

Leena Mölläri

**HYVINVOINTIA ETSIMÄSSÄ**

**Suomalaisten ”muuttolintujen” kertomuksia Algarven alueelta**

Lapin yliopisto

Pro gradu -tutkielma

Matkailututkimus

2025

Lapin yliopisto, yhteiskuntatieteellinen tiedekunta  
Työn nimi: Hyvinvointia etsimässä – Suomalaisten ”muuttolintujen” kertomuksia Algarven alueelta  
Tekijä: Leena Mölläri  
Koulutusohjelma/oppiaine: Matkailututkimus  
Työn laji: Pro gradu –tutkielma  
Sivumäärä: 56  
Vuosi: 2025

## TIIVISTELMÄ

Entistä suurempi joukko eläkeläisiä matkustaa ulkomaille, aiempia sukupolvia terveempinä. Hyvinvointimatkailun luonteeseen kuuluu matkustaminen fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Pro gradu tutkielmassani tutkin, miten suomalaiset eläkeläiset kokevat Portugaliin muuton vaikuttaneen heidän hyvinvointiinsa. Tutkielmani on luonteeltaan kvalitatiivinen ja vastauksia tutkimuskysymyksiin etsitään narratiivien avulla. Tutkimusaineistonani ovat haastattelut, jotka tein Portimãossa ja Alvorissa Algarven alueella Portugalissa toukokuussa 2024. Tutkimukseni liittyy laajemmin tutkittuun ilmiöön eläkeläisten muuttamisesta etelään. Omalta osaltani haluan olla liittämässä tutkimustani yhteiskunnalliseen hyvinvointikeskusteluun. Samalla pyrin lisäämään ymmärrystä hyvinvoinnin eri ulottuvuuksista.

Tutkimusteoreettinen näkökulmani perustuu suomalaisiin hyvinvointiteorioihin, joista keskitytään erityisesti Allardtin kehittämään having-loving-being-hyvinvointiarvojen käsittelyyn laajennettuna doing -ulottuvuudella. Lisäksi tutkimusaineistoa peilataan nykypäivän suomalaisiin sosiaalisilosofisiin teorioihin sekä hyvään elämään liittyviin filosofisiin teemoihin. Tutkimukseni pääkysymys on, *mitä hyvinvointi tarkoittaa ulkomaille muuttaneille eläkeläisille?* Pyrin vastaamaan kysymykseen kolmen osakysymyksen avulla. Ensimmäinen, teoreettinen osakysymys on: *mitä tarkoitetaan subjektiivisen hyvinvoinnin käsitteellä?* Toinen osakysymys liittyy tutkimuksen metodologiaan: *miten hyvinvointia voidaan tutkia narratiivien avulla?* Kolmannen osakysymykseni esitän tutkimuksen empiiriselle aineistolle: *miten suomalaiset eläkeläiset kokevat Portugaliin muuton vaikuttaneen heidän hyvinvointiinsa?*

Tutkimuskysymyksiin vastataan narratiivisella analyysillä, joka perustuu yksilöhaastatteluista muodostettuihin tyypitarinoihin ja etnografiseen bricolage-menetelmään. Bricolage yhdistää luovasti eri aineksia ja selittää maailmaa ilman jäykkää tieteellisyyttä, tuottaen yhtenäisiä mutta anonymisoituja tarinoita.

Tutkielmani osoittaa, että hyvinvointitutkimusten tulokset 1970 lähtien ovat suomalaisten osalta edelleen samassa linjassa ja onnellisuuskansan tyytyväisyys omaan elämään heijastuu haastattelemieni eläkeläisten kertomuksista. Hyvinvointi subjektiivisena käsitteenä tarkoitti tutkittaville ennen kaikkea terveyttä. Portugalin suotuista ilmasto sekä mahdollisuudet henkisesti ja fyysisesti aktiiviseen elämään koettiin merkittäväksi terveyttä edistäviksi hyvinvointitekijöiksi. Eläkeläisten matkailuun liittyvät ilmiöt, erityisesti kausittainen matkustus on jatkotutkimuksen kannalta hedelmällinen tutkimusaihe.

Avainsanat: Eläkeläisten muuttaminen ulkomaille, hyvinvointi, hyvinvointimatkailu, kertomus, kokemus, narratiivisuus, bricolage, Portugali

## Sisällysluettelo

1. JOHDANTO.....	3
1.1 Valoa hyvinvointiin .....	3
1.2 Aiempi tutkimus .....	4
1.3 Tutkimusasetelma .....	8
1.4 Tutkimuksen kulku .....	9
2. HYVINVOINNIN ULOTTUVUUKSIA .....	10
2.1 Hyvinvointimatkailusta .....	10
2.2 Hyvinvointiteorioista.....	11
2.3 Aktiivisuus osana hyvinvointia .....	14
2.4 Hyvää elämää ja terveyttä .....	15
3. TUTKIMUSMETODOLOGIA JA AINEISTO .....	17
3.1 Etnografinen tutkimusote .....	17
3.2 Aineiston keruu .....	19
3.3 Narratiivinen analyysi .....	20
3.4 Bricolage -menetelmä kirjoitustyylinä .....	23
3.5 Tutkimusetiikka.....	25
4. MATKALLA OMASSA ELÄMÄSSÄ .....	27
4.1 Mikä saa lumilinnut muuttamaan? .....	27
4.2 Vita activa – aktiivinen elämä .....	30
4.3 Saúde - terveydeksi .....	33
5. HYVINVOINNIN OSA-ALUEET .....	38
5.1 Navigare necesse est – purjehtiminen on välttämätöntä .....	38
5.2 Equilibrium - tasapaino .....	40
5.3 Post scriptum - jälkikirjoitus .....	42
6. YHTEENVETO .....	45
KIITOKSET .....	48
LÄHTEET .....	49
LIITE 1 .....	56

## 1. JOHDANTO

### 1.1 Valoa hyvinvointiin

*Portugalissahan viehättää sää. Siis se, että on lämmin. Se, että niinku näkee valoa talvisaikaan, kun se mikä ei mun luonnolle oikein sopinut Suomessa - no se jatkuva pimeys!*

Sitaatti haastateltavaltani voisi olla myös oma lauseeni. Poikkeuksellisen pitkänä talvena 2023–2024 kaipasin auringonvaloa. Työtäni ja koko suomalaista yhteiskuntaa varjostivat säästötoimet, jotka kipeästi leikkasivat siellä, missä toivoa olisi pitänyt ylläpitää. Ajatukseni kulkivat hyvinvointikysymysten pohdintaan ja tartuin Erik Allardtin (1976) jo klassikoksi muodostuneeseen teokseen *Hyvinvoinnin ulottuvuuksia*. Teos on hyvin aikaa kestänyt ja sen teorit on helppo liittää nykypäivän hyvinvointi- ja onnellisuuskeskusteluihin. Omalle hyvinvoinnilleni auringonvalon määrä tuntuu vuosi vuodelta olevan tärkeämpi tekijä. Talven jatkuessa loputtoman tuntuisesti käänsin katseeni etelään ja päätin avata oman, pienen ikkunani Portugaliin ja katsella ja kuunnella muutaman hetken eläkeläisiä, jotka ovat tehneet päätöksen etsiä hyvinvointia ulkomailta.

Eläketurvakeskuksen (2024) mukaan vuonna 2023 Suomesta maksettiin eläkettä ulkomaille 51 600 henkilölle: se on noin kolme prosenttia kaikista eläkkeensaajista, joille maksetaan eläkettä Suomessa. Suomesta maksettiin eläkkeitä vuonna 2023 yli 100 maahan, joista järjestyksessä eniten Ruotsiin, Viroon, Saksaan, Espanjaan ja Australiaan (Eläketurvakeskus 2024, 16). Portugalia ei listalla erikseen mainita, joten suuresta joukosta ei ole kysymys. Tutkimukseni kohdejoukoksi rajautui Portugalissa Algarven alueella, Portimaõssa ja Alvorissa asuvia eläkeläisiä. Suomalaisia eläkeläisiä asuu paljon myös esimerkiksi Espanjan aurinkorannikolla, mutta koin alueen liian tuttua ja tutkittuna, ja halusin lähestyä tutkimuskohdettani mahdollisimman tuoreesti ja niin riisuttuna ennakkoluuloista, kun se suinkin mahdollista olisi. En ole aikaisemmin Portugalissa käynyt, mutta olen ajatellut alueen ehkä etäisellä tavalla voivan muistuttaa Suomea perifeerisyytensä vuoksi, Euroopan laidalla Atlantin syleiltävänä. Pimeän ja pitkän talven jälkeen koin pystyväni ymmärtämään niitä, jotka eläkeläisenä tekevät päätöksen muuttaa leudompaan ja valoisaan maahan.

Tavoitteenani on tutkia nimenomaan hyvinvointia eikä niinkään paljon viime aikoina pinnalla ollutta onnellisuutta – sitä ei kuitenkaan voi olla sivuamatta – mutta tutkimukseni fokus on Portugalissa asuvien suomalaisten eläkeläisten subjektiivinen käsitys hyvinvoinnista. Tutkimuksen pääkysymys on, *mitä hyvinvointi tarkoittaa ulkomaille muuttaneille eläkeläisille?* Pyrin vastaamaan kysymykseen kolmen osakysymyksen avulla. Ensimmäinen, teoreettinen osakysymys on: *mitä tarkoitetaan subjektiivisen hyvinvoinnin käsitteellä?* Toinen osakysymys liittyy tutkimuksen metodologiaan: *miten hyvinvointia voidaan tutkia narratiivien avulla?* Kolmannen osakysymyksen esitän tutkimuksen empiiriselle aineistolle: *miten suomalaiset eläkeläiset kokevat Portugaliin muuton vaikuttaneen heidän hyvinvointiinsa?*

Tutkielmani tarkoitus on lisätä ymmärrystä eläkeläisten muuttamisesta etelään ilmiönä erityisesti hyvinvoinnin eri ulottuvuuksien näkökulmasta. Aion pohtia suomalaisia hyvinvointiteorioita aineistoni valossa ja erityisesti haluan tietää, sopiiko Allardtin 1970-luvulla kehittänyt hyvinvointimalli edelleen tämän päivän hyvinvointitutkimukseen. Samalla kokeilen, miten käyttämäni analyysimenetelmä käyttäytyy aineistoa hyvinvointiteorioihin ja filosofioihin peilattaessa.

## 1.2 Aiempi tutkimus

Aiempi tutkimus eläkeläisten muuttamisesta ulkomaille käsittelee ilmiötä monin tavoin, jotka ainakin välillisesti liittyvät hyvinvointiin. Aihetta tarkastellaan kansainvälisenä muuttoliikkeenä, vanhuuden muuttuneen merkityksen näkökulmasta tai esimerkiksi verotuksellisesta aspektista tai sosiaaliturvaan liittyvään hyvinvoinnin kontekstissa.

Teoksessa *Handbook on Migration and Ageing* King ja Cela (2023) kirjoittavat kansainvälisestä eläkeläisten muuttoliikkeestä, josta käytetään englannin kielestä tulevaa lyhennettä IRM, *International retirement migration*. Kingin ja Celan mukaan muuttoliikkeen määriä on vaikea tietää, mutta siitä on tulossa yhä tärkeämpi osa maailmanlaajuisesta muuttoliikkeestä, erityisesti vauraammista maista lähtöisin. Ilmiötä ohjaavat demografiset, taloudelliset ja elämäntapatekijät ja se liittyy voimakkaasti matkailuvirtoihin ja -kohteisiin. Tutkijat tuovat esiin, miten perinteisesti kansainvälinen eläkeläisten muuttoliike on koskenut etuoikeutettua, sosioekonomisesti vauraampaa luokkaa, mutta nykyisin se koskee myös ”eläkeköyhiä” ihmisiä,

jotka etsivät edullista ja tyydyttävämpää eläke-elämää lämpimämmässä ilmastossa sekä miellyttävässä urbaanissa tai maaseutumaisemissa. Teoksessa määritellään merkittävät eläkeläisten muuttovirtojen alueet: Euroopan pohjoisemmilta alueilta etelään suuntautuva muuttoliike esimerkiksi Etelä-Espanjaan tai Toscanan maaseudulle, Pohjois-Amerikasta Latinalaiseen Amerikkaan, erityisesti Ecuadoriin sekä aasialainen eläkeläisten muuttoliike, joka keskittyy pääasiassa Thaimaahan. Maailmanlaajuisesta talouskriisistä ja pandemioista huolimatta eläkeläisten muuttoliikkeen ennustetaan tulevaisuudessa kasvavan. Lisäksi on odotettavissa, että uusia liikkumisen tapoja ja uusia kohdealueita ilmaantuu tulevaisuudessa. (King & Cela 2023, 172.)

Artikkelissaan eläkeläisten muuttoliikkeestä Italian Marchen alueelle, King, Morettini & Fokkema (2019) esittelevät haastattelututkimustaan, johon osallistui brittejä, hollantilaisia ja saksalaisia. Perinteisesti eläkeläisten muuttoliikkeen empiirisissä tutkimuksissa on keskitytty erityisesti Espanjan Costa de Solin, Etelä-Ranskan ja Italian Toscanan alueisiin. Eläkeläisten muuttoliikkeen maantiede muuttuu jatkuvasti, aikaisemmat kohdealueet ”kyllästyvät” ja saattavat tulla liian kalliiksi, mikä avaa uusia alueita. Yksi tällaisista uusista kohdealueista on Marche, jota pidetään nykyään Toscanaa edullisempänä ja autenttisempänä alueena. Tutkimusta varten haastatellut 69 eläkeläistä olivat muuttaneet Marchen alueelle joko pysyvästi tai kausiluoteisesti. Tutkimuksessa etsittiin pääasiallisia syitä muuttopäätöksen takana sekä kokemuksia Marchessa asumisesta. Tutkimustulokset kertovat, että haastateltavat olivat enimmäkseen aktiiviseen ikääntyvien ryhmään kuuluvia, omia tuotteitaan kasvattavia, jotka osallistuvat paikallisyhteisön elämään ja arvostavat kukkulaisia maisemia. Paikallisyhteisöön integroitumiseen vaikuttivat kuitenkin kieli- ja kulttuurierot ja suurimmaksi epäkohdaksi nousi paikallinen byrokratia. (King ym., 2019, 1–2.)

Demographic Research -lehdessä (Savaş ym., 2023) ilmestyneessä artikkelissa kirjoitetaan vanhuuden muuttuneesta merkityksestä ja eläkeikäisten lisääntyneestä ulkomaille muuttamisesta. Nykyään eläkkeelle siirtymistä kuvataan siirtymisenä seuraavaan elämänvaiheeseen sen sijaan, että puhuttaisiin siirtymisestä elämän viimeiseen vaiheeseen. Uusi vanhuuden käsite näkyy mahdollisuutena muuttaa ulkomaille ja aloittaa elämä uudelleen, saada elämään uutta sisältöä. Tutkimuksessa osoitetaan, että joillekin se tarkoittaa vain aikaisempaan verrattuna samantyyppistä elämää kuin ennenkin, mutta paremmassa ilmastossa. Toisille se taas merkitsee kokonaisvaltaisempaa irtiottoa aiemmasta elämästä. Eläkeläisten muutto ulkomaille vaikuttaa yksilön lisäksi myös lähtö- ja kohdemaiden väestöön. Joillakin

erittäin suosituilla alueilla väestön keski-ikä nousee huomattavasti. Tietyissä määrin vanhustenhoidon taakka siirtyy lähtömaasta kohdemaahan, mikä vaatii paljon kunnilta ja paikallisilta viranomaisilta. Samaan aikaan lähtömaat joutuvat määrittelemään vastuunsa uudelleen, sillä vaikka eläkeläismuuttajat eivät enää asu niiden alueella, ovat he elämänsä aikana kerryttäneet oikeuksia etuuksiin. Kansainvälinen eläkeläismuutto on muutakin kuin etuoikeutettujen ihmisten muuttamista: se tarjoaa näkökulmia yksilöllistymisen, ikääntymisen ja globalisaation haasteisiin, joita yhteiskunnat kohtaavat. (Savaş ym., 2023, 253–254.)

Gehring (2019) on tutkinut eläkeläisten muuttamista Alankomaista Espanjaan ja Turkkiin. Tutkimukseen sisältyivät pysyvästi Hollannista muuttaneet eläkeläiset sekä osaksi vuotta muuttaneet. Lisäksi tutkimuksessa käsiteltiin myös eläkkeellä olevien paluumuuttamista kotimaahansa; tämä ryhmä koostui alun perin Alankomaihin vierastyöläisinä saapuneista espanjalaisista tai turkkilaisista. Tutkimuksessa keskityttiin haavoittuvuuksiin, joita eläkeläiset maahanmuuttajat saattavat kohdata, sekä siihen, miten nämä haavoittuvuudet vaikuttavat heidän liikkuvuus- ja asumismalleihinsa. Gehringin mukaan eläkkeelle jääneet maahanmuuttajat kohtaavat erityisiä riskejä, jotka liittyvät heidän ikäänsä, kuten riippuvuus eläkkeistä, mahdollinen puolison menetys ja terveydentilan heikkenemisen mahdollisuus. Ennakoidakseen tai käsitelläkseen mahdollisia riskejä eläkkeelle jääneet maahanmuuttajat pyrkivät saamaan käyttöönsä sosiaaliturvapalveluja yli rajojen. Tutkimuksen päätavoite oli lisätä ymmärrystä siitä, miten eläkkeelle jääneet maahanmuuttajat tekevät päätöksiä tietyn liikkuvuus- ja asuinmallin valitsemiseksi, sekä analysoida, miten kansalliset ja ylikansalliset säännöt ja määräykset vaikuttivat heidän liikkuvuusmalleihinsa. (Gehring 2019, 195–196.)

Verotukseen liittyviin kysymyksiin eläkeläisten kansainvälisessä muutossa näkökulmaa tuo Kalin, Levy & Muñoz (2024) artikkelissaan Portugalin muuttaneista eläkeläisistä. Tutkimusilmion taustalla on monia Portugalin suomalaisiakin koskettanut Portugalin vuonna 2013 ulkomaisille eläkkeille myöntämä täydellinen verovapaus, joka lisäsi merkittävästi kansainvälistä liikkuvuutta Portugalin suuntaan. Ulkomaalaiset eläkeläiset eivät osallistu työmarkkinoille, vaan kuluttavat paikallisesti hyödykkeitä tuloillaan, jotka ovat peräisin ulkomailta. Jos erityisesti suurituloiset eläkeläiset reagoivat herkästi kansainvälisiin veroetuihin, kohdennetut verovapausjärjestelmät voivat toimia tehokkaana välineenä paikallisen talouskehityksen edistämiseksi alueilla, joille muuttavat eläkeläiset keskittyvät. (Kalin ym., 2024, 35–36.)

Eläkeläisten Suomesta lämpimämpiin maihin muuttaminen on ollut aiheena monessa pro gradu tutkielmassa tai opinnäytetyöissä. Eläkeläisten kulutuskäytäntöjä Espanjassa analysoi Jaakko Ovaskainen (2011) pro gradussaan; käytännönteoreettinen analyysi keskittyi suomalaisten seniorikausisiirtolaisten kulutuskäytäntöihin Espanjan aurinkorannikolla. Minna Pirin (2018) gradussa tarkasteltiin suomalaiseläkeläisten paikoille antamia merkityksiä ikääntymisen ja paikoille annetun merkityksen näkökulmista, tutkimusjoukkona Gran Canarian saarella osan vuotta asuvia eläkeläisiä. AMK:n opinnäytetyössään Nina Peräniemi (2015) tutki millaisia haasteita ulkomaille muuttava henkilö kohtaa muuttoprosessinsa aikana ja uudessa arjessaan ulkomailla. Kristiina Sillanpään (2015) opinnäytetyössä tutkittiin Portugalin Algarven vetovoimatekijöitä suomalaisen etelänmatkailijan näkökulmasta. Suvi Mononen (2023) puolestaan maisterintutkielmassaan tarkasteli utooppista impulssia elämäntapasiirtolaisuuden kontekstissa espanjansuomalaisten puheessa ilmenevänä kritiikkinä ja unelmointina.

