] “Jatkoin iltatyössä, koska halusin säästää rahaa adoptioon. Se ei näytä mahdolliselta, mutta yritämme pitää toivoa yllä.” (51-52/83). [...] “Ehkä minä en tosiaankaan sovi vanhemmaksi näin köyhänä. Olen hakenut muita töitä. Kaupallisella alalla on suuremmat palkat.” (Tarina 53, 31/83, 35/83, 51-52/83, 76-78/83.)

Regressiivisissä tarinoissa monien asioiden yhteenkietoutumisen ja kuormittumisen takia köyhyyttä oli vaikea kestää ja kulutuskulttuurista irtautumista ei loving ja being ulottuvuudessa eli sisäisen toimijuuden tasolla tapahtunut, vaan kuluttamatta jättäminen aiheutti mielipahaa ja katkeruutta. Katkeruutta koettiin myös koko yhteiskuntaa ja sen auttamisjärjestelmää kohtaan:

“Köyhyys on sitä, että viedään kaikki mahdollisuudet vaikuttaa omaan tulevaisuuteen. (297) Köyhyys on orjuutta, rahan palvomista yhteiskunnassa, joka on aikaisemmin arvostanut tietoa, ja toisista huolta pitämistä. (298) Köyhyys on sitä, että olen viettänyt vuosia kouluttautumassa, ja ainoa mihin voin taitojani käyttää, on tuottaa jollekin rahaa, mitä hän ei oikeasti tarvitse, samalla kun ympärillä on enemmän ja enemmän ihmisiä, jotka eivät tarvitsisi paljoa, mutta joille se vähä tarkoittaisi ruokaa, lämpöä, turvaa, ja selväjärkisyyttä. (299) Suomi-Finland perkele.” (300) (Tarina 33, 297-300/307.)

Regressiivisissä tarinoissa yhteiskunnan rakenteet koettiin pakottavina ja omat vaikutusmahdollisuudet oman elämäntilanteen muuttamiseksi vähäisinä. Auttamisjärjestelmät koettiin byrokraattisina ja niihin suhtauduttiin epäluuloisesti. Regressiivisissä tarinoissa katse suuntautui ongelmiin progressiivisten tarinoiden ratkaisujen etsimisen sijasta. Yhteenvetona koko aineiston käsittelystä olen alla olevaan taulukkoon luokitellut koko aineiston progressiivisiin, stabiileihin ja regressiivisiin tarinoihin. Having ja doing -ulottuvuudet ilmentävät tarinassa kerrottuja ulkoisia elämänolosuhteita ja tekoja arkielämän toimintaympäristöissä eli situationaalisen sääntöpiirin näkyviä ja ulkoisia olosuhteita ja tekoja. Loving ja being -ulottuvuudet tarinassa ilmentävät kerrottua elämänhistorian vaikutusta ihmisen sisäisessä toimijuudessa eli tajunnallista ja kehollista situaatiota.

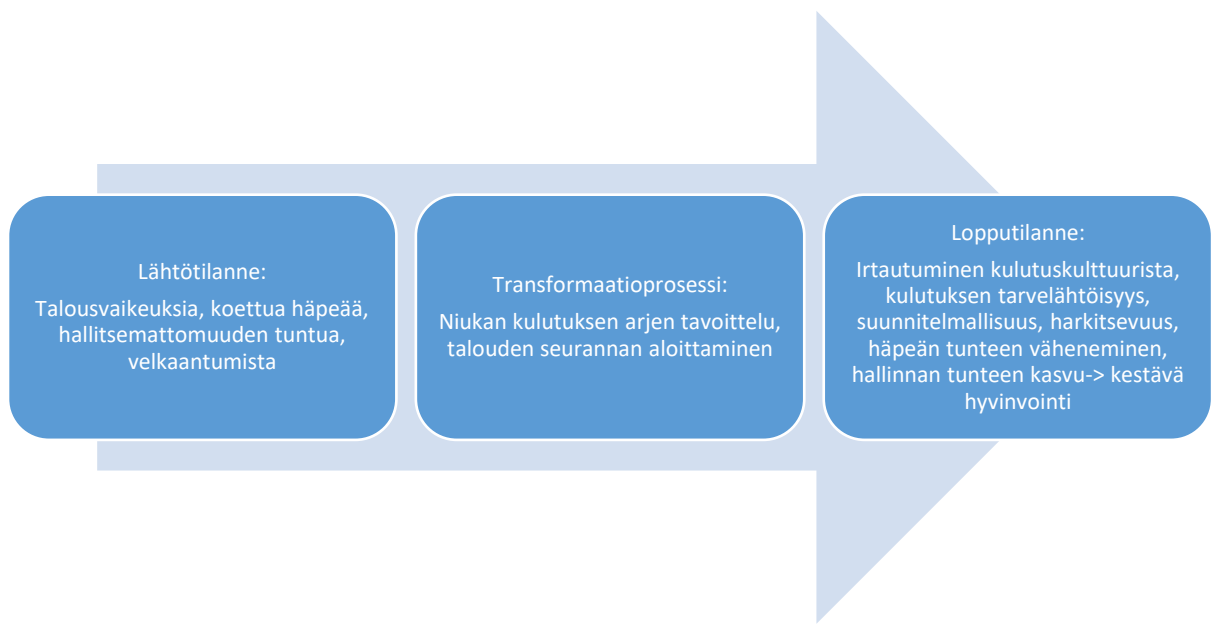
TAULUKKO 4 Kulutuskeskeisyydestä irtautuminen koko aineistossa.

Aineisto 89 tarinaa (7 luokittelematonta tarinaa)				
Kestävä hyvinvointi	progressiiviset tarinat (31)	stabiilit tarinat (34)	regressiiviset tarinat (17)	Situationaalinen sääntöpiiri
Having	Säästäväinen elämäntapa,	Päivästä toiseen selviytymistä. Ei	Vaikeuksia taloudenhallinnassa,	Ulkoiset elämänolosuhteet
Doing	aktiivisia tekoja ja niiden vaikutusten ymmärtämistä. Positiivinen yleissävy	aktiivista muutospyrkimystä. Toteava yleissävy	passiivisuutta, Monia ulkoisia kuormittavia	ja arkielämän toimintaympäristöissä toimiminen

			tekijöitä. Katkera yleissävy	
Loving Being	Tiedostaminen, vastavuoroisuus, ihmistenvälisyys, arvojen mukaisesti eläminen, elämänikäisen kasvun eetos, elävä luontosuhde, oma toimijuus ja auttamisjärjestelmien tuen kokemus. Ratkaisukeskeisyys	Ihmistenvälisyys, vastavuoroisuus, sopeutuminen, elävä luontosuhde, selviytymiskeskeisyys	Mielenterveys ja fyysinen terveys koetuksella monien tapahtumien vuoksi. Ylisukupolvinen huono-osaisuus ja auttamisjärjestelmien byrokraattisuuden kokemus. Ongelmakeskeisyys	Sisäinen mielen tasolla oleva toimijuus. Elämänhistorian vaikutus nykyisyyteen
Irtautuminen kulutuskeskeisyydestä	Pystyvyys, toiveikkaus, autonomisuus, tulevaisuussuuntautuneisuus. Kuluttamatta jättäminen ei yleensä ahdistamielä	Selviytymistä päivä kerrallaan. Kuluttamatta jättäminen koetaan pakolliseksi ja on osin mielen tasolla tiedostamatonta	Ei irtautumista kulutuskeskeisestä ajattelusta. Kuluttamatta jättäminen on mielen tasolla katkeraa.	Kestävä hyvinvointi: Elämän merkityksellisyys, hallittavuus, ymmärrettävyys muun kuin rahan kautta

Tämän koko aineistoon tutustumisen ja tehdyn luokittelun perusteella jatkan kulutuskeskeisyydestä irtautumisen tarkastelua progressiivisten tarinoiden parissa kestävän hyvinvoinnin viitekehityksessä. Käytännössä vastaan samaan tutkimuskysymykseen kuin olen esittänyt aiemmin mutta progressiivisten tarinoiden kautta. Kestävän hyvinvoinnin arvoilosofiassa on merkittävänä tulevaisuuskeskeinen ja ratkaisukeskeinen ajattelutapa, mitä progressiivisissa tarinoissa tulee eniten esille. Regressiiviset tarinat suuntaavat kertomuksensa ongelmiin, siis oman elämänhistorian tukahduttavaan vaikutukseen nykyisyydessä ja progressiiviset tarinat omasta elämänhistoriasta huolimatta ratkaisuvaihtoehtoisuuteen ja tulevaisuussuuntautuneeseen ajatteluun.

Aikuissosiaalityön rakenteissa asiakastyö esimerkiksi talouden hallinnan parissa pohjaa pitkälti yksilötyöhön, yksilöiden auttamiseen ja yksilöiden muutoshalukkuuden, toimijuuden sekä pystyvyyden herättämiseen. Tämän takia perehdyn myös yksittäisiin progressiivisiin tarinoihin. Ennakkokäsitykseni yksittäisten esimerkkitarinoiden mahdollisesta kulutuskeskeisyydestä irtautumisen prosessista esitän kuviossa kaksi:



KUVIO 2 Yksittäisten esimerkkitarinoiden keskiössä on eri tarinatyypeissä ilmenevä transformatiivinen ajattelu.

Olen valinnut aineistosta esimerkkikertomuksiksi sellaisia juonellisia progressiivisia kertomuksia, missä on tulkittavissa henkilön lähtötilanne, muutos ja lopputilanne, mikä lisää tarinoiden käsittelyn narratiivisuutta (Heikkinen 2018). Niukan kulutuksen mukainen kestävä hyvinvointi vaatii henkilöltä transformatiivista ajattelua kohti tarveperusteisuutta, suunnitelmallisuutta ja harkitsevuutta sekä ratkaisukeskeisyyttä ja tulevaisuussuuntautunutta ajattelua.

3.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettiset lähtökohdat

Koko aineistoon tutustumisen jälkeen keskityn siis progressiivisiin kertomuksiin. Merja Laitinen ja Tuula Uusitalo (2008, 132) kutsuvat tämän tyyppistä rajaamista "tutkimukselliseksi romantisoimiseksi," mitä voi pitää vaihtoehtona silloin, kun halutaan tutkia ja korostaa ihmisessä piileviä myönteisiä voimavaroja, positiivisia selviytymisen keinoja ja löytää sitä kautta keinoja auttaa heitä, jotka eivät koe kestävästä hyvinvointia tai kokevat katkeruutta kuluttamatta jättämisestään. Laitinen ja Uusitalo kuitenkin muistuttavat, että rajaamalla tutkimusta vain erityyppisiin sankaritarinoihin eli progressiivisiin tarinoihin tavoitetaan vain osa tutkittavasta ilmiöstä ja menetetään ilmiöstä osa (Laitinen & Uusitalo 2008, 132.) Matthies (2014; 2017) myös kritisoi niukkuudessa elämisen romantisoimista.

Ajatteluni mukaan meillä on kuitenkin mahdollisuus oppia progressiivisten köyhyystarinoiden kautta irtautumista kulutuskulttuurista. Progressiivisissa tarinoissa nousee esiin tulevaisuussuuntautunutta ja ratkaisukeskeistä ajattelua sekä näkökulmien vaihtamisen taitoa, mitkä ovat taitoina myös opittavissa ja ehkä hyödynnettävissä myös esimerkiksi taloussosiaalityön psykososiaalisessa työssä. Näen itse tämän tutkimuksen ajankohtaisuuden ja eettisen merkityksen liittyvän ensisijaisesti planetaariseen kantokykyyn ja siinä ekososiaaliseen kestävyteen. Toivon, että lukija omakohtaisesti pysähtyisi miettimään myös omaa suhdetta kuluttamiseen ja kulutuskulttuuriimme. Progressiivisten tarinoiden avulla reflektointia on mahdollista tehdä. Keskittyminen köyhyyden syihin ja sen aiheuttamiin ongelmiin veisi tilaa tulevaisuussuuntautuneelta ajattelulta.

Kipuilin laajan tutkimusaineiston kanssa pitkään sen suhteen, pitäisikö tarkastella koko tutkimusaineistoa vai vain osaa siitä. Pudottaessani regressiiviset ja stabiilit kertomukset pois menetin samalla paljon jo omaksumaani sisältöä köyhyyskirjoituksista. Rajaamisen seurauksena kestävän hyvinvoinnin ilmaisut kaventuivat. Rajaaminen progressiivisiin tarinoihin johti lopulta siihen, että tutkimuskysymyksiä oli parempi olla vain yksi kahden sijasta. Progressiivisten tarinoiden avulla voi tutkia irtautumista kulutuskeskeisyydestä mutta laajemmin kestävän hyvinvoinnin ilmenemisessä aineiston rajaamisen seurauksena olisi menetetty ilmiöstä mielestäni liian paljon. Koska valinta sekä aineiston rajaamisen suhteen että tutkimuskysymyksen rajaamiseen vain yhteen kysymykseen on tehty verrattain myöhään, näkyy se luultavasti tutkimusraportissa jollain tavalla.

Olen pyrkinyt lisäämään analyysiprosessin läpinäkyvyyttä tutkimuspolun aukikirjoittamisen avulla, mikä lisää tutkimuksen luotettavuutta (Tracy 2010, 840). Sarah Tracy (2010, 840) lähestyy laadullisen tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä kahdeksan ulottuvuuden kautta: tutkimusaiheen tulisi olla kiinnostava ja ajankohtainen, tutkimus tulee tehdä huolellisesti sekä aineiston, teoreettisen käsittelyn että analyysin suhteen. Tutkimuksen tulee olla läpinäkyvä ja rehellinen, myös itsereflektoitu. Tulosten tulee olla uskottavia, ja muiden tutkimustulosten kanssa keskustelevia. Tulosten tulisi resonoida, puhutella ja mahdollisesti olla siirrettäviä myös käytännön työhön. Tulosten tulisi lisätä ymmärrystämme tutkimuksen aihepiiristä. Koko tutkimusprosessin tulee läpäistä eettinen tarkastelu ja viimeisenä tutkimuksen tulee olla koherentti eli hallittu, johdonmukaisesti toteutettu ja ymmärrettävä. (Tracy 2010, 837–849.) Myös tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK 2012) on ottanut kantaa tutkimuksen avoimuuden, rehellisyyden, huolellisuuden ja tarkkuuden vaateeseen. Hirsjärven (1998, 29) mukaan tutkimuksen raportointi ei saa olla harhaanjohtavaa tai puutteellista, eikä tuloksia voi kaunistella.

Tutkimusraportissa kuljetun polun aukikirjoittamisen avulla ja tutkimusaineiston lauseiden numeroinnilla olen pyrkinyt lisäämään tutkimuksen

läpinäkyvyyttä ja avoimuutta. Köyhyyskirjoituksia lukiessani sieltä erottuivat selkeästi regressiiviset tarinat ja selkeästi progressiiviset tarinat. Monissa tarinoissa oli kuitenkin piirteitä eri tarinatyypeistä, joiden luokittelun suhteen jouduin tekemään kompromisseja ja joita voisi eri kriteerein luokitella myös eri tavalla. Vilma Hänninen (1999) luokitteli omassa väitöskirjassaan tarinoita romansseiksi tai sankaritarinoiksi, ironisiksi tarinoiksi, komediallisiksi tarinoiksi ja tragedioiksi. Köyhyysaineiston tarinoista progressiivisia tarinoita voisi nimittää myös sankaritarinoiksi, regressiivisiä tarinoita voisi nimittää myös tragedioiksi. Köyhyysaineiston osassa tarinoista oli myös ironisia piirteitä, jotka voivat olla luonteeltaan joko regressiivisiä tai progressiivisiä. Päädyin tässä opinnäytetyössä yleisempään luokitteluun progressiivisiin, stabiileihin ja regressiivisiin tarinoihin, mitkä antavat tarinoille enemmän tilaa olla omanlaisiansa tarinoita. Valinta tarkoitti sitä, että jouduin jatkoluokittelemaan myös tarkastelemani progressiiviset tarinat edelleen omiksi tarinatyypeiksi. Vaikka käsittelen progressiivisiä tarinoita myös omana yhtenäisenä ryhmänä sisällönanalyysin keinoin, ne eivät ole yksi yhtenäinen ryhmä vaan luokittelun perusteena progressiivisiksi tarinoiksi on ollut lähtötilanteen ja lopputilanteen transformatiivinen ero. Myös irtautuminen kulutuskulttuurista toteutuu progressiivisten tarinoiden sisällä eri tavalla. Progressiivisiksi tarinoiksi on päätyneet tarinoita, jotka yleissävyltään ovat joko taistelevia, joustavia tai velkatarinoita. Aineiston luokittelu on kompromissien tekemistä sekä yleiskuvan luomista. Ottamalla aidot oikeat tarinat kuvaamaan progressiivisiä tarinatyyppisiä, pyrin kuitenkin lisäämään tämänkin valinnan läpinäkyvyyttä.

Tutkijan omat arvot vaikuttavat tieteelliseen työhön (Haaparanta & Niiniluoto 2016, 101). Ne vaikuttavat kiinnostuksen kohteisiin, tutkimuksen aiheen valintaan, sitä myötä tutkimusasetelman laatimiseen ja voivat vaikuttaa myös muihin tutkimuksessa tehtyihin ratkaisuihin. Kerron lyhyesti myös oman kuljetun polun sekä yleisemmällä että henkilökohtaisella tasolla, koska oma polkuni on saattanut vaikuttaa tutkimuksessa tehtyihin valintoihin. Yleisemmällä tasolla omaan työkenttääni vapaan sivistystyön puolella liittyy ekososiaalisen näkemyksen huomiointi ja kestävä hyvinvoinnin edistäminen oppilaitoksen arjen toiminnassa ja kestävä kehityksen mukaisessa arvioinnissa. Olen siis työni kautta lähtökohtaisesti kiinnostunut ekososiaalisesta hyvinvointikehityksestä. Ollessani virkavapaalla 2022 Kainuun aikuissosiaalityössä rakensin aikuissosiaalityöhön ekososiaaliseen hyvinvointinäkemukseen perustuvan ”satsaa ja säästä” -taloussosiaalityön mallin, jota testattiin vuoden 2023 ajan Kainuun aikuissosiaalityössä. Alustavien tulosten mukaan malli toimii mutta työntekijöillä on liian vähän aikaa mallin toteuttamiseen (Repo 2023).

Henkilökohtaisella tasolla tunnistin monista kerrotuista köyhyystarinoista itselläni lähtökohdiltaan samankaltaisia olosuhteita kuin kirjoittajat kertoivat omista

olosuhteistaan: yksihuoltajuus, lasten kuormittavat elämäntilanteet, oman lapsuuden sosioekonomisen taustan vaikeuttava vaikutus ja oman taloudellisen tilanteen lukutaidon puute avioeron jälkeen. Olisin voinut olla yksi arkipäivän köyhyydestä oman progressiivisen selviytymistarinan kirjoittajista. Oma tarinani olisi sijoittunut 2010-luvulle. On peräti todennäköistä, että oma selviytymismatka vaikeasta taloudellisesta tilanteesta ja oma degrowth-ajattelu ja koherenssitaitojen opettelu suhteessa elämään ja talouden hallintaan oman perheen arjessa on vaikuttanut myös siihen, että toisten selviytymismatkan tai transformaatioprosessin käsitteellistäminen köyhyyskirjoituksissa erityisesti kiinnostaa. Itselläni koherenssitaitojen opettelu on tarkoittanut sitä, että olen eroni jälkeen kiinnittynyt kestävän hyvinvoinnin kehyksessä enemmän ihmistenvälisyyden arvoon ja henkiseen hyvinvointiin eli loving ja being -ulottuvuuteen. Samalla olen opetellut käytännössä taloudenhallinnan taitoja, mitkä yhdistän kestävän hyvinvoinnin kehyksessä having ja doing -ulottuvuuteen sekä ekososiaalisen sivistyksen vastuullisuuden ja kohtuullisuuden arvoon. Taloudenhallinnan taitojen lisääntyessä myös elämän koherenssin tunne (hallinnan, ymmärrettävyyden, merkityksen tunne) on lisääntynyt. Käytännössä oma matkani säästeliääksi ja kulutuskriittiseksi henkilöksi on vaikuttanut tutkimuksen kiinnostuksen kohteisiin ja tutkimuskysymykseen. Juuri tämän takia olen pyrkinyt aukikirjoittamaan myös valintoja, joita tutkimuksessa on tehty, jotta lukijalla olisi mahdollista arvioida tutkimuksen luotettavuutta.

