

# Pienestä aloittamisen voima

Miten voimme luoda onnellisempia naapurustoja



  
BONAVA

# Sisällysluettelo

|  |    |
|--|----|
| Pienten, jokapäiväisten toimien suuri vaikutus .....                                 | 3  |
| Meillä on vielä työtä sosiaalisen vuorovaikutusvajeen kiinni kuromisessa .....       | 5  |
| Naapuruston onnellisuuden vahvistajat: Osallistuminen, jakaminen ja auttaminen ..... | 9  |
| Onnellisten naapurustojen kolminkertainen voitto .....                               | 13 |
| Bonavan lähestymistapa ja esimerkkejä siitä, mitä teemme.....                        | 16 |
| Lisää onnellisuusvinkkejä ja inspiraatiota.....                                      | 18 |
| Tärkeimmät esiin nousseet ajatukset .....  | 20 |
| Mihin tämä raportti perustuu? .....  | 21 |

JOHDANTO

# Pienten, jokapäiväisten toimien suuri vaikutus

Me Bonavalla pyrimme luomaan onnellisia naapurustoja entistä useammille. Asuntokehittäjänä etsimme jatkuvasti uusia tapoja suunnitella koteja ja naapurustoja, jotka edistävät onnellisempaa, kestävämpää ja terveellisempää yhteiskuntaa. Jotta voimme saavuttaa tämän tavoitteen, meidän on oikeasti ymmärrettävä, mitä onnelliset naapurustot merkitsevät ihmisille.

Vuonna 2017 yhä jatkuvan **Happy Quest** -tutkimushankkeemme, jossa kysymme markkina-alueillamme asuvilta ihmisiltä, mitä asioita he arvostavat kodeissaan ja naapurustoissaan. On tullut selväksi, että asuintilanteella on merkittävä vaikutus ihmisten yleiseen onnellisuuteen. Kun tarkastellaan kaikkia markkina-alueita, tämän vuoden tulokset osoittavat, että ihmisten tyytyväisyys kotiinsa ja naapurustoonsa on lähes 20 prosenttia heidän yleisestä elämänonnellisuudestaan. Kun verrataan onnellisuutta asuinpaikan perustella, onnellisimpia ovat ruotsalaiset, sitten suomalaiset ja norjalaiset. Tässä raportissa tuomme esille Suomen markkinoita koskevia tutkimustuloksia. Kaikki markkina-alueet kattavan raportin saat osoitteesta [bonava.com](http://bonava.com).

Kun ajatellaan sitä, *mikä* oikeasti tekee ihmiset onnellisiksi kodeissaan ja naapurustoissaan, tietenkään mikään yksi asia ei tee kaikkia onnelliseksi. Vuosia jatkuneiden tutkimusten aikana olemme kuitenkin tunnistaneet muutamia yhteisiä tekijöitä. Nämä tekijät muodostavat perustan sille, mitä kutsumme **Onnellisuuden taloksi\***,

dataan pohjautuvaksi malliksi onnellisten naapurustojen kehittämiseksi. Malli koostuu neljästä elementistä: 1) **Toiminnallisuus**, vaivattoman elämäntavan tarve esim. liikenteen, koulutuksen ja sijainnin avulla 2) **Tunnetaso**, hyvinvoinnin ja terveellisen elämäntavan tarve 3) **Yhteisöllisyys**, jossa otetaan huomioon sosiaalinen tarve ja yhteenkuuluvuuden tunne, ja 4) **Merkityksellisyys**, joka liittyy tarkoituksen luomiseen – siihen, että voi vaikuttaa sekä muihin että yhteisöön. Jokainen elementti edustaa talon yhtä kerrosta. Mallissa onnellisuus kasvaa kerros kerrokselta.

Vaikka kaikki kerrokset ovat yhtä tärkeitä naapuruston onnellisuuden luomisessa, keskitymme tässä raportissa kahteen ylimpään kerrokseen: **yhteisöllisyyteen** ja **merkityksellisyteen**. Muutaman haastavan vuoden ajan on yhteen tuleminen sijasta etäännyttänyt, ja yksinäisyyden tunteesta on tullut entistäkin suurempi ongelma globalisoituneessa ja digitalisoituneessa yhteiskunnassamme. Tämän jälkeen meillä on hieman kiinnitettävää naapurielämään liittyvissä asioissa.

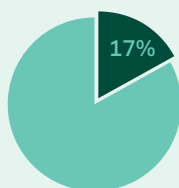


Toivomme tämän raportin antavan syvemmän ymmärryksen siitä, miten me kaikki voimme lisätä naapurustomme onnellisuutta yhteisön ja yhteisten tavoitteiden avulla. **Sillä jos jotain olemme oppineet tämän raportin kirjoittamisen aikana, pienimmälläkin jokapäiväisellä vuorovaikutuksella voi olla suuria ja pitkäkestoisia vaikutuksia – meihin, naapureihimme ja maapalloon.**

Mukavia lukuhetkiä.

## NAAPURUSTON ONNELLISUUDEN TILA 2022

### Koti- ja naapurustotyytyväisyyden vaikutus suomalaisten yleiseen elämänonnellisuuteen



### Naapuruston onnellisuus\*\*

|                        |    |
|------------------------|----|
| Kaikki markkina-alueet | 77 |
| Ruotsi                 | 80 |
| Suomi                  | 79 |
| Norja                  | 78 |
| Latvia                 | 76 |
| Saksa                  | 74 |
| Viro                   | 72 |

\* Lue lisää Onnellisuuden talosta edellisestä raportistamme, Naapurustoraportti 2019

\*\* Naapuruston onnellisuusindeksin selitys löytyy sivulta 21

# Meillä on vielä työtä sosiaalisen vuorovaikutusvajeen kiinni kuromisessa

Useimmille meistä viime vuodet ovat merkinneet monen sosiaalisen toiminnan keskeyttämistä. Vaikka on edelleen vaikea sanoa, mitä seurauksia viimeaikaisella sosiaalisen vuorovaikutuksen puutteella on ihmisten hyvinvoinnille, voimme sanoa, että meillä on jonkin verran työtä sosiaalisen vuorovaikutusvajeen kiinni kuromisessa. Koska sosiaalisella vuorovaikutuksella ja yhteyksillä – kaikenlaisilla yhteyksillä – on tärkeä rooli elämässämme.

Tässä luvussa tarkastelemme erityisesti naapuruussuhteiden merkitystä sekä niitä myönteisiä vaikutuksia, joita naapureiden kanssa tapahtuvalla vuorovaikutuksella on. Osoitamme, että on monia turhia syitä olla olematta vuorovaikutuksessa naapureiden kanssa, mutta vielä enemmän on perusteltuja syitä ylittää sosiaaliset kynnykset.

### ”Heikkojen siteiden” vahva – mutta aliarvostettu – arvo

Tiedetään, että vahvoilla sosiaalisilla yhteyksillä, kuten perheellä ja ystävillä, on keskeinen rooli elämässämme ja että ne ovat elintärkeitä hyvinvoinnillemme. Useimmat asiantuntijat korostavat kuitenkin vähemmän läheisten suhteiden merkitystä – toisinaan niitä kutsutaan ”heikoiksi siteiksi”.<sup>1</sup> On osoitettu, että myös hetkelliset sosiaaliset yhteydet voivat parantaa esimerkiksi empatiaa, onnellisuutta ja kognitiivista kehitystä sekä helpottaa yksinäisyyttä ja syventää yhteenkuuluvuuden tunnetta.<sup>2</sup> Näin ollen on hyödyllistä varmistaa, että meillä on kaiken tasoisia suhteita. Suhteet, joita monilla meistä on naapureidemme kanssa, ovat tyypillisiä ”heikkoja siteitä”.<sup>3</sup> Naapurisuhteiden luonne on aivan erityinen: vaikka elämme lähekkäin, emme juurikaan seurustele tai ole yhteydessä syvemmällä tasolla, ja monet meistä eivät luultavasti tule ajatelleeksi, miten se voisi vaikuttaa hyvinvointiimme tai onnellisuuteemme. Ehkä meidän kuitenkin on aika tehdä niin.

### Onnellisuusasiantuntijat: On aika korottaa naapurisuhteiden merkitystä

Yhä useammat tutkimukset osoittavat vähemmän läheisten yhteyksien merkityksen ja myönteiset terveysvaikutukset. Asiantuntijat, joiden kanssa olemme keskustelleet, kertovat ihmisten kuitenkin yleensä aliarvioivan naapuruussuhteiden tärkeyttä. Tällä voi olla kielteisiä vaikutuksia hyvinvoinnille, yhteenkuuluvuuden tunteelle ja viime kädessä onnellisuudelle. Tiedetoimittaja **Marta Zaraska** kertoo, että sekä vahvojen että heikompien yhteyksien tarve on juurtunut syvästi ihmisiin:  
– Me ihmiset olemme kehittyneet elämään heimoissa. Ollaksemme onnellisia ja tyytyväisiä tarvitsemme monenlaisia sosiaalisia yhteyksiä, emme vain lähisukulaisiimme ja ystäviimme. Jos ainoat sosiaaliset yhtey-

temme ovat läheiset ystävät ja perheenjäsenet, jotka ehkä asuvat kaukana ja joita harvoin tapaamme, on olemassa vaara, että meiltä puuttuu turvallisuudentunne ja yhteys yhteisöön, jossa me itse asiassa vietämme jokapäiväistä elämäämme. Siksi nämä vähemmän vahvat sosiaaliset siteet ja lyhytaikaiset vuorovaikutustilanteet, kuten naapurin tervehtiminen tai muutaman sanan vaihtaminen lähikauppiaan kanssa, ovat niin tärkeitä.

