

# YLISUORITTAMISESTA MERKITYSKESKEISYYTEEN

Prioriteetit työ- ja vapaa-ajassa muuttuvat suorituskeskeisistä merkityskeskeisiksi.

Informaatiohäky ja jatkuvat suorituspainet saavuttavat lakipisteensä. Aika aletaan näkemään tärkeimpänä resurssina rahan ja materian sijaan. Työn järjestely monipuolistuu. Työ ja elämäntapa sekoittuvat, kun työssä keskitytään itselle merkityksellisiin asioihin. “Hitaat elämäntyylit” yleistyvät. Yritysmaailmasta tutut tavat tehostaa ja priorisoida omaa ajankäyttöä yleistyvät.



## MUUTOSVOIMAT

”Riittävä on tarpeeksi” -trendi  
Merkityksellisyys liiketoiminnassa  
Taloudellisen onnistumisen muuttuneet mittarit  
Arvomaailmojen muutos

Kuva: [Kevin Ku](#) / [Unsplash](#)

## AVAINSANAT

Ylisuorittaminen  
Merkityksellisyys  
Informaatiohäky  
Tehostaminen  
Ajankäyttö



# YLISUORITTAMISESTA MERKITYSKESKEISYYTEEN



Yhä useammat huippuammattilaiset pitävät väli vuoden keskellä uraansa (Fast Company). Kuva: [Mantas Hesthaven](#) / [Unsplash](#)

77% työntekijöistä tunnisti selkeän yhteyden lyhyemmän työviikon ja paremman elämänlaadun välillä (Harvard Business Review). Kuva: [Brooke Cagle](#) / [Unsplash](#)

Suomalainen yritys Hintsa tarjoaa ammattuurheilijamaisia “life coaching” palveluita myös yksityishenkilöille (Hintsa.com).

Kuva [Joshua Earle](#) / [Unsplash](#)

Toimintamalli, jolla yritys voi antaa 50% työstänsä ilmaiseksi hyväntekeväisyyteen (Vernice.co). Kuva: [Perry Grone](#) / [Unsplash](#)





# ELÄMÄ ON YKSILÖN VALINTA

Elämäntyylit muuttuvat yhteisön normittamasta yksilöllisiksi.

Yhteiskunta on tasa-arvoistunut ja arvoiltaan vapautunut. Globalisaatio ja viestintä-tekniikan kehitys luovat uusia ja erilaisia elämäntyyliä. Tämä johtaa haluun irtautua perinteisistä normeista sekä yksilöllistää oma arki ja vapaa-aika. Tämä haastaa kaupungistumis-kehityksen (ihmiset haluavat elää väljästi ajassa ja tilassa) ja tuo haasteita länsimaiselle yhdyskuntasuunnittelulle.



## MUUTOSVOIMAT

Teknologia vapauttaa vuorovaikutuksen paikasta ja ajasta  
Käsitys omasta elinympäristöstä laajenee  
Ihmiset määrittelevät itse arvonsa vapaana vanhoista normeista

Lähde: Staffan Cederborg  
(<https://www.flickr.com/photos/155059340@N04/25514770758/>)

## AVAINSANAT

ARKI, NORMIT, ARVOT,  
LIFESTYLE, INDIVIDUALISMI.

# ELÄMÄ ON YKSILÖN VALINTA



Linda Esposito LCSW  
From Anxiety to Zen

## Minimalism: When Living With Less Means More Mental Health

Paring down to focus on what's important.

Posted Dec 22, 2016



Source: Ben White/unsplash.com

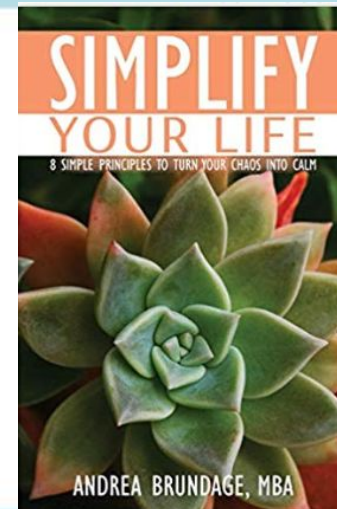
The voices in your head reminding you of the Friday deadline. Your spouse saying there's a last-minute get-together with friends. Your kid crying because the book report is due, and he needs help.