4 TUTKIMUSTULOKSET

4.1 Irtautuminen kulutuskeskeisyydestä progressiivisissa tarinoissa

Lähestyn progressiivisia tarinoita niissä ilmenevän kestäväen hyvinvoinnin arvofilosofian ja kulutuskulttuurista irtautumisen aineistolähtöisen sisällönanalyysin lausumien kautta. Tarinoissa nousi esille yhteiskunnan makrotasoa koskevia yleisiä luonnehdintoja kulutuskulttuuristamme ja mainosten vallasta koskien ajattelutapaamme. Mesotasolla tarinoissa nousi institutionaalisten auttamisjärjestelmien merkitys kestäväen hyvinvoinnin saavuttamisessa ja irtautumisessa kulutuskulttuurista. Mikrotasolla tarinoissa nousi oman sisäisen toimijuuden, ratkaisukeskeisyyden ja tulevaisuuteen suuntaavan ajattelun korostaminen.

4.1.1 Talousliberaalin paradigman muutoksen tarpeen ilmaisut

Makrotasolla aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla nousi luonnehdintoja Suomen korkeasta standardielintasosta ja minimibudjetilla elävien elintason vertailusta. Sitaattien mukaan oman elintason vertailu Suomen standardielintasaan voi vaikuttaa köyhyyden ja siinä kestäväen hyvinvoinnin kokemukseen:

"2000-luvulla luin uutisista ja tilastoista, että olen elänyt vuosia köyhyysrajan alapuolella. (8) Uutinen tuli minulle yllätyksenä. (9) Tietenkin olin tietoinen, että minulla on niukat varat käytettävänä kuukausittain, mutta en tiennyt olevani "köyhä". (10) Seuraavaksi tutkin syrjäytymisen määritelmää ja huomasin, että olemme lapsineni syrjäytyneitä. (11) Tieto tosiaankin lisää tuskaa. (12) Olin ollut elämäni suhteellisen tyytyväinen, mutta nyt oloni oli todella kurja: olen köyhä ja syrjäytynyt. (13) Katsoin ihmeissäni peiliin." (Tarina 2, 8-14/149)

"En yleensä tunne itseäni köyhäksi, kunnes sain kirjeen postista. (8) Kela oli päättänyt puolestani, että kyllä, olet köyhä." (Tarina 4, 8-9/68)

Yllä olevissa sitaateissa tuodaan esille henkilöiden selviytyneen ilman katkeruutta niukassa elämäntilanteessa, vaikka ovat eläneet minimituloilla. Oheisissa sitaateissa oli etäännytty kuluttajuudesta mutta muistutus Suomen korkeasta standardielämäntasosta aiheuttaa kiinnittymisen takaisin länsimaiseen kulutuskulttuuriin, josta kuitenkin kestävän hyvinvoinnin arvofilosofian mukaisesti tulisi irrottautua sekä talousjärjestelmän että myös henkilökohtaisen irtautumisen muodossa pois. Makrotason järjestelmien tasolla Kela tai sosiaalityön rakenteet toimivat talousliberaalista paradigmasta käsin (ks. Matthies 2017).

Kestävän hyvinvoinnin arvofilosofian mukaisesti kuluttamisesta pidättäytyminen voi kuitenkin olla myös ylpeyden, ei häpeän aihe, jota muun muassa Helne ym. (2014, 156) ovat nostaneet esille. Samoin Tim Jackson (2011, 170-171) on nostanut häpeän murtamisen tarpeen esille. Köyhyyteen liitetty häpeän kulttuurin murtamisen tarve tuli esille myös progressiivisissa tarinoissa:

”Häpeän sukupolvien ketju on katkaistava, sillä juuri sukupolvelta toiselle periytyvä opittu häpeä on suurin ongelma, ei itse köyhyys.” (Tarina 1, 31/69)

”Vaikkeinta köyhydessä on se, ettei se ole sosiaalisesti hyväksyttävää.” (94/102) [...] ”Haluaisin olla nyt vain ihan rauhassa köyhä luova ihminen ja elää omaa pientä elämääni, jossa minulla on kaikkea paitsi sosiaalisen ympäristöni hyväksyntä.” (102/102) (Tarina 11, 94/102 ja 102/102)

”Varovaisuutta on syytä noudattaa myös keskusteluissa; olen usein huomannut, että köyhyyden tai pienituloisuuden ilmitulo keskusteluissa ja kohtaamisissa on vaivaannuttavaa ja vastenmielistä, kummallista ja nukkavierua, tuntematonta.” (Tarina 12, 62/79)

”Kun kerroin muille ihmisille tuloni ja menoni, tuli aina hiljaista. (17) Sukulaiset vaihtoivat puheenaihetta.” (Tarina 73, 17-18/93)

Sitaatit nostavat esille yhteiskunnassamme laajempaa kulttuurisen muutoksen tarvetta pois talouskeskeisestä ja kulutuskeskeisestä paradigmasta kohti ekologisesti kestävän kulutuksen ja kestävän hyvinvoinnin paradigmaa. Mikäli ekososiaalisesti kestävä hyvinvointiparadigma olisi vallitseva paradigma yhteiskunnassamme, voisi omasta niukasta kulutuksesta tai vähävaraisuudesta puhua toisille ihmisille ilman kiusaantumista tai häpeän tunnetta. Tähän myös Helne ja Hirvilampi (2017, 45) viittaavat tuodessaan esille tarveperustaisuutta ja kohtuullisuutta arvostavan kulttuurin merkitystä ihmisen koetussa hyvinvoinnin tunteessa. Salonen ja Konkka (2022, 17) tuovat esille sen, että köyhissä maissa elävät ihmiset voivat kokea elämänsä hyvinkin merkitykselliseksi, mikä viittaa siihen, että kulttuurinen kokemus köyhyydestä vaikuttaa siitä tehtyyn tulkintaan. Mikäli ekososiaalisesti suuntautuneessa taloussosiaalityössä rakenteiden tasolla voidaan vaikuttaa yhteiskunnan kulutuskeskeisen paradigman vaihdokseen kohti kestävän hyvinvoinnin paradigmaa, voi tarveperustaisuus ja elämän merkityksellisyyden liittäminen aineettomaan kulutukseen ja elämänsisältöihin nousta ihmisten mielessä olennaiseksi.

Kolmantena makrotason luonnehdintateemana koskien kulutuskulttuurimme luonnetta nousi mainosten ja markkinoinnin vaikutus kulutuskäyttäytymiseemme:

”Lainat houkuttelevat ihmisiä, koska ne tarjoavat hetkellisen vapauden jumalattomasta työnteosta ja uupumisesta. (185) Lähde matkalle! (186) Osta auto vaikkeet tarvitsisikaan! (187) Osta kodin tekniikkaa ja huonekaluja. (188) Sinun on oltava ja eletävä kuin kaikki muut. (189) Näytä niille, että pärjää.” (Tarina 22, 185-190/235)

”Mainokset saavat ihmiset kokemaan tarvetta kuluttaa asioita, joita he eivät tarvitse ja sitä tässä nyt ei kaivata. (78) En todellakaan halua haluta enempää kuin minulla jo nyt on.” (Tarina 11, 78-79/102)

Kestävän hyvinvoinnin arvoilosofisessa paradigmassa kulutuksen sijasta hyvinvointia etsitään muualta kuin kiinnittymisestä kulutuskulttuuriin. Tim Jacksonin (2011, 125) mukaan tämä on haasteellista paitsi sosiaalisen vertailun takia myös yhteiskunnassamme vallitsevan talousliberaalin paradigman vuoksi ja myös sen vuoksi, että kansantaloutemme kuitenkin pyörii pitkälti kulutuksen voimalla. Yhteiskunnassamme makrotasolla vallalla olevaa perinteistä talous- ja kulutusvetoista paradigmaa tulisi kuitenkin haastaa rakenteellisen ekososiaalityön ja taloussosiaalityön yhdistävin keinoin. Oleellista tässä on järjestelmällinen paradigman vaihtamiseen tähtäävä rakenteellinen työ yhteiskunnassa. Myös yksilökohtainen ohjaava neuvontatyö taloussosiaalityön keinoin voi auttaa yksittäisiä ihmisiä muuttamaan omaa henkilökohtaista ”paradigmaa” eli arvoilosofista suhtautumista kuluttamiseen. Kuten Helne ja Hirvilampi (2017, 42) ovat todenneet, kun kiinnitytään homo economicuksen sijasta homo iunctukseen, muuttuu suhtautumisemme kuluttamiseen kohti tarveperustaisuutta. Tällöin kiinnitytään paremmin loving ja being-ulottuvuuteen eli ihmistenvälisyyteen ja eudaimonistisen elämän arvokkuuden kokemiseen. Tämä auttaa tunnetasolla köyhydessä selviytymistä. Oman suhtautumisen muuttumisesta suhteessa kuluttamiseen oli lausumia progressiivisissa tarinoissa:

Meillä ei ole varaa jäädä surkuttelemaan pettymyksiä, joten yritämme uudelleen tai yritämme täysin toisenlaista ratkaisua. (33)Mutta me yritämme. (34)Ja me selviydymme. (35)Olen aika ylpeä oikeastaan, ja enimmäkseen tyytyväinen. (Tarina 46, 33-36/39)

”Köyhyyttä on perheessämme edelleenkin mutta koko ajan parempaan suuntaan olemme menossa. (176) Ei ihan joka hetki tarvitse murehtia kaikesta vaan rahat riittävät elämiseen ja perusmenoihin, jopa säästöönkin jää vähän.” (Tarina 3, 176-177/200)

”Pienituloisuuteni on opettanut minut myös säästeliääksi ja se on mielestäni hyvä ominaisuus.” (Tarina 1, 35/69)

”Mieleeni juolahti alkaa säästää vasta kun täytin neljäkymmentä. (24)Kotona tähän ei ohjeistettu sanallakaan, enkä muista siitä koulussakaan puhutun, tai ehkä en ollut kuunnellut, koska en ollut mieltänyt sitä omaan todellisuuteen kuuluvaksi toiminnaksi. (25) Luulisi, että säästäminen nimenomaan olisi ollut sitä köyhän hommaa. (26) Vaan ei.” (Tarina 25, 24-27)

Progressiivisissa tarinoissa suhteellisessa köyhyydessä elävillä kulutuksen hallinnan taidot ja irtautuminen kulutuskulttuurista lisäävät ihmisen hyvinvointia. Oman kestäväen hyvinvoinnin kannalta oleellista onkin henkilökohtaisen "paradigman" kokonaisvaltainen muutos pois kulutuskeskeisyydestä. Irtautumisesta kulutuskeskeisyydestä oman henkilökohtaisen paradigman tasolla oli puhe myös johdannossa esiintuodussa Ylen artikkelissa (Polo 2023). Myös Tim Jackson (2011, 128) tuo esille sen, että tarvitsemme arvoihimme, elämäntapaamme ja sosiaalisiin rakenteisiimme muutoksia, jotka voivat vapauttaa meidät ylikulutamisesta. Tässä muutosprosessissa tukevana ja auttavana tahona voivat toimia mesotasolla institutionaaliset järjestelmät.

4.1.2 Institutionaaliset auttamisjärjestelmät osana irtautumisen tavoitetta

Progressiivisissa tarinoissa auttamisjärjestelmät voivat tukea ihmistä kestäväen hyvinvointiin ja helpottaa henkilökohtaista irtautumista kulutuskulttuurista. Köyhyyskirjoitusten perusteella auttamisjärjestelmiin lukeutui velkaneuvonta, velkajärjestely, ulosotto, sosiaalityö, Kela, järjestötoiminta, vertaistukijärjestelmät, seurakunnan diakoniatyö ja vapaa sivistystyö. Mesotasolla velkaneuvonta ja velkajärjestely ovat saaneet pohtimaan kulutustottumuksia:

"Jossain vaiheessa saimme velkaneuvojalta kullan arvoisen vinkin. (83) Kannattaa maksaa ennemmin pienet maksut pois ja antaa isompien mennä perintään. (84) Luottotiedothan siinä sitten lopulta menivät, mutta loppujen lopuksi se on ollut yksi parhaita asioista mitä tässä on tapahtunut. (85) Kun lainaa, jolla yritti hoitaa muita luottoja, ei voinut enää ottaa, niin luoton lisääntyminen loppui. (86) Hankintoja on mietitty huomattavasti tarkemmin, kun osamaksuja ei ole enää saanut." (Tarina 54, 83-87/135)

Velkaneuvonta ja velkajärjestely voi auttaa henkilöä pohtimaan omien kulutustottumusten tarveperustaisuuden ja haluperusteisuuden eroja. Kun luottoa ei saa, on mietittävä jokaista hankintaa tarveperustaisuudesta käsin. On opetettava säästäväistä elämäntapaa, ja siinä myös tulevaisuuden ennakoitua. Apua ja tukea kestäväen hyvinvointiin ja kulutuksen hallintaan saatiin myös vertaistuen piiristä sekä avustusjärjestöistä.

"olen muutaman etapin päässä ennaltaehkäsevästäytyöstä. (25) (vapaa ehtoisena palkatta) ymmärrys on paljon arvokkaampaa. (26) oma kokemukseni sai minut kiinnostumaan psykologiasta ja olen oppinut mielenhallinta tekniikoita jotka ainakin laittaa miettimään ennen toimin suinpäin ja ihmettelin miksei mikään onnistu. (27) velkaa on ulosotossa vielä mutta raha ei saa ihmisiä ymmärtämään, toinen ihminen saa, itse olen sen kokenut ja hyvän on tarkoitus kiertää.." (Tarina 63 B, 25-28/28)

"Juuri nämä avustusjärjestöltä saadut lahjoitukset alkoivat konkreettisesti auttaa perhettämme, saatujen tavaroiden ja ruuan ostamiseen suunnitellut rahat jäivätkin nyt laskujen ja miehen velkojen lyhentämiseen." (Tarina 3, 121/200)

Vertaistukijärjestelmät ja kolmas sektori ovat merkittäviä toimijoita kestävän hyvinvoinnin ylläpitämisessä ja akuutin avun tarjoamisessa. Myös sosiaalisen median vertaistukiryhmät kuuluivat kulutuskulttuurista irtautumisen tukeen ja kestävää hyvinvointia lisääviin palvelumuotoihin. Sosiaalisen median vertaistukiryhmissä kohtasi samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia, joissa parviällyn keinoin saatiin omiin elämänpolittisiin ratkaisuihin tukea. Taloussosiaalityön psykososiaaliseen tukeen nojaavaa konkreettista taloudenpidon neuvontaa ja ohjausta kaivattiin progressiivisissa tarinoissa kuitenkin vieläkin enemmän:

”Ihmiskohtaloihin tulisikin tarttua hyvin aikaisessa vaiheessa sossussa tai Kelassa.” (62/70) [...] ”Uskon että köyhyydessä elävät tarvitsevat myös apua siihen miten rahaa tulee käyttää, mihin se riittää ja kuinka sillä pärjää kuukauden”. (Tarina 32, 62/70 ja 67/70.)

”Mielestäni olisi tärkeää, että mielenterveyskuntoutujia autettaisiin kokonaisvaltaisesti, ei hoidettaisi pelkästään mieltä, vaan myös raha-asioissa ja taloudenpidossa tuettaisiin.” (Tarina 1, 49/69)

Irtautuminen kulutuskulttuurista onnistuu paremmin mikäli yhteiskunnan auttamisjärjestelmissä autetaan omaksumaan taloudenhallinnan välineitä, joilla irrottautumista voi käytännössä harjoitella. Tässä esimerkiksi aikuissosiaalityön tuella on merkittävä rooli. Myös kirjastolaitoksen ja vapaan sivistystyön osuutta institutionaalisissa auttamisjärjestelmissä tuotiin esille:

”Näiden vuosien aikana minulle erittäin tärkeiksi tulivat kirjastot ja kansalaisopistot. (88) Ne ovat paikkoja, joihin voi mennä ja joiden kurseille voi osallistua ilman diagnoosikoodeja tai köyhyyden viittaa harteillaan. (89) Ilman leimaa tai lokeroa.(90) Onneksi sellaisia paikkoja vielä on! (Tarina 27, 88-91/130)

Sitaatti tuo esille Suomen laajaa sosiaalisesti kestävän hyvinvoinnin ylläpitämiseen luotua järjestelmää, millä voi olla merkittävä rooli yksittäisille henkilöille elämän merkityksellisyyden tunteen ylläpitämisessä.

4.1.3 Yksilötason irtautuminen kulutuskeskeisyydestä

Lähestyn yksilötason irtautumista kulutuskulttuurista kestävään hyvinvointiin kytkeytyvän koherenssin tunteen (Antonovsky 1987) kautta. Koherenssin tunteessa olennaista oli elämän hallittavuuden, merkityksellisyyden ja ymmärrettävyyden kokemuksen tunne. Kun progressiivisia kertomuksia lähestytään elämän hallittavuuden tunteen kautta, kertomuksissa korostuu säästäväisyyden tavoittelu kulutuskulttuurista irtautumiseksi ja siten elämän hallittavuuden ja autonomisuuden kasvu.

”Voin kuitenkin huokaista siinä mielessä, että olen säästänyt kolmen vuoden aikana todella paljon. (151)Pystyn yksinkin maksamaan koko asumisen kahden vuoden ajalta.” (Tarina 28, 151-152/176)

“Kehitin säästeliään elämäntavan, ja selviydyn yhä tarvittaessa pienillä tuloilla.” (Tarina 29, 25/27)

“Varattomana olen kierrättänyt ja pitänyt omia ”älä osta mitään”-päiviä jo ennen kuin kierrättämisestä ja nuukailusta tuli muotia. (125) Hiilijalanjälkeni on pieni ja olen siihen tyytyväinen.” (Tarina 2, 125-126/149)

Säästeliään elämäntavan kehittäminen on vastuullista toimintaa sekä oman elämän taloudellisen tilanteen hallittavuuden ja autonomisuuden tunteen kasvun kannalta että myös länsimaisen ylikulutuksen kulttuurin murtamisen kannalta. Tarinan kaksi sitaattia otettiin myös kantaa siihen, että säästäväisyys elämäntapana on muotia. Yhteiskunnallisessa ilmapiirissä ”nuukaileva” elämäntapa on erityisesti nuorten keskuudessa lisääntynyt ympäristötietoisuuden lisääntymisen myötä mutta länsimainen yhteiskuntarakenteemme pohjaa edelleen talouskasvun ja kulutuskulttuurin ihanteeseen ja ”ekoilevat” kulutuskriittiset ihmiset ovat toistaiseksi marginaalisia. Tarinassa kaksi kirjoittaja tuo tämän kuitenkin myös esille:

“Keski-ikäisenä pitäisikin löytää sisäinen kolmekymppinen ja verkostoitua hengaillemaan ekoporukoihin, jotka dyykkaavat ja kokoontuvat rennosti nyyttäriperiaatteella joogailemaan.” (Tarina 2, 122/149)

Kestävän hyvinvoinnin viitekehyksessä ”ekoporukoihin” kuulumisen saattaisi auttaa kestävän hyvinvoinnin saavuttamista ja irtautumista kulutuskulttuurista. Mm. ekososiaalisen sosiaalityön yhteisölliset ja luontolähtöiset menetelmät voivat tuoda henkilöille sellaisia viiteryhmiä, jotka edesauttavat hyvinvointia ja irtautumista kulutuskulttuurista sekä elämän hallittavuuden tunnetta. Luontolähtöisyyden on todettu parantavan osallisuuden kokemusta ja luottamusta kanssaihmisiin sekä lisäävän elämän merkityksellisyyden kokemusta (Kuorelahti 2022, 61). ”Ekoporukat” ja muut vertaisryhmät pystyvät vahvistamaan omaa toimijuutta, mikä lisää elämäntalouden tunnetta.

