

## Taide torjuu yksinäisyyttä

Heli Ansio, Patrick Furu ja Pia Houni

**Yksinäisyys on kasvava ongelma, jota voidaan torjua matalan kynnyksen osallistavalla taide- ja kulttuuritoiminnalla.**

***Suomen aikuisväestöstä yksinäiseksi olonsa tuntee yli 400 000 henkilöä.***



Kuva: Juna Metso

**Y**ksinäisyys koskettaa kaikkia ikäryhmiä, ja se näyttää olevan lisääntymässä. Aikuisten terveys-, hyvinvointi ja palvelututkimuksen (2015) perusteella Suomen aikuisväestöstä yksinäiseksi olonsa tuntee yli 400 000 henkilöä.

Yksinäisyydellä on merkittäviä kansanterveydellisiä vaikutuksia. Tutkimuksissa on todettu, että yksinäisten ihmisten elinikä on alempi, ja yksinäisyyden tiedetään lisäävän myös henkisen sairastumisen riskiä.

Tutkimukset osoittavat, että ammattimaisesti järjestetyllä osallistavalla taide- ja kulttuuritoiminnalla on myönteisiä vaikutuksia yksinäisyyden poistamiseen, henkisten ongelmien hoitoon, terveydenhoitokulujen vähentämiseen, sekä yleisesti hyvinvoinnin lisäämiseen.

Ehdotamme yksinäisyyden torjumiseksi seuraavia toimenpiteitä:

- Taide- ja kulttuuritoiminnan järjestäjien kuten kuntien, seurakuntien ja kansalaisjärjestöjen on lisättävä osallistavan taiteen saatavuutta ja saavutettavuutta eri ikäryhmille ja kohdistettava sitä yksinäisyyden riskiryhmiin kuuluville eli yksineläville, yksinhuoltajille, maahanmuuttajille, työttömille ja työkyvyttömyyseläkkeellä oleville.
- Taide- ja kulttuuritoiminnan järjestäjien tulee madaltaa osallistavan, yhteisöllisen taide- ja kulttuuritoiminnan kynnyksiä, jotta kaikkien on helppo tulla mukaan taustasta riippumatta.
- Taide- ja kulttuuritoiminnan järjestäjien tulee huomioida osallistavan taide- ja kulttuuritoiminnan mahdollisuudet myös syrjäseutujen asukkaiden yksinäisyyden torjumisessa. Maakunnat vastaavat siitä, että kulttuuriset oikeudet ja kulttuurinen hyvinvointi huomioidaan, kun palvelutarjoajia kilpailutetaan.

## Säästöä ja vähemmän sairauksia

Yksinäisyys aiheuttaa terveyshaittoja ja sitä kautta suuria kustannuksia terveydenhuoltoon. Esimerkiksi yksinäiseksi itsensä kokevista aikuisista peräti 70 prosenttia on kärsinyt vuoden sisällä masennuksesta. Lisäksi se heikentää työkykyä. Noin 50 prosenttia yksinäisyyttä kokeneista arvioi työkykynsä heikentyneen.

Yksinäisyyden ennaltaehkäiseminen on tärkeää inhimillisyyden kannalta, mutta se kannattaa myös taloudellisesti. Näitä vaikutuksia pystytään laskemaan terveydenhuollon kustannuksina ja huomioimaan kansantalouden tuottavuutena.

Taiteen talousvaikutuksia on vaikea kvantifioida. On kuitenkin selvää, että säästöt kansanterveydessä ovat merkittävästi suuremmat kuin taidetoimintaan käytetyt varat. Kun kuntatasolla tunnistetaan riskiryhmät ja houkutellaan niihin kuuluvat yksilöt mukaan yhteisölliseen taidetoimintaan, säästetään yksinäisyydestä johtuvien sairauksien hoitokuluissa. Lisäksi luodaan mahdollisuuksia taiteilijoiden työllistymiselle.

## Yhteisöllinen taide- ja kulttuuritoiminta koskettaa koko persoonaa

Tilastojen valossa monet suomalaiset elävät yksin ja kokevat yksinäisyyttä. Ikäryhmittäin katsottuna yksinäisyys kohdistuu U-muotoisesti erityisesti elämän alku- ja loppupäähän.