Diginomadit tekevät työtään itse määrittämässään paikassa.  
(Lähde: World Packers)

Tutkimus osoittaa, että vähemmän on enemmän.  
(Lähde: Psychology Today)

Markkinoilla on saatavana edullisia "irti verkosta" eli "off grid" -mökkejä.  
(Lähde: Off Grid world)

Elämän yksinkertaistamiseksi on saatavilla valmennusta ja oppaita. (Lähde: A. Brundage)





# PERHE - YKSIN VAIKO YHDESSÄ?

TULEVAISUUDESSA ERI  
PERHEMUODOT YLEISTYVÄT  
ENTISESTÄÄN JA LAAJENEVAT  
KATTAMAAN MYÖS YHDEN  
IHMISEN TALOUDET

Individualismi nousee  
yhteiskunnan lapsikeskeisen  
painostuksen vastavoimaksi.  
Yksilön suoritus- ja  
urakeskeisyys painottuvat  
elämässä yhä enemmän.  
Vapaa-aikaa ja uraa ei haluta  
rajoittaa lapsella.  
Yhteiskunnan hyväksyntä  
erilaisiin perhemuotoihin  
paranee. Lapsi toivotaan ehkä  
vasta myöhemmin. Toisille  
eläimet korvaavat lapsen,  
jolloin eläinten ja erilaisten  
hyvinvointipalveluiden kysyntä  
sekä tarjonta kasvaa.



## MUUTOSVOIMAT

INDIVIDUALISMIN NOUSU - YKSILÖ PERHEENÄ  
SUORITUS- JA URAKESKEISYYDEN KASVAMINEN  
VAPAA-AJAN ARVOSTAMISEN JA MERKITYKSEN KASVAMINEN  
VASTAVOIMA YHTEISKUNNAN LAPSIKESKEISELLE PAINEELLE

KIRJOITA KUALÄHDE / CREDIT TÄHÄN

## AVAINSANAT

INDIVIDUALISMI  
HYVINVOINTI  
ITSENÄISYYS  
ERILAINEN PERHE  
MENESTYMINEN  
VAPAA-AIKA



# PERHE - YKSIN VAIKO YHDESSÄ?

Sateenkaariperheiden  
lasten ja nuorten  
hyvinvointi ja kokemukset

"Lapsilla on lämpimät suhteet  
vanhempiinsa,  
lukuisia ystäviä ja hyviä  
kokemuksia koulusta."



Sateenkaariperheiden lapset ja nuoret voivat hyvin  
(Väestöliiton väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D62/2017)

Hus alkaa tarjota lapsettomuushoitoja myös naispareille ja  
yksinäisille naisille. (Helsingin sanomat 11.4.2019)

Mamman kahdeksikko. (Helsingin sanomat 2.11.2019)

Lemmikkien palvelut, Kuonola.fi,





# PERHE-ELÄMÄN BRÄNDÄYS

## PERHE-ELÄMÄ MUUTTUU YKSITYISESTÄ JULKISEKSI BRÄNDIKSI

Aiemmin perhe-elämä on ollut yksityistä. Sosiaalisessa mediassa korostuu yksilön sijaan koko perheen ihanne-elämä urheilullisine ja terveellisine elämäntapoineen. Tavallisten vanhempien ja perheiden elämästä tulee liiketoimintaa. Tuotteiden markkinointi ja mainonta tapahtuu perheiden kautta toisille perheille. Samalla vanhemmat luovat sosiaalisen median kautta perheelleen brändin.



### MUUTOSVOIMAT

- Some on toinen todellisuus (IG, Blogit)
- Taloudellisen hyödyn saaminen
- Sosiaalisen paineen kasvu
- Hyväksytyksi tulemisen tavoittelu julkisesti

### AVAINSANAT

- Perhevaikuttaja
- Perhetavoitteet
- Lasten muoti
- Ministylefinland
- Perheblogi



# PERHE-ELÄMÄN BRÄNDÄYS



nanna.koo

Seuraa

2 007 julkaisua 102k seuraajaa 1 279 seurannassa

Nanna Karalahti | Herotreeni

★ Proud mom (Jax & Alexia)

★ @jerekaralahti

★ Wellness coach

@herotreeni

@soulbowlcafe

@realtrainingofficial

@aitopaivakodit

[www.hyvinvoinnin.fi/products/harmonia-ksm66?utm\\_source=harmonia&](http://www.hyvinvoinnin.fi/products/harmonia-ksm66?utm_source=harmonia&)



NATURAL E...



TEHOSETTI



FAMILY

FAMILY



SPORT

SPORT



HEROTREENI

HEROTREENI



REAL TRAINING CAMP

REAL TRAI...



