

RAPORTTEJA 107

KULTTUURINEN HUOLENPITO

NÄKÖKULMIA KULTTUURISTEN HYVINVOINTIPALVELUIDEN
KEHITTÄMISEEN LAPUAN KAUPUNGISSA

AAPO JUMPPANEN JA ILONA HEIKKINEN



KULTTUURINEN HUOLENPITO

NÄKÖKULMIA KULTTUURISTEN HYVINVOINTI- PALVELUIDEN KEHITTÄMISEEN LAPUAN KAUPUNGISSA

AAPO JUMPPANEN JA ILONA HEIKKINEN



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



Julkaisija Helsingin yliopisto
Ruralia-instituutti
www.helsinki.fi/ruralia

Kampusranta 9 C
60320 SEINÄJOKI

Lönnrotinkatu 7
50100 MIKKELI

Sarja Raportteja 107

Kannen kuva Nina Harjunpää

ISBN 978-952-10-8475-1 (pdf)

ISSN 1796-0630 (pdf)

ESIPUHE

Hyvinvoinnin ja kulttuurin välinen suhde on herättänyt runsaasti keskustelua Suomessa ja maailmalla. Etelä-Pohjanmaalla kulttuurin hyvinvointivaikutuksista ollaan oltu kiinnostuneita maakuntatasolla jo vuosia. Myös tietyt alueen kunnat ovat ottaneet aihepiirin omakseen. Erityisesti Lapuan kaupunki on ollut aktiivinen toimija. Lapuan kaupunki toimi myös päätoteuttajana Kulttuurinen huolenpito-hankkeessa, jonka osana tämä *Kulttuurinen huolenpito – Näkökulmia kulttuuristen hyvinvointipalveluiden kehittämiseen Lapuan kaupungissa* – raportti on toteutettu. Hankkeen päärahoitus on tullut Euroopan Unionin Leader-varoista. Rahoituksen on myöntänyt Aisapari ry.

Raportissa esitellään kulttuurin ja hyvinvoinnin välistä yhteyttä alan tutkimuskirjallisuuden valossa. Tämän lisäksi tutustutaan kotimaisiin ja kansainvälisiin esimerkkeihin niistä keinoista, joiden avulla voidaan tuottaa kulttuurisia hyvinvointipalveluita. Raportin loppupuolella hahmotellaan sitä, kuinka hyvinvointia voitaisiin lisätä Lapuan kaupungissa kulttuurin keinoin.

Kiitämme kaikkia tämän raportin valmistelussa auttaneita tahoja Helsingin Yliopiston Ruralia-instituutissa, sekä Lapuan kaupungissa. Erityiset kiitokset osoitamme Lapuan kaupungin kulttuuritoimen Esa Honkimäelle sekä Michelle Appea-Mustolalle rakentavasta yhteistyöstä.

Tekijät

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ	7
ABSTRACT	8
JOHDANTO	9
1. KULTTUURIN JA HYVINVOINNIN VÄLINEN YHTEYS TUTKIMUSKIRJALLISUUDEN VALOSSA	10
1.1 Kulttuuri ja hyvä elämä	10
1.2 Voimaa yhteisöllisyydestä - kulttuurin suotuisat vaikutukset yhteisöille ja sosiaaliselle pääomalle	11
1.3 Kulttuuritoiminnan vaikutukset yksilöiden hyvinvoinnille ja elämänlaadulle	11
1.4 Kulttuuritoiminnan vaikutukset fyysiseen ja koettuun terveyteen	12
1.5 Kulttuurin terveystaloudellisista vaikutuksista	14
1.6 Monimuotoiset kulttuurin hyvinvointivaikutukset: hyvä syy elää	15
2 KULTTUURISTEN HYVINVOINTIPALVELUIDEN KEHITTÄMINEN SUOMESSA JA MUUALLA	16
2.1 Kulttuurireseptit kulttuurisina hyvinvointipalveluina	18
2.2 Esimerkkejä kulttuuristen hyvinvointipalveluiden toteuttamisesta kuntatasolla ...	20
3 MITEN LISÄTÄ HYVINVOINTIA KULTTUURIN KEINAIN LAPUALLA?	22
3.1 Vanhemmuuden vahvistaminen	23
3.2 Kuntalaisten oman vastuunoton tukeminen	24
3.3 Yhteisöllisyyden lisääminen	25
3.4 Päihdehaittojen (tupakka, alkoholi) ehkäisy	28
3.5 Kansansairauksien (sydän- ja verisuonisairaudet, mielenterveysairaudet, diabetes, muistisairaudet) vähentäminen	29
LÄHTEET	32

TIIVISTELMÄ

Niin meillä Suomessa kuin muuallakin läntisessä maailmassa ajatus kulttuuristen hyvinvointipalveluiden luomisesta on pitkälti kytkeytynyt laajoihin yhteiskunnallisiin kehityskulkuihin: ikääntyvän väestön terveyden ja toimintakyvyn ylläpitämiseen sekä moninaisten sosiaalisten ja terveydellisten ongelmien ennaltaehkäisyyn. Viime vuosina heikentynyt taloustilanne on myös johtanut tilanteeseen, jossa valtion ja kuntien päättäjät entistä enemmän vaativat kulttuurin toimijoilta perusteluja ja näyttöjä kulttuurin hyödyistä yhteiskunnalle. Yksi keskeinen kulttuuritoiminnan resursoinnin perustelu voidaan osoittaa löytyvän hyvinvointi- ja terveysnäkökulmista, jolloin yhteyksien luominen kulttuurisektorin ja hyvinvointisektorin välille on tärkeää.

Kulttuurin hyvinvointivaikutuksia käsittelevät tutkimukset osoittavat, että ahkeralla ja monipuolisella kulttuurin harrastamisella on myönteisiä vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin. On voitu osoittaa, että kulttuuritoiminta parantaa ihmisten kokemaa fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia ja pidentää elinikää. Ihmisten parantunut terveydentila näkyy myös taloudellisena hyötynä, kun terveydenhuoltokulut pienenevät.

Kulttuuristen hyvinvointipalveluiden tuottamisesta on saatu hyviä kokemuksia niin meillä Suomessa kuin muuallakin maailmassa. Tärkeätä näiden palveluiden järjestämisessä on kulttuurin laaja kytkentä muuhun yhteiskunnalliseen toimintaan yli sektori- ja toimialarajojen. Myös Lapualla kulttuurin ja hyvinvoinnin yhdistäminen ja ylläpitäminen edellyttää eri toimialojen ja palveluiden tuottajien yhteistyötä. Usein perinteisesti jakautuneissa kuntaorganisaatioissa ei ole valmiita yhteistyön rakenteita. Tarvitaan tiivistä yhteistyötä toimialojen ja toimijoiden kesken, että saadaan luotua uusia toimintamalleja. Myös verkostoituminen kansallisesti ja kansainvälisesti erilaisiin kun-

tien välisiin hyvinvointiverkostoihin tarjoaa uusia näkökulmia toiminnan kehittämiseen.

Koska Lapua on vahva kulttuurikaupunki, olisi kulttuuritoimen mahdollista kehittää sosiaali- ja terveyspalveluiden kanssa yhteinen ohjelma hyvinvoinnin edistämiseksi. Ohjelman laatimisen yhteydessä määriteltäisiin kohderyhmät, joille sitten tarjottaisiin terveyden, hyvinvoinnin ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden aktiviteetteja kulttuurikeskus Vanhan Paukun alueella. Kohdennettujen toimenpiteiden lisäksi järjestettäisiin myös monipuolisia yhteistilaisuuksia, jotka kasvattaisivat kaupungin asukkaiden yhteisöllisyyttä. Yksi mahdollisuus rakentaa hyvinvoinnin ohjelmaa, olisi suoraan kohdentaa se vastaamaan Lapuan kaupungin strategian päivittämissä prosessissa yhteydessä esille tuotuihin hyvinvoinnin kehittämisen haasteisiin, kuten vanhemmuuden vahvistamiseen, kuntalaisten oman vastuunoton tukemiseen, yhteisöllisyyden lisäämiseen ja kansansairauksien vähentämiseen.

Toimenpiteitä Lapuan kulttuuri-, sosiaali- ja terveystoimien yhteiseen hyvinvoinnin ohjelmaan voisivat olla esimerkiksi kulttuurireseptitoiminnan aloittaminen syrjäytymisen ehkäisemiseksi, johon voitaisiin hakea mallia Turun ja Vaasan kokemuksista. Myös erilaisia yhteisötaitetapahtumia voitaisiin järjestää. Nuorille voitaisiin puolestaan tarjota esimerkiksi päihteettömiä tapahtumia ja lapsiperheille aikuisen ja lapsen välistä vuorovaikutusta vahvistavaa yhteistä kulttuuritoimintaa kuten värikylypyjä. Ikäihmisille voitaisiin tarjota muistisairauksia ennaltaehkäisevää ja hoitavaa kulttuuritoimintaa.

Kulttuurin mahdollisuudet edistää ihmisten hyvinvointia ovat moninaiset. Tarvitaan kuitenkin päämäärätietoista työtä, että mahdollisuudet muuttuvat arjen todellisuudeksi.

ABSTRACT

In today's Finland, the deteriorating economic situation has led to a point where political decision-makers on national and municipal level are asking, "What is the benefit of providing cultural services for citizens?" One counter argument is that culture supports the well-being of people.

The latest research shows that frequent participation in cultural activities has positive effects on the well-being of people. It has been shown that culture improves both physical and mental health. Culture even contributes to long life. Improved health turns into an economic gain for the society, when the cost of the public health care decreases.

Specialized cultural well-being services or cultural care services that combine welfare and health services with cultural services have been created in Finland and abroad. Organizing these services demand wide societal co-operation across the different sectors and actors of society.

In the town of Lapua the creating of cultural care services demand close co-operation within the municipal organization itself, especially between welfare and health services and cultural service. Close ties with third sector associations are also needed and the private sector should be inclu-

ded as well. National and international networking is also important for gaining new ideas and to learn how other municipalities have created cultural care services.

One option to develop cultural care services in Lapua is to create a special "culture for health" – programme; the aims of this would be connected to the development strategy of the city. This programme would be prepared jointly by the town's cultural services and welfare and health services. Certain target groups would be selected and cultural care services would be provided solely to these groups. In addition to specialized cultural care services, the programme would include activities aimed at the strengthening of the social capital of the inhabitants of Lapua.

Actions of the culture for health – programme could be for example cultural recipes for mental health patients and long-term unemployed, community art events for the elderly people or colour workshop's for babies and their parents.

Culture can advance the well-being of people in many ways; however, determined work is needed to change these opportunities to reality in everyday life.

JOHDANTO

Lapua on kasvava, energinen, monipuolisten palveluiden, kulttuurin sekä viihtyisän ympäristön kansainvälistyvä kaupunki, jonka usko tulevaisuuteensa on vahva. (Lapuan kaupungin strategia vuoteen 2020, 4)

Tällä visiolla kuvataan Lapuan kaupungin strategiassa tulevaisuuden tavoitetilaa. Kaupungin kulttuurielämän kehittämisen kannalta visio on hyvin positiivinen, onhan kaupunki selvästi ilmaissut halunsa profiloitua kulttuurin saralla. Visiolle on olemassa myös vahvat perusteet. Etelä-Pohjanmaan ja myös koko Suomen mittakaavassa Lapua on vahva kulttuurikaupunki. Erityisen merkittävä tekijä kulttuurielämän kehittämisessä on Vanhan Paukun kulttuurialue, joka palvelee niin kunnan kulttuuripalveluiden tuotantoa, järjestöjä kuin myös luovien alojen yrittäjiä ja matkailun tarpeita (Lapuan kaupungin strategia vuoteen 2020, 5; Lapuan kulttuuristrategia 2012–2020, 5-6)

Lapuan kaupungin strategiassa kulttuuritoimen tehtäväksi on asetettu erityisesti asukkaiden viihtyisyyden lisäämisen, sekä suvaitsevaisuuden, luovuuden ja yhteisöllisyyden kehittäminen (Lapuan kaupungin strategia vuoteen 2020, 9). Lapualla kulttuurielämän kehittämisen tueksi on myös laadittu oma kulttuuristrategia. Strategian mukaan kulttuuri on luovuuden, yhteisöllisyyden ja hyvinvoinnin lähde sekä kaupungin vetovoimatekijä (Lapuan kulttuuristrategia 2012–2020, 2). Kulttuuristrategiassa esille tuotu kulttuurinen hyvinvointitulottuvuus ja sen kehittäminen kytkeytyy myös laajempaan kaupungin strategiaan, jossa korostetaan asukkaiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä (Lapuan kaupungin strategia vuoteen 2020, 8). Tavoite hyvinvoinnin edistämisestä kulttuurin keinoin on ilmaistu selkeästi myös Lapuan

kaupungin talousarvion ja taloussuunnitelman (2013) kulttuuripalveluita kuvaavassa osiossa (Lapuan kaupungin talousarvio ja taloussuunnitelma 2014–2015, 46).

Tämän raportin tarkoituksena on esitellä kulttuurin terveysvaikutuksiin liittyvää tutkimuskirjallisuutta sekä menetelmä- ja hanke-esimerkkejä kulttuurisista hyvinvointipalveluista. Raportissa myös pohditaan, kuinka Lapuan kaupungin kulttuuripalveluita voitaisiin kehittää hyvinvoinnin ja terveyden näkökulmasta. Raportti on osa Euroopan unionin Leader-rahoituksella toteutettua Kulttuurinen huolenpito – hanketta. Rahoituksen on myöntänyt Aisapari ry. Raportin tietosisällöstä vastaavat Helsingin yliopiston Ruralia-instituutti ja Lapuan kaupunki.

Raportti on kolmiosainen. Se alkaa katsauksella kulttuurin hyvinvointivaikutuksista tehtyyn tutkimukseen. Tämän jälkeen esitellään niitä menetelmiä ja hankkeita, joiden avulla on tuotettu kulttuurisia hyvinvointipalveluita Suomessa ja maailmalla. Tässä yhteydessä myös esitetään suosituksia esiteltyjen menetelmien hyödyntämisestä Lapuan kaupungissa. Lopuksi pohditaan, miten Lapuan kaupungin kulttuuritoimi voisi tukea tulevaa kaupungin hyvinvoinnin kehittämiseen tähtäävää strategiaa. Erityistä huomiota kiinnitetään kysymyksiin siitä, kuinka kulttuuripalvelut voisivat omalta osaltaan olla tukemassa strategiatyössä esille nostettuja teemoja kuten: Vanhemmuuden vahvistamista, kuntalaisten oman vastuunoton tukemista, yhteisöllisyyden lisäämistä, päihdehaittojen (tupakka, alkoholi) ehkäisyä, kansansairauksien kuten sydän- ja verisuonitautien, mielenterveys sairauksien, diabeteksen sekä muistisairauksien vähentämistä (Lapuan kaupungin pyyntö kannanotoista kaupungin strategiaan 2013).

1. KULTTUURIN JA HYVINVOINNIN VÄLINEN YHTEYS TUTKIMUSKIRJALLISUUDEN VALOSSA

Kulttuurin, taiteen sekä ihmisten fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin välistä yhteyttä on tarkasteltu lukuisilla tieteenaloilla ja aiheesta on kirjoitettu kohtuullisen paljon. Tämä ei ole ihme, sillä Turun yliopiston kulttuurisen terveyden ja hyvinvoinnin professorin Marja-Liisa Honkasalon mukaan taiteen terveysvaikutuksia pohditaan tällä hetkellä laajasti koko läntisessä maailmassa. Honkasalon mukaan näitä pohdintoja tekevät maailmalla lähinnä yksittäiset tutkija- tai taitelijaryhmät, ja vain Suomessa tämä toiminta on laajentunut valtiolliseksi ohjelmaksi saakka (Taiteesta hyvinvointia 2013, 31). Suomea voidaan siis pitää terveyden ja hyvinvoinnin yhdistämisen edelläkävijämaana.

Seuraavan kirjallisuustarkastelun avulla luodaan yleiskatsaus siihen, millaisista teoreettisista lähtökohdista kulttuurin hyvinvointivaikutuksia on tutkittu meillä ja muualla. Katsauksessa keskitytään erityisesti siihen, miten eri tutkimuksissa on kuvailtu niitä vaikutusmekanismeja, joiden kautta taide ja kulttuuri parantavat ihmisten hyvinvointia. Päähuomio on ennen kaikkea kulttuurin ennaltaehkäisevässä roolissa. Tässä yhteydessä ei siis niinkään käsitellä taiteen hyödyntämistä sairauksien hoitamisessa, joskin taiteen merkitystä sairaalaympäristön kohentamisessa kuvataan lyhyesti.

Kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on johdattaa raportin lukijat lyhyesti siihen yhteiskuntatieteelliseen ja lääketieteelliseen tutkimukseen, jossa on tarkasteltu kulttuuritoimintaan osallistumisen vaikutuksia hyvinvointiin. Kulttuuritoimintaan osallistumisella tarkoitetaan tässä selvityksessä jonkin vakiintuneen taidemuodon tai kulttuuritoiminnan harjoittamista itse tai sen kokemista yleisön roolissa (vrt. Nummelin 2011, 1). Katsauksen tarkoituksena on sekä selvittää peruskäsitteiden välistä suhdetta tutkimuksen näkökulmasta että ennen kaikkea osoittaa se monimuotoisuus ja osittainen tulosten monitulkintaisuus, joka luonnehtii kulttuurin ja hyvinvoinnin välistä tutkimusta.

1.1 KULTTUURI JA HYVÄ ELÄMÄ

Mahdollisuus kulttuuritoimintaan osallistumiseen ja itseilmaisuun kuuluvat ihmisen perusoikeuksiin (Unesco 2005, 1–6). Kulttuurin merkitys ihmisen hyvälle elämälle on siis perustavanlaatuinen asia: ihminen, jolta viedään oikeus harjoittaa kulttuuria, menettää osan ihmisyydestään.

Suomalaisen sosiologin Erik Allardtin mukaan ihmisen hyvinvointi on kokonaisvaltainen ilmiö, johon liittyy useita eri osatekijöitä. Allardtin mukaan elämänlaatu sisältää kaiken sen, mikä saa ihmisen voimaan hyvin. Siihen kuuluvat niin aineellinen elintaso, sosiaaliset suhteet, mielekkyyden kokeminen sekä viihtyisäksi koettu elinympäristö. Elämänlaatu on Allardtin mukaan lähellä hyvinvoinnin käsitettä, johon hänen mukaansa kuuluvat elintaso (*“having”*), sosiaaliset suhteet tai yhteisyysuhteet (*“loving”*) sekä vieraantumisen vastakohta, mielekäs oleminen ja itsensä toteuttaminen (*“being”*). Allardtin mukaan hyvinvointi on jaettavissa kahteen luokkaan: objektiiviseen (mm. aineellinen elintaso ja terveys) ja subjektiiviseen hyvinvointiin (koettu hyvinvointi), jotka molemmat ovat yhtä lailla merkittäviä tekijöitä hyvinvoinnin saavuttamisessa. Allardtin havaintojen mukaan ihmisten kokemaa objektiivista ja subjektiivista hyvinvointia ovat sangen riippumattomia tekijöitä ihmisen elämässä. Toisin sanoen esimerkiksi korkea objektiivinen elintaso ei takaa elämänlaadultaan hyvää elämää, jos sitä ei koeta subjektiivisesti mielekkääksi. (Allardt 1976, 9–10, 18.)

