



samk



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

TIINA KISKOLA JA MARI SOTTINEN

Taide ja kulttuuri hyvinvoinnin ja osallisuuden edistäjänä

Kokemuksia kulttuurireseptin käytöstä

SOSIAALIALAN KOULUTUSOHJELMA
2023

<p>Tekijät Kiskola, Tiina & Sottinen, Mari</p>	<p>Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK</p>	<p>Päivämäärä maaliskuu 2023</p>
	<p>Sivumäärä 53</p>	<p>Julkaisun kieli suomi</p>
<p>Julkaisun nimi Taide ja kulttuuri hyvinvoinnin ja osallisuuden edistäjänä <u>Kokemuksia kulttuurireseptin käytöstä</u></p>		
<p>Tutkinto-ohjelma sosiaali-alan koulutusohjelma</p>		
<p><u>Tiivistelmä</u></p> <p>Tässä opinnäytetyössä tutkittiin taiteen ja kulttuurin vaikutuksia koettuun hyvinvointiin ja osallisuuden kokemuksiin. Lisäksi keräsimme kehitteillä olevan kulttuuriresepti -nimisen toimintamallin käyttäjäkokemuksia ja kehittämisideoita.</p> <p>Opinnäytetyömme tilaajana toimi Kestävän kasvun Satakunta hanke, jossa kulttuurireseptipilotti oli käynnissä tutkimuksemme aikana. Kulttuurireseptin tavoitteena on voimavarojen ja hyvinvoinnin lisääminen kulttuurin ja taiteen avulla ihmisellä, jolla on jostain syystä haastava elämäntilanne. Tutkimuksemme kohderyhmänä olivat omaishoitajat. He tekevät tärkeää työtä omaistensa ja koko yhteiskunnan hyväksi. Tutkimme taide- ja kulttuurikäyntien hyvinvointivaikutuksia tässä kohderyhmässä ja halusimme kuulla heidän ideoitaan kulttuurireseptin kehittämistä varten.</p> <p>Keskeiset käsitteet opinnäytetyössämme ovat hyvinvointi, osallisuus ja kulttuurihyvinvointi. Näistä käsitteistä muodostui viitekehuksemme, jonka pohjalta lähdimme selvittämään omaishoitajien hyvinvoinnin ja osallisuuden kokemuksia kulttuurikäyntien myötä. Suunnittelimme omaishoitajille kulttuurikäynnit kolmeen eri kohteeseen.</p> <p>Jokaisen käynnin jälkeen selvitimme niiden välittömiä hyvinvointivaikutuksia kyselylomakkeella. Kaikkien käyntien jälkeen haastattelimme omaishoitajia ryhmämuotoisessa teemahaastattelussa. Haastattelun teemoina olivat kulttuurikäyntien vaikutukset hyvinvoinnin ja osallisuuden kokemuksiin ja kulttuurireseptin käyttäjäkokemukset ja kehittämisideat.</p> <p>Tutkimuksestamme voidaan todeta, että tässä kohderyhmässä hyvinvoinnin ja osallisuuden kokemukset lisääntyivät kulttuurikäyntien myötä. Omaishoitajilta saimme opinnäytetyömme tilaajan käyttöön hyviä kulttuurireseptin kehittämisideoita.</p>		
<p><u>Asiasanat</u> hyvinvointi, osallisuus, taide, kulttuuri</p>		

<p>Authors Kiskola, Tiina & Sottinen, Mari</p>	<p>Type of publication Thesis AMK</p>	<p>Published March 2023</p>
	<p>Number of pages 53</p>	<p>Language of publication Finnish</p>
<p>Title of publication Art and culture as a promoter of well-being and inclusion Experiences of using the cultural recipe</p>		
<p>Degree program Degree Programme in Social Services</p>		
<p>Summary</p> <p>In this thesis, the effects of art and culture on experienced well-being and inclusion were investigated. In addition, we collected user experiences and development ideas of the model called “kulttuuriresepti” (Arts on Prescription) which is under development.</p> <p>Our thesis was commissioned by the Sustainable Growth Satakunta project where the “kulttuuriresepti” pilot was running during our research. The goal of the model is to increase the resources and well-being with the help of culture and art for people who have a challenging life situation for some reason. The target group of our research was family caregivers. They do important work for the benefit of their relatives and society. We studied the well-being effects of art and culture and wanted to hear their ideas for the development of the model.</p> <p>The key concepts in our thesis are well-being, inclusion, and cultural well-being. These concepts formed our reference of the work. Based on this reference we sorted out the experiences of family caregivers’ well-being and inclusion of cultural visits. We planned cultural visits to three different destinations for the family caregivers.</p> <p>After each visit, we investigated their well-being effects with a questionnaire. After all the visits, we interviewed the family caregivers in a group interview. The themes of the interview were the effects of cultural visits on the experiences of well-being and inclusion and the user experiences and development ideas of the model.</p> <p>The conclusion of our research is that the experiences of well-being and inclusion in this target group increased well due to the cultural visits. From the family caregivers, we received good ideas for developing “kulttuuriresepti” for the client of our thesis.</p>		
<p>Key words well-being, inclusion, art, culture</p>		

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 HYVINVOINTI	6
2.1 Hyvinvointi käsitteenä	6
2.2 Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen.....	7
2.3 Hyvinvoinnin tutkiminen	10
3 OSALLISUUS	11
4 KULTTUURIHYVINVOINTI	14
4.1 Kulttuurihyvinvoinnin ulottuvuuksia	15
4.2 Taiteen ja kulttuurin vaikutukset terveyteen, hyvinvointiin ja osallisuuteen...	16
4.3 Kulttuurihyvinvoinnin hyödyntäminen sosiaali- ja terveydenhuollossa.....	19
4.4 Kulttuurihyvinvoinnin tutkiminen	20
5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TOTEUTUS	21
5.1 Opinnäytetyön tilaaja	22
5.2 Kulttuuriresepti	23
5.3 Tutkimusryhmä	23
5.4 Tutkimusmenetelmät.....	25
5.5 Toiminnallinen opinnäytetyö kehittämistyönä.....	27
5.6 Aineiston analyysi.....	28
6 TUTKIMUSTULOKSET	29
6.1 Porin Taidemuseo.....	29
6.2 Pori Sinfonietta	31
6.3 Satakunnan museo.....	32
6.4 Ryhmähaastattelu	33
6.5 Taide- ja kulttuurikäyntien vaikutukset hyvinvointiin ja osallisuuteen	36
6.6 Kokemukset kulttuurireseptin käytöstä ja kehittämisideat	37
7 POHDINTA	40
7.1 Johtopäätöksiä.....	40
7.2 Luotettavuus ja eettisyys	41
7.3 Työn hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet.....	43
7.4 Oman oppimisen arviointi.....	44
LÄHTEET	
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Kulttuurihyvinvointi on mielenkiintoinen ja monien mahdollisuuksien teema. Kiinnostuksemme aiheeseen on herännyt sosionomiopintojemme aikana erään kurssin merkeissä. Taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutukset ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin ovat tutkimusten mukaan todistettuja. Näiden vaikutusten huomioiminen suunniteltaessa sosiaali- ja terveyspalveluja kannattaa ottaa huomioon jo ennaltaehkäisevistä palveluista lähtien.

