

TARTU ÜLIKOOL

Pärnu kolledž

Turismiosakond

Birgith Balõtšev

**HEAOLUSIHTKOHA ARENDAMINE
RAKVERE LINNA NÄITEL**

Lõputöö

Juhendaja: Margrit Kärp, MBA

Pärnu 2023

Soovitan suunata kaitsmisele

(allkirjastatud digitaalselt)

Margrit Kärp

Kaitsmisele lubatud

TÜ Pärnu kolledži programmijuht

(allkirjastatud digitaalselt)

Tiina Tamm

Olen koostanud töö iseseisvalt. Kõik töö koostamisel kasutatud teiste autorite tööd, põhimõttelised seisukohad, kirjandusallikatest ja mujalt pärinevad andmed on viidatud.

(allkirjastatud digitaalselt)

Birgith Balõtšev

SISUKORD

Sissejuhatus.....	4
1. Heaolusihtkoha arendamine.....	8
1.1. Heaolusihtkoha käsitlused ja arengusuundumused.....	8
1.2. Heaolusihtkoha külastajate ootused ja vajadused	13
1.3. Heaolusihtkohtade arendamise võimalused	16
2. Rakvere Linna kui heaolusihtkoha uuring	20
2.1. Ülevaade Rakvere linnast kui turismisihtkohast ja uuringu kirjeldus	21
2.2. Uuringu tulemuste analüüs	25
2.3. Järeldused ja ettepanekud	31
Kokkuvõte.....	39
Viidatud allikad	42
Lisa 1. Intervjuu küsimused.....	47
Lisa 2. Intervjueeritud turismiasjaliste ettepanekud Rakvere linna kui heaolusihtkoha arendamiseks	49
Summary	50

SISSEJUHATUS

Käesolevas lõputöös antakse ülevaade heaolusihtkoha käsitlustest ja arengu suundmustest, heaolusihtkoha külastajate ootustest ja vajadustest ning heaolusihtkoha arendamise võimalustest. Antud lõputöö raames kirjeldatakse Rakvere linna kui turismisihtkoha hetkeolukorda ning uuritakse kuidas oleks võimalik Rakvere linna arendada heaolusihtkohana. tänapäeval on sihtkohtade arendamine turismi seisukohalt suure tähtsusega, sest globaliseerunud maailmas kasvab üha enam sihtkohtade vahel konkurentsivõime ning nõudlikumatel ja kogenumatel turistidel on palju suurem hulk sihtkohti tekkinud, mille vahel oma reisieekonda valida. Seega on turismisihtkohad üha enam suureneva surve all, et erineda teistest konkureerivatest sihtkohtadest enda ümber (Halkier *et al.*, 2014) Sihtkoha arenguks ja konkurentsivõimelisuseks on oluline see, et sihtkoha omavalitsustel ja turismiorganisatsioonidel oleks teadmised ja oskused rakendada maailmas levivaid turismitrende.

Terviseturism on ülemaailmselt kiiresti arenev turismiliik ja selle tööstuse kasvupotentsiaal on maailmas kõrge. Terviseturismi saab liigitada omakorda ravi-spa- ja heaoluturismiks, millel on ka omakorda erinevad alavormid. (Sarker *et al.*, 2022, lk 1110; 1111) Heaoluturism on 21. sajandi megaturg ning selle arengut soosivad üha enam vananev ühiskond, inimeste suurenenud teadlikus oma tervisest, erinevad demograafilised muudatused ning nõudlus personaliseeritud teenuste järele. (Kazakov & Oyner, 2021) Hüppeliselt on kasvanud nõudlus turul pakutavate tervisetoodete osas. Samuti on turistide seas hinnatud erinevad heaolu tooted ja teenused. (Global Wellness Institute, 2019, lk 8)

Tervise- ja heaolusihtkohtade külastamisest on kasvanud ülemaailmse turismi lahutamatu osa. Selliste sihtkohtade külastamise eesmärgiks on saavutada läbi pakutavate heaolutoodete ja teenuste rohkem füüsilist ja vaimset heaolu. Heaolusihtkohal on võrreldes tavalise reisisihtkohaga erinevad ressursid ja komponendid. Seoses Covid-19

pandeemia leevenemisele on üha rohkem inimesi võimalusi kuidas parandada oma tervist ning enesetunnet läbi erinevate sihtkohtade külastamise, mis seda soodustavad. (Tiwari & Hashmi, 2022, lk 186)

Heaolurismist huvituvate inimeste valikud sihtkoha suhtes, mida soovitakse külastada on põimitud vaatamisväärsustega nagu mäed, järved, jõed, rannad, metsad jms loodusvarad ning need peavad soodustama heaolu paranemist. Selliste ressursidega sihtkohad on ideaalsed tervise- ja heaolurismi arendamiseks. (Zeng *et al.*, 2021) Samuti meelitab turiste ligi heaolusihtkohad, mis pakuvad läbi oma ressurside ainulaadsust ning autentseid teenuseid. Lisaks looduslikele ressursidele määratlevad heaolusihtkohta ka kultuur, traditsioonid ning spaa- ja heaolusektori regulatiivsed mehhanismid Euroopas on seni uuritud kõige rohkem piirkonnapõhiseid heaolu lähenemisviise ning need on keskendunud keskkonnale. Näiteks on tutvustatud *Lake Wellness* kontseptsiooni, mis on heaolukogemuste ressursid seoses maastiku ja keskkonnaga. Samuti on olemas metsapõhine heaolu, mida on võimalik saada läbi meelte kombinatsiooni kaudu nagu nägemine, kuulmine, puudutus, maitse ja lõhn ning seda saab käsitleda põhjamaise heaolu osana. Metsapõhist heaolu iseloomustab regioonipõhine põhjamaine kliima, loodus, maastik, virmalised, metsad, puhtus ning rahu. (Bočkus *et al.*, 2023, lk 78-84)

Alpi heaolu kontseptsioon peegeldab sihtkoha ainulaadsust ja selle peamised tõmbetegurid on kõrgus merepinnast, kliima, köök, arhitektuur ja ravimeetodid. Antud näited esindavad Euroopa heaolutradsioone ning neid oleks soovituslik jagada piirkondlike ja kultuuriliste erinevuste põhjal. Lääne-Euroopa heaolusihtkohad keskenduvad peamiselt hoolitsuste ja lõõgastumisega seotud teenustele, kuid Põhja-Euroopas keskendutakse teenuste pakkumisel välja puhkamisele, maastikele, saunadele ning tervislikule toitumisele. (Bočkus *et al.*, 2023, lk 78-84)

Heaolusihtkohad ja heaolurism on kiirelt arenema hakkanud lähima kümne aasta jooksul, mis näitab seda, et tegemist on üsna uue turismiharuga. (Hartwell *et al.*, 2018, lk 1830) Sellest tuleneb ka ohukoht, sest tegemist on üsnagi uue suundumisega ning tihti peale on sihtkoha ettevõtjatel ja arenguorganisatsioonidel vähene arusaam sellest, millised peaksid olema tegurid ja ressursid selleks, et arendada enda sihtkohast heaolusihtkoht.

Eesti turismistrateegias 2022—2025 tuleb välja, et ka Eesti on kaardistanud turismi mõjutavate tegurite osas heaoluturismi üha enam olulisemaks saava tegurina tervikust. Seda mõjutab elanikkonna vananemine ning seoses sellega tervise olulisemaks muutumine ning inimeste teadlikuse tõus heaolust. Eestis on olemas vaheldusrikas ja puhas loodus, kirev köök puhtast toorainest ja ajastustest ning autentne ning värvikas kultuur. Probleemkohaks tuleb välja see, et kõik need ressursid on laiemas pildis kõrge kasutamata potentsiaaliga valdkonnad sihtkoha arenguks ning seda nii tava kui ka heaoluturismi mõistes. (Majandus- ja kommunikatsiooniministeerium, 2022) Lõputöös uuritav sihtkoht Rakvere paistab silma paigana, mida külastatakse mõne konkreetse suurema tuntusega objekti külastamiseks. Hetkel peetakse seda probleemkohaks, sest külastajad ei peatu pikemalt ööbimisega sihtkohas ning enamus turismireisid on lühiajalised. Kuigi Rakvere linnal puudub hetkel turismiarengukava ja heaolusihtkoha arengu potentsiaaliks info, siis tuleb Rakvere linna arengukavas välja see, et üks linna tulevikusoove on pakkuda teenuseid väga heal tasemel ning samuti soovitakse tagada turistidele palju erinevaid võimalusi keha ja vaimu virgena hoidmiseks, mis peegeldab heaoluturismi suunas liikumise algeid ja antud sihtkohana potentsiaali. Linn on ka kestliku mõtteviisiga ja arendamisel on mitmeid turismipakette ning samuti on hea infrastruktuur (Rakvere linnavalitsus lk 3; 11; 43)

Probleemi kirjeldusele tuginedes on lõputöö probleemküsimuseks: Kuidas arendada heaolusihtkohta? Lõputöös soovitakse esitatud küsimusele vastus saada läbi teoreetilistele allikatele ja Rakvere linna kui heaolusihtkoha arendamise uuringu tulemustele.

Rakvere on üsna roheline ja kestliku mõtteviisiga linn. katab metsaala *ca* 15% linna haldusterritooriumist. Samuti on linnas mitmeid parke ning väiksemaid haljasalaid. Tuntumad puhkekohad ja haljasalad on Palermo mets, Vallimäe Vabaõhukeskus, Tammik ja Kiriku park. Samuti on roheline suunitlusega ka keskväljak. Rakveres on kohtadel ja hoonetel palju unikaalsust ja omapära. (Rakvere linnavalitsus, lk 25)

Lõputöö eesmärgiks on tuginedes töös toodud teoreetilistele allikatele ja uuringu tulemustele teha ettepanekuid Rakvere linnavalitsuse turismiosakonnale Rakvere kui heaolusihtkoha arendamiseks. Selleks, et saavutada eesmärki on töö autor lõputöö

valmimiseks moodustanud järgneva uurimisküsimuse: Kuidas arendada Rakverest heaolusihtkohta?

Eesmärgi saavutamiseks ning uurimisküsimustele vastuste leidmiseks on kavandatud järgnevad uurimisülesanded:

- Anda ülevaade heaolusihtkoha mõistest ja arengusuundumustest;
- Kirjeldada heaolusihtkohtade külastajate ootuseid ja vajadusi;
- Analüüsida heaolusihtkohtade arendamise võimalusi;
- Ette valmistada ja läbi viia uuring turismiasjaliste ja ekspertidega Rakvere linna kui heaolusihtkoha kohta;
- Analüüsida uuringu tulemusi;
- Teha järeldused ja esitada ettepanekud Rakvere linnavalituse turismiosakonnale Rakvere linna arendamiseks heaolusihtkoha.

Töö koosneb kahest peatükist, kus esimene peatükk käsitleb heaolusihtkoha arendamist ning see on omakorda jaotatud kolmeks alapeatükiks. Esimese peatüki alapeatükkides käsitletakse heaolusihtkohtade käsitlusi ja arengusuundumusi, heaolusihtkohtade külastajate ootusi ning vajadusi ning heaolusihtkohtade arendamise võimalusi. Lõputöö teoreetiline osa on tuginenud suures mahus inglisekeelsetele raamatutele, teadusartiklitele ja raportitele heaolusihtkoha kohta ning selle arendamisele.

Töö teine peatükk kirjeldab Rakvere, kui heaolusihtkoha uuringut. Antud peatükis antakse ülevaade Rakvere linnast kui heaolusihtkohast ja uuringu kirjeldusest. Samuti käsitletakse uuringu tulemusi ning tehakse järeldusi ja ettepanekuid Rakvere linnavalituse turismiosakonnale heaolusihtkoha arendamiseks Rakveres.

Lõputööl on lisaks peatükkidele ja alapeatükkidele veel sissejuhatus, kokkuvõte, kasutatud allikate loetelu, inglisekeelne resümee ja kaks lisa, kus on välja toodud intervjuu küsimused ning intervjuueritid turismiasjaliste ettepanekud Rakvere linna kui heaolusihtkoha arendamiseks.

1. HEAOLUSIHTKOHA ARENDAMINE

1.1. Heaolusihtkoha käsitlused ja arengusuundumused

Heaolu on iga inimese jaoks individuaalse tähendusega, kuid suuresti seotud tervisega. Inimeste suurenenud teadmised tervise ja heaolu eest hoolitsemiseks on kiire arengu saanud maailmas viimastel aastatel terviseturism, mis hõlmab omakorda endas ravi- ja heaolutursimi. Antud turismivormid on seotud reisimisega hea enesetunde ja haiguste ennetamise eesmärgil. Samuti tuleks vaadata sihtkoha vahelisi seoseid eelnevalt isikliku heaolu kontseptsioonidega, et arendada sihtkohast vastupidav ja toimiv heaolusihtkoht. Lisaks on oluline see, et sihtkohas oleks tagatud sellised keskkonnatingimused nagu puhtus, personaalsus, kompetente ja pädev teenindus, looduslik ja rahutunnet tekitav atmosfäär.