Marta kuvaa naapurustoyhteisön suoria vaikutuksia ihmisten hyvinvointiin ja kertoo tutkimuksesta, joka on myöhemmin antanut ilmiölle nimen ”Roseto-vaikutus”:

– Se tulee tutkimuksesta, jossa tutkittiin amerikkalaisen Roseton kylän asukkaita 1950-luvulla. Tutkijoita kiehtoi asukkaiden poikkeuksellinen terveys huolimatta huonosta ruokavaliosta sekä savukkeiden ja alkoholin runsaasta käytöstä. Tutkijat havaitsivat, että yhteisö koostui suurelta osin italialaisista maahanmuuttajista, jotka olivat säilyttäneet synnyinmaansa vahvan sosiaalisen elämäntyylin; he esimerkiksi piipahtivat usein tapaamassa naapureitaan ja järjestivät suuria yhteisöllisiä tapahtumia, joihin kaikki kutsuttiin mukaan. Tämä on ollut tärkeä todiste naapuriyhteisön merkityksestä terveydellemme.

Martan lailla myös professori **Markku Ojanen** sanoo, että ihmisillä on taipumus aliarvioida naapurisuhteiden merkitystä. Hän uskoo, että tämä selittyy osittain läntisen maailman siirtymisellä kollektivistesta yhteiskunnasta individualistiseen yhteiskuntaan:

– Kun meistä on tullut yksilöllisempiä ja omavaraisempia, olemme yleensä – tai ainakin uskomme olevamme – vähemmän riippuvaisia toisistamme. Tämän seurauksena useimmat meistä keskittyvät yksilöllisiin asioihin yrittäessämme tulla onnellisemmiksi

si ja tyytyväisemmiksi. Mutta jos uskomme, että voimme tulla onnellisemmiksi vain luomalla uraa tai optimoimalla fyysisistä terveyttämme, jätämme huomiotta suhdetehtävien merkityksen.

Uskon, että on aika siirtää painopiste toisiin asioihin ja kysyä itseltämme: Miten voin tulla tyytyväisemmäksi ja onnellisemmaksi elämässäni muodostamalla enemmän yhteyksiä ympärilläni oleviin ihmisiin? Ja tällä tarkoitan sekä läheisiä sukulaisia, kuten puolisoitamme, että vähemmän vahvoja yhteyksiä, kuten naapureita.

### Pienillä vuorovaikutuksilla on suuri vaikutus: Pelkällä tervehtimisellä voi päästä pitkälle

Naapurisuhteilla voi siis olla merkittävä myönteinen vaikutus hyvinvointiimme. Mutta voisivatko vuorovaikutus ja kanssakäyminen naapureidemme kanssa todella tehdä meistä onnellisempia? Tutkimuksemme mukaan ne voivat. Miten erityyppinen vuorovaikutus sitten vaikuttaa ihmisten ilmoittamaan yleiseen elämänonnellisuuden ja naapuruston onnellisuuden tasoon? Tulokset osoittavat, että ihmiset, jotka ovat eri tavoin useammin tekemisissä naapureidensa kanssa, raportoivat sekä korkeammasta yleisen elämänonnellisuuden että naapuruston onnellisuuden tasosta kuin ne, jotka ovat harvoin tekemisissä naapureidensa kanssa. Ero on varsin merkittävä: Esimerkiksi ne suomalaiset, jotka ovat viikon aikana seurustelleet naapurinsa kanssa kotonaan tai puutarhassaan, kertovat tuntevansa itsensä lähes 30 % onnellisemmiksi elämässään yleisesti verrattuna niihin, jotka eivät ole tehneet niin yli vuoteen. Lisäksi ne, jotka asuvat naapurustossa, jossa naapureilla ja muilla ihmisillä on heidän mielestään hyvät välit, ovat keskimäärin 51 prosenttia onnellisempia naapurustossaan ja 36 prosenttia onnellisempia yleisesti.

## ERO RAPORTOIDUSSA ONNELLISUUSTASOSSA NIIDEN SUOMALAISTEN KESKUUDESSA, JOTKA OVAT OLLEET TEKEMISISSÄ NAAPUREIDENSA KANSSA VIIMEISEN VIIKON AIKANA, VERRATTUNA NIIHIN, JOTKA EIVÄT OLE TEHNEET NIIN YLI VUOTEEN\*

| Vuorovaikutustyyppi   | Yleinen onnellisuus | Naapuruston onnellisuus |
|---|---------------------|-------------------------|
| Juttelin naapurin kanssa  | +29 % ↑             | +28 % ↑                 |
| Seurustelin naapurin kanssa omassa kodissani tai puutarhassani  | +10 % ↑             | +13 % ↑                 |
| Seurustelin naapurin kanssa hänen kotonaan tai puutarhassaan    | +6 % ↑              | +12 % ↑                 |
| Seurustelin naapurin kanssa kotiemme/puutarhojemme ulkopuolella | +2 % ↑              | +7 % ↑                  |

K: Vuorovaikutuksessa naapureiden kanssa voi olla monin eri tavoin. Milloin viimeksi teit jotain seuraavista? N=1102

\*Onnellisuusindeksin prosentuaalinen nousu, joka perustuu siihen, että vastaajat valitsivat vastausvaihtoehdon ”viimeisen viikon aikana” verrattuna siihen, että vastaajat valitsivat vaihtoehdon ”yli vuosi sitten” tai ”ei ole tapahtunut” kullekin edellä luetellulle toiminnolle.

1. <https://culdesac.com/blog/post/walkability-and-happiness>  
2. <https://www.penguinrandomhouse.com/books/608695/the-power-of-strangers-by-joe-keohane/>  
3. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0146167214529799>

### Mitä enemmän olemme vuorovaikutuksessa naapureidemme kanssa, sitä turvallisemmaksi tunnemme olomme naapurustossamme

Sen lisäksi, että ihmiset tuntevat itsensä onnellisemmaksi, tutkimuksemme osoittaa, että enemmän naapureidensa kanssa tekemisissä olevat sanovat myös tuntevansa olonsa turvallisemmaksi naapurustossaan. Tulokset valaisevat jälleen pientenkin vuorovaikutustapahtumien suurta vaikutusta, sillä "naapurin tervehtiminen" osoitti suurimman eron koetussa turvallisuudessa: Kaikilla markkina-alueilla ne, jotka olivat tervehtineet naapuriaan viime viikolla, ilmoittivat 21 prosenttia korkeammasta koetusta turvallisuuden tunteesta verrattuna niihin, jotka eivät yli vuoteen tai eivät lainkaan olleet tervehtineet naapurua. Tämä on tärkeä oivallus, sillä ihmiset luokittelevat turvallisuudentunteen tärkeimmäksi tekijäksi sille, että he pitävät naapurustostaan ja tuntevat olonsa siellä kotoisaksi.

### On aika torjua sosiaalisia kynnyksiä ja kuroa umpeen "mielitymisyväjät"

Vaikka tiedämme nyt, että vähäiselläkin vuorovaikutuksella voi olla suuri vaikutus onnellisuuteemme, ei aina ole helppoa ryhtyä sanoista tekoihin ja ottaa ensimmäistä askelta vaihtaaksemme muutaman sanan naapurin kanssa. Tähän ajatukseen professori **Markku Ojanen** voi samaistua. Pesunkestävänä introverttina hän myöntää kamppailleensa rupatellakseen naapureidensa kanssa, ja ymmärtää, että ihmiset saattavat epäröidä aloittaa kanssakäymisen sattumanvaraisesti. Mutta kun hän on haastanut itsensä olemaan enemmän tekemisissä omien naapureidensa kanssa, hän on huomannut sen myönteisen vaikutuksen: – Mielialani on itse asiassa kevyempi ja huomioin ulkomaailman eri tavalla kuin ennen. Tajusin, miten vähän se vaatii. Ei tarvitse aloittaa syvällistä tai tosi mielenkiintoista keskustelua, tärkeintä on vuorovaikutus itsessään, ei puheenaihe. Itse asiassa sinun

ei tarvitse edes sanoa mitään; hymy riittää saamaan aikaan positiivisen tunteen vuorovaikutuksesta ihmisten kanssa.

Markku uskoo, että toinen kynnyksen aloitteen tekemiselle naapureidemme kanssa on pelkomme, että muut pitävät meitä omituisina tai että me häiritsemme heitä. Tutkimukset osoittavat, että ihmiset systemaattisesti aliarvioivat sen, kuinka paljon heistä pidetään keskustelutilanteissa. Jopa tilanteissa, joissa heidän kanssaan puhuva henkilö elehtii nauttivansa keskustelusta, esimerkiksi hymyilemällä, ihmisillä on taipumus uskoa toisen ajattelevan heistä pahinta. Tällä taipumuksella on jopa psykologinen termi: "mielitymisyväje".<sup>4,5</sup> On siis olemassa monia perusteettomia syitä siihen, miksi et voisi olla tekemisissä naapureidesi kanssa, mutta vielä enemmän on oikeaksi todistettuja syitä ylittämään sosiaaliset kynnykset ja vain alkaa jutella.

