



onnellisuus- poliittinen manifesti

- Kohti yhden maapallon tulevaisuusia

Sisällys:



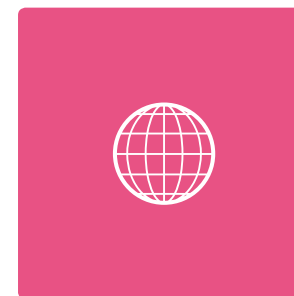
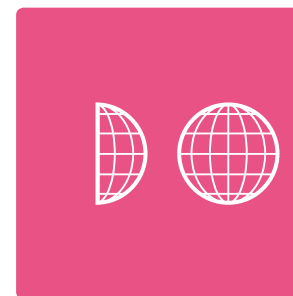
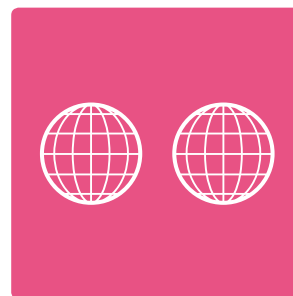
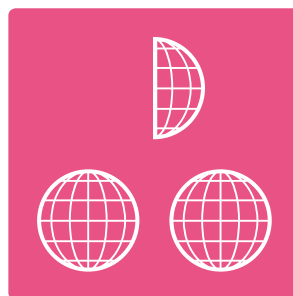
Julkaisija: WWF
Lintulahdenkatu 10
00500 Helsinki
www.wwf.fi
© WWF Suomi, 2010



Teksti: Demos Helsinki
Olli Alanen, Tuuli Kaskinen, Tommi Laitio,
Roope Mokka, Aleksi Neuvonen, Satu Onnela,
Outi Silfverberg ja Simo Vassinen.

Ulkoasu: Kirmo Kivelä & Inari Savola

Esipuhe	3
Johdanto: Onnellisuuspolitiikan aika	4
1. Parempaa vapaa-aikaa!	6
2. Tiloista merkityksellisiksi paikoiksi	10
3. Mielekäs yhdessä tekeminen	14
4. Hyvinvoimisen kulttuuri	18
5. Ystävät, naapurit ja perhe	22
Lähteet	26



Esipuhe

Hyvä lukija,

ihmiset käyttävät tällä hetkellä luonnonvaroja noin puolitoistakertaisesti yli maapallon kantokyvyn. Elämme velaksi käyttämällä tulevien sukupolvien luonnonvaroja.

Elämän edellytysten ja hyvinvoinnin takaamisen tulee olla yhteiskunnan keskeinen tavoite. Talouskasvu on käytetty keinona nostaa hyvinvointia. Ylikulutukseen perustuva kasvu on nyt muodostumassa hyvinvoinnin esteeksi.

Jotta maapallo kykenee jatkossakin ylläpitämään elämää, tulee meidän arvioida uudelleen, mitä kulutamme ja kuinka nämä tuotteet tuotetaan. Tärkein kysymys on kuitenkin: Miksi kulutamme? Tuottaako yhä kasvava luonnonvarojen kulutus hyvinvointia ja onnellisuutta?

WWF uskoo, että kestävä ja yhden planeetan mittoihin sopiva elämäntapa on mahdollinen ilman, että hyvinvoinnista täytyy tinkiä. Hyvinvointi voi lisääntyä samalla kun sopeutamme taloutemme maapallon mittoihin. Tämä tarkoittaa esimerkiksi uusien ympäristöin-

novaatioiden tukemista ja siirtymistä raaka-aineiden uusiokäyttöön perustuviin tuotantomuotoihin sekä palveluiden suosimiseen tuotteiden ostamisen sijaan.

Hyvinvointi ja onnellisuus ovat olleet tutkijoiden kasvavan kiinnostuksen kohteena. Tutkimusten valossa WWF uskoo, että hyvinvoinnin tavoittelu tavaroiden kulutuksen kasvattamisen sijaan tarjoaa erinomaisen tavan pienentää ekologista jalanjälkeämme. WWF Suomi pyysi Demos Helsinkiä kehittämään ajatusta eteenpäin. Kuinka yhteiskunta voisi tukea kansalaisten hyvinvoinnin rakentamista? Tämän yhteisen työn tuloksena syntyneellä onnellisuuspoliittisella manifestilla on houkutteleva viesti. Kukapa ei haluaisi turvata ihmisten onnellisuutta ja maapallomme hyvinvointia?

WWF toivoo, että manifesti toimii lähtölaukauksena prosessille, jossa poliittiset päättäjät ja ihmiset laajemminkin ryhtyvät pohtimaan mihin suuntaan haluamme kehittyä.

Liisa Rohweder
Pääsihteeri
WWF Suomi

Kuinka WWF määrittelee hyvinvoinnin

WWF tavoittelee maailmaa, jossa kaikilla on korkea hyvinvointi ja jossa voimme nauttia terveestä ja onnellisesta elämästä käyttämällä oikeudenmukaisen osan planeetan resursseista. WWF määrittelee hyvinvoinnin YK:n Millennium Ecosystem Approachin mukaisesti. Ihmisten hyvinvointi riippuu lukuisista tekijöistä: materiaalisista perustarpeista, vapaudesta mielekkääseen toimintaan, valinnan vapaudesta, terveydestä, hyvistä sosiaalisista suhteista ja turvallisuudesta. Köyhyyden poistaminen on myös ympäristönsuojelun tavoitteille olennaista. Elämän laadun ja hyvinvoinnin parantaminen on keino pysäyttää luonnonvarojen hupeneminen.

Ihmisen ja ympäristön hyvinvointi ovat toisistaan vahvasti riippuvaisia. Luonnon monimuotoisuus muodostaa ekosysteemejä, jotka tarjoavat ekosysteemi-palveluita. Näihin kuuluvat ravinnekierto, maaperän muodostus, ilmaston sääntely sekä luonnonvaratuotanto, kuten ruoka, makea vesi ja raaka-aineet. Ekosysteemi-palveluihin lukeutuvat myös kulttuuripalvelut kuten kauneus, hengellisyys ja vapaa-aika. Yhdessä ne mahdollistavat elämän planeetallamme.

Ihmisten toiminta aiheuttaa sekä suorasti että epäsuorasti muutoksia ekosysteemeissä, jotka muuttavat vuorovaikutteisesti ihmisten hyvinvointia. Ihmisten toimet vaikuttavat myös muihin lajeihin ja ekosysteemeihin kokonaisuudessaan. Planeetan ja ihmisten hyvinvointi on riippuvainen ekosysteemien hyvinvoinnista. Kasvava raaka-aineintensiivinen kulutus ei tuota enää länsimaissa hyvinvointia. Päänsäntö, se vaarantaa ekosysteemien, ihmisten, muiden lajien ja tulevien sukupolvien hyvinvoinnin.

Johdanto:

Onnellisuuspolitiikan aika

”Pidämme näitä totuuksia itsestään selvinä, että ihmiset on luotu tasa-arvoisiksi, että Luoja on antanut heille tiettyjä luovuttamattomia oikeuksia, ja että niiden joukossa ovat elämä, vapaus ja onnellisuuden tavoittelu.”

– Yhdysvaltain itsenäisyysjulistus 1776

Jokainen meistä tavoittelee onnellisempaa elämää.

Viime vuosina lisääntynyt onnellisuustutkimus kuitenkin osoittaa, että olemme ällistytävän huonoja arvioimaan, mikä todella tekisi meistä onnellisempia¹. Yleensä rakennamme onnellisuutta lyhytnäköisillä keinoilla, kuten nappaamalla ruokakaupassa rasvaisen pasteijan tai puskemalla lisätulojen toivossa pidempää päivää. Tavoittelemme lyhyitä nautintoja, sillä emme yksinkertaisesti osaa nähdä toimintamme pitkäkestoisia vaikutuksia². Meidän on vaikea intuitiivisesti arvioida, miten erilaiset muutokset vaikuttavat onnellisuuteemme.

Samaan aikaan yhteiskunta- ja ihmistieteet elävät uutta kukoistustaan: relevantit, kokeelliset ja käytännölliset tutkimukset kertovat onnellisuudesta enemmän kuin koskaan. Tutkimuksissa näkyy vahvasti kaksi perustavanlaatuaista havaintoa ihmisluonteesta. Ensinnäkin olemme sosiaalisia olioita, eli luomme merkityksemme vertailemalla itseämme muihin. Toiseksi tiedämme, että totumme hämmästyttävän nopeasti muutoksiin.³

Perimämme määrää puolet onnellisuustasostamme. Huonoilla ”geenikorteillakin” voi olla onnellinen, mutta

se vaatii enemmän vaivannäköä. Toinen puoli onnellisuuteen vaikuttavista tekijöistä rakentuu pääosin aktiivisesta toiminnasta ja vain hyvin vähän ympäröivistä olosuhteista, kuten palkkatasostamme, siitä onko meillä lapsia vai ei, kuluttamistamme tuotteista tai aviosäädystä.⁴ Toimimalla mielekkäissä yhteisöissä voimme olla sairaita, eronneita, lapsettomia ja köyhiä ja silti onnellisia. Ja vastaavasti rikkaan ydinperheen terve jäsen voi olla onneton. Onnellisuuspolitiikalla vaikutetaan siis siihen, kuinka hyvät mahdollisuudet mielekkääseen toimintaan meillä kullakin on.

Näitä havaintoja vasten ei ole ihme, että onnellisuuden lisääntyminen on pysähtynyt. Aineellisen hyvinvoinnin kasvu ei ole vuosikymmeniin tehnyt minkään länsimaan asukkaista onnellisempia⁵. Silti politiikassa keskitytään yhä tulotasomme kasvattamiseen. Meitä vaivaa kollektiivinen ”vielä vähän ja sitten kun” -syndrooma, vaikka vaurastumisen ja onnellisuuden suhde on nykyään illuusio.

Onnellisuus on paitsi ainoa itseisarvoinen päämäärä, myös se mitä aidosti haluamme. Suurin osa arvostaa onnellisuutta enemmän kuin vaurautta⁶. Demokraattisessa yhteiskunnassa tämän tulisi vaikuttaa politiikkaan. Köyhissä oloissa materiaaliseen puutteen poistaminen lisäsi onnellisuutta. Silloin talouskasvu olikin onnellisuuspolitiikkaa. Vauraassa nyky-yhteiskunnassa suoraa reittiä onnellisuuteen ei valitettavasti ole. Päämäärä ja välineet ovat menneet sekaisin.