Yhden tutkielmani kannalta kiinnostavimmasta artikkelista ovat julkaisseet Barbiano di Belgiojoso, Cela & Rimoldi (2020) *Social Indicators Research* -lehdessä. Eläkeläisten hyvinvointia tarkastelevassa artikkelissa käsitellään vanhenemisen ja maahanmuuttajuuden muodostamaa kaksoishaastetta. Tarkastelun kohteena oli erityisesti ikääntyvien maahanmuuttajien hyvinvointi Italiassa, keskittyen elämän tyytyväisyyden kokemiseen. Sosiaalisten olosuhteiden ja ulkomaalaisten integraation tutkimuksen aineistoa käytettiin rakentamaan mittareita, jotka liittyvät integraation rakenteisiin ja sosio-kulttuurisiin ulottuvuuksiin. Mittareiden avulla analysoitiin ikääntyvien eri maahanmuuttajaryhmien elämään tyytyväisyyden malleja. Tutkimuksen tulokset osoittavat, että taloudellisilla, hengellisillä ja sosiaalisilla resursseilla on selkeä positiivinen vaikutus elämän tyytyväisyyden kokemiseen myöhemmällä iällä. Sen sijaan huono terveydentila, huono ja turvaton asuinympäristö sekä erkaantuminen kotimaahan jääneistä perheenjäsenistä yhdistettynä yksinäisyyden tunteeseen sekä vieraudentunteeseen Italiassa vaikuttivat kielteisesti kokemukseen tyytyväisyydestä. (Barbiano di Belgiojoso ym. 2020, 553–568)

Eläkeläisten kansainvälisestä muutosta ulkomaille on paljon tutkimuksia, joissa pureudutaan muuttopäätösten taustalla oleviin syihin, valikoituneen kohteen vetovoimatekijöihin sekä tarkastellaan ikään liittyvää haavoittuvaisuutta ja sosiaaliturvaan liittyvää hyvinvointia. Tutkimukseni liittyy näihin keskusteluihin tarkastelemalla, miten muuttaminen Portugaliin on muokannut haastattelemieni henkilöiden kokemuksia hyvinvoinnista.



### 1.3 Tutkimusasetelma

Pro gradu -tutkielmani on luonteeltaan kvalitatiivinen ja analyysimenetelmäni on narratiivinen etnografisin elementein. Tutkimuksen aiheena on Portugalissa Algarven alueella asuvien suomalaisten eläkeläisten kokemukset hyvinvoinnista. Tutkimuksen pääkysymys on, *mitä hyvinvointi tarkoittaa ulkomaille muuttaneille eläkeläisille?* Pyrin vastaamaan kysymykseen kolmen osakysymyksen avulla. Ensimmäinen, teoreettinen osakysymys on: *mitä tarkoitetaan subjektiivisen hyvinvoinnin käsitteellä?* Toinen osakysymys liittyy tutkimuksen metodologiaan: *miten hyvinvointia voidaan tutkia narratiivien avulla?* Kolmannen osakysymyksen esitän tutkimuksen empiiriselle aineistolle: *miten suomalaiset eläkeläiset kokevat Portugaliin muuton vaikuttaneen heidän hyvinvointiinsa?*

Tutkimusaineistonani ovat haastattelut, jotka tein Portimäossa ja Alvorissa Algarven maakunnan alueella Portugalissa toukokuussa 2024. Yksi haastateltavista joutui perumaan tapaamisen paikan päällä, joten hänen haastattelunsa tapahtui Microsoft Teamsin välityksellä Suomessa myöhemmin samassa kuussa. Haastateltavat valikoituvat Algarven Suomi-seuran jäsenen avustuksella: lähetin yhdyshenkilölle haastattelun teemat etukäteen, mutta yhdyshenkilöni ei ollut haastateltavien joukossa. Teemoihin haastateltavat saivat tutustua ennakkoon ja haastattelun aikana esitin tarkentavia kysymyksiä. Haastatteluun osallistui neljä henkilöä, jotka kaikki ovat eläkeläisiä. Analyysissäni tarkastelen kertomusten yhtäläisyyksiä ja eriävyyksiä suhteessa kerrontaan ja teemoihin sekä kiinnitän huomiota kerronnallisuuteen. Kertomuksissa on havaittavissa yhtäläisyyksiä ja toistuvia teemoja, mikä osaltaan auttaa tyyppikertomusten rakentamisessa ja tutkittavien anonyymiteetin säilyttämisessä.

Vastauksia tutkimuskysymyksiin selvitetään yksilöhaastatteluiden pohjalta tuotettujen tyyppitarinoiden narratiivisen analyysin avulla, käyttäen menetelmässä etnografista bricolage-menetelmää. Bricolage viittaa alun perin improvisoituun ja epäammattilliseen tekemiseen. Postmodernistisena tekniikkana se käyttää luovasti ”ylijääneitä” elementtejä ja soveltuu monelle alalle, esim. taiteeseen. Yhteiskuntatieteissä Claude Lévi-Strauss toi termin käyttöön 1960-luvulla käsitteenä ”villi ajattelu”, joka perustui hänen matkakirjaansa (Mélice 2009, 83). Villissä ajattelussa tutkija voi selittää maailmaa ilman tieteellisen ajattelun jäykkiä rajoja, hyödyntäen luovasti erilaisia aineksia (Ben-Asher 2022, 1). Bricolage-menetelmää sovellettaessa yhdistetään rohkeasti ympäristön materiaaleja luoden innovatiivisia kokonaisuuksia. Näin haastatteluvastauksista saadaan yhtenäinen tarina, josta haastateltavia ei voida suoraan tunnistaa.

Tutkimusnäkökulmani perustuu suomalaisiin hyvinvointiteorioihin, alkaen Erik Allardtin (1976) tutkimista Pohjoismaisen hyvinvoinnin ulottuvuuksista Juho Saaren (2011), Eerik Lagerspetzin (2011) ja Frank Martelan (2022; 2024) nykypäivän sosiaalisfilosofisiin näkökulmiin. Näistä teorioista tutkimuksessa keskitytään erityisesti Allardtin kehittämien having-loving-being-hyvinvointiarvojen käsittelyyn laajennettuna aktiivisuuteen ja toiminnallisuuteen viittaavalla doing-ulottuvuudella (Martela 2022, 565–566; 2024). Allardtin (1976, 38) kolmijako viittaa hyvinvoinnin aineellisiin resursseihin, ihmissuhteisiin ja itsensä toteuttamiseen. Hyvinvointikäsitteiden subjektiivisuuden elementtejä tarkastellaan myös teorioiden pohjalta (Lagerspetz 2011, 85; Saari 2011, 34–35). Lisäksi peilaan kertomuksien analyysissä Ilkka Niiniluodon (2015) ihmiseen ja hyvään elämään liittyviä filosofisia ajatuksia, joista merkittävimmin esille tulee työhön, terveyteen ja ihmissuhteisiin liittyvät teemat.

#### **1.4 Tutkimuksen kulku**

Seuraavassa eli toisessa luvussa *Hyvinvoinnin ulottuvuudet* tarkastellaan hyvinvoinnin ja hyvinvointimatkailun käsitteitä sekä keskeisiä suomalaisia hyvinvointiteorioita. Tutkimuksen kolmannessa luvussa esitellään metodologia ja aineisto tarkemmin. Oman alalukunsa 3.4 saa siinä osiossa bricolage -menetelmä kirjoitustyylinä, koska sen kontribuutio analyysille on niin merkittävä. Neljäs ja viides luku ovat aineiston analyysia. Neljäs luku on nimeltään *Matkalla omassa elämässä* ja siinä keskitytään Portugalin vetovoimatekijöihin erityisesti hyvinvointitekijöiden näkökulmasta, ja niihin asioihin, jotka ovat vaikuttaneet Suomesta lähtöpäätökseen. Analyysin viides luku, *Hyvinvoinnin osa-alueet*, peilaa aineistosta nousseita keskeisiä hyvinvoinnin alueita teoriaan ja muuhun kirjallisuuteen. Kuudes luku on yhteenvetoa, jossa kokoan tutkimukseni tulokset ja pohdin mahdollisia jatkotutkimusajatuksia ja -ehdotuksia.

## 2. HYVINVOINNIN ULOTTUVUUKSIA

### 2.1 Hyvinvointimatkailusta

Maa- ja maailmanlaajuinen keskiluokan vaurastuminen ja kuluttajien lisääntynyt tarve sisällyttää arkeensa terveellisiä elämäntapoja on lisännyt hyvinvointimatkailun nopeaa kasvua (Global Wellness Tourism Economy 2018, 7). Hyvinvointimatkailun peruslähtökohtana on matkustaminen oman elinympäristön ulkopuolelle fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Päämotiiveja voi olla henkilökohtainen hyvinvointi, terveyden edistäminen ja ylläpitäminen sekä itsensä hemmottelu. Terveysmatkailu on kattokäsite, johon sisältyy sekä hyvinvointimatkailu että terveydenhoitomatkailu. Terveysmatkailuun kuuluu myös terveydenhoitomatkailu, mutta nämä kaksi käsitettä eroavat toisistaan: hyvinvointimatkailu keskittyy kokonaisvaltaiseen hyvinvoinnin edistämiseen ja ylläpitämiseen, kun taas terveydenhoitomatkailu liittyy lääketieteellisiin toimenpiteisiin, joita matkailija käy läpi. (Konu 2017, 76; Suontausta & Tyni 2005, 39–40.)

Hyvinvointimatkailu voidaan jakaa erilaisiin alamuotoihin, kuten kylpylämatkailuun, henkisyteen liittyvään matkailuun, työhyvinvointimatkailuun sekä jooga- ja meditaatiomatkailuun. Hyvinvointimatkailijat ovat itse aktiivisia toimijoita omassa hyvinvointiprosessissaan ja hyvinvointielämykset syntyvät palveluympäristön, tarjonnan ja matkailijan vuorovaikutuksessa. Myös liikunta- ja urheilumatkailu kytkeytyy osittain hyvinvointimatkailuun, keskeistä silloin on fyysinen aktiivisuus. Hyvinvointimatkailulla on kuitenkin kokonaisvaltaisempi lähestymistapa hyvinvointiin. Samankaltaisia piirteitä hyvinvointimatkailun kanssa on myös sosiaalisessa matkailussa, jonka tavoitteena on elämänlaadun parantaminen. (Konu 2017, 77–79.)

Hyvinvointimatkailuun liittyy myös läheisesti käsite wellness-matkailu. Wellness voidaan ymmärtää kahdella eri tavalla: perinteisen lääketieteen näkökulmasta se viittaa yleiseen terveydentilaan, kun taas vaihtoehtoisessa lääketieteessä wellness on tasapaino kehon, mielen ja sielun välillä (Kangas & Tuohino 2008, 24). Hyvinvointi- ja wellness -käsitteillä on jonkin verran merkityseroja. Wellnessissä painotetaan yksilön omaa vastuuta hyvinvoinnistaan, kun taas hyvinvointi liittyy usein elämän perusasioihin. Wellnessissä yksilö huolehtii tietoisesti fyysisestä kunnostaan, terveellisestä ruokavaliostaan, rentoutumisestaan, ulkonäöstään ja ympäristön huomioimisesta toiminnassaan. Wellness ei ole pysyvä olotila, vaan se vaatii

jatkuvaa ylläpitoa. Se on elämäntapa ja prosessi, jonka yksilö määrittää itse tavoitellessaan terveellisempää elämää. (Grénman, Rääkkönen & Wilska 2014, 48–49.)

## 2.2 Hyvinvointiteorioista

Humanistisen psykologian mallina Maslow'n (1943) tarvehierarkia on perinteisesti pyramidina kuvattu malli, jonka mukaan ihmisellä on perustavanlaatuisia tarpeita, jotka on täytettävä ennen kuin hän voi keskittyä korkeampien tarpeiden tyydyttämiseen. Hierarkia koostuu viidestä tasosta, jotka etenevät perustarpeista ylemmälle tasolle: 1. fysiologiset tarpeet, 2. turvallisuuden tarpeet, 3. yhteenkuuluvuuden ja rakkauden tarpeet, 4. arvonannon tarpeet ja lopulta 5. itsensä toteuttamisen tarpeet. Teorian mukaan ihmisen tulee ensin saavuttaa alemman tason tarpeiden riittävä tyydyttäminen, ennen kuin hän voi suunnata huomionsa seuraavan tason tarpeisiin. Tätä voidaan pitää myös Erik Allardtin inspiraation lähteenä having-loving-being-tarpeiden listauksessa, vaikka kritiikkiä arvojen porrastuksesta esittikin. (Maslow 1943, 370–396; Allardt 1976, 41–42.)

Eittämättä tunnetuin suomalainen hyvinvointiteoreetikko on Erik Allardt ja hänen ehkä siteeratuin teoksensa hyvinvointikeskusteluissa on suomeksi vuonna 1976 ilmestynyt teos nimeltä Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Allardt erottelee hyvinvoinnin ja onnellisuuden: hyvinvointi liittyy tarpeisiin, joiden tyydyttämättä jättäminen merkitsee hyvinvoinnin vajetta, onnellisuus taas liittyy ihmisen subjektiivisiin tuntemuksiin. Hän tekee myös eron elämänlaadun ja elintason välille. Elintaso koostuu aineellisista resursseista, joiden avulla ihminen voi ohjata elinehtojaan. Sosiaaliin suhteisiin ja itsensä toteuttamiseen liittyvät tarpeet ja niiden tyydyttäminen muodostavat elämänlaadun. Hyvinvointi, onnellisuus, elintaso ja elämänlaatu muodostavat nelikentän. (Allardt 1976, 32–33.)

Hyvinvointiarvot Allardt jakaa kolmeen pääluokkaan: having, loving ja being. Having -ulottuvuus mittaa tuloja, asumistasoa, koulutusta, terveyttä ja työllisyyttä. Hyvinvoinnin Loving -ulottuvuus mittaa yhteisyyssuhteita kuten paikallisyhteisyyttä, perheyhteisyyttä ja ystävyysuhteita sekä rakkautta ja toveruutta. Being -ulottuvuus tarkoittaa itsensä toteuttamista ja liittyy tarpeisiin, joiden tyydyttäminen määrittyy yksilön suhteessa yhteiskuntaan ja tarkoittaa vieraantumisen vastakohtaa. Mittareita being -ulottuvuudelle ovat arvonanto, korvaamattomuus, poliittisen resurssit ja tekeminen. Allardt pyrki mittaamaan having-, loving- ja being-ulottuvuuksia mahdollisimman objektiivisin mittarein. Onnellisuus subjektiivisena

kokemuksena kuuluu hyvään elämään, niitä mitattiin Allardtin teoriassa tyytymättömyys- ja viihtyvyysasenteilla. (Allardt 1976, 9, 32–39.)

Hyvinvointitutkimuksensa tuloksena Allardt toteaa hyvinvoinnin olevan moniulotteinen ilmiö, jossa hyvinvoinnin osatekijöiden muunneltavuus toiseen muotoon on vaatimatonta. Elintason osatekijöitä voidaan jonkin verran muunnella, mutta elämänlaadussa muunneltavuus on vähäistä johtuen hyvinvoinnin moniulotteisuudesta. Toinen Allardtin hyvinvointitutkimuksen keskeinen päätelmä on, että having-loving-being hyvinvointiarvot ja niitä mittaavat osatekijät auttavat jäsentämään tutkimustuloksia ja niistä on hyötyä muuttajien valinnassa. (Allardt 1976, 262.)

Ryhmä suomalaisia yhteiskuntatieteilijöitä julkaisi Allardtin 1970-luvun alussa tekemästä tutkimuksesta toisinnon, jonka mittausaineisto kerättiin 2010-luvun lopulla. Tutkimusryhmän mukaan Allardtin having-loving-being-hyvinvointiluokittelu on edelleen toimiva ja käyttökelpoinen, vaikka yhteiskunta on muuttunut. Tutkimuksen mukaan kolmijako on säilynyt viidenkymmenen vuoden ajan rakenteeltaan samanlaisena ja samansisältöisenä. (Uusitalo 2022, kappaleet 1–3 ja 5)

Yksi Allardtin hyvinvointikyselyn toisinnon toteuttajista on sosiologi Juho Saari. Saaren mukaan hyvinvointitutkimuksen keskeinen jakolinja liittyy hyvinvointierojen vertailtavuuteen. Osa tutkijoista ajattelee, että hyvinvointi on subjektiivinen ja mentaalinen tila, mikä tekee vertailusta mahdotonta ja voi johtaa normatiivisiin ja holhoaviinkin tulkintoihin. Toiset tutkijat pitävät vertailuja teoreettisesti, metodologisesti ja yhteiskuntapoliittisesti tarpeellisina ja mahdollisina. (Saari 2011, 34–35.)

Hyvinvoinnin tutkimuksessa toinen perusero liittyy vertailun kohteeseen. Toisaalta pyritään tarkastelemaan objektiivisesti mitattavissa olevia resursseja ja toisaalta halutaan tutkia ihmisten kokemaa hyvinvointia. Ristiintaulukoimalla edellä mainitut jakolinjat saadaan nelikenttä. Se auttaa hahmottamaan tutkimuksen peruseroja, vaikkakin liioittelee ääripäiden merkitystä. Suurin osa tutkijoista sijoittuu kentän keskivaiheille ja yhdistää eri näkökulmia. Taulukon vasempaan yläkulmaan sijoittuu perinteinen utilitaristinen käsitys hyvinvoinnista, joka korostaa koettua hyötyä eli utiliteettia. Sitä kutsutaan joskus myös welfarismiksi. Suuntauksen kannattajat painottavat, että ihmisten hyvinvointikokemuksia ei voi mielekkäästi vertailla, koska käsitykset onnellisuuden osasista eroavat eri ihmisillä. Oikeaan alakulmaan sijoittuva resurssipohjainen hyvinvointitutkimus korostaa hyvinvointierojen vertailtavuutta keskittymässä tuloeroihin ja muihin resursseihin, kuten asumiseen, koulutukseen, työhön ja

terveyteen. Vertailun ongelmat tällöin ovat lähinnä teknisiä, ei sisällöllisiä. Nelikentän vasemmassa alakulmassa sijaitseva uusklassinen taloustiede samastaa hyvinvoinnin rahan, kulutukseen ja vapaa-aikaan, mutta ei huomioi hyvinvointierojen vertailua tai ota huomioon toisten hyvinvointia. Arvostukset ilmenevät valintojen ja kulutuksen kautta. (Saari 2011, 35–37.)

Taulukon oikeaan yläkulmaan sijoittuva uusi onnellisuustutkimus korostaa koetun hyvinvoinnin eli ”onnellisuuden” (joskus myös elämään tyytyväisyys) vertailtavuutta eri väestöryhmien ja maiden välillä. Oletuksena on, että ihmiset ymmärtävät riittävällä tarkkuudella, mitä onnellisuus ja elämään tyytyväisyys tarkoittavat, vaikka eivät aina pystyisi sitä ilmaisemaan täsmällisesti. Näkemykset vaihtelevat: joidenkin mielestä kulttuurierot vaikuttavat onnellisuuden arviointiin, kuten yhdysvaltalaisen tapa ylikorostaa onnellisuutta ja aasialaisten aliarvioiva tapa. Toisaalta empiiriset tutkimukset viittaavat siihen, että onnellisuus ymmärretään eri kieli- ja kulttuuriryhmissä varsin samalla tavalla, mahdollistaen hyvinvoinnin vertailun. (Saari 2011, 38.)

Filosofisten hyvinvointiteorioiden jaottelu subjektiivisiin ja objektiivisiin näkemyksiin on filosofi Eerik Lagerspetzin (2011) mielestä liian yksinkertainen. Hän esittää seuraavanlaisen jaottelun:

1. Mielentilateoriat eli kokemusteoriat, joista tunnetuin on hedonismi. Tämä näkemys yhdistää hyvinvoinnin miellyttäviin kokemuksiin.
2. Haluteoriat eli preferenssiteoriat. Näiden mukaan hyvinvointi koostuu halujen tai preferenssien täyttymyksestä. Teoria on erityisesti taloustieteilijöiden suosiossa.
3. Idealisoitujen halujen teoriat, joiden mukaan vain informoitujen tai rationaalisten halujen täytyminen lisää hyvinvointia.
4. Objektiiviset teoriat, joissa hyvinvointi ei perustu mielen sisäisiin kokemuksiin, vaan liittyy siihen, millaisia olentoja olemme biologisesti, psykologisesti, sosiaalisesti ja metafysisesti. Näitä teorioita kutsutaan usein ”objektiivinen lista -teorioiksi”.