**Ei tarvitse aloittaa syvällistä tai tosi mielenkiintoista keskustelua, tärkeintä on vuorovaikutus itsessään, ei puheenaihe. Itse asiassa sinun ei tarvitse edes sanoa mitään; hymy riittää saamaan aikaan positiivisen tunteen vuorovaikutuksesta ihmisten kanssa.**

Markku Ojanen,  
Psykologian emeritusprofessori

### Kasvien istutus, grillaus tai jooga – Monia tapoja ja paikkoja kokoontua yhteen

Kun olemme taistelleet sosiaalisia kynnyksiä vastaan ja rupatellut naapureidemme kanssa sujuu luonnollisemmin, saatamme olla valmiita hieman lisäämään vuorovaikutusta ja ehkä jopa tekemään aloitteen toiminnan järjestämiseksi itse. Tutkimuksemme osoittaa, että on olemassa laajaa kiinnostusta osallistua toimintaan naapureidemme kanssa, mutta se osoittaa myös, että sillä on vaikutusta onnellisuuteen: Suomalaiset, jotka asuvat sellaisessa naapurustossa, jossa toiminnan aloittaminen on keskimäärin helppoa, raportoivat 22 prosenttia suuremmasta yleisestä elämänonnellisuudesta ja naapuruston onnellisuudesta.

Mitä ihmiset siis ovat kiinnostuneita tekemään naapureidensa kanssa? Kaikilla markkina-alueilla he ovat eniten kiinnostuneita sosiaalisista kokoontumisista ja naapuruston kunnossapidosta.

Saksassa ja Norjassa ihmiset suosivat eniten sosiaalisia kokoontumisia: 47 prosenttia saksalaisista ja 48 prosenttia norjalaisista sanoo, että he ovat kiinnostuneita kokoontumisista naapuriensa kanssa, verrattuna 28 prosenttiin latvialaisista ja 30 prosenttiin virolaisista. Latvialaiset ja virolaiset ovat kuitenkin muita maita kiinnostuneempia osallistumaan naapuruston kunnossapitoon liittyvään toimintaan (32 prosenttia latvialaisista ja 33 prosenttia virolaisista). Kun on kyse varsinaisesta toiminnan järjestämisestä, melko suuri osuus, kaikilla markkina-alueilla noin joka kuudes (16 prosenttia) kertoo, että on järjestänyt toimintaa naapurustossaan viime vuoden aikana, ja lähes joka viides (19 prosenttia) sanoo olevansa kiinnostunut tekemään niin. Kaiken kaikkiaan tämä osoittaa sen, miten tärkeää ja arvokasta on luoda naapurustoihin tiloja, jotka rohkaisevat ihmisiä tapaamaan toisiaan kodin ulkopuolella ja olemaan aktiivisia.

## TOP 5 -LISTA: ASIAT, JOITA SUOMALAISET HALUAISIVAT TEHDÄ NAAPUREIDENSA KANSSA\*

|   |      |
|---|------|
| 1. Sosiaaliset kokoontumiset, esim. grillaus tai paikalliset juhlat                 | 36 % |
| 2. Naapuruston kunnossapito, esim. maalaus, rikkaruohojen kitkeminen tai siivous    | 22 % |
| 3. Kestävää elämäntapaa koskevat aloitteet, esim. kirpputorit tai tavaroiden vaihto | 19 % |
| 4. Yhteisön muiden jäsenten, kuten lasten tai vanhusten, tukeminen                  | 15 % |
| 5. Liikunta, esim. juoksu, kävely tai jooga   | 12 % |

K: Mitä seuraavista haluaisit tehdä yhdessä naapureidesi kanssa? N=1102

\*Tässä taulukossa esitetään suosituimmat vastausvaihtoehdot. Kyselyyn vastanneet saattoivat valita useista muistakin vaihtoehdoista, jotka eivät ole mukana tässä taulukossa.

# Asiantuntija selittää: Näin tapahtuu kehossamme, kun olemme vuorovaikutuksessa ihmisten kanssa



Tutkimuksemme osoittaa, että vuorovaikutus naapureidemme kanssa näyttää tekevän meidät onnellisemmiksi, mutta halusimme ymmärtää tieteellisestä näkökulmasta, mitä tapahtuu, kun esimerkiksi puhumme naapurin kanssa. Tämän vuoksi käännyimme Marta Zaraskan puoleen. Tiedetoimittajana ja onnellisuuden tiedettä käsittelevän kirjan kirjoittajana hän on käynyt läpi runsaasti aihetta koskevia tutkimuksia.

**Marta, mitä kehossamme tapahtuu, kun olemme vuorovaikutuksessa ihmisten kanssa?**

– Kun muodostamme yhteyden muihin ihmisiin, kehomme vapauttaa niin sanottuja "sosiaalisia hormoneja", kuten oksitosiinia, serotoniinia ja endorfiinia. Nämä hormonit

liittyvät rakkauden, onnellisuuden ja nautinnon tunteisiin, ja saavat tuntemaan olon lämpimäksi ja mukavaksi. Mutta on myös monia suoria terveysvaikutuksia, joista ei usein puhuta. Näiden hormonien vapautumisella on esimerkiksi tulehduksia lievittäviä ominaisuuksia, ne helpottavat kipua ja auttavat säätelemään verenpainetta. Niiden on jopa osoitettu edistävän luuston kasvua, mikä vähentää osteoporoosin riskiä. Toinen erittäin tärkeä sosiaalisen vuorovaikutuksen hyöty on se, että se toimii stressinhallintajärjestelmämme kanssa. Vuorovaikutus muiden kanssa voi auttaa vaimentamaan stressihormonien, kuten kortisolin, vapautumista. Se ei ainoastaan auta rauhoittumaan, vaan sillä voi olla myös myönteisiä pitkäaikaisia terveysvaikutuksia.

## Vinkkejä pienistä toimista, joita voit tehdä jo tänään

- ✓ Hymyllä pääsee pitkälle. Mutta jos olet valmis haasteeseen, yritä kuukauden ajan tulla paremmaksi naapurien kohtaamisessa pienten vuorovaikutustapahtumien avulla. Aloita ensimmäinen viikko hymyilemällä ja sanomalla sitten "hei" tai kommentoimalla jotain asiaa lyhyesti toisen ja kolmannen viikon aikana. Ja kun pääset neljännelle viikolle, kokeile muutaman minuutin rupattelua ainakin yhden naapurin kanssa.
- ✓ Tutkimuksemme osoittaa, että ihmiset ovat laajasti kiinnostuneita osallistumaan toimintaan naapureiden kanssa, mutta aina on tilaa useammalle ihmiselle, jotka oikeasti järjestävät tätä toimintaa. Kaikki aloitteet otetaan siis kiitollisina vastaan. Hyödynnä mahdollisuus tulla pidetyksi naapuriksi kutsumalla naapurusto nyttikesteille tai vaikkapa vain kävelylle. Jos tämä tuntuu isolta hankkeelta yhdelle ihmiselle, mikset tekisi sitä yhdessä jonkun toisen naapurin kanssa?



# Naapuruston onnellisuuden vahvistajat: Osallistuminen, jakaminen ja auttaminen

Nyt olemme saaneet tietoa naapureidemme kanssa toimimisen monista myönteisistä vaikutuksista. Katsotaanpa, mitä käyttäytymistapoja voimme ottaa käyttöön lisätäksemme oman onnellisuutemme lisäksi myös naapureidemme onnellisuutta.

Tässä luvussa esittelemme kolme "naapuruston onnellisuuden vahvistajaa", yksinkertaisia toimia, joiden avulla voimme kaikki tehdä itsemme ja ympäristömme onnellisemmaksi. Kerromme, miksi on niin tärkeää pitää naapurustomme hyvin hoidettuna sekä mitä olemme valmiita jakamaan. Lopuksi onnellisuusasiantuntijamme kertoo, miksi voimme tulla sekä onnellisemmiksi että terveemmiksi ojentamalla auttavan käden naapurille.

### Onnellisuuden vahvistaja 1: Naapuruston toimintaan osallistuminen

Ulkonäöllä on väliä.

Ulkonäöstä välittäminen voi vaikuttaa pinnalliselta, mutta tutkimukset osoittavat, että naapuruston pitäminen kauniina ja siistinä voi vaikuttaa merkittävästi ihmisten hyvinvointiin. Esimerkiksi Philadelphiassa alueilla, joissa monet elävät köyhyysrajan alapuolella, tehtiin tutkimus, jossa asukkaat ilmoittivat masennuksen vähentyneen 70 prosentilla sen jälkeen, kun julkisia paikkoja oli siistitty ja niistä oli tehty vehreämpiä.<sup>6</sup> Tutkimuksemme vahvistaa että ulkonäöllä on merkitystä: ”se, että naapurusto on hyvin hoidettu ja siisti” on luokiteltu viidenneksi tärkeimmäksi naapuruston onnellisuuteen vaikuttavaksi tekijäksi. Lisäksi hyvin hoidetuilla ja siisteillä asuinalueilla asuvilla suomalaisilla yleinen elämänonnellisuus on 47 prosenttia korkeampi ja naapuruston onnellisuus 75 prosenttia korkeampi. Kuten edellisessä luvussa todettiin, ihmiset ovat myös kiinnostuneita osallistumaan naapuruston kunnossapitoon liittyvään toimintaan, kuten maalaamiseen tai rikkaruohojen kitkemiseen. On myös niin, että suomalaiset, jotka voivat tehdä omia tai yhteisiä istutuksia, ovat yleisesti 15 prosenttia onnellisempia naapurustoihinsa.