Heaolu paremaks mõistmiseks tuleb esmalt lahti mõtestada mida tähendab tervis ja terviseturism. Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) definitsiooni järgi on tervis täielik füüsilise, vaimse ja sotsiaalse heaolu seisund ning see ei ole seotud ainult haiguse või puuete puudumisega (WHO, *n.d*) Terviseturismi määratleti esmakordselt 1973. aastal *International Union of Tourist Organization* (IUTO) poolt. Antud määratlus märkis seda, et terviseturism on loodusvarade põhine, eelkõige mineraalvee ja kliima ressurside kasutamine sihtkoha terviseasutustes. (Smith & Puczkó, 2015, lk 20) Terviseturismi tooted ja teenused sihtkohas sisaldavad majutust, toitlustust, ostlemist, erinevaid tegevusi ning ekskursionee ehk see on seotud kõigi reisirühmade segmentidega. Terviseturismi peamised rajatised on spaad ja tervisehotellid, kuid rajatised võivad varieeruda vastavalt turistide tüübist ning vajadustest. (Saari, 2023, lk 228)

Terviseturismi võib jaotada ravi- ja heaoluturismiks. Raviturism on üks terviseturismi alamliikidest koos heaoluturismiga. Kuigi neid kahte turismiliiki sageli peetakse sarnaseks, siis tegelikult on neil märgatavaid erinevusi. Raviturism keskendub

meditsiinilistele näidustustele, mida tuleb uurida, diagnoosida ja ravida ehk tegeleda sümptomite tagajärgede ravimisega läbi meditsiiniliste protseduuridega. Heaolurivism on suunatud haiguste ennetamisele, mitte tagajärgedega tegelemisele. see on tervise eest hoolitsemine ja säilitamine läbi alternatiivsete protseduuride ja heaolu tõstvate teenustega. Erinevalt raviturismi eesmärkidest toimub selliste toodete ja teenuste pakkumine klientidele ilma spetsialiseerunud kliinikute ja meditsiinipersonalita (Ile & Tigu, 2017, lk 1112) Heaolurivismi eesmärgiks on läbi reisimise suurendada inimeste tervist ja heaolu läbi sihtkohas pakutavate toodete ja teenuste. Sellel on seos ka vaimu, keha ja hinge autonoomsusega. Heaolurivismi alla loetakse ka reisimist spaadesse või kuurortitesse, mis on seotud puhkamisega ning läbi selle heaolu suurendamisega. Heaolurivism kasutab üha enam ära pakutavaid teenuseid, mida varem osutati vaid raviturismi platvormi kaudu. (Majeed & Gon Kim, 2022, lk 854)

Heaolu määratlus pärineb 1960. aastatest, mil Dr Halbert L. Dunn, keda peetakse tervise teerajajaks selle termini välja töötas. Ta kombineeris selleks sõnu “heaolu” ja “fitness”. Kõrgetasemelist heaolumudeli tutvustusega tuli Dunn välja 1959. aastal. Heaolumudelit saab kirjeldada kui integreeritud toimimismeetodit, mis on pühendunud indiviidide potentsiaali maksimeerimiseks kõigis elukeskkondades. Kõrgetasemeline heaolu on rakendatav nii kogukondadel, organisatsioonidel kui ka kogu inimkonnal. (Hartwell *et al.*, 2018, lk 1833)

Global Wellness Institute (GWI) väidab, et heaolu ulatub füüsilisest heaolust kaugemale ning sisaldab endas eriilmelisi heaolumõõtmelid.(vt joonis 1) Kuus peamist heaolumõõdet on:

- Füüsiline heaolu (uni, treening, füüsilised tegevused).;
- Emotsionaalne heaolu (tunnetest teadlik olemine, nende aksepteerimine, väljendamine ning mõistmine).;
- Spirituaalne heaolu (inimeksistentsi tähenduse ja kõrgema eesmärgi otsimine).;
- Sotsiaalne heaolu (teiste kogukondadega ühenduse loomine ja suhtlemine).;
- Mentaalne heaolu(maailma kaasamine õpimisse, probleemide lahendamise loovuse jms aspektide kaudu).;

- Keskkond (positiivsete vastastikuste suhete edendamine). (Global Wellness Institute 2023)



Joonis1. Heaolumõõtmel. Allikas:(Global Wellness Institute 2023)

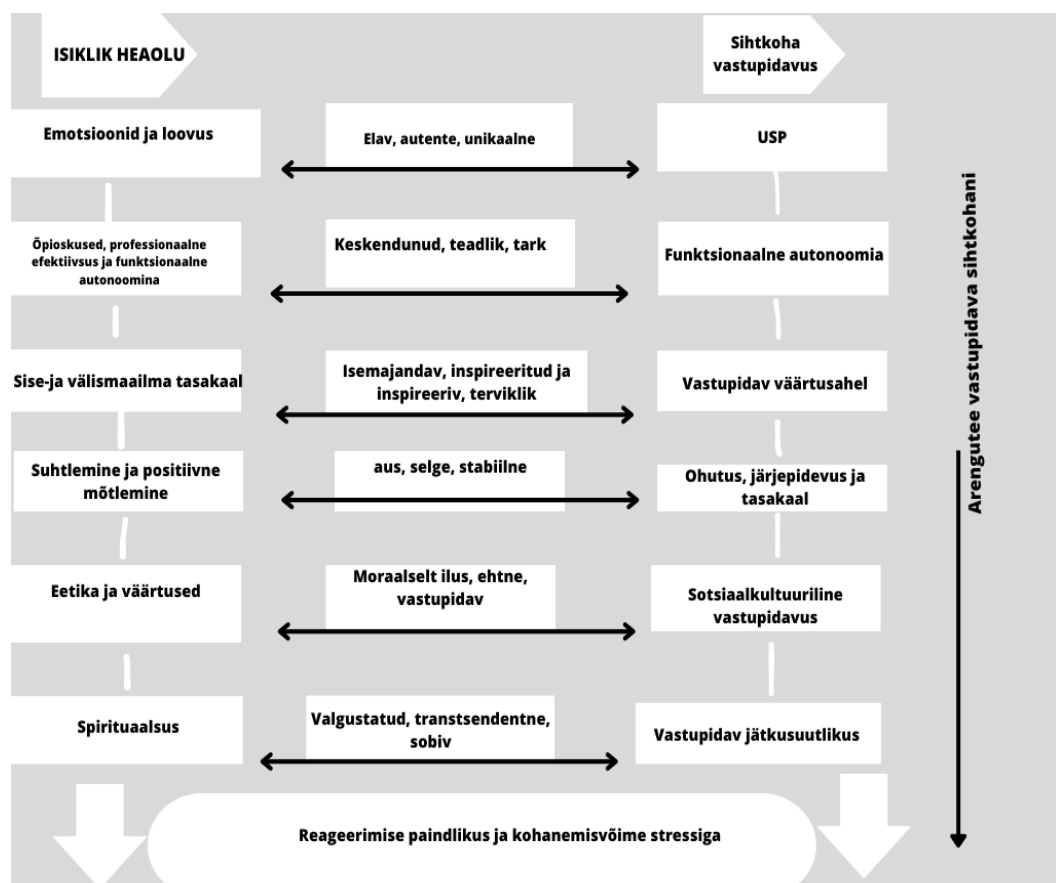
Heaolu saab omakorda liigitada hedonistlikuks ja eudaimonistlikuks heaoluks ning neid saab võrrelda omavahel vastavalt inimloomu erinevusele. (Deci & Ryan, 2008, lk 3) Hedonistlik heaolu sisaldab endas õnne- ja rahulolutunde tundmist ning isikliku naudingut tegemistest. Eudaimonistlik heaolu rõhub sellele, et inimene on juba teadlik oma potentsiaalidest ja soovib tegeleda enesearenguga. See on oluline, et indiviid saaks tunda tugevamalt eksistentsi tunnet, olla läbi ülesannete täitmise kasulik ja elada täisväärtusliku elu. (Hayward & Taylor, 2011, lk 137; 138) Nii hedonistlik kui ka eudaimonistlik heaolu on mõlemad võrdse tähtsusega, et indiviid saaks saavutada optimaalse heaolutaseme. (Voigt & Pforr, 2014, lk 30)

Heaolurismi sihtkohta on määratletud piirkonnana, mille on valinud külastatavad kliendid enda tervise ja heaolu parandamiseks. Samuti soovivad inimesed läbi heaolusihtkohtade külastamise ennetada terviseprobleeme. Heaolurismi sihtkohtades on oluline roll spaaturismil ja spirituaalsusega seonduvatel toodetel ja teenustel. Spaaturismi heaolusihtkohtade alla liigituvad ressursid, mis on seotud tegevustega vetel. Selleks on vaja jõgede, järvede, koskede, merede või ookeaniga maastiku. Samuti peavad olema olemas loodusliku keskkonnaga tervendavad ressursid. Heaolusihtkohad omavad

head infrastruktuuri, mida moodustavad erinevad spaad, palverännakute keskused, templid, toitlustuskohad, elustiilikuurordid koos erinevate tüüpidega maastike ja loodusvormidega, läbi mille saavad inimesd põgeneda oma igapäevarutiinidest ja läbi sihtkohas pakutavate teenuste lõõgastuda, olla ärksam kehas ja vaimus, kiirest elust tingitud stressi maandamiseks ja tasakaalutunde tekitamiseks (Dryglas & Salamaga, 2018, lk 235; 236)

Inimese isiklik vaimne heaolu on suuresti seotud ümbritseva keskkonnaga. Selleks, et arendada vastupidavat heaolusihtkohta tuleks luua heaolu ja sihtkoha vahel kosneptsionaalsed mõõtmed, milleks on sihtkoha turismitoodete ja teenuste unikaalsus ning selle funktsionaalsus, väärtusahela omamine, ohutuse tagamine, vastupidav jätkusuutlikus ning sotsiaalkultuuriline vastupidavus. Antud mõõtmed loovad ettekujutuse, milline võiks olla arengutee isikliku vaimse heaolu ning sihtkoha vahel, mille eesmärk on arendada end vastupidava sihtkohana. Selleks, et vaimset heaolu ühilduda sihtkohaga on heaks näiteks kasutada Code Red-Model arengumudelit, mis on seotud personaalse heaoluga ning sihtkoha vastupidavusega. Antud mudelist tuleb välja see, et inimese emotsioonid ja loovus on seotud sihtkoha USP'ga (unikaalne müügipakkumine). Kui inimene ja sihtkoht on mõlemad motiveeritud saavutama kõrgemat eneseteostuse ja õitsengu taset, siis püüavad mõlemad ka oma võimeid maksimaalselt ära kasutada. Sihtkoha mõistes tähendab see unikaalse müügipakkumise arendamist ning strateegilist turundusprotsessi. Inimesena tahetakse olla tunnustatud väliskeskkonna poolt ning olla oma unikaalses ja autentses isiksuses selles soodustavas keskkonnas. Kui inimese isiklik rahulolu on küllastavas sihtkohas vastavuses sihtkoha unikaalse müügipakkumisega on heaolu tunne selle tulemusena garanteeritud. Järgnevalt on välja toodud õpioskused, professionaalne efektiivsus ja funktsionaalne autonoomia. Inimesed soovivad pidevalt areneda ning olla aina enam asjadest teadlikumad. Sihtkohad toimivad sarnaselt läbi selle, et nad teadlikult kasutavad piirkondlike ressursse ning säilitavad ja arendavad piirkondlike äritegevusi. Läbi selle saavutatakse suurem sõltumatus ning suurema tõenäosusega ehitatakse üles suurema funktsionaalsusega autonoomiat. Sise- ja välismaailma tasakaal ja vastupidav väärtusahel. Inimene mõtleb suurema tõenäosusega terviklikumalt ning väärtust loovamalt. Mida rohkem inimesed suudavad luua väärtust ja seoses sellega ennast ümbritseva keskkonnaga joonduvad, seda olulisem on sihtkoha võime arendada vastupidavaid struktuure. Suhtlemise, positiivse mõtlemise, ohutuse,

järjepidevuse ja tasakaalu järgi saavad inimesed end võimendada ja muutuda tugevamaks. Stabiilsed inimesed suudavad luua üheskoos stabiilsemaid kultuure ning läbi selle kogeb ka sihtkoht rohkem järjepidevust ning stabiilsust, mille tulemusel tekib stabiilsem elutasakaal. Eetika, väärtuste ning sotsiaalkultuuriliste vastupidavuse rakendamine sihtkohas aitab tohutult kaasa turismitoodete arendamisele ning üldisele vastupidavusele. Samuti on läbi selle võimalik moodustada püsiklientide segmente, kes naasevad sihtkohta tagasi. Vaimsuse ja vastupidava jätkusuutlikuse abil tajuvad inimest soovi kohtade ja teenuste järele sihtkohtades, kus on loodud selleks vastav keskkond. Selle tulemusena luuakse elamis- ja koostööstiil kõrgemate eesmärkidega sihtkoha nimel. (vt joonis 2) (Traskevich & Fontanari, 2018, lk 198—202)



Joonis 2. Code Red-Model:vaimse heaolu lähenemise arengumudel vastupidavates sihtkohtades. Allikas: (Traskevich & Fontanari, 2018)

Terviseturism sealhulgas heoluturism on üha enam populaarsust koguvad turismiliigid. Neid iseloomustavad mõisted nagu *wellness* ja *wellbeing* ning neid kasutatakse tihti

sünonüümidenä, kuigi erinevad teinetesest palju. Selleks, et arendada vastupidavat heaolusihtkohta, tuleks sihtkohal luua seotuvus isikliku heaoluga ja vastavalt sellele enda konseptsiooni arendada.

1.2. Heaolusihtkoha külastajate ootused ja vajadused

Aastaringseks heaolusihtkoha toimimiseks on oluline võtta arvesse külastajate ootusi ja vajadusi. Külastajad soovivad reisi kestvuse ajal tunda end hästi ning hinna ja kvaliteedi suhe peab olema paigas. Samuti on palju muutnud ka pandeemia pannes paljusid külastajaid muutma arvamust heaoluturismist ja tõstnud enda silmis selle tähtsust. Heaoluturist hindab kriitilise tähtsusega sihtkoha keskkonda, personaliseeritud teenuseid, tooteid ja teenuseid, mis vastaksid kliendi ootustele ja vajadustele tervise säilitamise ning heaolutunde tekitamise osas.

2020. aastale järgenud kümnendil oli üks maailma ajaloo suurimaid murranguid, kus inimesed pidid kiirelt harjutama ümber endale omaks saadud elustiilid. Algas ennetustöö kogu maailma ulatuses, et vältida inimeste kokkupuudet Covid-19 viirusega. Seoses COVID-19 pandeemiga on suur sortiment reisivaid turiste oma mõtteid seoses heaoluturismiga pannud ümber kujundama. Kiire tervisekesksete puhkuste tekkimine on tingitud sellest, et inimesed on hakanud läbi muutuste rohkem tähelepanu pöörama vaimsele ja füüsilisele tervisele ja on nõus selle nimel külastama sihtkohti, mis pakuvad rohkelt heaolutooteid- ja teenuseid. Positiivse kuvandi jaoks sihtkohas, kuhu heaoluturist on motiveeritud reisima peab olema hea infrastruktuur, heaoluteenuseid viivad läbi koolitatud spetsialistid ja kombineeritud tegevused ja tooted, mis on seotud heaolu tõstmisega, kuid ilma suurema järelandmiseta tehnoloogiale. (Tiwari& Hashmi, 2022, lk 185—186)

Heaoluturistid on inimesed, kes soovivad oma tervise eest hoolitseda. Peamiselt köidavad neid ilusad looduskeskkonnad, erinevad kultuurid, traditsioonilised kogukonnad või alternatiivsed heaoluteenused ja tegevused. (Sthapit *et al.*, 2022, lk 3) Heaoluturisti peamine eesmärk on läbi reisimise parandada tervist nii füüsiliselt kui ka vaimselt ning tõsta heaolutaset ja elukvaliteeti. Samuti reisivad sellised turistid meelsasti tagasi kohtadesse, kus on populaarsed kohalikud vaatamisväärsused ja sihtkohale omapäraseid taimed ja loomastik. Heaoluturist vajab enamat, kui lihtsaid kokku kombineeritud

kaupasi ja teenuseid. Antud teenused ja tooted peavad olema sihikindlamad, sisaldama teadlikust, et pakkuda läbi teenuste kogemusi, personaalsust ja sihtkoha poolt ja peavad parandama seeläbi kliendi heaolu. (Dini & Pencarelli, 2021, lk 397--404)