Monet etiikan tutkija lisäävät jaotteluun viidenneksi kohdaksi yhdistelmäteoriat, jotka sisältävät sekä subjektiivisia että objektiivisia elementtejä. Lagerspetz pitää kuitenkin yhdistelmäteorian kategoriana liian epämääräisenä. (Lagerspetz 2011, 85.)

### 2.3 Aktiivisuus osana hyvinvointia

Filosofi Frank Martela pyrkii päivittämään Allardtin ajatuksia hyvinvoinnista vastaamaan nykypäivän tarpeita. Martelan (2022) mukaan hyvinvoinnin edistämiseksi ja mittaamisessa tulisi nojautua vahvemmin teoreettisiin perusteisiin sekä selkeään käsitykseen siitä, mitä hyvinvointi pohjimmiltaan tarkoittaa. Hän korostaa erityisesti Allardtin ajatusta, että sekä subjektiiviset että objektiiviset hyvinvoinnin mittarit pohjautuvat aina johonkin käsitykseen ihmisluonteesta. Tästä syystä jokainen hyvinvointiteoria ottaa kantaa ihmisen tarpeisiin eli siihen, mitä ihmiset perustavanlaatuisesti tarvitsevat voidakseen elää hyvää elämää ja voidakseen hyvin. (Martela 2022, 565.)

Toinen Martelan esiin nostama keskeinen Allardtin keskeinen kontribuutio on ihmisen tarpeiden erottaminen ulkoisista resursseista sekä muuttuvista subjektiivisista toiveista ja haluista. Tarpeet ovat perimmäisempiä kuin toiveet, sillä ne edustavat asioita, joita ihmiset yleisesti pitävät tärkeinä ja joita ilman ihminen kokee kärsimystä. Taustalla on jaottelu elintason ja elämänlaadun välillä, joista elintaso (*having*) liittyy aineellisiin resursseihin, elämänlaatu (*loving*) ihmisten välisiin suhteisiin ja itsensä toteuttamiseen yhteiskunnassa (*being*). (Martela 2022, 565–566.)

Martelan mukaan ihmisyyteen liittyy ainakin neljä perusulottuvuutta: ihminen on kokeva olento (*being*), biologismateriaalinen olento (*having*), sosiaalinen olento (*loving*) ja aktiivinen toimija (*doing*). Teoriaa päivittäessään Martela ehdottaa, että Allardtin käyttämä termi *being* nimetään uudelleen sanaksi *doing*, jotta painotus kohdistuisi selvemmin ihmisen aktiiviseen luonteeseen. Samalla hän ehdottaa, että *being* sana säilytettäisiin uutena olemisen muotona, joka keskittyy ihmisiin oman elämänsä kokijana. Neljä hyvinvoinnin keskeistä ulottuvuutta Martelan mukaan: *Having* tunnistaa ihmiset biologisina olentoina, jotka selviytyäkseen tarvitsevat tiettyjä materiaalisia resursseja. *Loving* korostaa ihmisen sosiaalista luonnetta ja toisista riippuvaisuutta. *Doing* tuo esiin ihmisen toiminnallisen ja tavoitteellisen olemuksen. *Being* viittaa ihmisen sisäiseen kokemukseen ja arvioon omasta hyvinvoinnista. (Martela 2024.)

## 2.4 Hyvää elämää ja terveyttä

Filosofi Ilkka Niiniluodon *Hyvän elämän filosofiaa* (2015) on esseekokoelma, joka pohtii ihmiskäsityksiä, elämän merkitystä ja ihmisen monimuotoisuutta. Teos on jaettu viiteen teemalukuun: Ihmiskäsitykset, Oppiva ihminen, Eettinen ihminen, Toimiva ihminen ja Ihmiselämän kaari. Se korostaa, että arvovalinnat ovat yksilön omia päätöksiä, eikä moraalikasvatuksen tule tarjota valmiita vastauksia, vaan kehittää harkintakykyä. Niiniluoto tarkastelee teoksessaan elämän rajallisuuden antamaa merkitystä ja vastuun painoarvoa: yksilön valinnat luovat tarkoituksen, ja hänen työnsä voi rikastuttaa tulevia sukupolvia. Esseissä käsitellään laajasti ajankohtaisia aiheita, kuten teknologian ja informaation vaikutuksia, rationaalisuutta, ympäristöä, vapaan tahdon dilemmaa, medikalisaatiota, työtä, kodin merkitystä sekä ikääntymistä ja ihmisarvoa.

Niiniluoto (2015, 220) teoksessaan toteaa, että suomalaiset paitsi pitävät terveyttä tärkeimpänä toiminnallisena arvona, ottavat myös itse aktiivisesti vastuun terveydestään, lukevat terveysaiheisia julkaisuja, edistävät terveellisiä elämäntapoja ja suhtautuvat myönteisesti sairauksia ehkäiseviin toimenpiteisiin. Ihmisten sitoutuminen sellaisiin arvoihin kuin terveys, perhe-elämä, ystävyys, rakkaus ja työ voi Niiniluodon (2015, 194) mukaan olla perustavampaa kuin onnellisuuden etsintä: ne eivät ole vain välineitä hyvään elämään, vaan niille voidaan hyväksyä itseisarvon asema. Toiminnallisen elämän kannalta olennainen edellytys on sekä fyysinen että henkinen hyvinvointi, joka mahdollistaa tasapainoisen kyvyn toteuttaa hyvän elämän päämääriä (Niiniluoto 2015, 208). Tutkimukseni analyysissä Niiniluodon teoksesta keskityn peilaamaan teemoja, jotka liittyvät hyvinvointiin ja hyvään elämään.

Myös Topias Pyykkösen (2012) sosiologian gradu osallistuu keskusteluun suomalaisten hyvinvoinnista, hyvinvointitutkimuksesta ja hyvästä elämästä. Tutkimuksessa tarkastellaan 2000-luvun hyvinvointitutkimusta ja analysoidaan hyvinvoinnille rakentuvia merkityksiä sekä hyvän elämän ideaalin taustalla olevia tekijöitä. Tutkimuksessa keskitytään neljään keskeiseen käsitteeseen: elinolot, elämänlaatu, subjektiivinen hyvinvointi ja kestävä hyvinvointi. (Pyykkönen 2012.)

Fadjukoff, Kainulainen, Pirhonen, Saaranen, Valokivi & Vauhkonen (2022) artikkelissaan *Sosiaalinen hyvinvointi turvaa terveyttä* käsittelevät sosiaalista hyvinvointia heti COVID-19 pandemian jälkeen. Sosiaalilääketieteellisessä artikkelissa todetaan, että ihmisen hyvinvointi



on moniulotteinen ilmiö, jossa keskeinen perustarve liittyminen ja yhteenkuuluvuus toisiin. Sosiaalinen hyvinvointi rakentuu yksilön vuorovaikutuksessa ryhmänsä, yhteisöjensä ja yhteiskunnan kanssa. Yksilön hyvinvoinnin ja toimintakyvyn kannalta on tärkeää kuulua osana välittävään, omaan ryhmään ja rakentavat ihmissuhteet tukevat hyvinvointia. (Fadjukoff ym., 2022, 327–328.)

### 3. TUTKIMUSMETODOLOGIA JA AINEISTO

#### 3.1 Etnografinen tutkimusote

Sana etnografia juontuu kreikan kielestä ja tarkoittaa kansan kuvaamista. Nykyisin sillä viitataan tietynlaiseen tutkimusprosessiin ja sen kirjalliseen raportointiin. Etnografisessa tutkimuksessa käytetään monipuolisesti erilaisia menetelmiä, mutta keskeisimmät niistä ovat haastattelut ja osallistuva havainnointi. Etnografiaa voidaan pitää paitsi menetelmänä, tutkimuksellisenä lähestymistapana, tutkimusstrategiana tai -tyylinä, myös tutkimusotteena. (Huttunen 2010, 39; Kallinen & Kinnunen 2021; Marttila 2014, 363.)

Etnografiaa pidetään usein tutkimusmenetelmänä, joka korostaa induktiivista lähestymistapaa ja pyrkii ymmärtämään arjen ilmiöitä analysoimalla kenttätyössä kerättyjä havaintoja. Se voidaan nähdä tutkimusprosessia ohjaavana ja määrittävänä tutkimusotteena. Vaikka termin alkuperäinen merkitys viittaa kuvailevaan tutkimukseen, nykyään etnografia käsitetään kulttuurin syvällisenä analyysinä merkitysjärjestelmien tulkintoina. Siihen kuuluu sekä kulttuurin kuvaaminen että käsitteellinen työskentely, joka tapahtuu refleksiivisen tulkinnan kautta. Etnografia perustuu empiiriseen aineistoon: kentältä kerätty aineisto ja vuorovaikutus tutkittavien kanssa muokkaavat tutkimusprosessia ja vaikuttavat tutkimuksen lopputuloksiin. (Huttunen 2010, 39; Hämeenaho & Koskinen-Koivisto 2014, 7–8.)

Keskeistä etnografisessa tutkimuksessa on kolme ulottuvuutta: ensinnäkin tutkimusta ja aineiston keruuta tehdään kentällä, toiseksi etnografialle on ominaista vuorovaikutus tutkimuskohteen kanssa, ja kolmanneksi, tutkimus ei ole passiivista havainnointia, vaan aktiivista toimintaa, joka tuottaa todellisuutta ja vaikuttaa ympäristöönsä (Hämeenaho & Koskinen-Koivisto 2014, 10). Matkailuun liittyvä etnografinen kenttätyö edellyttää erilaista joustavuutta kuin normatiivinen etnografian kenttätyö. Matkailun kentällä kodin ja kotoa poissaolon dynamiikat ovat voimakkaasti läsnä ja niiden ymmärtäminen edellyttävä tutkijalta erityistä herkkyyttä ja refleksiivisyyttä. Näiden dynamiikkojen tunnistamiseen liittyy sekä tunnustuksellinen että teoreettinen reflektiivisyys etnografisen tutkimusprosessin aikana. Jälkimmäinen sisältää pohdintaa siitä, miten käsiteellinen ajattelu vaikuttaa havaintoprosessiin kenttätyön aikana ja miten valittuja metodologisia välineitä käytetään hankitun tiedon työstämisessä. (Rantala 2011, 155.)

Etnografisessa prosessissa intertekstuaalinen refleksiivisyys viittaa kirjoittamisen genreen ja dekonstruktiivinen refleksiivisyys lukijan ja kirjoittajan kohtaamisen luomiseen. Näiden refleksiivisyyksien toteuttaminen tekstin tasolla voidaan nähdä askeleena kohti kokeilevaa ja poeettista kirjoittamista. Dekonstruktiivisen refleksiivisyyden hengessä voidaan pyrkiä analysoimaan, voiko kirjoittaja onnistua tuomaan tekstin tasolla esiin erilaiset äänet ja kehon tieto, jotka ovat läsnä fyysisessä kentässä. Rantalan (2011, 155, 162) mukaan erilaisten kirjoituslajien käyttö tutkimuksessa tekee tutkimuksen tuloksista ymmärrettäviä tutkimukseen osallistuneille sekä luettavia akateemisen kentän ulkopuoliselle yleisölle.

Etnografisen tutkimuksen kohteena voi olla ilmiö tai yhteisö, joka rajoittuu yhteen paikkaan. Tilannesidonnaisessa tutkimusmenetelmässä aineisto syntyy samanaikaisesti havainnoitavan ilmiön kanssa. Joitakin ilmiöitä voi esiintyä toistuvasti samankaltaisina, kun taas toiset ovat ainutkertaisia tapahtumia. Tutkijan kohteestaan tekemät tulkinnat eivät ole pelkästään etnografisen tutkimuksen lopputulos, vaan ne muodostavat osan jatkuvasti kehittyvää tutkimusprosessia. Tulkinnat avaavat uusia näkökulmia, tuottavat uutta tietoa ja herättävät oivalluksia, joista syntyy uusia kulttuurisia tulkintoja. Tutkijan havaintojen ohella myös tutkittavien omat kokemukset ja näkemykset ovat keskeisiä. Näiden erilaisten näkökulmien esiintuominen voi olla haastava raportointiprosessi, joka edellyttää tekijältään luovuutta havainnoista aina aineiston tulkintaan ja kirjoittamiseen saakka. (Hämeenaho & Koskinen-Koivisto 2014, 8; Kallinen & Kinnunen 2021.)

Etnografisen tutkimuksen vahvuus on sen kyvyssä tuottaa kontekstisidonnaista tietoa ihmisen toiminnasta ja sen merkityksistä. Tämän vuoksi tutkimusasetelmalle on ominaista, että tutkija asettuu oppijan rooliin ja näkee tutkittavan asiantuntijana. Tutkijalta ei siis odoteta valmiiksi syvällistä tuntemusta tutkittavasta ilmiöstä, vaan hän pyrkii oppimaan hakeutumalla informanttiansa pariin. Etnografisen tekemisen tavoille on yhteistä, että tutkija toimii kysymysten asettajana, määrittää tutkimuskentän ja vastaa käytettävien menetelmien sekä tehtyjen tulkintojen valinnasta. Koska tähän prosessiin sisältyy väistämättä tutkijan oma subjektiivisuus, refleksiivisyys ja eettisyys seuraavat etnografia koko tutkimusprosessin ajan. (Hämeenaho & Koskinen-Koivisto 2014, 9; Kallinen & Kinnunen 2021.)

Etnografisen aineiston keskeinen osa koostuu vapaamuotoisista muistiinpanoista ja tallenteista, jotka pohjautuvat tutkijan havaintoihin. Lopullisessa tutkimusraportissa erotetaan tutkittavien autenttiset ilmaisut tutkijan käyttämistä abstrakteista tieteellisistä käsitteistä sekä tulkinnoista. Etnografinen tutkimus rakentuu yleensä tutkijan kenttämuistiinpanojen, tutkittavien puheen

suorien lainausten ja näihin pohjautuvien tulkintojen välisestä vuoropuhelusta. (Huttunen 2010, 41; Kallinen & Kinnunen 2021.)

### 3.2 Aineiston keruu

Pro gradu -tutkielmani on luonteeltaan kvalitatiivinen ja analyysimenetelmäni on narratiivinen. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina, erillisinä päivinä toukokuun 2024 alussa Portugalissa Algarven maakunnan alueella Alvorissa ja Portimãossa. Haastatteluihin osallistuneet ovat kaikki suomalaisia eläkeläisiä, jotka ovat asuneet alueella osa- tai ympärivuotisesti vähintään viisi vuotta. Haastattelut nauhoitettiin sanelukoneella. Nauhoitettua aineistoa kertyi yhteensä 120 minuuttia ja litteroituna haastatteluaineisto oli Times New Roman -fontilla, 1,5 rivivälillä yhteensä 45 sivua. Etukäteen haastateltaville toimitetut teemat olivat: tausta, Portugalin merkitys asuinpaikkana/kotina, hyvinvointi käsitteenä, Suomalaisyhteisö Algarvessa ja optionaalisenä kysymyksenä suhde Portugaliin ja/tai oma hyvinvointi. Haastattelun aluksi pyydettiin esittelemään itsensä ja kertomaan taustastaan haluamallaan laajuudella. Haastattelun edessä tarkentavilla kysymyksillä kysyttiin Portugaliin liittyen, minkä takia Portugali on juuri haastateltavalle merkityksellinen, mikä erityinen asia Portugalissa on tärkeä, miksi on päätytty Portugaliin ja Algarven alueelle asumaan sekä mitkä ovat mahdolliset veto- ja työntövoimatekijät. Tarkennuksena hyvinvointiteemaan liittyen pyydettiin haastateltavia kertomaan omin sanoin, mitä hyvinvointi heille sanana tarkoittaa ja käytännössä merkitsee. Algarven alueen suomalaisyhteisöön liittyen pyydettiin kertomaan, mikä on yhteisön merkitys henkilökohtaisesti hyvinvoinnin kannalta.

Etnografinen tutkimus muodostuu tutkijan tekemien kenttämuistiinpanojen, tutkittavien suorien lainausten ja niiden tulkintojen vuorovaikutuksesta (Kallinen & Kinnunen 2021. Omassa tutkimuksessani hyödynnän bricolage-menetelmää (Ben-Asher 2022; Ehn 2014), jossa yhdistän haastatteluja ja havaintoja luovasti muihin lähteisiin. Menetelmä kannustaa kokeilemaan erilaista tarinankerrontaa ja kuvausta teoreettisen analyysin apuna tutkittavan ilmiön tavoittamiseksi (Ehn 2014, 61). Analyysikertomusten sitaatit ovat tutkittavien haastatteluista muodostettuja tyypikertomuksia, tarinan ulkoiset elementit kuvitteellisia. Ennen analyysin kirjoittamista litteroitu aineisto teemoitettiin ja toistuvista aiheista muodostettiin tyypikertomukset dialogin muotoon. Tutkittavien lauseet on merkitty H1, H2, H3 ja H4, mutta eivät mukaile haastattelu järjestyä. Muut narratiivien elementit on toteutettu

kertojan rakentamana kenttäpäiväkirjaa apuna käyttäen. Kenttäpäiväkirja koostui henkilökohtaisista muistiinpanoista, jotka kirjoitettiin omaan tiedostoon gradupäiväkirjan muotoon. Analyysitekstissä mukana oli tutkijan omaa mielikuvitusta, luovuutta ja elämänhistorian aikana kerättyä tietoa, joka nousi esiin kontekstiin liittyvien miellejohdosten kautta, ruokittuna uuden ympäristön tutkimisella haastattelumatkan aikana.

### 3.3 Narratiivinen analyysi

Haastatteluvastauksien tuottamien kertomusten kautta tutkittavien ääni tulee kuulluksi. Narratiivisen analyysin kautta tutkimuksessa tarkastellaan haastattelukysymysten vastauksina tutkittavien tuottamia narratiiveja etsien niistä säännönmukaisuuksia, yhteneväisyyksiä ja eroja sekä teemoja tutkimuskysymyksiini liittyen. Narratiivin käsitteellä viitataan usein puhuttuun tai kirjoitettuun tuotokseen, mutta se voi tarkoittaa myös ihmisten tapaa määrittää tai luoda todellisuutta narratiivisen ajattelun avulla (Tolska 2002, 22–23). Narratiivisuudella voidaan tarkoittaa tietämisen tapaa, aineiston hankintaa ja analyysitapaa, tiedon luonnetta ja tutkimuksen viitekehystä; se ei ole vain yksittäinen tutkimustapa (Laitinen & Uusitalo 2008, 117). Merkityksellistä on, minkä tarinan haastateltava valitsee kerrottavakseen. Tarinaan vaikuttaa haastateltavan lisäksi myös tutkija tarkentavilla kysymyksillään ja toiveillaan. (Laitinen & Uusitalo 2008, 115.)

Analyysissa tutkijan rooli on keskeinen, sillä analyysi rakentuu suurelta osin tutkijan omien tulkintojen varaan. Aineiston analyysiin voi vaikuttaa tutkijan ikä, sukupuoli, persoonallisuus ja elämäkokemus (Laitinen & Uusitalo 2008, 137). Yksilöllistä kokemusta ei voi narratiiveista poimia sellaisenaan, vaan tutkijan valinnat ja tulkinnat vaikuttavat siihen. Tutkimuksen kannalta merkittävää on, millaisille aineistosta nouseville asioille tutkija on altistunut erityisesti. (Aaltoja & Leimumäki 2010, 147; Laitinen & Uusitalo 2008, 137.)

Polkinghorne (1995) jakaa narratiivisen tutkimuksen narratiiviseen analyysiin ja narratiivien analyysiin. Narratiivisessa analyysissä tavoitteena on tarinan juonen etsiminen ja erilaisten kerronnan tapojen ja kontekstien analysointi, siten että kertojan ääni säilyy. Keskeisiä teemoja nostetaan esille haastatteluaineistosta, etsitään yhteyksiä tapahtumien välille ja tuotetaan niiden perusteella uusi kertomus. Narratiivien analyysi sen sijaan viittaa analyysitapaan, jossa kertomuksia tematisoidaan ja luokitellaan. Tematisoinnin ja luokittelun avulla kertomuksista

etsitään vastakkaisia ja yhteneväisiä teemoja, eroja ja säännönmukaisuuksia. Narratiivien eli kertomuksen analyysi ei kuitenkaan tarkoita yhtä metodia, joka etenee alusta loppuun sovittujen vaiheiden kautta. Kyseessä on tutkijan valitsemien analyttisten välineiden soveltamisesta käsillä olevaan aineistoon tavalla, joka palvelee tutkimuskysymyksiä. (Hyvärinen 2011, 90.)