Opinnäytetyömme tutkimuksen tilaajana toimii Kestävän kasvun Satakunta -hanke. Hanke kehittää kulttuurireseptiä (Liite 1) jolla henkilö pääsee kulttuuripalveluiden piiriin ilmaiseksi tai pienellä maksulla valikoituihin kulttuurikohteisiin Satakunnassa. Tavoitteena on kuntalaisen hyvinvoinnin ja osallisuuden lisääntyminen. Kulttuuriresepti on ollut tutkimuksemme aikana pilottivaiheessa, ja me olemme päässeet omalta osaltamme tutkimaan ja kehittämään sitä.

Tutkimukseemme osallistuvat henkilöt ovat omaishoitajia. He tekevät tärkeää työtä ja koemme, että heidän hyvinvointiinsa ja jaksamiseen tulisi kiinnittää huomiota. Omaishoitajien työpanoksella on iso merkitys heidän läheiselleen ja yhteiskunnan hyväksi. Olemme suunnitelleet omaishoitajille kulttuurikäyntien paketin ja käyneet kohteissa syksyn 2022 aikana. Olemme keränneet tietoa välittömästi käyntien jälkeen kahdella kysymyksellä ja lopuksi olemme pitäneet heille ryhmämuotoisen teemahaastattelun. Tarkoituksena on ollut kerätä kokemustietoa kulttuurikäynneistä ja kulttuurireseptin käytöstä.

Kirjallisessa työssä perehdytään ensin tutkimuksen taustalla oleviin hyvinvoinnin ja osallisuuden käsitteisiin. Siitä edetään kulttuurihyvinvoinnin määrittelyyn. Käsitteiden jälkeen esitellään työn tilaaja ja kulttuuriresepti. Työn loppupuolella kerromme kulttuurikäynneistä ja varsinaisesta tutkimuksesta sekä sen tuloksista.

2 HYVINVOINTI

Lähdemme avaamaan opinnäytetyömme viitekehystä hyvinvoinnin käsitteen kautta. Hyvinvointi voidaan määritellä monella tavalla. Meidän tutkimuksemme näkökulmasta keskeistä hyvinvoinnin käsitteessä on: mistä yksilön hyvinvointi koostuu, sekä yksilön itsensä kokema hyvinvointi. Näitä käsittelemme seuraavissa luvuissa.

2.1 Hyvinvointi käsitteenä

Allardtin mukaan monia yhteiskuntatieteellisiä käsitteitä ei ole määritelty niin usealla tavalla kuin hyvinvointia. Hyvinvointi on muuttuva käsite ja siihen vaikuttavat historialliset olosuhteet. (Allardt 1976, 17.) Ihmisen tarpeet liittyvät läheisesti hyvinvoinnin käsitteeseen. Tarpeet, jotka jäävät tyydyttämättä heikentävät hyvinvointia. (Uusitalo & Simpura 2020, 580.) Allardt on määritellyt hyvinvointia kuvaavat tarpeet, joita ovat elintaso, yhteissuhteet ja itsensä toteuttamisen muodot eli having, loving ja being. Elintaso on hyvinvoinnin aineellisiin ja persoonattomiin resursseihin perustuva tarpeentyydytys, eli se koostuu ihmisen fysiologisista tarpeista. (Allardt 1976, 38–39.) Yhteissuhteet tarkoittavat ihmisen tarvetta rakkauteen ja helliin suhteisiin muita ihmisiä kohtaan. Tähän liittyy myös ihmisen tarve kuulua johonkin ryhmään. (Allardt 1976, 43.) Itsensä toteuttamisen muodot ovat tarpeita, joita ihmisellä on liittyen omaan persoonaan, omanarvontuntoon, harrastuksiin ja vapaa-aikaan sekä mahdollisuus poliittiseen osallistumiseen. (Allardt 1976, 47.) Tutkimuksessamme pyrimme selvittämään miten nämä tarpeet näkyvät omaishoitajien hyvinvoinnin koostumisessa. Onko heille esimerkiksi tärkeää päästä osallistumaan kodin ulkopuolisiin toimintoihin taiteen ja kulttuurin avulla.

Tarpeiden tyydytystä, joka liittyy sosiaalisiin suhteisiin ja itsensä toteuttamiseen kutsutaan elämänlaaduksi (Uusitalo & Simpura 2020, 580–581). Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) [www-sivuilla](http://www.thl.fi) määritellään elämänlaatua muovaaviksi tekijöiksi terveys, materiaallinen hyvinvointi, odotukset hyvästä elämästä, ihmissuhteet, omanarvontunto ja mielekäs tekeminen. Näitä mittaamalla voidaan selvittää ihmisen

koettua hyvinvointia, eli ihmisen subjektiivista käsitystä hyvinvoinnistaan. (THL www-sivut 2023.) Olemme käyttäneet tätä THL:n määritelmää tutkimuksemme haastatteluaineiston analysoinnissa.

Hyvinvointi määritellään koostuvan kolmesta ulottuvuudesta, joita ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi ja koettu hyvinvointi/elämänlaatu. Hyvinvointi käsitteenä suomen kielessä liittyen yksilölliseen hyvinvointiin tarkoittaa sosiaalisia suhteita, itsensä toteuttamista, onnellisuutta ja sosiaalista pääomaa. Yhteisötasolla hyvinvoinnin käsite viittaa elinoloihin, työllisyyteen, työoloihin ja toimeentuloon. (THL www-sivut 2023.)

Jotta ihminen voisi hyvin, monien hyvinvoinnin teorioiden mukaan ihminen tarvitsee sopivan materiaalisen elintason, tilaisuuden mielekkääseen tekemiseen/osallistumiseen, muita ihmisiä lähelleen ja kokemuksen kuulumisen tunteesta johonkin ryhmään. (Karvonen, Kestilä & Saikkonen 2022, 355.) Haluamme selvittää mitä hyvinvointivaikutuksia kulttuurikäynneillä on omaishoitajien elämään ja mihin hyvinvoinnin osa-alueisiin sillä on vaikutusta. Ajatuksenamme on, että näiden asioiden toteutuminen voi olla haastavaa heidän elämäntilanteensa vuoksi. Mutta toisaalta erittäin tärkeää on niiden toteutuminen, jolloin myös omaishoitajat jaksavat hoitaessaan läheistään.

2.2 Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen

Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on toimintaa, joka ylläpitää ja parantaa ihmisen hyvinvointia, terveyttä, osallisuutta ja työ- ja toimintakykyä. Näitä mahdollisuuksia lisätään luomalla olosuhteita tukemaan hyvinvointia ja terveellisten valintojen tekemistä. (THL www-sivut 2023.)

Hyvinvointialueiden ja kuntien vastuulla on huolehtia asukkaiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämisestä. Tähän vastuuseen liittyy myös hyvinvointisuunnitelman -ja kerTomuksen laatiminen yhteistyössä alueen kuntien kanssa. Yhteistyötä tulee tehdä eri toimialojen kanssa ja niin ikään kunnan ja hyvinvointialueen välillä on yhteistyövelvoite. (Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä 612/2021, 6–7 §).

Kunnan hyvinvointikertomustyö koostuu hyvinvointikertomuksen ja hyvinvointisuunnitelman laatimisesta. Näitä varten voidaan kunnassa perustaa esimerkiksi hyvinvointiryhmä. Hyvinvointikertomuksessa kuvataan hyvinvoinnin nykytilaa ja suunnitelmaan kirjataan tavoitteet ja toimenpiteet hyvinvoinnin edistämiseksi. (THL www-sivut 2023.) Hyvinvointikertomustyö on lakisäateistä (Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä 612/2021, 6§). Se on osa kunnan strategista johtamista ja hyödyttää päättäjiä monin tavoin, kuten antaen yhteiset tavoitteet hyvinvoinnin edistämiseksi. Lisäksi edistää kuntalaisten hyvinvointia ja sen avulla voidaan perustella päätöksiä ja priorisoida toimintaa. Siihen kannattaa liittää myös muita suunnitelmia liittyen esim. osallisuuteen ja kulttuurihyvinvointiin. (THL www-sivut 2023.)