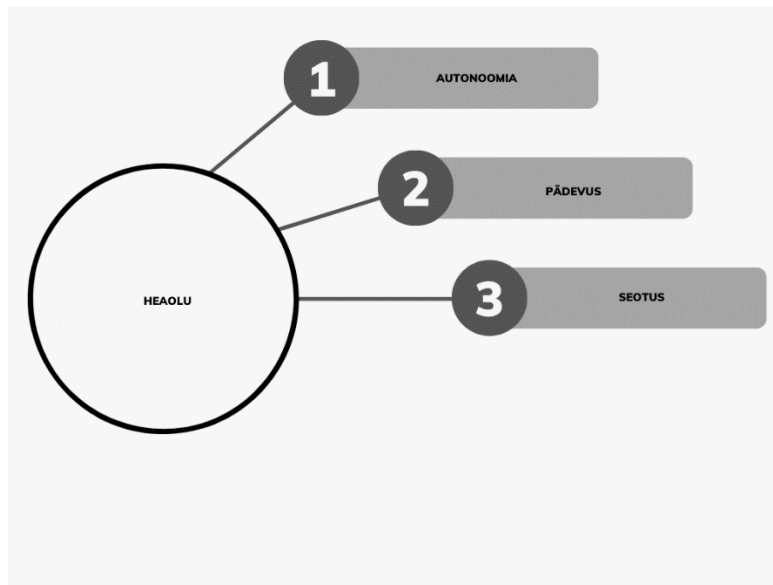
Heaolusihtkohtade külastamisest on huvitatud inimesed, kes soovivad tegeleda enesearenguga, on valdavalt heas füüsilises vormis ja tervislike eluviisidega. Samuti soovivad heaoluturistid tihti põgeneda millegi eest läbi reisimise. Suurt rolli määrab heaoluturisti profiilil ka sugu, haridus ja reisimotiivid (Damijanec & Šergo, 2013, lk 6) Keskmine heaolukliendi vanus on 45. eluaastat ja sageli elavad nad üksinda. Seda on kindlaks tehtud läbi erinevate tervise, spaa- ja heaoluturismi uuringute. Samuti on reisijaid rohkem naiste kui meeste seas, kuid mõningad uuringud on näidanud, et meeste seas on spaatrend läinud tõusuteele. (Smith & Puczkó, 2015, lk 208)

Üks levinumaid lähenemisviise turistide motivatsiooni analüüsimiseks on tõuke- ja tõmbeteooria. Läbi selle analüüsitakse tõmbetegureid pakkumise poolelt ning tõuketegureid on seotud nõudluse uurimisega. Kliente meelitavad sihtkoha poole käega katsutavad atribuudid sh kohalik kultuur, kliima või rannad. Reisima sunnivad neid turiste sisemised motiivid ja mittemateriaalsed soovid (Bočkus *et al.*, 2023, lk 80)

Selleks, et sihtkohas saaks pakkuda professionaalsel tasemel ja inimesi positiivselt mõjutavaid teenuseid on oluline kaardistada heaolusihtkoha külastajate ootused ning vajadused. Selleks, et täita heaolusihtkoha külastajate vajadusi, tulekseskenduda kolmele universaalsele inimvajadusele, mille täitmine aitab kaasa külastajate väliste väärtuste integreerimisele, isiklikule kasvule ning heaolu saavutamisele. Kolmeks põhivajaduseks on:

- Autonoomia (on määratletud kui isikliku tahte ja autentse mina käskude järgimisena, samuti mängib olulist rolli ümbritsev keskkond vajaduste täitmise soodustamiseks näiteks sihtkohas pakutavad terviserajatised ning tegevused nagu treening, toitumine ja erinevad terviseteemalised kursused).
- Pädevus (kalduvus olla oma keskkonnas efektiivne ja saavutada läbi selle väärtustatuid tulemusi. Pädevuse soostatakse tegevustega, mida erinevad rajatised pakuvad ning millega külastajad antud kohtades tegelevad).

- Seotus (viitab inimese soovile tunda end teistega ja pakutavate teenustega sihtkohas külastusajal seotuna) (Thal & Hudson, 2019) (vt joonis 3).



Joonis 3. Kolm põhivajadust heaolu eelkäijana (allikas: (Thal & Hudson, 2019, lk 45)

Külastajate ootused on väga kõrged heaolusihtkohti külastades. Tänu spaade hiljutisele levikule on teeninduseetikale eriti hotellindusteenuste osas avaladanud märkimisväärset mõju. Selleks, et ületada klientide ootusi tuleb täita teeninduse tipptaseme tunnuseid. Neid tunnuseid kirjeldavad märksõnad nagu professionaalne, eraldatud, naeratav, lahke, viisakas, empaatiline ja ehtne. Samuti tuleb tugineda klientide psühholoogiliste vajaduste mõistmisele ning nende kahe komponendi teadlikul kasutamisel on võimalik ületada külastajate ootusi. (Thal & Hudson, 2019, lk 43)

Heaoluturistide (*wellness tourist*) peamine eesmärk on enda spirituaalse ja füüsilise tervise parandamine läbi professionaalsete ja individuaalsete tegevuste kaudu. Neile on oluline kvaliteet ja pakutavad mugavused ja luksus. Samuti on nad pigem ühekorra külastavusega turistid. Lõpptulemusena soovivad heaoluturistid veelgi rohkem suurendada enda individuaalset heaolu. (Luo *et al.*, 2018, lk 411) Heaoluturist selle *wellbeing* tähenduses on selliste tegurite osas vähem nõudlikumad. Heaoluturistid reisivad selleks, et saada nautlevaid ja terviklikke heaoluelamusi. Samuti valivad nad tervislikku elustiili toetava sihtkoha, mis on seotud looduskaunite paikade ja ressurssidega. (Bushell & Sheldon, 2009, lk 225)

Selleks, et arendada heaolusihukohta on väga oluline mõista külatajate ootusi ning vajadusi. Külatajate ootuste ületamiseks peab olema professionaalne teenindus sihtkohas ning samuti peab oskama seoseid luua klientide psühholoogilistest vajadustest ning vastavalt sellele enda pakutavaid teenuseid disainima. Heaoluturist ootab sihtkohast seda, et seal tegeletakse heaolutunde parandamisega.

1.3. Heaolusihukohtade arendamise võimalused

Heaolusihukohta arendamiseks on vaja välja selgitada sihtkohale iseloomulikud ressursid, et kindlaks teha, kas seal on potentsiaali arendada antud turismiharu. Selleks, et heaolusihukohta arendada, on vajalik teha selgeks millised on heaolusihukohtale iseloomulikud tunnused ning eristavad läbi selle end tavalistest sihtkohtadest. Käesolevas alapeatükis antakse ülevaade heaolusihukohtast mõistena ning ressurssidest ja komponentidest, mis kirjeldavad heaolusihukohti.

Turismisihukohta saab piiritleda kui geograafilise piirkonnana, mida külatajad tajuvad läbi sihtkohale iseloomustavale ainulaadsusele, ning millel on olemas poliitiliselt korrektne raamistik, läbi mille turismi sihtkohas turundada ja planeerida. Samuti veedab külataja antud füüsilises ruumis vähemalt ühe öö ning see hõlmab endas turismitooteid, vaatamisväärsuseid ning erinevaid turismiga seotud ressursse ühepäevase tagasisõidu aja sees. (Darwish & Burns, 2019, lk 154) Tänapäeval peavad turismisihukohad pakkuma järjepidevalt turistidele atraktiivsete toodete ja teenuste pakkumisi, et turistid neid ligitõmbavana tajusid. Turismisihukohad koosnevad füüsilistest, looduslikest ja kultuurilistest ressurssidest, mis on ainulaadsed, erakordsed ja asendamatud. Näitena saab tuua füsiograafia, sotsiaalsed ja kultuurilised ressursid ning ka ettevõtlikust, mis on sihtkohtade atraktiivsuse aluseks. (Reitsamer & Brunner-Sperdin, 2017, lk 56)

Morrison (2013, lk 40) kirjeldab järgnevalt millised on turismisihukohtade iseloomulikud tunnused.

- Turismisihukohta piiritleb geograafiline ala füüsilise piiri või piirjoonte järgi.;
- Olemasolevad toitlustus- ja majutusasutused turistidele.;
- Arvestavad ka ühepäeva reisijad, kes ei pruugi majutust ega toitlustust vajada.;

- Sihtkohas on erinevad huvigrupid erinevate üksuste näol, kellel on huvi turismi vastu.;
- Sihtkoha turundus koos tajutava kuvandiga külastajatele.;
- Sihtkohal on omad seadused ja regulatsioonid mille on loonud valitsusasutused ning turismiarenguorganisatsioon reguleerib sihtkoha turismiarengut.

Heaolusihtkoht mõistena ei oma veel kindlalt ühtset tähendust, kuidas seda defineerida. Erinevad sihtkohad on seda enda jaoks lahti mõtestanud ja toimivad sellest vastavalt oma piirkonna tugevustele baseerudes. Heaolusihtkohta mõistetakse üsnagi ühtselt just läbi sihtkohas heaolul põhinevate komponentide. (Voigt & Pforr, 2014, lk 37-38)

Selleks, et olla edukas ja konkureeriv tervise- ja heaolusihtkoht on vaja erinevaid komponente ja ressursse. Heaolusihtkohta iseloomustavad tegurid on sihtkoha looduslikud tingimused ja hotellide lõõgastav keskkond, isikupärased ja professionaalsel tähelepanul põhinev eristumine, hindade konkurentsivõime ja pakkumiste atraktiivsus. Üks oluline komponent heaolusihtkoha juures on looduslikud tingimused ja hotelli lõõgastav keskkond. Need hõlmavad endas selliseid tegureid nagu soodsad kliimatingimused, maastik, loodus, rahustav atmosfäär, hea infrastruktuur, kultuurilised objektid, asukoha, tasakaalustatud ja tervisliku toitumise võimalused. (Medina-Muñoz & Medina-Muñoz, 2014)

Heaoluteenuste pakkumine sõltub suuresti sihtkoha asukohast. Terviseturismi alla kuulub ka raviturism, mis tegeleb haiguste ja nende ravimistega. Heaoluteenused on suunitletud haiguste ennetamisega, mitte tagajärgedega tegelemisega. Heaolutoodeteks ja teenusteks saab nimetada heaoluteemalisi kruiise, kuurortite päevaspaasi, erinevate loodusressurside kasutamine, toitlustusteemalised loengud, joogad ja massaažid (Ravichandran & Suresh, 2010, lk 206) Heaoluturismitooteid- ja teenuseid jagunevad toodeteks, mis hõlmavad endas erinevaid toitumistooteid, fitnessitooteid, ning heaolu tõstvaid kaupu. Heaoluturismiteenused on aga kombinatsioon heaoluturismi teenustest ja toodetest, mida turistil on vaja lisaks, et tarbida sihtkohas heaolu tõstvaid tooteid. (Kickbusch & Payne, 2003, lk 275; 276)

Heaolusihtkohta on võimalik arendada läbi olemasolevate ressursside ja erinevate komponentide olemasolul. Selleks, et eristuda teistest sihtkohtadest heaolusihtkohana on (Voigt & Pforr , 2014, lk 292-296) toonud välja järgnevad iseloomustavad omadused:

- Loodusressursid (erinevad geograafilised omadused, maastikud, mineraalid vees, loodusvarad. Tegeletakse vaimsete ja füüsiliste tegevustega heaolu tasakaalustamiseks).
 - Kultuursed, spirituaalsed ja ajaloolised ressursid (heaoluga seotud rituaalid, arhitektuur, jooga).
 - Täiendava ja alternatiivse meditsiini kasutamise võimalused (erinevad massaažid ja teraapiad ning meditatsioonid).
 - Kohaliku kogukonna meelestatus ja heaoluga seotud elustiil (heaolu teadvustamine läbi praktiseerimise ning väärtustamise kogukonnas).
 - Inimressursid ja nende komponendid (töötajad, kes vastab nõuetele pakkuda heaolu tooteid ning teenuseid).
 - Heaolupõhine superstruktuur (erinevad kuurortid).
 - Heaolupõhised sündmused (heaolu arendamiseks mõeldud sündmused).
 - Heaolu põimimine teiste piirkonnas pakutavate tegevuste või pakumistega (heaoluteenuste/ toodete omavaheline põimitud tegevus erinevate tegevusalade vahel, mida pakutakse nt looduspõhised teenused või toidukultuur).

Mõisteid *wellness tourism* ja *wellbeing tourism* mõisted kirjeldavad mõlemad terviklikule heaolu rakendamisele ning nende peamine eesmärk on tervise ja heaolu parandamine ning säilitamine. Antud mõisteid kasutatakse heaolusihtkoha kirjeldamisel sageli sünonüümidenä, kuigi on tegelikult üpris erineva tähendusega ja laiaulatuslikud. Antud mõisteid defineeritakse vastavalt kultuurile ja sihtkohale iseloomulikele ressurssidega erinevalt. Näiteks Soome Vabariigis tähendab *wellness* heaolutrism terviklikku reisimisviisi, mis hõlmab endas reisimist sihtkohtades, kus on asjakohane infrastruktuur, palju erinevaid rajatisi, professionaalne teenindus, looduse ning heaolu ressursid ning tooteid. Sellisteks teenusteks saab nimetada näiteks erinevaid spaasi, luksuskuurorteid, meditatsiooni ja joogalaagreid. *wellbeing* heaolutrism keskendub suures osas tervise ja heaolu hoidmisele ja tegevustele, mis pakuvad vaimule naudingut ning turgutust. Antud

turismivorm rõhub sellele, et suur seos on loodusega. Looduse ja maaelu kaudu pakutavad tervise- ja heaoluteenused aitavad inimestel tunda tasakaalu ning rahu ja läbi selle tõsta oma heaolu. (Grénman & Räikkönen, 2015, lk 8-13)

Heaoluturismi kontseptsiooni erinevusi ja käsitlusi võivad muuta sihtkohas asetsev kultuur, traditsioonid, loodusvarad ning spaa-ja heaolusektori regulatiivsed mehhanismid. Euroopa kontekstis on uuritud erinevaid piirkondlike lähenemisviise heaolusihthohtade edendamiseks. Näiteks on uuritud *Lake Wellness* heaolu kontseptsiooni ehk järveheaolu, mis keskendub peamiseks heaolu kogemuse pakkumisele oma toodetes ja teenustes läbi looduses asuvate erinevate maastike ning ümbritseva keskkonna, mis on peamiselt seotud tegevustega vetel. (Bočkus *et al.*, 2023)

Kohad, mis arendavad, end maaelu edendamisega seoses heaoluturismiga kirjeldavad komponendid nagu looduskeskkond, maakoha traditsiooniline toit, rahu, vaikus, rahvastiku vähesus ja erinevad kultuurilised sündmused. (Bočkus *et al.*, 2023a) Metsapõhine *wellness* kontseptsiooni edendamine sihtkohas eeldab metsa ressursi, kus saab pakkuda erinevaid tegevusi nagu näiteks metsas suplemine. Metsapõhist heaolu liigitatakse põhjamaise heaolusihthohta ressursi alla. Seda iseloomustavad põhjamaisetele tingimustele vastav kliima, maastik, virmalised, metsad ning puhtus ja rahu on peamisi tõmbetegureid, miks heaoluturistid just sellist piirkonda soovivad külastada. (Bočkus *et al.*, 2023)

Alpi *Wellness* heaolusihthohtana iseloomustab kõrgust merepinnast, sihtkohale iseloomulik kliima, ravimeetodid, kultuurile kohane köök, ehitiste arhitektuur ja kohalike talupidajate tervislikud tooted. (Bočkus *et al.*, 2023) Antud näited iseloomustavad Euroopa heaolustraditsioone ning neid võiks jagada lääne-, põhja-, lõuna-, kesk- ja idaosadeks arvestades piirkonda iseloomustavate eripärade ja olemasolevate ressursidega. Näiteks saab erinevusi tuua välja Põhja ja Lääne Euroopa suunal. Põhja-Euroopa pakub klientidele heaolusihthohtades külastades peamiselt loodusressursi tarbimist maastikel, saunades, rahu ja vaikuse nautimisel ning samuti ka tervisliku toidu pakkumisel. Lääne-Euroopa heaolusihthohtad on keskendunud peamiselt oma toodete ja teenustega spaade arendamisele ja lõõgastumisega seotud hoolitsustele. (Bočkus *et al.*, 2023) Eeltoodud näidete põhjal saab väita, et kõiki sihtkohti saab arendada heaolusihthohtadena vastavalt olemasolevale keskkonnale ning ressursidele. Sellest

tulenevalt on võimalik vastavalt sihtkoha heaolukontseptsioonidele arendada heaolusihtkohale iseloomustavaid tooteid ja teenuseid.