Yhteiskuntatieteissä on viime vuosikymmenien aikaan tapahtunut suuri käänne poikkitieteellisen narratiivisen tietämyksen suuntaan. Tutkimuskenttää ei hallitse yksittäinen paradigma tai metodologia. Yhteiskuntatieteissä kerronnallinen lähestymistapa kuuluu laadullisen tutkimuksen kenttään. Toisin kuin kirjallisuustieteissä, yhteiskuntatieteessä ei olla niinkään kiinnostuneita siitä, miten kerrotaan ja millainen kertomus jostain kokemuksesta tietyllä tavalla kerrottuna on syntynyt, vaan siitä, mitä kerrotaan eli sisällön erittelystä. (Aaltonen & Leimumäki 2011, 121; Riessman 2008, 3–7.)

Aristoteliaanisisessa kerronnan analyysissä on klassinen muoto: tarinalla on alku, keskikohta ja loppu. Lisäksi on juoni eli tapahtumien ketju, joka voi sisältää yllättäviä tapahtumia (Riessman 2008, 3–4). Kielitieteilijä ja sosiolinguisti William Labovin (1997) määritelmä narratiivista, joka suosii yksinkertaistettuja raportteja jokapäiväisestä elämästä tarkoittaa ”prototyyppiä, ehkä ainoa esimerkkiä hyvin muodostuneesta puhetapahtumasta, jolla on alku, keskikohta ja loppu”. Labov esitteli käsitteen ”helpoimmin raportoitava tapahtuma”, joka viittaa kertomuksessa siihen tapahtumaan, jota kertoja pitää erityisen merkittävänä. Hänen mukaansa henkilökohtaisen kokemuksen kertominen perustuu kertojan näkökulmaan tapahtumahetkellä. Labovin mukaan narratiivin kertojan tavoite on välittää tapahtuman kokemus kuulijalle niin, että he kokevat sen omakohtaisena. Mitä enemmän kertoja pystyy hyödyntämään suoria viittauksia omiin kokemuksiinsa, sitä tehokkaammin hän voi välittää nämä kokemukset kuulijalle. Suorat, aisteihin perustuvat kokemusten kerronnat lisäävät yleisön mahdollisuutta vastaanottaa kertojan kokemusta. Labovin perusoletus on rationalistinen ja olettaa, että kieli edustaa todellisuutta ja kentän äänet voivat siten olla autenttisia.

Narratiivinen analyysi on väljä ja monipuolinen tapa lähestyä tutkimusaineistoa. Se antaa tutkijalle vapauden soveltaa eri analyysimalleja. Aineistosta pyritään tuottamaan uusi kertomus. Luokittelun ja tietojen järjestämisen avulla tuotetaan kuvioita, teemoja ja mielekkäitä kokonaisuuksia, joiden avulla aineistosta muodostuu tavallaan kokonainen kertomus. Narratiivien analyysissä kertomukset voidaan luokitella luokkiin esimerkiksi kategorioiden tai tapaustyyppien mukaan ja huomio voi olla esimerkiksi kertomuksen juonen rakenteessa tai käytetyssä sanastossa. Tutkimusaineistoa voidaan lähestyä holistisesti eli kokonaisuuksia

analysoiden. Tekstien osia tulkitaan toisten osien muodostamassa kontekstissa. Kategorisesti aineistoa lähestyttäessä taas tutkitaan jotakin tietyssä ihmisryhmässä ilmenevää ilmiötä. (Hänninen 2018, 188; Heikkinen 2008, 172–176; Kaasila 2008, 46–48.)

Temaattinen analyysi on yleinen narratiivisen analyysin malli. Tarinaa tai kertomuksen sisältöä voidaan tarkastella etsimällä aineistosta tiettyyn teemaan tai käsitteeseen liittyviä ilmaisuja ja analysoimalla niitä tarinan tapahtumien yhteydessä. Esimerkiksi kertomusta voi tutkia järjestelmällisesti tarkastelemalla, millainen kuva päähenkilöstä muodostuu: tällöin hahmottuu, millaisena henkilö näyttää suhteessa kertomuksen tapahtumiin. Tärkeää on esimerkiksi se, näyttääkö kertomuksen päähenkilö aktiivisena toimijana tai passiivisena tapahtumien kohteena. Temaattisen analyysin tuloksena voivat olla esimerkiksi kokemuksia havainnollistavat tyyppitarinat, joiden tavoitteena ei ole tyypitellä ihmisiä tai ilmiöitä kategorioittain, vaan esitellä erilaisia kokemuksia rakentavia polkuja. (Hänninen 2018, 203; Riessman 2008, 53–54.)

Temaattinen analyysi on psykologian alalla laajalti käytetty laadullinen analyysimenetelmä, joka tarjoaa helposti lähestyttävän ja teoreettisesti joustavan lähestymistavan laadullisen aineiston analysointiin. Temaattinen analyysi toimii hyvin myös muilla tieteenaloilla. (Braun & Clarke 2006, 2.)

Analysoin aineistoni mukailleen Braunin ja Clarcken (2006) analyysimallia:

1. Aineistoon tutustuminen, litterointi, aineiston uudelleen lukeminen useampaan kertaan ja alustavien ajatusten kirjoittaminen ylös.
2. Alustavien koodien tuottaminen: poimitaan kiinnostusta ja huomiota herättävät asiat systemaattisesti koko aineistosta.
3. Teemojen etsiminen: kerätään koodeja (asioita) potentiaalisten teemojen alle
4. Teemojen uudelleen läpikäyminen: tarkistetaan teemat, luodaan temaattinen analyysikartta ja tarkistetaan toimivatko teemat suhteessa otteisiin ja koko aineistoon.
5. Teemojen tarkentaminen ja nimeäminen: kokonaistarinan tarkentaminen luomalla jokaiselle teemalle ilmiötä ilmentävät tyyppitarinat.
6. Analyysitekstin tuottaminen: valitaan edustavat tekstiotokset lopulliseen analyysitekstiin, suhteutetaan analyysi tutkimuskysymykseen ja kirjallisuuteen.

(Braun & Clarke 2006, 35.)

Narratiivisuus on tapa jäsentää ja hahmottaa maailmaa inhimillisen tulkinnan kautta. Sillä voidaan tarkoittaa tapaa hankkia aineistoa, tietämisen ja analyysin tapaa, tiedon luonnetta ja

tutkimuksen viitekehystä. Narratiivinen analyysi on taipuisa ja viitekehys on väljä. (Heikkinen 2018, 170; Tolska 2002, 22; Laitinen & Uusitalo 2008, 117)

### 3.4 Bricolage -menetelmä kirjoitustyylinä

Tapani tuottaa narratiivista analyysia lähti liikkeelle eettisistä lähtökohdista haastateltavien joukon ollessa pieni, sekä oman roolin asettamisen haasteesta. Kuka on kertoja, kuka näkee, kuka puhuu, kenen näkökulman kautta narratiivista perspektiiviä määritellään? Ranskalainen kirjallisuudentutkija Gérard Genette (1980, 186) loi fokalisaation käsitteen korvaamaan aiemmin käytössä olleita termejä perspektiivi ja näkökulma – Genetten mukaan fokalisaatio vastaa edellä esitettyihin kysymyksiin. Fokalisoija on se, joka havaitsee. Suomalainen kirjallisuustieteilijä Kai Mikkosen (2017, 150–151) mukaan fokalisaatio on ”tietoa, jonka kertomus välittää kuvan fyysisestä ja tilallisesta havaintopisteestä sekä tuon pisteen aistihavainnollisesta luonteesta”.

Genetten mukaan fokalisaatio voidaan jakaa kolmeen ryhmään: nollafokalisaatioon, sisäiseen fokalisaatioon ja ulkoiseen fokalisaatioon. Sisäinen fokalisaatio viittaa hahmon näkökulmaan rajautuvaan perspektiiviin, jossa tapahtumat ja tunteet välittyvät hahmon kokemuksen kautta. Ulkoisessa fokalisaatiossa tapahtumia tarkastellaan ulkopuolisen havainnoijan näkökulmasta, eikä hahmojen sisäisiä ajatuksia tai tunteita tuoda esille. Toisin sanoen, ulkoinen fokalisaatio keskittyy siihen, mitä nähdään ja miten, kun taas sisäinen fokalisaatio painottaa kysymystä ”kuka näkee?”. Nollafokalisaatiossa taas näkökulma on rajaton: tapahtumat kerrotaan kaikkitietävän kertojan välityksellä ilman, että tarina sitoutuisi kenenkään erityiseen näkökulmaan. (Genette 1980, 189–190.)

Myöhemmin Genetten fokalisaatioteoriaa on kritisoitu. Esimerkiksi Monika Fludernik (1996, 345) on arvostellut perinteisen narratologian näkemyksiä – hänen mukaansa lukijan tulkinnat fokalisaatiosta perustuvat kielellisiin vihjeisiin, aivan kuten kaikki havainnot kertojan äänestä tai fokalisoijan tekemistä havainnoista. Hollantilainen kirjallisuus- ja kulttuuriteoreetikko Mieke Bal (2009, 145–147) määritteli fokalisaation tarkoittamaan näkökulman ja havaitun asian välistä suhdetta, fokalisaation näin ollen välttämätön osa kerrontaa. Myös Genette itse on uudelleenmääritellyt alkuperäisen kysymyksensä ”kuka näkee?” muotoon ”missä on havaitsemisen fokus?” – näin kyseessä ei ole enää pelkästään tarkkailijana toimiva hahmo, vaan affektiivinen, havaintoja tekevä käsiteellinen keskipiste, joka ohjaa narratiivinen kulkua. (Mikkonen 2017, 151)



Aineistoni narratiivisen analyysin kirjoittamisessa käytän ulkopuolista fokalisaatiota tarkastelemalla asioita ja keskusteluja ulkopuolisen havainnoijan näkökulmasta, samalla ohjaten narratiivien kulkua. Valitsemallani tavalla katselen ja kuuntelen tutkimuskohdetta ja -aineistoa tavallaan tutkijan filosofiviitta toisella hartialla löysästi roikkuen, mahdollistaen samalla myös aineistonkeruumatkallani tehtyjen havaintojen käyttämisen kontekstissa. Haastatteluaineistossa esiintyneet samankaltaisuudet myös mahdollistivat tyyppikertomusten rakentumisen osittain dialogiseen muotoon. Etnografinen ote auttaa tyyppikertomusten rakentumisessa luovalla tavalla.

Tutkimukseni narratiivisen analyysin etnografisena otteena käyttämäni menetelmä on bricolage-tekniikka. Alun perin termi bricolage viittasi erilaisiin epäammattillisiin, improvisoidusti ja amatöörimaisesti toteutettuihin tehtäviin. Sitä on käytetty kuvaamaan postmodernistista tekniikkaa, jolla luovasti kierrätetään ylijääneitä esineitä. Tekniikkaa voidaan soveltaa monilla aloilla, kuten taiteessa, teollisessa muotoilussa, musiikissa, arkkitehtuurissa, filosofiassa ja kielitieteessä. (Ben-Asher 2022, 1)

Yhteiskuntatieteiden alalla bricolage -termi otettiin käyttöön Claude Lévi-Straussin toimesta 1960-luvulla. Lévi-Strauss esitteli käsitteen ”villi ajattelu”, joka perustui hänen matkakirjaansa *Tristes Tropiques*. Kirjassaan hän kuvasi kokemuksiaan yhdistäen syvällistä filosofista pohdintaa, proosaa ja antropologista tutkimusta, jotka kaikki toimivat välineinä havaitsemiensa ilmiöiden kuvaamisessa. Lévi-Straussin mielestä villi ajattelu ei ole kaavoihin kangistunutta ja mahdollistaa tutkijalle maailman selittämisen itselleen ja siihen integroituen, antaen tutkijalle vapauden toimia ilman jäykkiä tieteellisen mielen rajoja. (Ben-Asher 2022, 1; Mélice 2009, 83)

Ben-Asherin (2022) mukaan bricolage-menetelmää käyttävät tutkijat uskaltavat hyödyntää ympäristöstään saatavilla olevia, hyvinkin erilaisia materiaaleja yhdistääkseen ne ja luodakseen uuden innovatiivisen kokonaisuuden. Billy Ehn (2014, 61–62) päällisin puolin merkityksettömiä tapahtumia tutkiessaan yhdessä Orvan Löfgrenin kanssa on käyttänyt bricolage-menetelmää, jossa haastatteluja ja havaintoja yhdistetään autoetnografian, epämuodollisten kyselyjen, spontaanien keskustelujen, fiktion, elokuvien ynnä muiden tutkimuksen kaltaisten tietolähteiden kanssa. Menetelmä tuo haasteensa esimerkiksi subjektiviteettiin ja yleistettävyyteen liittyvissä kysymyksissä, mutta Ehn painottaa kuitenkin menetelmän tuottamia etuja.

Tällainen vapaa etnografinen lähestymistapa antaa tutkijalle enemmän liikkumavaraa siirtyä paikasta ja ajankohdasta toiseen hyödyllisen aineiston keräämiseksi. Se tarjoaa välineet

paljastavat arjen pinnan alla piileviä salaisuuksia – niitä sosiaalisen elämän piirteitä, jotka ovat niin tuttuja, että jäävät usein huomaamatta. Eri asioiden kokoaminen yhteen voi avata uusia ja kiehtovia näkökulmia tavanomaisiin, arkisiin ilmiöihin. Bricolage-menetelmä rohkaisee myös kokeilemaan kirjoittamisen eri tyylejä, vaihdellen konkreettisten kuvausten, luovien tulkintojen, tarinankerronnan ja teoreettisen analyysin välillä ohikiitävien ilmiöiden tavoittelemiseksi. (Ehn 2014, 61–62)

### **3.5 Tutkimusetiikka**

Tutkimukseni kaikkia vaiheita ovat ohjanneet Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK 2023) hyvän tieteellisen käytännön ohjeet sekä ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet (TENK 2019). Tutkimukseen osallistuvien henkilöiden yksityisyyden turvaaminen on yksi Tutkimuseettisen neuvottelukunnan yleisperiaatteista. Yksilöllisyyden kunnioittaminen ja samaan aikaan kertojien omaan äänen säilyttäminen on eettistä pohdintaa ja raportoinnille haastetta antavaa. Henkilön tarina saattaa olla hahmona tunnistettava, vaikka nimet ja muut mahdolliset yksityiskohdat on muutettu. (Hänninen 2018, 204–205)

Aineiston analyysia aloittaessani olen poistanut haastateltavien tunnistetiedot. Analyysissa ei tuoda esiin haastateltavien yksilöiden sukupuolta, jotta anonymiteetti säilyisi mahdollisimman hyvin, kun haastateltavia on vain neljä. Tyypikertomusten sisältöön ei sukupuoli tuo erityistä lisää suhteessa tutkimuskysymyksiin. Tutkimusaineistossa oli runsaasti materiaalia, jota ei tutkimuksessa huomioitu. Analyysista ja tutkimuksen ulkopuolelle jätetty aineisto sisälsi tutkittavien kertomia sairauskertomuksia ja terveystietoja, joiden käyttäminen tämän tyypisessä tutkimuksessa ei olisi eettisesti oikeutettua.

Omat esioletukset vaikuttavat tutkimuksen taustalla ja subjektiivisuus on mukana tutkimuskohteen määrittämisessä, ja päätös aiempien teorioiden ja filosofisten lähtökohtien valinnoista tapahtuu ainakin osittain oman arvomaailman pohjalta (Hänninen 2018, 205). Tutkimukseni on tulkinnallista ja luon raportissani uutta todellisuutta sanavalintojen ja tulkintojeni kautta. Seuraavissa analyysiluvuissa kerron tutkimukseni tuloksista käyttäen luovaa bricolage-kirjoittamismenetelmää. Selkeyden vuoksi haluan vielä korostaa, ettei mitään

aineistoa ole kerätty salakuuntelemalla, vaan haastateltavien lainaukset ovat yksilöhaastatteluista muutettuina dialogin muotoon.

## 4. MATKALLA OMASSA ELÄMÄSSÄ

### 4.1 Mikä saa lumilinnut muuttamaan?

Zona Ribeirinha varrella Portimãossa, toukokuu 2024

(H1) *Mä vihaan lunta.*

(H2) *Joo. Ja se jatkuva pimeys. Täällä kuitenkin niinku jos talvellakin paistaa aurinko, niin kyllä se silloin lämmittääkin.*

(H1) *Masentavaa se pimeys. Täällä vaikka joskus oiskin talvella vaan se 15 lämpötila niin ei ole sitä liukasta ja loskaa.*

Ulkoilmakahvilassa, noin 55 tuhannen asukkaan kaupungissa ja lähellä puhutaan suomea! Hilaan tuoliani vähän parempaan asentoon, jotta voin höristää korviani paremmin. Onneksi olen yksin ja puhelimeni on valmiiksi äänettömällä. Aurinkolasit silmillä ja englanninkielinen pookari kahvikuppini vieressä varmistavat alkavan salakuuntelutehtäväni. Suomen ulkoministeriön (2024) mukaan Portugalissa asuu pysyvästi alle tuhat suomalaista ja Algarven Suomi-seuraan kuuluu noin 600 jäsentä. Olisiko käynyt niin onnekkaasti, että tässä olisi nyt täällä Algarven alueella asuvia eikä vain lyhyemmällä lomalla olevia?

(H1) *Minkä vuoksi sä oikeastaan alun perin tänne muutit?*

(H2) *Se kato oli sitä aikaa, kun Portugalin ja Suomen välillä oli se verosopimus, eli kymmeneks vuodeks oli luvattu, ettei kumpikaan maa verota täällä asuvia eläkeläisiä. Sitä laskettiin, että sillä eläis täällä ihan hyvin, kun verottomana koko eläke. Ja hintataso oli vielä paljon alhaisempi ku Suomessa.*

(H1) *Sama meillä. Mut kyllä se suurin asia oli siellä taustalla se, että oltiin kyllä aikaisemminkin ajateltu, että muutetaan etelän lämpöön heti kun päästään eläkkeelle. Ja painoi se sitten meilläkin se verovapaus...niin ja sitten kun vielä asunto myytiin pois Suomessa, niin eihän meillä ole niinku hätäpäiväkään. Ja kun mä vihaan sitä lunta!*

Muistan lukeneeni tästä aiheesta lehdistä. Portugali joutui talouskriisiin 2010-luvun alussa. Vuonna 2013 maa lupasi Portugaliin muuttaville eläkeläisille kymmenen vuoden verovapauden eläketuloistaan, jotta saisi maan taloutta elvyttämään varakkaita yksityishenkilöitä ja suurituloisia eläkeläisiä. Suomi irtisanoi sopimuksen kuitenkin vuonna 2019 ja sittemmin myös Portugali on luopunut eläkeläisten verovapaudesta: vuodesta 2020 lähtien uusien muuttajien eläkkeiden verotusprosentti on 10. (HS 4.9.2024; vero.fi)

Kahvilan ohi sauvakävelee ruotsia puhuva harmaahiuksinen pariskunta. Etäämmällä kahvilan pöydässä istuu ryhmä, joka puhuu iloisesti liverpoolilaisella aksentilla englantia. Ilmeisesti kolme sukupolvea. Keskityn hetkeksi heitä kuuntelemaan ja saan käsityksen, että seurueen iäkkäimmät asuvat täällä enemmän tai vähemmän vakituisesti. Hörppään kahviani ja kallistan korvaani taas suomalaisen keskusteluun, joka on edennyt.