TEA-viisari on kuntien ja koulujen työväline, joka kuvaa kunnan toimintaa kuntalaisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi eli terveydenedistämiseksi. (THL www-sivut 2023.) Tämä mittari toimii apuvälineenä kuntien ja alueiden terveyden edistämistyön suunnittelussa ja johtamisessa. (Satakuntalaisten hyvinvointikertomus 2019, 5).

Satasairaala on laatinut hyvinvointikertomuksen v. 2019 ja hyvinvointisuunnitelman vuosille 2020–2024. Julkaisussa on käytetty tulosten analysoinnissa TEA-viisaria. Julkaisussa paneudutaan myös kulttuuripalvelutarjontaan eri ikäisten kuntalaisten keskuudessa ja kulttuurin rooliin hyvinvoinnin ja terveyden edistäjänä. Kulttuurin terveydenedistämiseksi mitattiin ensimmäisen kerran vuonna 2019 eli vertailua ei voida vielä tehdä. Kulttuurin kokonaistulos jää Satakunnassa hieman alle maan keskiarvon ja koko Suomen keskiarvokin on melko alhainen. (Satakuntalaisten hyvinvointikertomus 2019, 7.)

Ikäryhmittäin tarkasteltuna hyvinvointikertomuksesta käy ilmi, että esim. lasten ja nuorten kulttuuripalvelut on otettu hyvin huomioon kuntien toiminta- ja taloussuunnitelmissa. Heille on hyvin kulttuuritoimintaa tarjolla ja he osallistuvat niihin. Työ-ikäisillä esiintyy heikoiten kulttuuritoimintaa, eikä esim. vähävaraisille olla järjestetty mahdollisuuksia osallistumiseen. Ikäihmisille taas löytyy erilaisia toimintamalleja kulttuuritoiminnan tukemiseen, mutta kuitenkin paljon sosiaalipalveluja käyttävät ja

kotona asuvat ikäihmisten kulttuuripalvelut ovat vaihtelevia kunnan mukaan. (Satakuntalaisten hyvinvointikertomus 2019, 8–12.)

Satakunnan hyvinvointialueella nähdään kulttuurihyvinvoinnin edistäminen tärkeänä osana kuntalaisten hyvinvoinnin tukemista. Kulttuurihyvinvointi mainitaan hyvinvointisuunnitelmassa vuodelle 2025. Kulttuuriresepti on yksi menetelmä, jonka tarkoituksena on edistää kuntalaisten hyvinvointia. Omaishoitajat ovat yksi ryhmä, joiden hyvinvointiin olisi mahdollista vaikuttaa enemmän taiteen ja kulttuurin avulla.

Yleisesti ottaen TEA-viisarin mukaan hyvinvointia, terveyttä ja osallisuutta lisäävää kulttuuri- ja taidetoimintaa on mahdollista vielä kehittää Satakunnassa toimintoja ja menetelmiä lisäämällä. Kuntalaisten mielipiteiden selvittäminen voisi kohentaa TEA-viisarin tuloksia. Kulttuuriympäristöä osataan hyödyntää Satakunnassa hyvinvointia lisäävänä tekijänä. Esimerkiksi uusien rakennusten budjetoinnissa otetaan taiteen hankkimiskustannukset huomioon. Myös kirjastotoiminta nousee viisarissa positiiviseksi mm. lainausten määrää tarkasteltaessa. (Satakuntalaisten hyvinvointikertomus 2019, 13.)

Hyvinvointikertomuksen johtopäätöksenä todetaan, että varallisuusasema ei saa vaikuttaa kulttuurin ja taiteen kuluttamiseen tai harrastamiseen lasten, nuorten ja perheiden kohdalla. On kehitettävä erilaisia malleja, jotka lisäävät aktiivisuutta ja osallistumismahdollisuuksia. Palveluita suunniteltaessa on huomioitava taiteen ja kulttuurin hyvinvointia ja terveyttä lisäävät ja edistävät vaikutukset unohtamatta ennaltaehkäisevää vaikutusta. Mahdollisuus kulttuuripalveluihin tulee taata myös sosiaali- ja terveyspalvelujen piirissä jo oleville ihmisille sekä maahanmuuttajille. (Satakuntalaisten hyvinvointikertomus 2019, 14.)

Työikäisten ja ikäihmisten kohdalla halutaan mahdollistaa taiteen ja kulttuurin sekä harrastaminen että kokeminen sekä erilaisiin tilaisuuksiin osallistuminen. Erityistä tukea tarvitsevat henkilöt ovat yksi taide- ja kulttuuritarjonnan käyttäjäryhmä mikä tulee muistaa ja huomioida. Jotta vaikeammassa elämäntilanteessa olevat pääsevät osallistumaan maksutta/alhaisella maksulla kulttuuritapahtumiin on kehitettävä erilaisia toimintamalleja, esimerkkinä mainitaan Kaiku-kortti ja Kimmoke-ranneke. (Satakuntalaisten hyvinvointikertomus 2019, 14.)

Hyvinvointisuunnitelmassa vuoteen 2025 todetaan kulttuurihyvinvoinnin osalta, että kulttuurihyvinvointisuunnitelman suunnittelu ja toteutus ovat seuraava askel mitä lähdetään toteuttamaan. Satakunnassa kuntien toiminnan suunnittelussa on kiinnitettävä huomiota terveyttä ja hyvinvointia edistävään kulttuuritoimintaan ja sitouduttava niiden tuottamiseen. Tietoa taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksista on vietävä eteenpäin päättäjätasolle ja yhteistyötä lisättävä eri toimialojen ja toimijoiden kesken. Eri asiakasryhmät ja erilaiset mahdollisuudet kulttuurin kokemiseen ja harrastamiseen on otettava huomioon erityisesti heikommassa asemassa olevat kuntalaiset huomioiden. Kulttuuripalvelut kirjataan suunnitelmiin taloussuunnitelmista lähtien. Kulttuurihyvinvointia on edistettävä ja voidaan edistää monin eri tavoin. (Satakuntalaisten hyvinvointikertomus 2019, 16–17.)

2.3 Hyvinvoinnin tutkiminen

Allardt motivaatiotekijä hyvinvointitutkimukselle on ollut hyvinvoinnin monisäikeisyys ilmiönä ja että se ei koostu pelkästään aineellisista resursseista. Allardt toteutti 1970-luvulla pohjoismaisen hyvinvointitutkimuksen. (Uusitalo & Simpura 2020, 579.)

Allardt erottelee hyvinvoinnin ja onnellisuuden toisistaan ja näkee, että hyvinvointi on objektiivisempi käsite, sillä ihminen voi olla epätietoinen tarpeistaan. Hän erottelee myös elämänlaadun ja elintason toisistaan sillä elintaso koostuu resursseista, jotka ovat aineellisia ja persoonattomia kun taas elämänlaatuun liittyy itsensä toteuttaminen ja sosiaaliset suhteet ja niihin liittyvät tarpeet. (Uusitalo & Simpura 2020, 580–581.)