Vaikutusmahdollisuuksien lisääminen naapurustossa

On jo kauan tiedetty, että me ihmiset arvostamme asioita enemmän silloin, kun olemme itse tehneet töitä niiden eteen, esimerkkinä huonekalujen kokoaminen.<sup>7</sup> Myönteisiä vaikutuksia, jotka liittyvät siihen, että pystymme vaikuttamaan johonkin, voidaan hyödyntää myös asuinalueissa. Nykyään osallistava suunnittelu on yleistä kaupunkisuunnittelussa, ja se on keskeinen tekijä yhteisöjen suunnittelu- ja arviointimalleissa, kuten Thriving Places -indeksissä.<sup>8</sup> Tutkimuksemme viittaa nyt siihen, että mahdollisuus vaikuttaa naapurustoomme

vaikuttaa myös onnellisuuteen. Suomalaiset, jotka asuvat naapurustoissa, joissa he tuntevat voivansa vaikuttaa naapurustonsa kehitykseen, ilmoittavat 20 prosenttia suuremmista yleisen onnellisuuden tasoista.

**Onnellisuuden vahvistaja 2: Tilojen ja tavaroiden jakaminen naapureidesi kanssa**  
Resurssien jakamisen ympärille rakennettu sosioekonominen järjestelmä, jakamistalous, kasvaa maailmanlaajuisesti ja useimmilla aloilla – eikä vähiten kaupunkien ja asuntojen kehittämisessä. Tilojen ja asioiden jakaminen naapureidemme kanssa tuottaa monia etuja sekä ihmisille että maapallolle, sillä se on resurssitehokasta, lisää yhteisöllisyyttä ja torjuu eristyisyyttä. Kaikkialla maailmassa kehittyvät naapurustot, joiden perusta nojaa sekä tilojen että tavaroiden jakamisen helpottamiseen, jotta niistä tulisi sosiaalisempia ja vastuullisempia. Yksi esimerkki on Arizonassa sijaitseva **Culdesac Tempen** naapurusto, jonka tarkoituksena on helpottaa sosiaalisia yhteyksiä, torjua yksinäisyyttä ja lisätä asukkaiden hyvinvointia.<sup>9</sup> Naapurustossa on paljon avoimia tiloja, jotka helpottavat sekä spontaanista että suunniteltua vuorovaikutusta. ”Extend Your Home On-Demand” -ohjelman avulla asukkaiden käytössä on yli 30 erilaista tilaa, kuten työpajoja, toimistotiloja ja podcast-studio.<sup>10</sup>

Tutkimuksemme vahvistaa vuorovaikutusta helpottavilla yhteisillä tiloilla olevan myönteisen vuorovaikutuksen: Suomalaiset, jotka asuvat naapurustoissa, joissa he voivat nauttia ja viettää aikaa yhteistiloissa, kertovat olevansa 11 prosenttia onnellisempia naapurustoihinsa ja 13 prosenttia onnellisempia elämässään yleensä. Lisäksi ne, jotka asuvat naapurustoissa, joissa on muiden kohtaamista edistäviä paikkoja ja tilaisuuksia, kertovat olevansa 14 prosenttia yleisesti onnellisempia elämässään ja 17 prosenttia onnellisempia naapurustoihinsa. Tämä

todellakin osoittaa, miten tärkeää on varmistaa, että naapurustossa on vuorovaikutusta edistäviä paikkoja: oli sitten kyse tilasta, jolla on ennalta määritelty tarkoitus, kuten harrastushuoneesta, tai tilasta, joka mahdollistaa erityyppisen vuorovaikutuksen ja toiminnan, kuten viheralueet.

Suomalaiset, jotka asuvat hyvin hoidetuissa ja siisteissä naapurustoissa, ovat

# 47 %

onnellisempia elämässä yleisesti.

Jakamisen monien myönteisten vaikutusten osalta on hienoa nähdä, että melko suuri osa tutkimukseemme osallistuvista ihmisistä on halukkaita jakamaan sekä tiloja että tavaroita naapureidensa kanssa. Täällä Suomessa ihmiset ovat kaikkein halukkaimpia jakamaan kuntosalin, ulkogrillausalueen ja pesutuvan kaltaisia tiloja. Tilat, joita vähiten haluamme jakaa naapureidemme kanssa, ovat keittiö, olohuone ja (ehkä ei yllättäen) kylpyhuone – vain 1 prosentti sanoo olevansa kiinnostunut jakamaan nämä tilat.

Maiden välillä on myös joitakin mielenkiintoisia eroja. Esimerkiksi 39 prosenttia vastaajista täällä Suomessa on valmis jakamaan kuntosalin, verrattuna vain 11 prosenttiin saksalaisista. Virolaiset puolestaan ovat valmiimpia jakamaan ulkotiloja; vastaajista lähes 37 prosenttia oli siihen valmis verrattuna 18 prosenttiin ruotsalaisista ja norjalaisista ja vain 8 prosenttiin saksalaisista.

## TOP 10 -LISTA: TILAT JA TAVARAT, JOITA MIELUITEN JAAMME NAAPUREIDEMME KANSSA\*

|  |      |
|--|------|
| 1. Kuntosalin  | 39 % |
| 2. Ulkogrillausalue  | 33 % |
| 3. Pesutupa  | 32 % |
| 4. Monitoimitila sosiaalista toimintaa varten (esim. yhdistyksen tilat, tapahtumatila) | 31 % |
| 5. Työkalut  | 30 % |
| 6. Työpaja   | 29 % |
| 7. Harrastustila (esim. käsitöihin, virkistystoimintaan)                               | 24 % |
| 8. Ulkotila (esim. pergola, kattopuutarha)   | 22 % |
| 9. Istutusalueet (esim. kasvihuone, puutarhat)   | 21 % |
| 10. Kylpylä/sauna  | 18 % |

K: Mitä seuraavista vaihtoehtoista haluaisit jakaa naapurustossasi asuvien ihmisten kanssa? N=1102

\*Tässä taulukossa esitetään suosituimmat vastausvaihtoehdot. Kyselyyn vastanneet saattoivat valita useista muistakin vaihtoehtoista, jotka eivät ole mukana tässä taulukossa.

6. <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2688343>

7. [https://www.hbs.edu/ris/Publication%20Files/norton%20mochon%20ariely\\_6f7b1134-06ef-4940-a2a5-ba1b3be7e47e.pdf](https://www.hbs.edu/ris/Publication%20Files/norton%20mochon%20ariely_6f7b1134-06ef-4940-a2a5-ba1b3be7e47e.pdf)

8. <https://www.thrivingplacesindex.org/page/about/about-the-tpi#>

9. <https://culdesac.com/blog/post/walkability-and-happiness>

10. <https://culdesac.com/tempe/floor-plans>



### Onnellisuuden vahvistaja 3: Naapurin auttaminen

Kolmas tapa vahvistaa naapurustomme onnellisuutta on tehdä ystävällisiä tekoja naapureillemme. Tutkimuksemme osoittaa, että muiden auttaminen vaikuttaa merkittävästi onnellisuuteemme: Suomalaiset, jotka ovat auttaneet naapureitaan tai antaneet heille jotain, raportoivat korkeammasta yleisestä elämänonnellisuudesta ja naapuruston onnellisuudesta. Lisäksi suomalaiset, jotka asuvat sellaisissa naapurustoissa, joissa he uskovat naapureidensa olevan valmiita auttamaan toisiaan tarvittaessa, kertovat

**Tutkimukset osoittavat, että ihmiset ovat taipuvaisia välittämään ystävällisyyttä muille. Tämä tarkoittaa, että ojentaessasi auttavan käden yhdelle naapurille, aloitat heijastusvaikutuksen, jossa avuliaisuus – ja siten onnellisuus – leviää koko naapurustoon.**

Marta Zaraska,  
Tiedetoimittaja

olevansa 25 prosenttia onnellisempia elämässä yleisesti ja 32 prosenttia onnellisempia naapurustossaan. Tiedetoimittaja **Marta Zaraska** kertoo, että ystävällisyys tarttuu, mikä johtaa positiivisiin vaikutuksiin naapurustossa:

– Tutkimukset osoittavat, että ihmiset ovat taipuvaisia välittämään ystävällisyyttä muille. Tämä tarkoittaa, että ojentaessasi auttavan käden yhdelle naapurille, aloitat heijastusvaikutuksen, jossa avuliaisuus – ja siten onnellisuus – leviää koko naapurustoon. Tämä auttaa myös rakentamaan luottamusta ja yhteisöllisyyttä alueella.