Tutkimusten mukaan yksinäisyyden kokemukseen on useita erilaisia syitä. Yksinäisyydestä on raportoitu fyysisen tai psyykkisen sairastumisen yhteydessä sekä perhetilanteen muutosten yhteydessä. Yksinäisyyden kokemus voimistuu myös työelämään liittyvissä vaikeuksissa, kuten työpaikkakiusaamisen tai työttömyyden myötä.

Osallistavan taide- ja kulttuuritoiminnan avulla voidaan torjua yksinäisyyttä, mistä nostamme esiin tässä toimenpidesuosituksessa esimerkkejä. Yhteisölliseen taidetoimintaan osallistumisen tiedetään tukevan sosiaalisten suhteiden ja verkostojen muodostumista. Tutkimusten perusteella tiedetään, että yhteisiin taideharrastuksiin, esimerkiksi kuorolauluun, osallistuvat ihmiset kokevat elämänsä myönteisemmäksi ja raportoivat vähemmän yksinäisyyden kokemuksia.

**Säästöt kansanterveydessä ovat merkittävästi suuremmat kuin taidetoimintaan käytetyt varat.**

Taiteen hyvinvointivaikutukset ulottuvat ihmisen persoonallisuuteen, ei ainoastaan fyysiseen terveyteen. Ryhmässä toteutettava taidetoiminta osallistaa ihmisiä kohtaamaan toisiaan, jakamaan kokemuksia ja tunteita, sekä pohtimaan omaan persoonaan liittyviä asioita. Osallistavassa taide- ja kulttuuritoiminnassa sosiaalinen vuorovaikutus, luova yhteistyö, keskustelu ja yhteisistä onnistumisista iloitseminen vahvistavat itsetuntoa, itseluottamusta, sosiaalisuutta ja yhteisöön kuulumisen tunnetta, mikä vähentää juurettomuuden tunnetta ja syrjäytymistä.

Osallistavasta taide- ja kulttuuritoiminnasta hyviä esimerkkejä ovat muun muassa Kulttuurikeskus PiiPoon

toiminta Lempäälässä ja HelsinkiMission ylläpitämä Musiikin erityispalvelukeskus Resonaari.

Tutkimuksissa on todettu, että yhteisöllisyys ja hyvät ihmissuhteet tukevat yksilön hyvinvointia. Yksinäisyydessä ei kuitenkaan ole kyse vain ihmissuhteista, vaan laajemmin arjesta ja siihen sisältyvistä mahdollisuuksista kokea osallisuutta ja kiinnittyä toisiin ihmisiin. Yhteisöllinen taide- ja kulttuuritoiminta mahdollistaa tällaisen osallisuuden ja kiinnittymisen.

On tärkeää tunnistaa ja huomioida yksinäisyyden riskiryhmiä ja integroida niihin kuuluvia sellaiseen osallistavaan taide- ja kulttuuritoimintaan, joka on avointa kaikille. Yksinäisyyden riskiryhmille suunnatun osallistavan taide- ja kulttuuritoiminnan järjestämisessä ja siihen

kutsumisessa on syytä noudattaa hienotunteisuutta, jota osallistuminen ei leimaa ketään. Kunnissa esimerkiksi kirjasto toimii usein kohtaamispaikkana, johon on helppoa tulla ja jossa luontevasti voidaan järjestää tällaista toimintaa.

Lisäksi toiminta tulee toteuttaa eettisesti kestäväällä tavalla. Lyhyet projektit eivät riitä, vaan toiminnalle on luotava pysyvät rakenteet, varattava riittävät resurssit ja osaava, ammattitaitoinen henkilökunta.

Seurakunnat, kansalaisjärjestöt ja muut kolmannen sektorin toimijat ovat avainasemassa yksinäisyyden torjumisessa. Monet tahot toimivatkin jo aktiivisesti ongelman ratkaisemiseksi.