Allardtin esimerkkiä mukailien voidaan kulttuurin ja taiteen merkitys hyvälle elämälle nähdä nimenomaan subjektiivisen hyvinvoinnin kautta. Taiteen tekemisen ja kulttuuriharrastusten kautta ihmiselle tarjoutuu kanavia ilmaista itseään, ja taiteen seuraaminen puolestaan tarjoaa mahdollisuuden peilata omia tuntemuksiaan ja hahmottaa elämänsä olipa sitten kyseessä taidenäyttelyssä käynti, teatteriesityksen seuraaminen tai kaunokirjallisuuden lukeminen.

Sanna Nummelinin (2011) mukaan kulttuurin hyvinvointivaikutuksia koskeva tutkimus voidaan jakaa neljään luokkaan. Ensimmäisen luokan muodostavat tutkimukset, joiden keskeisenä aihepiirinä on kulttuuritoiminnan sosiaalinen ja yhteisöllinen luonne. Toisen luokan muodostavissa tutkimuksissa tarkastellaan puolestaan kulttuuritoiminnan vaikutuksia hyvinvoinnille ja elämänlaadulle. Kolmanteen luokkaan kuuluvat tutkimukset, joissa käsitellään kulttuuritoiminnan ja harrastusten vaikutuksia fyysiseen sekä koettuun terveyteen. Neljäs luokka koostuu tutkimuksista, joissa suhtaudutaan kriittisesti kulttuurin hyvinvointivaikutuksiin tai on esitetty kannanottoja aihepiiristä tehtyyn tutkimukseen. Tässä kirjallisuuskatsauksessa seurataan Nummelinin luomaa jakoa soveltuvin osin siten, että neljäs luokka on sulautettu osaksi kolmen ensimmäisen luokan sisältöjä.

1.2 VOIMAA YHTEISÖLLISYYDESTÄ - KULTTUURIN SUOTUISAT VAIKUTUKSET YHTEISÖILLE JA SOSIAALISELLE PÄÄOMALLE

Markku T. Hyypän ja Juhani Mäen (2003) mukaan kulttuurin terveyttä edistävä vaikutus perustuu sosiaaliseen osallistumiseen, joka lisää ihmisten hyvinvointia. Hyypän (2010) mukaan sosiaalisen osallistumisen kautta syntyvää sosiaalista pääomaa voidaan kuvata sellaisilla sanoilla, kuten mehenki, luottamus ja vastavuoroisuus, jotka kaikki lisäävät kansalaisten osallistumista. Kulttuurin harrastaminen ei sinällään hänen mukaansa lisää ihmisten terveyttä, vaan kulttuuritoiminnan sosiaalisuus, yhteisöllisyys ja yhteenkuuluvuuden tunte ovat ne tekijät, jotka edistävät terveyttä (Hyypä 2007). Kulttuurin hyvinvointia lisäävä vaikutus perustuu tässä katsannossa osallistumisen tarjoamiin sosiaalisiin tilanteisiin ja niiden voimaannuttavaan vaikutukseen (Nummelin 2011, 2).

Aktiivinen osallistuminen kansalaistoimintaan kuten talkootöihin tai yhteisölliseen kulttuuritoimintaan kuten kuorossa laulamiseen kartuttaa Hyypän (2002) mukaan sosiaalista pääomaa ja parantaa ihmisten terveyttä. Yhteisöllisten kulttuuriharrastusten on todettu muun muassa lisäävän yli 65-vuotiaiden fyysistä ja psyykkistä terveyttä, vähentävän lääkärikäyntejä ja lääkkeiden käyttöä sekä yksinäisyyttä (Cohen et al. 2006, 726, 733). Vastaavasti vähäisen sosiaalisen pääoman on todettu olevan yhteydessä kokemuksiin heikoksi

koetusta terveydestä (Nummelin 2011, 3).

Kanadalainen Sharon Jeannotte (2003 ja 2006) on havainnut tutkimuksissaan, että erilaiset taide- ja kulttuuriprojektit lisäävät ja parantavat merkittäväällä tavalla yhteiskuntaan ja yhteisöön kiinnittymistä. Kulttuurin avulla voidaan hänen mukaansa myös lisätä laajemminkin yhteiskunnan sosiaalista ja kulttuurista pääomaa ja koheesiota, millä voidaan nähdä olevan suoria vaikutuksia myös kokonaisten kansakuntien ja väestöryhmien hyvinvointiin. Esimerkiksi Hyypän ja Mäen vuonna 2003 julkaiseman artikkelin mukaan Pohjanmaan rannikon suomenruotsalaisten muuta väestöä pidempi elinikä selittyy suomenkielistä väestöä yhteisöllisemmällä kulttuurilla, jossa vapaaehtoiseen järjestötoimintaan osallistuminen on yleisempää, ystävaverkostot kattavampia ja harrastustoimintaan osallistuminen yleisempää (Hyypä & Mäki 2003, 770).

1.3 KULTTUURITOIMINNAN VAIKUTUKSET YKSILÖIDEN HYVINVOINNILLE JA ELÄMÄNLAADULLE

Sekä kulttuurin kuluttamisella että kulttuuritoimintaan osallistumisella on havaittu olevan positiivisia vaikutuksia yksilöiden elämänlaadun ja terveyden kannalta. Hanna-Liisa Liikasen (2003 ja 2010) mukaan taide- ja kulttuuritoiminnan vaikutukset ihmisten hyvinvointiin voidaan tiivistää neljään kokonaisuuteen. Taide ensinnäkin tarjoaa mahdollisuuden kokea merkityksellisiä esteettisiä kokemuksia ja tunteita. Toiseksi, ihmiset, jotka ovat taiteen kanssa tekemisissä, kokevat oman terveytensä paremmaksi ja elämänsä tyydyttäväksi. Kolmanneksi, taideaktiviteetit lisäävät yhteisöllisyyttä ja verkostoja, joiden avulla yksilö voi paremmin hallita omaa elämäänsä. Neljänneksi, taide tekee asuin- ja työympäristöistä miellyttävämpiä ja houkuttelevampia.

Joidenkin tutkimusten mukaan kulttuuritoiminnan positiiviset vaikutukset hyvinvoinnille ja elämänlaadulle keskittyvät tiettyihin sosiaalisiin ryhmiin. Reijo Viitasen (1999) mukaan ihmisen hyvä sosiaalinen asema ja erityisesti korkeakoulutus näyttäisivät olevan yhteydessä aktiiviseen ja monipuoliseen kulttuurin harrastamiseen sekä itsensä ilmaisemiseen, kun taas vähän koulutusta saaneet henkilöt ovat Viitasen mukaan yleensä selvästi passiivisempia. Koulutus yksinomaan ei välttämättä selitä eroa, vaan kysymys on myös varalli-

suudesta. Esimerkiksi työttömien ja opiskelijoiden mahdollisuuksia käyttää kulttuuripalveluja rajoittavat taloudelliset syyt (Viitanen 1999, 14, 23–24, 55, 66). Myös William W. Dressler ja James R. Bindon ovat omista tutkimuksissaan havainneet, että yksilön alhainen sosioekonominen asema kasvattaa sairauden kokemisen riskiä (Dressler & Bindon 2000, 258). Myös Cecilia von Otterin mukaan kulttuurin terveysvaikutuksia tarkastelu ei ole yksiselitteistä, vaan kulttuuria paljon harrastavilla ihmisillä on vähän harrastavia parempi sosiaalinen asema ja vahvempi taloudellinen tilanne, minkä puolestaan on todettu johtavan parempaan terveyteen (von Otter 2008, 7).

Mahdollisuudet päästä osalliseksi kulttuurin hyvinvointia parantavasta vaikutuksesta saattavat siis ainakin osittain olla sidottuna kansalaisten yhteiskunnalliseen asemaan ja varallisuuteen. Tämä havainto tulisi huomioida erityisesti silloin, kun pyritään edistämään monipuolisesti kaikkien väestöryhmien hyvinvointia kulttuuritarjontaa lisäämällä. Kansallisella tasolla tähän haasteeseen onkin havahduttu, ja esimerkiksi opetus- ja kulttuuriministeriön tukema Kulttuuria kaikille-palvelu pyrkii tarjoamaan tietoa kulttuuritoimijoille muun muassa saavutettavuuteen ja kulttuurien välisen osaamisen liittyvissä kysymyksissä.

1.4 KULTTUURITOIMINNAN VAIKUTUKSET FYYSISEEN JA KOETTUUN TERVEYTEEN

Erilaisten kulttuuri- tai taidemuotojen vaikutuksia ihmisten terveydelle on tutkittu myös fysiologisten ja koettujen terveysvaikutusten kautta. Esimerkiksi kulttuuritoiminnassa mukana olevien ihmisten niin sanottujen hyvinvointihormonien arvojen on todettu olevan kulttuuriharrastamattomia korkeammat, samaan aikaan kun heidän verenpainearvonsa ovat muita alhaisemmat (Konlaan 2001).

Erilaisten kulttuurimuotojen vaikutuksesta fyysiseen ja koettuun terveyteen on tehty useita tutkimuksia. Ruotsissa on tutkittu muun muassa laulamisen vaikutusta terveydelle (Grape, Sandgren, Hansson, Ericsson & Theorell 2003). Tutkimuksessa vertailtiin laulamisen ammattilaisten ja harrastajalaulajien laulutunneilla mitattuja fysiologia hyvinvointivaikutuksia kuten muun muassa sydämensykettä ja tiettyjä hormonitasoja. Tämän lisäksi tutkittiin koettuja hyvinvointivaikutuksia, kuten esimerkiksi energisyyttä ja rentoutumisen

tuntemuksia (emt. 65). Saadut tulokset osoittivat, että vahvasti tavoiteorientoituneet ammattilaulajat keskittyivät laulamisen teknisiin yksityiskohtiin ja rentoutuivat merkittävästi vähemmän kuin harrastajat, jotka käyttivät laulutunteja itseilmaisun ja itsensä toteuttamiseen (emt. 65). Ammattilaulajien keho oli paremmin harjaantunut laulamiseen, mutta heidän kokemansa hyvinvointivaikutukset jäivät tästä huolimatta harrastajia vähäisemmiksi (emt. 73). Voidaankin olettaa, että koetun hyvinvoinnin ero johtui erilaisesta sosiaalisesta tilanteesta, joka asetti ammattilaulajille sosiaalisia paineita, kun taas harrastajien ei tarvinnut kantaa ammatillista vastuuta omasta suorituksestaan.

Eija Vähälä (2003) on tutkinut käsitöiden tekemisen yhteyttä psyykkiseen hyvinvointiin. Vähälän tutkimuksessa käsityöprosessi nähtiin keinona ylläpitää elämänhallintaa ja psyykkistä hyvinvointia. Yksi tutkimuksen lähtöajatuksista oli selvittää käsitöiden tekemiseen liittyviä emootioita ja motivaatioita sekä näiden yhteyttä fysiologisiin muutoksiin ihmisen elimistössä. Tutkimuksen tarkoituksena oli myös osaltaan koota tietoa luovan käsityöprosessin hyödyntämisestä psyykkisen hyvinvoinnin lisäämisessä. (Vähälä 2003, 6–8.)

Tutkimuksessa seurattiin neljää koehenkilöä, joille käsityöharrastaminen oli säännöllistä ja vapaa-ajalla tapahtuvaa. Käsityöharrastajat eivät olleet ammattilaisia, eikä heillä ollut tarkoitusta saada taloudellista hyötyä käsitöiden tekemisestä. Tutkimus toteutettiin siten, että kahden päivän ajan koehenkilöiden sydämen sykettä seurattiin EKG-seurantalaitteella. EKG-sensorit rekisteröivät koehenkilön sydämen sykettä ja sydämen kautta kulkevan veren määrää. Sähköiseen muotoon tallentunut rekisteröinti voitiin tulostaa myöhemmin paperille sydänsähkökäyränä. Samanaikaisesti koehenkilöiden piti toteuttaa vapaa-ajallaan omien suunnitelmien mukaisesti pienimuotoinen neulontatuote. Koe tehtiin kahdesti niin, että koepäivien välillä oli yksi tai kaksi viikkoa. EKG-seurannan lisäksi käsityöharrastajat saivat raportoida luovaa prosessia ja tuntemuksiaan puhuen ääneen nauhuriin. (Vähälä 2003, 6–8, 133.)

Tutkimuksessa ilmeni, että materiaalien, värien ja muotojen kanssa työskentely todennäköisesti lisää kuvittelukykyä ja positiivisia tunnetiloja. Käsin tekeminen vielä korostaa tunnetiloille herkistymistä. Luovan prosessin aikana ihminen kokee niin positiivisia kuin negatiivisiakin tunteita, kuitenkin tässä tutkimuksessa neulominen synnytti enemmän ilon ja onnistumisen tunteita. Koehenkilöiden mieli rauhoittui neulomisen aikana. Tutkimuksesta myös ilmeni, että positiivisten emootioiden aikana syke rauhoittui. Negatiiviset emootiot

puolestaan kiihdyttivät koehenkilöiden sykkettä. Neulomisen aikana hyvän olon ja tyytyväisyyden tunteet sekä tekemisestä nauttiminen vahvistuivat. Lisäksi neulominen rentoutti koehenkilöitä. Vähälä toteaaakin, että käsityön tekeminen voi olla ihmiselle väline toteuttaa luovuuttaan. Samalla tarjoutuu mahdollisuus tulla omaksi itsekseen, hyväksyä itsensä ja tuntea tervettä itsetuntoa. Käsityöprosessin aikana yksilö saa tuotetuksi konkreettisen tuotteen, josta voi itse nauttia ja jota voi esitellä muille. (Vähälä 2003, 184–187.)

Tutkittaessa kulttuuritapahtumiin osallistumisen, kirjojen sekä aikakauslehtien lukemisen, musiikin tekemisen ja kuorossa laulamisen vaikutuksia ihmisen terveydelle on havaittu, että tämäntyyppisiä kulttuuriaktiiviteetteja harrastavat ihmiset näyttäisivät elävän pidempään kuin niitä harvoin harrastavat (Bygren, Konlaan & Johansson 1996, 1579). Toisaalta kulttuurin harrastaminen ei aina välttämättä paranna elämänlaatua, vaan tietyissä tapauksissa yksilö voi menettää todellisuudentajunsa ja identifioitua epäsosiaaliseen käytökseen (emt., 1578). Vaikuttaa myös siltä, että jotkut kulttuurielämän muodot voivat tarjota toisia enemmän hyvinvointivaikutuksia (Konlaan, Bygren & Johansson 2000). Ruotsissa tehdyssä tutkimuksessa on esimerkiksi voitu osoittaa, että elokuvissa, konserteissa, museoissa ja taidenäyttelyissä käymisellä on ihmisten ennen aikaista kuolleisuutta vähentävä vaikutus, kun taas teatterissa tai jumalanpalveluksessa käymiselle tai urheilutapahtumaan katsojana osallistumisella, lukemisella tai musiikin tekemisellä ei ole samanlaisia positiivisia vaikutuksia terveyteen (emt. 174). Vaikka mitään suoraa mekanismia kulttuurin ja hyvinvoinnin välillä ei voitu tässäkin tutkimuksessa osoittaa, saatujen tulosten on kuitenkin arvioitu viittaavan siihen, että kulttuurin terveysvaikutukset ovat ilmeisimmät ei-verbaalisten taidevirikkeiden kuten kuvien, esineiden ja musiikin kohdalla (emt. 178). Toisaalta esimerkiksi Liverpoolin yliopistossa tehdyissä tutkimuksissa on pystytty osoittamaan, että klassinen englantilainen runous vaikuttaa positiivisella tavalla aivojen toimintaan ja tätä kautta terveyteen, joten myös sanataiteen keinoin näyttäisi olevan mahdollista vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin (Reading Shakespeare has dramatic effect on human brain 2006).

Lars Olov Bygrenin, Boinkum Benson Konlaanin sekä Sven-Erik Johanssonin (1996, 1577) mukaan kulttuurin harrastamisen pääosin positiivinen vaikutus ihmisten terveydelle saattaa perustua siihen, että kulttuuri tarjoaa keinoja käsitellä jokapäiväisiä ongelmia rakentavalla tavalla sekä antaa mahdollisuuden valmistautua mahdollisiin tule-

viin elämäntilanteisiin. Kulttuuriseen itseilmaisuun liittyviä myönteisiä vaikutuksia on havaittu esimerkiksi siinä, kuinka traumaattisista asioista puhuminen tai kirjoittaminen parantaa henkistä hyvinvointia sekä immuunijärjestelmän toimintaa ja vähentää lääkärissä käyntejä (emt. 1577). Musiikin käytöstä terapiamuotona on myös saatu hyviä kokemuksia esimerkiksi autististen lasten hoidossa sekä syöpäkipujen lievityksessä (emt. 1578).

Kulttuuritapahtumiin osallistumisen pitkäaikaisvaikutuksia (8 vuoden koejakso) koettuun terveydentilaan tutkittaessa on puolestaan löydetty viitteitä siitä, että kulttuurin positiiviset vaikutukset terveydelle voidaan saavuttaa suhteellisen nopeasti ilman pitkäaikaista kulttuurivirikkeille altistumista. Toisaalta vastaavasti näyttää myös siltä, että kulttuurin positiiviset vaikutukset koettuun terveydentilaan voidaan myös menettää suhteellisen nopeasti. (Johansson, Konlaan & Bygren 2001, 229, 233–234; Nummelin 2011, 1.) Maksimaalisten kulttuurin hyvinvointivaikutusten saavuttamisessa tärkeintä lienee siis kulttuuriärsykeiden tasainen saanti, olipa kyseessä sitten pitkä tai lyhyt aikaväli. Tämä ilmenee muun muassa siinä, että ihmisillä, jotka käyvät harvoin kulttuuritapahtumissa on peräti 60 prosenttia korkeampi riski kuolla ennen aikaisesta verrattuna niihin, jotka osallistuvat aktiivisimmin kulttuuritapahtumiin. Toisaalta mitään yleispätevää kausaalista selitystä tälle ilmiölle ei ole löydetty, eli ei voida olla varmoja siitä, että kulttuuritapahtumiin osallistuminen yksinomaan selittäisi merkittävän eron kuolleisuudessa (Johansson, Konlaan & Bygren 2001, 229). Ylipäätään kulttuurin hyvinvointi- ja terveysvaikutusten arvioinnissa joudutaan myös rajaamaan ja valitsemaan, mitä vaikutuksia halutaan mitata (Liikanen 2010, 64).