## ONNELLISUUDEN LISÄÄNTYMINEN NIIDEN SUOMALAISTEN VÄLILLÄ, JOTKA OVAT TARJONNEET TAI SAANEET NAAPUREILTAAN APUA TAI ASIOITA VIIMEISEN VIIKON AIKANA VERRATTUNA NIIHIN, JOTKA EIVÄT OLE TEHNEET SITÄ YLI VUOTEEN TAI EIVÄT OLLENKAAN\*

|                              | Yleinen onnellisuus | Naapuruston onnellisuus |
|------------------------------|---------------------|-------------------------|
| Pyysin naapurilta apua       | +8 % ↑              | +7 % ↑                  |
| Naapuri pyysi apua           | +8 % ↑              | +10 % ↑                 |
| Lainasin jotain naapurilta   | +8 % ↑              | +8 % ↑                  |
| Naapuri antoi minulle jotain | +6 % ↑              | +15 % ↑                 |
| Annoin jotain naapurille     | +0 % ↑              | +12 % ↑                 |

K: Vuorovaikutuksessa naapureiden kanssa voi olla monin eri tavoin. Milloin viimeksi teit jotain seuraavista? N=1102

\*Prosentuaalinen kasvu onnellisuusindeksin sijoituksessa, joka perustuu siihen, että vastaajat vastasivat "viimeisen viikon aikana" verrattuna siihen, että vastaajat vastasivat "yli vuosi sitten" tai "ei ole tapahtunut".

# Asiantuntija selittää: Tiede kertoo, miksi tulemme onnellisemmiksi auttamalla

Useimmat meistä voivat samaistua kehossamme kohoavaan lämpimään tunteeseen, kun autamme ja annamme jotain muille. Mutta mitä kehossamme tarkalleen ottaen tapahtuu? Jälleen käännyimme tiedetoimittaja Marta Zaraskan puoleen selvittääksemme asian. Hän on käynyt läpi tutkimuksia ja kirjoittanut auttamisen ja onnellisuuden välisestä yhteydestä, mutta hän on myös tehnyt tutkimusta, jossa selvitetään ystävällisten tekojen vaikutuksia.

## Miksi me siis tulemme onnellisemmiksi, kun autamme muita?

- Kun autamme muita, kehomme aktivoi "hoitojärjestelmämme". Nämä järjestelmät on suunniteltu pääasiassa auttamaan meitä huolehtimaan lapsistamme, mikä voi olla keholle hyvin haastavaa ja stressaavaa. Hoitojärjestelmä laukaisee palkkiojärjestelmämme, joka kertoo kehollemme, että teemme jotain hyvää. Se myös alentaa stressihormoni kortisolin tasoa ja vaimentaa kehomme taisteluvastetta stressaavissa tilanteissa. Pitkät stressijaksot ovat haitallisia kehollemme, joten mitä enemmän aikaa käytämme toisten auttamiseen ja siten hoivajärjestelmiemme aktivoimiseen, sitä pitempään lievitämme kehoamme arjen stressistä. Ennen pitkää tämä voi parantaa fyysistä ja henkistä terveyttämme.

Mielenkiintoista – ja positiivista – on, että suurten satunnaistettujen kokeiden mukaan pienimmilläänkin ystävällisillä teoilla on myönteinen vaikutus terveyteemme.

Marta Zaraska,  
Tiedetoimittaja

## Vaikuttaako hyvän teon suuruus onnellisuuteemme?

- Mielenkiintoista – ja positiivista – on, että suurten satunnaistettujen kokeiden mukaan pienimmilläänkin ystävällisillä teoilla on myönteinen vaikutus terveyteemme. Olen itsekin kokenut tämän. Kirjaani varten tein yhdessä Lontoon King's Collegen tutkijoiden kanssa tutkimuksen, jossa mitattiin ystävällisten tekojen vaikutusta kortisolitasoihini. Päivinä, jolloin tein pieniä ystävällisiä tekoja, kuten jätin hymynaaman sisältämän viestin naapurini autoon tai keräsin roskia naapurustosta, kortisolitasoni oli paljon vakaampi. Joten sinun ei todellakaan tarvitse tehdä suuria tekoja huomataksesi myönteisiä vaikutuksia.



## Vinkkejä pienistä toimista, joita voit tehdä jo tänään



Mieti, miten voit parantaa naapurustosi ilmapiiriä ja saada naapurustosi näyttämään hyvin hoidetulta, kuten istuttamalla kukkia tai keräämällä roskia. Ja miksi et tekisi siitä sosiaalista toimintaa? Inspiroidu Melbournessa toimivasta **Love Our Street** -yhteisöryhmästä. Siellä asukkaat kokoontuvat kerran kuukaudessa keräämään roskia kaduilta ja puistoista tunnin ajaksi, minkä jälkeen he kokoontuvat "kupilliselle" (siis kahville).<sup>11</sup>



Haasta itsesi tekemään pieniä ystävällisiä tekoja naapurustossasi – vie naapurin roskat hänen puolestaan tai tarjoudu käymään kaupassa iäkkään naapurin puolesta. Mikset tekisi omaa, vähemmän tieteellistä versiota Marta Zaraskan tutkimuksesta? Tee päivittäin muistiinpanoja mielialastasi nähdäksesi, huomaatko mitään eroa.

11. <https://www.beachpatrol.com.au/los>

# Onnellisten naapurustojen kolminkertainen voitto

Tähän mennessä olemme kertoneet toimista, jotka tekevät meistä yksilöinä onnellisempia, ja siitä, millä toimilla voimme luoda onnellisempia naapurustoja.

Tässä viimeisessä luvussa tarkastelemme vielä yhtä onnellisuuden ulottuvuutta ja jokapäiväisten toimien myönteisiä vaikutuksia. Tutkimme onnellisten, kestävien ja osallistavien paikkojen välisiä yhteyksiä ja havainnollistamme, miten naapurustossamme tekemillä toimillamme voi olla tärkeä rooli yhteiskunnallisten ongelmien torjumisessa maailmanlaajuisella tasolla.



### Onnellisten, kestävien ja osallistavien paikkojen välinen yhteys

Naapurusto- ja kaupunkikehityksessä vastuullisuuden ja osallisuuden välinen yhteys. Kaupunkisuunnittelijat asettavat ihmisten ja maapallon hyvinvoinnin keskeiselle sijalle, ja etsivät tämän pohjalta tapoja kehittää kaupunkialueita, jotka pikemminkin tukevat kuin torjuvat vastuullisuutta ja hyvinvointia. He myös hahmottelevat tulevaisuutta, jossa kaupunkialueista tulee terveyden ja ilmaston "voimapesiä".<sup>12</sup> Tässä yhteydessä on myös yhä kiinnostavampaa tutkia kaupunkisuunnittelun ja onnellisuuden risteymäkohtia. Kaupunkisuunnittelijat ovatkin sitä mieltä, että ihmiset onnelliseksi tekevien paikkojen kehittäminen on avainasemassa monien aikakautemme tärkeiden haasteiden, kuten ilmastonmuutoksen, yhteiskunnallisen syrjäytymisen ja terveysongelmien ratkaisemisessa.<sup>13</sup>

Yksi ihmisten ja maapallon hyvinvoinnin välistä yhteyttä kuvaava kaupunkialueiden elementti on luonto ja viheralueet. Niiden monista myönteisistä vaikutuksista on yhä enemmän todisteita. Viheralueet toimivat esimerkiksi eläinten ja kasvien astinkivinä, minkä vuoksi ne ovat tärkeitä biologisen monimuotoisuuden ja ilmastonmuutoksen sietokyvyn kannalta. Lisäksi kaupunkien viheralueille pääsevät kaikki, ja ne kannustavat sekä vastuulliseen, sosiaaliseen että terveelliseen käyttäytymiseen, esimerkiksi kävelyyn tai pyöräilyyn autoilun sijasta, ja niissä voidaan myös kohdata naapureiden kanssa. Näin ollen vihreiden kaupunkialueiden kuvataan olevan "kolminkertainen voitto" ilmastolle, ihmisille ja maapallolle.<sup>15</sup>

Tutkimuksemme tukee ajatusta, että onnellisten, kestävien ja terveellisten paikkojen välillä on yhteys. Viheralueiden myönteisiä vaikutuksia voidaan jälleen havaita, kun puistojen ja viheralueiden läheisyydessä asuvat suomalaiset kertovat keskimäärin 33 prosenttia suuremmasta yleisestä elämänonnellisuudesta ja 51 prosenttia suuremmasta naapuruston onnellisuudesta. Lisäksi ne, joiden mielestä naapurusto tukee ympäristöystävällisiä ja vastuullisia elintapoja, kertoivat olevansa 23 prosenttia onnellisempia elämässään yleisesti ja 24 prosenttia onnellisempia naapurustossaan. Vastaajat, joiden mielestä heidän naapurustonsa tukee terveellistä elämäntapaa, kertoivat olevansa 36 prosenttia onnellisempia elämässä yleisesti ja 40 prosenttia onnellisempia naapurustossaan. Myös ne, jotka asuvat naapurustoissa, joissa on helppo kävellä ja pyöräillä, ilmoittavat 22 prosenttia suuremmasta yleisestä elämänonnellisuudesta ja 39 prosenttia suuremmasta naapuruston onnellisuudesta. Näin ollen kestävien naapurustojen kehittäminen ei ole välttämätöntä pelkästään ilmastovahinkojen vähentämisen kannalta; ne ovat myös avain ihmisten onnellisuuden lisäämiseen.