[1] Kahneman & Thaler 2006

[2] Gilbert 2006

[3] Lyubomirsky 2009

[4] Lyubomirsky 2009

[5] Bacon ym. 2010

[6] Halpern 2010

Onnellisuuspolitiikan arvopohja

1. Onnellisuuspolitiikka on yhden maapallon politiikkaa. Elämme yli luonnonvarojen ja tiedämme, että se ei voi jatkua.
2. Onnellisuuspolitiikan lähtökohtana on ylisukupolvisuus. Onnellisuuspolitiikka eroaa nykypolitiikasta, jossa lyhyen aikavälin hyvinvointia tavoitellaan talouskasvulla.
3. Aika, yhteisöt ja mielekkyys ovat elintärkeitä resursseja. Onnellisuuspolitiikka kyseenalaistaa talouskasvun yhteiskuntamme perimmäisenä päämääränä.
4. Kestävä onnellisuus perustuu jaetuille kokemuksille. Vastuu yhteiskunnasta on mahdollinen ainoastaan yhteisten kokemusten ansiosta. Vastuun jakaminen on politiikan tarkoitus.
5. Onnellisuuspolitiikka nojaa tieteelliseen tietoon. Onnellisuuspolitiikalla kurotaan umpeen tutkimustiedon ja politiikan välistä kuilua.

Toistaiseksi Suomi on – pitkälti hyvinvointivaltion vahvan sosiaalipolitiikan ansiosta – pärjännyt hyvin kansainvälisissä, subjektiivista hyvinvointia mitanneissa tutkimuksissa⁷. Uudet haasteet vaativat kuitenkin uusia mekanismeja. Onnellisuuspolitiikassa on kyse näiden mekanismien kehittamisestä ja hyödyntämisestä.

Bruttokansantuotteen ja onnellisuuden irtikytkennän lisäksi ymmärrys ilmastonmuutoksesta ja luonnonvarojen niukkenemisestä on pakottanut meidät uudelleenarvioimaan vaurastumisemme tapaa. Talouskasvu kasvattaa kasvihuonekaasupäästöjä ja luonnonvarakulutusta. WWF:n Living Planet Reportin (2008) kaltaiset tutkimukset näyttävät, että lisäämme vaurautta kestävämmällä tavalla. Talouden kasvu ja luonnonvarojen kokonaiskulutus ovat tähän mennessä kulkeneet käsi kädessä tietävästi kaikkialla maailmassa. Elämme siis absurdia aikaa. Otamme ekologista velkaa ja tuhoamme tulevaisuuden hyvinvointia – nostamatta tämän hetken onnellisuuttamme.

Politiikassa on kyse tekojemme kollektiivisista seurauksista. Meidän tulee saada osallistua yhteisen hyvän rakentamiseen parhaalla mahdollisella tavalla sekä saada parasta mahdollista tukea tarpeidemme tyydyttämiseen. Nykypolitiikka keskittyy onnellisuuden lisäämisen sijaan pahoinvoinnin minimointiin. Parempi politiikka ohjaisi yksilöt koko yhteisöä hyödyttäviin tekoihin – yhteisen onnellisuuden rakentamiseen. Lopulta kenenkään hyvinvointi ei ole riippumatonta muiden hyvinvoinnista.

Onnellisuuden kannalta politiikan nelivuotinen aikajänne on liian lyhyt. Todellisten yhteiskunnallisten muutosten tekeminen vaatii enemmän aikaa. Merkittävien muutosten – kuten hyvinvointivaltion rakentaminen ja naisten työllistäminen aikoinaan – aikaansaamiseksi vaaditaan kymmenien vuosien määrätietoinen poliitikkojen ja kansalaisten yhteistoiminta. Nykyisten veronmaksajien, kuluttajien, vähemmistöjen, eturyhmien, kansalaisten, maanviljelijöiden, työpaikkojen ja teollisuuden sektorien edustajat löytyvät jokaisesta valtuustosta ja toimikunnasta, mutta tulevia sukupolvia tai uusia työpaikkoja ei edusta kukaan. Olemme sivuuttaneet ekologiset kulut ja tulevaisuuden edunvalvonnan.

Onnellisuuspolitiikka on uusi poliittinen ajattelutapa niille, joiden mielestä politiikan pitää ottaa uusi suunta onnellisemman elämän rakentamiseksi. Nykyinen yhteiskuntamallimme ei tuota ylisukupolvista onnellista tulevaisuutta.

Politiikka ei suoraan tee meistä onnellisia. Silti se voisi tehdä onnellisuuden tavoittelusta mahdollista, jopa helppoa. Nyky-yhteiskunta on onnellisuuden esterata, joka johtaa harhaan etevimmätkin onnellisuuden etsijät.

Tutkimustiedon avulla onnellisuuden etsimisen pitäisi olla nyt entistä helpompaa. Tämä manifesti kertoo, kuinka rauhallisempi rytmi, osallistuminen, mielekäs yhdessä tekeminen, hyvinvoimisen uuden kulttuurin luominen ja ihmissuhteiden syventäminen tekevät onnellisuuden rakentamisesta mahdollista ja oikeudenmukaista.

[7] Bacon ym. 2010; Bok 2010;
New Economics Foundation 2009

1. Parempaa vapaa-aikaa!

Joku on valinnut puolestamme. Sykähdyttävää kasvua tuottavuudessa on totuttu käyttämään palkkojen nostamiseen työajan lyhentämisen sijaan⁸. Taustalla on kaunis ajatus siitä, että varallisuus tekee meistä onnellisia.

Oletus on totta vain osittain. Poikittaistutkimukset osoittavat, että varallisuuden nousu länsimaissa lakkaa lisäämästä onnellisuutta jo selvästi ennen keskimääräistä tulotasoa⁹. Ajan puute koetaan vaikeammaksi purtavaksi kuin rahan puute: suuremmat tulot ja pidemmät työpäivät lisäävät työperäistä stressiä, tunnetta ajan riittämättömyydestä ja kokemusta luokkaeroista¹⁰. Tulojen kasvuun pyrkivä politiikka on paitsi onnellisuuden rajoittaja, myös luonnonresurssien kannalta kestäväntöntä.

Työ- ja tulokeskeisessä maailmassa kuluttamisen kilpavarustelu ei lopu. Onnellisuuden tavoittelu kulutusvoimaa nostamalla on kuin laskisi housuunsa pakkasella: se lämmittää vain hetken. Kulutusvoimamme lisääminen hallitsee jopa vapaa-aikaamme, joka kuluu ostosten tekemiseen. Tuottavuus nousee ja täytämme kotimme hetken iloa tuottavilla ostoksilla. Jaamme elämämme työhön ja vapaa-aikaan, eli kärjistetyksi rahan tienämiseen ja tienatun rahan kuluttamiseen. Aidolle vapaa-ajalle ei jää sijaa.

[8] Soininvaara 2007

[9] Bacon ym. 2010

[10] Schiffrin & Nelson 2008

Syyt maaniseen käytökseemme löytyvät sosiaalisesta perusolemuksestamme. Kunnioitamme korkeaa statusta, ihailimme menestyviä ihmisiä ja luomme minäkuvaamme muihin vertaamalla. Vaikka vertailusta emme pääse, statuksen ja menestymisen mittareita voi arvioida uudelleen.

Kiireen vähentäminen on ympäristöteko

Ajatus leppoisammasta elämänrytmistä houkuttaa yhä useampia. Osa-aikaeläkkeet, vuorotteluvapaat, uravaihdot, kansainvälinen slow-liike, syntyvyyden kasvu rikkaissa maissa, vapaa-ajan merkityksen kasvu ja työn mielekkyyden laskeminen ovat osa kulttuurista megatrendiä. Ne kertovat ajankohtaistuvasta halustamme etsiä onnellisuutta toisenlaisen elämänrytmin avulla. Lupaus elämästä muun kuin työelämän ehdoilla viehättää.

Onnellisuuspolitiikka haastaa aikakäsityksemme. Työn arvostus ja työnteon tukeminen muuttuu julkisen toiminnan arvostukseksi. Oikeus ja velvollisuus kodin ulkopuoliseen maailmaan suuntautuvaan toimeliai-

Työ ja vapaa-aika rajoittuvat helposti rahan tienaamiseen ja sen kuluttamiseen.

suuteen tulee yhtä tärkeäksi kuin perinteinen oikeus ja velvollisuus työhön.

Muutos lähtee aikakäsityksen muuttamisesta. Kiireessä teemme usein huonoja päätöksiä niin ruoan, vaatteiden, asunnon kuin onnellisuudenkin suhteen¹¹. Globaalit luonnonresurssit käyvät niukoiksi, eikä meillä ole varaa kauaskantoisiin huonoihin päätöksiin. Kiireen vähentäminen on hyväksi sekä maapallolle että meille. Meidän on kannustettava toisiamme mielekkääseen toimintaan kovan työnteon sijaan.

Onnellisuuspolitiikka ei ole vain työn ja vapaa-ajan yhteensovittamista, eivätkä esimerkiksi nelipäiväinen työviikko tai kansalaispalkka ratkaise automaattisesti ajankäytön ongelmiamme. Suomalaiset suorittavat usein myös vapaa-aikanansa¹². Vapaa-aikaamme syövät myös kasvavat etäisyydet kodin, työn ja palveluiden välillä, puhumattakaan niiden ekologisista vaikutuksista. Vapaa-aika on helposti alisteista työlle, niin sanottua akkujen lataamista. Työajan ja muun ajan erottaminen on vaikeaa: työasiat seuraavat kotiin ja töissä käytetään sosiaalista mediaa yhteydenpitoon työn ulkopuolisiin tuttuihin. Olemme töissä vapaalla ja vapaalla töissä.

Nykyisessä politiikassa keskitymme työaikaan ja

työurien pidentämiseen, vaikka eläkeiän myöhentäminen ei tuo uusia työpaikkoja eikä ratkaise työelämän rakennemuutosta. Työurat eivät pidenny, jos ihmiset uupuvat työssään. On tärkeämpää kysyä, miten eläkeläiset voivat viettää mielekästä vapaa-aikaa ja miten tuotanto järjestetään kun työtä ei koeta mielekkääksi. Nuorisotyöttömyyden ohella pitäisi puhua aikuisjaksamisesta ja vanhustoimettomuudesta – ja tämä on se todellinen eläkepommi.

Sopivasti aikaa

Aika on erityislaatuinen resurssi: sitä ei voi varastoida. Sitä on kaikilla käytössä, mutta suurimmalla osalla liian vähän. Sanomme, että meille on tärkeää itse päättää, miten vapaa-aikamme käytämme. Vapaa-ajan merkitys on kasvanut viimeisten parin vuosikymmenen aikana¹³. Toisaalta vapaa-ajassa piilee paradoksi. Kiireiselle vapaa-aika on avain onneen, mutta onnellisuus voi kadota myös toimettomuuteen. Yksinäiselle ajasta on tullut ongelma. Työttömyys laskee onnellisuutta enemmän työn puutteen kuin tulojen vähentymisen vuoksi¹⁴.