Erik Allardt kehitteli siis hyvinvointitutkimukselle arvot ja lähestymistavat. Ne ovat historian saatossa muokkautuneet ja kehittyneet, mutta Allardtin teoria on edelleen monen tutkimuksen pohjana. Yksi tärkeä ydinkohta on, että ihmisen hyvinvointia ei voi tutkia pelkästään objektiivisen lähestymistavan kautta, vaan siihen vaikuttaa myös ihmisen subjektiivinen kokemus omasta hyvinvoinnistaan. (Uusitalo & Simpura 2020, 585.)

THL on tutkinut suomalaisten hyvinvointia jo vuodesta 2002 lähtien. Tarkoituksena tutkimuksessa on, että yhteiskunnalla on saatavilla tilastotietoa liittyen suomalaisten hyvinvointiin, terveyteen ja turvallisuuteen päätöksenteon ja toiminnan tueksi. Vuonna 2022 julkaistu tutkimus on jo seitsemäs lajissaan. (Karvonen, Kestilä & Saikkonen 2022, 3.) Suomalaisten hyvinvointia käydään teoksessa läpi erilaisista näkökulmista (Karvonen ym. 2022, 9). Arvot, jotka ohjaavat poliittisia toimia liittyen kansalaisten rooliin aktiivisina ja osallistuvina yhteiskunnan jäseninä ovat muutosten edessä. Elämänlaatuun vaikuttavien tekijöiden muutokset ovat välttämättömiä nykymaailmassa. Subjektiiivista hyvinvointia määrittää edelleen tulot ja kuluttaminen. Elintaso on tärkeä elämäntyytyväisyyden merkki. Kestävämmät elintavat ympäristön kannalta ovat tulevaisuuden kehityssuunta, joka edellyttää muutosta ihmisten materialistisiin hyvinvoinnin arvoihin. Tulevaisuudessa tulisi hyvinvointiarvoissa korostaa terveyttä sekä sosiaalista elämää ja elintasosta voisi tinkiä. (Karvonen ym. 2022, 10.)

Allardt'n määrittelemät hyvinvointitutkimuksen lähtökohdat ovat meidänkin tutkimuksemme perusta. Tärkeimpinä teemoina on ihmisen kokemus omasta hyvinvoinnistaan sekä elämänlaatuun liittyvät käsitteet kuten itsensä toteuttaminen ja sosiaaliset suhteet. Tutkimme myös nähdäksemme, että nouseeko esiin ei materiaalisia hyvinvoinnin ulottuvuuksia kuten sosiaalisista elämää, jota myös tulevaisuudessa tulisi korostaa.

3 OSALLISUUS

Toinen tärkeä käsite tutkimuksessamme on osallisuus, joka on mielestämme iso osa hyvinvointia. Osallisuuden kokeminen on osa koettua hyvinvointia. Osallisuus voidaan määritellä monella eri tavalla. Osallisuuden eri näkökulmat ovat tärkeitä myös omaishoitajille. Tutkimuksellamme haluamme selvittää, että millainen merkitys omaishoitajien osallisuuden kokemuksilla on heidän hyvinvoinnilleen.

Osallistumisesta on kirjattu Suomen perustuslakiin: ”Julkisen vallan tehtävänä on edistää yksilön mahdollisuuksia osallistua yhteiskunnalliseen toimintaan ja vaikuttaa häntä itseään koskevaan päätöksentekoon” (Suomen perustuslaki 731/1999, 14§). Osallistumisesta on kirjattu myös kuntalakiin mm. vanhusneuvoston ja vammaisneuvoston asettamisesta. (Kuntalaki 2015/2015. 27§, 28§.) Sekä nuorisolakiin kunnan vastuusta luoda edellytyksiä nuorisotyölle palvelujen, tilojen ja kansalaistoiminnan muodoissa (Nuorisolaki 1285/2016, 8 §).

Osallisuuden edistäminen on yksi keskeinen keino ehkäistä köyhyyttä, syrjäytymistä ja eriarvoisuutta. Se on osa Suomen hallituksen ja Euroopan unionin tavoitteita. Osallisuuden toteutuminen on yksi terveyttä edistävä tekijä sekä tasa-arvon edellytys. Sosioekonominen asema vaikuttaa osallistumisaktiivisuuteen ja koulutustaso onkin yksi aktiivista osallistumista selittävä tekijä. Pitkäkestoinen työelämän ulkopuolelle jääminen saattaa johtaa sosiaaliseen syrjäytymiseen. Kaikkein haavoittuvimmassa asemassa yhteiskunnassamme ovat vähemmistöjen kuten vammaisryhmien edustajat. Kieli- ja kulttuuritausta voivat myös olla syitä syrjinnälle. Osallisuutta voidaan edistää tukeamalla osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksia oikeanlaisen ja riittävän tuen tarjoamisella sekä koulutukseen ja työhön pääsyn tukemisella. (THL www-sivut 2022.)

Nivalan mukaan osallisuuden käsitettä määritellään usealla eri tavalla ja sitä käytetään monissa yhteyksissä. Hän tiivistää eri määritelmistä osallisuuden ydinajatuksen, joka on kuulumista ja vaikuttavaa osallistumista. Edellytyksenä on mahdollisuus olla osa yhteisöä ja sen toimintaa itselleen mieluisalla tavalla. Yhteenkuuluvuuden tunne vahvistuu, kun saa jakaa muiden kanssa kokemuksia ja ajatuksia. (Nivala 2021.)

Osallisuus on voimakkaasti yhteydessä hyvinvointiin. Myönteisesti koettu osallisuus lisää turvallisuutta, uskoa tulevaisuuteen ja omiin mahdollisuuksiin. Päämääränä on vähentää syrjäytymistä ja syrjintää sekä eriarvoisuutta ja köyhyyttä. (THL www-sivut 2022.) Osallisuus omassa elämässä on elämistä osana erilaisia ryhmiä, suhteita ja yhteisöjä voiden elää niissä kuultuna, nähtynä, arvostettuna, ymmärrettynä ja merkityksellisenä osana. Osallisuutta lisätään varmistamalla kohtuullinen toimeentulo ja omiin tarpeisiin vastaavat palvelut sekä tarjotaan mahdollisuus toimintaan, jossa voi luoda yhteyksiä muihin ihmisiin. (Isola, Kaartinen & Leemann 2017, 25.) Meidän tutkimuksemme kulttuurihyvinvointikäynnit tarjoavat toimintaa sekä vuorovaikutusta

muihin ihmisiin. Ryhmänä tehdyissä käynneissä kokemuksen voi jakaa muiden kanssa ja siitä voi keskustella.

THL sivuilla osallisuus on jaettu kolmeen osa-alueeseen perustuen sosiaali-, käyttäytymis-, ja terveystieteelliseen tutkimukseen. Nämä alueet ovat: osallisuus omassa elämässä, osallisuus yhteisöissä ja vaikuttamisen perusteissa sekä osallisuus yhteisestä hyvästä. (THL www-sivut 2022.)

Osallisuus omassa elämässä tarkoittaa, että ihminen voi osallistua toimintaan ja palveluihin omaehtoisesti ja voi elää omannäköistä elämää toteuttaen ja kehittäen itseään haluamallaan tavalla. Jotta tämä toteutuu, on oltava tarvittava määrä tietoa, taitoa ja resursseja, myös toimintaympäristön on oltava tarpeeksi ennakoitava, hallittava ja ymmärrettävä. (THL www-sivut 2022.)

Osallisuus yhteisöissä ja vaikuttamisen prosesseissa tarkoittaa ihmisen kuulumista itselle tärkeisiin yhteisöihin ja saada niissä äänensä kuuluville. Näitä ryhmiä voivat olla ystävät, sukulaiset, harrasteryhmät, kansalaisliikkeet tai yhteiskunta. Voimattomuutta ja toivottomuutta tuntevalle onnistunut vaikuttaminen tuo merkityksellisyyttä elämään. Onnistunut kokemus vaikuttamisesta virittää mielen myönteiseksi (THL www-sivut 2022.)