Kun ihmisten ja maapallon hyvinvoinnin välinen yhteys on käymässä yhä ilmeisemmäksi ja tärkeämmäksi, entistä useammat yhteisörakentajat suhtautuvat naapurustojen kestävään kehittämiseen kokonaisvaltaisesti. Yksi kenties kunnianhimoisimmista hankkeista on Kööpenhaminassa sijaitseva **UN17 Village**. Se on ensimmäinen hanke, joka on suunniteltu ottamaan kokonaisvaltaisesti huomioon kaikki 17 kestävä kehityksen tavoitetta. Parhailaan kehiteillä

olevassa kylässä luonnon monimuotoisuus ja päästöjen vähentäminen ovat yhtä tärkeitä kuin asukkaiden henkisen ja fyysisen terveyden tukeminen sekä vahvan yhteisön rakentaminen.<sup>16</sup> Valmistuttuaan UN17 Villagessa on erityyppisiä ja kohtuuhintaisia asuntoja houkuttelemaan asukkaita, joiden ikä, sukupuoli, perhekoko ja työllisyys vaihtelevat. Kokonaissuunnittelun avulla alue varmistaa fyysisistä ja psyykkisistä rajoitteista kärsivien yhdenvertaisuuden ja osallisuuden. Lisäksi yhteisillä tiloilla tuetaan erityisiä toimintoja, jotka helpottavat sekä yhteyksiä että kestävä elämäntapaa, kuten naapurustotoimintaa, järjestettyjä ryhmäaterioita, vapaaehtoistyötä, kaupunkipuutarhavihviljelyä, polkupyörien korjaamista ja kahvilaa, jossa voi tehdä läksyjä. Asukkaiden hyvinvoinnin tukemiseksi kaikille UN17 Villagen asukkaille tarjotaan säännöllisiä tarkastuksia terveysasemalla, jossa he voivat myös saada asiantuntija-apua, sekä viikoittaisia ruokalistasuunnitelmia, koulutusohjelmia, neuvontaa, verkkokursseja ja opetusta.<sup>16</sup>

Suomalaiset, joiden mielestä heidän naapurustonsa tukee ympäristöystävällistä ja vastuullista elämäntapaa, kertoivat olevansa

# 23 %

onnellisempia elämässä yleisesti.

12. [https://www.swecourbaninsight.com/news-item/the-happy-healthy-city-a-dream-or-tomorrows-reality/#\\_edn9](https://www.swecourbaninsight.com/news-item/the-happy-healthy-city-a-dream-or-tomorrows-reality/#_edn9)

13. <https://happycities.com/the-book>

14. <https://academic.oup.com/bioscience/article/67/9/799/4056044>

15. <https://www.mdpi.com/1660-4601/16/22/4403/htm>

16. <http://www.un17village.dk/en/>



### Paikallisyhteisöjen vaikutusmahdollisuuksien lisääminen maailmanlaajuisiin haasteisiin vastaavana voimavarana

Kuten toisessa luvussa todettiin, monet ihmiset joko osallistuvat tai ovat kiinnostuneita osallistumaan toimintaan, kuten naapuruston kunnossapitämiseen, tilojen ja asioiden jakamiseen naapureiden kanssa sekä naapureiden auttamiseen. Voimme myös nähdä, että nämä toimet ja tunne siitä, että pystyy vaikuttamaan oman naapurustonsa kehitykseen, saavat ihmiset tuntemaan olonsa onnellisemmaksi sekä yleisesti että naapurustossaan. Viime aikoina on korostunut, että paikallisen, henkilökohtaisen

ja ihmissuhdetason myönteisten vaikutusten lisäksi yhteisöllisellä sitoutumisella ja sosiaalisella toiminnalla voi olla myös suuria pitkäaikaisia vaikutuksia globaalilla tasolla. Esimerkiksi Yhdistyneen kuningaskunnan ajatushautomon IPPR:n (Institute for Public Policy Research) äskettäin julkaisemassa raportissa todetaan, että monilla yhteisöprojekteilla – kuten yhteisöpuutarhoilla, yhteiskäyttöautoilla, tavaravaihtopaikoilla ja korjaamokahviloilla – on tärkeä rooli päästöjen vähentämisessä. Samalla ne parantavat kansalaisten terveyttä ja hyvinvointia vähentäessään köyhyyttä ja lisätessään paikallista valvontaa. Vaikka terveyden, vaurauden ja

elämänlaadun lisääminen on usein päätavoite, hankkeet edistävät myös ilmastotoimia. Koska paikallisemmat puitteet edistävät osallistumista, ajatushautomo suosittelee suurta ajattelutavan muutosta ja uutta lähestymistapaa, jossa yhteisöt asetetaan keskeiselle sijalle ilmastokriisin torjumisessa.<sup>17</sup>

Näin ollen osallistumalla enemmän ”lähiympäristön onnellisuuden vahvistamiseen” voimme kaikki myötävaikuttaa positiiviseen muutokseen ja tehdä maailmasta onnellisemmän, kestävämmän ja tasa-arvoisemman. Maailmanlaajuinen muutos alkaa paikallisesta toiminnasta.

### Vinkkejä pienistä toimista, joita voit tehdä jo tänään



Haluatko ryhtyä toimiin tehdäksesi naapurustostasi ihmisten ja maapallon kannalta kestävämmän, mutta sinulta puuttuu inspiraatiota tai et tiedä miten toimia? Useat organisaatiot ovat kehittäneet oppaita ja työkaluja, jotka auttavat ihmisiä (taustasta tai aiemmasta kokemuksesta riippumatta) tekemään naapurustoista parempia osallistumalla erilaiseen yhteisölliseen toimintaan. **Placemaking Europella** on avoimen lähdekoodin työkalupakki, jossa on oppaita esimerkiksi siementen ja kasvien vaihtamisen<sup>18</sup>, pop-up-kahviloiden<sup>19</sup> tai toimintapolkujen<sup>20</sup> järjestämisestä.



Monilla meistä on omia käytännön vinkkejä, joiden avulla voimme elää vastuullisemmin kodeissamme ja naapurustoissamme. Voimme esimerkiksi säästää vettä tai sähköä tai tehdä kestäviä valintoja sähkösopimuksissa tai peruskorjauksissa. Miksi et jakaisi niitä naapuriesi kanssa yhteisessä Facebook-ryhmässä ja kannustaisi muita jakamaan omiaan?

17. <https://rri-tools.eu/-/the-climate-commons-how-communities-can-thrive-in-a-climate-changing-world>

<https://www.theguardian.com/environment/2021/mar/10/study-highlights-under-the-radar-uk-community-projects-green-benefits>

18. [https://placemaking-europe.eu/wp-content/uploads/listing-uploads/file/2021/01/Nabolagshager-plant-and-seed-swaps\\_final1-1.1.pdf](https://placemaking-europe.eu/wp-content/uploads/listing-uploads/file/2021/01/Nabolagshager-plant-and-seed-swaps_final1-1.1.pdf)

19. <https://placemaking-europe.eu/listing/pop-up-cafe-tool-manual/>

20. <https://placemaking-europe.eu/listing/activity-trail/>

# Bonavan lähestymistapa ja esimerkkejä siitä, mitä teemme

Tavoitteenamme on luoda onnellisia naapurustoja entistä useammille. Tutkimalla ihmisten tarpeita ja liikkeellepanevia voimia saamme syvempää ymmärrystä ja tietoa siitä, miten tämä voitaisiin tehdä. Kotimme ja naapurustomme rakentuvat näiden oivallusten varaan, ja pyrimme aina kehittämään mahdollisimman vihreää, kestäväää ja ympäristöä. Tämä kokonaisvaltainen lähestymistapa tarkoittaa, että luomme alueita, joissa naapurit voivat tavata toisiaan, jotka tukevat terveellistä ja kestäväää elämäntapaa ja jotka kannustavat naapureita viettämään aikaa ja tekemään asioita yhdessä.

Tässä on muutamia esimerkkejä eri markkina-alueidemme naapurustoista, jotka osoittavat, miten toteutamme tavoitettamme.



### JOHANNES-KEPPLER-QUARTIER – LYYPEKKI, SAKSA

Johannes-Kepplerin naapurustossa Lyypekissä rakennukset asettuvat väljästi, jolloin asukkaille jää luonnollisia kohtaamispaikkoja ja tilaa kasvien kasvattamiseen. Kestävän naapuruston hengessä asukkaita on myös pyydetty tekemään yhteistyötä mehiläishoitajan kanssa villikukkaniittyjen ja hyönteishotellien perustamiseksi.



### GARTNERLIEN – BERGEN, NORJA

Gartnerlienin vihreä ja eloisa naapurusto Bergenin laitamilla keskittyy suuren kasvihuoneen ympärille. Täällä naapurit voivat kokoontua puutarhanhoitoa, illallisia ja muita sosiaalisia tapahtumia varten. Tilassa on järjestetty yli 70 naapurin kesäiset grillijuhlat, ja siitä on tullut myös kohtauspaikka Gartnerlienin puutarhatilille – ryhmälle naapureita, jotka nauttivat puutarhanhoidosta ja puutarhaviiljelystä.



### TOMTEBO GÅRD – UUMAJA, RUOTSI

Aivan Uumajan keskustan ulkopuolella on muotoutumassa Tomtebo Gårdin alue. Naapurusto on suunniteltu tukemaan vähäistä ja vastuullista energiankulutusta kansalaisten kanssa käydyssä vuoropuhelussa ilmaistujen toiveiden mukaisesti. Alueella on myös monia yhteisiä tiloja, kuten virkistystiloja, valleja, polkupyöräpajoja ja saunoja. Voit jopa lainata kanootin ja pelastusliivit ja lähteä nautiskelemaan läheiselle järvelle.



