

Kulttuurin vaikutus hyvinvointiin

Anna-Mari Rosenlöf, erityisasiantuntija,

Taikusydän – Kulttuurihyvinvoinnin valtakunnallinen yhteyspiste

5.5.2023

anna-mari.rosenlof@turkuamk.fi @taikusydan



1. Mitä kulttuurihyvinvointi on?



Jokaisella on oikeus osallistua taiteisiin ja kulttuuriin, kehittää itseään ja yhteisöään niiden avulla sekä mahdollisuus ilmaista itseään vapaasti. Nämä **kulttuuriset oikeudet** on turvattu YK:n ihmisoikeusjulistuksessa (1948) sekä useissa Suomea sitovissa ihmisoikeussopimuksissa ja Suomen perustuslaissa.

Juuret syvällä ihmiskunnan historiassa

- Taiteen ja terveyden yhteyksien juuret ulottuvat taiteen syntymiseen sekä ihmiskunnan varhaisiin vaiheisiin.
- Taiteen eri muotoja on käytetty kautta historian eri kulttuureissa terveyden vahvistamiseen ja sairauksien parantamiseen.
- Laulaminen sekä tanssiminen auttoivat luomaan ihmisten välille tiiviimpiä sosiaalisia suhteita.
- Jo antiikin Kreikassa runouden, tanssin ja musiikin ajateltiin tukevan paranemista ja hyvinvointia.
- Erityisesti musiikkia on käytetty kautta aikojen paranemisen tukena.
- Lue lisää [tästä artikkelista](#).