**Taidetoimintaan osallistuminen tukee sosiaalisten suhteiden ja verkostojen muodostumista.**

## Lähteet

- Cohen, G. D. 2006: Research on creativity and aging: The positive impact of the arts on health and illness. *Generations* 30:1, 7-15.
- Cohen, G. D., Perlstein, S., Chapline, J., Kelly, J., Firth, K. M., & 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.
- Hays, T. & Minichiello, V. 2005: The meaning of music in the lives of older people: A qualitative study. *Psychology of Music* 33:4, 437-452.
- HelsinkiMissio. Saatavilla <http://www.helsinkimissio.fi/>, viitattu 1.12.2016.
- Hyypä, M. 2010: *Healthy ties. Social capital, population health and survival*. Springer.
- Matarasso, F. 1997: *Use or Ornament? The Social Impact of Participation in the Arts*. London: Comedia.
- Moisio, P. & Rämö, T. 2007: Koettu yksinäisyys demografisten ja sosioekonomisten taustatekijöiden mukaan Suomessa vuosina 1994 ja 2006. *Yhteiskuntapolitiikka* 72:4, 392-401.
- Murto, J., Pentala, O., Helakorpi, S. & Kaikkonen, R. (toim.) 2015: *Yksinäisyys ja osallistuminen, ATH-tutkimuksen tuloksia - Järjestökentän tutkimusohjelma. THL - Työpapereita 25/2015*. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Saari, J. 2010: *Yksinäisten yhteiskunta*. Helsinki: WSOYpro.
- Saari, J. (toim.) 2016: *Yksinäisten Suomi*. Helsinki: Gaudeamus.
- Sokka, S., Kangas, A., Itkonen, H., Matilainen, P. & Räisänen, P. 2014: *Hyvinvointia myös kulttuuri- ja liikuntapalveluista. Kunnallisanalan kehittämissäätöön tutkimusjulkaisuja, 77*. Helsinki: KAKS - Kunnallisanalan kehittämissäätö.
- Tiilikainen, E. 2016: *Yksinäisyys ja elämäntilanne. Laadullinen seuranta tutkimus ikääntyvien yksinäisyydestä. Valtiotieteellisen tiedekunnan julkaisuja 2016:4*. Helsinki: Unigrafia.
- Tilastokeskus 2016: *Suomi lukuina*. Saatavilla <http://www.stat.fi/tup/suoluk/index.html>, viitattu 12.12.2016.
- Vaarama, M., Karvonen, S., Kestilä, L., Moisio, P. & Muuri, A. 2014: *Suomalaisten hyvinvointi 2014*. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

## Kirjoittajat



**Heli Ansio** on teatterintutkija ja teologi, joka työskentelee tutkijana Työterveyslaitoksessa. Hänen viimeisimmät tutkimusaiheensa ovat liittyneet taiteelliseen työhön ja laajemmin luovien alojen itsensä työllistäjiin. Hän on tutkinut esimerkiksi taiteilijoiden hyvinvointia, teattereiden parihoitajuutta sekä luovien alojen yhteisöllisiä työtiloja.

[heli.ansio@ttl.fi](mailto:heli.ansio@ttl.fi)



**Pia Houni** on teatteritaiteen tohtori, dosentti ja työskentelee erikoistutkijana Työterveyslaitoksessa. Houni on tutkinut taide- ja kulttuurikentän ilmiöitä sekä taiteilijoita yli kahdenkymmenen vuoden ajan. Houni toimii ryhmänjohtajana ArtsEqual-tutkimushankkeen ryhmässä, joka tarkastelee taiteen vaikutuksia ja hyvinvointia.

[pia.houni@ttl.fi](mailto:pia.houni@ttl.fi)



**Patrick Furu** on kauppatieteiden tohtori ja toimii Hanken & SSE Executive Educationin akateemisena johtajana sekä taidehallinnon lehtorina Taideyliopiston Sibelius-Akatemiassa. Furu on tutkinut tiedon luomista ja jakamista erilaisissa organisaatioissa, sekä jazz-improvisaatiota ja johtajuutta.

[patrick.furu@uniarts.fi](mailto:patrick.furu@uniarts.fi)

*ArtsEqual policy briefit* esittelevät päättäjille viimeisintä tutkimusta ja tutkimusperustaista keskustelua ArtsEqual-hankkeesta. Taideyliopiston koordinoima ArtsEqual-hanke tutkii yhteistyössä yli 50 vuorovaikutuskumppanin kanssa, kuinka taide julkisena palveluna voisi lisätä yhteiskunnallista tasa-arvoa ja hyvinvointia 2020-luvun Suomessa.

# ARTSEQUAL

[www.artsequal.fi](http://www.artsequal.fi)

**Taide julkisena palveluna: strategisesti kohti tasa-arvoa**  
**Arts as Public Service: Strategic Steps towards Equality**

Taideyliopiston koordinoima, monitieteinen tutkimushanke 2015-2020

Hankkeen johtaja: professori Heidi Westerlund, Taideyliopiston Sibelius-Akatemia

**Konsortiopartnerit**

**Rahoittaja**