Tuottavuus kehittyneissä teollisuusmaissa on ohittanut kykymme kuluttaa. Siksi olemme olleet kiinni kuluttamisen ja työnteon oravapyörässä. Jo 1920-luvulla koneet ja yritykset tulivat niin tehokkaiksi, että kaikkea ei saatu kaupaksi ja rahaa jäi lojumaan ihmisten tileille. Nyt kulutamme työllistääksemme itsemme ja tuhlaamme luonnonresurssien lisäksi tolkkottomasti aikaa ja vaivaa.

Yhteiskuntakeskustelu jakaa ihmiset helposti menestyjiin ja elätteihin, vaikka vaihtoehtoja on enemmän. Yhä useammalle on valkenemassa, että on mahdollista elää rikasta elämää ilman oletusta alati kasvavasta kulutusvoimasta. Vaihtoehtomuuden mantra on murentumassa.

Menestyksen määritelmä on vaihdellut kulttuuristen ja historiallisten tekijöiden mukaan ennenkin. Modernin menestyjän velvollisuus on näyttää miten muutenkin kuin työtä tekemällä ja kuluttamalla voi olla onnellinen. Silloin kestävä onnellisuus voi muodostua ihailtavaksi statukseksi ja esimerkilliseksi elämäntylyksi.

[11] Halpern 2010

[12] Vehmas 2010

[13] Liikkanen ym. 2005

[14] Clark ym. 2001



Suomalaisten onnellisuus ei ole lisääntynyt sitten 80-luvun, vaikka varallisuus on kasvanut.

Hidastetaan onnellisuuden juoksumattoa

Tietyn pisteen jälkeen tulotaso ei enää juurikaan vaikuta onnellisuuteen. Suomessa tämä saavutettiin 1980-luvulla, jonka jälkeen onnellisuutemme ei ole lisääntynyt¹⁵. Samaan aikaan kansantalous ja yksilöiden tulot ovat kasvaneet huomasti¹⁶. Sen sijaan talouskasvu on nostanut kasvihuonekaasupäästöjä kaikissa länsimaissa. Maissa, joissa näin ei ole käynyt, on ollut kyse päästöviennistä eli tuotannon siirtämisestä muihin maihin¹⁷.

Sytä onnellisuuden ja tulojen suhteen katkeamiseen on kaksi. Ensimmäinen on sosiaalinen vertailu: naapurin rikastuminen koetaan omana köyhtymisenä. Toiseksi sopeudumme nopeasti ja lähes aina ennako-olettamuksiamme paremmin sekä positiivisiin että negatiivisiin

muutoksiin.¹⁸ Siksi edes työttömyys ei aina tuo mukanaan onnettomuutta. 1990-luvun lama ei vaikuttanut onnellisuuteen, vaikka se nosti työttömyyden hetkessä kolmesta 17 prosenttiin.¹⁹ Jos haemme vauraudesta menestystä ja sitä kautta onnellisuutta, emme koskaan saavuta päämääräämme. Kiritämme jatkuvasti kiihtyvällä onnellisuuden juoksumatolla.

Juoksumatolla hikoilu on meille haitallista. Henkilökohtaisen vaurauden perässä juoksu kuluttaa luonnonvaroja, lisää stressiä ja vie aikaa kestävämpää nautintoa antavista aktiviteeteista²⁰. Juoksumaton vauhtia tulisi hidastaa siirtämällä painopistettä töistä aktiiviseen vapaa-aikaan. Juuri aktiivinen vapaa-aika selittää, miksi nuorisot ja vanhuksot ovat keskimääräistä onnellisempia²¹.

[15] World Database of Happiness

[16] Tilastokeskus

[17] Watt 2008

[18] Lyubomirsky 2009

[19] Böckerman & Ilmakunnas 2006

[20] Kahneman ym. 2006

[21] Blanchflower & Oswald 2008

Politiikkasuositukset:

1. Tuloverotusta muutetaan siten, että se suosii pidempiä lomia lisätulojen sijaan.
2. Hallitus perustaa kansallisen aikarahaston, joka kehittää vapaaehtoisuutta ja erilaisia kannustimia kansalaistoiminnalle. Aikarahasto palkitsee kansalaistoimintaan ahkerasti osallistuneita ylimääräisillä lomapäivillä.
3. Kulutushyödykkeisiin lisätään merkintä odotettavissa olevasta käyttöiästä. Kuluttajansuojalain on taattava, että kaupasta ostettavien tavaroiden todellinen kesto on tiedossa.

2. Tiloista merkityksellisiksi paikoiksi

Kestävä onnellisuus syntyy syvistä kokemuksista ja toiminnasta. Ne tapahtuvat aina jossain tietyissä paikoissa. Ostoskeskus, puisto ja koti kutsuvat hyvin erilaiseen toimintaan. Vahvoja ominaisuuksia nykytiloissa ovat tarkka käyttötarkoitus sekä yksityisyys. Oma sauna, kotiteatteri ja kylpyhuone-spa erottavat ihmisiä ja toimintoja yhdistämisen sijaan. Onnellisuuspolitiikan keskiöön nousevat ainutkertaiset kokemukset, viihtyisät tilat, kauniit elinympäristöt, yhteistoimintaan houkuttelevat julkiset rakennukset, rauhallisuus ja omaksi koetut paikat. Saatavuus ja tasavertainen pääsy niihin ovat onnellisen yhteiskunnan edellytys.

Tilankäyttö on erittäin poliittista. Se joko auttaa tai estää aktiivisuuttamme, hyvinvointiamme ja onnellisuuttamme. Ainutkertaiset kokemukset vaikuttavat onnellisuuteen antamalla kokemuksen jostain itseä suuremmasta. Ihmiset, jotka tunnistavat oman etunsa ulkopuolisia päämääriä ovat muita onnellisempia²². Ylevöittävät elämykset muuttavat ihmistä parhaimmillaan pysyvästi. Valtavat kokemukset voivat olla speksaakkeleita (olympialaiset, eduskuntavaalit tai euroviisut), esteettisiä (ukkosen jylinä, mukaansatempaava elokuva, luonto tai urheiluauto) tai vapauttavia (huonon parisuhteen loppu, kyky valita vastoin omaa etua tai vauhdin hurma). Tällaiset kokemukset yhdistävät ihmisiä ja tekevät tiloista merkityksellisiä paikkoja.

[22] French & Joseph 1999

Onnelliset paikat

Olemme tottuneet siihen, että voimme muokata meille tärkeitä paikkoja muilta kyselemättä. Kun luovamme yhteisestä, itseilmaisun tarve myös ajaa meitä yksinäiseen ja eristettyyn elämään. Keskivertokoulussa, terveyskeskuksessa tai linja-autoasemalla huomaa, että olemme surkeita luomaan yhteisiä tiloja, jotka koettaisiin omiksi. Arkkitehtuuri tai tila- ja kaupunkisuunnittelu eivät huomioi yhteisiä kokemuksia onnellisuuden perusedellytyksenä, eivätkä ankeat julkiset ja yhteiset tilat tue 2000-luvun ihmisen viihtyisyyttä.

Ihmiset haluavat elää unelmiensa mukaisesti. Yhdyskuntarakenne hajautuu, koska kaupungit ja muut yhteisen elämän tilat eivät vielä anna tälle mahdollisuutta. Laadukkaan yhteisen tilan puute miukentaa myös ihmisten välisiä laadukkaita kohtaamisia. Nyt julkinen tila törmäyttää meitä ihmisiin, joita vierastamme eikä asuinalueita suunnitella viihtyisyyden lähtökohdasta.

Itseilmaisun ja viihtyisyyden tarve kyseenalaistaa ammattilaisten kyvyn suunnitella, rakentaa ja ylläpitää kaupunkejamme. Onnellisuutta tukevan tilasuunnittelun tulee käynnistyä ihmisestä, kokemuksesta ja käyttötarkoituksesta – ei massasta, rakennuksesta tai rakenteesta. Uusi asenne korostaa yhteistyön menetelmiä, teknologiaa ja sovelluksia, jotka auttavat sopi-

maan yhteisen tilan käytöstä. Tiheä kaupunkirakenne luo pohjan rikkaille palveluille ja vireälle ympäristölle. Suuri haaste onkin tehdä tiheästä asumisesta viihtyisää. Se tarkoittaa muokattavia pihvoja, yksityisyyttä tukevia asuntoja, raideliikennettä, rauhallisia julkisia tiloja ja lapsiystävällisiä kaupunkeja.

Onnellisuuspolitiikassa julkinen tila tekee vertaisryhmien muodostumisen mahdolliseksi. Vertaisryhmi- en merkitys kasvaa, koska harvemmillä on pääsy hyviin perhe-, työ- tai ystävyyhteisöihin. Harrastustoiminnan ja yhteisten kiinnostusten lisäksi vertaisryhmät ovat pohja ihmissuhteiden muodostamiselle, eikä avoin yhteistoi- minta ole muuten mahdollista. Ilman yhteistois- mintaa ei ole onnellisuutta. Kokemukselliset paikat luovat parhaat edellytykset yhteistoisinnalle. Kyse on hyvin erilaisista paikoista kuin nykyiset julkiset tilat. Tarvitsemme jul- kisten tilojen renessanssin. Pitää kysyä, missä ihminen viihtyy ja missä mielekkäitä kohtaamisia voi syntyä.

Yksityisestä yhteiseen

Omaksi koettu tila on yksityistä ja muokattavaa. Yk- sityisyyden voidaan ajatella olevan kontrolloitua itsensä avaamista ja sulkemista vuorovaikutukseen toisten kans- sa. Yksityisyyden puute on ahtautta ja liika yksityisyys

eristää. Tapoja hakea omaa tilaa on aina luonnossa lii- kumisesta yksityisautoiluun. Yksityisyyttä tarvitaan myös oman identiteetin rakentamiseen. Oman ja kokemuksel- lisen tilan tavoittelu on liikkumis- ja lämmitystarpeiden myötä räjäyttänyt luonnonvarojen kulutuksen. Tilaa tarvitaan usein kaksinkertaisesti. Pako ei-omaksi ja ei- viihtyisäksi koetuista kaupungeista jatkuu kehyskuntien kautta mökkikuntiin. On selvää, että jotkin tavoista hakea yksityisyyttä ovat ekologisesti kestävämpiä kuin muut.

Tässäkin ekologia ja onnellisuus osittain kohtaavat. Tutkimusten mukaan niiden, joiden työmatka kestää omalla autolla noin tunnin, tulee ansaita melkein puolet töihin käveleviä enemmän voidakseen kokea itsensä yhtä tyytyväisiksi²³. Lähellä työpaikkaa asuminen pienentää ekologista jalanjälkeä ja lisää koettua onnellisuutta.