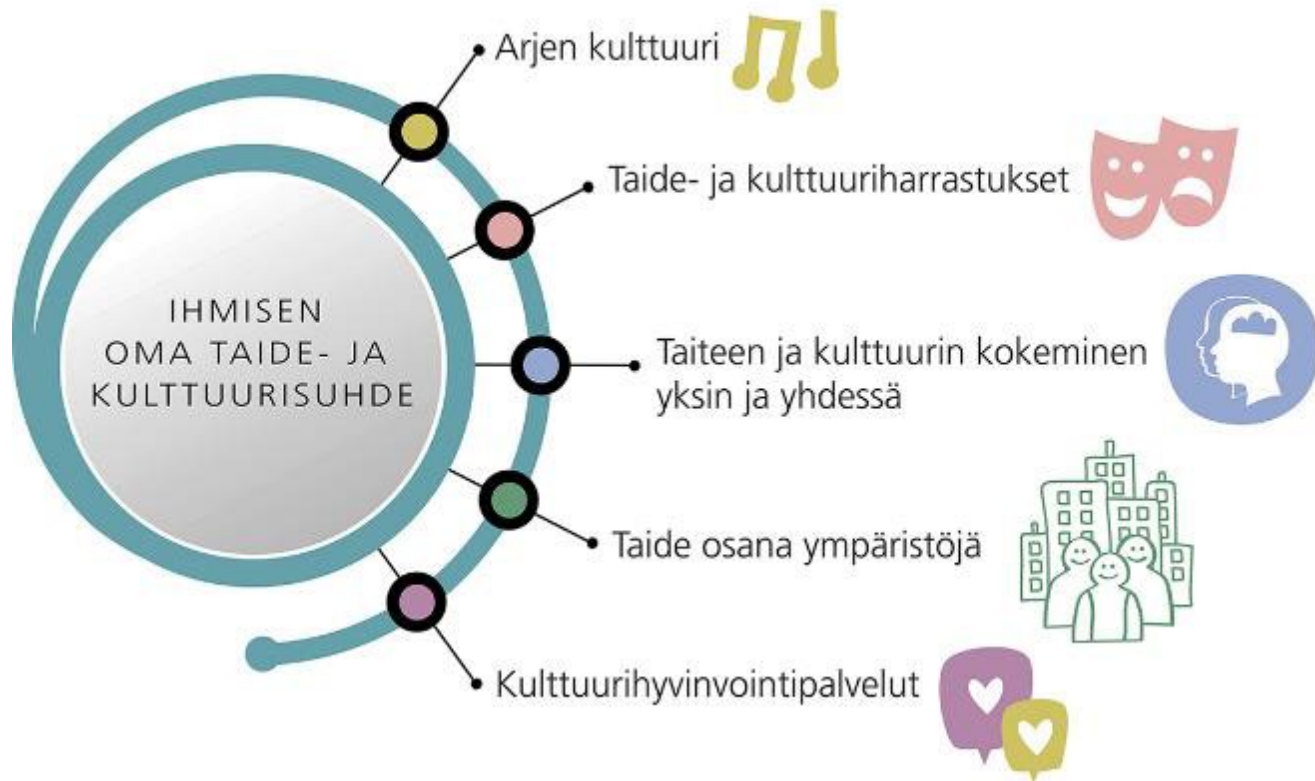


Mitä kulttuurihyvinvoinnilla tarkoitetaan?

- ihmisen yksilöllistä tai yhteisöllisesti jaettua **kokemusta** siitä, että kulttuuri, taiteet ja luova toiminta lisäävät hyvinvointia tai ovat yhteydessä siihen.
- Kulttuuri ja sen hyvinvointia tukevat vaikutukset ja merkitykset läpäisevät koko ihmisen elämänkaaren ja ilmenevät ihmisen **omassa taide- ja kulttuurisuhteessa**.
- Taide ja kulttuuri ovat osa hyvää elämänlaatua ja jatkuvaa oppimista: **ihminen on kulttuurin kokija ja toimija, jolla on kulttuurisia tarpeita ja oikeuksia**.



Kulttuurihyvinvoinnin ulottuvuuksia



Kuva artikkelista Lilja-Viherlampi & Rosenlöf: [Moninäkökulmainen kulttuurihyvinvointi](#) (2019)

Ihmisen oma taide- ja kulttuurisuhde 1/2

- Meillä kaikilla on jonkinlainen oma suhde taiteeseen ja kulttuuriin. Tämän suhteen muodostuminen alkaa heti syntymän jälkeen ja kehittyy koko elämän ajan.
- Elämämme aikana saadut taide- ja kulttuurikokemukset rakentavat taide- ja kulttuurisuhdettamme.
- Kokemus ja käsitys omasta luovuudesta, taiteellisuudesta, musikaalisuudesta ja lahjakkuudesta vaikuttavat myös taide- ja kulttuurisuhteeseen.



Ihmisen oma taide- ja kulttuurisuhde 2/2



- Taide- ja kulttuurisuhteemme vaikuttaa siihen,
 - millaisia valmiuksia meillä on ottaa vastaan taidetta
 - millaisia merkityksiä annamme taiteelle elämässämme
 - millaisia oivalluksia ja kokemuksia meille syntyy nähdessämme, kuullessamme ja kokiessamme taidetta tai osallistuessamme taidetoimintaan.



2. Taiteen ja kulttuurin roolista terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä on runsaasti tutkimusnäyttöä

Monitieteinen tutkimusperusta

- lääketiede, hoitotiede, neurotiede, terveystieteet, gerontologia, kansanterveystiede, psykologia, terveystieteet...
- taidekasvatus, taiteen- ja kulttuurintutkimus, musiikkikasvatus, musiikintutkimus, kasvatustiede, kulttuuripolitiikka, sosiaalipolitiikka, sosiologia, sukupuolentutkimus, kaupunkitutkimus, nuorisotutkimus...
- 30-40 -vuotinen tutkimusperinne