Vaikka kulttuurin suoria terveysvaikutuksia ei ole pystytty aukottomasti osoittamaan, on terveysvaikutusten taustalla olevista mekanismeista esitetty useita teorioita. Esimerkiksi Michael Jon Spencerin (1997) mukaan taideteokset herättävät tiettyjä jännitteitä, jotka yhdistyvät katselijan sisäisiin hajanaisiin jännitteisiin, ja nämä yhdistyneet jännitteet laukeavat taideteoksia katsellessa. Taiteeseen liitetyjen viestintäteorioiden mukaan taiteen hyvinvointia lisäävä vaikutus perustuu sen kykyyn konkretisoida ihmisen tunteita siten, että voimme ymmärtää omaa sisäistä maailmaamme taiteessa käytettävien symbolien kautta. Nämä symbolit kuvaavat tunteiden rakennetta, jota kirjoitettu kieli tai numerot eivät pysty kuvaamaan. Psykoanalyttisen teorian mukaan taide tarjoaa meille epäsuoran tavan kokea tyydyttämättömiä halujamme sosiaalisesti hyväksytyllä tavalla. Bio-

logisten ja psyko- neuroimmunologisten teorioiden mukaan taide puolestaan vaikuttaa keskushermostomme toimintaa stimuloivasti ja tätä kautta ehkäisee esimerkiksi infektioiden, masennuksen ja mahdollisesti myös autoimmuunisairauksien puhkeamista. (Spencer 1997, 230.)

Hyvinvoinnin edistämistä kulttuurin ja taiteen keinoin on toteutettu osana sairaanhoitoa laajalti, ja aiheesta löytyy lukuisia tutkimuksia. Esimerkkinä taiteen käyttämisestä suomalaisessa sairaalaympäristössä on Marjo-Riitta Simpasen teos *Terveyttä taiteesta* (2007), joka valottaa terveydenhuollon ja kulttuurin yhdistämistä mielekkäällä tavalla hoitotyön arjessa. Simpasen mukaan taiteen sijoittaminen sairaalatiloihin lieventää erityisesti potilaiden kokemaa stressiä luomalla miellyttävän ympäristön, joka viestii, että ihmisistä välitetään. Sairaaloihin hankittava taide ei ole yksinomaan tarkoitettu potilaiden virkistämiseksi, vaan yhtälailla henkilökunnan ja vierailijoiden viihtyvyyden parantamiseksi. (Simpanen 2007, 7.)

Ei ole yksiselitteistä, minkälainen taide sopii sairaalaan. Taide on monitulkintaista ja se voi vaikuttaa ihmiseen muutoinkin kuin hoitavasti. Voi myös olla, että sellainen taide, joka vahvistaa hoitohenkilökunnan yhteisöllisyyttä herättäen keskustelua, ei välttämättä edistä potilaiden hyvinvointia. Valittaessa taidetta sairaaloihin ja hoitolaitoksiin tulisi Simpasen (2007, 12) mukaan huolehtia siitä, että se pyrkii kohti samaa päämäärää kuin sairaala tai hoitolaitos eli ihmisen hoitamiseen ja terveyden edistämiseen.

Sairaalaan sijoitettavan taiteen tarkoituksena onkin ennen kaikkea synnyttää positiivisia tunteita ja myönteisiä kokemuksia, jotka tuottavat hyvää oloa sekä edistävät paranemista. Taiteen kautta tarjottu kauneuden kokemus voi antaa sairaille tai sureville ihmisille elämyksiä, jotka antavat voimaa ja iloa. Toisaalta niin sairaalan sijoitettavan taiteen kuin kaiken muunkin taiteen kohdalla on hyvä tunnustaa se tosiasia, ettei taide puhuttele kaikkia ihmisiä, ja taideteokset jäävät monille yhdentekeviksi. Tämä on vahinko, sillä parhaimmillaan taide avaa portin uusiin maailmoihin, pois sairauden miettimisestä tai arkipäivän rutiineista. (Simpanen 2007, 12, 15.)

Taiteen sijoittaminen sairaalaympäristöön on hienovarainen prosessi. Sairaalataiteen tulisi olla lähtökohtaisesti positiivista ja levollista. Hyvä sairaalataide ei kuitenkaan ole pinnallista ja yksilutteista, vaan korkeatasoista, ajatuksia herättävää ja voimia antavaa eli hoitavaa. Taiteen valitsemisessa sairaalaan tulee ottaa huomioon myös potilaiden erilaisuus. Esimerkiksi lastenosastoille valitaan usein värikästä ja toiminnallista taidetta.

Sellaisilla osastoilla, joilla hoidetaan vanhempia ihmisiä, sopivimpia ovat erityisesti suuret teokset, joissa on voimakkaat värit ja selkeät kuva-aiheet. Tämä siitä syystä, että vanhan ihmisen näkökyky on usein heikentynyt, ja toisaalta taas esimerkiksi muistiongelmista kärsiville selkeät vahvan kontrastin omaavat kuvat säilyvät merkityksellisinä pitkään. Sairaalaympäristössä yleisimmin käytettyjä kuvataideteoksien aiheita ovat: luonto ja maisemat, eläimet, kukka-asetelmat tai humoristiset ja naivistiset aiheet. Taideteokset eivät saisi olla ketään loukkaavia tai poliittisia. (Simpanen 2007, 17, 20–22.)

Taiteen merkitystä sairaaloiden ja palvelutalojen tiloissa tulee tarkastella laajasti. Sairaalan käyttävät ja pihat voivat parhaimmillaan olla toimivia terveyttä tukevia ympäristöjä. Tällöin sairaalataiteen käyttö tulee ajatella monipuolisesti ja kokonaisvaltaisesti. Alvar Aallon vuonna 1933 suunnittelema Paimion parantola on klassinen esimerkki sairaalan kokonaisvaltaisesta rakentamisesta. Tämä puhtasoppisen funktionaalinen tuberkuloosiparantola on kansainvälisestikin arvostettu. Paimion parantolassa on ajateltu niin tilojen, pintojen, värien, muotojen kuin myös sisustamisen edesauttavan parantumista. Parantola kuuluu Aallon varhaistuotannon keskeisimpiin rakennuksiin ja sen suunnittelussa on otettu huomioon niin rakennusympäristön maasto ja ilmasto kuin eri ilmansuunnat. Parhaimmillaan hoitolaitoksen miljöö pihoineen voi tukea tervehtymistä, samalla kun epäonnistunut ympäristö voi haitata sitä. (Museovirasto 2009; Liikanen 2011, 22, 35.)

1.5 KULTTUURIN TERVEYSTALOUDELLISISTA VAIKUTUKSISTA

Hanna-Liisa Liikasen kirjoittaman ja Opetusministeriön julkaiseman raportin *Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia – ehdotus toimintaohjelmaksi 2010–2014* mukaan kulttuuritoiminnan avulla voidaan saavuttaa merkittäviä hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia, joilla voidaan olettaa olevan myös huomattavia terveystaloudellisia vaikutuksia:

1. Koettu hyvinvointi ja elämänlaatu lisääntyvät kulttuuritoiminnan myötä
2. Kulttuuri lisää sosiaalista yhdessäoloa, sosiaalista pääomaa ja aktivoi kanssakäymiseen
3. Osallistumalla kulttuuriharrastuksiin ihminen tuntee kuuluvansa johonkin itseään tukevaan yhteisöön

4. Osallistumalla kulttuuritoimintaan ihminen tuntee saavuttavansa jotakin sekä hallitsevansa tilanteita ja ympäristöään paremmin
 5. Itsetunto vahvistuu taide- ja kulttuuriharrastusten myötä saatujen uusien kokemusten, kommunikoinnin, avoimuuden ja empatian tunteiden myötä
 6. Aktiivinen kulttuuriharrastaminen vaikuttaa elinajan odotetta pidentävästi
 7. Kulttuuritoimintaan osallistumisen seurauksena on mitattu fysiologisia muutoksia mm. stressitasossa ja verenpaineessa
 8. Kulttuuri, taide ja sosiokulttuurinen toiminta vaikuttavat myönteisesti muisti- ja aivotoimintoihin
 9. Työhyvinvointi lisääntyy kulttuuritoimintaan osallistumisen myötä
 10. Luonnolla ja rakennetulla ympäristöllä (myös hoitoympäristöllä) on vaikutuksia hyvinvoinnille
- (Liikanen 2010, 64–65)

Myös Markku T. Hyypän mukaan (2013, 112, 127) Kulttuuri- ja taideharrastuksissa on valtavasti välillisiä terveystalouslyhyötyjä, jotka kohdistuvat sekä yksilöön että yhteisöön. Kulttuuri luo koko väestölle valtavasti aineetonta lisäarvoa ja pääomaa sekä tuottaa useimmiten nautintoa. Hyypän mukaan (emt. 127) kulttuuriin sijoittaminen tuottaa aineellista ja henkistä lisäarvoa. Tämä lisäarvo ilmenee ihmisten hyvinvoinnissa, terveydentilassa ja elämänkaareissa. Ihmisten hyvä terveys näkyy massiivisena kansantaloudellisena etuna, joka kohdistuu koko yhteiskuntaan. Vaikka Hyypän mukaan kulttuurin tuomien terveystaloudellisten hyötyjen euromääräinen laskeminen on erittäin haasteellista, on hän arvioinut, että panostaminen sosiaaliseen ja kulttuuriseen pääomaan voisi tuoda kansantaloudellisia säästöjä useita miljardeja euroja vuodessa väestön terveyden kohentuessa ja eliniän pidentyessä jopa vuodella (emt. 114.)

Edellä mainittujen asiantuntijapuheenvuorojen valossa voidaan havaita, että kulttuurin kautta on mahdollista vaikuttaa ihmisten hyvinvointiin hyvinkin monipuolisesti.

1.6 MONIMUOTOISET KULTTUURIN HYVINVOINTIVAIKUTUKSET: HYVÄ SYY ELÄÄ

Kulttuurin hyvinvointivaikutuksia käsittelevän kirjallisuuden tarkastelu osoittaa, etteivät kulttuurin vaikutukset terveydelle ole aivan yksiselitteisiä, vaan mukaan mahtuu myös kriittisiä äänenpajonoja. Toisaalta yhdessäkään tätä selvitystä varten läpikäydyssä tutkimuksessa ei ole painokkaasti väitetty, että ahkera ja monipuolinen kulttuurin harrastaminen olisi terveydelle haitallista. Voidaan siis todeta, että kulttuurin vaikutukset ihmisten terveydelle ja hyvinvoinnille ovat siis pääosin joko positiivisia tai neutraaleja.

Kulttuurin terveyteen vaikuttavat piirteet ovat moninaisia ja positiivisten vaikutusten taustalla olevat mekanismit osin tuntemattomia. Kulttuuritoiminta voi kuitenkin parantaa ihmisten elämänlaatua esimerkiksi tarjoamalla virikkeitä joiden avulla jäsentää omaa elämäänsä, tai se voi lisätä sosiaalista vuorovaikutusta ja kasvattaa näin ihmisten sosiaalista pääomaa. Kulttuuritoimintaan osallistuminen voi myös auttaa alentamaan stressitasoa ja parantaa tätä kautta terveyttämme. Ovatpa kulttuurin vaikuttavat mekanismit mitkä tahansa, tärkeintä on, että kulttuuri parantaa ihmisten kokemaa fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia ja pidentää elinikää. Kulttuuritoiminnan kautta on myös mahdollista saavuttaa terveystaloudellisia hyötyjä. Kenties kulttuurin ja taiteen tärkein terveysvaikutus onkin se, että se antaa meille hyvän syy elää.

2 KULTTUURISTEN HYVINVOINTI- PALVELUIDEN KEHITTÄMINEN SUOMESSA JA MUUALLA

Hyvinvoinnin edistämisessä kulttuuri ja taide ovat olleet näkökulmina useissa projekteissa, tempauksissa ja hankkeissa maassamme. Usein hankkeissa keskeisimpänä toimijoina ovat olleet kunnat tai muut julkisen sektorin toimijat paikallisella tai alueellisella tasolla. Toisaalta joitakin projekteja on toteutettu myös valtakunnan tasolla. Myös järjestöt ovat olleet aktiivisia. Kulttuuristen hyvinvointipalveluiden kohderyhminä ovat olleet muun muassa vanhukset, vammaiset, lapset ja nuoret, pitkäaikaissairaat, mielenterveyspotilaat, maahanmuuttajat sekä pitkäaikaistyöttömät.

Vuonna 2008 käynnistetty kolmivuotinen Suomen Kulttuurirahaston ja YLE - Kulttuurin Kulttuurikunto-hanke levittäytyi laajasti ympäri Suomea. Hankkeen aikana kulttuurilaitokset, kunnat, järjestöt, työnantajat ja yksityiset kansalaiset pääsivät kokeilemaan kulttuurielämyksiä laajasta tarjonnasta. Kulttuuritarjonta vaihteli teatterista ja taide-esityksistä lukupiireihin ja lähibaarin karaokeiltoihin. Lisäksi televisiossa esitettiin Kulttuurikuntoklinikka tv-sarja, jossa vapaaehtoiset suomalaiset pääsivät kohottamaan kulttuurikuntoaan kahden taiteen ammattilaisen ja psykoterapeutin tukemina. (Kulttuurikunto 2011.)

Kulttuuria ei ollut haluttu rajata liian tarkasti Kulttuurikunto-hankkeessa. Erillinen kulttuurikuntotesti ja kulttuurikuntokortti helpottivat osallistujia määrittelemään kulttuurikuntonsa, minkä jälkeen sitä pystyi kohottamaan osallistumalla kulttuuritapahtumiin. Hanke teki kulttuuria näkyväksi ja korntien uskottiin innostaneen ihmisiä kokeilemaan uusia kulttuurimuotoja. Kulttuurikunto-hankkeeseen liittyen Turun taidemuseossa järjestettiin myös senioripäivä: ”Museo on kunnan paikka!”, missä yhdistyivät kulttuurikokemus sekä terveysalan ammattilaisen luento taiteen vaikutuksesta terveyteen. (Kulttuurikunto 2011.)

Kunnan sosiaalitoimen ja paikallisten kulttuuriammattilaisten sekä -opiskelijoiden yhteistyö on nähty kehittämisen lähtökohtana useissa hank-

keissa mm. KUTSU-kohtaamisia taiteen äärellä-hankkeessa (2013), PESTI-työllistämishjelmassa (2012) ja Taideapteekki-hankkeissa (Taideapteekki 2013). Taideapteekki hankkeita on järjestetty Jyväskylässä sekä Etelä-Kymenlaakson ja Etelä-Karjalan maakuntien kunnissa.

Hyvinvointia kulttuurista-hankkeen aikana 2005–2007 Etelä-Pohjanmaalla rakennettiin maakuntatasolla erilaisia kulttuurin ja kädentaitojen toimintapaketteja. Pakettien tarkoituksena oli viedä kulttuuria erilaisille tahoille: työpaikoille, kerhoihin sekä ikäihmisille tai nuorille mielenvirkistykseksi ja uusien taitojen kokeilemisen helpottamiseksi, sekä tarjota taitelijoille mahdollisuus työllistymiseen kulttuuripakettien myynnin kautta (Hyvinvointia kulttuurista 2007). Lahdessa puolestaan teatteritaiteilijat ovat tehneet vierailuja kouluihin ja kirjastoihin sekä toimineet työpajoissa, joiden kautta asukkaat ovat saaneet uusia näkökulmia kulttuuriin. Toiminta oli sijoittunut muutamiiin kaupunginosiin ja tarkoituksena oli pohtia oman yhteisön erityispiirteitä. Hyvinvointia siis rakennettiin yhteisöllisyyden kehittämisen kautta. Lahdessa toteutettu pilottiprojekti kuului laajempaan teatterin yleisötyötä tarkastelemaan Ylös-hankkeeseen, jota toteutti Tampereen yliopiston tutkivan teatterityön keskus vuosina 2008–2010. Hankkeen pääasiallisena tavoitteena oli kehittää ja lisätä teatterin yleisötyötä sekä samalla synnyttää soveltavaa teatteriryittäjyyttä ja uusia työtilaisuuksia teatterialan ammattilaisille. (Yleisö ja teatteri uuteen suhteeseen 2010.)

Hyvinvoinnin yhdistäminen ja ylläpitäminen kunnissa edellyttää eri toimialojen ja palveluiden tuottajien yhteistyötä. Usein perinteisesti jakautuneissa kuntaorganisaatioissa ei ole valmiita yhteistyön rakenteita. Yhteistyön puute toimialojen ja toimijoiden kesken hankaloittaa yhteisten toimintamallien syntymistä. (Ruusuvirta & Saukkonen 2010, 184). Kaakkois-Suomessa Haminan, Kotkan ja Lappeenrannan kaupungeissa vuosina 2006–

2008 toteutettu KUTSU-kohtaamisia taiteen äärellä-hanke kokosi kaupunkien sosiaali-, terveys- ja kulttuuritoimet yhteen ikääntyvien maahanmuuttajien hyvinvoinnin ja yhteiskuntaan integroimisen edistämiseksi taiteen ja kulttuurin keinoin. (KUTSU-kohtaamisia taiteen äärellä-hanke 2013). KUTSU-hanke toteutettiin yhtenä ikääntyvien maahanmuuttajien kulttuurisen identiteetin ja hyvinvoinnin vahvistamiseen pyrkivää Monikulttuurista hyvinvointia vanhustyöhön-hankkeen osahankkeena (Monikulttuurista hyvinvointia vanhustyöhön 2008, 4). KUTSU-hankkeen keskeisinä päämäärinä olivat mm. tavoittaa kotona asuvat syrjäytymisvaarassa olevat maahanmuuttajat, kehittää taidelähtöisiä toimintamalleja tukemaan maahanmuuttajien integroitumista ja kotoutumista sekä edistää monikulttuurisuutta ja suvaitsevaisuutta. Hankkeen aikana myös tehtiin maahanmuuttajien tarinoita näkyviksi taiteen välityksellä sekä integroitiin hankkeessa kehitettyjä toimintamalleja sosiaali-, terveys- ja kulttuurialan ammattilaiseen koulutukseen ja käytäntöihin. (KUTSU-kohtaamisia taiteen äärellä-hanke).

Taiteen ja kulttuurin viemistä hyvinvointialan organisaatioihin on kehitetty Suomessa luovan alan ja hyvinvointialan yrittäjien ja yrittäjiksi aikovien kautta. Voimaa taiteesta-hanke suunnitteli pilottiprojekteja, jotka sovelsivat taidetta laajalalaisesti teatterin, tanssin, kuvataiteen musiikin, sanataiteen, elokuvan ja valokuvan kautta. Näissä pilottiprojekteissa uusia kokemuksia ja elämyksiä vietiin hyvinvointialan organisaatioissa asuville ja toimiville sekä työskenteleville. Hankkeen yhtenä tarkoituksena oli tuottaa kaikille käyttöön tarkoitettuja menetelmiä ja valmiita työpajojen sisältöjä. (Voimaa taiteesta 2013, 5.) Esimerkkeinä Voimaa taiteesta-hankkeen pilottiprojekteista ovat muistisairaille tarkoitettu Muistitaulu-projekti ja nuorille suunnattu Mun jutut-videotyöpaja.