*(H2) ...suurin osa täällä olevista on niin sanottuja talvisuomalaisia, niin ne lähtee sitten Suomeen kesäksi.*

*(H1) niitähän sanotaan muuttolinnuiksi, niitä ketkä saa tulla lokakuun alussa ja niiden täytyy lähteä huhtikuun lopussa pois.*

Mielenkiintoisia ilmauksia, ajattelen. Tarkemmin kun asiaa mietin, muistan Ian Pattersonin (2018) kirjoittaneen tästä aiheesta. Englanniksi termi on *snowbirds*. Australiassa niitä eläkeläisiä, jotka matkustavat talvikautena jopa puoleksi vuodeksi lämpimämpään ilmastoon, kutsutaan ”harmaiksi nomadeiksi” (grey nomads). Termiä ”lumilinnut” (*snowbirds*) käytetään Pohjois-Amerikassa ja Länsi-Euroopassa kuvaamaan vastaavaa ilmiötä. Vertauskuva juontaa pohjoisten alueiden muuttolintuihin, jotka muuttavat kylmiksi talvikuukausiksi etelään. (Patterson 2018, 100–101)

*(H1) Mä oon semmoinen, että haluan olla aina ulkona, ellei vettä sada taivaan täydeltä. Ja Portugalissahan viehättää sää. Siis se, että on lämmin. Se, että niinku näkee valoa talvisaikaan, kun se mikä ei mun luonnolle oikein sopinut Suomessa - no se jatkuva pimeys! Täällä kuitenkin, jos talvella paistaa aurinko, niin kyllä se silloin lämmittääkin, plus että näkee sitä valoa.*

*(H2) Masentavaa se pimeys. Olosuhteet täällä, kun mittasi sitten talvikauden lämpötiloja, niin nehän oli suurin piirtein samat mitä meillä Suomessa kesälämpötilat.*

Miellyttävästi lämmittävä auringonpaiste saa minut uneliaaksi. Kuuntelun kohteena olevat suomalaisetkin jauhavat vain säästä, voisin hyvin vajota pieneen nanouneen ja olla kuuntelematta. Rentoutunut mieleni alkaa viedä minua jo hajanaisiin, alitajunnan nostamiin mielikuvii vuosikymmenten takaa, kun yhtäkkiä havahdun. Sääpuhehan onkin Portugalin vetovoimatekijöistä keskustelua. Aho (1994, 176) luokitteli matkailukohteen vetovoimaisuuteen kuuluviksi kulttuurin, perinteet, luonnon, huvitukset ja muut houkuttelevat tekijät. Kauppila (1996, 14) lisäsi jaotteluun myös palvelut ja sosiaaliset tekijät ja mainitsi luonnollisen vetovoiman perustuvan kohdealueen maantieteellisiin ominaispiirteisiin kuten maisemiin ja ilmastoon. Luonnonvetovoiman merkityksestä kirjoittivat myös Cooper (1998) ja Saarinen (1995). Järviluoman (2006, 92) ja Vuoriston (1998, 52) käyttämä nelijako oli karkeampi: sijainti ja fyysinen ympäristö, kulttuuriympäristö, taloudellinen ja poliittinen ympäristö. Nopea uneliaisuuden hetki on ohi ja ynähdän ääneen. Keskustelijat vilkaisevat minuun ja luulen ilmeeni paljastavan, että olen samaa mieltä säästä. Juon viimeisen kahvitilkan kupistani ja päätän pienen hetken vielä istua aloillani ja jatkan tarkkaa kuuntelua.

*(H2) Mä muistan sen, kun tultiin tänne eka kertaa. Portugali oli niin vallan vihreä. Paljon puita ja vihersi miellyttävästi, ei ollut ruskeaa niin kuin Espanjassa.*

*(H1) Kyllä tää ilmasto. Minähän rakastan kaikkia kasveja, eihän Suomessa voisi missään, lumen alla kaikki kasvit...ja aina ollaan unelmoitu, että kun eläkepäivät tulee, niin lähetään etelään johonkin kasvattaa tomaatteja.*

Puhelimeni päästää äänen, en halua suomalaiseksi paljastumisen pelossa vastata ja päätän lähteä liikkeelle. Kävelen Rua D. Carlosia kohti Portimãon museota, joka on kuuluisa sardiiniteemastaan. Muutan mieltäni lennossa ja en menekään viileisiin sisätiloihin. Kiertelen pienempiä kujia ja päädyn kulkemaan kukkivien jakarandojen varjostamalle kävelytielle. Jakaranda (*Jacaranda mimosifolia*) on alun perin trooppinen puu, joka kukkii kauniin violetina. Koko aurinkoinen maisemani on täynnä tuota väriä, ja äskeisen keskustelun aiheet sekoittuvat tähän hetkeen, tomaatit, vihreys, nämä kasvit nyt tässä. Muistan lukeneeni tutkimuksesta, jonka mukaan jakarandojen sukuun kuuluvan *jacaranda decurrens* -kasvin lehtiä käytetään perinteisessä brasilialaisessa lääketieteessä aineenvaihduntasairauksien hoitoon, antioksidanttisen ja sytotoksisen potentiaalinsa vuoksi (Casagrande ym. 2014). Ilmaston, luonnonympäristön ja kasvien merkitys hyvinvoinnille välittyi hetki sitten kuuntelemieni ihmisten puheista ja tunnen sitä itsekin tässä. Olen myös huomaamattani toiminut eettisesti

oikein - en tarkoita sitä, että salakuuntelu sitä välttämättä olisi - vaan siinä, että noudatin Annette Arlanderin (2022, 491–492) hankkeessa ”Performing with Plants” luomia sääntöjä kasvien luona vierailusta siellä, missä ne kasvavat.

Mielessäni vielä kuulemani keskustelun kaiut kuljeskelen Portimaõn katuja ja kujia ajautuen ajatuksissani lapsuuteen. Muistan Topeliuksen (1893) *Koivu ja tähti* sadun, jonka Topelius oli kirjoittanut 1800-luvun lopulla. Se kertoi kotimaastaan kauaksi joutuneista sisaruksista, jotka koti-ikäväissään lähtivät etsimään kotia, vaikka vieraalla maalla eivät kurjuutta kokeneetkaan. Kyyneleet kohoavat silmiini, kun herkistelen tuon sadun muistoa mielessäni. Naurahdan ääneen, kun totean olevani kuin omista sanoistaan liikuttuva Paavo Väyrynen, jonka luulen jakavan topeliaaniset, suomalaisuusliikkeeseen usein liitetyt perusarvot: koti, uskonto ja isänmaa (Niiniluoto 2015, 241).

Siirryn lapsuusmuistelusta toiseen, kun kuljen bougainvillean reunustamaa, saviruukkujen ja sinivalkoisten keramiikkalaattojen täplittämää kapeaa kujaa. Voin melkein kuulla, kun ystävällinen portugalilainen herra Oliveira de Figueira kauppaa tavaroitaan sarjakuvassa *Tintti ja faaraon sikarit* (Hergé 1972, 29). Vastaani kävelee naurava, kouluasuihin pukeutunut lapsiporukka. Panen merkille, että kenelläkään heistä ei ole puhelinta kädessä, päät ovat pystyssä, ottavat toisiinsa ja jopa minuun katsekontaktia hymyillen. Ehkäpä auringon ja valon vaikutusta, mietin. Olisi pitänyt liittyä keskusteluun mukaan aiemmin kahvilassa, ja kysyä, herkistelevätkö he koskaan ikävöiden kotimaataan.

#### 4.2 Vita activa – aktiivinen elämä

Nousen bussiin Rua do Moinholla, suuntana Alvor. Jään istumaan kuljettajan lähelle varmistellakseni oikealla pysäkillä poistumiseni. Kauan en ehdi tarkkailla bussin reittiä keskustasta esikaupunkialueelle, kun jo kuulen taas suomen kieltä.

(H1) *Oliksä viime viikolla kässäkerhossa?*

(H2) *Juu, vaik ei siellä meitä kovin monta ollut. Saattaa jäädä kesäajaksi vähän tauolle...*

(H1) *...mölkkyy, petankkia Rochalla, vaellusryhmä ja ne pyöräilyjututkin, vaikken niihin kyllä ole osallistunut...korttirinki ja ja ja uiminen tietty.*

(H2) *Niin. Suurin osahan täällä pelaa golfia, mut mulle tuo kässäkerho on tärkein, kun oon niin innostunut käsitöiden tekemisestä.*

(H1) *...ja kun siellä nauretaan ja juoruillaan! Kaikkinensa tää verkosto toimii, on kaikkennäköistä mihin voi osallistua ja että täällä ei tarvitse toimeettomana olla.*

Aristoteleen kuuluisan jaottelun mukaan teoreettinen filosofia tutkii ihmistä ajattelijana, joka omaksuu totuudenmukaista tietoa todellisuudesta, kun taas käytännönfilosofia keskittyy ihmiseen toimijana. Tässä taas salakuuntelen, mutta oikeutan sitä itselleni Aristoteleen ja ihmisen tutkimisen kautta. Kreikan sana *theoria* viittaa tarkasteluun, ja monet keskiaikaiset filosofit pitivät ajattelua passiivisena totuuksien mietiskelynä, joka edellyttää ”viisaan joutilaisuutta”. Aristoteles teki eron toiminnan (praxis) ja tekemisen (poiesis) välillä: toiminta on päämäärä itsessään, kun taas tekeminen tähtää jonkin ulkopuolisen lopputuloksen tuottamiseen. Tämä jako muistuttaa leikin ja työn välistä erottelua. (Niiniluoto 2015, 207)

Toimivan ihmisen aktiivinen elämä (*vita activa*) edellyttää sekä ruumiillista että henkistä terveyttä, jotka yhdessä luovat pohjan kyvyille tavoitella hyvän elämän päämääriä ja praksikseen kuuluvat muun muassa liikunta ja urheilu, kun taas poiesista ilmentävät työn eri muodot (Niiniluoto 2015, 208). Takanani istuu selvästi toimivia, tekeviä suomalaisia, ajattelen, kun huomaan bussin ikkunasta Alvorin jo tutuksi käyneen liikenneympyrän ja siinä kasvavan suuren araukarian. Päätepyssä. Jättäydyn kydistä viimeisenä, etten tälläkään kertaa paljastaisi pitkiä korviani.

Poikkean Alvorin kylän ytimessä Igreja da Misericórdiassa, Marian ilmestyksen kirkossa hiljentämässä pohdintojani hetkeksi. Jostain syystä voimakkaasti katolilaisilla alueilla kirkoissa vieraillessani mieleeni tulee protestanttinen työetiikka. Suomen evankelisluterilaisen kirkon (2023) mukaan Suomessa kirkkoon kuuluu vähän reilu 60 % väestöstä, kun taas Portugalissa kirkkoon kuulumisen prosentti on yli 80 (Luz 2024). Aikoinaan protestanttinen uskonpuhdistus toi työnteolle uuden merkityksen ja arvostuksen; Lutherin näkemyksen mukaan kaikki ihmisen tekemä työ on osa Jumalan antamaa tehtävää tai kutsumusta. Kalvinistien puritaaninen työetiikka loi otolliset olosuhteet kapitalistiselle talousjärjestelmälle Euroopassa ja Yhdysvalloissa. (Niiniluoto 2015, 188–189)



Kevyesti suitsukkeelta tuoksahtelevana kävelen kirkolta rantaan, kohti venesatamaa. Istahdan kadunreunusaidalle lähelle rantahiekkaa. Kuulen rannalta jo tutuksi käynyttä puheensorinaa ja huomaan seuraan liittyneen lisää suomalaisia. Keskustelu kuulostaa kääntyneen työelämän muisteluun:

(H2) *Alle kaksikymppisenä työuran aloittanu, ajattele.*

(H1) *Montakymmentä vuotta mullakin tuli. Sitä kuitenkin aiemminkin ajateltiin, että eläkkeellä sitten muutetaan ulkomaille.*

(H3) *Sitten kun oli se verovapaus, niin se vaikutti, ei tarvinnu oottaa täyteen eläkeikään, kun myi asunnonkin Suomesta. Se kyllä kompensoi.*

(H4) *Juu, ja enää ei tarvi mieltää, että onko lumitöitä vai mitä. Kesällä kun Suomessa ollaan, niin onhan sitä keskeneräisiä projekteja, mökkiin liittyvää ja kaikkea.*

Kirkon viileys on jo haihtunut iholtani auringonpaisteessa, mutta merituuli tuntuu tässä nyt raikkaalta. Jos tässä istuisin vielä hetken kuuntelemassa ja sitten etsisin kivan ruokapaikan. Ehkä pienen kuunteluhetken jälkeen koen ”ansainneeni” ruokailuhetken. Ensin työ, sitten huvi, ajattelen. Suomalaisille työ merkitsee EVA:n tutkimuksen (2023) mukaan pääasiassa rahaa. Aristoteleen mukaan talouden tarkoituksena on palvella hyvän elämän saavuttamista. Niiniluoto (2015, 188) kirjoitti, että omaisuuden ja rahan keräämisen tulisi pysyä kohtuullisena, eikä niitä tule asettaa päämääräksi sinänsä.

Mikäpä tässä minullakaan on istuskellessa, auringon paistaessa ja ajatusten liitäessä yhtä vapaasti, kuin lokit sataman ja meren ylle kaartuvalla taivaalla. Anders Chydeniuksen ja Adam Smithin 1700-luvun lopulla kehittämä markkinatalouden ajatus suuntasi taloudellisen vapauden ja onnellisuuden merkitykseen. Liberalismin aate 1800-luvulla kytkeytyi Jeremy Benthamin ja John Stuart Millin utilitarismiin, jonka mukaan eettisesti oikeita ovat teot, jotka tuovat mahdollisimman paljon onnellisuutta mahdollisimman monelle. Utilitaristinen ajattelu on toiminut perustana länsimaiselle kulutusyhteiskunnalle, jossa ihmiset voivat vapaasti tehdä valintoja yksilöllisten tarpeidensa tyydyttämiseksi. (Niiniluoto 2015, 190)

Pohjoismainen hyvinvointivaltiomalli on pyrkinyt 1960-luvulta alkaen yhdistämään markkinatalouden tehokkuuden demokratiaan, joka kunnioittaa yksilön vapautta. Yksilön vapautta kuulen suomalaisten puheessakin, se on nykypäivän suomalaiselle itsestään selvyys.

Eläkkeellä voi sitten kokea olevansa työnteosta vapaa, ja täällä ainakin lumitöistä. Pohjoismainen hyvinvointimalli painottaa poliittisia oikeuksia, tasa-arvoa, yhtenäistä sosiaaliturvajärjestelmää ja progressiivista verotusta, mietin (Niiniluoto 2015, 190). Täytyy palata tähän teemaan myöhemmin ainakin sosiaaliturvan osalta, ajattelen, ja huomaan kerjäläisen asettuneen rantakadulle kyltinsä ja koiransa kanssa. Allardtin (1976, 41–42) mukaan hyvinvointi voidaan nähdä kolmiosaisena käsitteenä, johon hän viittaa termeillä *having*, *loving* ja *being*. Nämä ulottuvuudet tarkoittavat taloudellista hyvinvointia, sosiaalista turvallisuutta ja yksilön mahdollisuutta hallita elämäänsä. Tällainen hyvinvoinnin määritelmä muistuttaa YK:n kehitysohjelman (UNDP) inhimillisen kehityksen indeksiä, joka koostuu kolmesta tekijästä: taloudellisesta vauraudesta (BKT), terveydestä (odotettu elinikä) ja koulutustasosta (Niiniluoto 2015, 190).

Pohjoismaista hyvinvointimallia pohtiessani mielessäni kaikuu vielä yksi lause, joka bussin keskustelussa liittyi alueen harrastusmahdollisuuksiin:

*(H2) Tekemistä olisi enemmän kuin mitä ehtisi tehdä, itse asiassa niin.*

Kontekstissa, jossa puhutaan eri aktiviteeteista, lause kertoo enemmän mahdollisuudesta kuin tekemisen pakosta ja paineesta. Sekin on hyvinvointiin liittyvää mahdollisuutta hallita elämäänsä, ajattelen ja samalla meinaan horjahtaa. Olen ajatuksissani lähtenyt kadunreunusaidalta rantahiekalle. Hiekka jalkojeni alla on pehmeää. Teen äkillisen tasapainon korjausliikkeen ja hiekkaa lentää lähinnä olevan suomalaisen päälle. ”Oho, anteeksi”, minulta pääsee spontaanisti ja kohtaan hämmentyneet katseet.

### **4.3 Saúde - terveydeksi**

Vaikutan varmasti vielä talvitokkuraiselta, kalpealta ja jäykältä suomalaiselta, kun nuo ystävälliset ja iloiset ihmiset pelastavat minut omalta hämmennykseltäni ja alkavat kysellä ennen kuin itse ehdin. Esittäydymme, ja kerron tutkimusaikeistani. Päivä on kääntymässä iltaan ja ilmeisesti muidenkin vatsa kertoo ruoka-ajan lähestymisestä, kun keskustelu kääntyy pian ruokaan.

*(H4) Me ollaan tällainen kulinaristiryhmä, hyvän ruoan ystäviä. Tehdään sellaisia ruokia, jotka on vähän outoja suomalaisille. Kaikkea mahdollista: rapuja, mustekaloja...*

(H2) *Mereneläviä tulee paljon käytettyä. Täällä on hyvät kaupat, tuoretta lähiruokaa, vihanneksia. Välimeren ruokavalio on terveellistä.*

(H3) *Ja kun täällä eläminen on niinku huomattavasti halvempaa, voi käydä ravintolassa usein syömässä. Eihän sitä Suomessa raaski. Ja viinin saa kaupasta.*

(H1) *Hyvä ruoka joo, täällä on hirmuisen hyvää ja edullista ruoka. Kyllä siitä täällä nauttii.*

(H2) *Täällä voi hyvin, aurinko paistaa, voi lähteä ulos, mennä kahville tai ottaa lasin viiniä. Ei ole kallista.*

Portimãon ja Alvorin katuja kulkiessani olen nähnyt paikallisten ravintoloiden kylttejä, bongannut sieltä ainakin sanoja *peixe* ja *piri piri*. *Pastel de nata* -leivoksia on tarjolla joka kahvilassa. Perustietoni portugalilaisesta ruoasta on tavallisen kaduntallaajan tasoa, mutta tapaamani suomalaiset ovat selvästi kulinaristeja ja ehkä niitä, joita Suomessakin nimitetään *foodieiksi*. Muistan lukeneeni ruokamatkailuun liittyvän artikkelin hiljattain. Siinä todettiin, että ruoka tarjoaa keinon ilmaista paikallista kulttuuria, asukkaiden ruokatottumuksia, paikallisia perinteitä ja ennen kaikkea elämäntyyliä (Getz ym. 2014, 225). Keskustelussa vilisee sellaisia sanoja kuin *cataplana*, *robalo*, *pregado*. Otan googlekääntäjän avukseni ja opin uutta: *robalo* tarkoittaa meriahventa ja *pregado* piikkikampelaa. Suomalaiset kertovat minulle, että *cataplana* on perinteinen Portugalin rantakalastajien ruoka Algarven alueelta.

Kulinarismi sanana ohjaa mieleni toiseen sanamielleyhtymään: hedonismiin. Aristoteleen käsitys onnellisuudesta elämän korkeimpana päämääränä tunnetaan eudaimonismina. Näkemys eroaa hedonismista, jossa elämän päämääränä pidetään nautintoa. Onnellisuuden taloustieteessä on utilitarismiin pohjautuva hedonistinen painotus; se nojaa psykologiseen hedonismiin, mikä tarkoittaa oletusta, että ihmisen toiminta perustuu mielihyvän tavoitteluun ja subjektiivisesti koetun hyvinvoinnin jatkuvaan maksimoimiseen. Lagerspetz (2011, 85) kirjoitti hedonismissa hyvinvoinnin yhdistymisestä miellyttäviin kokemuksiin. (Niiniluoto 2015, 195)

Lähiravintoloissa avallaan jo ovia, ja siellä täällä näkyy jo pieniä porukoita, jotka ovat selvästi suuntaamassa ruokailemaan tai ainakin aperitiiville. Minunkin seurueeni kertoo olevansa menossa lähelle pieneen baariin miettimään, mikä olisi tälle päivälle kiva ruokaravintola. Kohteliaita kun ovat, kutsuvat minut mukaan. Suostun ilomielin ja mietin, saisinkohan ohjattua

keskustelua terveysaiheeseen, Välimeren ruokavalion terveysvaikutuksehan kuulin jo mainittavan. *Saudé*, saattaa portugalilainen sanoa maljaa kohottaessaan. Sama sana tarkoittaa myös terveyttä.