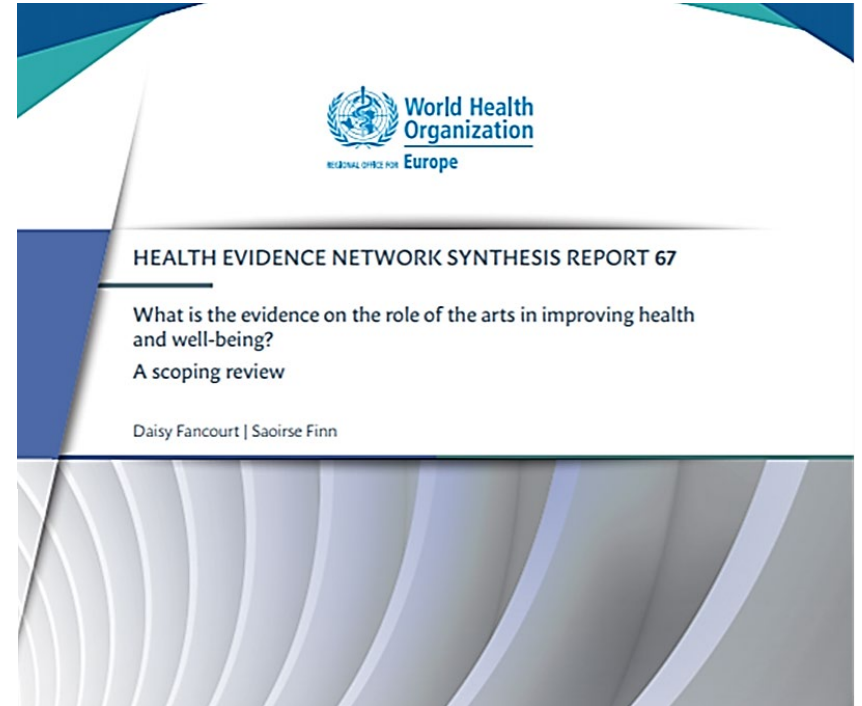
Tutkimus- ja kokemustieto kannustavat toimimaan

Taidetoimintaan, kulttuuriin ja luovaan toimintaan osallistuminen sekä kokijana että tekijänä voi ehkäistä lukuisia psyykkisiä ja fyysisiä sairauksia sekä hoitaa ja auttaa selviytymään useiden akuuttien ja kroonisten sairauksien kanssa.
([Fancourt & Finn 2019, WHO](#))



Yli 95 % mielenterveyskuntoutujista pitää kulttuuria sopivana muotona mielenterveysongelmien selättämisessä.

- Mielenterveysbarometri 2021



Tutkimusnäytön jaottelu WHO:n raportin mukaan

Sairauksien ennaltaehkäisy ja terveyden edistäminen

Terveyden sosiaaliset määrittäjät

Sosiaalinen koheesio
Sosiaalinen eriarvoisuus

Lapsen kehityksen tukeminen

Äidin ja lapsen suhde
Kieli ja puhe
Koulutustaso

Hoito ja hoiva

Terveyden ymmärtäminen
Kliiniset taidot
Hoitajien hyvinvointi

Terveysongelmien ennaltaehkäiseminen

Hyvinvointi
Mielenterveys & traumat
Kognitiivinen rappeutuminen
Heikkous
Ennenaikainen kuolleisuus

Terveyttä edistävät elintavat

Terveellinen elämä
Terveydenhuoltoon sitoutuminen
Terveysviestintä
Terveydentilaan liittyvä stigma
Vaikeasti tavoitettavien ryhmien
sitoutuminen

Sairauksien hoito ja hallinta

Mielen sairaudet

Perinataalit mielen sairaudet
Lievät ja keskivaikavat mielen sairaudet
Vakavat mielen sairaudet
Trauma ja hyväksikäyttö

Akuutit sairaudet ja akuuttihoito

Keskokset
Potilashoito
Leikkaushoito ja invasiiviset toimenpiteet
Tehohoito

Neurologiset kehityshäiriöt ja muut neurologiset häiriöt

Autismi
CP-vamma
Aivoinfarkti ja aivovammat
Rappeuttavat neurologiset häiriöt
Dementia