Tampereella kahden dementiakodin asukkaille puolen vuoden ajan järjestetyn Muistitaulu-pilottiprojektin toteutti Kulttuuriosuuskunta Kiito. Hankkeen aikana hyödynnettiin Kiidon kehittämää toimintamallia, jossa valokuvauksen ja soveltavan teatterin avulla muistisairaiden asukkaiden aikaisempia muistoja ja tärkeitä paikkoja nostettiin esille tämänhetkiseen elämänvaiheeseen. Projektin aikana asiakkaat pääsivät kokeilemaan digitaalivalokuvausta. Uusista ja vanhoista valokuvista ja muistoista koottiin ”muistitaulu”. Lisäksi asukkaat jakoivat muistojaan muille projektiin osallistujille soveltavan taiteen menetelmin. Muistitaulu on hyödyllinen vielä projektin jälkeenkin. Se auttaa muistisairaiden ja heidän omaistensa sekä ohjaajien arkista kommunikointia ja kohtaa-

mista. Turussa pilotointiin Mun jutut-videotyöpaja VillaAura-ryhmäkodissa. Projektin oli tuottanut lasten ja nuorten kulttuuriin ja mediaan erikoistunut ValoAura kollektiivi. Mun jutut-videotyöpajassa kuusi autismia sairastavaa nuorta innostettiin tekemään lyhytelokuvia ja musiikkivideoita. Omaelämäkerrallisen taidetyöskentelyn kautta mm. kohennettiin osallistujien itseymmärrystä ja toisen kohtamista. (Voimaa taiteesta 2013, 46–48, 69–70.)

Sairaalat ja muut hoitolaitokset ovat tyypillisiä kulttuurin ja hyvinvoinnin kohtaamisen paikkoja meillä ja muualla. Esimerkiksi Yhdysvalloissa taidetta viedään sairaaloihin osaksi hoitotyötä, ja sen avulla kehitetään sairaaloiden tiloja ja pihvoja. Muun muassa New Hampshiren osavaltion taideneuvosto (State Council on the Arts) rahoittaa lukuisia taidetta ja terveydenhuoltoa yhdistäviä projekteja apurahoilla. Lähinnä rahoitusta voi hakea musiikkia, kuvataiteita, kirjoittamista, kerrontaa, kädentaitoja, tanssia tai teatteria sisältäviin projekteihin. Toimintapaikkoina ovat sairaalat, koulut, palvelutalot ja toimintakeskukset. (Arts in Health Care Project Grants 2013.)

Euroopan suurimpiin lastensairaaloihin kuuluva Alder Hey Iso-Britanniassa hyödyntää taidetta hoitotyössään. Sairaalassa toimivan Arts for Health -ohjelman avulla pyritään kohentamaan potilaiden terveydentilaa ja vähentämään sairaalassa olemisesta johtuvaa stressiä. Luovan ajattelun ja taiteen nähdään edistävän potilaiden hyvinvointia. Sairaalassa on käytetty musiikkiterapiaa paranemisprosessin aikana ja toteutettu yhteisiä taiteen projekteja niin potilaan, läheisen kuin henkilökunnan kesken. Sairaalassa on hyödynnetty kulttuuria mahdollisimman laajasti aina tanssista digitaaliseen taiteeseen sekä runoudesta ja tarinankerronnasta performanssitaieteeseen ja musiikkiin. (Arts for Health at Alder Hey 2013.)

Taiteen avulla tapahtuvan paranemisen tukeamisen lisäksi kulttuurisissa hyvinvointihankkeissa on useasti yhtenä näkökulmana paikallisten taiteenammattilaisten työllistäminen. Oulussa vuonna 2013 aloittaneessa PESTI-työllisyysohjelmassa on tarkoituksena toimia kulttuurin ja hyvinvoinnin rajapinnassa. Ohjelman aikana kehitetään kulttuurisia hyvinvointipalveluita. Osana ohjelmaa laitossympäristössä asuville kuntalaisille tarjotaan uudenlaisia elämyksiä taiteen ja kulttuurin kautta. Monipuolinen kulttuuri pyritään tuomaan osaksi laitoksen arkirutiineja, jolloin työntekijätkin saavat osansa kulttuuritarjonnasta. Yksi ohjelman päätavoitteista on myös työllistää ammattitaiteilijoita ja samalla tehostaa taiteilijoiden yritystoimintaa. Lisäksi vailla ammattikoulutusta olevat nuo-

ret ja pitkäaikaistyöttömät pääsevät tutustumaan hoiva-alan sekä kulttuuri- ja taidealan avustaviin tehtäviin. (Oulun kaupunki 2012.)

Jyväskylässä on kokeiltu Taideapteekki-toimintaa, joka on suunnattu ikääntyvien kulttuuriharrastuksen tukemiseen. Taideapteekista ikääntyvien päiväkeskukset ja hoivaosastot pystyvät valitsemaan elämyksellisiä esityksiä ja toiminnallisia työpajoja. Toiminta on ilmaista osallistujille. Kulttuuripalveluina ovat erilaiset laulu- ja musiikkiesitykset sekä tanssiharrastukset. Lisäksi syysylä 2011 taideapteekki-toiminnassa on ollut tarjolla kiertävä matkalaukunäyttely, jonka on saanut lainata useamman viikon ajaksi omiin toimitiloihinsa esimerkiksi asukkaiden tai asiakkaiden mielenvirkistykseksi. Lisäksi taidemuseo on koonnut Taiteilijan matkalaukun, jonka sisältönä ovat olleet muun muassa Suomen käsityömuuseon kokoama ryijysalkku ja kansakoulusalkku sekä uutuussanoja ihmettelevä sanasalkku. Sekä ryijysalkku että sanasalkku toimivat kiertävän matkalaukunäyttelyn tavoin. (Jyväskylän kaupunki 2013.)

Taideapteekki-toimintaa on ollut myös Kaakkois-Suomessa. Kuusankosken, Kotkan ja Haminan alueella on toiminut oma taideapteekki Kaakkois-Suomen sosiaalipsykiatrisen yhdistys Ry:n hallinnoimana. Taideapteekki toimi samalla periaatteella kuin Jyväskylässä eli taiteilijavierailuja pystyi tilaamaan hoitoyksiköihin ja palvelutaloihin. Taideapteekki toimi vuosina 2005–2007 ja on nyt vailla jatkorahoitusta. (Taide apteekki 2013.) Taideapteekkitoimintaa arvioitaessa on saatu positiivista palautetta, kuinka hoito- ja kuntoutuslaitoksissa asuvat ihmiset ovat kokeneet hyvinvoinnin lisääntyneen monella eri tasolla. Laitoksissa esitetyt musiikki- ja muut esitykset loivat asukkaiden ja henkilökunnan välille yhteisöllisyyden tunnetta. Ne koettiin hetkiksi, joista kaikki saivat nauttia yhtäläillä. Kuulijat myös kokivat nuoruuden muistoja uudestaan tuttujen sävelmien ja vanhojen kappaleiden kautta. Näistä saatiin voimaa ja jaksamista arkeen. Toisaalta vahvat muistot synnyttivät eheyttävän kokemuksen, kun herkäät asiat nousivat tuttujen laulussanojen kautta mieleen. (Sipilä 2005, 5–9.)

SUOSITUKSET

- Kehitetään edelleen monipuolista yhteistyötä kuntaorganisaation sisällä, sekä tehdään laaja-alaista ja ennakkoluulotonta yhteistyötä yli sektori- ja toimialarajojen
- Taideapteekki-toimintaa tulee kokeilla myös Lapualla

2.1 KULTTUURIRESEPTIT KULTTUURISINA HYVINVOINTIPALVELUINA

Iso-Britanniassa on toiminut jo vuodesta 1994 erilaisia "Arts on prescription"-projekteja. Näissä AoP-projekteissa päälähtökohtana on lisätä osallistujien hyvinvointia taiteen ja yhdessä tekemisen avulla. Kohderyhmänä ovat mielialaongelmista kärsivät tai muuten yhteisöstä syrjäytymisvaarassa olevat. Projektien tiimoilta toteutetaan erilaisia kädentaitojen ja kulttuurin kursseja. AoP – projektien nähdään vaikuttavan niin yksilön kuin yhteisön tasolla. Projekteissa uskotaan luovan tekemisen kohentavan osallistujan terveyttä ja hyvinvointia. Lisäksi toiminta vaikuttaa yhteisöllisesti lisäten ryhmään kuulumisen tunnetta ja sosiaalista sitoutumista ryhmään. (Bungay & Clift 2010; Arts On Prescription 2013.) Iso-Britanniassa on saatu hyviä tuloksia näistä AoP-projekteihin kuuluvista työpajoista ja käsityökerhoista. Osallistujat ovat kokeneet, että yhdessä tehden itsetunto ja itsevarmuus ovat kehittyneet. Lisäksi uusien taitojen oppiminen sekä ryhmässä tekeminen ovat vaikuttaneet hyvinvointiin. Lisäksi osallistujat ovat maininneet, että kulttuuriharrastus on saanut ajatukset muualle sairaudesta tai kroonisesta kivusta. (Arts on Prescription Pendle 2008.)

Ruotsissa vuosina 2012–2014 toteutettava Kultur på recept 2.0-projekti tarjoaa kulttuurikokemuksia noin 200 potilaalle. Tämä projekti perustuu pilottihankkeelle Kultur på recept, joka toteutettiin vuonna 2010. Projektissa yhteistyötä tekevät sekä julkiset että yksityiset tahot. Resepti määrätään potilaalle lääketieteellisen arvioinnin jälkeen, ja se sisältää kulttuuria kolme kertaa viikossa kymmenen viikon ajan. Kulttuuria koetaan laajasti näyttelyissä, museoissa, teatterissa sekä musiikin ja kuorolaulun kautta. Lisäksi kulttuurikokemuksia tarjotaan ohjatuissa puistokävelyissä ja vierailuissa historiallisiin kohteisiin. Toiminnan jälkeen kulttuurikokemuksesta kysellään ja keskustellaan potilaan kanssa. (Kultur på recept 2.0 – Skånemodellen 2013.)

Turun kulttuuripääkaupunkivuotena 2011 kokeiltiin kulttuuriresepti-toimintaa, jossa pääajatuksena olivat lääkärin määräämät kulttuurireseptit. Kulttuurireseptejä määrättiin terveyskeskuksissa liki 650 kappaletta, ja ne sai vaihtaa kulttuuripääkaupunkivuoden tapahtumien lippuihin. Reseptejä jaettiin erityisesti niille, joilla oli ongelmia fyysisin ja psyykkisen hyvinvoinnin kanssa tai taloudellisia haasteita. Kulttuurin katsottiin helpottavan lisäksi kotoutumista ja ehkäisevän

yksinäisyyttä. (Euroopan kulttuuripääkaupunki Turku 2011 2012; Haapala 2012, 44.)

Riina Haapalan vuonna 2012 ilmestyneessä hoitotieteen Pro gradu-tutkielmassa on tarkasteltu Turun kulttuurireseptien vaikutuksia niin lääkäreiden kuin potilaiden näkökulmasta. Kyselyn avulla tutkielmassa selvitettiin kokemuksia muun muassa reseptin antamisesta ja käyttämisestä sekä sitä, mitä hyötyä tai haittaa kulttuurireseptistä voi olla (Haapala 2012, 31). Kulttuurireseptejä jaettiin erityisesti kipupotilaille ja pitkäaikaissairaille, sosiaalisesti eristäytyneille ja psyykkisesti sairaille. Lisäksi tyypillinen kulttuurireseptin saanut potilas oli lääkäreiden mukaan vähävarainen, kehitysvammainen tai työelämän ulkopuolella oleva. Lisäksi potilaan oma kiinnostuneisuus kulttuuria kohtaan oli yksi syy reseptien jakoon. Tällainen potilas tuli lääkäreiden mielestä varmimmin käyttäneeksi reseptin (emt. 44–47). Yleisesti koettiin, että kulttuurireseptit vaikuttivat positiivisesti potilaan psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen sekä hyvinvointiin. Kulttuurireseptin nähtiin aktivoivan potilasta ja vähentävän siten syrjäytymisen riskiä. Kulttuuritapahtumaan osallistumisen koettiin myös ehkäisevän yksinäisyyttä ja masennusta. Kulttuurireseptillä ei tunnustettu olleen suoranaisia haittavaikutuksia. (emt. 52–55.)

Kokemukset kulttuurireseptistä olivat pääsääntöisesti hyviä. Lääkärit kokivat, että kulttuurin ja terveyden välinen yhteys on olemassa. Yhteyden ajateltiin olevan joko ennaltaehkäisevä tai hoidollinen. Toisaalta kulttuurin harrastaminen vaatii riittävää terveydentilaa, sillä liian sairas ei jaksa harrastaa kulttuuria. Lääkärit kokivat kulttuurin olevan yhteydessä psyykkiseen terveyteen ja sitä kautta myös fyysiseen terveyteen. Potilaan sosiaalinen aktivoiminen vaikutti monella tasolla niin pitkäaikaisten kipujen hoitoon kuin masennuksen, yksinäisyyden ja syrjäytyneisyyden ehkäisemiseen. (emt. 56–57.)

Suurin osa kulttuurireseptin käyttäneistä potilaista koki kulttuurin harrastamisella olleen positiivisen yhteyden terveydentilaansa. Kulttuurikokemus virkisti mieltä ja vähensi stressiä sekä rentoutti. Sosiaalinen hyvinvointi kohentui, kun resepti auttoi lähtemään liikkeelle ja ohjasi muiden ihmisten seuraan. Kulttuuritapahtumat antoivat muuta ajateltavaa, jolloin arkiset huolet unohutuivat. Kulttuuriresepteistä koettu terveyshyöty vaikutti sekä psyykkiseen että sosiaaliseen hyvinvointiin. Lisäksi kulttuurin koettiin antavan vaihtelua arkeen, avartavan näkemyksiä ja laajentavan ajattelua. Jonkun vastaajan mielestä myös unen laatu parani. (emt. 53, 59–60.)

Kulttuurireseptien käytössä oli myös haasteita. Lääkärit kokivat, että reseptien jakamiseen olisi pitänyt olla selvemmat ohjeet. Nyt kulttuurireseptejä määrättiin sattumanvaraisesti eikä niitä riittänyt kaikille potilaille. Lääkärit näkivät tämän johtavan potilaiden eriarvoistumiseen. Turun kulttuuripääkaupunkivuotena kulttuurireseptin sai vaihtaa vain ennalta määrättyjen ohjelmien pääsylippuihin. Osa lääkäreistä koki kulttuuritarjonnan olleen liian suppean. Lääkärit kokivat kulttuurireseptin myös hankaloittavan työtään. Kiireellinen työtahti ei välttämättä anna mahdollisuuksia kulttuurireseptin käyttöön. Haapalan mukaan kulttuurireseptin jatkokäyttöä suunniteltaessa pitäisikin juuri reseptin määräämisoikeutta miettiä laajasti. Ehkä myös sairaanhoitajat ja sosiaalihoitajat sekä muut potilaan kanssa kiinteästi yhteydessä olevat ammattihenkilöt voisivat olla oikeutettuja reseptin määräämiseen. (emt. 61, 68.)

Myös muualla Suomessa kulttuuriresepti on koettu mielenkiintoiseksi välineeksi ja toimivaksi mahdollisuudeksi edistää hyvinvointia. Turun lisäksi kulttuurireseptiä on lähdetty kokeilemaan Vaasassa keväällä 2013. Vaasassa ”kulttuuria reseptillä”-kokonaisuus on saanut vaikutteita sekä Ruotsin Kultur på recept-hankkeesta että Turun kulttuuripääkaupunki vuoden kulttuurireseptikokeilusta. Erilaisten työpajojen ja keskusteluopastuksien keinoin Vaasassa pyritään keskittymään kulttuurin tuomaan hyvinvointiin. Hanke on aikuisille suunnattu, ja terveyskeskuslääkärit tulevat jakamaan reseptejä myöhemmin hankkeen edetessä. (TINFO-tiedote 2 2013.)

Kulttuurireseptien käyttömuotojen jatkokehittämiseen voitaisiin ottaa mallia liikuntaresepteistä saaduista kokemuksista. Liikuntareseptejä myöntäneiden lääkärin mukaan reseptin kautta pääsi vaivattomasti keskustelemaan asiakkaan kanssa liikuntakäyttäytymisestä ja liikunnan vaikutuksista terveyteen. (Stahl 2005, 35.) Kulttuuriresepti tai -toimintakortti voisi toimia samalla tavalla, jolloin sosiaalista ja psyykkistä hyvinvointia voitaisiin seurata ja edistää.

SUOSITUKSET

- Kulttuurireseptitoiminnan aloittaminen Lapualla – mallin hakeminen Turun ja Vaasan kokemuksista sekä kansainvälisistä esimerkeistä

2.2 ESIMERKKEJÄ KULTTUURISTEN HYVINVOINTIPALVELUIDEN TOTEUTTAMISESTA KUNTA- TASOLLA

Kulttuuristen hyvinvointipalveluiden organisoinnissa tärkeätä on taide- ja kulttuuritoiminnan helppo saavutettavuus. Kulttuurisissa hyvinvointihankkeissa korostettiin, että toimintaan mukaan pääsemisen kynnyks tulee olla niin matala, että siihen pääsevät helposti osallistumaan niin fyysisistä, henkisistä kuin taloudellisista ongelmista kärsivät ihmiset. Liikasen (2010) mukaan toimenpiteisiin kulttuuristen hyvinvointipalveluiden lähestyttävyyden lisäämiseksi on jo ryhtytty joissakin kunnissa. Esimerkiksi Kaustisilla on kiinnitetty erityisesti huomiota mielenterveyskuntoutuksessa oleviin. Taidetarjontaa on lisätty mielenterveyskuntoutujien asumispalveluissa ja muussa avohoidossa. Kaustisilla on havaittu, että kirjastot ja elokuvat ovat helpommin lähestyttäviä paikkoja mielenterveyskuntoutujille kuin muut yleisötapahtumat. (emt. 70–71.)