### SPONSOROINTI SAA NAAPURIT OSALLISTUMAAN – LATVIA

Bonavalla on sponsorointiohjelma, jolla tuetaan naapuruston itse ideoimia yhteistoimintoja. Viime vuoden ohjelman avulla tuettiin kaikkea crossfit-laitteista puutarhatyökaluihin, jotta asukkaat voisivat yhdessä tehdä naapurustostaan onnellisemman. Latvian lisäksi sponsorointia tarjotaan myös Ruotsissa, Saksassa ja Suomessa.



### KANVAASI – HELSINKI

Helsingin Keskuspuiston kainalossa sijaitseva Kanvaasi on ekologinen ja energiatehokas uudiskohde, joka on varustettu muun muassa kiinteistösähköä tuottavalla aurinkopaneelijärjestelmällä. Hyötyliikuntaan kannustavat paitsi naapuruston oivalliset pyöräilyreitit, myös kotitalosta löytyvä huoltopiste työkaluineen. Lisäksi asukkaiden käytössä on muun muassa kaksi kalustettua kerhotilaa sekä vierashuone, jonne on helppo majoittaa vaikka vierailevat sukulaiset.



# Lisää onnellisuusvinkkejä ja inspiraatiota

Ennen kuin lopetamme, haluamme jakaa muutamia onnellisuusasiantuntijoidemme vinkkejä pienistä asioista elämäsi jo tänään. Ja teille, jotka haluatte perehtyä vielä syvemmin onnellisuuden ja naapuruston yhteyteen, olemme laatineet listan muutamista kirja- ja videosuosituksista.

## Vinkkejä onnellisuusasiantuntijoilta: Yksinkertaisia toimia onnellisuuden lisäämiseksi

### MARKKU OJANEN, PSYKOLOGIAN PROFESSORI

1. **Hymyile!** Oman ja muiden onnellisuuden lisääminen ei todellakaan vaadi paljon. Itse asiassa sinun ei ole edes tarvitse sanoa mitään – hymyllä pääset pitkälle. Ja koska hymyily on tarttuvaa, saat todennäköisesti myös hymyn vastaukseksi!
2. **Keskustelun aihe ei ole yhtä tärkeä kuin vuorovaikutus.** Älä pelkää, että sanot jotain merkityksetöntä tai typerää. Useimmat ihmiset reagoivat positiivisesti mihin tahansa vuorovaikutukseen. Pysähdy ja puhu mistä tahansa mieleesi juolahtavasta aiheesta. On usein jotain, jota voit kysyä naapurustosta, naapurien perheistä tai lemmikkieläimistä.
3. **Muodosta yhteys yhteisten mielenkiinnon kohteiden kautta.** Pyri löytämään yhteisiä harrastuksia, kuten puutarhanhoito, liikunta tai keskustelukerhot. Yhteyden muodostaminen toiminnalla, jossa on yhteinen tavoite ja yhteiset arvot, tekee siitä vähemmän pakotettua.
4. **Älä epäröi tarjota apua.** Ihmiset ovat nykyään hyvin itsenäisiä, mutta me kaikki tarvitsemme silloin tällöin auttavaa kättä. Jos tunnet naapurin, joka saattaa tarvita apua ruokaostosten kanssa tai lemmikkieläimen hoidossa – älä epäröi tarjota apuasi!

### MARTA ZARASKA, TIEDETOIMITTAJA

1. **Noudata japanilaista viiden kohdan sääntöä.** Japanilaisilla on "viiden sääntö": sinun pitäisi tuntea naapurit, jotka asuvat molemmin puolin taloasi ja kolmessa omasi edessä olevassa talossa. Lisäämme vielä yhden viiden säännön: yritä puhua viiden naapurin kanssa kuukaudessa tai yhden naapurin kanssa vähintään viiden minuutin ajan ja katso, mitä siitä seuraa!
2. **Korvaa kalliit superruoat kävelyllä lähialueellasi.** Monet, jotka yrittävät elää terveellisemmin satsaavat täysillä kalliisiin, vaikeasti saataviin superruokiin. Mutta sen sijaan, että ajat autolla kaukana olevaan supermarkettiin ostaaksesi suosittuja supermarjoja, kävele lähikauppaan ja osta pussi porkkanoita. Sen lisäksi, että säästät rahaa ja saat liikuntaa, saat todennäköisesti mahdollisuuden tervehtiä tai jutella muutaman naapurin kanssa.
3. **Seurustele liikunnan avulla.** Tiesitkö, että asioiden tekeminen samanaikaisesti muiden kanssa vapauttaa vielä enemmän onnellisuushormoneja? Se on hyvä syy lähteä kävelyille tai juoksulenkille naapurisi kanssa. Vaikka liikunta ei olisikaan yhtä intensiivistä, sosiaalisen kanssakäymisen myönteiset vaikutukset kompensoivat ja lisäävät terveyshyötyjä.
4. **Tule vahvemmaksi olemalla ystävällinen.** Auttamalla naapuriasi leikkaamaan ruohoa tai lapioimaan lunta et ainoastaan tule vahvemmaksi, vaan saat myös lisää onnellisuushormoneja sekä liikunnasta että ystävällisyydestä!
5. **Pidä paikat puhtaina.** Yhdessä naapureidesi kanssa yhdessä kohentamaan naapurustonne ulkonäköä, kuten istuttamaan kukkia tai keräämään roskia kadulta – se parantaa muutakin kuin ilmapiiriä, se myös lisää onnellisuushormoniemme määrää sekä yhteisöllisyyden tunnetta.



### Lisää onnellisuutta inspiroivaa lukemista ja katsottavaa

**Onnellinen kaupunki: Transforming Our Lives Through Urban Design** Kaupunkitutkija Charles Montgomeryn kirjassa tutkitaan, miten kaupunkisuunnittelu ja onnellisuuden tiede kohtaavat, esimerkkeinä muutamia maailman mielenkiintoisimmista kaupungeista.<sup>21</sup>

**The Power of Strangers: The Benefits of Connecting in a Suspicious World** Joe Keohane syventyy psykologien ja antropologien haastatteluissaan siihen, miten tuntemattomien ihmisten kanssa puhuminen lisää empatiaa, onnellisuutta ja kognitiivista kehitystä ja miten se voisi auttaa ratkaisemaan sosiaalisia kysymyksiä sekä yksilö- että yhteiskuntatasolla.<sup>22</sup>

**The lies our culture tells us about what matters and a better way to live** TED-puheenvuorossaan David Brooks, Weave-nimisen sosiaalisen rakennehankkeen perustaja, puhuu nyky-yhteiskunnan eristyneisyydestä ja pirstoutuneisuudesta. Hän puhuu myös siitä, miten eristyksissä olevat yksilöt voivat löytää ilon uudelleen ryhtymällä omien asuinyhteisöjensä sosiaalisten siteiden yhdistäjiksi.<sup>23</sup>

**How cohousing can make us happier (and live longer)** Arkkitehti Grace Kim jakaa näkemyksensä siitä, miten moderni asuminen ruokkii eristyneisyyttä ja miten yhteisöasuminen voi olla ratkaisu yksinäisyyspandemiaan. Kim kertoo, että toisin kuin yhteisäsumisessa, yhteisöasumISRatkaisuissa asukkailla on usein omat perinteiset kotinsa, mutta myös yhteisöllisiä tiloja, kuten puutarhoja, lasten leikkitiloja, sosiaalisia tiloja ja yhteiskeittiöitä isompia illallisia varten.<sup>24</sup>

21. <https://www.charlesmontgomery.ca/books/>

22. <https://joekehane.net/>

23. [https://www.ted.com/talks/david\\_brooks\\_the\\_lies\\_our\\_culture\\_tells\\_us\\_about\\_what\\_matters\\_and\\_a\\_better\\_way\\_to\\_live](https://www.ted.com/talks/david_brooks_the_lies_our_culture_tells_us_about_what_matters_and_a_better_way_to_live)

24. [https://www.ted.com/talks/grace\\_kim\\_how\\_cohousing\\_can\\_make\\_us\\_happier\\_and\\_live\\_longer](https://www.ted.com/talks/grace_kim_how_cohousing_can_make_us_happier_and_live_longer)

# Tärkeimmät esiin nousseet ajatukset

Onnellisten naapurustojen kehittäminen on jatkuvaa työtämme, ja tutkimalla inspiroivia esimerkkejä ja tämän vuoden Happy Quest -kyselytutkimuksesta saatuja tuloksia voimme lisätä palapeliin lisää paloja. Esitämme alla muutamia keskeisiä esiin nousseita ajatuksia, jotka aiomme ottaa huomioon tulevassa työssämme.