Tarttumattomat taudit

Syöpä
Keuhkosairaudet
Diabetes & sydän- ja verisuonitaudit

Elämän loppuvaiheen hoito

Palliativinen hoito & menetys

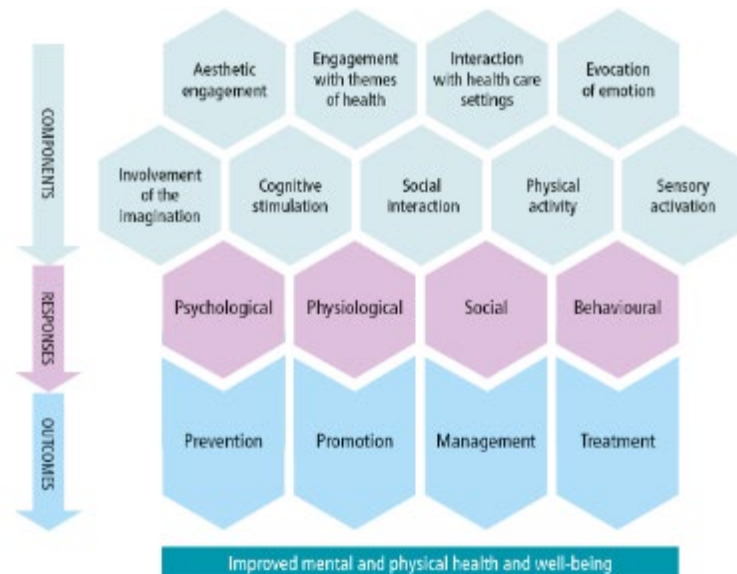
Näytöstä käytäntöön

- WHO Euroopan aluetoimiston julkaisema raportti kattaa yli 3000 tutkimusta.
- Raportti on kartoittava katsaus/kooste olemassa olevasta tutkimuskirjallisuudesta, joka antaa laajan yleiskuvan valitusta aiheesta. Raportti ei tee eroa eri tutkimusmenetelmien välillä eikä arvioi yksittäisten tutkimusten laatua.
- Raportin myötä on viimeistään kiistattomasti selvää, että taiteen ja kulttuurin terveysvaikutuksista on vahvaa tutkimusnäyttöä. Nyt tätä näyttöä on aika soveltaa käytäntöön (ja kohdistaa lisähuomiota tutkimuksen kehittämiseen).
- Raportti antaa vahvan mandaatin päätösten tekemiseksi, jotta tutkimuksiin perustuvia malleja voidaan edistää väestötasolla.

Taidetoimintaan osallistuminen vaikuttaa monikanavaisesti terveyteen ja hyvinvointiin

- aistien aktivointi
- mielikuvituksen käyttö
- tunteiden herättäminen
- kognitiivinen stimulaatio
- sosiaalinen vuorovaikutus
- fyysinen toiminta

- saa aikaan psykologisia, fysiologisia, sosiaalisia ja käyttäytymiseen liittyviä vasteita



Taiteen ja kulttuuriosallistumisen vaikutus väestön terveyteen (2022)

- University College London, Social Biobehavioural tutkimusryhmä, joht. Daisy Fancourt
 - WHO Collaborating Centre for Arts & Health
- Tulokset perustuvat laajojen kohorttitutkimusten analysointiin, tutkimuksissa seurattiin suurten ihmisjoukkojen toimintaa ja terveyttä koko heidän elämänsä ajan, mukana kysymyksiä taide- ja kulttuuriosallistumisesta
- Iso-Britannia ja USA, keskeistä pidempiaikaisten vaikutusten havaitseminen
- Jaottelu: Lapset ja nuoret, aikuiset, vanhemmat ihmiset

The Impact of Arts and Cultural Engagement on Population Health

Findings from Major Cohort
Studies in the UK and USA
2017 – 2022



Tutkimustuloksia: lapset ja nuoret

- Taidetoimintaan ja kulttuuriaktiviteetteihin osallistuneilla lapsilla ja nuorilla on:
 - Vähemmän hyperaktiivisuutta ja tarkkaamattomuutta sekä vähemmän epäsosiaalista tai rikollista käyttäytymistä. (lukeminen, tanssi, musiikki, muut taideharrastukset, opetussuunnitelman ulkopuolella tapahtuva toiminta, kuorot, teatteri- ja sanataide/kirjakerhot, soittaminen)
 - Parempaa prososiaalista käyttäytymistä kuten empatiaa ja toisten auttamista. (vuorovaikutus ja tunnetaidot)
 - He tupakoivat, juovat alkoholia ja käyttävät huumeita epätodennäköisemmin kuin he, jotka eivät osallistu. (terveellisemmät elintavat, vaikutus ei säily)
 - Parempi itsekontrolli, mikä viittaa siihen, että taide voi auttaa nuoria säätelemään tunteita, ajatuksia ja käyttäytymistä.