Suomalaisilla on maine kansana, joka arvostaa yksin pärjäämistä. Suomessa hiljaisia ja ujoja ihmisiä pidetään hyveellisinä. 2000-luvun vaurastumisen aikana oma koti, sen sisustaminen ja siellä puuhastelu elivät voimakasta nousukautta. Kodin rakentamisen halut ylittivät taidot. Osaamme säätää tunnelmaa yksittäisillä esineillä ja pin- noilla, mutta hyvän tilan suunnittelusta meillä on vä- hemmän ymmärrystä. Mitä enemmän kotona vietetään aikaa, sitä enemmän sinne kerääntyy tavaraa. Kaipaam- me tilaa, omaa pihaa ja rauhaa, koska yhteisissä tiloissa ei synny yksityisyyttä ja omistajuutta.

[23] Stutzer & Frey 2008

**Kilpavarustelemme
yksin kotejamme,
koska laadukkaat
yhteiset tilat
puuttuvat.**

Yleinen kokemus tilan tarpeesta palautuu suoraan epäviihtyisiin yhteisiin tiloihin, jotka eivät kutsu mie- lekkääseen toimintaan tai yhteisön muodostumiseen. Taloyhtiöiden pihovoista on tullut parkkipaikkoja ja os- toskeskukset haukkaavat valtavan palan julkisesta ti- lasta. Vanhan ajan kylä- ja korttelikaupat onnistuivat rakentamaan merkityksellisiä kohtaamisia huomatta- vasti paremmin. Hyvät yhteiset tilat ja palvelut antavat meille omaa elintilaa samalla tavoin kuin asumisneliöt – ja luonnonvarojen käytön ja onnellisuuden kannalta ne tekevät sen tehokkaammin.



Meillä on oikeus muokata elinympäristöämme. Se tekee meistä onnellisia.

Osallistumisen ja onnellisuuden välillä on suora yhteys. Demokratiat ovat onnellisia maita. Nykyihminen vaatii äänestämistä syvempää osallistumista käyttämien tilojen ja käytäntöjen muovaamiseen ollakseen onnellinen²⁴. Osallistumisen lisäksi myös kaupunkiluonto lisää hyvin suoraan hyvinvointia ja jopa terveyttä²⁵.

Nykyisten julkisten tilojen laatu koetaan huonoksi, eikä tiloja koeta omiksi²⁶. Koska jaettu tila ei voi muokata, keskitymme luonnollisesti yksityiseen tilaan. Muutos on radikaali: asunnot ovat kasvaneet 1970-luvulta asti ja silti asuntokunnan koko on pudonnut kolmanneksella²⁷. Myös liikennemelu karsii viihtyisyyttä ja yksityisyyden tunnetta. Kun yhdyskuntarakennetta tiivistetään, myös liikennemelu vähenee.

Asumisväljyys tuo mukanaan onnettomuutta. Hajaantumisen mukanaan tuomat pitkät matkustus- ja odottamisajat vähentävät päivittäistä onnellisuutta merkittävästi.²⁸

[24] Skidmore & Bound 2008

[25] Kyttä ym. 2009; Lappi 2007

[26] Karisto 2004

[27] Tilastokeskus 2008

[28] Halpern 2010; Stutzer & Frey 2008

Politiikkasuositukset:

- 1. Kaupunkisuunnittelusta käyttäjälähtöistä.** Kaupunkiympäristön kehittämisen aloitetta siirretään käyttäjille eli asukkaille. Asukkaiden kädenjäljen tulee näkyä olemassa olevien ja uusien tilojen suunnittelussa ja toteutuksessa heti alusta lähtien.
- 2. Koulujen, virastojen ja kirjastojen käyttöastetta lisätään avaamalla ne kansalaisten laajempaan käyttöön.** Näistä julkisesti tuotetuista tiloista tehdään yhteisiä laajentamalla niiden käyttäjäkuntaa sekä aikaa, jolloin tilaa voi varata, vuokrata ja lainata.
- 3. Suunnittelijat esiin!** Jokaiseen rakennukseen, niin julkiseen kuin yksityiseenkin, tulee näkyvälle paikalla sen suunnittelijan nimi. Kaupunginosiin perustetaan lisäksi kansalaispaneelit, jotka palkitsevat kaupunkisuunnittelijoita viihtyisien alueiden luomisesta.

3. Mielekäs yhdessä tekeminen

Ihmisen onnellisimmat hetket liittyvät usein mielekkääseen yhdessä tekemiseen. Tavoitteellinen työskentely yhdessä muiden kanssa vahvistaa tervettä itseluottamusta ja uskoa omiin vaikutusmahdollisuuksiin. Meillä on tarve toteuttaa itseämme osana merkityksellistä, suurempaa kokonaisuutta. Olemme myös onnellisia silloin, kun saamme osallistua oman ja yhteisen hyvinvoinnin rakentamiseen²⁹. Tutkimusten mukaan demokraattisten osallistumismahdollisuuksien olemassaolo – niiden tosiasiallisesta hyödyntämisestä riippumatta – lisää onnellisuuttamme³⁰. Tiedämme myös, että yksinäisyys ja eriytyneisyyden tunne heikentävät radikaalisti onnellisuutemme edellytyksiä³¹.

Onnellisuuspolitiikassa mielekkään yhdessä tekemisen kokemukset syntyvät laajasti elämän eri osa-alueilla. Perinteisesti hyödyllisyyden on ajateltu syntyvän palkkatyöstä ja kotitöistä. Lisäksi talkootyön ja järjestötoiminnan perinnöt elävät vahvoina. Haluamme olla hyödyllisiä ja merkityksellisiä tärkeiksi kokemillemme yhteisöille riippumatta siitä, maksetaanko meille tekemisestä vai ei. Tähän asti yhdessä tekeminen on ollut toimeentuloa tuovaa työtä, iloa tuottavaa harrastamista tai tärkeitä asioita tukevaa kansalaistoimintaa. Onnellisuuspolitiikassa nämä asiat mielletään olennaisen tärkeiksi myös psykologisina, onnellisuutta lisäävinä ilmiöinä.

[29] Bacon ym. 2010

[30] Frey & Stutzer 2000

[31] Lyubomirsky 2009

Vapaa-ajan Suomen tahtilaji

Vaikka kansalaisten usko demokratiaan parhaana mahdollisena järjestelmänä on vankka, luottamus politiikkaan ja omiin vaikutusmahdollisuuksiin horjuu³². Nämä ovat myös onnellisuutta horjuttavia ilmiöitä³³. Lisäksi äänestysinto hiipuu ja usko virkamiesten asiantuntijuuteen heikkenee. Kriisin yhtenä syynä on politiikan ja instituutioiden ammattimaistuminen ja erkaantuminen kansalaistoiminnasta. Luottamuksen palauttaminen politiikkaan edellyttää, että politiikka ponnistaa jälleen ihmisten yhteisestä tekemisestä.

Yhteiskunta on perinteisesti tukenut yhdessä tekemistä tukemalla kansalaisten työntekoa. Panokset on suunnattu siihen, että ihmiset saadaan työkykyisiksi ja pysymään töissä. Tulevaisuudessa tämä ei riitä, koska entistä harvempi osallistuu palkkatyöhön. Olemme perinteisen ajankäytön luokittelun mielessä siirtymässä kohti vapaa-ajan Suomea. Jo pelkästään eläkeläisten määrän kasvu haastaa meidät miettimään, miten tukea kansalaistoimintaa ja muita ihmisten yhdessä tekemisen muotoja.

Työikäisistä ja -kuntoisista kaikki eivät koe palkkatyössä riittäviä onnistumisen elämyksiä. Siksi on tärkeää, että on tarjolla monia yhdessä tekemisen muotoja. Nykyajan huono-osaisia ovat ne ihmiset, joilla on vähän

[32] Kuusela & Rönkkö 2008

[33] New Economics Foundation 2009; Bok 2010

Yhteiskunnan tulee tukea muutakin yhteistoimintaa kuin työntekoa.

Kaikki osaavat auttaa muita

tilaisuuksia ja taitoja yhdessä tekemiseen. Näiden taitojen kehittämisen lisäksi koulutuksessa tulisi kiinnittää enemmän huomiota kestäväen onnellisuuden rakentamiseen.

Hyvässä yhteiskunnassa sekä koulut että työpaikat kannustavat järjestötoimintaan, naapuriapuun, lähimäistyöhön ja muuhun vertaistoimintaan. Suuri joukko asioita jäisi syntymättä ilman ihmisten yhteistä, vapaaehtoista tekemistä. Sen ansiosta pyörivät niin lasten liikuntaharrastukset, Wikipedia kuin kroonisesti sairaiden vertaistukipalvelutkin.

Vertaistekemisen merkitys sekä yksilön että yhteiskunnan kannalta tulee kasvamaan. On yhä enemmän asioita, joita ei voida tuottaa julkisesti rahoitetun palvelutuotannon kautta – ne ovat joko liian kalliita tai tehottomia tuottaa ammattimaisesti eivätkä usein saavuta haluttua yksilöllistä lopputulosta. Sen sijaan julkiset instituutiot voivat tukea kansalaisten osallistumista vertaistoimintaan. Tukemisen tapojen löytäminen on onnellisuuspolitiikan suurimpia haasteita.

Olemme kuvitelleet, että yhteiskunnan kehitys on kaiken ammattimaistumista ja yhdessä tekemisen korvaantumista maksetuilla palveluilla. Samaan aikaan olemme huolissamme kansalaisten keskinäisen luottamuksen heikkenemisestä. Monesta elämä tuntuu täysin merkityksettömältä ja yksinäiseltä kilpajuoksulta.