Kuntalaisille tarjottavan kulttuuritoiminnan ei tarvitse olla mitenkään suurta tai erityistä. Ohjatut yhteiset toistuvat kulttuurikäynnit elokuviin, taidenäyttelyihin, museoihin, kirjastoon tai keskustelupiiriin voisivat olla mahdollisia kuntalaisten matalan kynnyksen kulttuuritoiminnan muotoja. Joensuussa, Savonlinnassa, Kiteellä, Iisalmessa ja Varkaudessa Savon kino oy järjestää elokuvakerho Hopeatähteä. Elokuvakerho on suunnattu varttuneemmalle yleisölle ja elokuvatarjonta on sen mukaista. Useimmilla paikkakunnilla elokuvateatteri toimii yhteistyössä kaupungin kulttuuritoimen kanssa. Lisäksi Joensuussa ennen elokuvan alkua on lyhyt alustus, ja näytöksen jälkeen keskustellaan ohjatusti nähdystä elokuvasta. (Elokuvakerho Hopeatähti 2013.)

Kulttuuripalveluiden käytön lisäämisen kannalta olisi hyödyllistä, mikäli yksittäisen kunnan tai tietyn seutukunnan erilaiset kulttuuripalvelut olisi koottu yksien kansien alle esimerkiksi internet-sivuille. Tällaisen tietopankin avulla olisi helppo etsiä tai tarjota kokeilukäyntejä erilaisiin kulttuuritapahtumiin. Esimerkiksi Jyväskylän kaupunki on luonut seudullisen kulttuurihakemiston internet-sivuilleen. Eri kulttuuritoimijat, julkisten kulttuuripalveluiden esittelyt ja yhteistiedot sekä alueelliset järjestöt, yhdistykset ja harrasteryhvät on kerätty kunnittain hakemistoon. (Jyväskylän seudun kulttuurihakemisto 2012.)

Kulttuurisia hyvinvointipalveluita suunniteltaessa ja toteuttaessa tulee huolehtia siitä, että osallistetaan toimijoita mukaan mahdollisimman monipuolisesti. Suurimmassa osassa tässä raportissa mainituista hankkeista on eri tahojen yhteistyö käsitetty mahdollisimman laajasti. Esimerkiksi KUTSU-Kohtaamisia taiteen äärellä-hanketta sekä PESTI-työllisyysohjelmaa on leimannut poikkisektoraalisuus, jossa julkinen ja yksityinen sektori on tehnyt yhteistyötä kolmannen sektorin kanssa. Lisäksi edellä mainituissa hankkeissa kunnan sisällä eri toimet ja toimijat ovat määritelleet yhteisiä tavoitteita.

Erilaisten yhteistyötahojen yhteen tuomista on kokeiltu esimerkiksi Lapualla Potku-hankkeen Lakeuden Potku -osahankkeen yhteydessä (Potkulla terveyshyötyä lakeudelle). Osana hanketta järjestettiin kaikille avoin Terveyspaukku-terveys- ja hyvinvointipäivä, jonka yhteydessä koottiin näytteilleasettajia muun muassa kaupungin terveyspalveluista. Mukana olivat myös kulttuurista vastaavat tahot, potilasjärjestöt, apteekit ja muut yritykset, sekä kolmannen sektorin toimijoita. Tapahtumasta saatiin runsaasti positiivisia kokemuksia, ja toimijat löysivät runsaasti erilaisia yhteistyön mahdollisuuksia.

Kulttuuristen hyvinvointipalveluiden toteuttaminen tarjoaa kohderyhmien lisääntyneen hyvinvoinnin lisäksi myös muita positiivisia vaikutuksia. Esimerkiksi erilaiset hankkeet ovat luo- neet työpaikkoja taiteilijoille ja kädentaitojen ammattilaisille samalla kun opiskelijat ovat päässeet osallistumaan hanketoimintaan. Kulttuuristen hyvinvointipalveluiden suunnittelussa tärkeää on tarkastella kunnan omia vahvuuksia mahdollisimman laajasti eri toimijoiden kuten järjestöjen, yksittäisten ihmisten sekä yritysten kautta. Kulttuurin määritelmä tulee myös pitää riittävän avoimena, sillä liian tiukka määritelmä voi tarpeettomasti rajata toimijoita pois.

Kulttuurialan toimiminen yhteistyössä hyvinvointialan kanssa ei välttämättä onnistu ilman toimijoiden joustoa. Jo eri organisaatioiden väliset yhteisprojektit vaativat luovia ajatusmalleja. Von Brandenburg (2009) arvioi, että hanketoiminnassa ilmenee turhaa päällekkäisyyttä ja kilpailua. Toimintaa voisi tehostaa yhteisten tavoitteiden avulla. Ennen kaikkea eri organisaatioiden päätöksenteon, budjettien ja ihmisten yhteistoiminta ei välttämättä suju parhaalla mahdollisella tavalla. Von Brandenburg esittääkin kuntaprosessien ja -rakenteiden kehittämistä. Alueellisesti poikkitoiminnallisissa hankkeissa yhteistyöllä saataisiin tehokkaammin tuloksia aikaiseksi. Lisäksi hy-

vinvointihankkeissa voi olla ongelmallista saada taiteilijoita mukaan toimintaan. Taiteilijoiden ammattitaito vaatii jo itsessään jatkuvaa tekemistä, ja taiteilijoilta voi puuttua hyvinvointipalveluihin tarvittavia taitoja, kuten vuorovaikutustaitoja tai taiteen tuotteistamiseen tarvittavaa osaamista. (emt. 64–65.)

Sosiaalisen median (Facebook, YouTube, Spotify jne.) hyödyntäminen kulttuuristen hyvinvointipalveluiden tuotannossa voisi olla yksi näkökulma tulevaisuudessa. Virtuaalinen kulttuurimaailma voi tarjota uudenlaisia väyliä tuottaa omaehtoista taidetta tai kokea perinteistä kulttuuria. Eikä tämän pitäisi nähdä korvaavan perinteisiä taide-elämyksiä. (Liikanen 2011: 32.) Taidemuseoiden omilla verkkosivuilla voisi olla tietoisuuksia ajankohtaisista taidetapahtumista. Toisaalta taidemuseot voisivat koordinoita taiteeseen liittyviä keskusteluja verkossa. Näihin voisi liittää myös yhteisiä käyntejä taidenäyttelyissä. Sosiaalisen median ja verkkosivujen (erilaiset foorumit tai portaalit) hyödyntäminen voisi avata myös uusia näkökulmia kuntalaisten terveydenhuoltoon ja hyvinvointiin.

InnoElli Senior-ohjelman aikana Etelä-Suomessa toteutetussa Senior-2 Haavi-hankkeessa laadittiin muun muassa uudenlaisia verkkopalveluja: alueelliset seniorinfosivut ja palveluportaali. Näiden verkkopalveluiden tueksi perustettiin seniorien Kulttuurikahviloihin. Nämä kulttuurikahvilat toimivat samalla nettikahviloina sekä verkkopalveluiden opastuspisteinä ja tiedottamisen paikkoina. Lisäksi alueellisesti julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin yhteistyötä pyrittiin tehostamaan uudistamalla neuvontapalvelupisteiden lomakkeita. (Etelä-Suomen InnoELLI Senior-ohjelman 2006–2008 SeniorHaavi 2-hankeen loppuraportti 2008, 8.)

Yksi tapa saada uusia näkökulmia kulttuuristen hyvinvointipalveluiden organisoimiseen kun-

tatasolla on kansainvälinen verkostoituminen. Esimerkiksi Kuopio ja Turku kuuluvat kansainväliseen Terve kunta-verkostoon (Healthy Cities). Tämä on maailman terveysjärjestö WHO:n vuonna 1988 perustama kaupunkien verkosto, jolla on yhteiset tavoitteet terveemmän kaupunkitilan ja terveemmän elämäntavan ja yhteisön luomisesta. Healthy City-kaupunkeja on yhteensä 78 eri puolilla maailmaa. Verkosto toimii foorumina ja toimintamuotona yhteiselle toimintapolitiikalle, projekteille ja kokemusten vaihdolle. (WHO Healthy City 2013.) Suomessa toimiva Terve Kunta-verkosto on kansainvälisen Healthy Cities-verkoston kansallinen alaverkosto. Terve Kunta-verkosto on levittäytynyt yhdeksään eri kuntaan ja neljään eri seutukuntaan Suomessa. Tarkoituksena on muun muassa tarjota tasa-arvoista ja tervettä elämää kaikille asukkaille sekä kehittää yhteistyötä muiden vastaavanlaisten verkostojen ja hankkeiden kanssa. Suomessa Terve Kunta-verkostoa koordinoi Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (Terve Kunta-verkosto 2013.)

SUOSITUKSET

- Kiinnitetään erityistä huomiota kulttuuripalveluiden saavutettavuuden ja lähestyttävyyden parantamiseen
- Tehdään tiivistä yhteistyötä järjestöjen ja yritysten kanssa kulttuuristen hyvinvointipalveluiden tuottamisessa
- Hyödynnetään uusinta viestintäteknologiaa ja kanavia kulttuuristen hyvinvointipalveluiden markkinoinnissa
- Osallistutaan kuntien välisiin hyvinvointiverkostoihin, kuten Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen koordinoimaan Terve kunta 2013 -verkostoon

3 MITEN LISÄTÄ HYVINVOINTIA KULTTUURIN KEINAIN LAPUALLA?

Lapuan kaupungin talousarvion 2013 ja taloussuunnitelman 2014–2015 mukaan:

Suomalaista hyvinvointipolitiikkaa on pitkään tehty korjaavien palvelujen ehdoilla. Oletetaan, että lisääntynyt kuntalaisten pahoinvointi on nujerrettavissa, kunhan vain riittävästi panostetaan ennalta ehkäiseviin palveluihin. Olisiko se todella näin yksinkertaista? Selvästi yli puolet kuntien menoista on tarkoitettu ennalta ehkäiseviksi.

(Lapuan kaupungin talousarvio 2013 ja taloussuunnitelma 2014–2015, 9)

Lapualla hyvinvointipolitiikan painopistettä tahdottaisiin palauttaa takaisin ”perusuralleen” eli hyvinvoinnin edistämiseen, mikä on myös kuntalain mukaan kunnan perustehtävä. Lapuan tapauksessa kuntalaisten pahoinvointi maksaa vuositasolla 20 miljoonaa euroa, mikä summa kertyy ”lasten huostaanotoista, haastavasta käytöksestä kouluissa, ilkeistä, syrjäytyneistä tai syrjäytymisuhalla olevista nuorista.” Pahoinvointia aiheuttaa myös terveydenhuolto kuormittavista epäterveellisistä elämäntavoista kuten ylipainoisuudesta, joka aiheuttaa niin sydän- ja verisuonisairauksia kuin diabetestakin sekä tupakanpoltosta ja alkoholin liikakäytöstä, jotka myös heikentävät kuntalaisten terveyttä. (Lapuan kaupungin talousarvio 2013 ja taloussuunnitelma 2014–2015, 9)

Lapua ei ole yksin pahoinvoinnin aiheuttamien kustannusten kanssa kamppaillessaan, vaan niin sanottujen hyvinvointipalveluiden eli sosiaali- ja terveyspalveluiden kasvava kuormittuminen on kansallisen tason ongelma. Hyvinvointipalveluita kuormittavat eri väestöryhmät eri tavoin. Esimerkiksi ikääntyvät tarvitsevat entistä enemmän hoivapalveluita, samaan aikaan kun nuorten syrjäytyminen ja sen ehkäisy on noussut merkittäväksi kysymykseksi. Sekä väestön ikääntyminen että nuorten syrjäytyminen ovat myös merkittäviä kansantaloudellisia haasteita. Esimerkiksi nuoren syrjäytymisen yhteiskunnalle aiheuttamia kustan-

nuksia ovat määritelleet useat eri tahot. Sosiaali-kehitys Oy:n julkaisemassa Nuorten koulutuksen keskeyttäminen ja sen hinta – julkaisussa (Leinonen 2010), on selvitetty koulunsa keskeyttäneiden sekä syrjäytyneiden nuorten yhteiskunnalle aiheuttamia kustannuksia (emt. 1.) Julkaisun yhteenvedossa todetaan (emt. 12–13), että yhden nuoren brutto toimeentulokustannukset voivat olla vuodessa n. 10 000 euroa. Tämä pitää sisällään vain sosiaalisen tulonsiirron eli työmarkkinatuen ja asumistuen sekä varsinaisen toimeentulotuen. Tähän summaan on myös lisättävä yhteiskunnalta saamatta jäänyt työpanos, jonka arvioidaan olevan n. 33 000 euroa vuodessa. Myös Työ- ja elinkeinoministeriö on määritellyt nuoren syrjäytymisen kustannuksia (Nuorten yhteiskuntatakuu 2013, 2012). Ministeriön hyväksymän arvion mukaan vailla peruskoulun jälkeistä tutkintoa olevat 40 000 syrjäytyneitä nuorta maksavat yhteiskunnalle 300 miljoonaa euroa vuodessa. (Nuorten yhteiskuntatakuu 2013 2012, 19.) Myös nuorten työkyvyttömyys tulee kalliiksi. Vuonna 2008 jäi 16–34-vuotiaista työkyvyttömyyseläkkeelle 4000 henkilöä, mikä tarkoittaa yhteiskunnalle 6,6 miljardin euron menetyksiä työtuloina. Suurin syy työkyvyttömyydelle oli mielenterveyden ongelmat, joiden aiheuttama työpanoksen menetys oli yksin 4,7 miljardia euroa (emt. 19.)

Nuorten ongelmien lisäksi myös kasvava ikääntyvän väestön määrä ja siihen kytkeytyvä vanhustalouden lisääntyneet tarpeet ovat herättäneet vilkkaan keskustelun sosiaali- ja terveyspalveluiden rahoittamisesta maassamme. Esimerkiksi Lapualla vanhustalouden järjestämisessä on pyritty siihen, että vuoteen 2015 mennessä vanhuksista 90 prosenttia olisi kotihoidon piirissä (Lapuan kaupungin talousarvio 2013 ja taloussuunnitelma 2014–2015, 66). Kustannusten karsimisen näkökulmasta ratkaisu on hyvin perusteltu. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen laskelmien mukaan vuonna 2007 vanhustenpalveluiden yksikkökustannukset olivat kotihoidossa 45,5 euroa ja vanhainkodissa keskimäärin 146,9 euroa vuorokaudessa. Yhden vuorokauden hoito terveyskes-

kussairaalassa maksoi puolestaan keskimäärin 204 euroa (Väisänen & Hujanen 2010, 17).

Lapuan kaupungin talousarviossa ja taloussuunnitelmassa (2012) esille nostetut epäterveelliset elämäntavat kuten ylipainoisuus, alkoholin liikakäyttö ja tupakointi, sekä niistä johtuvat sairaudet ovat myös merkittäviä kansallisen tason ongelmia. Esimerkiksi sydän- ja verisuonisairauksien hoidosta koituu yhteiskunnalle vuosittain yli 900 miljoonan euron kulut, mikä on 17 prosenttia kaikista hoitokustannuksista. Tämän lisäksi sydän- ja verisuonitaudit aiheuttavat yhteiskunnalle vuositasolla 1,1 miljardin euron menetykset työpanoksina. Maailman terveysjärjestön WHO:n mukaan 80 prosenttia sepelvaltimotaudista sekä 90 prosenttia aikuistyyppin diabeteksestä olisi ehkäistävissä terveellisillä elämäntavoilla: terveellisellä ruokavaliolla, riittävällä liikunnalla, tupakoimattomuudella sekä painonhallinnalla (Sydänliitto 2013, www.)

Lapuan kaupunki on omassa strategiassaan sitoutunut edistämään kuntalaistensa hyvinvointia ja terveyttä mm. vahvistamalla kaupunkilaisten omatoimisuutta hyvinvoinnin ja fyysisen sekä psyykkisen terveyden edistäjänä, sekä kehittämällä moniammatillista ja poikkihallinnollista yhteistyötä ja uusia toimintamalleja (Lapuan kaupungin strategia vuoteen 2020, 8). Syksyn 2012 kunnallisvaalien jälkeen on Lapualla aloitettu kaupungin strategian kehittämisprosessi, johon liittyen kesäkuussa 2013 kohdennettiin pyyntö erityisesti järjestöille, yrityksille ja seurakunnille esittää kannanottoja konkreettisista toimenpide-ehdotuksista kaupungin strategian päivittämiseksi erityisesti hyvinvointiin liittyvissä asioissa (Lapuan kaupungin pyyntö kannanotoista 2013). Strategian päivittämiseksi toivottiin erityisesti kehittämisajatuksia seuraavista teemoista:

- Vanhemmuuden vahvistaminen
- Kuntalaisten oman vastuunoton tukeminen
- Yhteisöllisyyden lisääminen
- Päihdehaittojen (tupakka, alkoholi) ehkäisy,
- Kansansairauksien vähentäminen (mm. sydän- ja verisuonitaudit, mielenterveys sairaudet, diabetes, muistisairaudet)

Myös Lapuan kaupungin kulttuuripalvelut ovat sitoutuneet edistämään hyvinvointia. Tämä ilmenee kaupungin kulttuuristrategiasta, jonka mukaan kulttuuritoiminnalla on vahva kytkös ihmisten henkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin sekä yhteisöllisyyteen (Lapuan kulttuuristrategia 2012–2020, 2). Siirrymmekin nyt pohtimaan niitä keinoja, joiden avulla Lapuan kaupungin kulttuuripalvelut voisivat edistää kaupungin strategian

päivittämiseksi asetettuja tavoitteita ja olla mukana luomassa uusia toimintatapoja kaupunkilaisten hyvinvoinnin edistämiseksi.

3.1 VANHEMMUUDEN VAHVISTAMINEN

Etelä-Pohjanmaalla on viime vuosina toteutettu joitakin vanhemmuuden vahvistamiseen pyrkiviä kulttuurihankkeita. Eräs hyvä esimerkki on Vauvaperhe väreilee-hanke, jonka tavoitteena oli tarjota kotihoidossa oleville Seinäjoen seudun lapsille samat mahdollisuudet osallistua taidekasvatukseen kuin kunnallisessa päivähoitossa olevilla ikätovereilla. Ennen hankkeen alkamista avointa varhaiskasvatusta ja sen toimijoita oli todella vähän. Hanketta toteuttamaan lähtivät Mannerheimin lastensuojeluliiton (MLL) Seinäjoen yhdistys yhteistyössä Nurmon, Peräseinäjoen ja Ylistaron MLL:n yhdistysten kanssa. (Vauvaperhe väreilee – loppuraportti 2010, 3.)

Hankkeen avulla innostettiin perheitä taiteiden pariin ja annettiin työkaluja kotona järjestettävään taidehetkiin. Käytännössä hankkeessa järjestettiin värikylpy-maalaustyöpajoja vauvaikäisille ja heidän vanhemmilleen. Värikylpyjen ajatuksena on tukea vanhemman ja lapsen vuorovaikutuksen kehittymistä ohjatun kuvataidetoiminnan kautta sekä tarjota pienille lapsille ja heidän vanhemmilleen mahdollisuus osallistua kulttuuritoimintaan. Käytännössä värikylvyissä lapset tutustuivat väreihin kaikkien aistien kautta, haistellen, maistellen, kuunnellen, tunnustellen ja katsellen. Lapset saivat esimerkiksi maalata elintarvikepohjaisilla ”väreillä” kuten mangososeella, omenahillolla ja puolukkasurvoksella. (Vauvaperhe väreilee – loppuraportti 2010, 3.)