Nämä hyödyt voivat johtua taiteen kyvystä tukea nuorten luovuutta, parantaa itsetuntoa ja itsehillintää.

Tutkimustuloksia: aikuiset

- Taidetta ja kulttuuria harrastavilla ja kulttuuritilaisuuksissa aktiivisesti käyvillä aikuisilla on parempi mielenterveys ja suurempi elämäntyytyväisyys.
 - Heillä on vähemmän masennusta myöhemmällä iällä, ja he kokevat elämänsä merkityksellisemmäksi, mikä puolestaan on yhteydessä moniin fyysiseen terveyteen liittyviin hyötyihin.
 - Taideinterventiot voivat tukea mielenterveysongelmien lievittämistä, myös synnytyksen jälkeistä masennusta.
 - Nämä tulokset säilyivät huolimatta demografisesta ja sosioekonomisesta taustasta, persoonallisuudesta, aiemmasta sairaushistoriasta ja elämäkokemuksista sekä aiemmasta taideosallistumisesta.
 - Taidetoimintaa harrastavat ihmiset raportoivat paremmasta kyvystä selviytyä mielenterveysongelmista jokapäiväisessä elämässä – pelkkä kulttuuriosallistuminen ei riittänyt, aktiivisuus ja itse tekeminen tärkeää.

Tutkimustuloksia: ikäntyvät

- Huolimatta sosioekonomisista tai väestötilastollisista taustoista, havaittiin, että aikuisilla, jotka osallistuivat taide- ja kulttuuritoimintaan säännöllisesti ja useiden vuosien ajan:
 - On parempi kognitiivinen reservi myöhemmin elämässä.
 - He sairastuvat epätodennäköisemmin dementiaan.
 - Heillä on vähemmän haurautta vanhemmalla iällä, he kokevat vähemmän yksinäisyyttä ja kroonista kipua sekä masennusta.
 - Kokevat hyvinvointinsa paremmaksi.
 - He elävät pidempään.
 - **Masennus:** Yli 50-vuotiailla aikuisilla, joilla ei ollut masennusta, oli 32 prosenttia pienempi riski sairastua seuraavien 10 vuoden aikana, jos he osallistuivat kulttuuritoimintaan, kuten kävivät museoissa tai kulttuuritilaisuuksissa muutaman kuukauden välein. Riski pieneni edelleen (48 %), jos he osallistuivat kuukausittain tai useammin.

Fancourt D, Bone JK, Bu F, Mak HW, Bradbury A. [The Impact of Arts and Cultural Engagement on Population Health: Findings from Major Cohort Studies in the UK and USA 2017 – 2022](#). London: UCL; 2023 March.