Tilanteen korjautuminen vaatii, että arvostamme yhdessä tekemistä myös tekojen kautta: osallistumme taloyhtiön pihatalkoisiin, junioriliikunnan ohjaamiseen tai juhlien tarjoilujen valmisteluun. Kannattaa lähteä liikkeelle siitä, mitä itse osaa ja miten niitä taitoja jakamalla voisi tehdä asioita yhdessä ja yhteiseksi hyväksi. Kaikki osaavat jotain, joka auttaa muita. Jakamalla omia taitoja ja opettamalla niitä muille voi tuntea itsensä tarpeelliseksi. Tämä lisää tutkitusti onnellisuutta.³⁴

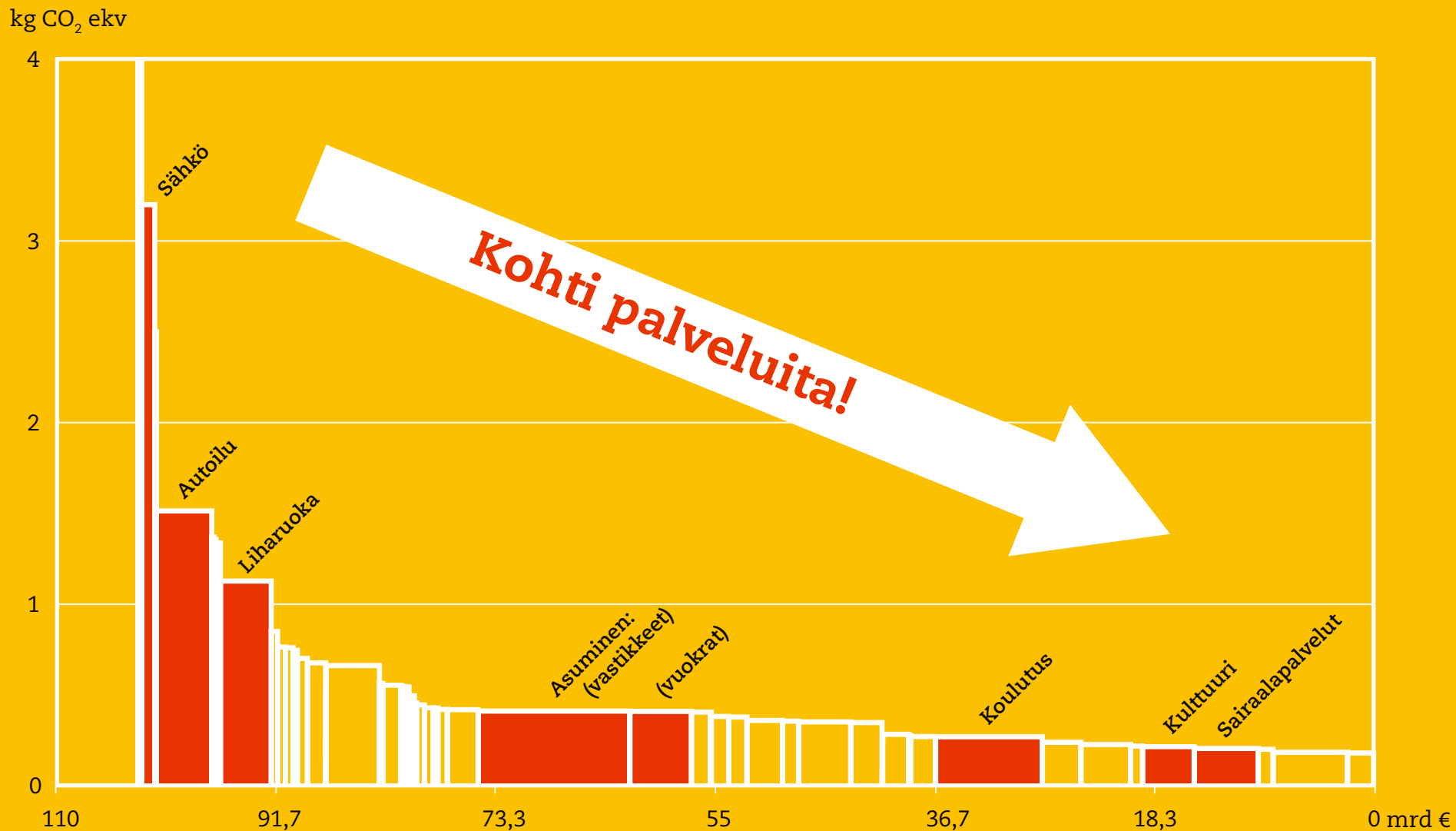
Osallistuminen yhteisiin asioihin, kuten elinympäristön muokkaamiseen saa myös ympäristön tuntumaan enemmän omalta. Tuomalla oman panoksensa ympäristön kehittämiseen ihmiset jakavat kokemuksiaan ja saavat mahdollisuuden liittää yhteiseen ympäristöön

omia henkilökohtaisia merkityksiään. Tämän myötä myös vastuunkantaminen elinympäristöstä kasvaa.

Meillä kaikilla on velvollisuus olla luomassa uusia tekemisen tapoja. Jos perinteiset tavat eivät houkuta, pitää kehittää jotain muuta. Toiminnan mahdollisuudet muuttuvat, kun käytämme enemmän aikaa niihin asioihin, joissa koemme itsemme hyödyllisiksi ja onnellisiksi. Muutos lähtee siitä, että tiedostamme yhdessä tekemisen olevan kestäväen onnellisuuden keskeistä rakennusainetta. Tämän avulla voimme oppia julkisen vapaa-ajanvieton taidon.

[34] Post 2005

Euron hiilijalanjälki [Vaikutusintensiiteetti: kg CO₂ ekv / €]



Työn mielekkyys on laskenut, vaikka sen laatu on parantunut.

Sillä miten käytämme rahamme ja aikamme on radikaaleja onnellisuus- ja ympäristövaikutuksia. Terveysteen, urheiluun, oppimiseen, kulttuuriin ja ihmiskeskeisiin yhteistoiminnan palveluihin käytetty raha saastuttaa pääsääntöisesti vähiten³⁵. Yhdessä tekeminen ja kokeminen lisäävät toiminnan nautinnollisuutta. Joukossa urheilevilla on huomattavasti korkeampi endorfiinitaso kuin yksin urheilevilla³⁶.

Työnteko ei anna onnellisuuden patenttiratkaisua. Ensinnäkin, vakituisessa palkkatyössä on vähemmistö suomalaisista. Lisäksi, suomalaiset ovat 1990-luvun alusta lähtien kokeneet, että vaikka kohonneet vaikutusmahdollisuudet ja tasa-arvo ovat parantaneet työn laatua, samalla työn mielekkyys on jatkuvasti laskenut³⁷. Jo nyt suurelle osalle meitä arkipäivän nautinnollisena pidetty toiminta tapahtuu työn ulkopuolella³⁸. Ei siis ihme, että vapaaehtoisyhteisöjen toimintaan osallistuminen tekee onnellisemmaksi kuin varallisuus³⁹.

[35] Seppälä ym. 2009

[36] Cohen ym. 2010

[37] Työ- ja elinkeinoministeriö 2008

[38] Kahneman ym. 2004

[39] Helliwell & Putnam 2005

Politiikkasuositukset:

1. Kasvatus- ja opetustyöhön enemmän yhdessä tekemistä tukevia käytäntöjä. Järjestötoiminta ja muu yhdessä tekeminen tulee sisällyttää kaikkiin olemassa oleviin opetussuunnitelmiin. Nykyisellään näitä taitoja ei koulussa juuri opita. Hiljaa ja kiltisti olemisen rinnalla pitää opettaa palautteen antamista ja vastaanottamista.
2. Yliopistojen yhteyteen kuntakouluja virkamiehille. Julkisen sektorin ammatteja ei rajata tulevaisuudessa nykyiseen tapaan selkeisiin tehtäviin kuten opettajiin, hoitajiin tai poliiseihin. Kunnan virkamies on ennen kaikkea yhteisten, vaikeiden systeemisten ongelmien ratkaisun fasilitoija. Tämän roolin omaksuminen on kuntakoulun tavoite.
3. Armeija muutetaan asteittain kaikkia koskevaksi kansalaisleiriksi. Kansalaispalvelu on lyhytkestoinen, mutta toistuva. Siellä opitaan, minkälaiset yhteiskunnalliset tarpeet ovat akuuteimpia ja minkälaisia niitä ratkovia kansalaistoiminnan muotoja on olemassa. Tarkoituksena on lisätä taitoja ja tuottaa toimivia uusia ryhmiä sekä tutustuttaa toisiinsa eri ikäisiä ja taustaisia ihmisiä.

4. Hyvinvoimisen kulttuuri

Hyvä terveys antaa ihmiselle mahdollisuuden pitkäjänteiseen nautinnolliseen elämään. Kivun, ahdistuksen ja pelon aiheuttaman inhimillisen tuskan puuttuminen luo perustan onnellisuudelle. Totumme nopeasti moniin vakaviinkin terveydentilallisiin muutoksiin, mutta erityisesti kroonisen kivun, unihäiriöiden ja mielenterveysongelmien onnellisuutta romuttava vaikutus on kiistaton⁴⁰. Huonosti nukuttu yö vaikuttaa selvästi enemmän seuraavan päivän onnellisuuteen kuin se, paljonko meillä on rahaa herätessämme⁴¹. Kiinnostavaa on, että samoilla asioilla voimme vaikuttaa sekä terveyteen ja onnellisuuteen. Molempien ytimessä on ihmisen kyky olla oman elämänsä herra, aktiivisesti ohjata ja tarvittaessa muuttaa sitä. Hyvä terveydentila vaikuttaa myös laajemmin, sillä terve ihminen pystyy arvioimaan toimintansa vaikutuksia myös oman elinpiirinsä ulkopuolelle.

Isoja kansantaloudellisia panoksia vaativa sairaanhoito käyttää tällä hetkellä paljon suomalaisen yhteiskunnan resursseja. Sairaanhoidon maksaminen ylläpitää nykyistä korkeaan luonnonvarojen kulutukseen pohjautuvaa työ- ja kulutuskulttuuria. Terveydenhoitoon käyttämämme rahamäärä ei kuitenkaan suoraan palaudu veronmaksajille pitkänä ikänä, terveinä elinvuosina tai onnellisuutena. Sen sijaan sairauksien ennaltaehkäisyyn ja henkilökohtaiseen neuvontaan investoiminen tuottavat tutkimusten perusteella sekä hyvinvointihyötyjä että

taloudellisia säästöjä⁴². Tiedämme myös, että viihtyisä, terveellinen ja hyvinvoiva ympäristö on osa sairauksien ennaltaehkäisyä. Muun muassa puhtauden ja luontokokemusten on todistettu edistävän kokonaisvaltaista terveyttä ja onnellisuutta⁴³.

Ennaltaehkäisevät yhteisöt

Meillä Suomessa terveydenhuoltoon investoidaan paljon. Silti muiden poliittisten päätösten terveysvaikutuksia arvioidaan melko vähän. Kokonaisvaltaisempi ja systemaattisempi paneutuminen terveyden ja sairauden syihin mitä luultavammin vähentäisi terveydenhuoltoon tarvittavien resurssien lisäksi sairauksien aiheuttamaa onnellisuuden heikentymistä.

Onnellisuuspoliittisessa yhteiskunnassa tavoitteena on saada aikaan hyvinvoimisen kulttuuri eli tukea ja ohjata sekä henkisesti että fyysisesti terveisiin elämäntapoihin. Uusi hyvinvoimisen kulttuuri rakennetaan vahvistamalla ennaltaehkäisyyn tai sairauden parantumisen kannalta keskeisiä yhteisöjä. Tarvitsemme uuden työnjaon ammattilaisten ja amatöörien välille. Mikä on potilaan oma osuus parantumisessa ja mitä ammattilaiset voivat tehdä? Entä kuinka potilaan lähipiirin merkitys terveyden edistämässä tehdään näkyväksi? Liikun-

[40] Bok 2010

[41] Kahneman & Riis 2005

[42] Martuzzi & Tickner 2005

[43] New Economics Foundation 2005

tareseptin lisäksi lääkäri voi antaa reseptin yhteisöjen vahvistamiseen tai uusien – sairauden parantumisen kannalta keskeisten – yhteisöjen löytämiseen.