Elämän merkityksellisyyden ja elämän ymmärrettävyyden tunne liittyvät aineistossa kestävän hyvinvoinnin loving ja being -ulottuvuuteen. Kestävän hyvinvoinnin loving ja being -ulottuvuudessa pyritään löytämään elämän merkityksellisyyttä muun kuin kulutuskulttuuriin liittymisen kautta.

“Vapaahetkinä keskityn omiin harrastuksiin, jotka ovat lähes ilmaisia. (29)Käsityöt pääosin kierrätysmateriaaleista, lukeminen, elokuvat, historian tutkiminen sekä sienestys ja marjastus antavat iloa.(30) Liikuntana kävely pitää minut terveenä. (31)Luen terveyteni voimavaraksi, jota yritän vaalia.” (Tarina 46, 29-32/39)

“Minulla on ystäviä, joiden kanssa jakaa asioita. (44) Minulla on rakas perheeni. (45) Voin auttaa ihmisiä kulkiessani. (46) Hymy, jonka saan takaisin tuo enemmän iloa kuin seteli lompakossa. (47) Olenko siis köyhä?”(Tarina 30, 44-48/48)

“Onneksi on luontopolut, joissa voi lenkkeillä ja ulkoilla ilmaiseksi. (48) Nykyisin myös ulkoilmakuntosalit ovat yleistyneet ja siellä voi käydä treenaamassa alleja ilmaiseksi.”(Tarina 89, 48-49/58)

Progressiivisissa tarinoissa haetaan elämään merkityksellisyyttä mm. liikkumalla ja harrastamalla. Myös läheisistä ihmissuhteista ja ihmisten kohtaamisesta saa voimaa. Myös luontoyhteyttä korostettiin. Kestävän hyvinvoinnin kannalta korostetaan siis loving ja being -ulottuvuutta ihmisen elämässä kulutuskulttuuriin liittymisen sijasta. Elämän merkityksellisyyden tunne liittyy myös elämän hallittavuuden ja ymmärrettävyyden tunteeseen. Tiedostetaan ja ymmärretään oma niukka elämäntilanne ja pystytään hallitsemaan sitä. Ihminen on myös hyväksynyt tämänhetkisen elämäntilanteensa, mikä auttaa välttämään katkeruuden tunnetta. Toisin sanoen oman tilanteen hyväksyminen ja ymmärtäminen lisää hyvinvointia ja tilanteen hallitsemiseksi tai muuttamiseksi tehdään tulevaisuuteen suuntaavia tekoja.

“Naapurin auttaminen siivouksessa tai pihatöissä ja ”palkaksi” polttopuita. (197) Näitä vaihtokauppoja kannattaa tehdä niin paljon kuin mahdollista, lisäksi saa hyvän mielen molemmille osapuolille.” (Tarina 3, 197-198/)

“Ensiksi tietenkin täytyi saada rahat riittämään kaikkeen, joten useille laskuttajille soitettiin ja peruttiin mm. lehtiä, ravinnelisiä, arpajaisia sekä sukkatilauksia, anottiin maksuaikaa ja mietittiin mistä voitaisiin karsia. (37) Sitten maksoin laskuja alkukuusta niin paljon kuin mahdollista ja loput rahat siirrettiin minun ”iskä-tililleni” turvaan, josta sitten viikoittain siirsin isän tilille rahaa. (38) [...] Pikkuhiljaa homma rutinoitui ja rahaa alkoi jäämään pikkuhiljaa enemmän käyttöön, niin että meillä oli lopulta muutaman sadan euron pufferi, jolla koiria voitiin rokottaa ja teimme jopa Viron matkan isän kanssa. (45)” (Tarina 32, 37-38 ja 45/70)

Tarinassa 32, kertoja kertoo isänsä tarinan, ei omaa tarinaa. Tarina kuvaa kuitenkin taloudellisen tilanteen ymmärtämistä, haltuunottoa ja omaisen toimimista ikään kuin sosiaalityön institutionaalisenä välitystilinhoitajana ja kuvaa siten irtautumisen onnistumista kulutuskeskeisyydestä. Tyttären kertomana tarina on luokiteltu progressiiviseksi mutta mikäli tytär ei olisi toiminut auttajana, olisi kertomus ollut regressiivinen ilman auttavaa tahoja. Loving ja being -ulottuvuus on myös kytköksissä koherenssin tunteen lisäksi pidemmän tähtäimen eudaimonistisen onnellisuuden tai kukoistamisen tunteen kanssa (Salonen & Konkka 2022). Eudaimonistisen onnellisuuden tavoittelun vuoksi hedonistisesta nopean mielihyvän tavoittelusta voidaan tinkiä, mikäli se voi johtaa eudaimonistiseen hyvinvointiin ja kukoistamiseen. Tarina 32 sitaatti kuvaa myös sitä. Myös tarinan 28 sitaatti kuvaa eudaimonistista hyvinvoinnin tavoittamista. Kun irrottautuminen kulutuskulttuurista ja pidättäytyminen hedonistisesta mielihyvästä on onnistunut, voi tarinan kirjoittaja toteuttaa oman pitkäaikaisen haaveensa, mikä lisää henkilön onnellisuuden tuntoa.

“Olen halunnut osata soittaa selloa kymmenvuotiaasta saakka. (172) Sen osto onkin ollut yksi elämäni muuttavasta hetkestä. (173) Ymmärsin sen aivan yllättäin, että voin ostaa itselleni sellon. (174) Sen soittaminen on rentouttanut mieltäni ja olen todella iloinen soittimesta. (175) Koen, että elämäni soi sen avulla todella vahvasti ja vivahteikkaasti.” (Tarina 28, 172-176/176)

Tarinassa tulee esille säästäväisyyden arvon merkittävyys autonomisuuden ja valinnan vapauden tunteen lisääntymisessä. Hedonistisesta mielihyvystä pidättäytyminen on johtanut eudaimonistiseen kukoistamiseen ja hyvinvointiin, jonka välineenä sellon soittaminen toimii. Sitaatti osoittaa myös sitä, että henkilö on löytänyt itselleen merkityksellisen tavan ilmaista itseään, mikä lisää elämään tyytyväisyyden tunnetta. Nussbaum (2012) näkee sivistyksen ja taiteen eheyttävänä ja ihmisten koherenssia ylläpitävänä ja lisäävänä voimana yhteiskunnissa. Ilman kulutuksen hallinnan oppimista ja säästäväisyyden arvoa, sellon ostaminen ei olisi välttämättä ollut mahdollista.

Esitän yhteenvedona seuraavan taulukon, mikä kuvaa kestävän hyvinvoinnin ja kulutuskeskeisyydestä irtautumisen yhteyttä koherenssin tunteeseen progressiivisissa tarinoissa.

TAULUKKO 5 Yksilötason irtautuminen kulutuskeskeisyydestä ja kestävän hyvinvoinnin yhteys koherenssin tunteeseen progressiivisissa kertomuksissa.

Kestävä hyvinvointi	Koherenssin tunne
Having Doing	Elämän hallittavuuden ja ymmärrettävyyden tunne lisääntyy aktiivisten tekojen välityksellä
Loving Being	Elämän merkityksellisyyden ja elämän ymmärrettävyyden tunne lisääntyy ihmistenvälisyyden ja luontoyhteyden välityksellä
Irtautuminen kulutuskeskeisyydestä	Oman talouden hallinnan tunne lisää elämän ymmärrettävyyden ja merkityksellisyyden tunnetta

Taulukossa having ja doing -ulottuvuus yhdistyy koherenssin hallittavuuden ja ymmärrettävyyden tunteen kanssa. Loving ja being -ulottuvuus yhdistyy elämän merkityksellisyyden ja ymmärrettävyyden kokemiseen. Elämän ymmärrettävyyden tunne yhdistyy aineistossa siis kestävän hyvinvoinnin jokaiseen ulottuvuuteen. Irtautuminen kulutuskeskeisyydestä yhdistyy myös koko koherenssin tunteeseen. Oman talouden hallinnan tunne lisää sekä oman elämän ymmärrettävyyttä että merkityksellisyyden tuntua, mikä lisää kestävän hyvinvoinnin kokemusta. Kestävän hyvinvoinnin kokemus ja irtautuminen kulutuskeskeisyydestä yhdistyy näin Antonovskyn (1987) koherenssin tunteeseen.

4.2 Progressiiviset tarinatyyppit

Edellisessä luvussa olen käsitellyt progressiivisissa kertomuksissa nousutta irtautumista kulutuskeskeisyydestä yhtenä yhtenäisenä ryhmänä aineistolähtöisen

sisällönanalyysin keinoin narratiiveja etsien. Progressiiviseksi luokittelemisiani kertomuksissa oli kuitenkin tekstin sävyn ja luonteen eroja. Olen jaotellut progressiiviset tarinat (31) edelleen taistelevan selviytyjän, joustavan selviytyjän ja velkaantuneen selviytyjän tarinatyyppeihin. Esittelen ensiksi progressiiviset tarinatyypit, jonka jälkeen otan kustakin tarinatyypistä yksittäisen tarinan käsittelyyn. Esittelen jokaisen tarinan tiivistelmän tarinankertojan omin avainlausein (Alasuutari 2011). Yksittäiset valitut tarinat ovat poiminta kustakin tarinatyypistä ja tuovat tarinoissa ilmenevää ratkaisukeskeisyyttä ja tulevaisuussuuntautunutta ajattelua sekä henkilön transformaatioprosessia syvemmin esille. Se myös lisää läpinäkyvyyttä valittuun näkökulmaan ja tuo narratiivisen käsittelytavan sisällönanalyysin narratiivien käsittelyn rinnalle.

4.2.1 Taisteleva selviytyjä

Taistelevan selviytyjän tarinatyypin on kehityskertomus, missä henkilö taistelee negatiivisista olosuhteista huolimatta kohti parempaa huomista. Progressiivisen taistelevan selviytyjän situationaalisen säätöpiirin olosuhdetekijöitä voisi peilata regressiivisten tarinoiden olosuhdetekijöihin. Progressiivisen taistelevan selviytyjän sisäinen tulevaisuuteen suuntaava toimijuus on parempi kuin regressiivisillä selviytyjillä ja henkilöllä on ratkaisukeskeisempi suhtautumistapa. Taistelevan selviytyjän progressiivisissa kertomuksissa oli tarinatyypeistä kuitenkin eniten tekstin sävyn hajontaa. Taistelevaksi selviytyjäksi valikoituneet kertomukset ovatkin määrittäneet ensisijaisesti lähtötilanteen ja lopputilanteen eron mukaisesti, jossa tarinan lopputilanne on jollakin tavalla parempi kuin lähtötilanne.

Olen valinnut käsiteltäväkseni taistelevan selviytyjän tarinatyypistä tarinan numero 27. Progressiiviseksi tarinan tekee alkutilanteen ja lopputilanteen transformatiivinen ero.

"Pitkällisten ja vaikeiden henkilökohtaisen elämän haasteiden ja vaativan, vastuullisen ja tiukkatahtisen työn uuvuttamana sairastuin työuupumukseen." (8/130) [...] "Talouteni romahduttamiseen riitti lopulta kuitenkin hyvin pieni asia: asumisoikeusasuntoani varten ottamani asuntolaina." (20/130) [...] "Mutta kun toivon kipinä pikaisesta toipumisesta ja töihin paluusta alkoi hiipua, alkoi sinnittely alle minimitoimeentulon tuntua yhä raskaammalta." (27/130) [...] "Olen usein miettinyt, että olisiko joku voinut pelastaa minut kotini menetykseltä tuossa tilanteessa." (31/130) [...] "Niinpä minusta tuli hetkeksi aikaa asunnoton – tai piiloasunnoton, niin kuin sanotaan – sukulaisten nurkissa majailija." (54/130) [...] "Köyhyys ajoi yksinäisyyteen" (73/130) [...] "Näiden vuosien aikana minulle erittäin tärkeiksi tulivat kirjastot ja kansalaisopistot." (88/130) [...] "Useamman kuukauden laskelmien tuloksena aloin kuitenkin budjetoimaan itselleni jokaiselle kuukaudelle noin sadan euron verran "kaikkean ylimääräiseen" -rahaa, tai voisiko sitä kutsua jopa sosiaalisten suhteiden ylläpitämisrahaksi tai mökkihöperöitymisen estorahaksi." (102/130) [...] "Jos nämä vuodet ovat jotain opettaneet, niin pakkonuukailun myötä olen alkanut entistäkin enemmän kiinnittämään huomiota ilmastoasioihin ja pohtimaan ympäristömme tilaa ja luonnonvarojemme rajallisuutta." (119/130) [...] "Se on saanut muutenkin pohtimaan nykyisen kaltaisen työelämän mielekkyyttä ja jatkuvaan talouskasvuun perustuvaa "hyvinvointiamme", kun emme kuitenkaan siitä huolimatta voi hyvin." (127/130) (Tarina 27, 8/130, 20/130, 27/130, 31/130, 54/130, 73/130, 88/130, 102/130, 119/130, 127/130.)

Tarinan 27 kertoja avasi omaa situationaalista säätöpiiriä ja köyhyyteen johtaneita syitä laajasti. Taistelijan kertomustyypissä olosuhteisiin painottuva kertomuksen juoni onkin paikallaan, jotta lukijalle hahmottuu kokonaisuus mitä vastaan kertoja taistelee. Situationaalisen säätöpiirin kuvailun yhteydessä nousee esille yhteiskunnan lakeihin perustuvien auttamisjärjestelmien (Kela, sosiaalityö) teknis-byrokraattinen luonne (ks. Matthies 2014, 2017): Sosiaalitoimisto ei voinut maksaa tarinan kertojan laskua mutta seurakunta sen sijaan pystyi (3/130). Asuntolainan lyhennyksiä ei hyväksytä Kelan toimeentulotuessa asumismenoiksi. Kuntoutuspsykoterapian maksullisuus vaikeutti entisestään kertojan taloudellista tilannetta, vaikka sinänsä terapia on yksilön toipumisen kannalta merkityksellistä. Kun toipumista töihin paluusta ei tapahtunut yhden vuoden sisällä, luopui kertoja kertomuksen tässä vaiheessa samalla toivon ja toiveikkuuden ylläpitämisestä:

”Mutta kun toivon kipinä pikaisesta toipumisesta ja töihin paluusta alkoi hiipua, alkoi sinnittely alle minimitoimeentulon tuntua yhä raskaammalta”. (Tarina 27, 27/130.)

Toiveikkuuden hiipumisen myötä sinnittely pienellä 385 euron kuukausittaisella käyttövarabudjetilla kävi ylivoimaiseksi jolloin asumisoikeusasunnosta luopuminen realisoitui. Toivon ylläpitämisen tavoittelu on kuitenkin yksilön kestävän hyvinvoinnin kannalta merkityksellistä.¹ Toiveikkuuden ylläpitäminen liittyy olennaisesti kestävän hyvinvoinnin loving - ja being - ulottuvuuteen ja tulevaisuuskeskeisen ajattelutavan ylläpitämiseen tai omaksumiseen. Toiveikkuuden ylläpitämisen tavoittelussa vaikeissa elämäntilanteissa on läsnä samanaikaisesti elämän merkityksellisyyden tunne, armollisuus itseä kohtaan ja ratkaisuvaihtoehtoisuuksien tietoisuus. Jos tulevaisuuteen keskittyvä toiveikkuuden tunne sammuu, kuten tarinassa tapahtui tässä vaiheessa, elämä voi menettää merkitystään ja oman elämän ymmärrettävyyden ja hallinnan tunne vaikeutuu. Toisin sanoen toiveikkuuden tunteen väheneminen voi vaikuttaa koherenssin tunteen laskuun. Sosiaalityön auttamistyössä toiveikkuuden ylläpitäminen ja herättäminen onkin ensiarvoisen tärkeässä roolissa kestävän hyvinvoinnin kannalta (mm. Niemelä 2009, 225).

Tarinan kertojan muutosmatka kohti kestävää hyvinvointia ja taloudenhallintaa jakaantui sekä mesotason institutionaaliseen auttamisen tahoihin että yksilön omaan tajunnalliseen prosessiin. Institutionaalisen auttamisen tahot eivät tässä tarinassa kytkeytyneet sosiaalityön auttamisjärjestelmään, vaan ne kytkeytyivät seurakunnan diakoniatyöhön sekä kirjastoihin ja vapaaseen sivistystyöhön.

¹ Toivon ylläpitämisen merkitys kestävän hyvinvoinnin kannalta tuli esille käänteisesti myös regressiivisissä tarinoissa, jossa esimerkiksi toiveikkuus eläkkeelle pääsystä romuttuu ja sitä myötä myös oma jaksaminen hyvinvoinnin ylläpitämiseen, mikä johti tarinassa katkeruuden lisääntymiseen (Tarina 42).

“Ne [kirjastot ja kansalaisopistot] ovat paikkoja, joihin voi mennä ja joiden kursseille voi osallistua ilman diagnoosikoodeja tai köyhyyden viittaa harteillaan. (89) Ilman leimaa tai lokeroa.(90) Onneksi sellaisia paikkoja vielä on! (91) On todella tärkeää joskus saada olla vain minä, sellaisena kuin olen, kaikkine puutteineni, mutta kuitenkin kokonaisena ihmisenä, ihan samanlaisena kuin kaikki muutkin. (92) On ihanaa saada ”ottaa lomaa” köyhänä olemisesta ja olla vain ihminen muiden joukossa.(93) Yksi huovuttaja tai kutoja, yksi joogaaja tai laulaja, yksi lukija.(94)” (Tarina 27, 89-94/130.)

Yhteiskunnan mesotason järjestelmien, kuten kirjastojen ja vapaan sivistystyön, kautta voi kokea yhteisöllisyyden ja osallisuuden tunnetta. Ne voivat järjestelminä toimia ihmisen tukena kohti merkityksellisen elämän kokemista. Makro- ja mesotasolla pitäisikin tehdä enemmän eri auttamisinstituutioiden ja tieteiden välistä yhteistyötä, jotta yksilön hyvinvointia voidaan tukea maksimaalisesti (ks. Belchior Rocha & Ferreira 2017).

Yksilötasolla tarinan kertojan kestävän hyvinvoinnin kokemus lisääntyi paitsi mesotason järjestelmien tuen avulla myös oman tajunnallisen prosessin tuloksena. Kertoja hyödynsi budjetoimista taloudellisen tilanteen hallinnan apuna jo tarinan alkuvaiheessa, jonka tuloksena hän luopui asumisoikeusasunnostaan luopuen samalla toiveikkuuden ylläpitämisestä. Käännekohta tarinassa oli kuitenkin oman talouden budjetoiminnan tarkka uudelleentarkastelu:

“Aloin pitämään kirjaa minimaalisista menoistani selvittääkseni, voisinko säästää vielä jostain.(100) Mutta se oli toivotonta, jouduin toteamaan, että tyhjistä on paha nyhjästä. (101)” (Tarina 27, 100-101.)

Alkuvaiheessa tilanne näytti toivottomalta mutta useiden kuukausien talouden seurannan tuloksena kertoja onnistuu budjetoimaan itselleen joka kuukauteen sadan euron ”*mökkihöperöitymisen estorahan* (99/130, 102/130, 105/130).” Tätä oman hyvinvoinnin ylläpitämiseen tarkoitettua rahaa hän antoi itsellensä luvan käyttää ihan mihin halusi. Itselle budjetoitu raha lisäsi henkilön elämän hallinnan, valinnanvapauden ja autonomisuuden tunnetta.

“Niinpä käytin hyvällä omallatunnolla joka kuukausi noin sata euroa uimahallimaksuihin, leffassa käyntiin, kavereiden kanssa kahvilla käyntiin, kavereiden tai kummilasten synttärilahjoihin kansanopistojen kursseihin ja käsillä tekemiseen, kirpputorilöytöihin sekä pikkuylellisyyteen, kuten kynttilöihin, uusiin sukkiin tai kauneudenhoitoon: hiusväriin, meikkeihin tai kasvovoiteeseen.” (Tarina 27, 106/130.)