Osallisuus yhteisestä hyvästä tarkoittaa ihmisen mahdollisuutta panostaa yhteiseen hyvään sekä kokea tekevänsä jotain merkittävää saaden osakseen kunnioitusta ja kiitosta. Ihminen voi kokea yhdenvertaisuutta muiden kanssa huolimatta osallistujien yhteiskuntaryhmästä tai asemasta. Yhteiset kaikille avoimet tilat kuten puistot, toimintakeskukset, matalan kynnyksen tilat, kylätalot, tarjoavat kaikille yhdenvertaisen ympäristön toteuttaa ja ilmaista itseään. (THL www-sivut 2022.) Myös museot ja muut kulttuurikohteet tarjoavat yhdenvertaisen ympäristön viettää aikaa sosiaalisesta asemasta huolimatta. Lähteminen pois kotoa kulttuuripalveluiden pariin, lisää mielestämme osallisuutta sen eri osa-alueilla.

Osallisuuden kokemuksen kehittyminen vaatii aikaa, että yksilön tunteet ehtivät kehittyä ryhmässä. Yksilölle on tultava tunne, että hän on itse saanut olla muokkaamassa yhteisöä haluamallaan tavalla ja ryhmä tuntuu turvalliselta sekä merkittävältä.

(Virolainen 2015, 22.) Meidän tutkimuksessamme ryhmäytymiselle ei ole ollut kovin paljon aikaa, silti osa ryhmästä on kokenut tämän ryhmän ja ryhmään kuulumisen tärkeäksi.

Sosiaalinen osallisuus on moniulotteinen sateenvarjokäsite sisältäen erilaisia näkökulmia ja lähestymistapoja. Sosiaalipoliittisesti tarkasteltuna se on valtion velvollisuutta mahdollistaa ja tukea kansalaisten osallistumista yhteiskuntaan. Sitä tarkastellaan myös kokemuksellisenä tunneperäisenä ilmentymänä yksilötasolla. (Leemann, Kuusisto & Hämäläinen 2015, 1–2.)

Sosiaalisessa osallisuudessa keskeistä on omakohtainen tulkinta vaikutusmahdollisuuksista omaan elämään, sekä tunne kuulumisesta johonkin yhteisöön tai yhteiskuntaan. Yksilötasolla sosiaalisen osallisuuden kokemus vaihtelee eikä sitä voi määrittellä ulkopuolelta, mutta sitä voi edistää. Ihmisen havaitessa osallistumisen mahdollistamat hyödyt osallisuuden elämys voi syntyä. Vuorovaikutuksessa sosiaalinen osallisuus on tunne kuulumisesta johonkin. (Leemann ym.2015, 5–6.)

4 KULTTUURIHYVINVOINTI

Kulttuurihyvinvointi on mielestämme ajankohtainen käsite. Se on oikeastaan tutkimuksemme pääkäsite. Taiteen ja kulttuurin vaikutuksia ihmiseen on tutkittu jo laajasti. Meidän tutkimuksessamme halusimme selvittää kulttuurireseptin mahdollisuuksia lisätä ihmisen hyvinvointia ja osallisuutta taiteen- ja kulttuurin avulla. Kulttuurihyvinvointi kokoaa yhteen hyvinvoinnin ja osallisuuden käsitteet yhdessä taiteen ja kulttuurin kanssa. Kulttuurihyvinvointi on monisäikeinen käsite kuten hyvinvointi ja osallisuuskin ovat. Seuraavaksi esittelemme kulttuurihyvinvoinnin käsitettä eri näkökulmista katsoen.

4.1 Kulttuurihyvinvoinnin ulottuvuuksia

Kulttuurihyvinvoinnin keskiössä on ihmisen hyvä elämä kulttuurin ja taiteen parissa, koettu hyvinvointi sekä yksilön kulttuurilliset tarpeet ja oikeudet. Kulttuurihyvinvoinnin määrittelyssä voidaan lähteä liikkeelle ihmisen arjesta ja kaikesta mikä liittyy yhteydenpitoon ja vuorovaikutukseen muiden ihmisten kanssa. Kulttuurihyvinvointi tarkoittaa kaikkea mitä ihminen tekee suhteessa muihin ihmisiin tai minkä hän kokee hyväksi itselleen kuten arvoja, elettyä elämää, tapoja ja muistoja. (Lilja-Viherlampi & Rosenlöf 2019, 20.)

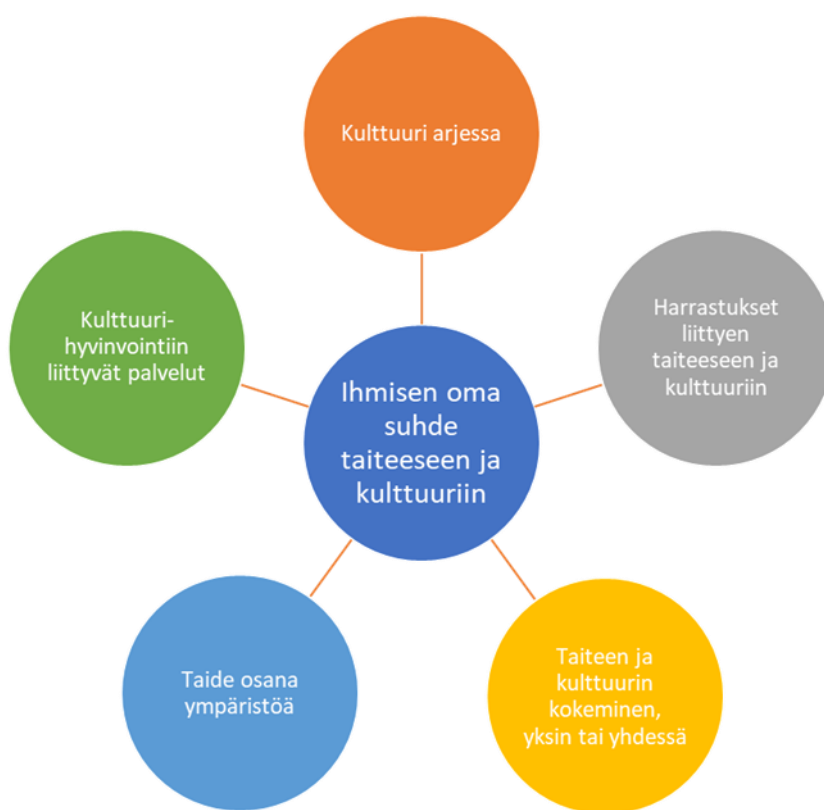
Virolaisen määritelmässä taiteen toiminta voidaan jakaa kolmeen ryhmään: 1) Kulttuurin kuluttaminen, esim. taidenäyttely, teatteri, musiikin kuuntelu, 2) Kulttuurin harrastaminen, esim. käsitöiden ja kuvataiteen teko, laulaminen 3) Taide- ja kulttuuritoiminnan tutkiva, uutta tietoa tuova käytäntö kohdistuen yksilöön, yhteiskuntaan ja ympäristöön. Kulttuuriin osallistumisen määritelmänä on käytetty erilaisia jaotteluita kuten vastakohtia: aktiivinen- passiivinen, korkeaan- matalaan kulttuuriin ja professionaaliseen- amatööritoimintaan. (Virolainen 2015, 14.)