Perhebloggaajien määrän ja vakituisen seurannan kasvu on näkyvää Lähde: Indieplace Oy

Suomalaisten sosiaaliseen mediaan kuuluva aika on kasvanu yli 50 % kahdessa vuodessa  
Lähde: Dentsu Aegis Network Oy, 2018

Sosiaalisen median vaikuttajat kysynnässä kasvavilla I love me -messuilla

Gugguun ja Minttu Räikkösen suunnittelemat lastenvaatteet aiheuttivat ostoryntäyksen  
Lähde: Mtv-uutiset 2019. Kuvat: Ministylefinland



# RAVINTO KUUTIOITUU

ALKUPERÄISESSÄ MUODOSSA OLEVA RAAKA-AINE PROSESSOIDAAN TILATEHOKKAAKSI LOPPUTUOTTEEKSI, JOKA ON KUUTIO.

Tulevaisuuden megakaupunkien (+50M) logistinen toimivuus edellyttää tehokkaammin pakattavissa olevaa ravintoa. Tämä trendi mahdollistaa megakaupunkien ekologisen kehittämisen ja toiminnan. Ruokailusta jää tulevaisuudessa pois sosiaalinen elementti ja siitä tulee vain funktionaalinen välttämättömyys. Ei enää raaka-aineiden käsittelyä kotona. Tämä lisää vapaa-aikaa ja helpottaa arkea.



## MUUTOSVOIMAT

ILMASTONMUUTOS  
LOGISTIikkatehokkuus  
KUSTANNUSTEHOKKUUS  
ASUKASTIHEYS MEGAKAUPUNGEISSA

Cédric Grolet © CHEF CEDRIC GROLET

## AVAINSANAT

RUOKA, RAVINTO, MUOTO,  
LOGISTIikka, TEHOKKUUS,  
KAUPUNGISTUMINEN, NASA,  
OPTIMOINTI, KUUTIO,  
3D-RUOKA,  
FUNKTIONAALISUUS,  
JALOSTUS



# RAVINTO KUUTIOITUU



Uusi Singaporelainen ravintola Food Anatomy tarjoilee kuutioita Honeycombers by Dinesh Ajith

## ENTRY ALLOWED

### Highways

10.30pm-7am (all categories of heavy vehicles)

### City roads

9pm to 7am (all) and 11am and 4pm (large & medium)

**24x7 no-entry** on stretch from Mor Chowk-Rajiv Chowk

Gurgaon kiristää kaupallisen jakeluliikenteen aikarajoituksia. (Times of India)

Japanissa kasvatetaan kuutionmuotoisia vesimeloneja mm. helpottamaan hedelmien kuljettamista. (Wikipedia)

Suolaisten sekä makeiden ruokien kuutioittaminen Australiassa kehitetyllä laitteella. (The Washington Post)



# VALTA VALTIOILTA YRITYKSILLE

## VALLAN SIIRTYMINEN VALTIOILTA SUURYRITYKSILLE.

Valtiot yksityistävät omaisuuttaan enenevässä määrin. Suuret korporaatiot sulauttavat pienempiä yrityksiä itseensä ja jatkavat kasvuaan. Luottamus valtioon, yhteiskuntarakenteisiin ja suuryrityksiin heikkenee. Suurimmat yritykset omistavat käytössä olevat teknologiat ja sitä kautta yhä enemmän ihmisten tietoja, joita ne hyödyntävät kaupallisissa tarkoituksissa. Näitä tietoja ja rahan tuomaa valtaa käytetään hyödyksi yhteiskunnallisessa vaikuttamisessa.



### MUUTOSVOIMAT

JATKUVAN KASVUN PERIAATE KASVATTAÄ SUURYRITYKSIÄ.

TIEDON OMISTAMINEN, ANALYSOINTI JA HYÖDYNTÄMINEN OVAT KESKIÖSSÄ.

MARKKINOIDEN GLOBALISOITUMINEN MAHDOLLISTAA SUUREMMAN KASVUN.

JOKA OMISTAA TEKNOLOGIAN, OMAÄ VALLAN.