Lääketiede on pitkälle erikoistunutta, mutta ihmisiä ei vielä ymmärretä psykofyysisinä kokonaisuuksina. Osaamme määritellä terveytemme ja onnellisuutemme välisen suhteen lääkäreitä paremmin⁴⁴. Tämä kertoo siitä, että terveydentila ei ole – onnellisuuden tavoin – ulkoisesti määriteltävissä. Lääketieteen tulee kokonaisvaltaistaa ihmiskuvaansa. Mieli ja ruumis eivät ole toisistaan erillisiä asioita.

Henkistä ja fyysistä terveyttämme ei tule käsitellä myöskään yhteiskunnasta ja politiikasta irrallisina. Mielenterveysongelmien yleisyys on selvä esimerkki nykyisen yhteiskuntamme tuottamasta pahoinvoinnista. Mielenterveysongelmat, kuten stressi tai masennus, lamaannuttavat yksilön ja ihmissuhteiden välityksellä vaikutus näkyy koko yhteiskunnassa. Useista mielen-terveydellisistä sairauksista parantuminen on yksilön henkilökohtaisten voimavarojen saavuttamattomissa. Tämän vuoksi niiden hoitamiseksi ja ennaltaehkäisemiseksi tarvitaan muutosta myös niihin vaikuttavassa yhteiskunnassa ja politiikassa. Onnellisuustutkimukseen nojaava politiikka on yksi ratkaisu henkistä ja fyysistä hyvinvointia lisäävän yhteiskunnan luomiseen.

[44] Okun & George 1984

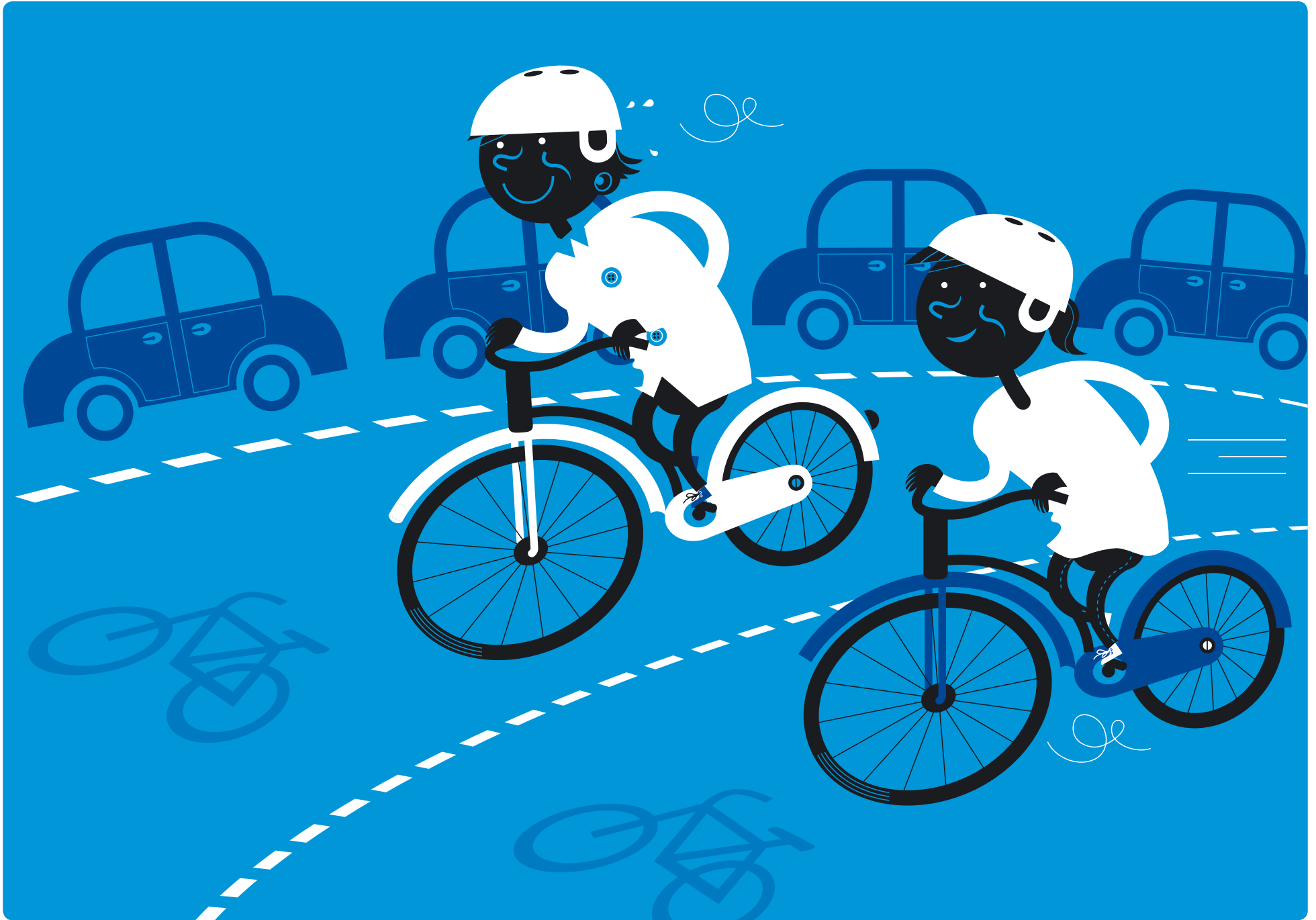
Terveys puheesta kulttuuriksi

Terveys on sosiaalinen ihmisiä yhdistävä asia. Sään lisäksi sairaudet ovat puheenaiheissa kärjessä kun suomalaiset tapaavat toisiaan. Yhteisöt määrittävät, minkälaista elämää pidämme normaalina ja rutiininomaisena. Terveyttä ei voi antaa eikä toisaalta täysin itse rakentaa. Terveyttä ei siksi tulisi pitää yksilökeskeisenä asiana. Yksilö voi kuitenkin luoda terveyden ja hyvinvoinnin kulttuuria ja tukea muita kohti – onnellisuuden kannalta – parempia valintoja.

Ensisijaista on kiinnittää huomio rutiineihin. Rutiinien muuttaminen on onnellisuuden rakentamisen keskeinen vaihe⁴⁵. Tämä on mahdollista vain, jos tapamme tulevat terveyden kannalta näkyviksi. Yksilön tietoa ja toimeliaisuutta tarvitaan aina, sillä terveyteen ei ole yhtä ratkaisua. Vaikka paranemista varten olisi ammattilaisen laatima hoito-ohjelma, vaatii terveys aina ihmisen oman aktiivisen panoksen: esimerkiksi hyötyliikunnan yhdistämisen työmatkoihin tai terveellisemmän ruokavalion mukaisen kauppalistan. Oman aktiivisuuden herättäminen voi vaatia sitä, että hankkii oman motivaation tueksi kannustavia välineitä tai tilaa henkilökohtaisen hoito-ohjelman – jotain, joka mahdollistaa uuden tavan tai rutiinin oppimisen.

[45] Lyubomirsky 2009

Huonosti nukuttu yö vaikuttaa enemmän onnellisuuteemme kuin se, paljonko meillä on herätessämme rahaa.



Terveydenhuollon menot kasvavat – hyvinvointi ei.

Terveydenhoitoon käytetyt rahat eivät korreloi terveyden ja hyvinvoinnin kanssa⁴⁶. Lisäinvestoinnit terveydenhoitoon eivät enää lisää elinikää⁴⁷. Myöskään terveydenhuoltopanosten ja onnellisuuden väliltä ei ole löydetty syy-seuraussuhdetta⁴⁸. Silti terveysmenot kasvavat jatkuvasti⁴⁹. Koetun terveydentilan on havaittu kulkevan yhdessä yhteiskunnan tasa-arvon ja luottamuksen kanssa⁵⁰. Esimerkiksi epätasainen tulotaso korreloi erilaisten psyykkisten sairauksien yleisyyden kanssa⁵¹.

Suurin osa terveyspanoksesta kohdistetaan jälkikäteishoitoon ennaltaehkäisevän toiminnan sijaan. Kui-

tenkin juuri ennaltaehkäisy on kustannustehokkain tapa lisätä terveyttämme⁵² sekä samalla tehokas tapa lisätä onnellisuuttamme⁵³. Maailman terveysjärjestö WHO arvioi, että vuoteen 2020 mennessä masennus on toiseksi eniten terveitä elinvuosia globaalisti vähentävä sairaus⁵⁴. Suomessa huomio on kiinnitettävä mielenterveysongelmien lisäksi elämäntapasairauksiin, kuten sydän- ja verisuonisairauksiin, alkoholismiin sekä diabetekseen. Niitä ennaltaehkäisevät toimet – kuten liikunnan ja kasvipainotteisen ruokavalion noudattaminen – ovat usein myös ympäristön kannalta hyviä valintoja.

[46] Bok 2010

[47] OECD 2009

[48] Veenhoven 2000

[49] Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos

[50] Wilkinson & Pickett 2010

[51] Pickett ym. 2006

[52] Puska

[53] Halpern 2010; Bacon 2010

[54] WHO

Politiikkasuositukset:

- 1. Valinta-arkkitehtuuri politiikan keinovalikoimaan.** Kansanvalistuksesta on siirryttävä viisaiden valintojen helpottamiseen ja tyrkyttämiseen. Julkisella sektorilla on syytä tunnistaa, että hinta-, normi- ja informaatio-ohjauksen ohella on olemassa mittava valikoima muitakin ohjauskeinoja. Esimerkiksi kestäviä ja terveellisiä ruokavalintoja voi helpottaa siirtämällä lihapiirakat lounaslinjaston viimeiseksi.
- 2. Työsuhdepolkupyörä ilman verotusarvoa kaikille julkisen sektorin työntekijöille.** Työsuhdeautoiluun hyväksytään vain työmatkat.
- 3. Eri politiikan sektorit läpäisevässä terveyspolitiikassa korostetaan elämänlaatua.** Lääketieteellisten, pelkästään elämän pituutta lisäävien hoitojen määrä kyseenalaistetaan. Lisäksi kaikkia täysi-ikäisiä kannustetaan tekemään hoitotestamentti.

5. Ystävät, naapurit ja perhe

1900-luvun suuria murroksia oli ”vapautuminen” pakollisista instituutioista ja siirtyminen valintaan perustuviin ihmissuhteisiin: suvusta sarjaperheeseen ja sinkkuuteen sekä lähiyhteisöstä harrastus- ja työyhteisöihin. Perheen merkitys yksilön elämän määrittäjänä on viime vuosikymmeninä vähentynyt, mutta läheisten ihmissuhteiden arvostus on kasvamassa. Puhutaan jopa ”neofamilismista”. Läheiset ihmissuhteet ja yhteisöjen muodostuminen kasvattavat turvallisuuden tunteen lisäksi yhteiskunnan sosiaalista pääomaa. Tämä on pääomista sitkein ja taloudellista pääomaa enemmän onnellisuuteen vaikuttavaa⁵⁵.