Vauvaperhe väreilee-hankkeessa käytetty värikylpy-menetelmä, on kehitetty Porin lastenkulttuurikeskuksessa. Menetelmä on laajalti tunnettu Suomessa, ja sitä on viety myös maamme rajojen ulkopuolella (Värikylpy.fi 2013). Hankkeen aikana menetelmää kehitettiin Seinäjoella edelleen ”Värikäs Verstas”-menetelmäksi, jossa värikylpy-menetelmää täydennettiin sanataiteen, teatterin ja musiikin elementein. (Vauvaperhe väreilee – loppuraportti 2010, 3.)

Lasten ja vanhempien keskinäisen vuorovaikutuksen vahvistamisen lisäksi hanke tarjosi myös vertaistukea vanhemmille. Värikylpy-tilaisuudet järjestettiin perhekahvilamaisiin tiloihin, ja jokaisessa tilaisuudessa annettiin riittävästi aikaa myös

vanhempien yhdessäololle. Myös hankkeessa järjestetyt tilaisuudet ovat omalta osaltaan tukeneet perheiden yhteisöllisyyttä. (Emt., 3, 5.) Värikylyjen lisäksi hankkeessa järjestettiin luentoja, teemailtoja ja tapahtumia sekä lasten ja vanhempien yhteisiä matkoja lapsiperheille sopiviin taidenäyttelyihin ja kotiseudun kulttuurikohteisiin. Jokaisen värikylykauden päätteeksi lasten töistä myös koostettiin oma näyttely ja vanhemmat saivat suunnitella erityisen vauvaviikon. Hankkeen päätteeksi koottiin vielä Elämyksen taitajat-kulttuuripias pienten lasten vanhemmille, minkä kautta myös hankkeeseen osallistumattomat perheet pääsivät tutustumaan väreihin ja taiteisiin sekä saivat työkaluja kodin taidehetkiin. Oppaan avulla taataan myös hankkeessa aloitetun toiminnan jatkuvuus. (Vauvaperhe väreilee – loppuraportti 2010, 4, 13.)

Vauvaperhe väreilee-hanke oli erittäin suosittu. Sen eri toimenpiteisiin otti osaa vuosien 2008–2010 välisenä aikana yhteensä 1573 osallistujaa. Hankkeen laadulliset vaikutukset eli varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen, yhteisöllisyyden sekä vertaistuen edistäminen, eivät kuitenkaan ole mitattavissa numeroina, kuten hankkeen loppuraportissa todetaan (Vauvaperhe väreilee – loppuraportti 2010, 22–26).

Värikylymenetelmän tai siitä edelleen kehitettyä ”Värikäs Versta” – menetelmää tai vastaavaa voitaisiin hyödyntää myös Lapuan kaupungissa. Yksi mahdollisuus olisi että kunnan sosiaalitoimi- ja kulttuuritoimi tilaisivat yhdessä joltakin järjestöltä värikylyn kaltaisen hankkeen. Yhtenä mahdollisena toiminnan toteuttajana voisi olla Mannerheimin lastensuojeluliiton Lapuan yhdistys.

SUOSITUKSET

- Vahvistetaan lapsen ja aikuisen välistä vuorovaikutusta tarjoamalla perheille suunnattua kulttuuritoimintaa
- Tarjotaan aikuisille vertaistukea lasten kulttuuritoiminnan kautta
- Hyödynnetään kolmannen sektorin toimijoita kulttuuristen hyvinvointipalveluiden tuottamisessa

3.2 KUNTALAISTEN OMAN VASTUUNOTON TUKEMINEN

Kuntalaisten tukeminen vastuullisempaan elämään on monitahoinen tavoite. Kuntalaisia voidaan ohjata fyysisistä ja henkistä hyvinvointia parantavien elämäntapojen noudattamiseen yleisellä tasolla. Toisaalta voidaan myös kohdentaa erityisiä tukitoimia lähtökohtaisesti muita heikommassa asemassa oleville kuten mielenterveysongelmista kärsiville, päihderiippuvaisille tai pitkäaikaistyöttömille.

Mielenterveysairauksia on esimerkiksi Australiassa onnistuttu ehkäisemään erityisellä yhteisöllisen osallistumisen taideohjelmalla Mental Health Promotion Plan 1999–2002. Ohjelman toteuttajana toimi Victorian Health Promotion Foundation eli VicHealth-säätiö, jonka tavoitteena on edistää terveyttä ja ehkäistä kroonisia sairauksia Victorian osavaltion alueella (2013). Ohjelman kautta yhteisöllisyyttä vahvistettiin ja puututtiin kulttuurin keinoin yhteiskunnallisesti heikossa asemassa olevien ihmisten elämään. Kohderyhminä olivat esimerkiksi henkisistä tai fyysisistä ongelmista kärsivät, pitkäaikaistyöttömät, huumeidenkäyttäjät sekä syrjäytyneet nuoret. Ohjelmassa toteutettujen hankkeiden avulla pyrittiin vaikuttamaan ihmisten mielenterveyteen vaikuttaviin tekijöihin, kuten yhteenkuuluvuuden tunteen vahvistamiseen, oikeuteen elää ilman syrjintää sekä tukemalla työllistymistä. Ohjelman yhteydessä käytettiin hyvin monenlaisia taidemuotoja syrjäytymisvaarassa elävien ihmisten mielenterveyden vahvistamiseen, kuten esimerkiksi teatteritoimintaa sekä musiikki-, kansantanssi- ja sirkusesitysten laadintaa. Myös yhteisöllisiä kirjoitusprojekteja toteutettiin, ja visuaalisia taitteita kuten valokuvausta ja kuvanveistoa harjoitettiin. Ohjelman aikana tehtiin laajaa poikkisektoraalista yhteistyötä taidejärjestöjen ja julkisen sektorin toimijoiden kanssa. Mukana olleet järjestöt koostuivat mm. nuorten asumispalveluiden tarjoajista, kouluista ja korkeakouluista sekä sosiaalialan toimijoista mukaan lukien uskonnolliset organisaatiot. Mukana oli myös vähemmistöryhmiä edustavia organisaatioita sekä kuntien terveyspalveluiden tarjoajia, festivaaleja ja hyväntekeväisyysrahastoja. (Mills & Brown 2004, 17)

Mental Health Promotion Plan-ohjelman avulla kyettiin lisäämään mm. kohderyhmien sitoutuneisuutta yhteiskuntaan sekä nostamaan heidän ongelmansa paremmin yleiseen tietoisuuteen, mikä omalta osaltaan vähensi ulkopuolisuuden kokemusta. Myös perheiden yhteenkuuluvuuden tunne kasvoi ja koulunsa kesken jättäneitä nuoria

saatiin palaamaan takaisin opintojen pariin. Kohderyhmien yhteydenpitoa sosiaali- ja terveysalan organisaatioiden kanssa saatiin myös parannettua merkittäväällä tavalla, mikä vahvisti yhteiskuntaan kuulumisen siteitä. (Mills & Brown 2004, 18–19.)

Vaikka Victorian osavaltiossa toteutettu Mental Health Promotion Plan 1999–2002-ohjelma oli kokoluokaltaan suurempi kuin ne projektit, joita Lapualla voidaan kulttuuriseen hyvinvointiin liittyen toteuttaa. Voidaan siitä silti oppia esimerkiksi se, että sosiaali- ja terveysalan sekä kulttuurialan toimijoiden laaja-alainen yhteistyö on tärkeitä hyvän lopputuloksen saavuttamiseksi. Ohjelman painopisteitä tarkastellessa, on huomioitava myös siinä esille nostettu ansiotyön merkitys mielenterveyttä edistävänä tekijänä. Tätä ei välttämättä aina muisteta mielenterveyteen ja syrjäytymiseen liittyvistä asioista keskusteltaessa, vaikka työ on yksi tärkeimmistä sosiaalisen elämän kiinnostavista.

Myös Lapualla kulttuurisia hyvinvointipalveluita voitaisiin kehittää yhteistyössä työvoimaviranomaisten kanssa, vaikkapa työttömien työnhakijoiden tai pitkäaikaistyöttömien mielenterveyttä tukemalla. Yhteistyötä työvoimaviranomaisten kanssa voitaisiin tehdä myös nuorten työllistämässä. Tähän on olemassa erittäin hyvät mahdollisuudet, sillä Lapualla toimii nuorten työpaja ”Paukun paja”, joka auttaa nuoria työnhauksussa, opiskelupaikan saamisessa sekä elämänhallinnan kehittämisessä” (Paukun Paja Nuorten työpaja 2013). Pajatoimilla on Leinosen (2010, 8) mukaan myös merkittävä rooli nuorten mielenterveyskuntoutujien tervehtymisessä. Yksi tapa jolla kulttuuri voisi vahvistaa Paukun pajan toimintaa, olisi paikalliskulttuuriin kiinteästi liittyvien esineiden valmistaminen. Omalle kotikunnalleen ja maakunnalleen ominaisten esineiden valmistamisen kautta sidokset ympäröivään yhteisöön vahvistuvat, ja samalla oma identiteetti löytää konkreettisen kiinnostuskohdan.

SUOSITUKSET

- Toteutetaan yhteisöllisiä taideprojekteja, joiden avulla tarjotaan syrjäytymisuhan alla oleville ihmisille onnistumisen kokemuksia ja uusien asioiden oppimista
- Huomioidaan työn merkitys syrjäytymisen ehkäisyssä ja elämänhallinnan tukemisessa
- Tuetaan nuorten työpajatoimintaa kulttuurin keinoin, esimerkiksi valmistamalla paikalliskulttuuriin kytkeytyviä esineitä käsityönä

3.3 YHTEISÖLLISYYDEN LISÄÄMINEN

Lapuan kaupungin alueella oleva Vanhan Paukun kulttuurialue on merkittävä kulttuurielämän keskus Etelä-Pohjanmaan ja koko Suomen mittakaavassa. Kulttuurielämän edistämisen lisäksi se tulee nähdä myös hyvinvointia lisäävänä keskuksena. Kuluvan vuoden (2013) keväällä valmistuneessa brittitutkimuksessa on havaittu, että niin sanotulla kulttuuriperintösektorilla toimivia organisaatioita, kuten museoita ja gallerioita, joita myös Vanha Paukku edustaa, voidaan hyödyntää menestyksellisesti terveyden edistämässä. Näiden organisaatioiden tehokkuus perustuu siihen, että ne poikkeavat sosiaali- ja terveysalan hoitotoksista merkittäväällä tavalla, ja siksi niiden avulla voidaan edistää hyvinvointia, estää sairauksia sekä parantaa elämänlaatua hyvin laajasti eri väestö- ja riskiryhmissä, sosio-ekonomiset ja etnisiä taustat huomioiden (Camic & Chatterjee 2013, 69.)

Museoiden, taidemuseoiden ja gallerioiden (myöhemmin vain museoiden) toimivuus hyvinvoinnin edistämässä perustuu tänä päivänä siihen, että ne palvelevat omaa paikallisyhteisöään entistä kokonaisvaltaisemmin samaan aikaan, kun niiden tarjoamien aktiviteettien määrä on merkittävästi kasvanut. Esimerkiksi Isossa-Britanniassa syrjäytyneiden tai syrjäytymisvaarassa olevien ihmisten aktivoimiseen on kiinnitetty huomiota. Museot myös tarjoavat erilaisia terveyden edistämiseen liittyviä ohjelmia, aktiviteetteja ja tietoja, joiden teemat voivat vaihdella muistisairauksista, terveyskasvatukseen tai yhteisöllisyyden lisäämiseen. (Camic & Chatterjee 2013, 66.) Toisin kuin fyysisten tai psyykkisten sairauksien hoitoon osallistumiseen, esimerkiksi museoissa vierailemiseen ei liity häpeän tai arvosteltavaksi joutumisen tunteita (emt. 67). Kynnys toimintaan osallistumiseen on siis matala. Vaikka museoissa ei voida tarjota lääketieteellisiä hoitoja, ne voivat olla paikkoja, jotka kannustavat ihmisiä oppimaan lisää itsestään, kulttuuristaan ja ympäröivästä maailmasta (emt. 67). Museot ovat siis ihmisiä voimaannuttavia paikkoja.

Museoiden voimaannuttava vaikutus perustuu ennen kaikkea niiden yhteisöllisyyttä vahvistavaan rooliin. Kaikissa museoissa yhteisöllisyyden vahvistamista tai terveyden edistämistä ei toki nähdä keskeisenä tehtävänä, mutta potentiaali tällaiseen toimintaan on olemassa (emt. 67.) Museoiden tehtävänä on toimia yhteenkuuluvaisuuden tunteiden ja käytäntöjen vahvistajina ja sosiaalisesti ulossulkevien käytäntöjen vähentäjinä tarjoamalla puitteita

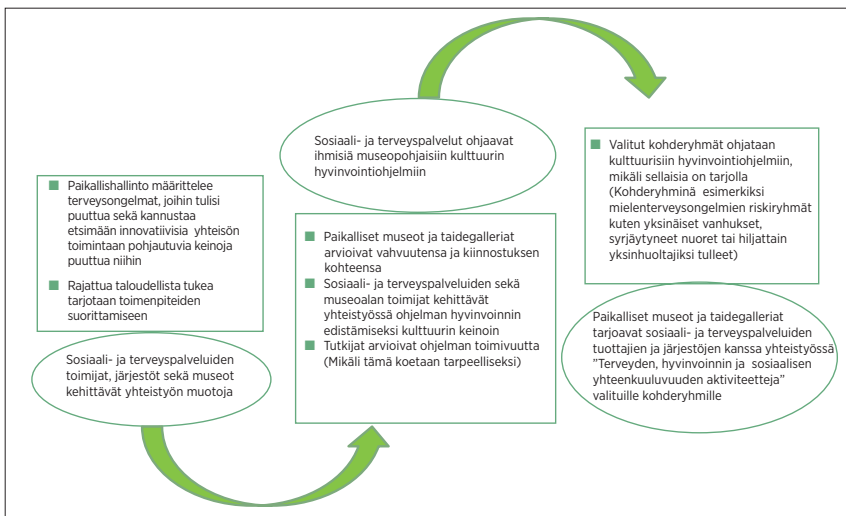
ja prosesseja käyttäytymisen, asenteiden ja uskosten uudelleen arviointiin yhteisössään (emt. 67). Sosiaaliset suhteet ovat merkittävä tekijä terveyden edistämässä, sillä henkilöillä, jotka elävät eristyksissä on kahdesta viiteen kertaan suurempi todennäköisyys kuolla enneaikaisesti. Vahvat sosiaaliset verkostot eivät sinällään estä sairauksien kehittymistä, mutta ne vaikuttavat merkittäväällä tavalla ihmisten toipumiseen sairauksista (emt. 67).

Sosiaalisten suhteiden vahvistamisen lisäksi museoilla on myös muita positiivisia vaikutuksia ihmisten terveydelle. Lois Silvermanin mukaan museot edistävät terveyttä ja hyvinvointia viidellä merkittäväällä tavalla 1) edistämällä rentoutumista 2) edistämällä positiivista muutosta fyysisessä tai psyykkisessä tilassa 3) kannustamalla itsetarkkailuun, joka voi olla hyväksi henkiselle hyvinvoinnille 4) edistämällä terveyskasvatusta 5) Toimimalla julkisena terveyden puolestapuhujana sekä hoitoympäristöjen rikastajana (Silverman 2010, 51). Museoiden esineistöllä on terveyden edistämässä oma erityinen roolinsa. Erityisesti esineiden käsittelystä ja maalausten katselusta on saatu hyviä kokemuksia. Vaikutus perustuu tällöin siihen, että esineet ja maalaukset kertovat omaa tarinaansa sivilisaatiosta, mikä kannustaa kävijöitä luomaan omia tarinoita esineistä, joita he sitten kytkevät oman elämänsä merkityksiin (Cami & Chatterjee 2013, 67). Esineiden koskettamisella on myös havaittu olevan suotuisia biopsykologisia ja neurologisia vaikutuksia (emt. 67). Museoissa käymisen on myös havaittu edistävän fyysisistä ja henkisistä sairauksista kärsivien ihmisten kykyä käsitellä sairauksiin, kuolemaan, menettämiseen ja suruun liittyviä asioita, sekä palauttamaan itsekunnioitus

että vahvistamaan koettua identiteettiä. Museoiden esineet toimivat myös eräänlaisina muistojen säiliöinä, ne kykenevät herättämään ja palauttamaan muistoja ainutlaatuisella tavalla, mitä on myös hyödynnetty muistisairauksien hoidossa. (emt. 67.)

Museoiden tarjoaman kulttuuriperinnön hyödyntäminen terveydenhuollossa tapahtuu tehokkaimmin kun tehdään läheistä yhteistyötä sosiaali- ja terveystalouden ammattilaisten kanssa. Yhteistyön aloittamisessa on tärkeää ensin määritellä ne terveyteen liittyvät kysymykset, joihin museoiden toiminnalla pyritään puuttumaan, sen sijaan että pyrittäisiin yleisellä tasolla edistämään kävijöiden terveyttä. Isossa-Britanniassa on jonkin verran esimerkkejä museoista, jotka tekevät tiivistä yhteistyötä sosiaali- ja terveystalouden tarjoajien kanssa. Tähän yhteistyöhön on suotavaa ottaa mukaan myös terveystutkijoita yliopistoista tai tutkimuslaitoksista. Heidän roolina on arvioida hyvinvoinnin edistämiseksi tarvittavia kulttuuripalveluja, sekä tuottaa lisää tutkittua tietoa. Tarjottaville kulttuurisille hyvinvointipalveluille on myös määriteltävä selkeät kohderyhmät, kuten vaikkapa muistisairaajat ja heidän hoitajansa tai mielenterveysongelmista usein kärsivät ihmisryhmät kuten: yksinäiset vanhukset, syrjäytyneet nuoret, tai vasta yksinhuoltajiksi tulleet vanhemmat (Camic & Chatterjee 2013, 69.)

Kulttuuristen hyvinvointipalveluiden tarjoamisen viitekehysessä, jossa sosiaali- ja terveystalouden järjestöt ja museot toimivat tiiviissä yhteistyössä mahdollistaa tarkan paikallisiin terveysongelmiin puuttumisen sekä estää päällekkäisten toimintojen syntymistä (kuvio 1). Se myös mahdollistaa resurs-



Kuvio 1. Kulttuuristen hyvinvointipalveluiden luomisen viitekehys museoille ja gallerioille. Muokattu Camicin ja Chatterjeen 2013, 69 mukaan.

sien jakamisen ja terveyden edistämisen aiempaa kattavammin. Museoiden keinona tuottaa kulttuurisia hyvinvointipalveluita voivat olla esimerkiksi kulttuurireseptit, joiden käyttämisessä eri sektoreiden yhteistyön merkitys entisestään korostuu (Camic & Chatterjee 2013, 68–69).