Kävelemme meren rannalta Alvorin keskustaani pieniä katuja pitkin. Yksikaistaisen mukulakivikadun molemmin puolin on ravintoloita, baareja ja pieniä putiikkeja, joiden edessä on värikkäitä postikortti- ja matkamuistomagneettitelineitä. Yksi toistuva teema on Portugalin matkailua symboloiva värikäs kukko. Legendan mukaan Barcelosin kaupungissa Santiago de Compostelaan matkalla ollut galicialainen mies pidätettiin ratkaisemattomasta rikoksesta epäiltynä. Vakuutteluista huolimatta hänet tuomittiin hirtettäväksi. Ennen teloitusta mies sanoi tuomarille, että pöydällä oleva paistettu kukko kiekuisi hänen syyttömyytensä merkiksi. Ja ihme tapahtui: kukko nousi pöydältä ja kiekui juuri kun miestä oltiin hirttämässä. Tuomari kiirehti teloituspaikealle ja totesi hirttoköyden sotkeutuneen estäen miehen tukehtumisen. Mies vapautettiin. Vuosia myöhemmin hän palasi kaupunkiin ja rakensi muistomerkin São Tiagolle (Pyhä Jaakob) ja Neitsyt Marialle. ([visitportugal.com](http://visitportugal.com).)

En nyt pysähdy matkamuisto-ostoksille emmekä suuntaa syömään kukkoa tai piri-piri-kanaa, vaan suuntaamme telttakatokselliseen ulkoilmakahvilaan keskustelemaan terveydestä.

*(H4) Alun perin tulini tänne korjaamaan kuntoani, ja hyvään alkuun sen saikin, paino putosi ja verenpaine laski ja muutkin asiat korjaantui.*

*(H2) Terveystyistä mä haluan pysyä Suomessa kirjoilla. Sitä varten on veroja maksanut että saa terveyspalvelut.*

*(H1) Täällä pääsee hyvin lääkäriin, ei se mitään maksa. Monipuolisesti on tutkimuksiin päässyt. Ja sitten Suomessa kesällä voi ottaa toisen mielipiteen.*

*(H3) Ja onhan se tavallaan mentaalipuolikin, että kun Suomessa on synkkää ja pimeää, inhottava ilmapiiri ja täällä on aurinkoa.*

Vaikka aurinko on jo laskenut, on vielä lämmintä. Terveyskeskustelua kuunnellessani mietin ilmaston ja auringonvalon vaikutusta hyvinvointiin. Vaikka on toukokuu, tunnen vielä nahoissani pitkän, auringonvalottoman ja lumisen talven vaikutukset. Psykiatrian erikoislääkäri Timo Partosen (2023) mukaan kaamosmasennusta sairastaa 1–2 prosenttia suomalaisista, lisäksi 20–30 prosenttia väestöstä kärsii kaamosväsymyksestä. Ensisijainen hoito on

kirjasvalohoito. Aurinkoinen Algarve on varmasti tehokas hoito kaamosoirehdintaa vastaan. The Met Officen (2024) mukaan Algarven alueella on keskimäärin yli 300 aurinkoista päivää, mikä tekee siitä yhden Euroopan aurinkoisimmista alueista ja on verrattavissa Kaliforniaan.

Tutkimusten mukaan terveys on suomalaisten tärkein arvo. Terveys nähdään usein olennaisena osana hyvinvointia ja se on yksi elintason tärkeimmistä tekijöistä. Käsitteenä terveys on yleisluontoinen, sillä sen puutteeseen liittyy monenlaisia oireita. Haluamme yksilöinä säilyä mahdollisimman terveinä, ehkäistä sairauksia ja huolehtia sekä fyysisestä että henkisestä hyvinvoinnistamme. Samaan aikaan odotamme kansakuntana, että terveydenhuoltojärjestelmä on hyvin järjestetty, tehokas ja oikeudenmukainen. (Allardt 1976, 134; Niiniluoto 2015, 226)

Hyvin suunniteltu ja toteutettu julkinen terveydenhuoltoverkosto on ollut suomalaisen hyvinvointivaltion perusta. Se on tarjonnut kaikille kansalaisille valistusta, terveyden seurantaa, perushoitoa, hoivaa ja kuntoutusta heidän tarpeidensa mukaan, riippumatta iästä, varallisuudesta, asuinpaikasta tai yhteiskunnallisesta asemasta, Niiniluoto on korostanut (2015, 226).

Meinaan kysyä, edustaako tämä joukko tuota enemmistöä suomalaisista, joiden mukaan terveys on tärkein hyvinvointiarvo. Joudun jättämään aiheen toiseen ajankohtaan, kun en viitsi katkaista käynnissä olevaa mökkikeskustelua. Kati Pitkäsen ja Olga Hannosen (2024) artikkelissa kirjoitettiin vapaa-ajan asumisen ja sen tutkimuksen muutoksesta. Mökkimatkailu on nykypäivänä paljon muutakin kuin pohjoismaissa suosittua mökkeilyä. Haastateltavani viettävät osan vuotta Suomessa, valtaosin juuri mökillä. Nykyään puhutaan monipaikkaisuudesta, second home -tutkimuksesta, elämäntapaliikkuvuudesta, etätyömatkailusta ja diginomadismista. Tutkimusjoukkoni on sellaista, jota ehkä muutama vuosikymmen sitten olisi kutsuttu pirteiksi eläkeläisiksi. Tänäpäin heistä moni on pari kertaa vuodessa pendelöiviä muuttolintuja, joiden pesimispaikka on Suomessa mökillä ja toinen täällä Algarvessa. Toiset muuttavat, mutta toiset samankaltaisissa olosuhteissa eivät. Kysyn mielipidettä siihen, miksi näin on.

*(H4) No mä luulen, että se on sitä, että täällä on samankaltaisia, se on luonnekysymys. Ne, jotka on ollut rohkeita ja on lähteneet tänne. On ollut rohkeus irrottautua ja lähteä maailmaan, niin se on.*

Saara Koikkalainen ja David Kyle (2015) kirjoittivat mahdollisten tulevaisuuksien kuvittelusta muuttoliikkeiden tutkimuksessa; olisi hyödyllistä, jos tutkittaisiin kertomuksellista itsensä

kuvittelua vieraassa kohteessa elämisestä. Nämä ihmiset ovat rohkeasti kuvitelleet muuttavansa vieraaseen maahan ja toteuttaneet sen.

## 5. HYVINVOINNIN OSA-ALUEET

### 5.1 Navigare necesse est – purjehtiminen on välttämätöntä

Aamu valkenee kirkkaana ja lämpimänä. Kotoa saatu viesti kertoo, että hiihtokausi on ohi ja lumet ovat viimein sulamassa. Portugalin korkein kohta, Serra da Estrelan vuoristo 1993 metriä meren pinnan yläpuolella Keski-Portugalissa on harvoja paikkoja tässä maassa, missä lunta saattaa olla (Santos 2023). Tänäpäin emme ole sinne menossa, vaan suuntana on vuoristokylä Monchique. Olen ottanut vastaan kutsun päivän mittaiselle roadtripille. Ensimmäinen etappimme on Sagres eli tuttavallisemmin Land's End.

Päivästä on tulossa kuuma ja poikkean vesiestoksilla Intermarché'ssa lähellä tapaamispaikkaamme, tutuksi käynyttä liikenneympyrää, jota valtava araucaria asuttaa. Onkohan siinä jouluisin valot? Mustarastaat laulavat villisti ja hassun näköiset harakat pomppivat pensaiden alla ja aidoilla. Iberian harakka tai siniharakka (*Cyanopica cyanus*), Pyreneiden niemimaan oma harakka on sirompi ja värikkäämpi kuin kotoiset suomalaiset versiot. Lintujen laulun seasta erotan iloista puheensorinaa: matkaseurueeni on jo aamukahvinsa nauttanut ja olemme valmiita suuntaamaan Alvorista länteen.

Kiertelemme maaseututeitä. Jokien suistoissa seisoo flamingoja, isosarviset lehmät laiduntavat johanneksenleipä- ja oliivipuiden varjoissa. Joudumme pysähtymään, kun vanha lammaspaimen laumansa kanssa kulkee edellämme. Kysyn matkakumppaneiltani, mitä hyvinvointi heille tarkoittaa.

*(H2) Hyvinvointi sanana tarkoittaa tietenkin fyysistä ja henkistä hyvinvointia.*

*Täällä oon henkisesti onnellisempi, iloisempi ja tyytyväisempi elämääni, vaikken kyllä pessimisti koskaan oo ollut.*

*(H1) Kyllä se on, että terveysjutut on tietysti tärkein. Sairaanhoidopalvelut.*

*(H3) Joo, että saa hoitoa vaivoihin, kun jo ikää tullut.*

Muistelen vielä eilisiä terveysaiheisia keskustelujamme ja Allardtin (1976, 38) hyvinvoinnin ulottuvuuksien jaottelua. Allardtin kolmijaon mukaan *having*-ulottuvuus liittyy aineellisiin resursseihin, mitaten myös terveyttä. Martela (2022; 2024) on muokannut kolmijakoa nykyaikaisemmaksi ja sijoittaa terveyden *being*-ulottuvuuden alle. *Being* viittaa ihmisen

sisäiseen kokemukseen ja arvioon omasta hyvinvoinnista, mukaan lukien terveyden. (Allardt 1976, 38)

Niin tai näin, *terveysjutut ovat tietysti tärkeitä*, totesivat tutkittavani. Mieleeni tulee lukioaikaisen kuvaamataidon opettajani usein käyttämä sanonta: ”mikään ei ole niin tärkeää kuin puutarhanhoito, eikä sekään ole tärkeää”. Olemme kohta saapumassa 1400-luvulta peräisin olevaan koulutuskeskukseen, joka on nykyään suosittu turistinähtävyys, museo ja maamerkki niemimaan lounaisosassa. Historiallinen paikka ja merellinen ilmapiiri tuo mieleeni toisen, paljon käytetyn sanonnan: ”navigare necesse est”. Lause purjehtimisen välttämättömyydestä on lähtöisin Plutarkhosin kertumuksesta, jonka mukaan Roomalainen kenraali Gnaeus Pompeyus (75–45 eaa) motivoi miehistöään myrskyssä, jotta viljalasti saataisiin perille Roomaan. Lause on ollut suosittu jo vuosisatojen ajan ja siitä on tullut energian, kasvun ja kehityksen motto. Navigare necesse est oli myös Hansaliiton tunnuslause. Sanontaa on käytetty paljon myös runoudessa, portugalilainen runoilija Fernando Pessoa (1888–1935) käytti sitä runossaan parafrasina ”elämä ei ole välttämätöntä, mutta luominen on”. (Giménez-Candela 2013.)

Sagres liitetään löytöretkien aikakauteen. Yleensä tulee mieleen Kristoffer Kolumbus, mutta hänen yhteytensä Sagresiin on heikko. Toki Kolumbus vietti merkittävän osan nuoruudestaan Portugalissa ja oli naimisissa portugalilaisen kanssa. Navigaation kehitystyö ainakin vaikutti Kolumbukseen ja kiinnostusta löytöretkiin saattoi lisätä Portugali-yhteys. Sagresissa on säilyneenä valtaosa portugalilaisen prinssin Henrik Purjehtijan perustamasta purjehduskoulusta. Koulutuskeskus oli paljon enemmän kuin purjehduskoulu: siellä työskenteli kartografeja, navigoinnin asiantuntijoita ja merimiehiä yhdessä valmistellakseen löytöretkiä ja navigointitaitoja kehitellen. Vaikkei itse pitkille meriretkille osallistunutkaan, tutkimusretkien rahoittajana Henrik Purjehtija oli merkittävä henkilö vaikuttamassa Portugalin nousuun merimahdiksi 1400-luvun alkupuolella. (Berndl ym. 2007, 198–199; 296–298.)

Navigoimme turistikojujen ohi museon lippujonoon. Keskustelu hyvinvoinnin ulottuvuuksista jatkuu viileässä, vanhojen kiviseinien sisällä.

(H2) *Ja ihmissuhteet, ystävät. On tärkeää, että on kontakteja.*

(H1) *Niin, ja tää yhteisö, mikä täällä toimii.*

(H3) *On sillä merkitystä kans.*

(H4) *Ja perhesuhteet tietysti, yhteydenpito perheen kanssa.*



Niiniluodon (2015, 193; 256) mukaan ihmissuhteet, rakkaus ja perhe tarjoavat väylän itsekunnioitukseen ja ne menevät onnellisen elämän edellytyksinä suomalaisten arvostuksissa esimerkiksi työn merkityksen edelle heti terveyden jälkeen. Hyvinvoinnin *loving*-ulottuvuus korostaa ihmisen sosiaalista luonnetta, mittaa yhteisyyssuhteita kuten perheyhteisyyttä, ystävyysuhteita, rakkautta ja toveruutta. Se viittaa elämänlaatuun ja inhimilliseen vuorovaikutukseen yhteisön sekä luonnonympäristön kanssa. (Allardt 1976; Martela 2024.)

Jyrkiltä kallioilta on komea näkymä Atlantille. Purjehduskoulun takapihalta lähtee pieni luontopolku joka pitkospuineen muistuttaa etäisesti Lapin karuja vaellusreittejä. Kasvisto on täällä tietenkin erilainen, jopa rikkaruohot kukkivat komeasti. Seurueesta usea tietää nimiä kasveille ja loput etsitään puhelimella. Kävelyn aikana keskustelu kääntyy taas hyvinvoinnin tekijöihin.

(H1) *Hyvinvointiin kuuluu hyvä elintaso. Riittävä elintaso.*

(H2) *Ja että on niinku miellyttävää olla, kun kaikki palvelut on kiitettävällä tasolla, pankkipalvelut, infra, sairaanhoitopalvelut.*

(H4) *Kyllä siihen kuuluu talouden tasapaino. Nämä olosuhteet. Tuoretta ja hyvää ruokaa. Aurinko, rannat, ruoka ja viinit.*

(H3) *Hyvä ruoka on tärkeää.*

Hyvinvointi ymmärretään joskus pelkästään sosiaaliturvana, mutta sen merkitys on myös laajempi. Ensinnäkin se voi viitata aineelliseen vaurauden ja fyysisten perustarpeiden tyydyttämiseen, kuten elintasaan, asumiseen, koulutukseen, työllisyyteen, taloudentilaan ja ympäristöön. Toiseksi se sisältää turvallisuuden, johon kuuluvat sosiaaliturvan lisäksi myös läheiset ihmissuhteet, perhe, ystävät ja rakkaus. Kolmanneksi hyvinvointi tarkoittaa henkistä hyvinvointia, joka kattaa sekä subjektiivisen hyvän olon, tyytyväisyyden ja mahdollisuudet itsensä toteuttamiseen ja kehittämiseen. (Niiniluoto 2015, 250.)

## **5.2 Equilibrium - tasapaino**

Kalastaja tasapainottelee lähes pystysuoralla kalliojyrkänteellä monimetrisen onkivapansa kanssa. Korkeanpaikankammoisella ei ole mitään asiaa lähellekään, enkä uskaltaisi kyllä muutenkaan häiritä tuota touhua. Lahdenpoukaman toinen ranta on yhtä kallioista ja jyrkkää,

näen valtaviin aaltojen pärskeet tänne asti. Ehkä siellä harrastetaan toista vaarallista lajia, hanhenkalojen (eng. *barnacle* tai *lucifer's finger*) keräämistä (Castelo Branco 2020).

*(H2) Kyllä se on hyvinvointia, että saa olla ja mennä, harrastaa ja tehdä mitä haluaa.*

*(H1) Niin. Ja täällä on kulttuuritapahtumia, musiikkitapahtumia, konsertteja, ilmaiskonsertteja. Ja on helppo mennä Lissaboniin, siellä maailmantähdet esiintyy, kyllä Portimãossakin, mutta Lissabonissa varsinkin.*

*(H4) Nämä kaikki yhdessä vaikuttaa viihtyvyyteen. Ja kun on tapahtumia, ohjelmaa, niin viihtyvyys paranee.*

*(H3) Tavallaan se on tämän viihtyvyyden peruslähtökohta, kun asiat on kohdallaan ja toimivia. Ei ole koskaan tullut mieleen, että kesken kauden lähtis Suomeen.*

Onnellisuus subjektiivisena kokemuksena kuuluu hyvään elämään. Allardtin (1976, 32–39; 185; 234) hyvinvointiteoriassa onnellisuutta mitattiin tyytymättömyys- ja viihtyvyysasenteilla. Viihtyvyys tarkoittaa sosiaalisen yhteenkuuluvuuden ja elinympäristön mukavuuden lisäksi mahdollisuutta toteuttaa ja ilmaista itseään, mahdollisuutta elää merkityksellistä elämää ja osallistua yhteiskuntaan. Toisin sanoen viihtyvyys kattaa sekä ihmissuhteiden laadun että ympäristön ja yksilöllisten mahdollisuuksien vaikutukset siihen, miten ihminen kokee oman elämänsä mielekkääksi ja nautittavaksi. (Allardt 1976, 32–39; 185; 234.)

Ihminen on aktiivinen toimija. *Doing* ulottuvuus tuo esiin ihmisen toiminnallisen ja tavoitteellisen olemuksen ja tuo mahdollisuuden tarkastella ihmisen toimien kestävyyttä sekä aktiviteettien vaikutusta hyvinvointiin. Sillä viitataan autonomiaan ja osallisuuteen sekä tarpeeseen kokea merkityksellisyyttä. (Martela 2022, 564–566.)

Viihtyisihän täällä pitempäänkin, mutta jatkamme matkaa rannikkoa pitkin tarkoituksena ajaa takaisin Alvorin Monchique'n vuoristokylän kautta. Sitä ennen pysähdymme pieneen rantaravintolaan Portugalille tyypillistä kalaruokaa syömään. Odotellessani *sardinhas assadas* (hiilillä grillattuja sardiineja) annostani katselen rannalta nousevia surffaajia. Näky ei vastaa sitä mielikuvaa, minkä olin mielessäni piirtänyt kuunnellessani nuorempien veljeni Portugalin surffausmatkakertomuksia. Tässä näkymässä ja todellisuudessa märkäpukuun pukeutuneet henkilöt ovat selvästi eläkeiän saavuttaneita harmaapartoja. Aika aktiivista, ajattelen. Toisaalta

samaan aikaan ehkä meillä Lapissa Pallaksen offareita laskee samaan aktiiviseen eläkeläisluokkaan kuuluvaa porukkaa.

Mutkittelevilta vuoristoteiltä avautuu näkymä laaksoon ja meri siintää horisontissa. Pikkuhiljaa alkaa hämärtää ja Alvorin ja Portimãon valot syttyvät tuikkien. Kertaamme vielä päivän keskusteluja ja kokemuksia.

(H3) *Näistä se muodostuu, hyvinvointi.*

(H2) *Ja voi tuottaa iloa sukulaisille ja tuttaville, kun ne tulee käymään kylässä.*

(H4) *Hyvinvointi tarkoittaa sitä, että on jotenkin tasapainossa. Ettei tarvi olla itseään vastaan, vastoin omaa sisäistä kelloa ja rytmiä olla. Ja kun on eläkkeellä, ei tarvitse olla enää itseään vastaan.*

Ihminen on myös kokeva olento. Hyvinvoinnin *being*-ulottuvuus viittaa ihmisen sisäiseen kokemukseen ja arvioon omasta hyvinvoinnista. Sillä tarkoitetaan itsensä toteuttamista ja se liittyy tarpeisiin, joiden tyydyttäminen määrittyy yksilön suhteessa yhteiskuntaan. Allardtin (1976, 38) mukaan vieraantunut ihminen ei ole oma itsensä suhteessa yhteiskuntaan, maailmaan ja luontoon, vaan hänestä tulee esine tai osa kokonaisuutta, jonka merkityksen ulkopuoliset voimat määrittelevät. Being sisältää ajatuksen fyysisestä ja henkisestä terveydestä ja tarkoituksellisen elämän elämisestä altruistisessa hengessä itsekkyyden sijaan. (Martela 2024.)