Selleks, et arendada toimivat heaolusihtkohta on vaja looduslike ja kultuurile omapäraste ressurside olemasolu. Samuti on olulised heaoluasutuste olemasolu sihtkohas milles pakutakse erinevaid heaolu tooteid ning teenuseid. Olemas peaks olema ka võimalusi spirituaalseteks tegevusteks ning rituaalideks. Sihtkohta arendades tuleks baseeruda just sihtkoha olemasolevatele ressursidele ja nende arendamise. Samuti tuleb kasuks see, kui arvestatakse sihtrühmale iseloomulike käitumismustritega ning vastavalt sellele disanida sihtkohas heaoluteenuseid ja tooteid.

2. ÜLEVAADE RAKVERE LINNAST KUI TURISMISIHTKOHAST JA UURINGU KIRJELDUS

2022. aastal ilmus Rakvere linna arengukava aastateks 2022–2030. Rakvere linna suurimateks tugevusteks on hea geograafilise asukoha olemasolu, optimaalne suurus ja positiivne maine. Pakutavate teenuste valik on mitmekülgne. Olemas on muuseumid, kutseline teater, spaa, tänapäevased spordirajatised ja haridusasutused. Rakvere linn on tänu looduslikule kõrgendikule rajatud kaitserajatistele olnud ümbruskonna keskuseks ning ida-lääne ja põhja-lõuna suunaliste ühenduste sõlmpunktiks. Rakvere näol on tegemist üsnagi rohelise linnakeskkonnaga. Hetkel on peamiseks motiiviks Rakveret külastades turistidel välja toodud asjaolu, et soovitakse külastada mõnda konkreetset suurema tuntusega objekti. Rakvere eesmärgiks on muutuda ühe- kahe päeva külastuspaigaks, et anda põhjust pikemaks kohalolekuks sihtkohas. Selleks soovitakse lähtuda just kestliku ja rohelise sihtkoha põhimõtetest. Rakverel on ka olemas Green Destinationsi ehk kestliku ja rohelise sihtkoha tunnustus. Väljatöötamisel ka erinevad turismipaketid, mis on aluseks turistidel huvi tekitamiseks kestliku turismiharu vastu ning on ka uusi põnevaid valikuid pakettide näol. Infrastruktuur on linnal hea, sest linnal on hea asukoht Tallinn-Narva mantee ääres ning samuti läbib seda raudtee ja sadamad. 100 km kaugusel rahvusvaheline Tallinna lennujaam. Rakvere linna arengukavast tuleb välja, et linna üheks tulevikusooviks seoses sihtkoha arendamisega on pakkuda mitmekesiseid võimalusi erinevatele sihtrühmadele keha ja vaimu virgema hoidmiseks ja hoolitsemiseks. (Rakvere Linnavalitsus, 2022, lk 3; 11; 41)

Hetkel on Eesti heaolurismi osas üsna algelises punktis, kuid soov on sihtkohta mingil määral sinna valdkonda turismis pürgida on olemas. Samuti on olemas hea tervise- ja heaolutoodete pakutav sisu, kuid üks suurimaid takistusi on teenuste vähene turundamine välituristidele. (Aavikso, *et al.*, 2010, lk 70)

Lõputöö eesmärgi saavutamiseks ja vastuste leidmiseks uurimusküsimustele otsustas autor läbi viia Rakvere ja Lääne-Virumaa turismiasjaliste ja tervisedendajate uuringu. Selleks, et saavutada eesmärki on töö autor lõputöö valmimiseks moodustanud järgneva uurimisküsimuse: Kuidas arendada Rakverest heaolusihtkohta?

Selleks, et jõuda seatud eesmärgini, kasutatakse antud lõputöö empiirilises osas kvalitatiivset uurimismeetodit poolstruktureeritud intervjuud. Tänu kvalitatiivsele uurimismeetodile on võimalik saada paremini aru uuritavate isikute erinevatest vaatepunktidest läbi nende inimeste elukogemuste. (Gray *et al.*, 2017, lk 138) Kvalitatiivses uuringus rõhutakse eelkõige protsessidega tegelemisele kui tulemustega. Andmeid kogutakse antud protsessis nii kirjalikul kui ka suulisel kujul. Küsimused on esitatud avatud kujul ja on konteksti põhised. Samuti tuleb tuua välja tegelikkuse kirjeldamine selgitades välja uusi asjaolusi, mitte lähtuda ainult olemasolevast informatsioonist. (Õunapuu, 2014, lk 52; 54)

Uuringu andmeid kogutakse läbi intervjuude ehk vestluse vormis. (Õunapuu, 2014, lk 170) Uuring on koostatud deduktiivse lähenemise kaudu. Deduktiivne lähenemine koosneb teoriast ning varasematest uuringute analüüsist, kus püütakse leida vastest kindlale uurimusküsimusele. Enne uuringu analüüsi põhilist osa moodustatakse küsimustele teemakategooriad. (Kalmus, Masso & Linno, 2015) Uurimusküsimused, mis moodustati teooria põhjal ning sellest kujunenud välja intervjuu küsimused jagati erinevatesse teemaplokkidesse, mis moodustati uuringu ettevalmistamise käigus. Teemaplokkid jagunesid neljaks erinevaks osaks. Uuring viidi läbi Rakvere linna eripäradega arvestades. Uuringu tulemuste analüüsimiseks kasutati kvalitatiivset sisuanalüüsi.

Selleks, et saada võimalikult palju erinevaid vaatepunkte sellele, kuidas arendada Rakvere linna heaolusihtkohana, kasutati antud lõputöös uurimismeetodina poolstruktureeritud intervjuud. Poolstruktureeritud intervjuud iseloomustab intervjuu pikkus, mis jääb keskmiselt 30 minuti kuni 2 tunni vahele. Samuti selle struktuur ja tuumikuni jõudmise tulemus. Iga intervjuu tulemus on individuaalne, kuid on ühtse probleemi lahendamise eesmärgiga. Samuti innustab see intervjuueeritavat rohkem rääkima, juurde rääkima ning uurijal vajaldusel vastuste põhjendamist küsima intervjuueeritavalt. (Veal, 2011, lk 239; 240) Antud töö puhul kasutatakse sellist

uurimismeetodit ka sellepärast, et intervjuu küsimustest võivad inimesed saada kõik omamoodi aru ja läbi selle on võimalik töö autoril vajadusel kirjeldada täpsustavalt intervjuu küsimusi ja muuta vestlust läbi selle sujuvamaks ja mugavamaks. Intervjuu küsimused (vt lisa 1) moodustas autor lõputöö teooria põhjal lähtudes uurimusküsimusest ja töös seatud eesmärkidest. Läbi antud küsimuste küsimiste on eesmärk saada aimu milline on hetkel arengupotentsiaal Rakvere kui heaolusihkoha arendamiseks ning millised on heaolusihkade klientide ootused ja vajadused ning luua selle põhjal ettepanekuid Rakvere linnavalituse turismiosakonnale.

Intervjuud viidi läbi neljas faasis:

- Sissejuhatav faas, kus seletati intervjuueeritavatele, miks intervjuud viiakse läbi, tutvustatakse uurimise põhjust ja lepitakse kokku intervjuu salvestamine
- Intervjuu alustamine ning sissejuhatatus.
- Intervjuu põhiosa ehk küsimuste küsimine, millele intervjuueeritav vastab.
- Intervjuu lõpetamine, kus võetakse kokku teemad, mis intervjuus räägiti ning tänatakse intervjuueeritavat. (Laherand, lk 187; 188)

Antud lõputöö valimiks on Rakvere ja Lääne-Virumaa erinevad turismiasjalised ja terviseedendajad. Valim moodustati läbi sihipärase valimi meetodil Sihivalimi meetodi puhul otsitakse teemaga seonduvalt olemasolevate teadmistega osalejad, kes sobiksid analüüsi koostamiseks. (Lewis-Beck *et al.*, 2004, lk 885) Valimiks on Lääne-Virumaal tegutsevad turismiasjalised ja terviseedendajad seetõttu, et nad on kursis uuritava piirkonna eripäradega. Intervjuueeritavad valiti selle põhjal, et neil on olemas turismitaust ja teadmised Eestis ja Rakveres toimuvast turismimajandusest. Samuti on valimis inimesed, kes on varasemalt juba heaolu arendamisega tegelenud Rakvere linnas oma pakutavate teenuste ja toodete osas ning kokku puutunud ka kliendi rollis heaolusihkade külastamisega, et selle põhjal paremini välja selgitada külastajate ootusi ja vajadusi heaolusihkkohtades.

Uuringu valimiks oli kuus intervjuueeritavat. Vestluseks saatis autor kutse läbi e-maili ning ühiselt lepitati asjaosalistega kokku intervjuu toimumise kuupäev ja kohtumispaik. Intervjuud toimusid vahemikul 30.03.23-12.04.23 ja intervjuude kestvus oli keskmiselt tund aega. Intervjuueeritavad, kellega intervjuud läbi viidi leidis autor koostöös lõputöö

praktikakohaga milleks on Rakvere linnavalitsus. Toimumispaigad olid Rakvere Linnavalitsus, Lääne-Viru Omavalitsuse Liit, Aqva Hotel & Spa, Rakvere Spordikeskus ning kaks osalist soovisid intervjuud läbi viia Zoomi vahendusel. Kõik intervjuud salvestati eelneval kokkuleppel osalistega.

Intervjueeritavad on töös kodeeritud RHS1-RHS6 tähistega. RHS tähendab antud töös lühendit Rakvere heaolusihikoht ning iga number tähise taga intervjueeritavate arvu. Alljärgnevas tabelis on kirjeldatud uurimuse valim. Selleks, et säiliks anonüümsus vastajate vahel tähistab iga number erinevat vastajat. Näitena RHS1 tähendab, et tegemist on esimese vastajaga.

Tähis	Sugu	Ametipost
RHS1	N	Turismiasjaline
RHS2	N	Tervisedendaja
RHS3	N	Turismiasjaline
RHS4	N	Turismiasjaline
RHS5	N	Tervisedendaja
RHS6	N	Turismiasjaline

Kõiki uurimuses osalejaid informeeriti uuringu eesmärkidest. Osalemine oli vabatahtlik ning kõigil osalejatel tagati konfidentsiaalsus.

Intervjuude toimumise ajal kasutas töö autor eelnevalt ettevalmistatud intervjuu küsimusi (lisa 1.) ning vajadusel täpsustati küsimusi ja kohendati vastavalt intervjueeritava eelistustele. Näiteks, kui heaolusihikoha komponentide arutlemisel, mis on juba Rakverel sihtkohana olemas ja mis vajaks täiendamist soovis mõni intervjueeritav võtta kõiki komponente ükshaaval läbi, mitte anda üldistavaid vastuseid siis seda ka võimaldati ning vajadusel sai ka töö autor täpsustada küsimusi, kui intervjueeritav ei saanud koheselt päris täpselt küsimuse sisust aru. Kõigil vastajatel oli küsimustele individuaalne lähenemine ja enamus vastajatest muutusid kohati emotsionaalseks ja soovisid väga lahendusi mõelda erinevatele probleemkohtadele Rakvere linna kontekstis uuritavale olukorrale. See andis

töö autorile palju juurde uusi teadmisi ja parema taustinfo Rakverest kui sihtkohast ja millised on võimalused selle arendamiseks tulevikus heaolusihtkohana. Vestluste pikkused olid keskmiselt 1h ning intervjuueeritavate nõusolekul vestlused salvestati. Antud lõputöö intervjuud transkribeeriti Wordi tekstifailiks ning tulemuste analüüsimiseks loeti läbi ja kodeeriti sarnaseid teemakategooriaid ja sõnu.

Andmete analüüsimiseks kasutati kvalitatiivset sisuanalüüsil Läbi kvalitatiivse sisuanalüüsi on võimalik uurida tekstide sisulist tähendust. (Kalmus *et al.*, 2015). Kvalitatiivne sisuanalüüs keskendub peamiselt vestlusest tulenevale kontekstile ja läbi selle on töö autoril võimalik arutleda ja luua läbi selle ka ettepanekuid uute teadmistega, mida intervjuu käigus omandatakse. Antud lõputöö intervjuud transkribeeriti Wordi tekstifailiks ning tulemuste analüüsimiseks loeti läbi ja kodeeriti sarnaseid vaateid ja sõnu, mis ühtisid intervjuu ettevalmistamisel loodud teemaplokkidega.

2.1. Uuringu tulemuste analüüs

Vastavalt teemaplokkidele uuriti intervjuude käigus turismiasjaliste ja heaoluedendajate käest, mis on nende silmis heaolusihtkoht, millised on nende silmis küllastajate ootused ja vajadused, *wellness* ja *wellbeing* mõistete erinevused. Lisaks uuriti, milline peaks olema ligitõmbav heaolusihtkoht ning milliseid heaolusihtkohale iseloomulike komponente see kindlasti peaks sisaldama.

Tervist ja heaolu defineeriti üsna sarnaselt kõigi intervjuus osalejate poolt. Pea kõik osalejad tõid välja seda, et inimene saab tervena elada oma eluaastaid ilma ravimiteta ja muude vaegusteta, siis see tähendabki heaolu. Samuti toodi välja, et tervis ja heaolu on seotud vaimsete, füüsiliste, majanduslike ja keskkondlike aspektidega.