Taloussosiaalityön näkökulmasta katsottuna juuri talouden seuraaminen kuittitasolla auttaa selvittämään itselle järjestelmällisesti ja läpinäkyvästi sitä mihin kuukaudessa käytettävissä oleva raha kuluu (Karjalainen 2019, 46-47). Se lisää taloustilanteen hallinnan tunnetta, mikä lisää henkilön hyvinvointia. Juuri oman talouden tilanteen hallinnan tunteen kasvun myötä tarinan kertoja on pystynyt irtautumaan kulutuskulttuurista. Kertoja hallitsee kulutuskulttuuria eikä päinvastoin. Juuri tämä lisää henkilön vapauden ja autonomisuuden tunnetta. Irtautuminen kulutuskulttuurista on tehty tarinassa tiedolliseksi prosessiksi taloudenhallinnan

välineiden avulla. Vaikka irtautuminen kulutuskulttuurista on tapahtunut pakon sanelemana, on se saanut pohtimaan kiireen, ihmisenä olemisen, kuluttamisen ja ympäristöasioiden yhteenkietoutumista.

“Kun jatkuvan kiireen ja suorittamisen jäätyä taka-alalle, mielikin on rauhoittunut, on ollut enemmän aikaa ja resursseja pohtia elämää ylipäätään, ihmisenä olemista ja maailman tilaa.”(Tarina 27, 120/130)

Työelämän oravanpyörässä juokseminen, suorittaminen ja kiireen tuntu voivat vähentää ihmisen kytkeytymistä ympärillä olevaan ja omaan itseen, siis loving ja being -ulottuvuuteen. Tarinan kertoja on alkanut kyseenalaistamaan nykyisen työelämämme kiireen ja suorittamisen oikeutusta.

“Se on saanut muutenkin pohtimaan nykyisen kaltaisen työelämän mielekkyyttä ja jatkuvaan talouskasvuun perustuvaa ”hyvinvointiamme”, kun emme kuitenkaan siitä huolimatta voi hyvin. (127) Ainakaan henkisesti.(128) Mielenterveysperäiset sairauspoissaolot ovat kasvaneet vuosi vuodelta ja puhutaan jo työuupumusepidemiasta. (129)” (Tarina 27, 127-129/130.)

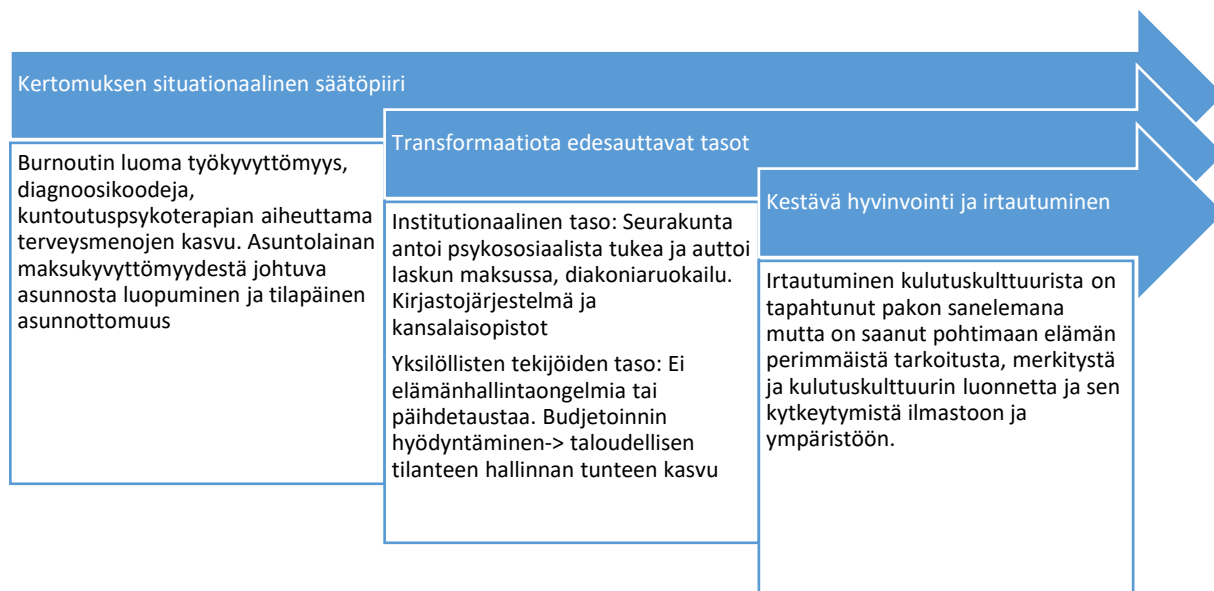
Tarinan kertoja pohtii, onko oikein, että nykyiseen työelämäämme liittyvät suorituspainheet vähentävät hyvinvointiamme ja kytkeytymistä ympärillä olevaan. Kestävän hyvinvoinnin kannalta juuri kiireen, suorittamisen, ja pysähtymisen välille pitäisi löytää tasapaino. Monesti kytkeytyminen loving- ja being -ulottuvuuteen edellyttää jonkinlaista pysähtymistä, ainakin tajunnan tasolla (Hirvilammi 2015, 92). Perustulo toimeentulotuen sijasta olisi parempi vaihtoehto, jotta pysähtymisen hetkellä ihmisellä olisi mahdollisuus voimaantua ja elää itselle merkityksellistä elämää (Hirvilammi ym. 2016; Hirvilammi 2015; Hirvilammi 2020). Muun muassa ORSI-hankkeessa esitettyjen perustuloa takaavien etusetelien, sosiaalinen osingon ja osallisuustulon aikaansaaminen olisi yhteiskunnallisesti merkittäviä keinoja ja voisivat estää ihmisen tippumista toimeentulotuelle, josta on vaikea nousta pois (ORSI 2019-2022/25).

Tarinan kertojan irtautumisen tapa kulutuskulttuurista liittyy talouden hallinnan tasapainottamiseen ja parantamiseen talouden seurannan avulla mutta kuluttamatta jättäminen aiheuttaa myös ulkopuolisuuden tunnetta.

“Mutta olen tuntenut myös suurta yksinäisyyttä ja ulkopuolisuutta kaikesta, koko suorittavasta yhteiskunnasta, joka tuntui usein vain vilisevän silmiäni edessä, kenenkään pysähtymättä kohdalleni ja näkemättä minua sen laidalla.”(Tarina 27, 117/130)

Sitaatti nostaa esille ekososiaalisen sosiaalityön tarpeen tuoda esille jo olemassa olevista matalankynnyksen kohtaamispaikoista ja keskustelumahdollisuuksista sekä asiantuntijoiden että kanssaihmisten kanssa. Myös kolmannen sektorin panosta tulisi tuoda esille hyvinvoinnin lisääjänä. Osallisuuden vahvistaminen on merkittävää ihmisen kestävän hyvinvoinnin kannalta (Hirvilammi 2015; Salonen 2014). Tällöin kytkeytymistä loving- ja being -ulottuvuuteen ja ihmistenvälisyyden arvoon on

mahdollista kasvattaa ilman kytkeytymistä kulutuskulttuuriin. Tiivistän tarinan kertojan transformaatioprosessin kohti kulutuskulttuurillista tiedostamista ja pakonsanelemaa irtautumista kuluttajuudesta seuraavasti:



KUVIO 3 Tarinan 27 transformatiivisen ajattelun ilmeneminen kestävän hyvinvoinnin viitekehyksessä.

Taistelevan selviytyjän tarinatyyppissä situationaalisessa säätöpiirissä on paljon tekijöitä, joita vastaan taistella. Oleellista progressiivisessa taistelijuudessa on se, ettei menetä toiveikkuutta vaan pystyy ylläpitämään tulevaisuussuuntautunutta ajattelua yllä. Tässä tarinassa tuli esille sekä toiveikkuuden menettämisen vaikutus että toiveikkuuden uudelleen löytämisen vaikutus oman kestävän hyvinvoinnin kokemukseen. Mattilan (2012, 38) mukaan voimme vaikuttaa merkittävästi omaan hyvinvoinnin tunteeseemme, kun pystymme ylläpitämään toiveikkuutta, suuntaamaan katseen tulevaisuuteen ja tarvittaessa vaihtamaan ongelmallisen tilanteen tarkastelunäkökulmaa. Myös Hänninen (1999, 146) ottaa uuden parantavan tarinan kertomisen ja tulevaisuussuuntautuneen ajattelun esille hyvinvoinnin parantamisen tukena. Toiveikkuus ja tulevaisuussuuntautunut ajattelu vaikuttaa siis irtautumisen kokemukseen kulutuskulttuurista.

4.2.2 Joustava selviytyjä

Joustavan selviytyjän tarinatyyppissä korostuvat yhtäältä joko kertomuksissa valitun elämäntavan positiivinen vaikutus tai toisaalta joustavasti selviytyminen ilman valittua elämäntapaa, joissa irtautuminen kulutuskulttuurista on myös hyvin järjestelmällistä, ennakoitua ja suunnitelmallista. Ennakointi ja koherenssin tunne lisää joustavan selviytyjän kestävän hyvinvoinnin tunnetta. Joustavan selviytyjän

tarinatyyppi on lähimpänä Sitran (Kaitosalmi ym. 2021) kestävän elämäntapaluokituksen "säästäväisen suunnittelijan" luonnehdintaa, jossa yksinkertaisemman elämäntavan toteuttaminen, kulutuksen tarvelähtöisyys ja kulutusrutiinien osuus on luonteva osa elämää. Joustavilla selviytyjillä on myös olemassa tulevaisuussuuntautunutta ja ratkaisukeskeistä ajattelua ja tekoja ja he omaavat näkökulmien vaihtamisen taitoa. Näkökulmien vaihtamisen taito, tulevaisuussuuntautunut ja ratkaisukeskeinen ajattelutapa on myös opittavissa oleva taito, jonka filosofista ajattelutapaa hyödynnetään mm. ratkaisukeskeisessä lyhytterapiassa (Mattila 2001; 2011). Voimavaroihin keskittyvässä sosiaalityön psykososiaalisessa tuessa hyödynnetään myös samankaltaista ratkaisuihin ja tulevaisuussuuntautuneisuuden keskittyvän ajattelun tukemista (Niemelä 2009; Raunio 2009, 178-180).

Joustavan selviytyjän tarinaksi olen valinnut tarinan numero 51. Valitsin tarinan, koska tarinassa on esitetty myös konkreettisia euromääriä, joilla henkilö selviytyy. Tarinan tiivistelmä tarinankertojan omin avainlausein on:

"Olen köyhä, mutta ennen kaikkea omista valinnoistani johtuen". (2/77) [...] "Ennen vuotta 2016 en ole ollut millään mittarilla köyhä, vaikka palkkani on keskitasoa huonompi".(9/77) [...] "Tällä matkalla tapasin myös tulevan aviomieheni. Kliseinen, klassinen lomaromanssi. (14-15/77) [...] "Elettiin vuoden 2016 alkua, kun mies lopulta saapui Suomeen."(21/77)[...] "Pääsin sisään ja aloitin [psykoterapia]opiskelut, sen kummemmin asiaa miettimättä." (24/77)[...] "Menimme mieheni kanssa naimisiin muutaman kuukauden jälkeen maistraatissa, jotta pystyisimme jatkamaan yhteiseloamme. Tästä alkoi äärimmäisin taloudellinen niukkuus, jota olen ikinä kokenut." (27-28/77)[...] "Vaikka rahaa ei ollut ja ehkä juuri sen takia, olemme hitsautuneet yhteen toimivana tiiminä ja tiedämme omat taloudelliset rajoitteemme, yritämme olla antamatta köyhyydelle liian vahvaa roolia omassa identiteetissämme." (43/77) (Tarina 51, 2/77, 9/77, 14-15/77, 21/77, 24/77, 27-28/77, 43/77)

Tarinassa 51 kertoja omaa lähtökohtaisesti säästäväisen elämäntavan asenteen, jonka avulla hän teki neljän kuukauden reppureissun Aasiaan, jossa hän tapasi tulevan miehensä (12-14/77). Kertoja pystyi myös säästämään lukukausimaksun verran psykoterapiaopiskeluita varten, mitkä ovat opintoina verrattain kalliit (25/77). Taloudellinen äärimmäinen niukkuuden kokemus alkoi kun pari meni naimisiin 2016 ja kertoja oli aloittanut psykoterapiaopinnot (27/77). Miehen oleskeluluvan saaminen avioliiton perusteella kesti maahanmuuttovirastossa melkein vuoden, jonka aikana kertoja elätti sekä miehensä, itsensä ja maksoi psykoterapiaopintoja (29, 34/77). Kertoja avasi taloudellista tilannettaan myös euromääräisesti (73-77/77): Kertojalla jää kuukausittaisten menojen jälkeen noin 550 euroa käyttövaraa, jota pienentää kotivakuutus, sähkölaskut ja kuukausittainen lääkekustannus, joita ei tuotu summina tarinassa esille. Tästä käyttövarasta hän kuitenkin säästää 50 euroa kuukausittain myös osakkeisiin. Aviomiehen käyttövara ruokaan ja muihin menoihin kuukaudessa on 300 euroa. Viitebudjettiin suhteutettuna yhteenlaskettua käyttövaraa on vähemmän kuin viitebudjetti edellyttäisi ihmisarvoiseen elämään kahden hengen aikuistaloudelle (Grahm ym. 2023, 48). Mielenkiintoista tarinassa on tutkimukseni

kannalta se, että pariskunta kuitenkin kokee selviävänsä. Käyn seuraavaksi läpi näitä selviämisen edellytyksiä.

Kertojan avainasia selviytymisen kannalta on tulevaisuussuuntautunut ajattelutapa:

*“Köyhyydessä sinnittely on siedettävämpää, kun on lupaus paremmasta, maali johon pyrkiä.”
(Tarina 51, 59/77)*

Tarinan kertojalla on visio paremmasta ja tässä hetkessä tehdään tekoja paremman huomisen puolesta. Kertoja on priorisoinut eudaimonistisen onnellisuuden tavoittelun hedonistisen mielihyvän sijasta, minkä konkreettinen teko tässä hetkessä on budjetointi ja sitä kautta oman taloudellisen tilanteen hallinta. Toinen merkittävä seikka selviytymisen ja kestäväen hyvinvoinnin kannalta tässä tarinassa on se, että kertoja on itse tietoisesti valinnut nykyisen elämäntilanteensa (2/77). Hän ei ole kohdannut sairauksia tai onnettomuuksia, joiden läpi on haastavampi taistella. Hän on oman elämänsä toimija. Kertoja on valinnut tämän elämäntavan, josta käsin hän myös näkee mahdollisen tulevaisuuden mitä kohti kulkee päämäärätietoisesti². Situationaalisen säätöpiirin kuvauksessa ei tuoda esille muita elämää vaikeuttavia tekijöitä kuin köyhyys ja ulkomaalaisen oleskeluluvattoman aviomiehen tilanteen vaikutus yhteiseen elämään.

Minkälaisia tekoja (doing) kertoja on tehnyt, jolla hän on selviytynyt ja toteuttanut säästäväistä elämäntapaa: Pariskunta vaihtoi pienempään asuntoon kaupungin laitamille ja kertoja teki lisätöitä päätyön ohella (38-39/77). Pariskunta on tukenut toisiansa ja tavannut ystäviä. He ovat siis kytkeytyneet ihmistenvälisyyteen ja merkityskeskiseen olemiseen kuluttamisen sijasta.

“Yhteinen tekeminen keskenämme on ollut kävelylenkkejä luonnossa, kalastusretkiä ja kesäisin pidempiä pyöräretkiä. (44) Meillä ei ole varaa käydä kuntosalilla, joten olemme ostaneet käytettynä painot ja kuntosalipenkin, treenaamme yhdessä parvekkeella. (44-45/77) [...] Kavereiden kanssa olemme kahvitelleet ehkä enemmän toistemme kotona kuin kahviloissa, välillä tehneet porukalla pizzaa, istuneet lattialla ja juoruilleet.” (48/77) (Tarina 51, 44-45/77 ja 48/77.)

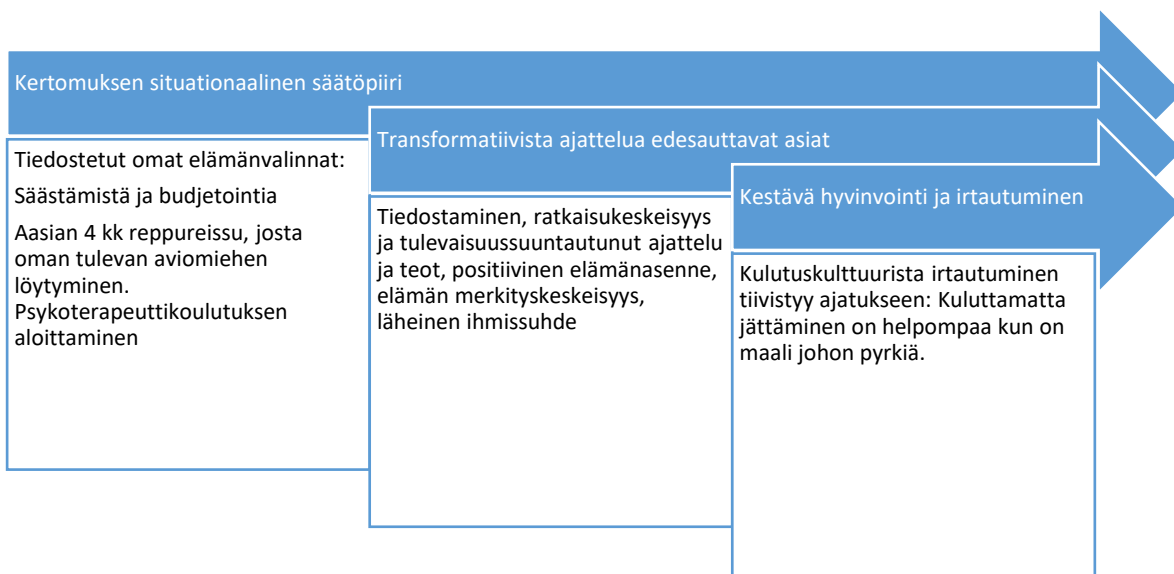
Pariskunta on tavannut ystäviään toistensa luona, ei kahviloissa tai baareissa. Vaikka elämänpiiri on kaventunut, kertoja kokee, että kaipaa ainoastaan lomamatkoja ja vapaa-aikaa (49-50/77). Kertoja myös pohtii elämäntapansa yhteyttä kulutuskulttuuriimme ja luonnon kantokykyyn:

“Tällainen elämä tuntuu sopivan hyvin juuri tähän aikakauteen. (51) Kuluttaminen ja luonnonvarojen tuhlaaminen ovat yhteiskunnassamme väistymässä ja vaihtoehtoja on enemmän kuin koskaan: (52) Julkiset kulkuneuvot pääkaupunkiseudulla toimivat hyvin,

² Stabiileissa tarinoissa, mm. tarinoissa 55 ja 69, tuotiin esille elämäntavan valinnan ja valitsemattomuuden eron vaikutusta tunnetasolla köyhyydessä jaksamisessa.

kierrätysryhmiä on facebookissa paljon ja materia ei ole enää itseisarvo.” (53) (Tarina 51, 51-53/77)

Kuluttamatta jättäminen ja näin kulutuskulttuurista irtautuminen on kertojalle luontevaa. Kertoja tunnistaa yhteyden kuluttamisen ja luonnon kantokyvyn välillä mutta tarina kokonaisuudessaan ei kuvasta kuitenkaan ekologisista syistä kuluttamatta jättämistä, vaan enemmän Sitran (Kaitosalmi et al 2021) ”säästäväisen suunnittelijan” kestävästä elämäntapaa, jossa kestävyys ilmenee sivutuotteena kuluttamisen vähyydestä johtuen. Luonto ei kuitenkaan katso kuluttamatta jättämisen syitä. Ekologisen kestävyuden kannalta olisi kuitenkin oleellista se, että kulutustottumukset eivät palautuisi ylikuluttamisen tasolle oman taloudellisen tilanteen parannuttua. Tämän vuoksi myös tietoisuuden lisääminen on merkittävää ekososiaalisuuteen painottuvassa työssä, jotta oman henkilökohtaisen paradigman muutostyö mahdollistuu. Loppuyhteenvetona koostan tarinan 51 transformatiivista ajattelua edesauttavia tekijöitä seuraavaan kuvioon.