Kulttuurihyvinvoinnin käsite on 2010- luvulla vakiintunut suomen kielessä kattokäsitteeksi. Kun puhutaan taiteen ja kulttuurin vaikutuksista yksilön hyvinvointiin ja terveyteen sekä laajemmin puhuttaessa ihmisten kulttuurisista oikeuksista on kyse kulttuurihyvinvoinnista. Houni ym. määrittelevät kulttuurihyvinvoinnin käsitteen kolmen ulottuvuuden kautta. Kulttuurihyvinvointi kuvaa yksilön kokemuksia taiteen ja kulttuurin vaikutuksista omaan tai toisten terveyteen ja hyvinvointiin. Toisena näkökulmana kulttuurihyvinvointi ajatellaan ilmiönä siitä, että taiteella ja kulttuurilla on yhteyksistä terveyteen ja hyvinvointiin. Kolmantena määritelmänä kulttuurihyvinvointi on ala, joka kouluttaa, tutkii ja kehittää tähän liittyvää osaamista sekä toimintatapoja. (Houni, Turpeinen & Vuolasto 2021, 17.)

Kulttuurihyvinvointi on myös itsensä ilmaisua ja vuorovaikutusta taiteen avulla eli taideharrastuksia. Sitä millainen suhde ihmisellä itsellään on taiteen kokemiseen tai harrastamiseen tai miten hän käyttää luovuuttaan taiteen parissa. Se miten yksilö kuluttaa sekä kokee taidetta, on myös yksi näkökulma kulttuurihyvinvointiin. Museot,

konsernit, taidegalleriat, julkiset tilat ovat paikkoja missä ihminen voi kokea ja osallistua kulttuuritoimintaan. Kulttuurihyvinvointia tukeva toiminta ja kulttuuripalvelut ovat yksi tapa lähestyä kulttuurihyvinvoinnin käsitettä. Tällä tarkoitetaan palveluita, jotka mahdollistavat ihmisten osallistumisen kulttuuritoimintaan ja sitä kautta heidän hyvän elämän ja osallisuuden kokemukset lisääntyvät. (Lilja-Viherlampi & Rosenlöf 2019, 21.) Edellä mainittuja kulttuurihyvinvoinnin näkökulmia kuviossa, josta huomaa kulttuurihyvinvoinnin ulottuvuudet yksilön näkökulmasta (Kuvio 1).

Kuvio 1. Kulttuurihyvinvoinnin ulottuvuuksia.



4.2 Taiteen ja kulttuurin vaikutukset terveyteen, hyvinvointiin ja osallisuuteen

Maailman terveysjärjestö WHO:n raportti taiteen ja kulttuurin vaikutuksista terveyteen ja hyvinvointiin julkaistiin vuonna 2019. Siinä todetaan, että tutkimusten mukaan taiteen tekemisellä ja kokemisella voidaan ehkäistä psyykkisiä ja fyysisiä sairauksia

sekä hoitaa ja auttaa selviytymään akuuttien ja kroonisten sairauksien kanssa. Siihen mihin lääketiede ei välttämättä löydä yksin tehokkaita ratkaisuja voidaan taiteella löytää ratkaisuja monimutkaisiin terveyshaasteisiin. Raportissa on mukana yli 3500 tehtyä tutkimusta ja sen myötä voidaan kiistattomasti todeta taiteen hyvinvointi ja terveysvaikutukset. (Taikusydän -verkoston www-sivut 2022.)

Osallistuminen kulttuuri- ja taidetoimintaan vaikuttaa ihmisen subjektiiviseen kokemukseen hyvinvoinnistaan. Sillä on positiivisia vaikutuksia hyvinvoinnin tuntemuksiin jokapäiväisessä elämässä, elämäntyytyväisyyteen ja hallinnan sekä merkityksellisyiden tunteeseen omasta elämästä. Näitä tuloksia on saatu monista tutkimuksista, joita WHO:n raportti taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksista esittelee. (Fancourt & Saoirse 2019, 21.)

Hyvinvointivaikutukset ovat tulleet esiin, oli henkilö itse osallistunut toimintaan omasta aloitteestaan tai jos hänet oli ohjannut kulttuuritoiminnan pariin ammattihenkilö. Esimerkkinä tällaisesta toiminnasta on Englannissa toteutettu ”Taidetta reseptillä” -kampanja. Kampanjassa lääkäri ohjasi potilaat, jotka olivat saapuneet vastaanotolle muista kuin terveydellisistä syistä edelleen työntekijälle, joka ohjasi heidät yhteisölliseen toimintaan, esim. taide- ja kulttuuritoimintaan. Eri paikkakunnilla havaittiin positiivisia muutoksia osallistujien hyvinvoinnissa, mielenterveydessä, sosiaalisessa tuessa, monivivahteisissa ja pitkittyneissä tilanteissa ja kroonisessa kivussa. (Fancourt & Saoirse 2019, 21–22.)

WHO:n 2019 julkaiseman raportin mukaan sosiaalinen vuorovaikutus taiteen parissa voi vähentää yksinäisyyttä ja sosiaalisen tuen puutetta, jotka ovat molemmat yhteydessä kognitiiviseen heikkenemiseen, mielenterveyden sairauksiin ja ennenaikaiseen kuolemaan. Sosiaalinen vuorovaikutus, joka kokoaa yhteen erilaisia ihmisryhmiä voi myös vähentää syrjintää ja parantaa sosiaalista pääomaa. (Fancourt & Saoirse 2019, 16.)

Museoissa, näyttelyissä, konserteissa ja teatterissa käyminen edistää kognitiivista kapasiteettia (Fancourt & Saoirse 2019, 9). Tutkimuksissa on ilmennyt, että taidetoimintaan osallistumisella on ennaltaehkäiseviä vaikutuksia liittyen ihmisen mielenterveyteen. Musiikin kuuntelu ja tekeminen, tanssi, taide- ja kulttuurikohteissa vieraileminen

auttavat stressinhallintaan, sen ennaltaehkäisyyn päivittäisessä elämässä sekä päivittäiseen ahdistukseen. Taidetoimintaan osallistuminen voi vähentää riskiä sairastua mm. masennukseen sekä lisätä itsetuntoa, itseluottamusta, itsensä hyväksymistä, auttaen suojaamaan psyykkisiltä sairauksilta. (Fancourt & Saoirse 2019, 23.)

Erityisesti musiikki vaikuttaa nopeasti sosiaaliseen sitoutumiseen. Sosiaalinen osallisuus, itsetunto ja yhteistyö lisääntyvät tehokkaasti esim. ryhmänä tapahtuvassa askartelussa ja laulussa, kun jäsenet sitoutuvat toimintaan samanaikaisesti. Taiteen on osoitettu auttavan rakentamaan osallisuutta ja se tukee ristiriitojen ratkaisua kehittämällä kognitiivisia, sosiaalisia ja emotionaalisia taitoja. (Fancourt & Saoirse 2019, 9.)