Terviseturismi käsitluses olid esimesed mõtted peamiselt seotud füüsilise poolega ja tervise parandamisega pakutavad tooted ja teenused. Samuti seostati terviseturismi ka läbi meditsiini ning erinevate sportlike ja füüsiliste ja looduses toimuvate tegevuste. Üks vestluses osaleja kirjeldas hetkel terviseturismi käsitlust Rakvere linna kontekstis järgnevalt:

„Meie linnana promome tegelikult palju liikumisradasi. Kui turist tuleb Aqva spaasse tervisepuhkust veetma perega, siis ta saab minna ka erinevatele terviseradadele aega

veetma. Lisaks me praegu oleme õue liikumisvõimalusi juurde loomas. Näitena Palermosse tuleb uus väljõusaal ja lasteala, et mitmekesistada liikumisvõimalusi” (RHS3).

Heaolurismiga töid intervjueeritavad palju paralleele läbi lõõgastumise ja spaade. Pooled intervjuudes osalejad väitsid, et heaolurism on tervikpakett lõõgastusest, spaadest, keskkonnast, kultuurist ja toidust.

Järgnevalt paluti intervjueeritavatel seletada *wellness* ja *wellbeing* mõisteid ja nende erinevusi heaolurismis. Selle tulemusena sooviti leida arvamust intervjueeritavate seast, milline suunitlus sobiks rohkem seoses Rakverega healusihtkoha arendamisel. Intervjuude käigus tuli välja, et vähesed osalejad teadsid nende mõistete omavahelisi erinevusi ja taheti neid liigitada samal alusel. *wellness* healusihtkohta määratleti peamiselt erinevate spaade ja pakutavate healuteenustega. Samuti seostati seda luksuslike toodete ja teenustega, millel on kitsam sihtrühm ja vähesematele inimestele kättesaadav. *wellbeing* healusihtkohta seostati suurel määral ümbritseva loodusega ja seal asetsevate ressursside ja vaatamisväärsustega. Kui *wellness* turismi arendamist seostati pigem sellega, et see on pigem kitsam valdkond, kus saavad suuresti kaasa lüüa selle edendamiseks eraettevõtjad, siis *wellbeing* healusihtkohta oleks võimalik arendada ka läbi väiksemate ressursside ja ettevõtete ning linna omavahelise koostöö läbi. Rakvere mõistes nägid viis vastajat kuuest Rakveret pigem kui *wellness* healusihtkohana, sest Rakverel on algus sellise suunitluse põhjal tehtud läbi Aqva Spaa, mis on samuti healukeskus. Samuti toodi välja, et Rakveres elab ja reisib peamiselt maksujõuline klient, mis on seotud ka läbi pakutavate teenuste tarbimise. Üks intervjueeritav tõi välja, et Rakveres võiks arendada korraga nii *wellness* kui ka *wellbeing* healusihtkohta.

„Ma arvan, et nii *wellness* kui ka *well-being* sobituvad ühtpidi mõlemad. /../ Linn tegelikult proovib turismi kontekstis mõelda laiemalt, mitte ainult oma piirides, et me oleme väike. Väga palju on selliseid turiste, kes sõidavad siia, aga päeval lähevad välja /../ näiteks matkarajale. Samas meil on Tammiku stuudio, mis on üks asutus, mille kriteeriumid lähevad *wellbeing* alla ja saad seda terve nädala kontekstis tarvitada. Siis meil on seljateraapia tuba näiteks ja meil on hästi palju selliseid asju tegelikult, et kui sa oled teadlik, siis tegelikult on võimalik heaolu pakett endale kokku komplekteerida. Hetkel heaolupakettidest ei ole ma teadlik, et Rakveres seni keegi kokku on pannud, et

keegi müükski seda heaolu nime all. Põhimõtteliselt on võimalik nii Wellness kui ka Well-beingu kaalutlusega pakette täna Rakves pakutavate toodete ja teenustega kokku panna, kui oleks keegi kes sellega tegeleks.. Hetkel on olemas Rakveres üks spaa, mis pakub ka *wellness* teenuseid ning üks hotell on laienemas lisaks majutusele ka spaaks.“ (RHS3)

Teine teemaplokk käsitles turismimajanduse seost heaoluturismiga. Intervjuu käigus küsiti vastajate vahel arvamust nii Eesti kui ka Rakvere turismimajanduse tuleviku kohta. Kõik vastajad olid lühiajalises perspektiivis Eesti turismimajanduse tuleviku osas ebakindlal ja murelikul arvamusel tänu hiljutistele uudistele käibemaksu määra tõstmise planeerimisele ning tänu sellele ei teata kuhu ja kui palju finantsi edaspidi suunata saab. Samuti tõid mitmed intervjuueeritavad välja seda, et Rakveres tegeletakse turismi ja selle edendamisega palju. Kuigi Rakvere ei ole suurlinn on siin mitmeid tuntuid turismiobjekte. Kõik vastajad tõid suureks tõmbeteguriks Rakveres ka Aqva Spa, mis on rahvusvahelisel tasandil nime teinud ja mille pärast on nõus reisima ka Rakveresse arvestatav osa välituriste. Kaks vastajat olid arvamusel, et Rakvere on heaolu teenuste mõistes Eestis komandal ja neljandal kohal, sest pakutav kvaliteet on väga kõrge. (RHS2, RHS3)

Samuti tuntakse puudust just sihtkohas pakutavate teenuste turundamiseks, sest Rakveres on palju tervist parandavaid ja heaolu tõstvaid teenusepakkujaid ka väljaspool Aqva Spaad, aga neid ei leia isegi siseturist üles, sest neil puudub turundus ja teatus. Vastajad tõid välja seda, et olukorda aitaks parandada, kui linnas oleks ametikoht, kes hakkaks tegelema heaolusihtkohale iseloomulike teenuste kaardistamise, komplekteerimise ja turundamisega.

Linna turismimajanduse arendamiseks ja atraktiivsuse kasvatamiseks on välja toodud see, et on vaja teha omavahelist koostööd ettevõtete vahel, et arendada linnas välja mitmepäevaseid heaoluteenuste pakette ehk heaoluturismooteid. (RHS3) tõi kultuurilise arenduse kohalt välja ka seda, et hiljuti läks hankesse Pärdi kontserdimaja ehitus, mis on kindlasti atraktiivne turismiobjekt ka heaolusihtkoha turistide ligimeelitamiseks.

Kolmas teemaplokk kirjeldab heaolusihtkohtade arendamist ja küllastajate ootusi ja vajadusi. Selleks, et arendada potentsiaalselt heaolusihtkohta, on kõige alus tervikliku

infrastruktuuri olemasolu. Kõigi intervjuus osalenud inimeste silmis on Rakverel väga hea ja töötav infrastruktuur. Üheks pidevaks jooneks on välja toodud infrastruktuuri arenguks uue Rakvere Vabaõhukeskuse loomist, mis on suureks turismimagnetiks ja on toonud linna palju välisturiste. (RHS1, RHS2, RHS3, RHS5). Intervjuu käigus tuli ka välja maakonna roll seoses linna infrasüsteemi arenguvõimalusteks tulevikus:

“Hindan infrasüsteemi üsna heaks. Kergliiklusteede võrgustik, kus saab erinevaid liikumistiile harrastada ja ühendus linnaga on ka kaugemate kohtadega olemas. Taristu ja teede võrgustik on väga hästi toimiv ning välja ehitatud, ainult kiidan ja usun, et soosib inimeste liikumist turismi mõttes ka. Kui on tahtmine liikuda, siis Rakvere linna ümbruses on selleks väga hea taristu loodud. Majutuskohti ja toitlustuskohti on piisavalt. Kui nad kõik ilusti ellu jääks oleks kõik väga hästi ../ tegelikult on igale sihtrühmale sobiv majutusasutus ja turismiettevõtted olemas Rakvere linnas. Täituvus on pigem madal. Usun, et paljud ettevõtted Rakveres peaksid võtma teise suuna enda turundamisel. Kes hetkel on kahevahel kas jääda turule või mitte, peaksid lainedama oma asutust ja pakkuma lisaväärtusi ja teenuseid juurde, et jääda ellu turul. Tipphooajal kui toimuvad suurüritused on samas raske leida majutuskohti, aga selle jaoks, et inimesi mahuks rohkem oleks vaja teha kaardistus maakonna mõistes.” (RHS2)

Intervjuus käsitletud heaolusihthoortade komponentidest toodi välja, et Rakverel on väga palju erinevaid ressursse ja võimalusi juba hetkel heaolusihthoortana olemas, aga probleem on selles, et väiksemaid ettevõtteid ei turundata piisavalt ja tänu sellele ei ole ka teadlikust paljudest linnas pakutavatest heaolu toodetest ja teenustest. Välja on toodud, et Rakverel on head loodusressursid ning linnas on palju rohelist. Linnas on olemas oma hiidmets Tammik, Vallimäe Vabaõhukeskus, mis on mägise pinnamoega ning veel toodi välja, et palju on linnametsa mida enamustes linnades ei ole. Samuti on kõik intervjuueeritavad välja toonud, et Rakveres on kultuuri toimimine professionaalsel tasemel. Spirituaalseid teenuseid on vägagi mitmekülgeid ja erineva tasemega, aga läbivalt tõid intervjuueeritavad välja kitsaskoha, et hetkel ei ole linnas vastavat inimest ja ametikohta, kes koondaks kõik pakutavad teenusepakkujad ja nende poolt pakutavad võimalused kokku ning turundaks ning pakuks neid teenuseid heaoluturismi kontekstis ja pakettidena. Kogukonna meelestatust peetakse ühtselt väga heaks ja soosivaks.

Töäjõu kompententsust ja ressursi on kõige suurema ebakindlusega ressurss. Peamiselt on välja toodud, et inimesi küll on, kes heaoluteenuseid pakuvad, aga linna mõistes on kvaliteet väga kõikuv.

„Kohusetundliku ja head töötajat on väga raske leida. Professionaale on heaoluteenuste pakumisel vähe. Kvalifitseeritud töäjõudu on raske leida, pigem otsiakse madalalalgaga keskhariduse inimest. Voolavus turismivaldkonnas väga liikuv. Seis on üsna halb Rakvere linna mõistes“ (RHS2)

Samuti on Rakveres heaolupõhiseid sündmuseid vähe ning on välja toodud, et neid võiks toimuda rohkem. Samuti on välja toodud, et heaolu põimumine teiste piirkonnas pakutavate toodete ja teenustega on hea, aga seda annaks veel palju parandada. Pea kõik turismiasjalised tõid välja fakti, et koostööd linna ja valla vahel toimub, kuid see võiks olla veel parem ja tuleks arendada võrgustiku tööd, kus toimub soovitamist ja klient kes tuleks jääks maakonda pikemalt peatuma selle tulemusel.

Heaolusihthoortade nõudlust peeti pigem suureks kui väikses Eestis üldiselt. Probleemkohaks toodi välja kallid hinnad antud turismivaldkonnas, sest inimesed on muutunud üha hinnatõudlikumaks. Veel toodi välja seda, et nõudlus on küll olemas, aga inimesed ei oska seda enda jaoks heaolusihthoortana defineerida, sest inimesed ei oska seda enda jaoks sellise nime alt defineerida.

Inimesed on muutunud ajas aina nõudlikumaks ja ootused on seatud väga kõrgeks seoses sihtkoortas pakutavate toodete ja teenuste osas. See on peamiselt tulenev sellest, et hinnad on kõrged ja sellest tulenevalt soovitakse ka laitmatut kvaliteeti ja teenindust.

Rakvere kui heaolusihthoort arenguks on üks intervjuueeritav toonud külatajate ootuste ja vajaduste osas toonud järgneva näite külatajate ootustest ja vajadustest:

„Inimesed on aina nõudlikumad ja nad oskavad tahta. Hetkel Rakveres ei ole rohelisi kohvikuid ega majutuskoorti. Kestlik reisimine on väga oluliseks saamas. Valitakse sihtkoorti, kus säästetakse vett, keskkonda. Pakutakse terviseradasi ja asju kompakitse asjadega. Pigem on ootused kõrged, sest hinnad on juba kõrged, siis inimene nõuab rohekm. Kui peab palju maksuma siis ma ootan, et kvaliteet oleks tagatud“ (RHS3)

Rakvere potentsiaali heaolusihthokaks loomisel tulevikus peeti väga võimalikuks, kui leiduks vastav eestvedaja, sest linn on sinna suunas juba pikalt liikunud, küll mitte sama mõiste all defineerituna, kuid siiski. Samuti toodi välja, et positsioon linnana on tegelikult väga hea. Olemas on läheduses asuv meri, matkavõimalused, toitlustusvõimalused, head majutusvõimalused ning täiendavad lisateenused ja üritused. Maakonna mõistes on olemas lisaks veel matkarajad sood ja mõisad. Samas on toodud välja ka arvamus, et hetkel on linn pigem keskpärane ja seda annaks muuta see, kui luua ühtne tervik. (RHS3)

Intervjuus osalevad inimesed leidsid kõik ühtselt ka seda, et Rakvere linna tuleks turundada tulevikus heaolusihthokana, kuid hetkel on see toimunud ebapiisaval määral.

„Hetkel on see olnud ebapiisav. Seda on üritatud erinevatest klastritest tegelikult varasemalt teha ehk alge on olemas. Aastaid on räägitud, et tuleks turundada ja teha koostööd. Ei teagi kas asi on siis hetkel nendes osapooltes, kes ei taha väga koostööd teha. See peaks olema kindlasti palju läbimõeldum, palju järjepidevam ja palju jõulisem. Leian, et see on hetkel väga nõrk külg ja seda kindlasti peaks turundama. Igat väikest asja siduma erinevad teenusepakujate ja sihkohtae vahel. Rakvere linn turundas ennast kui spordipealinna. Kaardistati ära kõik mis võimalused on, sellest räägiti. On ühised suvemängud. Tehti turundust aasta aega ja väga jõuliselt, et seda oleks väga vaja ka heaolusihthoka arendamisel.“ (RHS2).

Kahelt intervjuueeritavalt sai küsida ka ettevõttepõhiseid lisaküsimusi. Tuli välja, et Rakvere pakutakse väga mitmekülgeid, luksuslike ja professionaalsel tasemel heaoluteenuseid. Olemas on nii saunakeskus, ujula, jõusaal, spordirajad, saunarituaalid, vesiaeroobika, massaažid (on olemas ka *wellness* massaaž) erinevad spirituaalsed rituaalid, tervislik toit, erinevad heaolu tõstvad ja parandavad ilutooted. Antud heaoluteenuseid pakutakse selleks, et olla turisti silmis attraktiivsem peatumispaik ning pakkuda ehedaid elamusi ning klientides soovi sihtkohta uuesti tulevikus külastada. (RHS 4, RHS5)

Peamine sihtrühm mõlema ettevõtte tasandil on pered, kuid samas toodi välja, et olulisel kohal on toodete ja teenuste pakkumisel see, et igas vanuses inimestel oleks tegevust.