## Naapurisuhteiden suuri – mutta aliarvostettu – merkitys

Vaikka me Bonavalla olemme aina olleet varmoja siitä, että naapurien välisellä vuorovaikutuksella on tärkeä rooli hyvinvointimme kannalta ja onnellisten naapurustojen luomisessa, tämä raportti vahvistaa sen, miten paljon myönteisiä vaikutuksia naapurisuhteilla on. Vaikka kyse olisi vain pienestä jutustelusta tai yhdessäolosta ruoan tai yhteisen harrastuksen parissa, olemme nähneet, miten paljon naapuruston vuorovaikutus vaikuttaa sekä onnellisuuden että yhteisöllisyyden ja turvallisuuden tunteen lisääntymiseen. **Nämä asiaa tukevat todisteet ovat saaneet meidät entistä vakuuttuneemmiksi kehittämään lisää naapurustoja, jotka mahdollistavat yhteyksien muodostamisen. Rakentamalla alueita, jotka antavat kipinän ensimmäiselle vuorovaikutukselle, ja tarjoamalla tiloja, joissa ihmiset voivat tavata – sekä spontaanisti että organisoitusti – voimme varmistaa, että naapurustomme toimivat yhteisön katalysaattorina.**

## Naapuruston onnellisuuden vahvistajat: Osallistuminen, jakaminen ja auttaminen

Eri tavoin tapahtuvalla vuorovaikutuksella naapureiden kanssa on monia etuja sen lisäksi, että se lisää omaa ja naapureidemme onnellisuutta. Tässä raportissa olemme osoittaneet, että oman yhteisöimme toimintaan osallistuminen, tilojen ja tavaroiden jakaminen ja auttavan käden tarjoaminen naapureillemme ovat kolme vaikuttavaa tapaa lisätä omaa ja naapureidemme onnellisuutta. Olemme myös nähneet, että sekä toimintaan osallistumisesta että sen järjestämisestä ollaan hyvin kiinnostuneita, mutta uskomme, että kiinnostus voi myös kasvaa. **Voimme auttaa ihmisiä elämään kestävämmän ja osallistumaan enemmän naapurustonsa asioihin kehittämällä tiloja, joissa ihmiset voivat kokoontua ja jotka helpottavat jakamista, sekä jatkamalla naapurustotoimintojen sponsorointia.**

## Pienten, paikallisten toimien voima

Vaikka monet meistä saattavat tuntea itsensä voimattomaksi yhteiskunnallisten haasteiden edessä, olemme tästä raportista oppineet yhden asian: maailmanlaajuinen muutos voi alkaa paikallisista toimista, eikä meidän pidä aliarvioida pienten, jokapäiväisten toimien voimaa. Voimme kaikki omalta osaltamme edistää myönteistä muutosta. Naapurustomme ovat täynnä mahdollisuuksia ryhtyä toimiin, joilla on myönteisiä vaikutuksia meihin, naapureihimme ja maapalloon. **Annamme ihmisille vaikutusmahdollisuuksia ja kannustamme heitä toimimaan naapurustossaan sekä kehitämme ympäristöystävällisiä naapurustoja, jotka tukevat kestäviä, terveellisiä ja sosiaalisia tottumuksia. Näin jatkamme työtämme, joka on tehdä jokaisesta naapurustostamme onnellisuuden, kestävyiden ja osallisuuden hautomon.**

## Haluatko tulla mukaan matkallemme?

Seuraa meitä:



Tai käy sivustollamme [bonava.fi](http://bonava.fi), josta saat vielä lisää vinkkejä ja inspiraatiota, miten elää onnellisemmin, terveellisemmin ja kestävämmän.

# Mihin tämä raportti perustuu?

Tämän raportin sisältö perustuu kolmiosaiseen tutkimukseen, jonka on tehnyt Bonava yhdessä strategia- ja analyysitoimiston United Mindsin ja markkinatutkimustoimisto Nepan kanssa talvella 2021–2022 Seuraavaksi kerromme lyhyesti, mitä olemme tehneet kussakin osassa.

## Happy Quest -kyselytutkimus

Nepa teetti ja analysoi kvantitatiivisen tutkimuksen Bonavan puolesta. Tulokset perustuvat kyselylomakkeeseen, joka täytettiin verkko-paneelin kautta ja johon vastasi yhteensä 6 590 henkilöä Ruotsissa (1 072 vastaajaa), Saksassa (1 117 vastaajaa), Suomessa (1 102 vastaajaa), Norjassa (1 081 vastaajaa), Virossa (1 123 vastaajaa) ja Latviassa (1 095 vastaajaa). Tämä raportti on mukautettu Suomen markkinoille ja koko raportin taulukoissa ja tekstissä esitetyt tiedot perustuvat vain Suomen markkinoilla tehtyyn kyselyyn, ellei toisin mainita. Tiedot kerättiin joulukuun 2021 ja tammikuun 2022 välisenä aikana. Vastaajien ikähaarukka oli 18–75, ja heidät valittiin edustamaan kutakin maata väestöllisesti. Tässä tutkimuksessa vastaajiksi valittiin henkilöitä, jotka omistavat kotinsa tai ovat siinä vuokralla.

Raportissa viitataan kahteen onnellisuusindeksiin, jotka määrittävät ja mitataan sen mukaan, miten tyytyväisiä vastaajat olivat yleisesti omaan elämäänsä ja erityisesti naapurustoonsa. Indeksien avulla on mahdollista verrata sitä, missä määrin onnellisuus liittyy erilaisiin käyttäytymismalleihin ja toimintaan. Bonava on laatinut indeksejä yhteistyössä Nepan kanssa, ja ne ovat tilastollisesti luotettavia.

## Yleinen elämänonnellisuus

Esitettyä indeksillä, joka määrittää ja mitataan sen mukaan, miten tyytyväisiä vastaajat yleisesti olivat omaan elämäänsä. Indeksiksi on laskettu seuraavan kysymyksen tulosten perusteella:

- Kuinka onnellinen arvioisit olevasi juuri nyt? Mieti tyytyväisyyttäsi elämän eri osiin sekä hyvinvointiasi viime aikoina.

Kysymykseen on vastattu asteikolla 1–10 ja se on laskettu indeksiksi 0–100.

## Naapuruston onnellisuus

Esitetään indeksillä, joka määrittää ja mitataan sen mukaan, miten tyytyväisiä vastaajat ovat naapurustoonsa. Indeksiksi on laskettu seuraavista kysymyksistä saatujen tulosten perusteella:

- Missä määrin pidät naapurustostasi?
- Missä määrin tunnet olosi kotoisaksi naapurustossasi?
- Missä määrin tunnet kuuluvasi naapurustosiin?

Kysymyksiin on vastattu asteikolla 1–10 ja ne on laskettu uudelleen indeksiksi 0–100, yhtä suuret painoarvot kysymysohjelmissa.

## Tutkimuksen tarkastelu

Kvantitatiivista tutkimusta täydennettiin laajalla katsauksella akateemiseen tutkimukseen ja yhteiskunnan viimeaikaiseen kehitykseen sekä asumisen kehittämiseen erityisesti onnellisuuden ja naapuruston sekä kaupunkikehityksen kannalta. Tässä tarkastelussa yksilöitiin merkityksellisiä inhimillisiä tekijöitä ja käyttäytymistä, ajankohtaista kehitystä ja inspiroivia esimerkkejä.

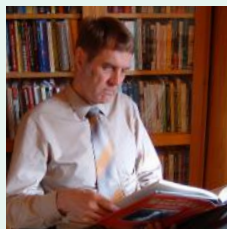
## Asiantuntijahaastattelut

Haastattelimme perusteellisesti kahta merkittävää onnellisuusalan asiantuntijaa saadaksemme syvällisempää ymmärrystä, tulevaisuuden suuntautunutta näkökulmaa ja neuvoja oivallusten toteuttamiseen.



**MARTA ZARASKA**  
Tiedetoimittaja ja kirjailija, joka on kirjoittanut teoksen *Growing Young: How Friendship, Optimism and Kindness Can Help You to Live to 100*

Ranskalais-puolalais-kanadalainen tiedetoimittaja Marta Zaraska itse asiassa kirjoitti kirjan siitä, miten sosiaaliset yhteydet voivat olla terveydellemme hyödyllisempiä kuin mikään kuntoseuran tai superruoka. Työstäessään kirjaansa *Growing Young: How Friendship, Optimism and Kindness Can Help You to live to 100* hän kävi läpi satoja akateemisia artikkeleita. Hän myös haastatteli lukemattomia tutkijoita, jolloin hänestä itsestään tuli asiantuntija siinä, miten vuorovaikutus muiden kanssa auttaa meitä elämään pidempään. Toimittajana hän on aiemmin keskittynyt muun muassa ravitsemukseen, terveyteen, ympäristöön ja yhteiskunnallisiin kysymyksiin. Tässä raportissa Marta jakaa tietojaan sosiaalisen vuorovaikutuksen ja muiden auttamisen terveysvaikutuksista.



**MARKKU OJANEN**  
Psykologian emeritusprofessori, Tampereen yliopisto

Professori Markku Ojanen on tutkinut suurimman osan elämästään mielenterveyttä, hyvinvointia ja onnellisuutta ja kirjoittanut niistä peräti 38 kirjaa. Hän onkin oikeutetusti saanut lempinimen ”onnellisuuden professori”. Markun onnellisuutta koskevassa tutkimuksessa käsitellään muun muassa onnellisuuden ja rahan välistä yhteyttä, onnellisuuden jakamista muiden kanssa sekä hetkellisen onnellisuuden ja yleisen onnellisuuden välistä eroa. Tässä raportissa hän jakaa näkemyksiään siitä, miten tärkeää on olla vuorovaikutuksessa naapureidemme kanssa ja keskittyä yhteiseen onnellisuuteen yksilöllisen onnellisuutemme sijasta.