Lääkärilehden artikkelin mukaan musiikin vaikutuksia hyvinvointiin on tutkittu erityisen paljon. On esimerkiksi tiedetty jo pitkään, että kroonista kipua voidaan lievittää vibroakustisen hoidon avulla. Lääkärin tuki ja matalataajuisen äänen värinä yhdistettynä mielimusiikin kuunteluun on uudenlainen monimenetelmä. Musiikkia apuna käyttäen voi lisätä keskittymiskykyä, kuntouttaa aivoja ja nopeuttaa aivohalvauksen jälkeisten kognitiivisten vaurioiden paranemista. (Ahonen, Jäntti & Tammela 2021)

Musiikin terveyttä edistävästä vaikutuksista on tutkimuksia WHO:n raportissa. Taide-toiminta voi tukea terveydenhuollon työntekijöiden hyvinvointia ja mielenterveyttä. Musiikin on todettu vähentävän stressiä sekä parantavan mielialaa, keskittymistä, tehokkuutta ja innokkuutta. Empatian kehittyminen musiikin ja liikkeen avulla on todettu vaikuttavan matalampaan stressitasoon sekä uupumustasoon. Taiteen hyvinvointivaikutuksia on todettu myös epävirallisilla omaishoitajilla. Taidetoiminta voi tukea hoitajan ja hoidettavan keskinäistä vuorovaikutusta vaikuttamalla positiivisesti heidän hoitosuhteeseensa, esimerkiksi kommunikaatio ja empaattinen kohtaaminen parantuvat. Omaishoitajien ja hoidettavien yhteiset taideryhmät voivat auttaa vähentämään räsytystä tarjoten hengähdystaukoa hoitotyöhön, lisätä henkistä tukea, verkostoitumista ja vertaistukea. Yksilöllinen taide- ja runotoiminta voi vähentää hoitajan kuormaa lisäten itsensä hyväksymistä, itsetietoisuutta ja empatiaa. Musiikkiharrastusten, kuten rumpujen soittamisen, laulamisen sekä musiikin kuuntelun on todettu lisäävän hoitajien hyvinvointia ja rentoutumista vähentäen stressiä ja ahdistusta. (Fancourt & Saoirse 2019, 28.)

4.3 Kulttuurihyvinvoinnin hyödyntäminen sosiaali- ja terveydenhuollossa

Suomalaisen kulttuuripolitiikan tavoitteena on mahdollistaa kansalaisille tasa-arvoinen mahdollisuus osallistua taide- ja kulttuuripalveluihin huolimatta sosiaalisista ja alueellisista eroista. (Virolainen 2015, 40.) Sosiaali- ja terveysministeriön 2019 julkaisemassa raportissa kerrotaan poikkihallinnollisen, opetus- ja kulttuuriministeriön ja sosiaali- ja terveysministeriön yhteistyöryhmän näkemyksiä ja toimenpide-ehdotuksia liittyen taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -teemaan. Työryhmän tavoitteena on ollut myös vaikuttaa silloin valmisteilla olleeseen maakunta ja sote-uudistukseen. Raportin mukaan hyviä toimintatapoja on jo vakiintunut hankkeiden ja kokeilujen myötä, mutta edelleen tarvitaan tapojen juurruttamiseksi valtakunnallista koordinaatiota ja apua. (Kaattari & Suksi 2019, 8.)

Valtioneuvostossa oli hanke Kulttuurihyvinvoinnin yhteistyöryhmä Taiku3 (9.4.2020 – 15.2.2023), jonka tarkoituksena oli edistää monialaista terveyttä ja hyvinvointia edistävää taide- ja kulttuuritoimintaa osaksi sosiaali- ja terveyspalveluita. (Valtioneuvoston www-sivut 2022.) Hankkeen lähtökohtana on pääministeri Sanna Marinin hallituksen hallitusohjelma, joka edisti kulttuurihyvinvointivaikutuksien lisäämistä yhteistyöllä eri hallintoalojen välillä poikkihallinnollisesti. OKM: n ja STM: n aloittama työryhmä, jonka tarkoituksena on edistää terveyttä ja hyvinvointia lisäävää taide- ja kulttuuritoimintaa pyrkii taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia-toiminnan vakiinnuttamiseen osaksi sosiaali- ja terveyssektorin rahoitusta ja toimintaa. (Valtioneuvoston www-sivut 2023.)

Lääkärilehden artikkelin mukaan taiteen ja kulttuurin potentiaaliin sairauksien ehkäisyssä ja hoidossa on havahduttu myös lääkäreiden keskuudessa. Suomessa lääkäreiden koulutukseen on alettu sisällyttämään kulttuuria ja taidetta käsitteleviä kursseja. Taiteella on todettu olevan useita terveyttä edistäviä ja hoitavia vaikutuksia sekä myönteisiä vaikutuksia koettuun mielenterveyteen ja fyysiseen terveyteen, esim. aistien aktivoituminen, sosiaalinen kanssakäyminen ja fyysinen aktiivisuus. Lisäksi sosiaalinen vuorovaikutus ja aktiivinen kansalaisuus ovat taiteen avulla edistettäviä asioita. (Ahonen ym. 2021.)

Merkittävä hyvinvointipalveluiden kokonaisuus Suomessa on sosiaalipalvelut, joiden tehtävänä on ihmisten omatoimisuuden tukeminen, sosiaalisten ongelmien ehkäisy ja sosiaalisen turvallisuuden ylläpitäminen. Taidetoiminnalla voidaan vaikuttaa sosiaalihuollon piirissä olevien asiakkaiden hyvinvointiin ja sosiaaliseen osallisuuteen monella tavalla. Keinoja voivat olla taidetoimintaan kannustaminen antamalla asiakkaalle kulttuuripassin tai vastaava ja asiakkaan ohjaaminen taideharrastuksen pariin. (Houni ym. 2021, 141.)

Kunnalla ja terveydenhuollon järjestäjällä tulisi olla tietoa taiteen vaikutuksista hyvinvointiin ja terveyteen, jotta kulttuurihyvinvointi voisi toteutua kunnassa. Myös tieto erilaisista malleista taide- ja kulttuuritoiminnan tuomiseksi osaksi kunnan toimintaa on tärkeää. Siihen päästään monialaisena yhteistyönä kulttuurin ja soten välillä. Kunnan kulttuuritoimintaa arvioidaan TEA-viisarin avulla kahden vuoden välein. Sosiaali- ja terveyskeskuksesta voidaan antaa eri asiakasryhmille kulttuurilähete tai resepti, joka tukisi hänen omatoimista kulttuuriharrastamistaan. (Houni ym. 2021, 141–142.)

4.4 Kulttuurihyvinvoinnin tutkiminen

Opinnäytetyömme toisen tutkimusmenetelmän valintaan vaikutti THL:n julkaisema työpaperi: Kulttuurihyvinvointi -vaikutusten mittaaminen hyvinvoinnin osoittajana. Tavoitteena työpaperin laadinnassa on ollut kulttuurihyvinvointityön tukeminen, näkyvyyden lisääminen ja kulttuurin arvostaminen entistä tasavertaisemmin eri väestöryhmien hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyössä kunnissa ja hyvinvointialueilla. (Timonen, Rotko & Kauppinen 2022, 4.) Työpaperissa käydään läpi mitä kulttuurihyvinvoinnin tutkimuksen välineitä Suomessa on käytössä. Lisäksi pohditaan olisiko vielä olemassa parempia keinoja tutkia ja saada luotettavaa tietoa kulttuurin hyvinvointivaikutuksista, osallisuuden toteutumisesta ja kulttuurihankkeiden vaikutuksista. (Timonen ym. 2022, 1.)

Kunnilla on lakisääteinen velvollisuus edistää kulttuurihyvinvointia. Lain tavoitteena on esimerkiksi väestön hyvinvoinnin, terveyden ja osallisuuden edistäminen kulttuurin

ja taiteen keinoin. (Laki kuntien kulttuuritoiminnasta 166/2019, 2 §.) Kulttuurihyvinvoinnin tutkiminen kunnissa on kuitenkin usein rajautunut kävijämäärien ja hyvinvointisuunnitelmien tarkasteluun. Seuranta olisi hyvä laajentaa arviointiin alueiden asukkaiden osallisuudesta kulttuuriin. (Timonen, Rotko & Kauppinen 2022, 2.)