Pandeemia ajal oli mõjutus väga tugev ettevõtete toodete ja teenuste müügile, sest kõik pidurdus järsult ja müüki praktiliselt ei olnudki. Kohe kui piirangud läbi said kasvas nõudlus toodete ja teenuste järgi hüppeliselt, mis näitab inimeste suurend huvi enda heaolu ja tervise eest hoolt kandmisesse. (RHS4, RHS5)

2.2. Järeldused ja ettepanekud

Antud peatükk kirjeldab autori poolt tehtud järeldusi, mis tulenevad eelnevas peatükis läbiviidud sisuanalüüsist ning esimese peatüki teooriast. Töö autor teeb kogutud informatsiooni põhjal ettepanekud Rakvere Linnavalitsusele, kuidas arendada Rakvere linna heaolusihtkohana.

Esimene teemaplokk käsitleb tervise, heaolu, terviseturismi, heaoluturismi ja heaolusihtkoha mõistete defineerimist.

Tervist ja heaolu käsitletakse sageli käsikäes. Maailma Terviseorganisatsioon (WHO) määratleb heaolu füüsilise, vaimse kui ka sotsiaalse tervise osas kirjeldades, et see pole seotud ainult haiguste puudumisega ja jõuetusega. Seega on nad ühendatud tervise ja heaolu raamistikuga, kus esineb pigem positiivseid kui negatiivseid tegureid. Kõik turismiasjalised pidasid nii tervist kui ka heaolu omavahel tihedalt seotuks ning need on seotud vaimsete, füüsiliste ning majanduslike aspektidega.

Selleks, et heaoluturismist paremini aru saada keskenduti intervjuus kõigepealt terviseturismi defineerimisele, sest terviseturism on ülemaailmselt kiiresti arenev turismiliik, mille üks alamvormidest on heaoluturism. (Sarker *et al.*, 2022, lk 1110; 1111) Terviseturismi aetakse tihti segamini raviturismiga, mis tegelikult erinevad teineteisest. Terviseturismi alla kuuluvad ka ravi- ja heaoluturism. Raviturism tegeleb tagajärgede ravimisega ja meditsiiniliste protseduuridega. Terviseturism suunatud haiguste ennetamisele, mitte tagajärgedega tegelemisele. (Ile & Tigu, 2017, lk 1112) Ka läbiviidud intervjuudes tuli välja see, et terviseturismi seostati meditsiiniteenustega, kus on arstid ja tegeletakse ravimisega. Samuti pakuti välja pigem füüsilisi kui vaimseid tegevusi, mis seonduvad terviseturismiga. Olulise komponendina terviseturismi ja sihtkoha vahelisel seosel toodi välja looduslikku keskkonna olemasolu.

Heaoluturism ja heaolusihtkohad on kiirelt arenema hakkanud lähima kümne aasta jooksul ning on üsnagi uus turismiharu ning teadmised sellest on ülduses pigem vähesed. (Hartwell *et al.*, 2018, lk 1830) Heaoluturismi eesmärgiks on läbi reisimise suurendada inimeste tervist ja heaolu. Sellel on seos ka vaimu, keha ja hinge autonoomsusega. Heaoluturismi alla loetakse ka reisimist tervendavaesse spaadesse või kuurortitesse, mis on seotud puhkamisega ning läbi selle heaolu suurendamisega. (Majeed & Gon Kim, 2022, lk 854) Intervjueeritavatel oli heaolusihtkohadest ja heaoluturismist üsna hea arusaam. Palju toodi paralleele läbi lõõgastumise ja spade. Samuti toodi välja, et heaoluturism peaks pakkuma sihtkohtades tervikpakette, mis on kombineeritud lõgastusest, spaadest, kultuurist, toidust, looduslikust keskkonnast ning spirituaalsusest. Leiti ka, et seoses Covid-19 pandeemiga on inimesed muutnud järjest terviseteadlikumaks ning soovitakse üha enam reisida sihtkohtadesse, mis pakuvad tervise tooteid ning teenuseid. Sellest tulenevalt võiks Rakveres heaoluturismi arendamiseks kokku põimida erinevaid heaoluturismi pakette ja teenuseid, et meelitada ligi heaoluturisti pikemat sihtkohas viibima. Kuna tegemist on üsna uue suundumusega, siis võiks Rakvere linnavalitsuse eestvedamisel korraldada infopäevi, mille käigus tutvustatakse piirkonnas tegutsevatele ettevõtjatele heaoluturismi arendamisest, et pikemas plaanis arendada ka sihtkohta tervikuna heaolusihtkohaks.

Heaolusihtkohad jagunevad *wellness* ja *wellbeing* turismiks. Antuid mõistetel ei tehta tihti peale vahet ja ei ole eriti teadlikust. Nii *wellness* kui ka *wellbeing* turism viitavad mõlemad terviklikule heaolu rakendamisele ning mõlema haru peamine eesmärk on tervise ja heaolu parandamine ning säilitamine. (Luo *et al.*, 2018, lk 411) Antud töös käsitleti mõisteid Soome Vabariigi põhjal. *wellness* turism tähendab reisimist sihtkohtades, kus on hea infrastruktuur, palju rajatisi, professionaalne teenindus ja luksus, mille alla lähevad peamiselt erinevad spad, luksuskuurortid ja spirituaalsed tegevused. *wellbeing* turism keskendub tervisea heaolu hoidmisele läbi erinevate tegevuste, mis pakuvad vaimule turgustust ja heaolutunnet. Suur seos on ka antud turismivormil looduslikul keskkonnal ja seal pakutavatest teenustest. (Grénman & Räikkönen, 2015, lk 8--13) Uuringust tuli välja, et Rakveret võiks arendada nii *wellness* kui ka *wellbeing* suunal. Peamiselt nähti Rakveret siiski *wellness* heaolusihtkohana, sest on olemas erinevaid luksuslike ja personaliseeritud heaoluteenuseid mida pakutakse. Samas on Rakverel olemas ka loodusliku resurssi ja piisavalt privaatsust ja vaikust, et arendada

metsapõhiseid *wellbeing* teenuseid. Antud ettepanekutest tulenevalt tuleks esmalt otsustada, millist heaolusihtkoha arengusuunda soovitakse kasutusele võtta.

Rakvere linna iseloomustati, kui rohelist ja metsalähedast linna ning samuti ka sihtkohta, kus pakutakse luksuslike heaoluteenuseid. Selleks, et arendada Rakveret kui heaolusihtkohta tuleks kõigepealt kaardistada ja välja mõelda, millises suunas soovitakse liikuda kontseptsiooni arendamiseks ja turundamiseks. Samuti kirjeldasid intervjuueeritavad Rakveret, kui rohelist ja metsalähedast linna ning seal pakutakse ka luksuslike heaoluteenuseid. Arvamused jagunesid peamiselt selle kasuks, et Rakveret tuleks arendada heaolusihtkohana *wellness* turismi suunitlusel, kuid oli ka neid kes arvasid, et sobiks pigem *wellbeing* turismisuund. Linna kontekstis sobiks arendada nii *wellness* kui *wellbeing* suunda, sest mõlema jaoks on selleks olemas vajaminevad ressursid ja komponendid. Sellest tulenevalt võiks Rakvere linnavalitsus ja turismiasjalised välja töötada nii eraldi Rakvere turismiarengukava kui ka Rakvere kui heaolusihtkoha arengustrateegi, kus on kirjeldatud kuidas linna täpsemalt selles suunas arendada koos visioonide, eesmärkide ja ajalise tegevuskavaga.

Samuti on töö teoreetilises osas toodud mõningaid näiteid sellest, millised on Euroopas levinud heaolusihtkohtade arendamist iseloomustavad loodusressursid ja kliimategurid. (Bočkus *et al.*, 2023, lk 78-84) Rakvere, kui heaolusihtkohta võiks arendada järveheaolu sihtkohana ning maaelu edendamise seotud heaoluga, sest Rakveres on looduskeskne piirkond, piisavalt vähe rahvast, et saaks tunda end rahu ja vaikuses, erinevaid pinnavorme ja maastikke ning mitmekülgset kultuurilist sündust ja tegevust.

Teine teemaplokk käsitleb turismimajanduse seost heaoluturismiga ning selle tulevikku. Selles plokis uuriti turismiasjaliste arvamust, milline on turismimajanduse tulevik nii kogu Eesti mõistes kui ka Rakveret vaates ning milline on nõudlus Eestis heaolusihtkohtade järele.

Turismimajanduse tulevik sisaldab endas nii ravi- kui heaoluteenuste personaliseerimist kui ka külastajatele lisandväärtuste ja emotsioonide loomist sihtkoha külastamisel. Peamiselt külastatakse selliseid sihtkohti selleks, et põgeneda oma igapäeva rutiinide eest ja saada läbi pakutavate toodete ja teenuste rahulolu tunnet ning et oleks võimalik lõõgastuda. (Hartwell *et al.*, 2018, lk 1830) Tuleviku osas Eestis turismimajanduse

kontekstis oldi üsna kahetiste tunnetega, sest hiljutiste uudiste valguses, mis planeerivad tõsta käibemaksumäära ollakse murelikud ja ei teata eriti kuhu ja kui palju saab edaspidi finantsilist poolt suunata. Rakvere linna turismimajanduse tulevikuks prognoositi seda, et Rakverel on veel palju kuhu suunas areneda, aga teistest konkureerivatest sihtkohtadest ei olda sugugi palju maas. Arvestades, et Rakvere on väikelinn on see silma paistnud läbi oma unikaalsete toodete ja teenuste ja heaoluspaa silma paistnud ka rahvusvahelises mõistes. Hetkel prognoositakse Rakverele Eesti mõistes neljandat kohta ning tulevikus võib see positsioon tõusta veelgi, kui turunduse ja linna mingis valitud suuna kaardistamise ja arendamisega. Linna turismimajandust plaanitakse lähiajal arendada kultuurilises võtmes. Heaolusihtkohad peavad pakkuma järjepidevalt turistidele atraktiivseid tooteid ja teenuseid, et need tunduksid ligitõmbavad turistidele. (Rakvere Linnavalitsus, lk 3) Oluline roll on kultuurilistel ressurssidel, mis peavad olema sihtkohale iseloomulikult ainulaadsed ning erakordsed. (Reitsamer & Brunner-Sperdin, 2017 lk 56). Rakveres on hankesse läinud Pärdi kontserdimaja, mis peaks olema huviorbiidis ka rahvusvahelisel tasandil. Lisaks soovitakse luua aastraringselt atraktiivsust tekitavat turismiobjekti, mis meelitaks ligi külastajaid. Sellest tulenevalt peaks keskenduma veelgi enam uuritavas sihtkohas pakkuma heaolu ja tervist parandavaid tooteid ning teenuseid, kultuurisündmuseid ning arendama linna unikaalsust, mis eristab antud sihtkohta kõikidest teistest. Samuti tõid intervjueritavad välja seda, et Rakverest on alguse saanud Eesti Ööjooks, ning linn on olnud ka spordipealinn. Ka edaspidi soovitakse sportlikele aspektidele panna turismisihtkoha arendamisel rõhku. Kuna Rakveres on väga palju erinevaid teenusepakkujaid heaolu puudutataval tegevustel, siis kvaliteedi tase on varieeruv. Edaspidi tuleks tegeleda kvaliteedi ühtlustamisega pakutavate teenuste ning toodete osas.

Kõik turismiasjalised väitsid, et nõudlus Eestis heaolusihtkohtade järele on turismiasjaliste hinnangul peale COVID-19 pandeemiat kasvanud hüppeliselt. Inimesed on muutunud läbi selle üha teadlikumaks ja soovivad rohkem kanda hoolt oma tervise eest ennetavalt. Olulist rolli mängib ka sihtkohta külastades looduslik keskkond ja see, et oleks piisavalt personaliseeritud tegevusi ning privaatsust. Sageli otsitakse läbi reisimise võimalust põgeneda ja tunda end lõõgastatuna ning hästi. (Tiwari & Hashmi, 2022, lk 186) Enamus intervjuudes tuli välja see, et heaolusihtkohti külastades oodatakse tervikpakette, mis on kombineeritud spaaelamustest, toidust, kultuurist, loodusest ning

matkamisvõimalustest. Probleemkohaks on väga suur hinnatõus turismisektoris. Sellest tulenevalt võiksid võimalusel ettevõtted teha omavahel rohkem koostööd, et muuta läbi pakettide klientidele taskukohasemad puhkusevõimalused.

Kolmas teemaplokk käsitleb heaolusihtkoha arendamist ning heaoluriste ootuseid ja vajadusi. Selles teemas uuriti Rakvere infrastruktuuri, heaolusihtkohti kirjeldavate komponentide olemasolu kohta ning millised on klientide ootused ja vajadused külastades sihtkohta.

Sihtkoha arendamisel on kõige alus hea infrastruktuuri olemasolu. Heaolurismi sihtkohal peab olema ressursse selleks, et inimesed saaksid reisida antud sihtkohta tervise ja heaolu parandamise eesmärgil. Samuti moodustavad heaolusihtkoha infrastruktuuri spaad, palverännakute keskused, templid, toitlustuskohad, elustiilikuurortid koos erinevate tüüpide maastike ja loodusvaradega. (Dryglas & Salamaga, 2018, lk 235-236) Intervjueeritavate ja teoorias välja toodud infrastruktuuri seisukohad kattusid omavahel suurel määral. Intervjueeritavad olid ühtselt samal meelel, et Rakveres on väga hea infrastruktuur. Taristu ja teede võrgustik on väga hästi toimiv ning väljaehitatud. Ka linnas liikumise mõttes on loodud head ühendused. Samuti toodi välja, et majutus- ja toitlustusettevõtteid on piisavalt ning igat sihtrühma arvestavalt. Kuigi üldist infrastruktuuri peetakse heaks, siis väljaspool tippaega suvel on tubade täituvus üsnagi madal ja ohukoht on linnas tegutsevatel väiksematel ettevõtetel ellujäämisega. Sellest tulenevalt võiks infrastruktuuri tugevustele baseerudes tuua sihtkohas asetsevaid ettevõtteid pildile koostöös VisitRakvere turundustegevustega aastaringelt.

Heaolusihtkohta on võimalik arendada läbi olemasolevate ressursside ja erinevate komponentide olemasolul. Selleks, et eristuda teistest sihtkohtadest heaolusihtkohana on (Voigt & Pforr, 2014, lk 292-296) toonud välja järgnevad iseloomustavad omadused:

- Loodusressursid (erinevad geograafilised omadused, maastikud, mineraalid vees, loodusvarad. Tegeletakse vaimsete ja füüsiliste tegevustega heaolu tasakaalustamiseks);
- Kultuursed, spirituaalsed ja ajaloolised ressursid (heaoluga seotud rituaalid, arhitektuur);

- Alternatiivse meditsiini kasutamise võimalused (erinevad massaažid ja teraapiad ning meditatsioonid);
- Kohaliku kogukonna meelestatus ja heaoluga seotud elustiil (heaolu teadvustamine läbi praktiseerimise ning väärtustamise kogukonnas);
- Inimressursid ja nende komponendid (töäjõud, kes vastab nõuetele pakkuda heaolu tooteid ning teenuseid);
- Heaolupõhine superstruktuur (erinevad kuurortid);
- Heaolupõhised sündmused (heaolu arendamiseks mõeldud sündmused);
- Heaolu põimumine teiste piirkonnas pakutavate tegevuste või pakumistega (heaoluteenuste/ toodete omavaheline põimitud tegevus erinevate tegevusalade vahel, mida pakutakse nt looduspõhised teenused või toidukultuur).