Kuva:

<https://www.pexels.com/photo/architecture-buildings-business-city-273666/> . 9.11.2019

### AVAINSANAT

KAPITALISMI,  
MONOPOLI,  
KORPORAATIOT,  
GAFAA,  
VALTA,



# VALTA VALTIOILTA YRITYKSILLE



Facebook ostaa WhatsAppin  
(<https://yle.fi/uutiset/3-7098540>)



Onko Facebook sekaantunut eurooppalaisiin vaaleihin? - näistä kysymyksistä Euroopan parlamentti hiillostaa tänään Mark Zuckerbergia (<https://yle.fi/uutiset/3-10216027>)

Kummat ovat vahvempia - Valtiot vai Yritykset?  
(<https://theconversation.com/who-is-more-powerful-states-or-corporations-99616>)

Näin valtio on pistänyt yhteistä omaisuuttamme lihoiksi - Sipilän aikana omistuksia on myyty kuin siimaa, Stubb ja Katainen jäivät kauaksi jälkeen





# SOSIAALINEN STATUS = SOME

SOSIAALISEN STATUKSEN MUODOSTUMINEN SIIRTYY PERINTEISTEN ARVOJEN, KUTEN PERHEEN JA KOULUTUKSEN SIJASTA SOMEEN

Digitalisaation myötä lähes jokaisella on mahdollisuus käyttää somea. Sosiaalinen status riippuu somessa olevien seuraajien määrästä lisäen valtaa eniten seuraajia omaaville. Sosiaalisen statuksen uusi ilmentymä muuttaa ihmisten asenteita, tuoden hyvää, mutta myös negatiota. Some yhdistä saman mielisiä, mutta tuo myös yhteen erilaisia ihmisiä. Ihmisten kanssakäyminen siirtyy enemmän someen. Somella on valta kaataa tai nostaa yksilö tai yritys ”yhdessä yössä”



## MUUTOSVOIMAT

DIGITALISAATIO JA VERKOTTUMINEN LISÄÄVÄT SOME:N KÄYTTÖÄ.

KUSTANNUSTEHOKKUUS VIE MARKKINOININ JA PALVELUT SOMEEN.

YHÄ USEAMPI SAA TOIMEENTULONSA SOME:N AVULLA.

YHTEISÖN PAINO OLLA MUKANA.

Kuva:

<https://www.pexels.com/photo/abstract-board-game-bundle-business-267355/>

## AVAINSANAT

SOME,  
STATUS,  
VALTA,  
TYKKÄYS,  
SEURAAJA,

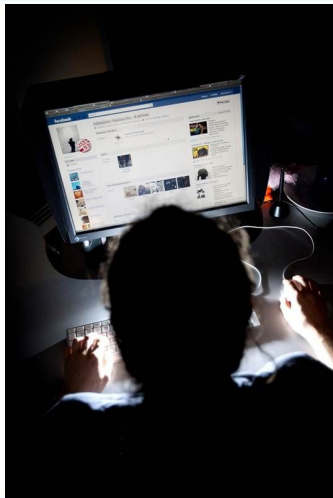


# SOSIAALINEN STATUS = SOME

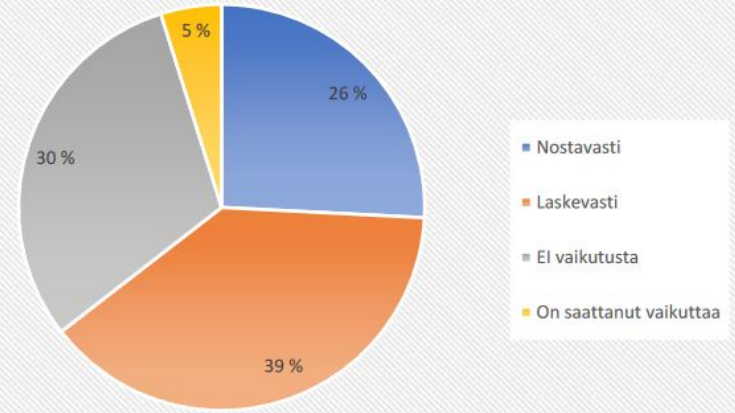


Jo 8-vuotiaat vertailevat Instagram-seuraajiaan: " Ennen vanhaan riitti, että oli siedettävä ihminen reaali maailmassa" (<https://www.aamulehti.fi/a/200589935>)

Elämmekö sosiaalisen median kautta? (<https://www.ts.fi/mielipiteet/>)



Kuinka sosiaalinen media on vaikuttanut itsetuntoosi?