Niiniluoto (2015, 195–196) viittaa kantilaiseen velvollisuusetiikkaan sanoessaan, että ihmisen tärkein tehtävä on kehittää ja käyttää omia kykyjään: elämän tarkoitus ei ole onnellisuuden tavoittelu, vaan itsensä toteuttaminen, työn tekeminen ja toisten hyväksi toimiminen.

### **5.3 Post scriptum - jälkikirjoitus**

Siihen aikaan, kun kirjeiden ja postikorttien kirjoittaminen oli vielä yleistä, oli usein tapana kirjoittaa lopuksi p.s. tai ps eli post scriptum, kun haluttiin vielä tuoda esiin jotain merkittävää, joka oli jäänyt kirjoittamatta varsinaiseen kirjoitukseen. Myös tässä analyysin vaiheessa on syytä tuoda esiin muutamia huomioita haastattelujen sisältöön liittyen, tai liittyen tutkimusaiheen kannalta oleellisiin seikkoihin, joita ei haastatteluissa sanottu ääneen.

Voidaan pohtia, enkö tutkijana ymmärtänyt kysyä oikeita ja tarkentavia kysymyksiä. On myös mahdollista, että tutkittavat pitivät joitakin aiheeseen oleellisesti liittyviä asioita niin itsestään selvinä tai jopa merkityksettöminä, että ne jäivät kokonaan mainitsematta.

Yksi huomion ulkopuolelle jäänyt hyvinvointiin ja erityisesti hyvinvoinnin terveysulottuvuuteen vaikuttava asia on suomalainen sosiaaliturva. Eläkeläisten verotusasiat tulivat osassa haastatteluita esiin, mutta esimerkiksi terveydenhuollon kustannuksia ei mainittu. Suurin osa haastatelluista viettää osan vuodesta, mitä ilmeisimmin puoli vuotta kerrallaan, Suomessa.

Suomen sosiaaliturvan säilyttää silloin, jos oleskelee tilapäisesti ulkomailla EU/ETA-maissa (tai Iso-Britanniassa tai Sveitsissä) enintään 6 kuukautta. Tällöin Suomessa julkinen ja Kela-korvattu yksityinen terveydenhuolto on käytössä kuten jatkuvasti Suomessa asuessa. Jos muutto ulkomaille on pysyvää, Suomen sosiaaliturva ja sairausvakuutus päättyvät muuttopäivään. Sairaanhoidon kustannuksista vastaa kuitenkin maa, joka maksaa eläkkeen. Eläkkeensaajan eurooppalaista sairaanhoitokorttia varten uudessa asuinmaassa pitää rekisteröityä. Rekisteröinti ja oikeudet voivat vaihdella paikallisen lainsäädännön ja järjestelmien mukaan. (Kela 2024.)

Digi- ja väestötietovirasto (DVV) arvio, onko henkilöllä ulkomaille muuton jälkeen Suomessa kotikuntaa. Jos DVV rekisteröi kotikunnan Suomeen, voi silloin hyödyntää kaikkia julkisen terveydenhuollon palveluja kuten muutkin kunnan asukkaat, samanlaisilla maksuilla. Mikäli muuton jälkeen ei ole kirjattua kotikuntaa Suomessa, on silloin oikeutettu vain kiireelliseen hoitoon julkisessa terveydenhuollossa ja silloin myös vastaa itse hoidon kustannuksista. (EU-terveydenhoito 2024)

Toinen selitys ”puolivuositaispendelöintiin” voi olla matkavakuutukset, joista ei myöskään haastattelutilanteessa ollut puhetta tutkijan eikä liioin tutkittavien toimesta. Vakuutusyhtiöillä lienee melko yhteneväiset käytännöt ja tässäkin asiassa oleellista on, mikä on ilmoitettu vakituiseksi asuinpaikaksi. Matkustajavakuutuksen enimmäispituus voi olla 180 eli kuuden kuukauden matka. Jos matka on yksittäinen, kestoa voi pidentää erillisellä jatkoajalla siinä tapauksessa, että vakuutettava ei ole viimeisen kahden vuoden aikana ollut yli vuoden ulkomailla. Lisäksi vakuutuksesta ei makseta korvauksia, jos vakuutetun vakituinen koti ja osoite eivät sijaitse Suomessa. Vakuutetun on siis asuttava pysyvästi Suomessa. (Pohjola Vakuutus 2024.)

On myös syytä mainita, että tutkimusaineistossa oli laajasti sellaista materiaalia, joka jätettiin tutkimuksessa huomioimatta. Tällainen analyysistä poisjätetty aineisto sisälsi tutkittavien kertomia sairauskertomuksia ja terveystietoja, ja niiden käyttäminen ei olisi tutkimuseettisesti oikeutettua tämän tyyppisessä tutkimuksessa. Myös tutkittavien anonymiteetin säilyttämisen kannalta tietojen poisjättäminen on perusteltua.

Eräs hyvinvoinninkin kannalta merkittävä käsite on koti. Haastatteluissa koti -sana mainittiin kerran (sitaatti luvun lopussa). Aiheesta riittäisi useaan tutkimukseen ja sitä on tutkittukin. Sirpa Uimonen (2019) on kuluttajaekonomian väitöskirjassaan tutkinut kodin tuntua merkityskokonaisuutena ja haastatellut nimenomaan Algarven alueella asuvia suomalaisia. Väitöskirja sisältää paljon pohdintoja ja löydöksiä, jotka kuulostavat sopivilta myös oman tutkimuskohteeni kontekstiin, erityisesti juuri niihin rivien väliin jääneisiin tai mainitsemattomiin. Uimosen mukaan kodin tuntu määriteltiin mielen sisäiseksi olotilaksi. Väitöskirjan johtopäätöksissä todettiin, että suomalaiset ovat muuttaneet Algarveen asti päästäkseen irti Suomen sosiaalisesta hierarkiasta ja ulkoapäin tulevista vaatimuksista. Väitöskirjassa pohditaan myös, koetaanko Portugalin auringon alla vapaudentunnetta, irrottautumista suomalaiseen elämänmenoon kuuluvasta protestanttisen etiikan vaatimuksesta ”työ ensin, sitten huvi”. (Uimonen 2019, 189–192.)

”Home is where the heart is”, lauloi Elvis aikoinaan. “Kotini on linnani”, “oma koti kullan kallis”. Kotiin liittyy paljon sanontoja ja kotiinpaluun tunteen käsitys on kaikille tuttu. Analyysini ensimmäisessä osassa muistelin Koivu ja tähti -satua koti-ikävään liittyen. Koti ja suomalaisuus teemana tuo mieleen Topeliuksen, yhden merkittävimmästä kotia koskevan ideologian muotoilijoista Suomessa. Topeliukselle rakkaus omaa kotia kohtaan laajeni kattamaan kotikylän, kotikaupungin ja kotimaan ja lopulta ulottui koskemaan koko ihmis- ja luomakuntaa (Niiniluoto 2015, 241). Tutkimukseeni osallistuville koti Algarvessa on koti sydämessä.

*(H2) Sitä lentokonetta ei ole vielä tullut, että lähdettäisiin lopullisesti Suomeen.  
Täällä me tullaan aina kotiin.*

## 6. YHTEENVETO

Tässä tutkielmassani tarkastelin ilmiönä suomalaisten eläkeläisten muuttamisesta etelään. Tutkimuksen avulla pyrin lisäämään ymmärrystä siitä, mitä hyvinvointi tarkoittaa ulkomaille muuttaneille eläkeläisille. Tutkimuksen pääkysymykseen olen pyrkinyt vastaamaan osakysymysten avulla. Ensimmäisellä, teoreettisella osakysymyksellä pohditaan, mitä subjektiivisella hyvinvoinnin käsityksellä tarkoitetaan. Toinen osakysymys liittyi tutkimuksen metodologiaan: miten hyvinvointia voidaan tutkia narratiivien avulla. Kolmas osakysymys esitettiin tutkimuksen empiiriselle aineistolle: miten suomalaiset eläkeläiset kokevat Portugaliin muuton vaikuttaneen heidän hyvinvointiinsa.

Tutkimusaineisto hankittiin yksilöhaastattelulla Algarvessa toukokuussa 2024. Aineiston analyysissa käytin narratiivisuuden menetelmiä teemoittelun ja tyyppikertomusten rakentamisen avulla. Analyysin kirjallinen vaihe toteutettiin bricolage-menetelmää käyttäen, jolloin analyysitekstistä luotiin oma tarinansa. Tarinallisuus oli tässä analyysitavassa oma elementtinsä, joka palveli myös sitä tutkimuseettistä lähtökohtaa, että pienen tutkimusjoukon anonymiteetti säilyy. Lähestymistapa oli luova ja taiteellinen, ja saattoi jättää akateemisenkin lukijan hämmentyneeksi. Halusin proosallisella tyyllillä kuitenkin arvostaa tutkielman ja analyysin lukijaa; kaikkea ei tarvitse pureskella ja selittää valmiiksi, myös tulkinnalle ja filosofiselle pohdinnalle voidaan pro gradu -tutkielmassa jättää tilaa. Esa Saarisen (2003, 9) mukaan filosofia toimii apuvälineenä elämän hallinnan taitojen kehittämisessä ja sydämen äänen tutkimisessa tieteen ja taiteen keinoin, tarkoituksena haastaa lukija/kuulija palauttamaan mieleen, mitä hän todennäköisesti jo tietää.

Vastauksena metodille osoitettuun tutkimuskysymykseen voidaan sanoa, että hyvinvointia voidaan tutkia etnografisella otteella narratiivien avulla. Aineistosta nousi teemoja, jotka vastaavat muihin tässä tutkimuksessa asetettuihin tutkimuskysymyksiin.

Tutkimuksen lisäkysymyksen avulla pyrittiin valottamaan käsitystä hyvinvoinnista ja miten Portugaliin muutto on ollut hyvinvointiin vaikuttava tekijä tutkimusjoukossa. Aineisto nosti esiin tekijöitä eläkeläisten muuttopäätöksen taustalla. Portugalin vetovoimatekijät koettiin tutkimusjoukossa voimakkaana erityisesti ilmaston suotuisuuden kautta. Tärkein ja kaikkien tutkittavien esille tuova asia oli ilmaston koettu terveys- ja hyvinvointivaikutus. Suomen talvikuukausia pidettiin erityisen ikävänä asiana liukastumisen pelon ja lumen tuoman riesan

kautta. Suomen talvi-ilmaston synkkyys ja pimeys rasittivat, kaipuu valoon ja aurinkoon oli suurta. Myös Suomen henkinen ilmapiiri, negatiivisuus ja nurkkakuntaisuus koettiin Suomesta poistyyntäväksi tekijäksi.

Auringonvalossa ja -paisteessa on helppo hoitaa henkilökohtaista hyvinvointiaan. Eri aktiviteetit lisäävät mahdollisuutta terveyden ylläpitoon ja myös auttavat monien sairauksien tai oirehtimisten hoidossa. Hyvinvointi- ja onnellisuustutkimukset osoittavat, että suomalaiset arvostavat terveyttä ja se nostetaan hyvinvoinnin arvohierarkiassa kärkeen. Terveyden suuri arvostaminen toistuu tutkimuksissa vuodesta toiseen. Tämä tutkimus vahvistaa aiempien tutkimusten tuloksia terveyden merkityksellisyyden osalta. (Allardt 1976; Niiniluoto 2015)

Hyvinvointi subjektiivisena käsitteenä tutkittaville tarkoitti ennen kaikkea terveyttä. Terveyttä edistävän ilmaston lisäksi harrastusmahdollisuuksia mainittiin paljon. Havaittavissa oli, että erilaiset aktiviteetit harrastuksina eivät laajalti olleet tutkittavien doing-ulottuvuudessa, vaan pikemminkin mahdollisuus niihin. Tärkeä hyvinvointitekijä, jota ei suoraan nimetty tai esitettiin kiertoilmauksin, oli vapauden ja riippumattomuuden kokeminen. On monenlaisia mahdollisuuksia, mutta saa olla sitä mitä on. Tai niin kuin yksi tutkittavista muotoili: ”*ei tarvi olla itseään vastaan.*”

Allardt (1976, 38) kolmijaon mukaan *having*-ulottuvuus liittyy aineellisiin resursseihin. Talouden tasapaino, riittävä elintaso kuuluu myös tutkittavien hyvinvointikäsitteeseen. Kaikki tutkittavat antoivat suurta arvoa hyvälle ravinnolle, se oli myös yhteisöä yhdistävä tekijä. Hyvinvoinnin *loving*-ulottuvuus viittaa elämänlaatuun ja inhimilliseen vuorovaikutukseen yhteisön sekä luonnonympäristön kanssa (Allardt 1976, 38). Ystävien ja perheen merkitys hyvinvoinnille koettiin tärkeäksi. Paikallisen suomalaisyhteisön merkitys oli toisille haastateltavista suurempi kuin toisille. Arvoa annettiin sille, että osaamista ja apua käytännön asioihin on saatavilla omalla äidinkielellä tarvittaessa. Samanhenkisten ihmisten kanssa verkostoituminen koettiin merkitykselliseksi, etenkin kuin integroituminen paikallisväestöön on vähäistä, johtuen suureksi osaksi puutteellisesta kielitaidosta.

Onnellisuus, tyytyväisyys ja hyvinvointi ovat toisiaan lähellä olevia käsitteitä. Onnellisuus ja onni -sanat eivät tässä tutkimuksessa tulleet haastatteluissa esiin, mutta se oli tulkittavissa elämään tyytyväisyytenä. Onnellisuustutkijat ovat tunnistaneeet taloudellisten tekijöiden ohella myös muita merkittäviä ominaisuuksia, joilla on mitattavissa oleva vaikutus koettuun tyytyväisyyteen. Näitä ovat muun muassa perhesuhteet, terveys, työ, luottamus, vapaus ja arvomaailma. Nämä havainnot tukevat aiemman sosiaalipsykologisen arvotutkimuksen

tuloksia. Voidaan olettaa, että ihmiset ovat yleensä tyytyväisiä elämäänsä, kun heidän tärkeinä pitämänsä arvot toteutuvat. Suomalaisille on ominaista, että onni ei usein näyttäydy konkreettisesti tässä ja nyt. Emme ole omaksuneet postmodernia lähestymistapaa, jossa pyritään löytämään välitön ilo nykyhetkessä. Sen sijaan meille on luontevaa haaveilla kaukaisesta satumaasta, joka sijaitsee jossain toisaalla. Tämä näyttäytyi tutkimuksessani tavassa, millä tutkittavat puhuivat elämästä Portugalissa ja Suomessa; aurinkoinen Portugali näyttäytyy idyllisenä aurinkomaana, Suomi synkkänä ja ikävänä paikkana. (Niiniluoto 2015, 193–196.)

Luontosuhteen vaalimisen merkitys esimerkiksi kasvien kasvattamisen ja luonnon vihreyden kautta tuli esiin Portugalin vetovoimatekijöistä keskustellessa, mutta sitä ei mainittu hyvinvoinnin käsitteeseen kuuluvaksi. Samalla tavalla mainitsematta jäi sana arki. Voi olla, että sanana arki on niin arkinen, ettei sitä huomaa sanoa. Myös termien määrittelyä olisi voinut tarkentaa, esimerkiksi käsite terveys: mitä terveys todella merkitsee kullekin tutkittavalle. Nämä poisjääneet sanat, teemat tai asiat saavat pohtimaan tutkimuksen kysymysten asettelua ja haastattelijan roolia haastattelutilanteessa. Narratiivisen tutkimuksen luonteeseen kuitenkin kuuluu, että haastateltavan ääni tulee esiin (esim. Laitinen & Uusitalo 2008).

Yksi tutkimukseni rajoituksista on pieni tutkimusjoukko, haastateltavia oli vain neljä henkilöä. Vaikka narratiivinen analyysi ei pyri saavuttamaan tilastollista yleistettävyyttä, on tutkimuksella selvästi kosketuspintaa aiempiin ja huomattavasti laajempiin hyvinvointitutkimuksiin, jotka toki valtaosin on toteutettu kvantitatiivisin menetelmin. Lisätutkimuksena olisi mielenkiintoista yhdistää hyvinvointitutkimuksessa sekä laadullinen että määrällinen tutkimus. Tämän tutkielmani aiheen käsittely ja analyysin tekeminen oli mielenkiintoinen prosessi, jota olisi voinut jatkaa loputtomiin, jos resurssit sallisivat. Eläkeläisten matkailuun liittyvät ilmiöt, erityisesti kausittainen matkustus on hedelmällinen tutkimusaihe. Entistä suurempi joukko eläkeläisiä matkustaa, aiempia sukupolvia terveempinä. Tulevaisuudessa tutkimuksellisesti kiinnostavaa on myös tarkastella, miten hyvinvointivaltiomme nykytilanne ja tulevat muutokset vaikuttavat kansainväliseen eläkeläisten muuttoliikkeeseen ja matkustamiseen: toistaiseksi vielä elämme aikaa, jolloin muuttolinnut säännöllisesti muuttavat etelään talveksi, auringonvaloa kohti.



## **KIITOKSET**

Tämä vuosi ja graduprojekti on ollut mielenkiintoinen matka myös oman hyvinvointini edistämiseen ja reflektointiin. Kiitos perheelleni, läheisilleni kaikesta tuesta ja ajoittaisen mykkyyteni sietämisestä – ilman tukeanne tämä ei olisi koskaan onnistunut. Kiitos innokkaalle tutkimusjoukolleni ja yhdyshenkilöilleni Portugalissa, toitte voin tälle leivälle. Kiitos ohjaajani Emily Höckert kannustuksesta ja luovuuden ruokkimisesta ja Maria Hakkarainen, kun autoit taipaleen alkupotkuissa ja uskoit minuun. Kiitos myös hyvinvoinnin ammattilainen Kati Kärnä sekä hyvinvointivaltiomme merkittävä linnake YTHS: olitte merkittäviä tekijöitä oman hyvinvointini kannalta tässä projektissa sekä tulevaisuudessa.

## LÄHTEET

- Aho, S. (1994). Matkailullisen vetovoiman koostumus ja esiintuominen. Teoksessa Aho, S. (toim.), Matkailun vetovoimatekijät tutkimuskohteina. Oulu, Oulun yliopisto, Pohjois-Suomen tutkimuslaitos.
- Alexandrova, A. (2018). Can the science of well-being be objective? *British Journal for the Philosophy of Science*. 69, 421-445 Haettu 8.11.2024 osoitteesta <https://philpapers.org/rec/ALECTS-2>
- Allardt, E. (1976). Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo, Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Arlander, A. (2022). Kasvien performanssit: kasvit, esittäminen ja esiintyminen kasvien kanssa. Teoksessa Mikkonen, J., Lehtinen, S., Kortekallio, K. & Korpelainen, N-H. (toim.) Ympäristönmuutos ja estetiikka. Finnish Society for Aesthetics Publication Series 2, 470–497. Haettu 24.11.2024 osoitteesta <https://doi.org/10.31885/9789526996103>
- Bal, M. (2009). *Narratology: Introduction to the theory of narrative*. Toronto, Buffalo, University of Toronto Press.
- Barbiano di Belgiojoso, E., Cela, E. & Lorenza Rimoldi, S. (2020). The Effect of Migration Experiences on Wellbeing Among Ageing Migrants in Italy. *Social Indicators Research* 161, 553-579. Haettu 14.11.2024 osoitteesta <https://doi.org/10.1007/s11205-020-02335-6>
- Ben-Asher, S. (2022). The virtuoso art of bricolage research. *Frontiers in Psychology*. Numero 13. Haettu 8.12.2024 osoitteesta <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.1068703/full>
- Berndl, K., Hattstein, M., Knebel, A. & Udelhoven, H-J. (2007). *Maaailmanhistoria*. Bath, Parragon Books Ltd.
- Braun, V. & Clarke, V. (2006) Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. Haettu 19.10.2024 osoitteesta <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Casagrande, J.C., Benitez Macorini, L.F., Avila Antunes, K., Pereira dos Santos, U., Ferreira Campos, J., Dias-Junior, N.M., Sangalli, A., Lima Cardoso, C.A., do Carmo Rabelo, L., Paredes-Gamero, E.J., dos Santos, E.L. & de Picoli Souza, K. (2014). Antioxidant and Cytotoxic Activity of Hydroethanolic Extract from *Jacaranda decurrens* Leaves. Haettu 23.11.2024 osoitteesta <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0112748>
- Castelo Branco, M. (2020). Lucifer’s fingers are a delicacy in Portugal – and fishermen are risking their lives to catch them. *Business Insider* 30.1.2020. Haettu 18.12.2024 osoitteesta <https://www.businessinsider.com/barnacles-portugal-delicacy-percebes-lucifers-fingers-dangerous-job-2020-1>

Cooper, C., Fletcher, J., Gilbert, D., Wanhill, S. & Shepherd, R. (1998). *Tourism Principles and Practice*. Singapore, Pearson Education.

eBird. Siniharakka. Haettu 15.12.2024 osoitteesta  
<https://ebird.org/species/azwmag2?siteLanguage=fi>

Ehn, B. (2014). Arjen yllätyksiä – huomaamattoman etnografia ja kulttuurianalyysi. Teoksessa Hämeenaho, P. & Koskinen-Koivisto, E. (toim.), *Moniulotteinen etnografia*, 59–75. Helsinki, Ethos ry.