Rakverel on juba praegu olemas endal eeltoodud ressursse. Loodusressurssidena toodi välja see, et linnas on palju rohelist, hiidmetsa olemasolu ning linnamets. Hetkel ei ole seda põimitud eriti erinevate teenuste pakumistega, ehk tegemist on kasutamata ressursiga arendamiseks heaoluteenuseid. Arendusettepanekuna toob autor välja selle, et Rakvere linnavalitsus võiks koostöös Rakvere Vallaga pakkuda külastajatele erinevaid tegevusi läbi juhendatud giidituuride metsades ja linnaparkides. Samuti võiks korraldada looduses üritusi, mis on seotud spirituaalsusega (näiteks jooga, meditatsioonid).

Rakveres toimib ka kultuuriteenuste pakumine professionaalsel tasemel. Spirituaalseid teenuseid on väikelinna kohta mitmekülgseid ja palju. Arendamist vajaks kvaliteedi ühtlustamine linnasiseselt. Välja toodi ka see, et kõikide pakutavate teenuste haldamiseks linnas ja turistidele kättesaadavamaks muutmiseks oleks vaja luua linnas vastav ametikoht inimes(t)est, kes kaardistaks kõik pakutavad teenusepakkujad ja nende poolt pakutavad võimalused kokku ning koostaks turismipaketid ning turundaks neid heaoluturismi kontekstis.

Vastava tööjõu olemasolu peeti kõige nõrgemaks lüliks loetletud komponentidest. On olemas küll palju teenusepakkujaid, aga sellele vastav pädevus ja teeninduskogemus on kõikuv ja pigem halb linna perspektiivis. Sellest tulenevalt võiks tuua võimalusel sisse rohkem rahvusvahelist tööjõudu, kes pakuvad enda kultuurile omaseid teenuseid ja oleks seeläbi ka turistile meeldejäävam kogemus sihtkohta külastades.

Rakveres toimub heaolupõhiseid sündmuseid vähe ning toodi välja, et neid võiks toimuda rohkem. Intervjueeritavad tõid ühtselt välja see, et alustada võiks väiksematest heaolusündmustest ja need võiksid toimuda aastaringelt. Töö autor toob ettepanekuna välja seda, et lisaks väiksematele sündmustele võiks suvisel ajal korraldada heaolu ja enesearenguga rahvusvahelisi festivale kaasates maailmakuulsaid esinejaid, sest siis on võinmalik pidada rohke külastatavusega üritusi Rakvere Vallimäe vabaõhukeskuses.

Heaolu põimumine teiste piirkonnas pakutavate teenuste ja toodetega on hea, aga arenemisruumi on veel palju. Palju toodi välja seda, et arendamist vajaks koostöö linna ja valla vahel ning tuleks arendada võrgustiku tööd ettevõtete vahelistel soovitamistel üksteise vahel, et sihtkoht toimiks terviklikult.

Selleks, et heaolusihtkoht saaks pakkuda professionaalsel tasemel ja inimesi poistiivselt mõjutavaid teenuseid on oluline kaardistada heaolusihtkoha külastajate ootused ning vajadused. Selleks, et täita heaolusihtkoha külastajate vajadusi tuleks keskenduda kolmele universaalsele inimvajadusele, mille täitmine aitab kaasa külastajate väliste väärtuste integreerimisele, isiklikule kasvule ning heaolu saavutamisele. Kolmeks põhivajaduseks on autonoomia, pädevus ja seotus (Thal & Hudson, 2019, lk 45). Samuti reisivad heaolusihtkohtadesse turistid meelsasti, kui seal on olemas populaarsed kohalikud vaatamisväärsused ja sihtkohale omapärased taimed ja loomastik. (Dini & Pencarelli, 2021, lk 397—404). Intervjuudes toodi välja, et pädevus ja professionaalsus on väga olulisel kohal sihtkohta külastades. Inimesed on muutunud ajas aina nõudlikumaks ja ootused on seotud väga kõrgeks sihtkohas pakutavate toodete ja teenuste osas. Toodi välja ka seda, et keskkond mängib väga olulist rolli külastajate ootustel ja vajadustel heaolusihtkohta külastades. Töö autor toob arendusettepanekuna välja seda, et Rakveres võiks arendada kestlike kohvikuid ja majutusasutusi.

Rakvere potentsiaali heaolusihtkohaks arendamisel tulevikus peeti suureks ja üsnagi tõenäoliseks, et linna soovitakse sihtkohana selles suunas kunagi arendama hakata. Linn on teinud palju samme selle suunas, et pakkuda sihtkohana tervist ja vaimu turgutavaid tooteid, teenuseid ja üritusi. Samuti on olemas loodusressursse nagu lähedal asuvad meri, matkavõimalused, toitlustusvõimalused, majutusvõimalused ja mitmeid lisavõimalusi. Arendusettepanekuna tuleks luua arengukava heaolusihtkoha arendamiseks.

Samuti tuleks Rakveret turundada heaolusihtkohana ning tuleks teha rohkem koostööd sidudes omavahel teenusepakkujaid ja sihtkohta.

Kahelt intervjuueeritavatelt küsiti ka ettevõttepõhiseid lisaküsimusi. Tuli välja, et Rakvere pakutakse väga mitmekülgeid, luksuslike ja professionaalsel tasemel heaoluteenuseid. Olemas on nii saunakeskus, ujula, jõusaal, spordirajad, saunarituaalid, vesiaeroobika, massaažid (on olemas ka *wellness* massaaž) erinevad spirituaalsed rituaalid, tervislik toit, erinevad heaolu tõstvad ja parandavad ilutooted. Antud heaoluteenuseid pakutakse selleks, et olla turisti silmis attraktiivsem peatumispaik ning pakkuda ehedaid elamusi ning klientides soovi sihtkohta uuesti tulevikus külastada. Peamiseks sihtrühmaks on pered, kuid arenguettepanekutena toodi välja, et toodete ja teenuste pakkumist tuleks linnasiseselt arendada kõikidele sihtrühmadele. Covid-19 pandeemia mõjutas tugevalt ettevõtteid ja nende müüki negatiivselt, kuid peale piirangute leevenemist tõusis nõudlus toodete ja teenuste järgi suurel määral ning sellest tingituna julgustavad antud turismiasjalised ka teisi ettevõtluses tegelema heaolu teemaliste toodete ja teenuste müügiga, sest huvi ja nõudlus inimestes selliste asjade järele aina tõuseb.

KOKKUVÕTE

Käesolevas lõputöös keskenduti heaolusihtkoha teoreetilistele käsitlustele ja arendusvõimalustele Rakvere linna näitel. Viimastel aastakümnetel on kiirelt levima hakanud tervise ja heoluga seotud turismitrendid seoses inimeste suurenenud arusaamisega tervisest ja soovist olla nooruslikum. Healuturism on väga kiirelt arenenud ja populaarne turismivorm kogu maailmas ning paljud sihtkohad on teinud jõudsalt pingutusi selleks, et arendada enda sihtkohast heaolusihtkoht.

Lõputöö eesmärgiks on tuginedes teoreetilistele allikatele ning lõputöö uuringu tulemustele esitada ettepanekud Rakvere kui heaolusihtkoha arendamiseks Rakvere Linnavalitsuse turismiosakonnale. Eesmärgi saavutamiseks on püstitatud järgnev uurimusküsimus: Kuidas arendada Rakvere linna heaolusihtkohana?

Eesmärgi täitmiseks ja uurimusküsimusele vastuse saamiseks viis töö autor läbi uuringu Lääne- Virumaa tervisedendajate ja turismiasjalistega. Uuringu põhjal küsiti arvamust asjaosalistelt selle kohta, kas ja kuidas peaks heaolusihtkohta Rakverest arendama ning kas seda tuleks teha *wellness* või *wellbeing* suunal.

Intervjuuküsimuste ettevalmistamisel toetus autor suures osas inglise keelsetele heaolusihtkohta käsitlevatele teadusartiklitele, raportitele ja raamatutele. Intervjueeritavatelt küsiti küsimusi teemadel nagu tervis, heolu, terviseturism, healuturism, turismimajanduse seost healuturismiga, heaolusihtkoha arendamisega seonduvaid küsimusi ning intervjuude käigus puudutati ka küllastajate ootuste ja vajaduste teemat.

Uuringust tuli välja see, et arusaam healuturismist, heaolusihtkohtadest, küllastajate ootustest ja vajadustest ning heaolusihtkoha komponentidest oli üldiselt hea arusaam, aga oli ka osalejaid, kes mõtestas seda teemat enda jaoks sellisel kujul alles esimest korda ja varasemaid teadmisi sellest valdkonnast väga ei olnud. *wellness* ja *wellbeing* mõisteid

teadsid vähesed enne uurimuse läbiviimist, kuid läbi intervjuude tuli välja see, et Rakverel nähakse peamiselt potentsiaali arenemas tulevikus pigem *wellness* heaolusihtkohana, kuid pakuti välja ka seda, et linna võiks arendada korraga nii *wellness* kui ka *wellbeing* sihtkohana. Kui hakata Rakveret arendama heaolusihtkohana tuleks turismiasjalistel kaardistada ära linna pakutavad ressursid ja jõuda järeldusele, millises suunas oleks seda kõige mõistlikum arendada. Turismiasjalised tõid välja seda, et Rakvere linn peaks olema Rakvere vallaga rohkem seotud ja tegema koostööd ning selle tulemusena oleks võimalik olemasolevate ressursside põhjal juba praegu arendada Rakvere linna kui *Wellness* heaolusihtkohana, sest on olemas spa ja heaolukeskus ning samuti mitmeid heaoluteenuste pakkujaid, kultuurisündmusi ning turismiobjekte, kuid samas toodi välja, et linnal olemas ka loodusressurssi, mida saab arendada *wellbeing* turismina. Tuginedes heaoluturistide ootustele ja vajadustele, mis on kõrged ja kus oodatakse professionaalsust, tipptasemel klienditeenindust ning personaalselt lähenemist arendada ja turundada Rakvere linna *Wellness* suunitlusel, sest kõik võimalused ja ressursid on selleks loodud. Samas võiks arendada Rakvere Valda *wellbeing* heaolusihtkohana, sest seal on palju looduskauneid ressursse ning kui vald ja linn teeks omavahel heaolusihtkoha arendamisega koostööd jääks turist kauemaks sihtkohta ning külastatavus jääks samasse maakonda.

Lõputöö intervjuudes saadi piisavalt informatsiooni selle kohta, kuidas oleks võimalik Rakvere linna arendada heaolusihtkohana. Kindlasti tuleks läbi viia parema informatsiooni saamiseks ka kordusuuringuid, sest antud töö kasutatav intervjuueeritavate arv oli pigem vähene. Tulevastesse uuringutesse tuleks kaasata ka väliseksperite ning turismiettevõtjaid. Lisaks turismiasjalistele ning tervisedendajatele oleks võinud intervjuuerida ka kultuuriasutusi, väiksemaid ettevõtte juhte ning samuti toitlustuse ja majutusega seotud valdkonnas olevaid inimesi. Kuna intervjuueeritavate arv oli väike, ei võimalda lõputöö uuringu tulemused teha suuri üldistusi ja anda piisavalt vastuseid lõputöö sissejuhatuses sõnastatud probleemküsimusele. Siiski võivad uuringu tulemused huvi pakkuda ka teistele sihtkohtadele, kes soovivad arendada heaoluturismi.

Edaspidised uurimustööd, mida viiakse läbi heaolusihtkoha arendamisele Rakveres tuleks viia läbi eraldi uuringuid ka heaolusihtkoha turistidega, millised on nende ootused ja vajadused heaolusihtkoha suhtes, sest tänu sellele on võimalik teha tööd selle nimel, et

tõsta sihtkohas kvaliteeti teadlikult ja muuta läbi selle sihtkohta terviklikumaks. Läbi intervjuude tuli välja see, et Rakveres on väga palju erinevaid healutooteid(kaubad), healuteenuseid (ka kohalikele), healoturismitooteid ja healoturismiteenuseid, mis sisaldab üksikteenuseid, mida vajab healuturist. Probleem on selles, et paljudes kohtades puudub turundus ning teadlikus ja kvaliteet on hetkel kõikuv. Antud lõputööd võiksid lugeda kõik healusihtkoha arendamisest huvitatud inimesed olenemata sihtkoha asukohast.

Lõputöö autor soovib tänada töö juhendajat ning samuti ka kõiki töö uurimuses osalenud intervjuueeritavaid aja leidmise ja väga põhjalike vastuste eest.

VIIDATUD ALLIKAD

- Bočkus, D., Tammi, T., Vento, E., & Komppula, R. (2023a). Wellness tourism service preferences and their linkages to motivational factors: A multiple case study. *International Journal of Spa and Wellness*, 6(1), 78–108. <https://doi.org/10.1080/24721735.2022.2139899>
- Bushell, R., & Sheldon, P. (2009). *Wellness Tourism and the Future*. In *Wellness and tourism: mind, body, spirit, place* (pp. 218–230). New York: Cognizant Communication Corporation
- Darwish, A., & Burns, P. (2019). *Tourist destination reputation: An empirical definition*. *Tourism Recreation Research*, 44(2), 153–162. <https://doi.org/10.1080/02508281.2018.1558754>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1–11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>
- Dini, M., & Pencarelli, T. (2021). Wellness tourism and the components of its offer system: A holistic perspective. *Tourism Review*, 77(2), 394–412. <https://doi.org/10.1108/TR-08-2020-0373>
- Dryglas, D., & Salamaga, M. (2018). Segmentation by push motives in health tourism destinations: A case study of Polish spa resorts. *Journal of Destination Marketing & Management*, 9, 234–246. <https://doi.org/10.1016/j.jdmm.2018.01.008>

Eesti Arengufond. (2010). *Tervisehoiuteenused 2018: Eesti tervise- ja heaoluteenuste ekspordivõimalused*

Global Wellness Institute. (2018). *Global Wellness Economy Monitor*.
https://globalwellnessinstitute.org/wp-content/uploads/2019/04/GWIWellnessEconomyMonitor2018_042019.pdf?inf_content

Global Wellness Institute (2023) What is Wellness?
<https://globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness>

Gray, J. R., Grove, S. K., & Sutherland, S. (2017). *Burns and Groves The Practice of Nursing Research: appraisal, Synthesis, and Generation of Evidence* (8th ed.). Elsevier.

Grénman, M., & Rääkkönen, J. (2015). Well-being and wellness tourism – Same, same but different? Conceptual discussions and empirical evidence. *Matkailututkimus*, 11(1), Art. 1.