Tutkimuksen mukaan enemmistö nuorista on kokenut itsetunnessaan muutoksia sosiaalisen median käytöstä johtuen. ([http://epublications.uef.fi/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20180627.pdf](http://epublications.uef.fi/urn_nbn_fi_uef-20180627.pdf))

Teini-ikäinen tyttö tappoi itsensä Instagram-äänestyksen jälkeen ([www.theguardian.com](http://www.theguardian.com))







# MEDIAHYVYYS

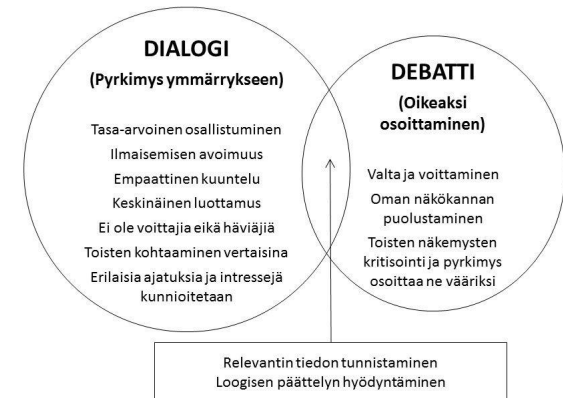


Ymmärrys viestinnän kuplien aiheuttamiin ongelmiin kasvaa: Twitter boss says Brexit voters were victims of “filter bubbles”.  
(The Telegraph.com.uk)

Sosiaalisen median aiheuttamia ongelmia tutkitaan enemmän: Trends and developments in the malicious use of social media  
(NATO Stratcom: stratcomcoe.org)

DIDIVE-hankkeen (dialogia, digitalisaatiota ja verkkoysteistyötä) maaseutuyrityksille. (Hämeen ELY-keskus / Euroopan sosiaalirahastosta.)

Sitra toimii Suomessa dialogisuuden edelläkävijänä: Dialogin vuoro; Viisi teesiä päättäjille rakentavasta yhteiskunnallisesta keskustelusta (Sitra.fi)



# MIELENTERVEYSONGELMIEN EHKÄISY SOMESSA

**SOME KEHITTYY  
MIELENTERVEYSONGELMIEN  
AUHEUTTAJASTA NIIDEN  
ENNALTAEHKÄISIJÄKSI JA  
RATKAISIJAKSI.**

Some muuttuu käyttäjien taitojen kehittyessä ja ymmärryksen lisääntyessä, mikä muuttaa tapaa käyttää somea. Sosiaalialan palvelut laajenevat someen, jolloin sen aiheuttamien mielenterveysongelmien ennakointi, varhainen puuttuminen ja avun piiriin pääseminen helpottuvat. Käyttäjä löytää palvelut tutusta some ympäristöstään. Muutos palvelee erityisesti nuoria ja heikommassa asemassa olevia ihmisiä.



## MUUTOSVOIMAT

Somen muutokset

Hyperkonnektiivisuuden syveneminen

Radikaali avoimuus ja verkkovalvonta lisääntyy

Tyttöjen ja naisten aseman vahvistuminen

Lähde: Pixabay.com

## AVAINSANAT

SOME,  
MIELENTERVEYSONGELMA,  
DIGITALISAATIO,  
KIUSAAMINEN, ENNAKOINTI,  
KOHTAAMINEN, VIESTINTÄ,  
TEKOÄLY



# MIELENTERVEYSONGELMIEN EHKÄISY SOMESSA

## Too Much Social Media Use Linked to Feelings of Isolation

By Sara G. Miller March 06, 2017 Health



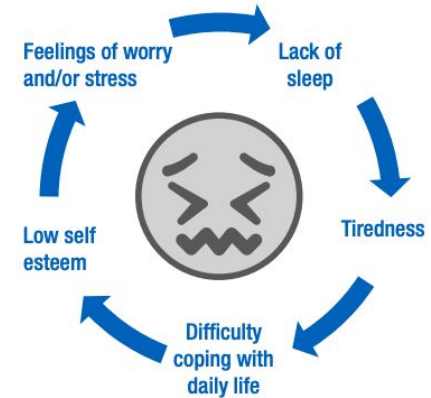
Liialla sosiaalisen median käytöllä yhteys yksinäisyyteen (livescience.com)

Instagram sitoutuu johtamaan kyberkiusaamisen torjumista (instagram-press.com)



Keeping Instagram a Supportive Place

” Sleep and mental health are tightly linked. “



Source: Mind

Nuorista 7/10 on kokenut nettikiusaamista (#statusofmind raportti rsph.org.uk)

Pelastakaa Lapset on aloittanut sosiaalityön verkossa (pelastakaalapset.fi)