KUVIO 4 Tarinan 51 transformatiivisen ajattelun ilmeneminen kestävästä hyvinvoinnin viitekehyksessä.

Tarinassa keskeistä oli tulevaisuussuuntautunut ajattelu ja sisäinen toimijuus. Kertoja oli päämääräsuuntautunut ja oli rakentanut polkuja kohti päämääräänsä. Irtautuminen kulutuskulttuurista oli kertojalle luontevaa ja oli olemassa olevana säästäväisyyden arvona jo ennen köyhyysjaksoa elämässä. Kertojalla oli myös luultavasti paljon välineitä käsitellä köyhyyden aiheuttamia tunteita, koska hän myös luki psykoterapiaa. Ratkaisukeskeistä lähestymistapaa hyödyntämällä voidaan tukea ihmisiä omiin päämääriin sitoutumisessa tai niiden löytämisessä. Tulevaisuussuuntautunut ajattelu voi kasvattaa elämän merkityksellisyyden,

hallinnan ja ymmärrettävyyden tunnetta, mikä lisää ihmisen kestävän hyvinvoinnin kokemusta.

4.2.3 Velkaantunut selviytyjä

Velkaantuneen selviytyjän tarinatyypissä on kyseessä eräänlainen kääntymyskertomus, jossa henkilö on selviytynyt tai selviytymässä kulutusluottoveloista. Kulutusluottovelkojen juurisyy on joko oma ylikuluttaminen tai toisen henkilön kulutusluottojen takauksen kautta maksumieheksi joutuminen. Yhteisenä nimittäjänä velkaantuneilla selviytyjillä on veloista ja kulutusluottojen näkökulmasta kerrotut köyhyystarinat. Varsinkin omasta ylikuluttamisen näkökulmasta kerrotuissa tarinoissa tulee esille kulutuskulttuurista irrottautumisen merkitys oman taloudellisen tilanteen parantajana. Takauksen kautta velkaantuneilla oma suhde kuluttamiseen on lähtökohtaisesti progressiivisissa köyhyystarinoissa hallitumpi. Olen valinnut velkatarinoista numeron viisi, mikä kertoo miten kirjoittaja selviytyi velkakierteestä, jonka taustalla oli oma ylikuluttaminen. Tarina on kirjoitettu pitkälti tajunnanvirranomaisesti, joten jotkin lauseet ovat pitkiä. Tästä syystä myös lauseiden määrä on vähäinen, vaikka tarina itsessään on kaksi sivua pitkä. Tiivistän kertomuksen muutamaaan tarinan kertojan lyhyempään avainlauseeseen.

“Muutama vuotta sitten sain luottotiedot kuntoon, mutta sen jälkeen alkoi VALTAVA VAPAUDEN huuma..(16/36) MINÄ voisin ostaa ja tilata mitä, mistä ja milloin vaan..köyhyys, se poistuisi ,tilasin, ostin laskuun, otin pikavippejä, lainoja, yritin sillä saada lapsilleni korvattua kurjaa lapsuutta, ja ostaa tavaraa, tai antaa rahaa, tuhlatat !!! (17/36) Mutta niinhän siinä kävi että nakki napsahti, ja viimein meni ulosottoon taas uusi määrä laskuja n.30.000e jota ensin yritin saada maksettua ottamalla lisälainaa, mutta se ei sitten enää onnistunut. (18/36) Muutaman vuoden taas maksoin ulosottoa, ja tilanne toistui. (19/36)[...] Olihan se mukava olla hetken aikaa kylläisempi ja saada hankittua jotain mitä ei välttämättä tarvitse.(24/36) Nykyään olen raitis ja arvomaailmani on muuttunut, kerään roskat työ- ja kotimatalla ja samaten tyhjä tölkit tai pullot. (25/36) Joskus on mennyt iltamyöhään roskaa kerätessä, mutta huomasi kuntoni ja ihonlaadun parantuneen. (Tarina 5, 16-19/36 ja 24-26/36.)

Tarinan kertoja kertoo omasta lähtötilanteestaan ja situationaalisesta säätöpiiristään, että tulee sosioekonomisesti köyhästä perheestä. Hänellä itsellään ja miehellä on päihdetausta, mikä on vaikeuttanut talouden hallintaa. Kertoja on asunut päihdemajoituksessa jonkun aikaa. Kertoja tuo esille myös sen, että osa lapsista on huostaanotettu. Hän on käynyt kuitenkin aina töissä joko palkkasuhteessa, työkokeiluissa tai vapaaehtoisena, mikä on antanut elämään merkityksellisyyden tuntoa. (2-8/36.) Huomionarvoista situationaalisen säätöpiirin kuvauksessa on työn asema merkityksellisyyden tuntoisuuden lisääjänä kertojan elämässä. Se kuvastaa kertojan pystyvyyttä ja halua tuottaa merkityksiä ja tarkoitusta elämässä, mikä on osa loving ja being -ulottuvuutta ja koherenssin tunteen kokemista. Työelämän säännöllisyys ja sen antamat raamit auttavat kertojan elämänhallintaa ja elämän ymmärrettävyyden kokemista merkityksenannon ohella.

Kertoja oli kiinnittynyt erityisen voimakkaasti kulutuskulttuuriin ja ylikuluttamiseen suhteessa omiin tuloihin, mikä sai aikaan oman taloustilanteen hallitsemattomuuden tuntua. Kertoja tuo ilmi sen, että ulosotto on ollut hänelle omaan elämään kuuluvaa. Luottotietojen takaisin saamisen jälkeen hän joutuu uudestaan kulutuskulttuurin uhriksi, jonka seurauksena luottotiedot menevät uudestaan. Hän kuvaa yllä olevassa kertomuksen tiivistelmässä ostomaniaa tai ”ostopsykoosia” kuten Talentian ilmastokäsikirjassa mainittiin. Jackson (2011, 123) puhuisi tässä yhteydessä shoppailuterapiasta. Juuri oman taloustilanteen hallitsemattomuuteen taloussosiaalityön välineitä tarvitaan. Taloussosiaalityön avulla ihmisiä voidaan auttaa työstämään omaa tunnesuhdetta rahankäyttöön sekä tarjota apua talouden hallinnan välineiden käytännön harjoitteluun (Viitasalo 2018; 2019; 2021). Tässä tarinassa institutionaalista apua antoi velkajärjestelyyn pääseminen sekä “[...] päihderiippuvaisten tuki antoi jonkinlaista nostetta [...]” (11/36). Tarinan kertoja koki, että “[...] toki jotain tukea tukea tuli sosiaalitoimelta mutta lähinnä tuomitsevaa, uhkaavaa tai nolaavaa jota ilman koin pärjääväni siinä elämän tilanteessani, [...]” (11/36).

“Muutaman vuoden jälkeen pääsin Velkajärjestelyyn, joka samalla helpotti tilannettani, nyt tulee tarkkaan katsottua mitä ostaa ja mitä syö, ei jää ylimääräiseen rahaa, mutta myös olen oivaltanut että ihminen pärjää vähemmällä, turhat ostot jää pois väkisin, ja maailman tilanteen ja saastumisen vuoksi voi olla vähemmän kuormittamassa luontoa.” (Tarina 5, 20/36)

Käännekohta tarinassa on velkajärjestelyyn pääseminen, mikä institutionaalisisena avun muotona on antanut apua oman taloudellisen tilanteen hallintaan. Tarinassa ei kerrota, miten kertoja on päässyt velkajärjestelyyn, eli onko hän ollut itse aktiivisena toimijana talous- ja velkaneuvonnassa vai onko hän saanut institutionaalista apua talous- ja velkaneuvontaan hakeutumisessa. Velkajärjestelyssä luodaan 3-5 vuoden maksuohjelma, jonka jälkeen loput velat saadaan anteeksi. Velkajärjestely edellyttää, että henkilön elämäntilanne on vakiintunut. Esimerkiksi alkoholin käyttö tulisi olla hallinnassa. Jotta velkajärjestelyn jälkeen ei enää ylikuluttaisi suhteessa omaan tulotasoon, tulisi taloudenhallinnan keinoihin panostaa sekä tunnetasolla että konkreettisin budjetin hallinnan keinoin (Karjalainen 2019; Zechner 2019). Talous- ja velkaneuvonnan ohella tämä on aikuissosiaalityön ydinaluetta.

Yllä oleva sitaatti tuo esille myös velkajärjestelyn maksuohjelman järjestelmällisyyden ja sitovuuden hyvät puolet. Se saa kertojalla aikaan pakostikin myös oman kulutussuhteen pohtimista ja myös kulutuskulttuurin yhteyden pohtimista luonnon kantokykyyn. Tämä linkittää ekososiaalisuuden ja taloussosiaalityön yhteen. Merkittävintä kestävästä taloussosiaalityön kannalta on kuitenkin se, että kun omaa tunnesuhdettaan kuluttamiseen pystyy työstämään ja saamaan apua talouden tasapainoon, se lisää merkittävästi ihmisen hyvinvointia. Mielestäni oleellista ekososiaalisesti kestävässä taloussosiaalityössä onkin juuri

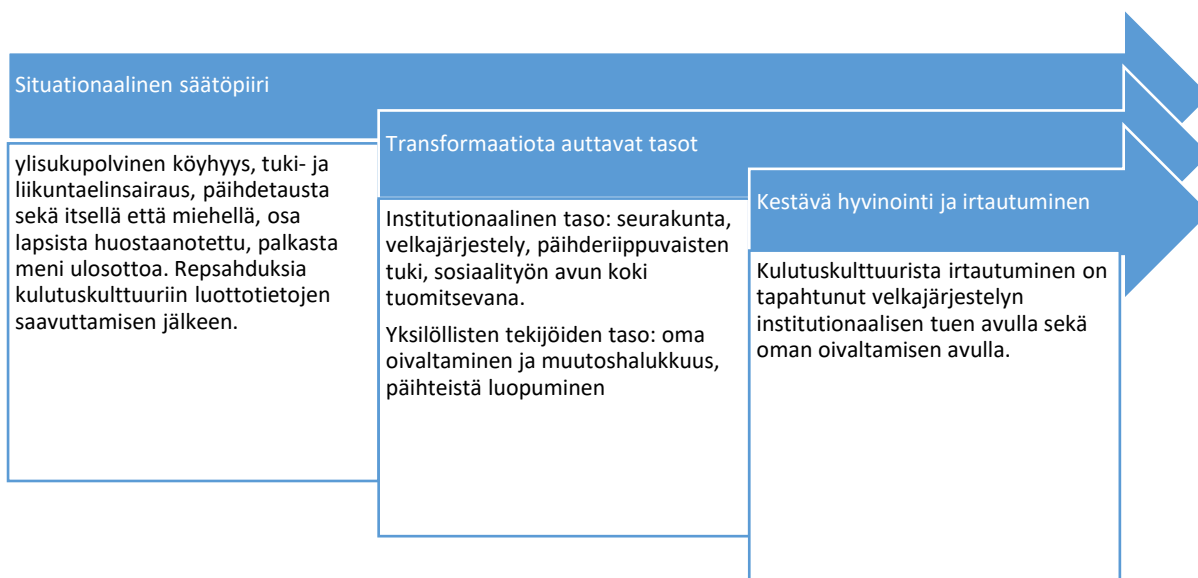
kiinnittymisen harjoittelu tunnetasolla homo iunctukseen – tarveperustaisuuteen homo economicuksen sijasta (Helne & Hirvilammi 2017, 42). Tämän oivaltaminen ja harjoittelu lisää ihmisen hyvinvointia oman taloudellisen tilanteen hallinnan tunteen kasvaessa. Tällöin huomio kääntyy myös enemmän loving ja being -ulottuvuuteen. Toisin sanoen kuluttamisen tarveperustaisuuden lisääntyessä huomio kääntyy hedonistisesta kuluttamisesta kohti eudaimonistisen kukoistamisen tavoittelua.

Raittiuden myötä kertoja on kytkeytynyt paremmin kestävän hyvinvoinnin ulottuvuuksiin:

“Läheisille ja seurakunnalle tulee annettua rahaa tai muita lahjoituksia, (30) Kirppareilta saa vaatetta ja kenkiä halvalla, pari kertaa vuodessa saan ostettua alennustekstiiliä esim. alusvatteteita leluja yms.” (Tarina 5, 30-31/36)

“Yritän auttaa muita vielä huonommassa tilanteessa olevia, ja siitä saa kyllä hyvän mielen, varsinkin kun huomaa läheisen tarpeen tai lasten ilon saadessaan toivomaansa.” (Tarina 5, 36/36)

Ihmisten välisyys ja auttaminen antavat elämään merkityskeskisyyttä (loving ja being) ja lisäävät omaa hyvinvointia. Ne ovat myös osa konkreettisia tekoja (doing) samoin kuin esimerkiksi kirppareiden hyödyntäminen, mikä auttaa paitsi oman taloudellisen tilanteen tasapainon säilyttämisessä (having) että luontoon kohdistuvan kuorman vähentämisessä. Loppuyhteenvedon koostan seuraavaan kuvioon velkaantuneen selviytyjän yhden esimerkkitarinan keskeiset seikat, jossa tarinan lähtötilanne, muutos ja lopputilanne tulee näkyväksi.



KUVIO 5 Tarinan 5 transformatiivisen ajattelun ilmeneminen kestävän hyvinvoinnin viitekehyksessä.

Tarina osoittaa, että muutos on mahdollista, vaikka ihmisen lähtötilanne olisi vaikea. Tarina tuo esille institutionaalisen tuen merkityksen muutoksen

aikaansaamisessa. Tarinassa merkillepantavaa on myös ihmisen aidon, läsnäolevan, hyväksyvän ja kannustavan kohtaamisen merkitys, mikä tarinankertojan mukaan ei sosiaalityön kohdalla onnistunut. Tähän on voinut vaikuttaa huostaanoton toteuttaminen, mikä on voinut vaikuttaa henkilön kokemaan kohteluun. Muutosta on edesauttanut päihderiippuvaisten vertaisryhmän tuki ja velkajärjestelyyn pääseminen sekä henkilön oma oivaltaminen ja muutoshalukkuus. Muutosta voidaan tukea institutionaalisesti mutta se tarvitsee myös henkilön omaa sitoutumista muutokseen. Mikäli henkilö ei kykene itse sitoutumaan muutokseen institutionaalisenä apuna voi toimia sekä edunvalvonta että sosiaalityön välitystiliasiakkuus. Jotta irrottautuminen kulutuskulttuurista ei ahdistu, tarvitsee se kuitenkin yksilötasolla oivaltamista ja sen jälkeen sitoutumista.

4.3 Tulosten yhteenveto

Olen taulukoinut loppuyhteenvetona keskeisimmät tulokset, johon sosiaalityössä tulisi pystyä vastaamaan kulutuskriittisyyteen perustuvan ekososiaalisen transformaation ja kestävän hyvinvoinnin aikaansaamiseksi:

TAULUKKO 6 Sosiaalityön vaikuttamiskentät kulutuskeskeisyydestä irtautumisen ja kestävän hyvinvoinnin saavuttamiseksi.

	Kulutuskeskeisyydestä irtautumisen tukeminen	Kestävän hyvinvoinnin tukeminen
Mikrotaso	Elämän hallittavuuden, merkityksellisyyden, ymmärrettävyyden tukeminen. Talouden hallinnan ja ymmärrettävyyden tukeminen ja ohjaus. Henkilökohtaisen maailmasuhteen työstämisen tukeminen	Ulkoisten elämänolosuhteiden ja arkielämän toimintaympäristöissä toimimisen tukeminen (having, doing) Sisäisen mielen tasolla olevan toimijuuden tukeminen (loving, being)
Mesotaso	Institutionaaliset auttamisjärjestelmät tukena laajasti käsitettynä	Yhteistyön tekeminen eri auttamisjärjestelmien välillä
Makrotaso	Talouseliberaalin paradigman muuttamiseen tähtäävä rakenteellinen vaikuttamistyö	Ekologisen ja ekososiaalisen tietoisuuden kasvattaminen Oikeudenmukaisuustyö ja ekososiaalipolitiikka

Makrotasoisissa ilmaisuissa keskeistä oli nykyisen talousliberaalin paradigman kritisoiminen, mainonnan vaikutus kulutushaluihin ja köyhyyden häpeän kulttuurin murtamisen tarve. *Mesotaso*a koskevissa irtautumisen ilmaisuissa korostettiin institutionaalisen avun merkitystä talouden hallinnan tukena. Myös sosiaalityön apua irtautumiseen kulutuskeskeisyydestä toivottiin enemmän. Mesotason auttamisjärjestelmät nähtiin köyhyyskirjoituksissa laajasti. Kelan ja sosiaalityön lisäksi niihin kuuluivat mm. velkaneuvonta ja velkajärjestely, vertaistukijärjestelmät, sosiaalinen media, kolmas sektori ja vapaa sivistystyö. *Mikrotasolla* talouden hallinnan taitojen avulla ihminen pystyy irrottautumaan kulutuskulttuurista ja hallitsemaan sitä. Yksittäiset tarinaesimerkit ilmensivät henkilökohtaista kasvua ja transformatiivisen ajattelun omaksumista. Etukäteen asettamani oletus (kuvio 2) mahdollisesta henkilön ekososiaalisen ja taloudenhallinnan yhdistävästä muutosprosessin tarinasta piti paikkaansa taistelijan ja velkaantuneen selviytyjän esitellyissä tarinoissa. Joustavan selviytyjän tarinatyypissä henkilöllä oli lähtökohtaisesti säästeliäs elämäntapa. Yhteistä yksittäisissä tarinoissa oli toiveikkuuden ylläpitäminen tai sen uudelleen löytyminen. Tulevaisuuteen suuntautuva ratkaisukeskeinen ajattelutapa ja vaikeuksien tuoma elämänviisaus nähtiin tärkeänä. Samoin oleellista oli näkökulman vaihtamisen taito.

5 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuskysymykseni oli: *”Miten köyhyystarinoissa ilmenee irtautuminen kulutuskeskeisyydestä kestävästä hyvinvoinnin viitekehystä käsin tarkasteltuna?”* Tässä luvussa keskustelen siitä, miten tuloksia voitaisiin hyödyntää ihmisen henkilökohtaisessa ekososiaalisen transformaation tukemisessa esimerkiksi taloussosiaalityön puolella kun tavoitteena on taloudellinen kestävä hyvinvointi yhden maapallon rajoissa.

5.1 Pohdinta

Ihmisen olisi helpompi elää säästeliäässä arjessa, mikäli vallalla oleva paradigma ei korostaisi kulutuskeskeistä elämistä. Opinnäytteeni tulos tukee sekä Jacksonin (2011, 167-168) että Helneen ja Hirvilammen (2017, 45) esiintuomaa arvojen ja sosiaalisten rakenteiden muutoksen tarvetta kohti vähemmän kulutusta arvostavaa yhteiskuntaa (ks. myös mm. Salonen ym. 2023; Salonen & Konkka 2022; Salonen & Bardy 2015; Salonen 2014; Värrö 2018). Kulutuskulttuuria koskevissa ilmaisuissa tuotiin esille myös ihmisen oman henkilökohtaisen paradigman transformaatio, mikä voi vapauttaa esimerkiksi köyhyyden aiheuttaman häpeän tunteesta. Kuluttamatta jättäminen voi ihmisen henkilökohtaisessa paradigmassa uudelleen kehystyä kestävästä hyvinvoinnin mukaiseksi ekologiseksi elämäntavaksi, jolloin kuluttamatta jättämisestä voidaan olla ylpeitä. Mattila (2001; 2011; 2012) on tutkinut näkökulman vaihtamisen taitoa ja onnellisuutta uudelleen kehystämisenä (reframing). Mattila kytkee näkökulman vaihtamisen taidon juuret erityisesti antiikin stoalaiseen arvofilosofiaan. Stoalaisuudessa erityisesti Epikteetoksen filosofiaan: Olennaista ei ole se, miten asiat ovat, vaan suhtautuminen asioihin (Epikteetos 2020, V). Mattila osoittaa, että myöhemmät ratkaisukeskeisyyteen keskittyvät lähestymistavat hyödyntävät Epikteetoksen näkökulman vaihtamisen taidon filosofiaa ja Aristotelisen

hyveiden, kuten eudaimonistisen onnellisuuden ja kohtuullisuuden tavoittelun arvofilosofiaa. (Mattila 2001; 2011; 2012.)