Yhteenveto väestötasolla

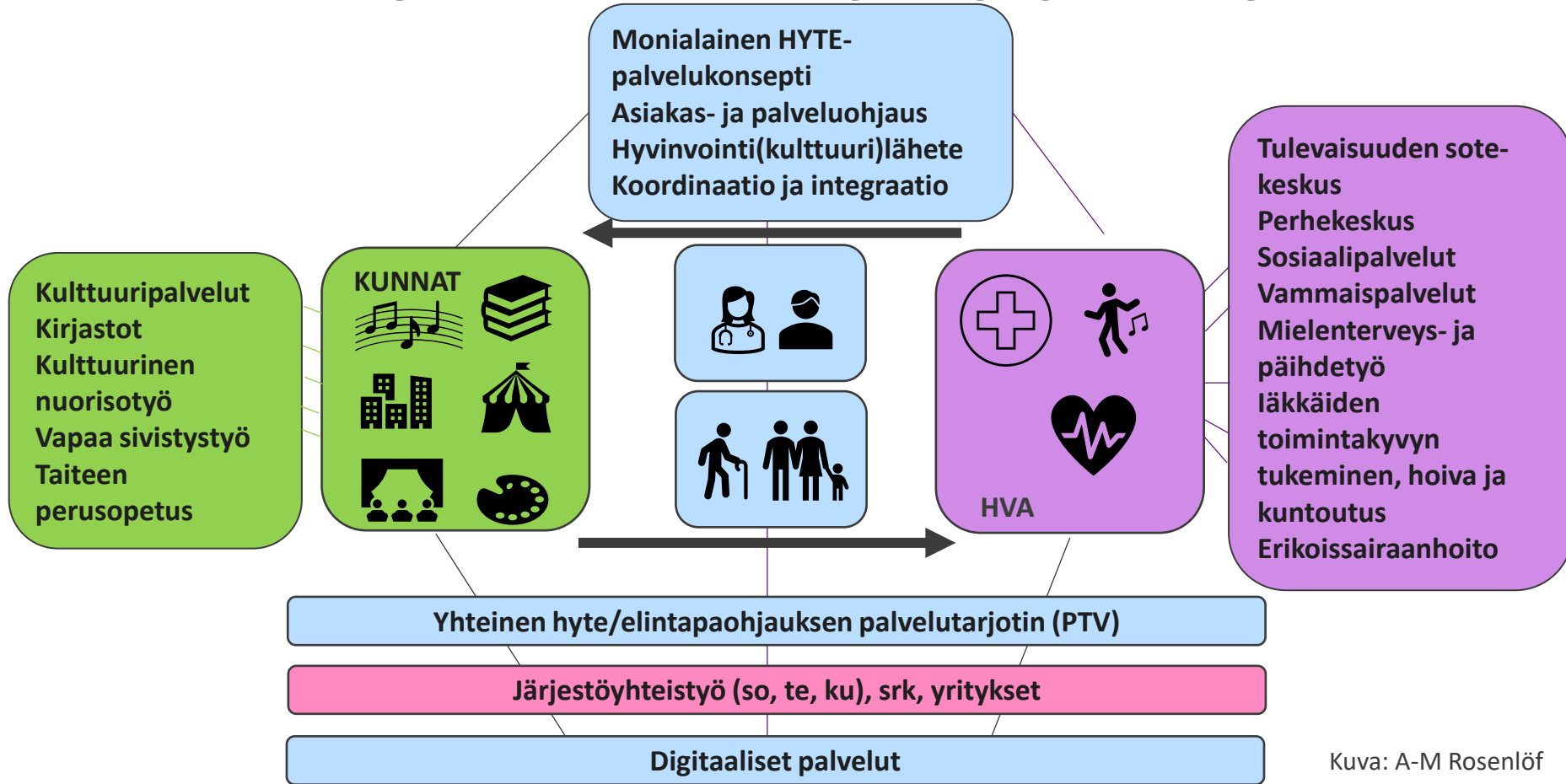
- Taiteen terveysvaikutukset eivät rajoitu vain räätälöityihin kulttuurihyvinvointipalveluihin vaan päivittäiseen taide- ja kulttuuriosallistumiseen koko elämän ajan.
- Kulttuurisesti aktiiviset ihmiset elävät pidempään.
- Sosioekonomisesti heikommassa asemassa olevat, miehet ja vähemmistöt osallistuvat vähemmän, vaikka terveyshyödyt heille olisivat erityisen kannattavia.
- Yksinäiset kokivat, että heille on vähemmän mahdollisuuksia osallistua.
- Miten ihmisten osallistumista voisi lisätä?



Ajankohtaista yhteistyötä kulttuurihyvinvointialan kehittämässä

- [Monialainen HYTE-palvelukonsepti](#)
- Kirjasto + kulttuuri, vahvempi yhteistyö hytessä
- [Kulttuurihyvinvoinnin yhteistyöryhmä Taiku3 -yhteenveto toimikaudesta](#)
- Tarjonnan kasvattamisesta kysynnän kasvattamiseen ([Kulttuurin ja liikunnan hyvinvointivaikutukset osaksi päätöksenteko- ja ohjausjärjestelmää](#), Kivelä, Hyssälä, Backman et al 2023)

Kulttuurihyvinvointi on yhdyspintatyötä



Lisätietoa:

- [Taikusydän –
Kulttuurihyvinvoinnin
valtakunnallinen yhteyspiste](#)
 - [Tilaa uutiskirjeemme!](#)
 - Avoin verkkokurssi [Kulttuurihyvinvoinnin
perusteet](#) (3 op)
 - [Esityksen pohjana käytetty
tutkimus](#) (2022)
 - [Nordic Journal of Arts,
Health and Culture](#)