Halkier, H., Kozak, M., & Svensson, B. (2014). Innovation and Tourism Destination Development. *European Planning Studies*, 22(8), 1547–1550.
<https://doi.org/10.1080/09654313.2013.784571>

Hartwell, H., Fyall, A., Willis, C., Page, S., Ladkin, A., & Hemingway, A. (2018). Progress in tourism and destination wellbeing research. *Current Issues in Tourism*, 21(16), 1830–1892. <https://doi.org/10.1080/13683500.2016.1223609>

Hayward, C., & Taylor, J. (2011). Eudaimonic Well-being: Its Importance and Relevance to Occupational Therapy for Humanity. *Occupational Therapy International*, 18(3), 133–141. <https://doi.org/10.1002/oti.316>

Ile, F. L., & Țigu, G. (2017). Medical tourism market trends—An exploratory research. *Proceedings of the International Conference on Business Excellence*, 11(1), 1111–1121. <https://doi.org/10.1515/picbe-2017-0114>

- Kalmus, V., Masso, A., & Linno, M. (2015). *Sotsiaalse Analüüsi Meetodite ja Metodoloogia õpibaas*. Tartu Ülikool. https://samm.ut.ee/kvalitatiivne_sisuanalyys
- Kickbusch, I., & Payne, L. (2003). Twenty-first century health promotion: The public health revolution meets the wellness revolution. *Health Promotion International*, 18(4), 275–278. <https://doi.org/10.1093/heapro/dag418>
- Kazakov, S., & Oyner, O. (2021). Wellness tourism: A perspective article. *Tourism Review*, 76(1), 58–63. <https://doi.org/10.1108/TR-05-2019-0154>
- Laherand, M.-L. (2008). *Kvalitatiivne uurimisviis*. Tallinn: OÜ Infotrükk
- Lewis-Beck, M., Bryman, A., & Liao, T. (2004). *The SAGE Encyclopedia of Social Science Research Methods* (Kd 1–3). <https://doi.org/10.4135/9781412950589>
- Luo, Y., Lanlung (Luke), C., Kim, E., Tang, L. R., & Song, S. M. (2018). Towards quality of life: The effects of the wellness tourism experience. *Journal of Travel & Tourism Marketing*, 35(4), 410–424. <https://doi.org/10.1080/10548408.2017.1358236>
- Majeed, S., & Gon Kim, W. (2022). Emerging trends in wellness tourism: A scoping review. *Journal of Hospitality and Tourism Insights*, 6(2), 853–873. <https://doi.org/10.1108/JHTI-02-2022-0046>
- Medina-Muñoz, D. R., & Medina-Muñoz, R. D. (2014). The Attractiveness of Wellness Destinations: An Importance–Performance–Satisfaction Approach. *International Journal of Tourism Research*, 16(6), 521–533. <https://doi.org/10.1002/jtr.1944>
- Morrison, A. M. (2013). *Marketing and Managing Tourism Destination*. London and New York: Routledge

- Rakvere Linnavalitsus. (2022). *Rakvere linna arengukava aastateks 2022-2030*. <https://rakvere.ee/documents/821804/36917495/Rakvere+linna+arengukava+2022-2030.pdf/86af3cd8-1715-4fb9-9e4a-7f15e384b568>
- Ravichandran, S., & Suresh, S. (2010). Using Wellness Services to Position and Promote Brand India. *International Journal of Hospitality & Tourism Administration*, *11*(2), 200–217. <https://doi.org/10.1080/15256481003732873>
- Reitsamer, B. F., & Brunner-Sperdin, A. (2017). Tourist destination perception and well-being: What makes a destination attractive? *Journal of Vacation Marketing*, *23*(1), 55–72. <https://doi.org/10.1177/1356766715615914>
- Saari, S. (2023). In Search For New Urban Tourism Niche. Could European Cities Be Destinations For Urban Wellness Providing Food for Body, Mind and Spirit? *Tourism and Hospitality Research*, *23*(2), 226–238. <https://doi.org/10.1177/14673584221086888>
- Sarker, M., Kasem, N., Wong, B. K. M., & Moghavvemi, S. (2022). Conceptualizing Essential Components Affecting Health Tourism Satisfaction in Asia: Does Context Matter? *Journal of Quality Assurance in Hospitality & Tourism*, *23*(5), 1107–1135. <https://doi.org/10.1080/1528008X.2021.1955237>
- Smith, M., & Puczko, L. (2015). More than a special interest: Defining and determining the demand for health tourism. *Tourism Recreation Research*, *40*(2), 205–219. <https://doi.org/10.1080/02508281.2015.1045364>
- Sthapit, E., Björk, P., & Coudounaris, D. (2022). Towards a better understanding of memorable wellness tourism experience. *International Journal of Spa and Wellness*.

Thal, K. I., & Hudson, S. (2019). A Conceptual Model of Wellness Destination Characteristics That Contribute to Psychological Well-Being. *Journal of Hospitality & Tourism Research*, 43(1), 41–57. <https://doi.org/10.1177/1096348017704498>

Tiwari, R., & Hashmi, H. (2022). Integrating concepts of destination image, travel motivations, expectation, and future behavior to create a model of wellness travel intentions. *International Journal of Spa and Wellness*, 5(2), 185–206. <https://doi.org/10.1080/24721735.2022.2057714>

Traskevich, A., & Fontanari, M. (2018). Mental Wellness in Resilient Destinations. *International Journal of Spa and Wellness*, 1(3), 193–217. <https://doi.org/10.1080/24721735.2019.1596656>

Veal, A. J. (2011). *Research Methods for Leisure & Tourism. A Practical Guide*. (Fourth Edition). England: Pearson Education Limited

Voigt, C., & Pforr, C. (2014). *Wellness Tourism: A Destination Perspective*. London: Routledge

<https://doi.org/10.1177/1356766715615914>

Zeng, L., Li, R. Y. M., & Huang, X. (2021). Sustainable Mountain-Based Health and Wellness Tourist Destinations: The Interrelationships between Tourists' Satisfaction, Behavioral Intentions, and Competitiveness. *Sustainability*, 13(23), Art. 23. <https://doi.org/10.3390/su132313314>

Õunapuu, L. (2014). *Kvalitatiivne ja kvantitatiivne uurimisviis sotsiaalteaduses*. Tartu: Tartu Ülikool.

Lisa 1. Intervjuu küsimused

Teema/kategooria: heaolu, tervise, terviseturismi, heaoluturismi, healusihtkoha mõistete defineerimine

1. Mida kujutab endast Teie silmis tervis? (WHO, *n.d.*)
2. Kuidas kirjeldaksite oma sõnadega tervise seost turismiga ehk terviseturismi?, (Smith & Puczkó, 2015, lk 206), (Saari, 2023, lk 228), (Ile & Tigu, 2017, lk 1112)
3. Kirjeldage mida tähendab teie jaoks heaolu? (Tiwari & Hashmi, 2022, lk 187), (Global Wellness Institute, 2019), (Hartwell *et al.*, 2018, lk 1833)
4. Milline on teie arusaam heaoluturismist? (Majeed & Gon Kim, 2022, lk 854),
5. Kirjeldan teile well-being ja wellness definatsioonide mõisteid. Milline neist kahest sobiks teie hinnangul rohkem rakvere jaoks? (Grénman & Rääkkönen, 2015, lk 9-15), (Global Wellness Institute),
6. Milline potentsiaal on teie silmis Rakverel olla aastaringselt atraktiivne healusihtkoht? (Voigt & Pforr, 2014, lk 292–296)

Teema/kategooria: turismimajandus seoses heaoluturismiga

1. Milline on teie hinnangul huvi ja nõudlus hetkel Eestis healusihtkohtade järele? (Hartwell *et al.*, 2018, lk 1830)
2. Milline on Teie silmis nii Eesti kui ka Rakvere turismimajanduse tulevik? (Hartwell *et al.*, 2018, lk 1830)

Teema/kategooria: healusihtkoha arendamine ja küllastajate ootused ning vajadused

1. Kuidas hindate praegust Rakvere infrastruktuuri? (Touminen *et al.*, 2015, lk 22)
2. Healusihtkoha iseloomustavad omadused on järgnevad: “...” Millised omadused on juba hetkel Teie silmis Rakverel olemas ja mis vajaks parandamist? (Voigt & Pforr, 2014, lk 292–296), (Medina-Muñoz & Medina-Muñoz, 2014, 531)

3. Heaolusihukohtade külastajate põhivajadused on .. , millised on teie ootused kliendina, kui külastate heaolusihukohta? (Thal & Hudson, 2019, lk 45)
4. Milline on teie arvamus Rakvere arendamisest ja turundamisest heaolusihukohana?

Teema/kategooria: Ettevõtted

1. Heaolusihukoha komponendid: Milliseid heaolutooteid ja teenuseid teie ettevõte pakub? Miks? (Ravichandran & Suresh, 2010, lk 206)
2. Heaolusihukoha külastajad: Milline on keskmine heaoluturisti profiil kellele keskendute? Milliseid on teie silmis külastajate ootused ja vajadused teie teenuseid tarbides? (Damijanik & Šergo, 2013, lk 6), (Smith & Puczko 2015, lk 208), (Tiwari & Hashmi, 2022, lk 187-188)
3. Heaolusihukoha arendamine: Kuidas on teie teenuste ja toodete tarbimist mõjutanud COVID-19 pandeemia? (Tiwari & Hashmi, 2022, lk 185-186)

Lisa 2. Intervjueeritud turismiasjaliste ettepanekud Rakvere linna kui heaolusihtkoha arendamiseks

Lisaks eelnevalt mainitud ettepanekutele on järgnevalt välja toodud veel lisaks põnevaid ettepanekuid, mida esitati Rakvere kui heaolusihtkoha arendamiseks:

- Rakvere linnas võiks arendada uut heaolukeskust, kus on kokku koondatud teenused ja tegevused, mis hõlmavad endast spirituaalsust ning vaimse ja füüsilise heaolu parandamist. Selleks peaks olema eestvedaja kes on heaolutemaatikaga väga kursis ja oskaks kokku koondada professionaalset personali üle Eesti või isegi rahvusvahelises kontekstis.
- Kui arendada Rakvere linna heaolusihtkohana võiks luua erinevad infotahvlid ja teeviidad, et turist näeks saabudes ära, millised on sihtkoha pakutavad teenused ja võimalused.
- Luua erinevad äpi põhised matkarajad linnasiseselt, et turist saaks avastada erinevaid vaatamisväärsusi ning linna poolt pakutavaid tervise edendamise teenuseid
- Võiks luua tervist ja heaolu parandavaid pakette erinevate ettevõtete vahel linnas ning maakonnas kombineeritud luksuslikest spaa teenustest, rituaalidest, puhtast loodusest ning liikumisvõimalustest, et turist saaks tervikliku heaoluelamuse.
- Rakveres võiks olla rohkem heaolule suunatud miniüritusi kui ka suvisel ajal Vallimäe Vabaõhukeskuses enesearengu ja heaoluteemalisi festivale.
- Oluline on korraldada sihtkoha arendamisega heaolusihtkoha suunal linnas tegutsevatele ettevõtetele infopäevi ja seminare, et tõuseks teadlikus ja potentsiaalne koostöö tegemise võimalus.
- Rakvere Pikk tänav, mis on kujundatud turistile väga kasutajasõbralikuks on viimasel ajal saanud elu sisse ja seal tegutseb unikaalseid ja ainulaadseid ettevõtteid, mis enamus tegelevad ka heaolu tõstmise ja parandamisega Tulevikus võiks arendada sellest tänavast heaolu temalise tänavana.
- Võiks olla rohkem igale sihtrühmale suunatud heaoluteenuseid, mis julgustaks neid kasutama ka rohkem laste ja meeste seas.

SUMMARY

Developing a Wellbeing Destination by the Example of the Town of Rakvere

Birgith Balõtšev

This thesis focused on the theoretical concepts of wellness and wellbeing destination development and its development possibilities using the city of Rakvere as an example. Demand for health-related products and services, including wellness products and services, has increased significantly due to demographic changes and people's growing interest in and awareness of healthy lifestyles. These products and services are used to enhance wellness and wellbeing through travel. Health and wellness tourism is a rapidly growing form of tourism worldwide and many destinations are looking to take steps to develop themselves as wellness and wellbeing destinations. The aim of this thesis is to make proposals to the Rakvere Town Government on how to develop the town of Rakvere as a wellbeing destination, based on the theory and research results. To achieve the objective, the following research question was formulated: how to develop the town of Rakvere as a wellbeing destination? To achieve the objective and answer the research question, the author conducted semi-structured interviews with local health promoters and tourism experts. In the theoretical part of the thesis, the author gave an overview of the concepts and trends of wellness and wellbeing destinations, the expectations and needs of visitors to wellness and wellbeing destinations, and the possibilities for the development of wellness and wellbeing destinations. The interview questions focused on the differences of wellness and wellbeing tourism, and their development opportunities in Rakvere, visitors' expectations and needs for a wellness and wellbeing destination, the development of a wellness and wellbeing destination and the future of the tourism industry. Two of the organisation's spokespersons were asked additional questions on a company-specific basis, focusing on the wellness and wellbeing products and services they offer and the impact of Covid on the consumption of these products and services by

their customers. The profile of the wellness and wellbeing tourist was also explored as a focus for the design of products and services. The results of the survey showed that the interviewed tourism professionals had a good understanding of what wellness and wellbeing tourism consists of, and what a wellness and wellbeing destination is supposed to be, considering the resources and components that characterise a wellness and wellbeing destination. The differences between wellness and wellbeing forms of tourism were unclear and new knowledge for many of the interviewed tourism professionals. The most remarkable result of this research was that the town of Rakvere has a lot of resources that are characteristic of a wellness and wellbeing destination and the potential to develop itself as a wellness and wellbeing destination. Rakvere is quite a green town with plenty of parks and forests, so there are a lot of of natural resources for a small town. There are also cultural resources, companies selling wellness and wellbeing products and services, and very good infrastructure. A shortcoming is that businesses, the town, and the parish are not currently cooperating enough to develop coherent wellness and wellbeing tourism packages to be an attractive and versatile destination for wellness and wellbeing tourists. The aim of the thesis was fulfilled, and the research question was answered based on the theoretical part of the thesis and the research results. The results could have been more generalised, the sample could have been larger and external experts could have been involved. Based on the content analysis of the interviews and the theoretical part of the thesis, proposals were made to develop the town of Rakvere as a wellness and wellbeing destination. The interviews carried out in the empirical part of the thesis provided a general overview of the development of Rakvere as a wellbeing destination, but further research should certainly be carried out. Nonetheless, this research could be of interest to tourism experts in the development of similar areas as wellness and wellbeing destinations.

Mina, Birgith Balõtsõev,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose Heaolusihtkoha arendamine Rakvere linna näitel, mille juhendaja on Margrit Kärp, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni
2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 3.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Birgith Balõtsõev

(19.05.2023)