Viime aikojen tutkimukset osoittavat, että syrjäytyminen liittyy vahvasti ihmisten yksinäisyyteen: yksinäiset ihmiset sairastuvat mielenterveysongelmiin, altistuvat terveysriskeille ja kohtaavat herkemmin toimeentulo-ongelmia. Yksinäisyys on puutetta yhdessä tekemisen mahdollisuuksista. Sen taustalla ovat muun muassa yksinasumisen lisääntyminen, työelämän koventuminen sekä avioliittojen lyheneminen ja perhemallin rajoittuminen ydinperheeksi. Yksinäisyys on kasautunut erityisesti työttömien ja ikääntyneiden harteille⁵⁶.

Jokainen ihmiskulttuuri kertoo lasten tuovan onnellisuutta. Jos mittaamme lasten vaikutusta onnellisuuteen paljastuu kuitenkin toinen tarina. Pariskunnat ovat onnellisimmillaan ennen ensimmäistä lastaan⁵⁷, sekä uu-

destaan kun viimeinen muuttaa pois kotoa⁵⁸. Tämä pätee erityisesti naisiin⁵⁹. Naisten on todettu tuntevan itsensä onnellisemmaksi syödessään, kuntoillessaan, ostoksilla, päiväunilla ja katsoessaan televisiota kuin hoitaessaan lapsia⁶⁰.

Kyse ei ole lapsista, vaan ydinperhemallista. Nyky-yhteiskunnassa lapset eivät lisää merkityksellisiä ihmissuhteita, vaan saattavat eristää muusta yhteiskunnasta työhön ja kotiin. Silti merkityksellisten ja laadukkaiden ihmissuhteiden – kuten perheen ja läheisten – tukeminen on onnellisuustutkimuksessa hyvin perusteltua⁶¹. Perhetaustan rikkinäisyys siirtyy helposti sukupolvelta toiselle, vaikeuttaa pääsyä muihinkin yhteisöihin ja syö luottamusta ihmissuhteiden kestävyteen. Niinpä huono-osaisimmille on leimallista ajautua merkityksellisten ihmissuhteiden ulkopuolelle.

Yksinäisyys alas!

Yksinäisyyden rakenteiden poistaminen on keskeinen onnellisuuspoliittinen haaste – samalla tavalla kuin luokkarakenteiden purkaminen oli 1900-luvulla. Vaurastumisen myötä kaupunkiasuminen on muuttunut väljemmäksi ja palvelut keskittyneet kauemmaksi kotoa.

[55] Bok 2010

[56] Moisio & Rämö 2007

[57] Walker 1977

[58] Myers 1992

[59] Feeney 1994

[60] Kahneman ym. 2004

[61] Lyubomirsky 2009

Yksinäisyys on puutetta yhdessä tekemisen mahdollisuuksista.

Naapureiden merkitys on monen kohdalla käytännössä hävinnyt.

Suomalainen asuntopolitiikka on keskittynyt ydinperheen asumisen tukemiseen. Energia- ja luonnonvararajoitteet haastavat sen, että 2000-luvun alun mallinen omakotitalo kaukana palveluista, työpaikoista ja naapurustosta olisi kestävä. Vaikutusta hyvinvointiin on mietittävä laajemmin kuin ydinperheen tilatarpeen kannalta – niin onnellisuuden kuin luonnonvarakulutuksenkin takia. Myöskään yksinäisyyteen liittyvää syrjäytymisuhkaa ei onnistuta ehkäisemään vain perhepolitiikalla, vaikka avioliittoneuvonnan ja parisuhdeterapian tarjonnan laajentaminen voisi lisätä monen ihmisen onnellisuutta.

Tulevaisuuden Suomessa on mietittävä nykyistä enemmän sitä, miten lähiyhteisöt, ystäväpiirit ja erilaiset vertaisyhteisöt saadaan vahvistamaan yksilöiden ja perheiden kokemaa turvaverkkoa. Tärkeänä elementtinä on kaupunginosien, kylien, korttelien ja asutokonseptien suunnittelu. Niiden avulla ihmisiä voidaan kannustaa nykyistä laajempaan kanssakäymiseen. Täydentämällä olemassa olevia asuinalueita voidaan vahvistaa lähipalveluita, jotka parhaimmillaan muodostavat sydämen lähiyhteisön kohtaamisille. Kyse ei ole myöskään vain eri sosiaaliluokkien sekoittamisesta ja niiden välisen liikkuvuuden tukemisesta. Kyse on konkreettisesti yksilöiden välisen eriytymisen estämisestä.

Vanhusten asuminen on tärkeä kysymys. Vanhukset

altistuvat yksinäisyydelle herkimmin. Asumisyhteisöt ja useamman sukupolven yhdessä asumisen eri muodot voivat ehkäistä yksin jäämistä. Ratkaisuja voi kehittää suuntaamalla asumiskokeiluihin erilaisia tukia, tarjoamalla suunnittelu- ja neuvonta-apua osana julkisia palveluita ja helpottamalla täydennysrakentamista nykyisillä asuinalueilla. Julkisia palveluita ja muita instituutiorekenteita ei useinkaan kehitetä yhdistämään ihmisiä. Voisiko koulussa olla kunnan toimistoja, pitäisikö armeija korvata kansalaispalvelulla tai tulisiko vanhainkodin olla lastentarhassa?

Jakamisen piirin laajentaminen

Ihmiset ovat huonoja soveltamaan itseensä tilastollisia todennäköisyyksiä. Oman parisuhteen uskotaan kestävän ikuisesti, vaikka suhteiden kesto on lyhentynyt merkittävästi ja suurin osa päättyy eroon⁶². Muut ihmissuhteet ja onnellisuus saattavat kärsiä, kun onnea haetaan pelkästään avioliitosta ja lapsista. Niiden onnellisuutta lisäävään vaikutukseen totutaan usein viimeistään parissa vuodessa, jolloin onnellisuus palaa niitä edeltävälle tasolle⁶³. Parisuhteet ja perhe eivät voi olla ainoa läheisten ihmissuhteiden muoto. Ilman muita ihmissuhteita yksilön turvaverkko on heikko. Ystävyssuhteiden rakentaminen ja ylläpito on elintärkeää. Ihmisten

[62] Kontula 2009

[63] Gilbert 2006

omat ajankäytön valinnat määrittävät viime kädessä sen, miten ystävyssuhteet säilyvät ja kehittyvät.

Kyky luottaa toisiin ihmisiin kehittyy paljolti jo varhaislapsuudessa, jolloin on tärkeää tarjota lapselle monipuolisia aikuiskontakteja. Ytimessä on oppia tekemään asioita yhdessä muiden kanssa. Lapsi kasvaa osaksi yhteisöjä, kun hänet otetaan mukaan harrastuksiin, talkoisiin ja harrastustoimintaan. Yhteistyötaitojen lisäksi terveen itsetunnon kehittymistä tukevien käytäntöjen luominen on onnellisuuden kannalta hyvää politiikkaa. Hyvällä itsetunnolla ei tarvitse lähteä mukaan paremmuuden tavoittelun oravanpyörään, joka pyörii luonnonresursseilla.



Tarve uudentlaiselle jakamiselle ja suvaitsevaisuudelle on akuutti.

Jos kaikki kuluttaisivat kuin suomalaiset, tarvitsisimme 2,5 maapalloa elämäntapamme ylläpitämiseen⁶⁴. Jakamiseen kannustaa luonnonvarojen viisaan käytön lisäksi se, että auttaminen ja jakaminen saavat meissä aikaan seksin kaltaista mielihyvää ja lisäävät onnellisuuttamme⁶⁵. Jakaminen on kaikissa kulttuureissa vapaiden ihmisten suosima tapa toimia yhdessä – esimerkiksi maksun, hierarkian tai vastavuoroisuuden sijaan⁶⁶. Onnellisuuspolitiikassa tulee luoda jakamista tukeva suvaitsevaisuuden ilmapiiri. Eri vähemmistöryhmien suvaitseminen on tutkimuksissa yhdistetty koko väestön onnellisuuteen⁶⁷.

[64] WWF 2008

[65] Post 2005

[66] Fiske 2006

[67] Bok 2010

Jakamisen tarve on akuutti. Esimerkiksi mökkien varustaminen sekä kakkosasuntojen yleistymisen ovat luonnonvarakulutuksen kannalta iso haaste. Kesämökkien keskikoko on kasvanut ja lähes puolet täyttää kakkosasunnon kriteerit varustetasoltaan, sähkölämmityksineen ja vesivessoineen⁶⁸. Tuntuu mahdottomalta, että pelkkä asketismi ratkaisisi asian. Onnellisuutta ja elämänlaatua on haettava uusilla jakamisen tavoilla ja paikoilla, jotka kuluttavat vähemmän luonnonvaroja. Resurssien jakamista ei tapahdu enää yhtä luontevasti, perinteisiä reittejä noudattaen. Se, että melkein puolet suomalaisista asuu yksin, kuvaa tätä valitettavan hyvin⁶⁹.

[68] Berghäll ym. 2008; Rytönen & Kirkkari 2010

[69] Tilastokeskus 2008

Politiikkasuositukset:

1. Käyttämättömän tilan verotusta kovennetaan. Tilaa verotetaan käyttöasteen mukaisesti. Jakamalla tilaa sen käyttäminen tulee halvemaksi ihmisille ja yrityksille. Tutkimus- ja kehityspanoksia kohdistetaan jakamisteknologioiden ja -palveluiden kehittämiseen.
2. Autot poistetaan lasten jaloista. Kaupungeista tehdään lapsiystävällisiä, jotta perheet voivat kokea asuvansa turvallisesti kaupungissa. Näin ehkäistään yhdyskuntarakenteen hajautumista ja lähiyhteisöjen rapautumista.
3. Luodaan uusi kummijärjestelmä. Tässä järjestelmässä on mahdollista saada lomaa muidenkin kuin omien biologisten lasten ja vanhempien hoitoon. Yhteiskunnan pitäisi kannustaa veroin ja muin menetelmin sitä, että perheen käsite laajenee yli pienen ydinperheen.