Eläketurvakeskus (2024). Kansaneläkelaitos. Suomen virallinen tilasto. Eläketurvakeskuksen tilastoja 8/2024. Haettu 27.12.2024 osoitteesta  
<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/149827/tilasto-suomen-elakkeensaajista-2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

EU-terveydenhoito. Muutto ulkomaille eläkeläisenä. Haettu 18.12.2024 osoitteesta  
<https://www.eu-terveydenhoito.fi/terveyspalvelut-ulkomailla/muutto-ulkomaille/muutto-ulkomaille-elakelaisena/>

EVA (2021). Suomalaisten onnellisuus on hienoisesti laskenut. Tiedote 20.7.2021. Haettu 18.12.2024 osoitteesta <https://www.eva.fi/blog/2021/07/20/suomalaisten-onnellisuus-on-hienoisesti-laskenut/>

Fadjukoff, P., Kainulainen, S., Pirhonen, J., Saaranen, T., Valokivi, H. & Vaukonen, A. (2022). Sosiaalinen hyvinvointi turvaa terveyttä. *Sosiaalilääketieteen aikakauslehti*. Vuosikerta 59, nro 3, 327–335. Haettu 11.11.2024 osoitteesta <https://doi.org/10.23990/sa.111453>

Fludernik, M. (1996). *Towards a “natural” narratology*. Lontoo, Routledge.

Gehring, A.J. (2019). Pensioners on the move. A socio-legal study on retirement migration from the Netherlands to Spain and Turkey. Haettu 3.11.2024 osoitteesta  
<http://hdl.handle.net/2066/199680>

Genette, G. (1980). *Narrative discourse: An essay in method*. Ithaca, Cornell University Press

Getz, D., Robinson, R., Andersson, T. & Vujivic, S. (2014). Foodies and Food Tourism. *Tourism, Culture & Communications*. Numero 19, 225-226. Haettu 15.12.2024 osoitteesta  
<https://doi.org/10.3727/194341419X15554157596155>

Giménez-Candela, T. (2013). *Navigare necesse est*. Autonomous University of Barcelona. Haettu 18.12.2024 osoitteesta <https://revistes.uab.cat>

Global Wellness Tourism Economy (2018). *Global Wellness Tourism Report 2018*. Haettu 27.12.2024 osoitteesta <https://globalwellnessinstitute.org/industry-research/global-wellness-tourism-economy/>

Grénman, M., Räikkönen, J. & Wilska, T-A. (2014). Wellness-Elämyksellinen hyvinvointikulutus haasteena kaupalle ja palveluliiketoiminnalle. *Kulutustutkimus*. Nyt. 8(1),

45–59. Haettu 27.12.2024 osoitteesta [http://www.kulutustutkimus.net/nyt/wp-content/uploads/2014/09/4\\_Greenman-ym.pdf](http://www.kulutustutkimus.net/nyt/wp-content/uploads/2014/09/4_Greenman-ym.pdf)

Haavisto, I. (2019). Rahan takia. EVA:n analyysi 18.11.2019. Haettu 6.12.2024 osoitteesta [https://www.eva.fi/wp-content/uploads/2019/11/eva\\_analyysi\\_no\\_77.pdf](https://www.eva.fi/wp-content/uploads/2019/11/eva_analyysi_no_77.pdf)

Heikkinen, H. (2018). Kerronnallinen tutkimus. Teoksessa Valli, R. (toim.), Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2: Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin, 170–187. Jyväskylä, PS-Kustannus.

Hergé (1972). Tintti ja faaraon sikarit. Helsinki, Otava.

Huttunen, L. (2010). Tiheä kontekstointi: Haastattelu osana etnografista tutkimusta. Teoksessa Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. (toim.), Haastattelun analyysi, 39–63. Tampere, Vastapaino.

Hyvärinen, M. (2010). Haastattelukertomuksen analyysi. Teoksessa Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. (toim.), Haastattelun analyysi, 90–116. Tampere, Vastapaino.

Hämeenaho, P. & Koskinen-Koivisto, E. (2014). Etnografian ulottuvuudet ja mahdollisuudet. Teoksessa Hämeenaho, P. & Koskinen-Koivisto, E. (toim.), Moniulotteinen etnografia, 7–28. Helsinki, Ethos ry.

Hänninen, V. (2018) Narratiivisen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa Valli, R. (toim.), Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2: Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin, 188–208. Jyväskylä, PS-Kustannus.

Järviluoma, J. (2006). Turistin luonto. Tutkimus luonnon merkityksestä matkailun vetovoimatekijänä neljässä Lapin matkailukeskuksessa. Rovaniemi, Lapin yliopistopaino.

Kaasila, R. (2008). Eri lähestymistapojen integroituminen narratiivisessa analyysissä. Teoksessa Kaasila, R., Rajala, R. & Nurmi, K. (toim.), Narratiivikirja: Menetelmiä ja esimerkkejä, 41–67. Tampere, Juvenes Print.

Kalin, S., Levy, A.B. & Muñoz, M. (2024). Pensioners without borders: Agglomeration and the migration response to taxation. National Bureau of Economic Research. Haettu 12.10.2024 osoitteesta <http://www.nber.org/papers/w32890>

Kallinen, T. & Kinnunen, T. (2021). Etnografia. Teoksessa Vuori, J. (toim.), Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere, Yhteiskuntatieteellisen tietoaarkisto. Haettu 1.12.2024 osoitteesta <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/>

Kangas, H. & Tuohino, A. (2008). Lake Wellness – Uusi itäsuomalainen innovaatio? Matkailututkimus, 4(1), 23–41. Haettu 27.12.2024 osoitteesta <https://journal.fi/matkailututkimus/article/view/90825/49938>.

Kauppara, P. (1996). Miksi Kuusamoon? Tutkimus Kuusamon talvivetovoimatekijöistä. Oulu, Oulun yliopistopaino.

Kela. Suomesta ulkomaille. Haettu 18.12.2024 osoitteesta <https://www.kela.fi/suomesta-ulkomaille>

King, R. & Cela, E. (2023). International retirement migrants. Teoksessa Torres, S. & Hunter, A. (toim.), Handbook on Migration and Ageing. Haettu 12.10.2024 osoitteesta <https://doi.org/10.4337/9781839106774.00024>

King, R., Morettini, G. & Fokkema, T. (2019). The Marche: Italy's new frontier for international retirement migration. Population, Space and Place. Vuosikerta 25, numero 5. Haettu 12.10.2024 osoitteesta <https://doi.org/10.1002/psp.2241>

Koikkalainen, S. & Kyle, D. (2015). Imaging mobility: the prospective cognition question in migration research. Journal of Ethnic and Migration Studies. Haettu 15.12.2024 osoitteesta <https://doi.org/10.1080/1369183X.2015.1111133>

Konu, H. (2017). Hyvinvointimatka. Teoksessa J. Edelheim & H. Ilola (toim.), Matkailututkimuksen avainkäsitteet, 76–80. Lapland University Press.

Labov, W. 1997. Some Further Steps in Narrative Analysis. Haettu 20.10.2024 osoitteesta <http://www.ling.upenn.edu/~labov/sfs.html>.

Lagerspetz, E. (2011). Hyvinvoinnin filosofia. Teoksessa J. Saari (toim.), Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta, 79–105. Gaudeamus Helsinki University Press.

Laitinen, M. & Uusitalo, T. (2008). Narratiivinen lähestymistapa traumaattisten elämäkokemusten tutkimisessa. Teoksessa Kaasila, R., Rajala, R. & Nurmi, K. (toim.), Narratiivikirja: Menetelmiä ja esimerkkejä, 106–151. Tampere, Juvanes Print.

The Legend of the Cockerel of Barcelos. Visit Portugal. Haettu 15.12.2024 osoitteesta <https://www.visitportugal.com/en/node/139480>

Luz, B. (2024). Share of the population in Portugal 2021, by religion. Statista 4.9.2024. Haettu 5.12.2024 osoitteesta <https://www.statista.com/statistics/1423148/portugal-population-by-religion/>

Martela, F. (2022). Hyvinvoinnin mittaus edellyttää hyvinvoinnin teoriaa. Erik Allardtin hyvinvoinnin ulottuvuudet päivitettyinä nykyaikaan. Yhteiskuntapolitiikka 87 (5–6), 565–572. Haettu 20.9.2024 osoitteesta [https://acris.aalto.fi/ws/portalfiles/portal/94914496/Hyvinvoinnin\\_mittaus\\_edellytt\\_hyvinvoinnin\\_teoraa.pdf](https://acris.aalto.fi/ws/portalfiles/portal/94914496/Hyvinvoinnin_mittaus_edellytt_hyvinvoinnin_teoraa.pdf)

Martela, F. (2024). Being as Having, Loving, and Doing: A Theory of Human Well-Being. Personality and Social Psychology. Vuosikerta 28, numero 4. Haettu 16.12.2024 osoitteesta <https://doi.org/10.1177/10888683241263634>

Marttila, A. (2014). Etnografian ulottuvuudet ja mahdollisuudet. Teoksessa Hämeenaho, P. & Koskinen-Koivisto, E. (toim.), Moniulotteinen etnografia, 7–28. Helsinki, Ethos ry.

- Maslow, A. (1943) A theory of human motivation. *Psychological Review* 50 (4), 370–396. Haettu 24.9.2024 osoitteesta <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fh0054346>
- Mélice, A. (2009). Un concept lévi-straussien déconstruit: le “bricolage”. *Le Temps Modernes* 2009. Numero 9, 83-98. Haettu 8.12.2024 osoitteesta <https://doi.org/10.3917/lm.656.0083>
- The Met Office. The national meteorological service for the UK. Haettu 15.12.2024 osoitteesta <https://www.metoffice.gov.uk/weather/travel/holiday-weather/europe/portugal/algarve>
- Mikkonen, K. (2017). *The narratology of comic art*. Routledge advances in comics studies. New York, Routledge.
- Mononen, S. (2023). *Fuengirolan uusi utopia – utooppinen impulssi espanjansuomalaisten haastattelupuheissa*. Maisterintutkielma. Historian ja etnografian laitos. Jyväskylän yliopisto. Haettu 1.10.2024 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-202303021999>
- Niinivuo, S. (2024). Tutkimus: Portugalin veroporkkana sai varakkaat suomalaiset liikkeelle – ”Kyse ei tosiaan ollut vain kolmesta tai neljästä vuorineuvoksesta”. *Helsingin Sanomat* 4.9.2024 haettu 1.11.2024 osoitteesta <https://www.hs.fi/talous/art-2000010674621.html>
- Ovaskainen, J. (2011). *Suomalaiset muuttolinnut Espanjan aurinkorannikolla: käytäntöteoreettinen analyysi senioreiden kuluttamisesta*. Pro gradu. Lapin yliopisto. Haettu 20.9.2024 osoitteesta <https://lauda.ulapland.fi/handle/10024/61243>
- Partonen, T. (2023). *Kaamosmasennus*. Lääkärikirja Duodecim 2.5.2023. Haettu 15.12.2024 osoitteesta <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00377>
- Patterson, I. (2018). *Tourism and Leisure Behaviour in an Ageing World*. CABI, Croydon (UK).
- Peräniemi, N. (2015). *Kun kuuset vaihtuvat palmuihin – suuntana aurinkoinen Gran Canaria*. Savonia University of Applied Sciences. Opinnäytetyö. Haettu 29.7.2024 osoitteesta <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201502202422>
- Piri, M. (2018). *Talveksi Kanarialle, kesäksi mökille*. Etnografinen tutkimus Grand Canarian saaren suomalaiseläkeläisistä. Sosiaaliantropologian pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto, yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Haettu 24.7.2024 osoitteesta <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/104468/1539956472.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Pitkänen, K. & Hannonen, O. (2024). *Mökkitutkimuksesta monipaikkaisuuteen ja etätyömatkailuun – Vapaa-ajan asumisen tutkimus 2000-luvulla*. *Matkailututkimus vuosikerta 20: 1/2024*. Haettu 16.12.2024 osoitteesta <https://doi.org/10.33351/mt.143752>
- Pohjola Vakuutus. *Matkavakuutus*. Haettu 18.12.2024 osoitteesta <https://www.op.fi/henkiloasiakkaat/vakuutukset>

- Polkinghorne, D.E. (1995). Narrative configuration in qualitative analysis. *International Journal of Qualitative Studies in Education*, 8(1), 5-23. Haettu 19.10.2024 osoitteesta <https://doi.org/10.1080/0951839950080103>
- Pyykkönen, T. (2012). Yksi käsite, monta merkitystä. Käsitetutkimus 2000-luvun hyvinvointitutkimuksesta. Pro Gradu -tutkielma. Lapin yliopisto, sosiologia. Haettu 3.11.2024 osoitteesta <https://urn.fi/URN:NBN:fi:ula-201212101278>
- Rantala, O. (2011). An Ethnographic Approach to Nature-based Tourism. *Scandinavian Journal of Hospitality and Tourism*, 11(2), 150-165. Haettu 27.12.2024 osoitteesta <https://doi.org/10.1080/15022250.2011.576829>
- Riessman, Catherine Kohler (2008). *Narrative Methods for the Human Science*. Sage, London.
- Saari, J. (2011). Hyvinvoinnin kentät. Teoksessa J.Saari (toim.), *Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta*, 33–78. Gaudeamus Helsinki University Press.
- Saarinen, Esa. 2003. Soveltavan Filosofian Luova Räjähdysoima. *Niin & Näin* (1): 8–13. Haettu 8.12.2024 osoitteesta <https://netn.fi/wp-content/uploads/2012/06/netn031-05.pdf>
- Saarinen, J. (1995). Matkailualueen hahmottuminen ja matkailun vetovoimatekijät: Esimerkkinä Saariselän matkailualue. Teoksessa Aho, S. & Ilola, H. (toim.), *Matkailu alueellisena ilmiönä*. Oulu, Oulun yliopiston Pohjois-Suomen tutkimuslaitos.
- Santos, B.G. (2023). Hidden Gems. *The Portugal News* 18.11.2023. Haettu 17.12.2024 osoitteesta <https://www.theportugalnews.com/news/2023-11-18>
- Savaş, E.B., Spaan, J., Henkens, K., Kalmijn, M. & van Dalen, H.P. (2023). Migrating to a new country in late life: A review of the literature on international retirement migration. *Demographic Research*. Numero 48, 233-270. Haettu 11.10.2024 osoitteesta <https://www.demographic-research.org/Volumes/Vol48/9/>
- Sillanpää, K. (2015). Etelän turisti. Algarven vetovoimatekijöiden kartoitus suomalaisen etelänmatkailijan mukaan. *Opinnäytetyö*. Tampereen ammattikorkeakoulu. Haettu 29.7.2024 osoitteesta <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2015120319132>
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko. (2023). Kirkon jäsenyys on 64 prosentilla suomalaisia. *Tiedote* 20.12.2023. Haettu 5.12.2024 osoitteesta <https://evl.fi/tiedote/kirkon-jasenyys-on-64-prosentilla-suomalaisista/>
- Suontausta, H. & Tyni, M. (2005). *Wellness-matkailu*. Helsinki, Edita Prima Oy.
- TENK (2019). Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. *Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja* 3/2019. Haettu 8.11.2024 osoitteesta [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakoarvioinnin\\_ohje\\_2019.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf)

- TENK (2023). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023. Haettu 8.11.2024 osoitteesta [https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf)
- Tolska, T. (2002). Kertova mieli. Jerome Brunerin narratiivikäsitys. Helsingin yliopiston kasvatustieteenlaitoksen tutkimuksia 178. Helsinki, Yliopistopaino.
- Topelius, S. (1893). Koivu ja tähti. Teoksessa Lukemisia lapsille. Porvoo, Werner Söderström.
- Tökkäri, V. (2018). Fenomenologisen, hermeneuttis-fenomenologisen ja narratiivisen kokemuksen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa Toikkanen, J. & Virtanen, I.A. (toim.), Kokemuksen tutkimus VI: kokemuksen käsite ja käyttö, 64–84. Rovaniemi, Lapland University Press. Haettu 19.10.2024 osoitteesta [https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63420/Kokemuksen\\_tutkimus\\_VI\\_Toikkane\\_n\\_Virtanen\\_pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63420/Kokemuksen_tutkimus_VI_Toikkane_n_Virtanen_pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Uimonen, S. (2019). Toimivasta tilasta mielenrauhan tyysijaan. Väitöskirja. Kuluttajaekonomia, taloustieteen laitos. Helsingin yliopisto. Haettu 12.12.2024 osoitteesta <https://researchportal.helsinki.fi/en/publications/toimivasta-tilasta-mielenrauhan-tyyssijaan-kulttuurinen-kuluttaja>
- Ulkoministeriö (2024). Suomi ulkomailla: Portugali. Haettu 18.12.2024 osoitteesta <https://finlandabroad.fi/web/prt/kahdenvaliset-suhteet>
- Uusitalo, H. (2022). Allardt klassikon uusinta tuo esiin hyvinvoinnin kohentumisen mutta myös pysyvyyttä pitkällä ajalla. Teoksessa Uusitalo, H., Simpura, J., Saari, J. & Laihiala, T. (toim.), Hyvinvoinnin muutos ja pysyvyys. Allardt-hyvinvointi Suomessa 1972 ja 2017. Into Kustannus 2022. Haettu 2.12.2024 osoitteesta <https://www.tuni.fi/fi/ajankohtaista/allardt-klassikon-uusinta-tuo-esiin-hyvinvoinnin-kohentumisen-mutta-myos-pysyvyytta>
- Vuoristo, K-V. (1998). Matkailun muodot. Helsinki, WSOY.



## LIITE 1

### Haastattelukysymykset

#### Haastateltaville etukäteen annettavat teemat:

1. Tausta
2. Portugalin merkitys asuinpaikkana / kotina (voit ottaa mukaasi jonkun sinulle merkityksellisen valokuvan ja/tai esineen)
3. Hyvinvointi käsitteenä
4. Suomalaisyhteisö Algarvessa
5. Suhde Portugaliin ja/tai oma hyvinvointi (optionaalinen kysymys)

Tarkentavat kysymykset haastattelun etenemisen mukaan:

1. **Tausta:** henkilöhistoria haluamallasi laajuudella. Ikä (syntymävuosi), sukupuoli. Itsensä esittely.
2. **Portugalin merkitys / Portugali asuinpaikkana:** Minkä takia Portugali on sinulle merkityksellinen? Mikä erityinen asia Portugalissa on sinulle tärkeä? Haluaisin kuulla, että kertoisit miksi ja miten päädyit Portugaliin ja Algarven alueelle asumaan. Veto- ja työntövoimatekijät.
3. **Hyvinvoinnin merkitys:** Kertoisitko omin sanoin, mitä hyvinvointi sinulle sanana tarkoittaa ja mitä se käytännössä sinulle merkitsee. Konkretia?
4. **Suomalaisyhteisö Algarvessa:** teitä asuu täällä Algarven alueella muitakin suomalaisia. Mitä yhteisö sinulle merkitsee erityisesti hyvinvoinnin kannalta? Kuvaile yhteisöä, mikä yhteisön merkitys sinulle ja hyvinvoinnillesi
5. **Lisättävää** suhteessa Portugaliin ja/tai omaan hyvinvointiin