Tutkimusten mukaan ihminen voi vaikuttaa ajattelutavoilla ja toiminnalla jopa 40 prosentin verran omaan onnellisuuteen (Lyubomirsky, Sheldon, Schkade 2005, 116). Geeneillä katsotaan olevan 50 prosentin vaikutus ja olosuhdetekijöillä 10 prosentin vaikutus ihmisen kokemaan onnellisuuteen (Lyubomirsky, Sheldon, Schkade 2005, 116). Hirvilampi (2015, 99) on väitöskirjassaan tuonut esille paradigman muutoksen kytkeytyvän myös ihmisen oppimisprosessiin, mikä on erityisesti ekososiaalisen sivistyksen mukaisessa hyvinvointinäkemyksessä peruslähtökohtana. Oman henkilökohtaisen paradigman tai näkökulman uudelleen määrittely on myös harjoiteltavissa oleva taito, millä voidaan vaikuttaa onnellisuuden tunteeseen (Mattila 2001; 2012). Mikäli ihminen oppii uudelleen määrittelyn taitoja, on kulutuskeskeisen paradigman mahdollista transformoitua ihmisen mielessä kulutuskriittisyyden paradigmaksi, mikä voi vaikuttaa ihmisen kestävän hyvinvoinnin tunteeseen positiivisesti. Se ei poista kuitenkaan sitä tosiasiaa, että sosiaalityön keinoin tulee taistella ihmisten olosuhteiden eriarvoistumiskehitystä vastaan sekä rakenteellisesti että asiakastyön tasolla.

Mesotason ilmaisuissa merkittävä tulos on se, että taloussosiaalityön välineitä hyödynnettäisiin enemmän osana kulutuskulttuurista irtautumisen ja kestävän hyvinvoinnin tavoitetta. Käsittelen tätä erillisessä johtopäätöksissä taloussosiaalityöhön koskevassa alaluvussa. Mikrotasolla jäsenin irtautumista kulutuskulttuurista Antonovskyn (1987) koherenssin tunteen avulla. Koherenssin tunteen on aiemmin yhdistänyt ekososiaalisesti kestävään hyvinvoinnin arvofilosofiaan muun muassa Timo Hämäläinen (2014). Koherenssin tukeminen soveltuu mielestäni hyvin osaksi kestävän taloussosiaalityön auttamisvälineistöä. Yksilöanalyyseissä hyödynsin Heikkisen (2018) tarinan narratiivisuuden kaavaa, jossa tarinalla on alku, keskikohta ja loppu. Menetelmällisesti sitä hyödynnetään myös taloussosiaalityössä. Työskentelyn alussa tutustutaan henkilön elämismaailmaan, keskikohdassa työskennellään taloussosiaalityön välinein asiakkaan kanssa ja lopputuloksena sosiaalityöntekijä on pystynyt vaikuttamaan suotuisasti asiakkaan hyvinvointiin.

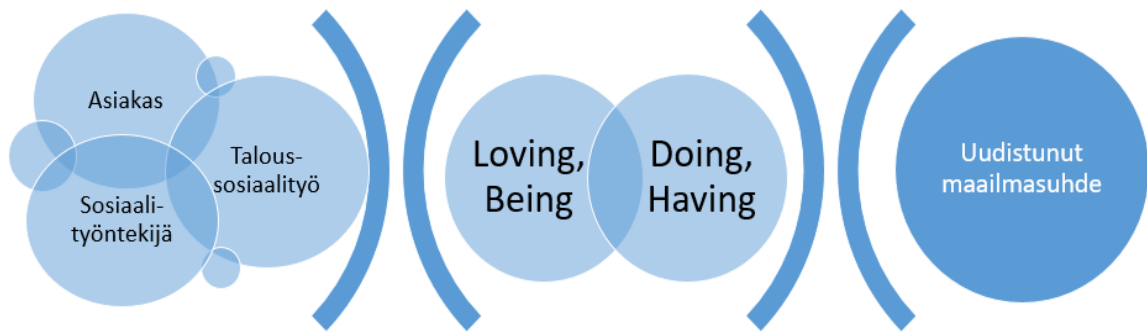
Vaikka olen keskittynyt progressiivisiin tarinoihin, voi tehtyä ensimmäistä jakoa regressiivisiin, stabiileihin ja progressiivisiin tarinoihin pitää myös välivaiheen tuloksena, joten huomioin myös hiukan tätä ensimmäistä jakoa. Ratkaiseva ero progressiivisten ja regressiivisten tarinoiden välillä oli suhtautumistapa omaan elämään: regressiivisissä tarinoissa keskityttiin menneisyyden painolastin aikaansaamiin ongelmiin ja progressiivisissä tarinoissa omasta menneisyydestä huolimatta ratkaisukeskeiseen ajattelutapaan, siis tulevaisuuskeskeisyyteen. Regressiivisissä tarinoissa situationaalisen säätöpiirin kuvauksissa tuli eniten ilmi arkielämän toimintaympäristöissä toimimisen vaikeutta. Henkilöillä oli monia

kuormittavia tekijöitä, mitkä yhdessä köyhyyden kanssa aiheuttivat katkeruutta kuluttamatta jättämisestä, ongelmakeskeisyyden korostumista ja voimavarojen puutetta. Myöskin auttamisjärjestelmät koettiin byrokraattisiksi ja niihin suhtauduttiin epäluuloisesti. Kaikissa regressiivisissä tarinoissa irtautuminen kulutuskeskeisyydestä koettiin pakottavana ja ahdistavana. Stabiileissa tarinoissa elettiin selviytymiskeskeisesti. Niukkuuteen oli totuttu mutta tilanteeseen ei haettu muutosta kerrotun tarinan tasolla. Stabiileiksi tarinoiksi päätyminen luokittelussa johtui sekä tilanteen muuttumattomuudesta että kirjoitetun tarinan sävystä. Irtautuminen kulutuskeskeisyydestä koettiin pakolliseksi ja se oli osin tiedostamatonta. Regressiiviset ja stabiilit kertomukset vahvistavat tuloksena sitä, että taloussosiaalityön psykososiaalinen tuki, nimenomaan pystyvyyden ja oman toimijuuden vahvistamisena tulisi olla tukemisen keskiössä, jotta irtautumista kulutuskeskeisestä ajattelusta voisi tapahtua.

Sosiaalityöllä on suuri mahdollisuus vaikuttaa ihmisten kulutuskulttuuriin ajattelutapoihin. Se vaatii järjestelmällistä vaikuttamistyötä eri tasoilla tavoitteenaan ihmisten elämäntilanteiden parantaminen. Lopuksi paneudun kestävän hyvinvoinnin arvofilosofian näkökulmasta taloussosiaalityön mahdollisuuksiin yhtenä mahdollisena tapana auttaa ihmisten taloudellista ja kestävästä hyvinvointia.

5.2 Johtopäätökset taloussosiaalityöhön

Opinnäytteessäni ihmiset, jotka olivat pystyneet kääntymään kulutuskeskeisyydestä merkityskeskiseen elämään, tunsivat elämänsä onnellisemmaksi niukasta elämäntilanteesta huolimatta. Irtautumisen tavoittelemisen kulutuskeskeisyydestä on sikäli tärkeää. Lähestyn sosiaalityön institutionaalisen avun mesotason järjestelmää erityisesti psykososiaalisen asiakastyön näkökulmasta. Tässä alaluvussa ei tuoda esille ekologisia säästämisniksejä, joita voidaan tulkita väärin keskiluokkaisesta maailmankuvasta annettavina neuvoina, vaan lähestyn asiaa arvofilosofisesti (ks. Matthies 2019, 38). Kuviossa 6 esitän johtopäätöksenä taloussosiaalityöhön kestävän hyvinvoinnin arvoihin perustuvan taloussosiaalityön psykososiaalisen työskentelyn tavoitteen:



KUVIO 6 Kestävään hyvinvointiin perustuvan taloussosiaalityön tavoite.

Kuviossa on yksinkertaistettu kestävän hyvinvoinnin arvoihin perustuva taloussosiaalityö. Siinä työskentelyn painopiste tulisi olla merkityksellisen elämän kasvattaminen muun kuin kulutuskulttuuriin liittymisen kautta. Tällöin työskennellään sekä loving ja being että doing ja having -ulottuvuuksien parissa taloussosiaalityön piirissä jo kehitetyin työvälinein. Perimmäisenä tavoitteena kestävän hyvinvoinnin mukaisessa taloussosiaalityössä tulisi olla maailmasuhteen uudistuminen, missä henkilökohtaisella arvotasolla pystytään irtautumaan kulutuskeskeisestä ajattelusta. Mikäli suhtautumistapa kuluttamatta jättämiseen muuttuu eli pystytään vaihtamaan maailmankuvan tasolla tarkastelun kehystä, kuluttamatta jättämisestä voidaan olla ylpeitä. Tämä edellyttää kuitenkin sitä, että taloudellinen tasapaino on taloussosiaalityön psykososiaalisen työskentelyn avulla saavutettu.

5.2.1 Ekososiaalisen tietoisuuden kasvattamisen tarve

Irtautuminen kulutuskeskeisyydestä vaatii arvojen, sosiaalisten rakenteiden ja elämäntapojemme tasolla transformatiivista ajattelua (Jackson 2011, 126, 167-168; Laininen 2018; Salonen ym. 2023). Kestävän hyvinvoinnin mukainen työskentelyorientaatio vaatii myös työntekijältä ekososiaalista ymmärrystä. Esittämässäni näkökulmassa tulisi jokaisen kansalaisyhteiskunnan jäsenen pystyä vaikuttamaan kulutustottumuksiinsa. Kulutustottumusten pohtimisella ja maailmasuhteen uudistumisella on yleisesti ottaen eri funktio keskituloisella ja vähävaraisella. Vähävaraiselle maailmasuhteen uudistuminen kulutuskriittiseksi voi tarkoittaa vapautumista köyhyyden aiheuttamasta häpeästä ja helpotusta omaan taloudelliseen tilanteeseen talouden hallinnan taitojen parantuessa. Keskituloisille kulutuskeskeisyydestä irtautuminen tarkoittaa maailmankuvan uudistumisen alkuvaiheessa luopumista. Tämän eron ymmärtäminen on ratkaisevaa taloussosiaalityön toteuttamisen näkökulmasta käsin katsottuna. Vähävaraiset kuluttavat lähtökohtaisesti vähemmän ja elävät paremmin luonnon kantokyvyn

rajoissa. Vähävaraisille tarveperustaisuus, suunnitelmallisuus, talouden hallinnan taidot luovat lisää merkityksellisyyttä ja ymmärrettävyyttä elämään. Tarkoitus ekososiaalisesti toteutettavassa taloussosiaalityössä on uudelleen suunnata käytettävissä olevia varoja ja voimauttaa.

Kestävän hyvinvoinnin kehyksestä käsin toteutettava taloussosiaalityö tarkoittaisi ensimmäiseksi sosiaalialalla työskentelevien ihmisten ekologisen ja ekososiaalisen tietoisuuden kasvattamista ja työntekijöiden oman kulutuskulttuurisen asemoinnin ja kulutustottumusten pohtimista esimerkiksi henkilöstökoulutusten avulla. Sekä Suomen perustuslaki 20 § että Sosiaali - ja terveystieteiden ministeriö (Meriläinen 2021, 57-58) edellyttävät sosiaalihuolloilta ekososiaalisen tietoisuuden herättämistä myös työntekijöissä ja toimintakulttuurin tasolla. Myös Boetto (2017, 52) on päätenyt samaan johtopäätökseen ekososiaalisen transformatiivisen työskentelyn mallissaan. Työntekijällä pitäisi olla ekososiaalisuuteen omakohtainen suhde sekä arvotasolla että tiedon tasolla jolloin myös teot todellistuvat ekososiaalisuudesta käsin (Boetto 2017, 51-62). Ekososiaalisesti kestävä hyvinvoinnin viitekehys omaavat työntekijät voivat auttaa paremmin asiakkaita saavuttamaan kestävä ja taloudellista hyvinvointia psykososiaaliseen tukeen perustuvan ohjauksen avulla. He pystyvät paremmin edesauttamaan ekososiaalista transformatiota rakenteellisen sosiaalityön keinoin yhteiskunnassa.

Salonen, Laininen ja Hämäläinen (2023, 630) tuovat ekososiaalisen tietoisuuden hahmottamisessa esille kognitiivisen tietoon perustuvan tason (tehdään asioita paremmin), metakognitiiviseen arvoihin liittyvän tason (tehdään parempia asioita) ja episteemisen holistisen kokemuksellisuuteen liittyvän tason (koetaan ja nähdään asiat eri tavalla). Mikäli sosiaalityöntekijät eläisivät itse kulutuskriittisesti, olisi heidän helpompi ymmärtää myös asiakkaan kulutussuhdetta. Kuitenkin, vaikka sosiaalityöntekijä eläisi omana valintanaan samalla viitebudjetilla kuin asiakas, on sosiaalityöntekijällä kuitenkin kulutusmahdollisuus, mitä asiakkaalla ei ole. Tavoitteena ekososiaalisessa taloussosiaalityön tietoisuustyössä asiakkaan kannalta kuitenkin on, että tulevaisuudessa sosiaalityön asiakkaalla taloudenhallinnan taitojen kasvaessa autonomian tunne lisääntyisi ja taloudellinen tilanne paranisi samalla kun myös oma maailmasuhde kehittyisi. Tähän autonomian tunteen tavoitteluun perustuu myös puskurirahan säästäminen niukassakin elämäntilanteessa. Kuten taistelevan selviytyjän yksittäisessä kertomuksessa tuli esille, puskurirahan säästäminen on mahdollista myös niukassa elämäntilanteessa. Se voi vaatia kuukausien seurannan mutta tehty työ palkitsee ja luo autonomisuuden tunnetta.

5.2.2 Transformatiivisen ajattelun muutosprosessin tukeminen

Minkälaisista taloussosiaalityön psykososiaalinen tuki ja maailmasuhteen uudistumisen tuki sitten olisi kestävä hyvinvoinnin viitekehystä katsottuna

asiakastyössä? Hyödynnän tässä Lainisen (2018) transformatiivisen ajattelun muutosprosessin kuvaukseen perustuvaa ekososiaalista mallia. Mallin avulla voi jäsentää taloussosiaalityön työskentelyprosessia sekä loving ja being - ulottuvuudessa että doing ja having - ulottuvuudessa. Transformatiivisen ajattelun herättämisen vuorovaikutteisessa prosessissa olennaista on Lainisen (2018, 27) mukaan *oletusten ja käsitysten peilaus, testaus ja tutkiminen, merkitysten syventäminen ja voimaantuminen* josta voi seurata maailmasuhteen uudistuminen eli yksilön ekososiaalinen transformaatio (Laininen 2018, 27).

Taloussosiaalityön asiakastyöskentelyn tarkoituksena loving ja being - ulottuvuudessa tulee olla myötätuntoisuuden, ihmistenvälisyyden ja elävän läsnäolon kasvattaminen ihmisen elämässä (Hirvilammi & Helne 2014, 2169). Tarkoituksena on löytää merkityksiä elämään muun kuin kulutuskulttuuriin liittymisen kautta. Käytännössä tämä tarkoittaa rahaan liittyvän tunnesuhteen *tutkimista ja peilausta* sosiaalityön keinoin ja vaihtoehtoisten kehysten ja näkökulmien peilausta, ratkaisukeskeisyyttä ja tulevaisuussuuntautunutta ajattelua (ks. Mattila 2001; Laininen 2018). Työntekijällä tulee olla taito pysähtyä asiakkaan kertomiin ratkaisuvaihtoehtoihin ja tulevaisuuteen suuntaaviin ajatuksiin, vaikka ne olisivat asiakkaan käyttämässä retoriikassa vähäisiä. Voimavarakeskeistä psykososiaalista työskentelyotetta voidaan rinnastaa lyhytterapeutiseen työskentelyotteeseen, jossa keskitytään ratkaisuvaihtoehtoisuuteen ja tulevaisuuskeskeisiin ajattelumalleihin. Lyhytterapeutisesta ratkaisuihin keskittyvästä työskentelyn vaikuttavuudesta on myös tutkimusnäyttöä (De Jong, Berg 2022, 411; Mattila 2012, 76). Ylen artikkelin (Korkala 2023) mukaan lyhytterapiainterventioiden tarve lisääntyy sosiaali- ja terveyssektorilla mm. pitempikestoisten psykoterapioiden pitkistä jonoista johtuen. Lyhimmillään lyhytterapeutiset koulutukset kestävät 5-8 tuntia, pisimmillään vuoden (Korkala 2023). Ekososiaalisen tietoisuuden koulutusten lisäksi työntekijät sosiaalsektorilla tarvitsisivat myös lisää kohtaamisen taidon mm. lyhytterapeutista koulutusta, jotta asiakkaan voimaannuttava kohtaaminen maksimoituu vaikeiden talouden haasteiden kanssa.

Ratkaisuvaihtoehtoihin ja tulevaisuuteen suuntaaviin ajatuksiin pysähtyminen luo toiveikkautta, mikä on asiakkaan hyvinvoinnin kannalta merkityksellistä. Tämä tuli esille tässäkin opinnäytetyössä, samoin muissa ratkaisukeskeisyyteen keskittyvissä tutkimuksissa (mm. Mattila 2012). Lähtökohtana ratkaisukeskeisessä työskentelytavassa tulee olla työntekijän ei-tietämisen asenne ja asiakkaan ymmärtävä kohtaaminen (De Jong, Berg 2022, 34; Niemelä 2009; Raunio 2009, 178-180). Ei-tietäminen tarkoittaa ihmisen elämismaailmaan tutustumista ja ymmärrystä siitä, mistä lähtökohdista ihminen kuluttamisesta puhuu. Esimerkiksi puhuuko asiakas taistelijan, velkaantuneen vai joustavan kuluttajuuden maailmasuhteesta käsin. Tämän takia myöskään säästämisniuksien esittäminen työskentelyn

alkuvaiheessa ei tulisi olla keskiössä, vaan vasta sen jälkeen kun oma maailmasuhde alkaa muuttua.

Having ja doing -ulottuvuudessa työskentely painottuisi Lainisen (2018) ekososiaalista transformatiivista mallia soveltaen omien näkökulmien *testaukseen* ja *tutkimiseen* eli toisin sanoen vuorovaikutteisen harjoittelun avulla ekososiaalisen transformaation tavoitteluun, jonka välineinä tässä nähdään oman talouden hallinnan, kuten budjetoinnin, keinot. Tässä opinnäytteessä tuotiin esille oman taloustilanteen hallinnan tuovan ihmisille ymmärrettävyyttä ja elämän merkityksellisyyttä, siis koherenssin tunnetta. Kestävän hyvinvoinnin mukaisessa taloussosiaalityössä harjoittelun keskiössä tulisi olla siis oman taloustilanteen hallinnan välineet ja keinot, joita on kehitetty mm. taloussosiaalityön TASOS-, TASKU- ja AIKUMETOD - hankkeissa (Takuusäätiö n.d.).

Kokonaisuudessaan tarkoitus ekologisesti kestävän hyvinvoinnin mukaisessa taloussosiaalityössä asiakastyön tasolla tulisi olla kulutuskulttuurisen kontekstimekanismin ymmärtäminen ja kulutustottumusten reflektointi ja uudelleen suuntaaminen sekä kulutuskulttuurista irtautuminen, eli maailmasuhteen uusiutuminen (Viitasalo 2021, 226; Laininen 2018, 27). Tärkeimpänä tavoitteena on kuitenkin sosiaalityön asiakkaan hyvinvoinnin lisääminen, toimijuuden tukeminen ja refleктоivan elämänotteen tavoittelu, jossa myös ekologisella ajattelulla olisi oma osansa. Näkisin, että kasvatustieteiden ekososiaalisen sivistyksen hyvinvoinnin näkemyksen yhdistäminen sosiaalityön ekososiaaliseen HDLB-mallin hyvinvoinnin käsitykseen toisi lisäarvoa ekososiaalisuuden huomioimiseen juuri taloussosiaalityön asiakastyön psykososiaalisessa työskentelyssä.