Lähteet:

- Bacon, Nicola; Brophy, Marcia; Mguni, Nina; Mulgan, Geoff & Shandro, Anna (2010). *The State of Happiness. Can Public Policy shape people's wellbeing and resilience?* London: Young Foundation.
- Berghäll, Elina; Perrels, Andrew & Sahari, Anna (2008). Mökkikannan kehityspolku vuoteen 2025 asti. VATT-keskustelualoitteita 455. <http://www.vatt.fi/file/vatt_publication_pdf/k417.pdf>.
- Blanchflower, David & Oswald, Andrew (2008). "Is Well-Being U-shaped over the life cycle?" *Social Science & Medicine* 66:6, 1733–1749. <<http://www.dartmouth.edu/~blnchflr/papers/welb-beingssm.pdf>>.
- Bok, Derek (2010). *The Politics of Happiness. What Governments can learn from the new reseach on well-being.* Princeton: Princeton University Press.
- Böckerman, Petri & Ilmakunnas, Pekka (2006). "Elusive Effects of Unemployment on Happiness." *Social Indicators Research* 79:1, s. 159–169.
- Clark, Andrew; Georgellis, Yannis & Sanfey, Peter (2001). "Scarring: The Psychological Impact of Past Unemployment." *Economica* 68:270, London School of Economics and Political Science, s. 221–241.
- Cohen, Emma; Ejsmond-Frey, Robin; Knight, Nicola & Dunbar, Robin (2010). "Rowers' high: behavioural synchrony is correlated with elevated pain thresholds." *Biology Letters* 6:1, 2010, s. 106–108.
- Feeney, Judith (1994). "Attachment style, communication patterns and satisfaction across the life cycle of marriage." *Personal Relationships* 1:4, s. 333–348.
- Fiske, Alan (2006). "The Inherent Sociability of Homo sapiens." *Focusing Illusion Science* 312:5782, s. 1908–1910.
- French, Sarah & Joseph, Stephen (1999). "Religiosity and its association with happiness, purpose in life, and self-actualisation". *Mental Health, Religion & Culture*, 2:2, s. 117–120.
- Frey, Bruno & Stutzer, Alois (2000). "Happiness Prospers in Democracy". *Journal of Happiness Studies* 1:1, s. 79.
- Gilbert, Daniel (2006). *Stubling on Happiness.* New York: Vintage Books.
- Halpern, David (2010). *Hidden Wealth of Nations.* Cambridge: Polity Press.
- Helliwell, John & Putnam, Robert (2005). "The Social Context of Well-Being". Teoksessa Huppert, Felicia & Baylis, Nick & Keverne, Barry (toim.) *The Science of Well-Being*, s. 435–459. New York: Oxford University Press.
- Kahneman, Daniel; Krueger, Alan; Schkade, David; Schwarz, Norbert & Stone, Arthur (2004). "A survey method for characterizing daily life experience: The day reconstruction method." *Science* 306:5702, s. 1776–1780.
- Kahneman, Daniel & Riis, Jason (2005). "Living, and Thinking About It: Two Perspectives on Life". Teoksessa Huppert, Felicia & Baylis, Nick & Keverne, Barry (toim.) *The Science of Well-Being*, s. 285–304. New York: Oxford University Press. <http://www.princeton.edu/~kahneman/docs/Publications/Living_DK_JR_2005.pdf>
- Kahneman, Daniel; Krueger, Alan; Schkade, David; Schwarz, Norbert & Stone Arthur (2006). "Would You Be Happier If You Were Richer?" *Science* 312:5782, s. 1908 - 1910.
- Kahneman, Daniel & Thaler, Richard (2006). "Anomalies, Utility Maximization, and Experienced Utility". *Journal of Economic Perspectives* 20:1, s. 221–234.
- Karisto, Antti (2004). "Arkivihtyvyyden aika, kaupunkipolitiikan pehmeä puoli." Teoksessa Antikainen, Janne & Pyöriä Tarja (2004). *Kaupunkiseutujen kasvun aika*, s. 31–36. Sisäasianministeriön julkaisu 14/2004. <http://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10224/4069/arkivihtyvyyden_ai-ka2004.pdf?sequence=1>.

Kuusela, Hanna & Rönkkö, Mika (2008). *Puolueiden kriisi*. Helsinki: Into kustannus.

Kontula, Osmo (2009). *Perhebarometri 2009*. Helsinki: Väestöliitto.
<<http://www.vaestoliitto.fi/@Bin/318644/Perhebarometri+2009.pdf>>.

Kyttä, Marketta; Kahila, Maarit; Broberg Anna & Tynnälä Jaana (2009). "Laatu kokemuksina." Teoksessa Staffans, Aija & Väyrynen, Eija (toim.) *Oppiva kaupunkisuunnittelu*. Espoo : Teknillinen korkeakoulu.

Lappi, Tiina-Riitta (2007). *Neuvottelu tilan tulkinnoista: etnologinen tutkimus sosiaalisen ja materiaalsen ympäristön vuorovaikutuksesta jyväskyläisissä kaupunkipuhunnoissa*. Väitös-kirja. *Jyväskylä studies in humanities* 80. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. <<http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-3531-3>>

Liikkanen, Mirja & Hanifi, Riitta & Hannula, Ulla (toim.) (2005). *Yksilöllisiä valintoja, kulttuurien pysyvyyttä. Vapaa-ajan muutokset 1981-2002*. Helsinki: Tilastokeskus. Tiivistelmä <http://www.stat.fi/til/vpa/2002/vpa_2002_2005-01-26_tie_001.html>.

Luybomirsky, Sonja (2009). *Kuinka onnelliseksi. Uusi tieteellinen lähestymistapa*. Basam Books: Helsinki.

Myers, David (1992). *The Pursuit of Happiness: Discovering the Pathway to Fulfillment, Well-Being, and Enduring Personal Joy*. New York: Avon Books.

Martuzzi, Marco & Tickner, Joel (toim.) (2005). *The precautionary principle: protecting public health, the environment and the future of our children*. World Health Organization.
<<http://www.who.it/document/e83079.pdf>>

Moisio, Pasi & Rämö, Tuomas (2007). "Koettu yksinäisyys demografisten ja sosioekonomisten taustatekijöiden mukaan Suomessa vuosina 1994 ja 2006." *Yhteiskuntapolitiikka* 72:4. <<http://yp.stakes.fi/NR/rdonlyres/DA3AF5D4-32CE-4811-AAC1-042D729CECFA/0/074moisio.pdf>>

New Economics Foundation (2005). *Well-being and the environment. Achieving 'One Planet Living' and maintaining quality of life*. London: New Economics Foundation. <http://www.neweconomics.org/sites/neweconomics.org/files/Well-being_and_the_Environment.pdf>

New Economics Foundation (2009). *National Accounts of Well-Being*. London: New Economic Foundation. <http://www.neweconomics.org/sites/neweconomics.org/files/National_Accounts_of_Well-being_1.pdf>.

OECD (2009). *OECD Health Data 2009*. <<http://www.queuefull.net/%7Ebensions/wp-content/uploads/2010/01/NG-Cost-of-Healthcare-Dec2009.jpg>>.

Okun, Morris & George, Linda (1984). "Physician and Self-Ratings of Health, Neuroticism, and Subjective Well-Being among Men and Women" *Personality and Individual Differences* 5:5, s. 533-539.

Pickett, Kate; James, Oliver & Wilkinson, Richard (2006). "Income inequality and the prevalence of mental illness: a preliminary international analysis." *Journal of Epidemiology and Community* 60:7, s. 646-647.

Post, Stephen (2005). "Altruism and Happiness: It's Good to Be Good." *International Journal of Behavioral Medicine* 12:2, s. 66-77.

Puska, Pekka: *The North Karelia Project – pioneering work to improve national public health*. Helsinki: Kansanterveyslaitos. <<http://www.ktl.fi/attachments/english/organization/ppuska/northkareliaprojectarticle.pdf>>

Rytkönen, Arja & Kirkkari, Anna-Maija (toim.) (2010). *Vapaa-ajan asumisen ekotehokkuus*. Suomen ympäristö 6:201. Helsinki: Ympäristöministeriö. <<http://www.environment.fi/default.asp?contentid=355392&lan=fi>>.

Schiffrin, Holly & Nelson, Katherine (2008). *Stressed and Happy? Investigating the Relationship Between Happiness and Perceived Stress*. Fredericksburg: Springer Netherlands.

Seppälä, Jyri; Mäenpää, Ilmo; Koskela, Sirkka; Mattila, Tuomas; Nissinen, Ari; Katajajuuri, Juha-Matti; Härmä, Tiina; Korhonen, Marja-Riitta; Saarinen, Merja & Virtanen, Yrjö (2009). *Suomen kansantalouden materiaali- ja ympäristövaikutusten arviointi ENVIMAT-mallilla*. Suomen Ympäristö 20. Helsinki: Suomen ympäristökeskus. <<http://www.ymparisto.fi/default.asp?contentid=334235&lan=fi&clan=fi>>.

Skidmore, Paul & Bound, Kirsten (2008). *The Everyday Democracy Index*. London: Demos UK.

<http://www.demos.co.uk/files/EDI_all%20chapters.pdf?1240939425>.

Soininvaara, Osmo (2007). *Vauraus ja aika*. Helsinki: Teos.

Stutzer, Alois & Frey, Bruno (2008). "Stress that Doesn't Pay: The Commuting Paradox." *Scandinavian Journal of Economics* 110:2, s. 339-366.

Tilastokeskus. Bruttokansantuote (BKT) markkinahintaan 1975-2009. <http://www.stat.fi/til/vtp/2009/vtp_2009_2010-03-01_tau_001_fi.html>.

Tilastokeskus (2008). *Asuinolot Suomessa vuonna 2008*. <http://www.stat.fi/til/asas/2008/asas_2008_2009-12-15_kat_001_fi.html>.

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos: *Terveydenhuollon menot ja rahoitus 1995-2007*. <<http://www.stakes.fi/tilastot/tilastotiedotteet/2009/Liitetaulukot/Terveydenhuoltomenot%20-2007.pdf>>.

Työ- ja elinkeinoministeriö (2008). *Työolobarometri Lokakuu 2008*. <http://www.tem.fi/files/23217/TEM_33_2009_tyo_ja_yrittajyys.pdf>.

Veenhoven, Ruut (2000). "Well-being in the Welfare State: Level Not Higher; Distribution Not More Equitable." *Journal of Comparative Policy Analysis: Research and Practice* 2:1, s. 91-125.

Vehmas, Hanna (2010). *Liikuntamatkalla Suomessa – vapaa-ajan valintoja jälkimodernissa yhteiskunnassa*. Väitöskirja. *Studies in Sport, Physical education and Health* 143. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Walker, Christopher (1977). "Some variations in marital satisfaction." Teoksessa Chester, Robert & Peel, John (toim.) *Equalities and inequalities in family life*, s. 127-139. London: Academic Press.

Watt, Robert (2008). *Carbon dioxide emissions associated with UK consumption increase*. Stockholm Environment Institute. <<http://sei-international.org/index.php/news-and-media/1276-carbon-dioxide-emissions-associated-with-uk-consumption-increase>>.

WHO. *Depression*. <http://www.who.int/mental_health/management/depression/definition/en/>.

Wilkinson, Richard & Pickett, Kate (2010). *The Spirit Level. Why More Equal Societies Almost Always Do Better*. London: Penguin Books.

World Database of Happiness. *Happiness in Nations*. <http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap_nat/nat_fp.php>.

WWF (2008). *Living Planet Report 2008*. <http://assets.panda.org/downloads/living_planet_report_2008.pdf>.