Museoiden ja gallerioiden kaltaisia voimaannuttavia kulttuurisia hyvinvointipalveluita tarjoavia paikkoja ovat myös kirjastot. Markku T. Hyypä (2013, 80–82) korostaa, kuinka kirjastot ovat kulttuurilaitoksia, jotka kannattelevat sosiaalista pääomaa melkein itsestään. Kirjastot muodostavat yhteisöllisen ja tasa-arvoisen julkisen tilan. Hyypä huomauttaa, että tämänkaltaisia avoimia, julkisia ja maksuttomia tiloja on nyky-yhteiskunnassa yhä vähemmän. Kirjastot ovat avoimia kaikille sukupuoleen, ikään tai sosioekonomiseen asemaan katsomatta. Lisäksi kirjastossa tarjotut palvelut koskettavat kaikkia käyttäjiä samalla lailla. Hyypä korostaa kirjaston täyttävän erinomaisesti niin sosiaalisen kuin kulttuurisen pääoman vaatimukset. Kirjastojen tarjoamat palvelut ovat monipuolisia ja sopivat kaikille ihmisryhmille. Toisaalta kirjastopalveluiden monipuolisuus on kunnan resursseista kiinni. Hyypä (emt. 82–83) harmittelee, kuinka lyhytkatseisesti suljetaan kyläkirjastoja ja kaupunkien sivukirjastoja. Kuntatalouden ollessa tiukoilla, nähdään kirjastotoimi helposti vain kuluja lisäävänä toimintana. Kirjastojen toiminnassa on kuitenkin kyse muustakin kuin kirjojen lainaamisesta ja palauttamisesta. Kirjastot ovat kuntalaisten kokoontumispaikkoja ja parhaimmillaan muodostavat kansalaisten olohuoneen. Kirjoja ja lehtiä voi lukea kahvilassa. Musiikkia voi kuunnella musiikkiosastolla. Lapset pääsevät osallistumaan järjestelyille satutunneille. Useasti kirjastotilassa voi pelata pelejä, ja tietokoneet ovat vapaassa käytössä. Parhaimmillaan kirjasto luo ympärilleen yhteisön, joka jo itsessään luo positiivista ilmapiiää.

Kirjastot voivat myös toimia mitä moninaisimpien tapahtumien järjestämispaikkoina. Esimerkiksi Turussa kaupunginkirjasto on koettu hyväksi paikaksi tavoittaa asukkaita erilaisien luento- ja keskusteluserjojen äärelle. Syksyllä 2013 jatkuva *Studia generalia*-luentosarja on suunnattu senioreille ja ikääntymiseen liittyvistä kysymyksistä kiinnostuneille. Aihepiireinä ovat ikäihmisten terveyteen ja hyvinvointiin liittyvät näkökulmat (Turun kaupunginkirjasto 2013). Samantyyllisiä keskustelutilaisuuksia on järjestetty muuallakin Suomessa. Joensuussa puolestaan kaupunginkirjasto oli mukana organisoimassa heinäkuussa 2013 ”Takapiharock” -tapahtumaa. Tapahtuma järjestettiin yhteistoiminnassa kaupungin nuori-

sotoimen kanssa. Kaupungin bändileirille osallistuneet nuoret pääsivät esiintymään tapahtumassa vanhemmilleen sekä muille kuulijoille. Näiden bändien lisäksi tässä ilmaistapahtumassa esiintyi muutama hieman tunnetumpikin paikallinen yhtye. Kirjasto lainasi takapihaansa tapahtuman järjestämiseen sekä myi poistuneita musiikkiosaston cd- ja vinyylilevyjä, nuotteja sekä musiikkikirjoja. Tässä esimerkkitapauksessa kirjasto toimi nuorten ja kaikenikäisien yhteisenä tilana ja aktiivisena toimijana kulttuurin levittämisessä. Takapiharock oli järjestetty aikaisemminkin, mutta vuonna 2013 tilaisuus oli erityisen suosittu ja kävijämäärä järjestäjien mukaan ylitti odotukset positiivisesti. (Takapiharock rokataan tänään 2013.)

Yhteisöllisyyttä voidaan edistää myös erityisen yhteisötaiteen ja siihen liittyvien tapahtumien tuottamisen keinoin. Englannin länsiosissa ja Walesin alueella aloitettiin vuonna 2008 yhteisötaide-ohjelma, jonka aikana järjestettiin lähes neljä tuhatta yhteislaulutapahtumaa ikääntyville aikuisille. Näissä kerran viikossa järjestetyissä the Golden Oldies-laulutapahtumissa illan ”ikivihreät” kappaleet olivat 50-, 60- ja 70-luvuilta. Tapahtuman järjestäjätaho työskenteli yhdessä paikallisten viranomaisten ja asukasjärjestöjen kanssa. Tarkoituksena ohjelmassa ei ollut vain yhdessä laulaminen, vaan sen lisäksi tavoitteena oli sosiaalisen syrjäytymisen ja ulkopuolelle jäämisen ehkäisy ja onnellisen ikääntymisen vahvistaminen. Laulutapahtumien aikana ihmiset pääsivät tutustumaan uusiin ihmisiin sekä luomaan sosiaalisia suhteita. Toisaalta samalla pyrittiin kannustamaan osanottajia harrastetoimintaan sekä luomaan uskoa tulevaisuuteen. Järjestäjät uskoivat laulamisen vaikuttavat positiivisesti myös laulajien fyysiseen kuntoon. (Teater & Baldwin 2012, 2, 5.)

Barbra Teater ja Mark Baldwin (emt., 5) ovat tehneet tutkimusta the Golden Oldies-ohjelman vaikutuksista. He ovat kyselyn ja yksilohaastattelujen avulla selvittäneet millä tavalla laulutapahtumaan osallistuminen on vaikuttanut osallistujiin. Erityisesti heitä kiinnosti, miten tähän laulutapahtumaan osallistuminen vaikutti osallistujien terveyteen, tunteisiin, sosiaalisiin suhteisiin ja sosiaaliseen toimeliaisuuteen. Tarkoituksenahan oli, että osallistujien terveydentila, itsensä kehittäminen ja sosiaalinen yhteenkuuluvuuden tunne vahvistuisivat.

Tuloksista ilmeni, että yli 60 % kyselyyn vastanneista koki osallistumisen the Golden Oldies tilaisuuksiin vaikuttaneen positiivisesti elämäänsä. Samoin suurin osa vastanneista tunsivat voimakkaasti laulutapahtumaan osallistumisen auttaneen heitä rentoutumaan ja vapauttamaan stressistä. Hieman yli puolet vastanneista koki vahvasti että

yhteislauluharrastus oli antanut heille itsevarmuutta. Laulutapahtuma koettiin hyväksi myös laajemmalle yhteisölle. Yli 60 % vastanneista oli vahvasti sitä mieltä, että ”the Golden Oldies” oli yhteisön vahvistaja. Lisäksi yli 55 % koki tilaisuuksien kautta yhteisöön kuulumisen tunteen voimistuneen. (emt. 9-10.)

Kyselytutkimuksen lisäksi yksilöhaastatteluilta tutkijat pääsivät selvittämään tarkemmin osallistujien kokemuksia. Erityisesti pyrittiin selvittämään the Golden Oldies-ohjelman terapeuttisia vaikutuksia sekä kykyä ehkäistä sosiaalista eristäytymistä. Haastatteluilta haluttiin myös tarkastella, antoiko yhteislaulutapahtuma uutta puhtia elämään (new lease on life). (emt.11.) Haastateltavista useat ilmoittivat kärsineensä masentuneisuudesta, sosiaalisesta eristäytyneisyydestä sekä liiallisesta alkoholinkäytöstä. Monelle osallistuminen the Golden Oldies-laulutilaisuuksiin oli rikkonut näitä sosiaalisen eristäytyneisyyden seinämiä ja antanut mahdollisuuden tavata uusia ihmisiä sekä luoda uusia ihmissuhteita. Ennen kaikkea haastateltavat kuvailivat, kuinka he olivat tavanneet vanhoja tuttujaan uudelleen ja olleet tästä erityisen iloisia. Monien mielestä oli ollut myös hienoa päästä luontevasti tutustumaan eripuolilla kaupunkia asuviin ihmisiin. (emt.11–12.)

Osallistuminen laulutilaisuuksiin vaikutti ihmisiin myös terapeuttisesti. Useat haastateltavat kuvailivat, kuinka omat murheet ja sairaudet unohtuivat. Toiset taas kertoivat alkoholiongelman tai itsetuhoisten ajatuksien lievittyneen. The Golden Oldies antoi uudenlaista elämänsisältöä ja uskoa tulevaan. Laulutapahtumissa ei ollut ainoastaan kyse yhdessä laulamista vaan tärkeäksi nousi myös yhteys toisiin sosiaalisessa tilanteessa. Tutkimuksen tulokset osoittivat yksiselitteisesti, että yhteislaulutilaisuuksiin osallistumisella oli positiivinen yhteys hyvinvointiin. Tutkimuksen tehneet Barbra Teater ja Mark Baldwin myös korostavat, että tämäntyyppiset vastaukset ovat yhteneväisiä muidenkin yhteisötaide-ohjelmien tulosten kanssa. (emt. 12–15.)

Lapualla kulttuurikeskus Vanha Paukku toimii monipuolisena ja avoimena tilana, jonka puitteissa voitaisiin toteuttaa myös yhteisötaiteeseen liittyviä projekteja. Alueen tila on neutraali ja avoin kaikille, joten paikka mahdollistaa matalan kynnyksen toiminnan. Erilaisia tilaisuuksia voisi järjestää kohdentaen ne suoraan jollekin tietylle ihmisryhmälle: esimerkiksi eläkeläisille, nuorille, lapsiperheille, työttömille tai syrjäytymisvaarassa oleville. Yhteisöllisyys ja sosiaalinen pääoma kasvaisivat, kun koko kaupungin omassa tilassa järjestettäisiin kuntalaisia yhteen kokoavia kulttuuritapahtumia.

SUOSITUKSET

- Sosiaali- ja terveyspalveluiden toimijat sekä museoalan ihmiset kehittävät yhteistyössä ohjelman hyvinvoinnin edistämiseksi kulttuurin keinoin Lapuan kaupungissa
- Ohjelman laatimisen yhteydessä määritellään kohderyhmät, joille tarjotaan ”terveyden, hyvinvoinnin ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden aktiviteetteja”
- Kohdennettujen toimenpiteiden lisäksi järjestetään monipuolisia yhteistilaisuuksia, jotka kasvattavat kaupungin asukkaiden yhteisöllisyyttä
- Markkinoidaan ja tehdään tunnetuksi Vanhan Paukun alueen tarjoamia mahdollisuuksia kaikille kuntalaisille ja eri sektoreiden toimijoille – kyseessä koko kaupungin yhteinen tila

3.4 PÄIHDEHAITTOJEN (TUPAKKA, ALKOHOLI) EHKÄISY

Nuorison päihteiden käyttö (tupakka ja alkoholi) on kansallisen tason ongelma. Päihteiden haitta-vaikutukset heijastuvat muun muassa sosiaalisiin suhteisiin, harrastuksiin ja koulunkäyntiin sekä heikentävät elämänhallintaa.

Nuorille suunnatut tapahtumat ovat yksi tapa, jolla ehkäistään nuorten päihteiden käyttöä.

Kuntien järjestämät ”nolla promillea”-tapahtumat ovat eräs keino, jolla voidaan tukea nuorten päihteetöntä elämää. Ajatuksena tapahtumissa on, että niihin pääsee osallistumaan vain puhaltamalla alkometriin ”nollat”. Näissä tilaisuuksissa esiintyy usein paikallisia musiikkiyhtyeitä, mutta tapahtuma voi sisältää myös muita kulttuurisisältöjä. Nolla promillea-tapahtumia on järjestetty useilla paikkakunnilla. Esimerkiksi Imatran kaupunki on järjestänyt jo useampana vuotena H2O-tapahtumaa, jossa kunnan nuorisotoimi tekee yhteistyötä muiden toimijoiden kanssa. Tässä bänditapahtumassa niin järjestöt, seurakunta, nuorisotoimi kuin ammattioppilaitos toimivat yhdessä nuorten hyväksi. Vuonna 2010 H2O-tapahtumaan liitettiin hiusmuotinäytös, ja vuotta myöhemmin Ajatuspaja E2 esitteli Janottaako?-kehitysyhteistyöhankettaan tapahtumassa. (Pääsymaksuna vanha tuttu nolla promillea 2010; Imatralla alkon H2O-tapahtuma nuorille 2011.)

Lapualla nuorten päihteettömän tapahtuman tuottamisessa voisi tehdä yhteistyötä lähikuntien kanssa. Vaikka musiikkiesitykset olisivat keino saada nuoret mukaan tapahtumaan, pystyisi sa-

massa tilaisuudessa esittelemään ja kertomaan monesta muustakin nuoria koskettavista ja mietittävistä asioista, kuten opiskelupaikoista.

SUOSITUKSET

- Tarjotaan nuorille pähteettömiä kulttuurita-
pahtumia ”puolueettomissa” puitteissa Vanhan
Paukun alueella
- Kulttuuritoimi tekee tapahtumien suunnit-
telussa laajamittaista yhteistyötä nuoriso- ja
sosiaalitoimen sekä järjestötoimijoiden, seura-
kuntien ja oppilaitosten kanssa

3.5 KANSANSAIRAUKSIEN (SYDÄN- JA VERISUONISAIRAUDET, MIELENTERVEYSSAIRAUDET, DIABETES, MUISTISAIRAUDET) VÄHENTÄMINEN

Kansansairauksien ja ikääntymisen myötä ilmaantuvia vaivoja voidaan ehkäistä kulttuuri- ja taideharrastuksien avulla. Taiteiden kautta pääsee toteuttamaan omaa luovuuttaan ja uusien taitojen kokeileminen laajentaa omakuvaa. Yhdessä tekeminen luo yhteisöllisyyden tunnetta ja antaa vertaistukea, jolloin omat huolet ja murheet unohdetaan. Kulttuuriharrastukset heijastuvat positiivisesti kokijan fyysiseen kuntoon.

Taiteen harrastamisesta on osoitettu olevan selkeitä hyötyjä mielenterveyspalveluita käyttävälle ihmiselle. Taiteiden kautta pääsee toteuttamaan omaa luovuuttaan, joka on merkittävä osa omakuvaa, ja joillekin ihmisille luovuus on oleellinen osa elämäntapaa (Stacey & Stickley 2010, 70). Nottinghamin yliopistossa tehdyn tutkimuksen mukaan luovuuden ilmaisemisella taiteen kautta on myös terapeuttisia vaikutuksia, sillä taiteen on todettu tarjoavan mielenterveysongelmista kärsiville keinoja käsitellä ongelmiaan, sekä ilmaisukanavan omille tuntemuksille. Taiteen harjoittamisen kautta on myös mahdollista solmia sosiaalisia suhteita ja tuntea yhteenkuuluvaisuuden tunnetta (Stacey & Stickley 2010, 74). Mielenterveyspalveluissa tulisikin kiinnittää nykyistä enemmän huomiota luovuutta vahvistaviin palveluihin perinteisen lääketieteen menetelmien lisäksi (Stacey & Stickley 2010, 76).

Muistisairauksien hoitamisessa ja vanhusten syrjäytymisen ennaltaehkäisyssä on Etelä-Pohjanmaalla aloitettu erityinen Kulttuurista muistoja-

hanke, joka on yksi Raha-automaattiyhdistyksen vuosina 2012–2017 toteutettavista Eloisa ikä-ohjelman hankkeista. Ohjelman tarkoituksena on luoda edellytyksiä ikäihmisten hyvälle arjelle. Ohjelman yhteistyökumppanina toimii Vanhustyön keskusliitto. (Kulttuurista muistoja -hankkeen kotisivu)

Kulttuurista muistoja-hanke tarjoaa kulttuuri- ja taideharrastusmahdollisuuksia ikäihmisille, muistisairaille sekä heidän omaisilleen lähialueina. Hankkeen yhteistyökumppanina toimii Etelä-Pohjanmaan nuorisoseura ry ja hankkeen toimintaa järjestetään nuorisoseurojen tiloissa, kyläkouluissa, kylien kerhotoiloissa ja vastaavissa. (Kulttuurista muistoja-hankkeen kotisivu.)

Hankkeen tarkoituksena on tarjota ikäihmisille sellaisia kulttuuriharrastusmahdollisuuksia, jotka kussakin harrastusryhmässä koetaan mielekkäiksi. Harrastusmuotoina voivat olla esimerkiksi runojen lausunta, käsityöt, kuvataide, yhteislaulut, muisteluryhmät, vierailuesitykset, retket tai tarinat. Tärkeintä ryhmien toiminnassa ei välttämättä ole toiminnan sisältö, vaan yhdessä tekeminen. Hankkeen aikana kyliin syntyy myös ryhmiä, jotka vahvistavat yhteisöllisyyttä. Nämä ryhmät kokoontuvat säännöllisesti ja niissä vaihdetaan kuulumisia ja seurustellaan toisten kanssa. Toimintaryhmien jäsenet pitävät myös toisistaan huolta ja ottavat esimerkiksi yhteyttä toiminnasta ilman syytä poisjääneisiin jäseniin. Hankkeen tarkoituksena on yhdessäolon kautta vahvistaa sosiaalista pääomaa ja ehkäistä ikäihmisten yksinäisyyttä ja syrjäytymistä. (Kulttuurista muistoja – hanketiedote.)

Toimintaryhmien koostumuksessa ja toiminnassa on selkeitä sisällöllisiä eroja. Esimerkiksi Teuvalla on toiminut kaksi ryhmää, Riipinkylän ja Horonkylän Nuorisoseurojen ryhmät. Horonkylässä haluttiin perustaa muisteluryhmä ja käyttää tarinatapa-menettelmää kyläkirjan kirjoittamiseksi. Samantapaisia muisteluryhmiä toimii myös Kauhajoella ja Ylistarossa. Tukeakseen ryhmän työtä paikallinen valokuvaamo on toimittanut yli 10 vanhaa valokuvaa, joita ryhmäläiset tutkivat ja kertovat kuviin liittyvistä kokemuksistaan. Kertomukset tallennetaan ja niitä voidaan käyttää kyläkirjan kirjoittamiseen. Riipinkylässä puolestaan on toiminut niin sanottu monitaitoryhmä. Tämä tarkoittaa sitä, että jäsenet keksivät itse ohjelmansa. Ryhmän ohjelmaan kuuluu muun muassa yhteislaulujen laulaminen, runojen lausuminen ja liikunta. Monitaitoryhmiä on toiminut myös Viitalankylässä Peräseinäjoella sekä Ikkäljärven Nuorisoseuralla Kauhajoella. Monitaitoryhmien toiminnassa ikäihmisten laaja-alainen osaaminen pääsee oikeuksiinsa. Tarvitaan vain kannustamis-

ta ja houkuttelua vastuun ottamiseen ja sisällön tuottamiseen: ryhmät toimivatkin pitkälti omalla painollaan. Itseohjautuvuus on tärkeätä myös toiminnan juurruttamisen kannalta. Kun ryhmät organisoivat itse oman toimintansa, ne tulevat jatkamaan toimintaansa hankkeen päätyttyä. Muistelu- ja monitaitoryhmien lisäksi on perustettu myös käsityöryhmä Ylihärmään.