5.2.3 Systeminen työskentely

Systeminen työskentely laajentaa katsantokannan myös systemisesti toteutettavan asiakastyön ulkopuolelle planetaariseen kestävyYTEEN, ekososiaalipolitiikkaan, tieteiden välisiin yhteistyömahdollisuuksiin ja oikeudenmukaisuusnäkökohtiin makro- ja mesotasolla.

Planetaarisen kestävyYden kannalta koko olemassaolomme on uhattuna, mikäli planetaarisia rajoja ei kunnioiteta. Tämän vuoksi kestävyysajattelun mukaisesti ihmisen tulisi elää luonnon kantokyvyn rajoissa (mm. Laininen 2018; Stamm ym. 2023). Tällä hetkellä yhteiskunnallisessa keskusteluavaruudessa kestävyysparadigma on kuitenkin talousliberaalille paradigmalle alisteinen (Matthies 2014; 2017; 2019). Luonnon kantokyvyn kannalta kuitenkin talousliberaali paradigma tulisi olla alisteinen kestävyysparadigmalle. Tämän vuoksi paradigman vaihtamiseen tähtäävää työtä on syytä tehdä myös rakenteellisesti ja makrotasolla. (Hirvilammi 2020.) Taloussosiaalityön kannalta se tarkoittaisi degrowth-ajattelun hyväksytyksi tekemistä myös yleisessä keskusteluavaruudessa.

Rakenteellisesti ja sosiaalipoliittisesti systeemisesti työskenteleminen tarkoittaa sosiaalityön arvojen mukaisesti asiakkaan oikeuksien puolustamista ja sosiaaliturvajärjestelmän hyödyntämistä ja ymmärrettäväksi tekemistä, järjestelmän epäkohtien näkyväksi tekemistä ja vaikuttamispyrkimyksiä järjestelmän kehittämiseksi. Rakenteellisesti sosiaalityö taistelee taloudellisen oikeudenmukaisuuden puolesta eriarvoistumiskehitystä vastaan, mihin myös ympäristöoikeudenmukaisuus kietoutuu (Matthies 2019, 33). Systeemisyys on myös planetaaristen rajojen tunnustamisen politiikkaa (Kortetmäki 2020). Kunnioitus, arvostus ja rakkaus kanssaeläviä ja myös elotonta luontoa kohtaan ovat itseisarvoina luovuttamattomia. Näin myös ihmisoikeudet ja ympäristöoikeudenmukaisuus ovat taloussosiaalityön ekososiaalisessa näkemyksessä makrotason työskentelyn kohteena (Matthies 2019).

Ekososiaalisesti ja kestävän hyvinvoinnin näkökulmasta rakennetussa taloussosiaalityössä tulisi hyödyntää ja rakentaa tieteiden välisyyden lisäksi enemmän yhteistyötä kolmannen sektorin ja myös vapaan sivistystyön toimijoihin, joiden fokus on kestävän hyvinvoinnin ja myös yksilön taloudellisesti kestävän tulevaisuuden luominen eri kestävyiden näkökulmia hyödyntäen. Matthies (2019, 37) on kutsunut tämän tyyppisiä kiertotaloutta ja kierrätystä hyödyntäviä tapoja ekososiaalisuuden innovaatioiksi. Kolmannen sektorin auttamisinstituutioilla on eri kestävyiden alueiden osaamisalueensa ja hankerahoitusta on haettavissa, joilla yhteistyötä on mahdollista rahoittaa ja kehittää. Kolmannen sektorin kestävän hyvinvoinnin ja taloudenhallinnan yhdistävässä työssä on olennaista myös oman kestävän maailmasuhteen pohtiminen käytännön harjoittelun avulla, mikä tukisi taloussosiaalityön yksilötyötä.

5.3 Lopuksi

Tässä opinnäytetyössä olen analysoinut köyhyyskirjoituksia kestävän hyvinvoinnin ja degrowth-ajattelun näkökulmasta tavoitteenani tuoda näkyväksi kestävän hyvinvoinnin mahdollisuutta myös minimibudjetilla elävillä, kunhan oman talouden tasapainon löytyminen on varmistettu joko institutionaalisen tuen tai oman harjoittelun avulla. Olen sivuuttanut köyhyystutkimuksen perinteiset tutkimuskohteet, kuten köyhyyden aiheuttaman ahdistuksen, stressin ja voimavarojen puutteen tuomalla esiin tulevaisuus- ja ratkaisukeskeisiä ajattelutapoja ja psykososiaalista tukea kestävän hyvinvoinnin paradigman avulla. Tarkoitukseni ei ole ollut köyhyyden ihannoiminen tietäen ne moninaiset ongelmat, mitä suhteellisen köyhyyden kokemukseen liittyy, vaan tarkastelunäkökulman vaihtaminen.

Irtautumista kulutuskeskeisyydestä on mahdollisuus harjoitella taloussosiaalityön välinein ja taloussosiaalityön psykososiaalisen tuen avulla kestävän hyvinvoinnin viitekehyksessä. Kestävän hyvinvoinnin arvofilosofinen viitekehys ei sulje toimintamahdollisuuksien viitekehystä pois, vaan kestävän hyvinvoinnin viitekehys on planetaarisempi kehys, jossa toimintamahdollisuuksien viitekehys on sen sisällä merkittävänä menetelmällisenä osana. Tavoitteena ekososiaalisesti kestävässä taloussosiaalityössä tulisi olla yksilön toimintamahdollisuuksien ja kestävän hyvinvoinnin lisääminen planetaarisissa rajoissa. Kestävän hyvinvoinnin viitekehysten avulla laajasti ymmärrettynä voidaan kehittää taloussosiaalityön puolelle lisää psykososiaaliseen tukeen perustuvaa ohjausta ja neuvontaa. Mielestäni taloussosiaalityön saralla tarvitaankin enemmän kestävän hyvinvoinnin viitekehysten näkökulmasta käsin tutkimusta ja tieteiden välistä yhteistyötä.

Irtautumista kulutuskeskeisyydestä olisi voinut paremmin tutkia esimerkiksi sosiaalisen median velkaryhmien kirjoituksista tai blogikirjoituksista, jossa keskustelu on keskittynyt nimenomaan ylikuluttamisen ympärille ja transformaatio- ja selviytymisprosessiin. Siellä irtautumisen tavoittelu ylikulutuksesta on käsinkosketeltava. Köyhyyskirjoituksissa tarinoiden fokus keskittyi köyhyyteen, jossa irtautuminen kuluttajuudesta oli kuitenkin vain pieni narratiivi tarinoiden sisällä.

LÄHTEET

- Alasuutari, Pertti (2011) Laadullinen tutkimus 2.0. Jyväskylä: Vastapaino.
- Allardt, Erik (1993) *Having, Loving, Being: An alternative to the Swedish model of welfare research*. Teoksessa Martha C. Nussbaum, Amartya Sen (toim.) *The Quality of Life*. New York: Clarendon Press, 88-94.
- Antonovsky, Aaron (1987) *Unraveling the Mystery of Health. How People Manage Stress and Stay Well*. San Francisco: Jossey-Bass.
- ASTRA -tutkimushanke (2020-2024) *Applying Sustainability Transition Research in Social Work tackling Major Societal Challenge of Social Inclusion*.
<https://www.jyu.fi/en/research/astra>. Luettu 13.9.2023.
- Belchior-Rocha, Helena & Ferreira, Jorge M. L. (2017) *An ecosocial model for the sustainability of vulnerable communities*. Teoksessa Aila-Leena Matthies & Kati Närhi (toim.) *The ecosocial transition of societies. The contribution of social work and social policy*. Lontoo: Routledge, 140-157.
- Berger, Peter & Luckmann, Thomas (1994) *Todellisuuden sosiaalinen rakentuminen. Tiedonsosiologinen tutkielma*. Helsinki: Kirjapaino Oy-Like.
- Boetto, Heather (2017) *A Transformative Eco-Social Model: Challenging Modernist Assumptions in Social Work*. *British Journal of Social Work*, 47(1), 48-67. DOI: 10.1093/bjsw/bcw149
- De Jong, Peter & Berg, Insoo (2022) *Ratkaisukeskeisen terapian oppikirja*. 7. painos. Keuruu: Otava
- Drolet, Julie & Wu, Haorui & Dennehy, Allyson (2016) *Social development and sustainability: social work in the post-2015 sustainable development framework*. Teoksessa Jennifer McKinnon & Margaret Alston (toim.) *Ecological social work: Toward sustainability*. Hampshire: Palgrave, 39-56.
- Epikteetos (2020) *Ojennusnuora*. Gutenberg-projektin verkkokirja. Suom. K. Jaakkola. <https://www.gutenberg.org/cache/epub/16620/pg16620.html>. Luettu 17.12.2023.
- Grahn, Anna & Kuusela, Anna & Mäkinen, Lauri & Sarpila, Outi & Mikkilä, Susanna (2023) *Mitä ihmisarvoinen elämä maksaa Suomessa? Viitebudjettimenetelmään perustuvat laskelmat vuonna 2022*. Raportti. THL. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/146028/URN_ISBN_978-952-408-011-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Gergen, Mary (1994) *The social construction of personal histories: gendered lives in popular autobiographies*. Teoksessa Theodore R. Sarbin, John I. Kitsuse (toim.) *Constructing the social*. London: Sage, 19-44.
- Giddens, Anthony (1991) *Modernity and self-identity. Self and society in the late modern age*. Cambridge: Polity Press.
- Gough, Ian (2017) *Heat, Greed and Human need. Climate change, Capitalism and Sustainable wellbeing*. Cheltenham, UK: Edward Elgar Publishing Limited
- Haaparanta, Leila & Niiniluoto, Iikka (2016) *Johdatus tieteelliseen ajatteluun*. Helsinki: Gaudeamus.

- Helne, Tuula (2014) Ei kahta ilman kolmatta: Hyvinvointi, talous ja luonto. Teoksessa Riitta Särkelä, Aki Siltaniemi, Päivi Rouvinen-Wilenius, Heikki Parviainen & Eija Ahola (toim.) Hyvinvointitalous. Soste: Aleksigroup/Trio-Offset, 125-132. https://www.soste.fi/wp-content/uploads/2018/11/hyvinvointitalous_final.pdf
- Helne, Tuula & Hirvilammi, Tuuli & Alhanen, Kai (2014) Kriisi-istunto: dialogi ekologiseen hyvinvointivaltioon siirtymisestä. Helsinki: Kelan tutkimusosasto. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/45298/Dialogi.pdf?sequence=1>
- Helne, Tuula (2021) Well-being for a better world: the contribution of a radically relational and nature-inclusive conception of well-being to the sustainability transformation, *Sustainability: Science, Practice and Policy*, 17:1, 220-230. DOI:10.1080/15487733.2021.1930716
- Helne, Tuula & Hirvilammi, Tuuli (2017) The Relational Conception of Wellbeing as a Catalyst for the Ecosocial Transition. Teoksessa Aila-Leena Matthies, Kati Närhi (toim.) *The Ecosocial Transition of Societies: The Contribution of Social Work and Social Policy*. Routledge, 36-53.
- Heikkinen, Hannu L.T. (2018) Kerronnallinen tutkimus. Teoksessa Raine Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II*. Jyväskylä: PS-kustannus, 145-160.
- Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula (1998) *Tutki ja kirjoita*. 4., painos. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Hirvilammi, Tuuli (2015) Kestävän hyvinvoinnin jäljillä. Ekologisten kysymysten integroiminen hyvinvointitutkimukseen. Akateeminen väitöskirja. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia. Helsinki: Kelan tutkimusosasto. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/154175/Tutkimuksia136.pdf>
- Hirvilammi, Tuuli & Helne, Tuula (2014) Changing Paradigms: A Sketch for Sustainable Wellbeing and Ecosocial Policy. *Sustainability: Science, Practice, & Policy*, vol. 6, no. 4, 10.3390/su6042160, 2160-2175. <https://doi.org/10.3390/su6042160>
- Hirvilammi, Tuuli & Matthies, Aila-Leena & Närhi, Kati & Stamm, Ingo (2016) Kestävää siirtymää edistäviä työn ja toimeentulon muotoja – Analyysi kirjallisuudesta. *Janus Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön tutkimuksen aikakauslehti* 24 (4), 301-319. <https://journal.fi/janus/article/view/60251/21144>
- Hirvilammi, Tuuli (2020) Hyvä kehä kestävän hyvinvoinnin vauhdittajana. *Kalevi Sorsa -säätio*. https://sorsafoundation.fi/wp-content/uploads/KSS_Hirvilammi_Hyva-keha_Web.pdf
- Hämäläinen, Timo J. (2014) In search of coherence: sketching a theory of sustainable well-being. Teoksessa Timo J. Hämäläinen, Juliet Michaelson (toim.) *Well-Being and beyond – broadening the public and policy discourse*. Sitra, 17-58.
- Hänninen, Vilma (1999) *Sisäinen tarina, elämä ja muutos*. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/67873/951-44-5597-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Inglehart, Ronald (1997) *Modernization and Postmodernization: Cultural, Economic and Political Change in 43 Societies*. Princeton: Princeton University Press.
- Isola, Anna-Maria & Turunen, Elina & Hiilamo, Heikki (2016) Miten köyhät selviytyvät Suomessa? *Yhteiskuntapolitiikka* 81 (2016):2.
<https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201604149621>
- Jackson, Tim (2011) *Hyvinvointia ilman kasvua. Rajallisen planeetan taloustiede*. Suom. Jyri Raivio. *Alkuteos Prosperity without growth. Economics for a finite planet*. 2009. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy.
- Joutsenvirta, Maria & Hirvilammi, Tuuli & Ulvila, Marko & Wilén, Kristoffer (2016) *Talous kasvun jälkeen*. Tallinna: Gaudeamus Oy.
- Kaitosalmi, Kaisa & Tuomisto, Topias & Saarikoski, Eevi (2021) *Kestävän elämäntavan motivaatioprofiilit*. Sitra. Verkkosivu:
<https://www.sitra.fi/julkaisut/kestavan-elamantavan-motivaatioprofiilit/#miksi-motivaatioprofiilit>
- Kajanoja, Jouko (2014) *Vaihtoehtoiset tavat ymmärtää hyvinvointia ja sen suhdetta talouteen*. Teoksessa Riitta Särkelä, Aki Siltaniemi, Päivi Rouvinen-Wilenius, Heikki Parviainen, Eija Ahola (toim.) *Hyvinvointitalous*. Soste: Aleksigroup/Trio-Offset, 180-189. https://www.soste.fi/wp-content/uploads/2018/11/hyvinvointitalous_final.pdf
- Karjalainen, Sirpa (2019) *Taloussosiaalityötä kehittämässä*. Teoksessa Minna Zechner, Sirpa Karjalainen, Katri Viitasalo (toim.) *Avauksia taloussosiaalityöstä*. Jyväskylän yliopisto: Kokkolan yliopistokeskus Chydenius, 42-52. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-7780-1>
- Korkala, Henna (2023) *Mielenterveyden hoito painottuu liikaa Kela-terapiaoihin, sanoo asiantuntija – siksi tarvitaan lyhyitä hoitoja*. Ylen verkkosivu.
<https://yle.fi/a/74-20060007> Luettu 3.12.2023.
- Kortetmäki, Teea (2020) *Luontosuhteiden ja luonnon tunnustaminen*. Teoksessa Onni Hirvonen (toim.) *Tunnustuksen filosofia ja politiikka. Hegelistä nykypäivään*. Suomalaisen kirjallisuuden seura: Helsinki, 239-254.
- Kujala, Tiina (2007) *Kerronnallinen tutkimus opettajien ikääntymisestä*. Teoksessa Eija Syrjäläinen, Ari Eronen, Veli-Matti Värri (toim.) *Avauksia laadullisen tutkimuksen analyysiin*. Tampereen yliopistopaino oy: Tampere, 13-39.
- Kuorelahti, Marianne (2022) *Yhteisöllisten ja luontolähtöisten menetelmien vaikuttavuus aikuissosiaalityössä*. *Tutkiva sosiaalityö*, 2022, 57-81.
http://www.sosiaalityontutkimuksenseura.fi/data/_uploaded/file/tutkivasosiaalityo2022-valmis-valmis.pdf
- Laatu, Markku & Hirvilammi, Tuuli & Helne, Tuula (2012) *Se pyörii sittenkin! – Kohti ekologisesti ja sosiaalisesti kestäväää hyvinvoinnin kehää*. Teoksessa Antti Alaja (toim.) *Kriisikierteestä hyvän kehään*. Kalevi Sorsa –Säätiö: Jyväskylä, 95-130. https://sorsafoundation.fi/wp-content/uploads/2012-4-Kriisikierteest%C3%A4-hyv%C3%A4n-keh%C3%A4%C3%A4n_web.pdf
- Laininen, Erkki (2018) *Transformatiivinen oppiminen ekososiaalisen sivistymisen mahdollistajana*. *Ammattikasvatuksen aikakauskirja* 20 (5), 16-38.
<https://journal.fi/akakk/article/view/84515/43559?acceptCookies=1>

- Laitinen, Merja & Uusitalo, Tuula (2008) Narratiivinen lähestymistapa traumaattisten elämäkokemusten tutkimisessa. Teoksessa Raimo Kaasila, Raimo Rajala, Kari E. Nurmi, (toim.) Narratiivikirja: menetelmiä ja esimerkkejä. Juvenes Print: Tampere, 106-141.
- Latouche, Serge (2010) Jäähvyäiset kasvulle. Suom. Marja Ollila. Helsinki: Like.
- Lee, Mike & Roux, Dominique & Cherrier, Helene & Cova, Bernard (2011) Anti-consumption and consumer resistance: concepts, concerns, conflicts and convergence. *European Journal of Marketing*, Vol. 45 No. 11/12. [https://doi-org.ezproxy.jyu.fi/10.1108/ejm.2011.00745kaa.001](https://doi.org.ezproxy.jyu.fi/10.1108/ejm.2011.00745kaa.001)
- Lettenmeier, Michael & Hirvilammi, Tuuli & Laakso, Senja & Lähteenoja, Satu & Aalto, Kristiina (2012) Material footprint of low-income households in Finland – Consequences for the sustainability debate. *Sustainability*, 4(7), 1426–1447. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/159646/sustainability_04_01426.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Lettenmeier, Michael & Akenji, Lewis & Toivio, Viivi & Koide, Ryu & Aryanie, Amellina (2019) 1,5 asteen elämäntavat. Miten voimme pienentää hiilijalanjälkemme ilmastotavoitteiden mukaiseksi? Sitra. <https://www.sitra.fi/app/uploads/2019/05/1o5-asteen-elamantavat.pdf>
- Lieblich, Amia & Tuval-Mashiach, Rivka & Zilber, Tamar (1998) Holistic analysis of form. SAGE Publications, Inc., <https://doi.org/10.4135/9781412985253>
- Lyubomirsky, Sonja & Sheldon, Kennon & Schkade, David (2005) Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review of General Psychology*. Vol. 9, No. 2, 111–131. DOI: 10.1037/1089-2680.9.2.111
- Matthies, Aila-Leena & Närhi, Kati (2014) Ekososiaalinen lähestymistapa rakenteellisen sosiaalityön viitekehityksessä. Teoksessa Anneli Pohjola, Merja Laitinen, Marjaana Seppänen (toim.) Rakenteellinen sosiaalityö. Helsinki: Sosiaalityön tutkimuksen vuosikirja, 87-116.
- Matthies, Aila-Leena (2017) The conceptualization of ecosocial transition. Teoksessa Aila-Leena Matthies, Kati Närhi (toim.) *The Ecosocial Transition of Societies: The Contribution of Social Work and Social Policy*. Routledge: New York, 17-32.
- Matthies, Aila-Leena (2019) Kohti kestäväää taloutta – Ekososiaalinen näkökulma taloussosiaalityöhön. Teoksessa Minna Zechner, Sirpa Karjalainen, Katri Viitasalo (toim.) *Avauksia taloussosiaalityöstä*. Jyväskylän yliopisto: Kokkolan yliopistokeskus Chydenius, 33-40. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-7780-1>
- Mattila, Antti (2001) Seeing Things in a New Light. Reframing in Therapeutic Conversation. Akateeminen väitöskirja. Helsinki: Rehabilitation Foundation, Research Reports 67/2001. [h\(https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/dc2b4c96-c730-430b-8454-0e37083cdf0c/content](https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/dc2b4c96-c730-430b-8454-0e37083cdf0c/content)
- Mattila, Antti (2012) Mitkä tekijät lisäävät onnellisuutta ja mitkä eivät. Teoksessa Antti Mattila, Pekka Aarninsalo. *Onnentaidot - kohti hyvää elämää*. Porvoo: Bookwell Oy.
- Mattila, Antti (2011) *Näkökulman vaihtamisen taito*. Helsinki: WSOY.

- Meriläinen, Päivi (toim.) (2021) Ilmastonmuutos sosiaali- ja terveyssektorilla. Sosiaali- ja terveysministeriön ilmastonmuutokseen sopeutumisen suunnitelma (2021–2031). Sosiaali ja terveysministeriö: Helsinki.
https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/163160/STM_2021_20_J.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Mäkinen, Lauri (2023) What is needed at the acceptable minimum? Studies on the operationalisation of the concept of poverty. Akateeminen väitöskirja. Turun yliopisto.
<https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/175551/Annales%20B%20634%20M%c3%a4kinen%20DISS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Niemelä, Pauli (2009) Ihmisen toiminnallisuus ja hyvinvointi sosiaalityön teoreettisen ymmärryksen perustana. Teoksessa Mikko Mäntysaari, Anneli Pohjola & Tarja Pösö (toim.) Sosiaalityö ja teoria. Jyväskylä: PS-kustannus, 209–236.
- Nussbaum, Martha (2012) Talouskasvua tärkeämpää: Miksi demokratia tarvitsee humanistista sivistystä. Gaudeamus: Helsinki.
- Nussbaum, Martha (1993) Non-Relative Virtues: An Aristotelian approach. Teoksessa Martha Craven Nussbaum & Amartya Sen (toim.) The Quality of Life. Clarendon Press. New York, 242–269.
- ORSI (2019-2022/25) Kohti ekohyvinvointivaltiota -tutkimushanke.
<https://www.ecowelfare.fi/>. Luettu 2.6.2023.
- Pancheva, Marta & Ryff, Carol & Lucchini, Mario (2020) An Integrated Look at Well-Being: Topological Clustering of Combinations and Correlates of Hedonia and Eudaimonia. Journal of Happiness Studies (2021) 22, 2275–2297.
<https://doi.org/10.1007/s10902-020-00325-6>
- Peeters, Jef (2016) A safe and just space for humanity: The need for a new concept of well-being, Teoksessa Jennifer McKinnon & Margaret Alston (toim.) Ecological Social Work. Hampshire: Palgrave, 177–196.
- Perttula, Juha (2008) Elämisenpyöriä, koteja ja vastalahjoja. Teoksessa Petteri Niemi, & Tuija Kotiranta (toim.): Sosiaalialan normatiivinen perusta. Helsinki: Palmenia, 278–298.
- Polo, Anna (2023) Näiden naisten paidoissa on reikiä ja lapsilla voi juhlistakin olla paikatut housut. Ylen verkkosivu. <https://yle.fi/a/74-20053892> . Luettu 28.10.2023.
- Rauhala, Lauri (1995) Tajunnan itsepuolustus. Helsinki: Yliopistopaino.
- Rauhala, Lauri (1993) Eksistentiaalinen fenomenologia hermeneuttisen tieteenfilosofian menetelmänä. Tampereen yliopisto. Jäljennepalvelu.
- Rauhala, Lauri (1989) Ihmisen ykseys ja moneus. Lauri Rauhala ja Sairaanhoidtajien koulutussäätiö: Karisto Oy:n kirjapaino.
- Raunio, Kyösti (2009) Olennainen sosiaalityössä. Helsinki: Helsingin yliopistopaino.
- Raworth, Kate (2018) Donitsitaloustiede. Seitsemän tapaa ajatella kuin 2000-luvun taloustieteilijä. Suom. J. Pietiläinen. Helsinki: Libris.
- Repo, Agnieszka (2023) Suullinen tiedonanto 5.9.2023.
- Rockström, Johan & W. Steffen, K. Noone, Å. Persson, F. S. Chapin, III, E. Lambin, T. M. Lenton, M. Scheffer, C. Folke, H. Schellnhuber, B. Nykvist, C. A. De Wit, T.

- Hughes, S. van der Leeuw, H. Rodhe, S. Sörlin, P. K. Snyder, R. Costanza, U. Svedin, M. Falkenmark, L. Karlberg, R. W. Corell, V. J. Fabry, J. Hansen, B. Walker, D. Liverman, K. Richardson, P. Crutzen, ja J. Foley (2009) Planetary boundaries: exploring the safe operating space for humanity. *Ecology and Society* 14(2): 32. [online] URL: <http://www.ecologyandsociety.org/vol14/iss2/art32/>
- Ryff, Carol (1989) Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57 (6).
- Salonen, Arto & Bardy, Marjatta (2015) Ekososiaalinen sivistys herättää luottamusta tulevaisuuteen. *Aikuiskasvatus*.
<https://journal.fi/aikuiskasvatus/article/view/94118/52796?acceptCookies=1>
- Salonen, Arto (2014) Ekososiaalinen hyvinvointiparadigma -yhteiskunnallisen ajattelun ja toiminnan uusi suunta täyttyvällä maapallolla. *Sosiaalipedagoginen aikakauskirja*. vol 15.
- Salonen, Arto & Konkka, Jyrki (2022) Kansalaisten hyvinvointi kestävyttä tavoittelevassa yhteiskunnassa. *Tiedepolitiikka*. [A TP 4-2022 Salonen s.7-22 \(002\).pdf](#)
- Salonen, Arto & Laininen, Erkki & Hämäläinen, Juha & Sterling, Stephen (2023) A Theory of Planetary Social Pedagogy. *Educational Theory* 73 (4).
<https://doi.org/10.1111/edth.12588>
- Salonen, Arto & Kouvo Antti-Jussi (2022) Kohti kestävästä hyvinvointia - Näkymiä hyvinvoinnin tulevaisuuteen suomalaisessa yhteiskunnassa. Teoksessa *Miten Suomi voi nyt ja tulevaisuudessa? Näkökulmia hyvin- ja pahoinvoinnin sekä kansantautien kehitykseen*. Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisu 6/2022.
<https://www.eduskunta.fi/FI/naineduskuntatoimii/julkaisut/Documents/TUVI-6-22.pdf>
- Sen, Amartya (1993) Capability and well-being. Teoksessa Martha Nussbaum & Amartya Sen (toim.): *The Quality of Life*. Clarendon Press. New York, 30-53.
- Stamm, Ingo & Ranta-Tyrkkö, Satu & Matthies, Aila-Leena & Närhi, Kati (2023) The ecosocial paradigm in social work. Striving for planetary well-being. Teoksessa Merja Elo, Jonne Hytönen, Sanna Karkulehto, Teea Kortetmäki, Janne Kotiaho, Mikael Puurtinen & Miikka Salo (toim.) *Interdisciplinary perspectives on planetary well-being*. Lontoo: Routledge, 177-188. [9781003334002_webpdf.pdf](#)
- Suomen perustuslaki 11.6.1999/731.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731#L1P5> . Luettu 16.12.2023.
- Takuusäätio (n.d.) Asiakkaan tukeminen ja kohtaaminen talous- ja velka-asioissa. Verkkosivu. <https://www.takuusaatio.fi/palvelut-ja-materiaalit/materiaalit/> Luettu 7.12.2023.
- Talentia (2023) Sosiaalialan ilmastokäsikirja. Kirjoittajat Satu Ranta-Tyrkkö ja Talentian ammattieettinen lautakunta (2021-2024).
https://www.talentia.fi/wp-content/uploads/2023/08/talentia_ilmasto-opas_2023_final.pdf. Luettu 2.9.2023.

- Tampereen talouskoulun säätiö (2018) Verkkosivu.
<https://tamperentalouskoulunsaatio.fi/> Luettu 5.12.2023.
- TENK -tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2012) <https://tenk.fi/fi/ohjeet-ja-aineistot/HTK-ohje-2012> . Luettu 17.9.2023.
- ToBe -tutkimushanke (2023-2026) Towards a sustainable wellbeing economy: integrated policies and transformative indicators.
<https://cordis.europa.eu/project/id/101094211> Luettu 11.9.2023.
- Tracy, Sarah J. (2010) Qualitative Quality: Eight “Big-Tent” Criteria for Excellent Qualitative Research. *Qualitative Inquiry* Volume 16, 783-908. Sage Journals.
<https://doi-org.ezproxy.jyu.fi/10.1177/1077800410383121>
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli (2018) Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Turunen, Elina (Helsingin yliopisto) & Isola, Anna-Maria (2019) Arkipäivän kokemuksia köyhyydestä -kirjoituskilpailu 2019 [sähköinen tietoaaineisto]. Versio 1.0 (2020-11-25). Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto [jakaja].
<http://urn.fi/urn:nbn:fi:fsd:T-FSD3475>
- University of Leeds. (2018) Laskuri maakohtaisten donitsimallien vertailemiseen. Verkkosivu. <https://goodlife.leeds.ac.uk/national-snapshots/countries/#Finland>. Luettu 8.5.2023.
- Viitasalo, Katri (2021) Taloudellisen kyvykkyyden vahvistaminen ja mekanismit sosiaalityössä. Teoksessa Aila-Leena Matthies, Anu-Riina Svenlin & Kati Turtiainen (toim.), *Aikuissosiaalityö: Tieto, käytäntö ja vaikuttavuus*. Helsinki: Gaudeamus, 218-230.
- Viitasalo, Katri (2018) Äitien pyrkimykset ja toimintamahdollisuuksien valikko: käsitteellinen tutkimus äitien taloudellisista toimintamahdollisuuksista. Akateeminen väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-7340-7>
- Viitasalo, Katri (2019) Mistä taloussosiaalityössä on kyse. Teoksessa Minna Zechner, Sirpa Karjalainen, Katri Viitasalo (toim.) *Avauksia taloussosiaalityöstä*. Jyväskylän yliopisto: Kokkolan yliopistokeskus Chydenius, 8-15.
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-7780-1>
- WWF:n mediatiedote (2023) WWF:n verkkosivu. Luettu 15.4.2023.
<https://wwf.fi/uutiset/2023/03/suomen-ylikulutuspaiva-on-huomenna/>
- Värri, Veli-Matti (2018) Kasvatus ekokriisin aikakaudella. Tampere: Vastapaino.
- Zechner, Minna (2019) Sosiaalityöstä apua taloudenhallintaan. Teoksessa Minna Zechner, Sirpa Karjalainen, Katri Viitasalo (toim.) *Avauksia taloussosiaalityöstä*. Jyväskylän yliopisto: Kokkolan yliopistokeskus Chydenius, 4-6. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-7780-1>

LIITE 1. Arkipäivän köyhyys -kirjoituskilpailun ohjeet.

Arkipäivän kokemuksia köyhyydestä -kirjoituskilpailu

Järjestämme kirjoituskilpailun, jonka aiheena on köyhyys arjessa. Keräämme tavallisten ihmisten kokemuksia siitä, minkälaista on olla köyhä nyky-Suomessa. Tavoitteena on lisätä ymmärrystä suomalaisesta köyhyydestä.

Toivomme, että kirjoitat vapaamuotoisesti omin sanoin siitä, miten köyhyys tuli elämääsi ja mitä keinoja käytät arjessa pärjätäksesi. Tärkeää on, että kirjoitat omista kokemuksistasi ja että kerrot, mihin ajankohtaan kokemuksesi suunnilleen sijoittuvat.

Palkitsemme kirjoitukset

1.palkinto 3 x 500 €

2.palkinto 3 x 100 €

Palkinnonsaajat valitsee raati, johon kuuluvat Jouko Karjalainen, Meri Larivaara, Juha Mikkonen, Anna-Stina Nykänen, Maria Ohisalo ja Mathias Rosenlund.

Palkintokriteerit

- omasta elämästä todenmukaisesti ja suorasanaisesti kerrottu
- kuvaa tämän ajan köyhyyttä
- tuo myös uusia näkökulmia köyhyyteen

Lähetäessäsi kirjoituksesi

- lisää viestiin nimesi, puhelinnumerosi ja sähköpostiosoitteesi/osoitteesi. Nämä tiedot muodostavat henkilörekisterin. Tutustu tietosuojailmoitukseen, jossa kerrotaan tietojen käytämisestä

<https://blogs.helsinki.fi/arkipaivankokemuksiakoyhyysta/files/2019/07/Tietosuojailmoitus.pdf>

- lisää viestiin seuraava lause: "Kirjoitukseni saa arkistoida Tietoarkistoon. Tutkijat saavat arkistoida yhteystietoni seurantakeruuta varten". Näin kirjoituksesi voidaan arkistoida tutkimuskäyttöä varten. Voit keskeyttää tutkimukseen osallistumisesi milloin tahansa ilmoittamalla siitä järjestäjille.

- Voit osallistua myös pelkkään kilpailuun.

Vastaa mielelläni kysymyksiin ja kiitän lämpimästi osallistumisestasi.

Elina Turunen, väitöskirjatutkija, Helsingin yliopisto [yhteystiedot poistettu]

Kirjoitusohjeet

- Kirjoituksen pituus voi olla enintään 10 sivua/ 30000 merkkiä. Pienet ja lyhyetkin kirjoitukset ovat arvokkaita.
- Voit kirjoittaa nimimerkillä. Älä käytä samaa nimimerkkiä, jota käytät muualla, vaan keksi nimimerkki vain tätä kirjoituskilpailua varten. Vältä kirjoituksessasi oikeiden nimien käyttöä silloin, kun kerrot yksityisistä henkilöistä. Hälvennä jo kirjoitusvaiheessa asioita, joiden perusteella sinut tai muut henkilöt voisi tunnistaa.
- Lisää kirjoitukseesi tiedot sukupuolestasi, iästäsi, paikkakunnastasi, koulutuksestasi ja ammatistasi tai entisestä ammatistasi. Nämä tiedot ja mahdollinen nimimerkkisi liitetään kirjoitukseesi, kun se arkistoidaan.
- Kilpailuun voivat osallistua täysi-ikäiset henkilöt.
- Tutkimushankkeen päätyttyä kirjoituksesi arkistoidaan Tietoarkistoon (www.fsd.uta.fi) tieteellistä tutkimus- ja opetuskäyttöä sekä yliopistojen ylempiä opinnäytteitä varten. Arkistoituja kirjoituksia käyttäviltä edellytetään aineiston käyttöä koskeva käyttöehtositoumus. Kirjoituksiasi käsitellään tietosuojasetuksen mukaisesti akateemisen ja kirjallisen ilmaisun tarkoitukseen.
- Tutkijat säilyttävät henkilö- ja yhteystiedot sisältävän koodiavaimen mahdollisia vapaaehtoista seurantatutkimusta koskevia yhteydenottoja varten. Rekisterinpitäjä on Helsingin yliopisto. Yhteyshenkilöt ovat Elina Turunen [yhteystiedot poistettu] ja AnnaMaria Isola [yhteystiedot poistettu].
- Sinulla on oikeus peruuttaa suostumus, saada pääsy yhteystietoihisi, oikaista niitä ja rajoittaa ja vastustaa niiden käsittelyä.
- Kilpailuaika on 3.7.-15.10.2019. Lähetä kirjoituksesi sähköpostin liitetiedostona osoitteeseen [yhteystiedot poistettu] tai käsin kirjoitettu teksti osoitteeseen Elina Turunen, [yhteystiedot poistettu]

Kirjoituskilpailun järjestävät: Elina Turunen (Helsingin yliopisto), Heikki Hiilamo (Helsingin yliopisto) ja Eeva-Maria Grekula (Turun yliopisto), Anna-Maria Isola, EAPN-Fin -Suomen köyhyyden ja syrjäytymisen vastaisen verkoston kansalaistoimintaryhmä sekä Kuka kuuntelee köyhää? -verkosto

Kirjoituskilpailua ovat tukeneet: EAPN-Fin -Suomen köyhyyden ja syrjäytymisen vastainen verkosto, MIELI Suomen Mielenterveys ry, Työttömien Keskusjärjestö ry, Mannerheimin lastensuojeluliitto, Suomen Setlementtiliitto ry, Takuusäätiö, Suomen Ammattiliittojen Keskusjärjestö SAK, Kirkon Diakonia ja sielunhoito, Suomen Punainen Risti sekä Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry.

Kirjoituskilpailun tulokset julkaistaan 31.3.2020 mennessä kilpailun verkkosivuilla(<https://blogs.helsinki.fi/arkipaivankokemuksiakoyhyysta>).

Palkinnon saajiin otetaan yhteyttä henkilökohtaisesti, ja heidän kanssaan sovitaan kirjoitusten julkaisemisesta.

Helsingin yliopiston Ihmistieteiden eettisen ennakoarvioinnin toimikunta on antanut lausunnon tutkimuksen eettisyydestä 16.4.2019.

LIITE 2. Lupa-anomus yhteiskuntatieteelliseen tietokantoon 2019 köyhyysaineiston käytöstä.

“Teen Jyväskylän yliopistossa Kokkolan yliopistokeskus Chydeniuksessa sosiaalityön maisteriopintojen Pro gradu -tutkimusta työnimellä ”Onnistuneet transformaatiotarinat niukan kulutuksen politiikassa.” Tarkastelen tutkimuksessani elämän- ja ajattelutavan muutoksia, jotka liittyvät niukan kulutuksen elämäntapaan. Tarkasteluni keskiössä on yksilön irtikytkeytyminen kulutuskeskeisestä talousajattelusta, kohti onnistunutta niukan kulutuksen elämänpolitiikkaa. Tutkimusaineisto ”Arkipäivän kokemuksia köyhyydestä -kirjoituskilpailu 2019:n kertomukset” sisältää moninaisia selviytymiskeinoja- ja strategioita, joista on tulkittavissa niukan kulutuksen politiikan transformaation ulottuvuuksia. Tutkimuskysymykseni ovat: 1. Miten kestävän talousajattelun transformatio kohti niukan kulutuksen politiikkaa on selviytymistarinoissa tapahtunut? 2. Mitä hyvään elämään kuuluu niukan kulutuksen politiikan arjessa? Teoreettisesti asemoin niukan kulutuksen politiikan ekososiaalisen sivistyksen viitekehukseen. Ekososiaalisen sivistyksen keskeisimpinä paradigman arvoina ovat kohtuullisuus, vastuullisuus, ihmistenvälisyys ja systeemisyys, joihin kulutuskriittisyys ja niukan kulutuksen politiikka kytkeytyvät. Ekososiaalisessa näkemyksessä ylikuluttamisen vähentäminen, tarvelähtöisyys ja uudelleen suuntaaminen nähdään ekologisena välttämättömyytenä planeetaarisen kantokyvyn kannalta ja kuluttamisen tilalla tulisi olla muita elämän merkityssisältöjä ja arvoja. Analyysimenetelmänä käytän sisällönanalyysiä yhdistäen siihen narratiivista lähestymistapaa. Analysoimalla niukan kulutuksen politiikan selviytymistarinoita ja kirjoittajien onnistunutta transformaatioprosessia on mahdollisuus kytkeä ekososiaalisuus talouden kestävään hallintaan riippumatta siitä, onko ekologinen elämäntapa tiedostettua tai tiedostamatonta, tilanteen pakottamaa vai valittua. Niukan kulutuksen politiikan selviytymistarinat voivat myös auttaa muita vaikeassa taloustilanteessa painivia, luoda uskoa ja toivoa taloustilanteen kestävään haltuunottoon.”