Hanketta hallinnoivan Muistiyhdistys ry:n yhteistyö Etelä-Pohjanmaan Nuorisoseuran kanssa on toiminut erinomaisen hyvin ja aloite hankkeen luomiseen onkin tullut alun perin Nuorisoseuralta. Hankkeen toiminta tapahtuu useimmiten Nuorisoseurojen omistamissa tiloissa. Mikäli Nuorisoseurojen tilat eivät ole ympärivuotisessa käytössä, on käytetty muiden hallinnoimia tiloja kuten kyläkouluja. Myös muut järjestötoimijat ovat olleet aktiivisesti hankkeessa mukana, kuten esimerkiksi eläkeläisten yhdistykset, seurakunta, ja syöpäyhdistykset, ja heille on esitelty hankkeen toimintaa. Kulttuurista muistoja – hankkeessa saatuja oppeja voitaisiin hyödyntää Lapuan kaupungin terveyttä edistävien kulttuuripalveluiden kehittämisessä. Käytännössä tämä voisi tapahtua siten, että kaupunki alkaisi tehdä yhteistyötä Muistiyhdistys ry:n kanssa ja tarjoaisi yhteistyössä heidän kanssaan muistisairauksia ennaltaehkäiseviä ja hoitavia

kulttuurisia sisältöjä ikäihmisille. Yhteistyön aloittaminen olisi luontevaa, sillä Muistiyhdistys ry:n toimipiste sijaitsee Lapualla. Hankkeessa käytössä olevaa monitaitoryhmä-menettelmää voitaisiin myös hyödyntää perustamalla toimintaryhmiä Lapuan kaupungin vanhustyön puitteissa. Myös hankkeessa käytettävän kuvallisen ja kehollisen ilmaisun menetelmän pohjalta voitaisiin helposti rakentaa kevennetty toimintamalli, jota esimerkiksi hoitotyön ammattilaiset voisivat käyttää työssään Lapualla. Muisteluryhmissä käytetty tarinatusmenetelmä on mallinnettu jo aikaisemmin Maaseudun sivistysliiton toimesta, joten sen käyttämiseen vanhustyön tukena on löydettävissä materiaalia.

SUOSITUKSET

- Kulttuuritoiminnan sisältöjä valittaessa suositetaan erityisesti yhdessä tekemistä tukevia taidemuotoja, jotka kasvattavat sosiaalista pääomaa ja parantavat ihmisten hyvinvointia
- Kulttuuritoiminnan organisoimisessa hyödynnetään järjestöjen ja yhteisöjen osaamista ja työpanosta (esimerkiksi Muistiyhdistys ry)
- Kulttuurista hyvinvointitoimintaa organisoimissa annetaan tilaa harrastajien omaehtoiselle tekemiselle

LÄHTEET

- Allardt, E. (1976). Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Werner Söderström Osakeyhtiö. Porvoo ja Helsinki.
- Arts for Health at Alder Hey (2013). http://www.alderhey.co.uk/Services/arts_for_health.asp Luettu 21.5.2013.
- Arts in Health Care Project Grants (2013). <http://www.nh.gov/nharts/grants/partners/artsin-health-care.htm> Luettu 14.5.2013.
- Arts On Prescription (2013). <http://artsop.blogspot.fi/> Luettu 22.5.2013.
- Arts on Prescription Pendle (2008). http://www.artscouncil.org.uk/media/uploads/Artson-PrescriptionPendle_php5M02Pf.pdf Luettu 21.5.2013.
- Bungay, H. & Clift, S. (2010). Arts on Prescription: A review of practice in the UK. *Perspectives in Public Health* 130:6, 227–281.
- Bygren, L. O., Konlaan, B.B., Johansson, S. (1996). Attendance at cultural events, reading books or periodicals, and making music or singing in a choir as determinants for survival – Swedish interview survey of living conditions. *BMJ*, 313, 1577–80.
- Camic, P. M. & Chatterjee, H. J. (2013). Museums and art galleries as partners for public health interventions. *Perspectives in Public Health* 2013 133: 66.
- Cohen, G., Perlestein, S., Chapline, J., Jeanne, K., Kimberly, F. & Simmens, S. (2006). The Impact of Professionally Conducted Cultural Programs on the Physical Health, Mental Health and Social Functioning of Older Adults. *The Gerontologist* 46: 6, 726–734.
- Dressler, W.W. & Bindon, J.R. (2000). *American Anthropologist*. Volume 102, Issue, 244–260.
- Elokuvakerho Hopeatähti (2013). Savon kino oy. <http://www.savonkinot.fi/service.cntum?pageId=128419> Luettu 18.6.2013.
- Euroopan kulttuuripääkaupunki Turku 2011 (2012). Turku 2011 -säätien loppuraportti kulttuuri-pääkaupunkivuoden toteutumisesta. Hämeen kirjapaino Oy http://www.turku2011.fi/sites/default/files/liitteet/turku_2011_-saation_loppuraportti.pdf Luettu 5.9.2013.
- Grape, C., Sandgren, M., Hansson, L., Eriksson, M. & Theorell, T. (2003). Does Singing Promote Well-Being?: An Empirical Study of Professional and Amateur Singers during a Singing Lesson. *Integrative Physiological & Behavioral Science*, January-March 2003, Vol. 38, No. 1, 65–74.
- Haapala, R. (2012). Kulttuuriresepti terveydenhuollossa – edut ja haitat. Pro gradu -tutkielma. Hoitotieteiden laitos, Turun yliopisto 78 s.
- Hyvinvointia kulttuurista -Mitä, miten ja kenelle? (2007). Etelä-Pohjanmaan liitto Julkaisu C:50.
- Hyypä, M.T. (2013). Kulttuuri pidentää ikää. *Kustannus Oy Duodecim*, Helsinki.
- Hyypä M.T. (2010). *Healthy Ties. Social Capital. Population Health and Survival*. Springer, Dordrecht.
- Hyypä, M.T. (2007). *Livskraft ur gemenskap*. Lund: Studentlitteratur.
- Hyypä M.T. & Mäki, J. (2003). Social participation and health in community rich in stock of social capital. *Health Education Research* 18:6, 770–779.
- Hyypä, M.T. (2002). *Elinvoimaa yhteisöstä. Sosiaalinen pääoma ja terveys*. PS-kustannus, Jyväskylä.
- Imatralla alkoton H2O-tapahtuma nuorille (2011). <http://www.esaimaa.fi/Online/2011/12/01/Imatralla+alkoton+H2O-tapahtuma+nuorille/2011112507497/4> Luettu 8.8.2013.
- InnoElli Senior 2 (2008). Etelä-Suomen InnoELLI Senior -ohjelman 2006 - 2008 SeniorHaavi2 -hankkeen loppuraportti. http://socom.fi/dokumentit/Paattyneet_hankkeet/seniorhaavi/SeniorHaavi_loppuraportti.pdf Luettu 5.9.2013.
- Jeannotte, S.M. (2006). Millenium dreams: Arts, culture and heritage in the life of communities. *Canadian Journal of Communication* 2006:31, 107–125.
- Jeannotte, S.M. (2003). Singing alone? The contribution of cultural capital to social cohesion and sustainable communities. *International Journal of Cultural Policy* 9:1, 35–49.

- Johansson, S., Konlaan, B.B. & Bygren, L.O. (2001). Sustaining habits of attending cultural events and maintenance of health: a longitudinal study. *Health Promotion International*. Vol. 16.,No.3: 229–234.
- Jyväskylän kaupunki (2013). <http://www.jyvaskyla.fi/kulttuuri/palvelut/taideapteekki> Luettu 10.5.2013.
- Jyväskylän seudun kulttuurihakemisto (2013). <http://www3.jkl.fi/hakemisto/kulttuuri/> Luettu 19.6.2013.
- Konlaan B. B. (2001). Cultural experience and health. The coherence of health and leisure time activities. Umeå University Medical Dissertations. New Series no. 706.
- Konlaan, B.B., Bygren, L.O. & Johansson, S. (2000). Visiting the cinema, concerts, museums or art exhibitions as determinant of survival: a Swedish fourteen-year cohort follow-up. *Scandinavian Journal of Public Health*. 28: 174–178.
- Kulttuurikunto (2011). Kulttuurikunto-hankkeen toimintakertomus-2008-2010. <http://www.scribd.com/doc/48786838/> Luettu 16.5.2013.
- Kulttuurista muistoja-hanketiedote (2012). Muistiyhdistys ry. <http://www.muistiyhdistys.fi/uploads/Muistilehteen.pdf> Luettu 20.2.2013.
- Kulttuurista muistoja – hankkeen kotisivu (2012) Luettu 20.2.2013.
- Kultur på recept 2.0 – Skånemodellen (2013). http://www.skane.se/sv/Webbplatser/Valkommen_till_Vardgivarwebben/Utveckling__projekt/sjukskrivningsprocess/Rehabiliteringsgarantin/Kultur-pa-recept-20/ Luettu 22.5.2013.
- KUTSU - kohtaamisia taiteen äärellä -hanke (2013). www.socom.fi/node/101. Luettu 15.5.2013
- Lapuan kaupungin pyyntö kannanotoista kaupungin strategiaan (2013). <http://www.lapua.fi/ajankohtaista/?id=3502> Luettu 27.6.2013.
- Lapuan kaupungin strategia vuoteen 2020 (2010). <http://www.lapua.fi/files/Tiedostot/Lapuan%20Strategia%202020.pdf> Luettu 27.6.2013.
- Lapuan kaupungin talousarvio 2013 ja taloussuunnitelma 2014–2015 (2012). http://www.lapua.fi/files/Tiedostot/Lapuan_kaupungin_talousarvio_2013_ja_taloussuunnitelma_2014__2015.pdf Luettu 27.6.2013.
- Leinonen, T. (2010) Nuorten koulutuksen keskeyttäminen ja sen hinta Sosiaalikehitys Oy Opit käyttöön –hanke. http://www.sosiaalikehitys.com/uploads/Nuorten_syrjaytymisen_kustannukset.pdf Luettu 1.7.2013.
- Liikanen, H. (2011). Ikääntyminen ja kulttuuri. Kohti seniorikulttuuria. *Oraita* 1/2011. Ikäinstituutti.
- Liikanen, H. (2010). Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia-ehdotus toimintaohjelmaksi 2010–2014. Opetusministeriön julkaisu 2010:1.
- Liikanen H. (2003). Tiivistelmä väitöskirjasta: Arts meet life – The Arts in Hospital initiative and cultural activities in the everyday life and festivities of care units in Eastern Finland. Helsingin yliopisto, sosiaalipolitiikan laitos. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/13204/abstract.pdf?sequence=1> Luettu 21.1.2013.
- Monikulttuurista hyvinvointia vanhustyöhön (2008). Toimittanut Arja Nylund. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 69. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522160416.pdf> Luettu 24.5.2013.
- Museovirasto (2009). Paimion parantola http://www.rky.fi/read/asp/r_kohde_det.aspx?KOHDE_ID=1795 Luettu 12.6.2013.
- Nummelin, S. (2011). Kulttuurin hyvinvointivaihtokutukset: onnea, elämyksiä, terveyttä. Tutkimuskatsauksia 1/2011. Turun kaupunki, kaupunkitutkimus- ja tietoyksikkö.
- Nuorten yhteiskuntatakuu 2013 (2012). TEM raportteja 8/2012. http://www.tem.fi/files/32290/TEMrap_8_2012.pdf Luettu 20.10.2013.
- Paukun Paja Nuorten työpaja (2013).<http://www.paukunpaja.fi> Luettu 6.8.2013.
- PESTI työllisyysohjelma (2012). Oulun kaupunki. <http://oulu.ouka.fi/kehittamishankkeet/kehittamisohjelmat/hankekortit/Hankekortti.asp?ID=585> Luettu 15.5.2013.
- Potkulla terveyshyötyä lakeudelle (2010) <http://www.potkuhanke.fi/fi/osahankkeet/lakeuden-potku> Luettu 5.9.2013.
- Pääsymaksuna vanha tuttu nolla promillea (2010). Uutisvuoksi. <http://www.uutisvuoksi.fi/Uutiset/2010/11/24/P%C3%A4%C3%A4symaksuna+vanha++tuttu+nolla+promillea/2010510066823/17> Luettu 8.8.2013.
- Reading Shakespeare has dramatic effect on human brain (2006). University News. University of Liverpool. <https://news.liv.ac.uk/2006/12/18/reading-shakespeare-has-dramatic-effect-on-human-brain-2/> Luettu 15.1.2013.
- Ruusuvirta, M. & Saukkonen, P. (2010). Kunnat, hyvinvointi ja kolmas sektori. Teoksessa Koivisto, N., Lehikoinen, K., Pasanen-Willberg, R., Ruusuvoori, M., Saukkonen, P., Tolvanen, P. & Veikkonen, A. Kolmannella lähteellä. *Kokos* julkaisu 1. 183–190.

- Silverman, Lois H. (2010) *The Social Work of Museums*. Routledge, London.
- Simpanen, M. (2007). Terveyttä taiteesta – Taideteoksia Keski-Suomen sairaanhoitopiirin kuntayhtymän taidekokoelmasta. Minerva Kustannus O y. Keski-Suomen sairaanhoitopiirin kuntayhtymä. Helsinki ja Jyväskylä.
- Sipilä, A. (2005). Väli­raportti tutkimuksesta ”Taide- ja kulttuuriesitysten voimaannutta vaikutus 2004–2005. <http://www.kakspy.com/taideapteekki/materiaali.html> Luettu 18.6.2013.
- Spencer, M.J. (1997). *Live Arts Experiences: Their Impact on Health and Wellness. A work in progress*. Hospital Audiences Inc., New York.
- Stahl, T. (2005). Reseptillä liikkeelle. Liikkumisresepti -hankkeen arviointi. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES, Jyväskylä 2005.
- Suni, N. (2011). Selvitystyö kulttuuripalvelujen hyödyntämisestä hoitoyksiköissä Uudella­maalla. Uudenmaan taidetoimikunta.
- Taide apteekki (2013). <http://www.kakspy.com/taideapteekki/projekti.html> Luettu 22.5.2013.
- Taiteesta hyvinvointia (2013). TESSO – Sosiaali- ja terveyspoliittinen aikakauslehti, 3-4, 5. vuosikerta.
- Takapiharock rokataan tänään (2013). Karjalainen. <http://www.karjalainen.fi/uutiset/uutisalueet/maakunta/item/32029-takapiharock-rokataan-tanaan> Luettu 7.8.2013.
- Teater B. & M. Baldwin (2012). Singing for Successful Ageing: The Perceived Benefits of Participating. *British Journal of Social Work* s. 1–19.
- TINFO-tiedote 2 (2013). TINFO teatterin tiedotuskeskus. http://www.tinfo.fi/site/?lan=1&mode=tiedotteet&laji=1&tiedote_id=236#5 Luettu 22.5.2013.
- Terve Kunta -verkosto (2013). Terve­yden ja hyvinvoinnin laitos http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tutkimus/hankkeet/terve_kunta_verkosto Luettu 25.6.2013.
- Turun kaupunginkirjasto (2013) <http://www.turku.fi/public/default.aspx?contentid=457773&nodeid=4873> Luettu 7.8.2013.
- UNESCO (2005). Yleissopimus kulttuuri-ilmajuksen moninaisuuden suojelemisesta ja edistämisestä. http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Kansainvaliset_asiat/kansainvaliset_jaerjestoet/unesco/sopimukset/Liitteet/diversiteetti_FI.pdf Luettu 5.9.2013.
- Vauvaperhe väreilee – loppuraportti (2010). Mannerheimin lastensuojeluliiton Seinäjoen yhdistys, Liiveri ry.
- Victorian Health Promotion Foundation (2013). <http://www.vichealth.vic.gov.au/AboutVicHealth/About-Us.aspx> Luettu 3.7.2013.
- Viitanen, R. (1999). Kulttuuripuntari 1999. Raportti kulttuuripalvelujen käytöstä ja merkityksestä työssä jaksamisen ja vapaa-ajanvieron kannalta. Kulttuuripolitiikan osaston julkaisusarja 9:1999, 1–74. Opetusministeriö, Helsinki.
- Voimaa taiteesta (2013). Tampereen yliopisto Tutkivan teatterityön keskuksen julkaisu. http://www.voimaataiteesta.fi/uploads/pdf/Voimaa_tai-teesta.pdf Luettu 27.6.2013.
- von Brandenburg, C. (2009) Siltoja taiteilijoiden ja alueellisen kehittämisen välillä hyvinvoinnin edistämiseksi Teoksessa Luova talous ja kulttuuri innovaatiopolitiikan ytimessä. Opetusministeriön julkaisuja 2009: 30.
- von Brandenburg, C. (2008). Kulttuurin ja hyvinvoinnin välisistä yhteyksistä. Näköaloja taiteen soveltavaan käyttöön. Opetusministeriön julkaisuja 2008:12. Opetusministeriö, Helsinki.
- von Otter, C. (2008). Kultur - en del av ett hälsosamt liv? *Kulturrådets skriftserie*, 2008:4.
- Vähälä, E. (2003). Luovan käsityöprosessin yhteydet psyykkiseen hyvinvointiin. *TAITEMIA* 22. Kuopion Muotoiluakatemia.
- Väisänen A. & Hujanen, T. (2010). Sosiaalihuollon yksikkökustannukset Suomessa vuonna 2007. *Avauksia* 17 2010. Helsinki:THL. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/2d72097c-35ad-4aeb-a3b5-52a080f6635e> Luettu 4.9.2013.
- Värikylpy.fi (2013). Porin lastenkulttuurikeskus – Satakunnan lastenkulttuuriverkosto. <http://www.varikylpy.fi/index.php> Luettu 19.2.2013.
- WHO Healthy City (2013). <http://tervekuopio.fi/who-healthy-city> Luettu 22.5.2013.
- Yleisö ja teatteri uuteen suhteeseen (2010). Ylös – ammattiteattereiden yleisötyönkehittäminen -hankkeen loppujulkaisu 2010. www.yleisotyo.fi/uploads/pdf/Ylos_loppujulkaisu.pdf Luettu 27.6.2013.

WWW.HELSINKI.FI/RURALIA



HELSINGIN YLIOPISTO
RURALIA-INSTITUUTTI