Arthur Stone ja Christopher Mackie määrittelevät subjektiivisesta eli koettua hyvinvointia kirjassaan. Koettu hyvinvointi on ihmisen omaa kokemusta ja arvioita elämästään, elämän tiettyjä alueita ja toimintoja. Sen mittaaminen on alkanut kiinnostaa tutkijoita, poliitikkoja, mediaa ja kansaa. Tutkimustietoa voidaan käyttää hyväksi poliittisessa päätöksenteossa. (Stone & Mackie 2013, 15.) Stone ja Mackie ovat laatineet näkökulman subjektiiviseen hyvinvointiin, joka koostuu kolmesta osasta:

1. Hyvinvointi välittömänä kokemuksena (Experienced Well-Being)
2. Kulttuuri yksilön hyvinvoinnin selittäjänä (Evaluative Well-Being)
3. Käsitys ja arvio hyvästä (Eudaimonic Well-Being)

(Stone & Mackie 2013, 16–19, 15.)

Kulttuurihyvinvoinnin selvittämiseksi ja hankevaikutusten kuvaamiseksi Suomessa THL:n työpaperissa ehdotettiin kolmeportaista mallia edellä mainittujen hyvinvointia kuvaavien käsitteiden mukaan. (Timonen ym. 2022, 2.) Tutkimme tässä opinnäytetyössämme hyvinvointia myös välittömänä kokemuksena kysymällä kävijöiltä kulttuurikäyntien jälkeisistä tuntemuksista heti käyntien jälkeen.

5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TOTEUTUS

Tutkimuksemme tarkoituksena on kerätä tietoa käyttäjien kokemuksista kulttuurireseptin käytöstä ja kulttuurikohteissa käymisestä. Tavoitteena on, että tutkimuksen tilaaja voi hyödyntää näitä tietoja kehittäessään kulttuurireseptiä tai vastaavaa mallia. Tutkimuskysymyksemme, joihin haluamme saada vastaukset ovat:

1. Mitä hyvinvointivaikutuksia kulttuurikokemuksilla on tässä kohderyhmässä?
2. Miten kulttuurireseptiä voisi kehittää eteenpäin?

Tutkimuskysymyksiimme haimme vastausta kahdella tavalla. Halusimme kerätä tietoa kulttuurihyvinvoinnin välittömistä vaikutuksista heti käyntien jälkeen. Lisäksi keräsimme tietoa ryhmähaastattelulla käyttäjien kokemuksista kulttuurikohteissa, kulttuurireseptin käyttäjäkokemuksia sekä mahdollisia kehittämisideoita. Seuraavaksi esittelemme tutkimuksemme tilaajan, tutkimusryhmän ja kulttuurireseptin sekä kerromme valitusta tutkimusmenetelmästä tarkemmin.

5.1 Opinnäytetyön tilaaja

Opinnäytetyömme tilaajina toimivat Satakunnan sairaanhoitopiirin kuntayhtymän Satakulttuuria -hanke touko-syyskuu 2022 ajan ja sen päättyessä Satakuntaliiton Kestävän kasvun Satakunta -hanke loka- joulukuu 2022 ajan. Hanke jatkuu kulttuurireseptin osalta 31.7.2023 asti Satakunnan hyvinvointialueen puitteissa. Satakulttuuria -hankkeen tavoitteena on lisätä kulttuurin ja taiteen keinoin laatua ja mielekkyyttä kuntaalaisten elämään. Toimintamuotoina on ollut tapahtumiin osallistumista, koulutusta, työpajoja, luentoja. (Satasairaalan www-sivut 2022.) Kulttuurireseptipilotti on käynnistetty tässä hankkeessa. Kun Satakulttuuria hanke päättyy jatkaa Kestävän kasvun Satakunta -hanke jo tehtyä kehittämistä ja parantaa hyvinvointia edistävien kulttuuripalvelujen saavutettavuutta. (Innokylän www-sivut 2022.) Satakulttuuria-hanke on rahoitettu Sosiaali- ja terveysministeriön terveyden edistämisen määrärahasta. Kestävän kasvun Satakunta -hanke on rahoitettu EU:n kertaluonteisesta elpymisvälineestä (RRF). (Lähteenlahti, 2023.)

5.2 Kulttuuriresepti

Kulttuuriresepti (LIITE 1) on vapaalippu tai alennuslippu, jolla kaksi ihmistä pääsee tutustumaan kulttuurireseptin tarjoamiin kulttuurikohteisiin Porissa ja Harjavallassa. Kohteet on mainittu reseptin kääntöpuolella (LIITE 2). Kulttuuriresepti -pilotin jatkussa syys- joulukuun 2022 ajan kohteita oli kahdeksan Porissa ja yksi Harjavallassa. Kulttuurireseptejä jaetaan henkilöille, joilla on jostain syystä haasteellinen tai kuormittava elämäntilanne. Tavoitteena on voimavarojen sekä hyvinvoinnin lisääminen kulttuurin ja taiteen avulla. Erikseen sovittaessa voi varata ryhmäopastuksen tai työpajan. (Satasairaalan www-sivut 2022.)

Halutessaan voi reseptin käyttöön pyytää mukaan kulttuurikaverin. Vapaaehtoisia kulttuurikavereita välittää OLKA-piste Satasairaalassa, Vapaaehtoistoiminnankeskus Liisa ja psykiatrian kokemusasiantuntijat toiminnallisten terapioiden yhteyshenkilön kautta. Nämä kaikki toimipisteet sekä Satakunnan syöpäyhdistys ry myös jakavat kulttuurireseptejä. Resepti sisältää ohjeet käyttöön ja palautekyselyn QR- koodin. Palauttekaavakkeeseen pyydetään vastaamaan kohteesta saatavalla lomakkeella tai sähköisesti. Palautteen avulla reseptitoimintaa kehitetään edelleen. Kulttuurireseptitoiminnasta tai vastaavasta mallista on tarkoitus kehittää pysyvä malli. Sillä on tarkoitus lisätä ennaltaehkäisevää tukea ja kulttuurihyvinvointitoimintaan osallistumista sekä madaltaa kynnystä museopalveluiden hyödyntämiseen hyvinvoinnin tukena. (Satakulttuurin -hanke 2022.)

5.3 Tutkimusryhmä

Tutkimukseemme osallistuvia henkilöitä yhdistävä tekijä on omaishoitajana toimiminen. Omaishoitajat valikoituivat ryhmäksemme miettiessämme asiakasryhmää, joka voisi hyötyä virkistävästä kokemuksesta arjen keskellä. Omaishoitajat ovat vastuussa toisen henkilön, usein läheisensä hyvinvoinnista. Mielestämme omaishoitajien on hyvä pitää myös itsestään huolta ja saada siihen tukea. Tutkimme miten

kulttuurikokemus lisää heidän hyvinvointiaan ja osallisuuttaan sekä voisiko kulttuuri-reseptiä jatkossa jakaa omaishoitajille.

Laki omaishoidon tuesta määrittelee ”omaishoidolla vanhuksen, vammaisen tai sairaan henkilön hoidon ja huolenpidon järjestämistä kotioloissa omaisen tai muun hoidettavalle läheisen henkilön avulla” (Laki omaishoidontuesta 937/2005, 2§). Hyvinvointialue voi myöntää omaishoitajalle rahallisen tuen tietyin edellytyksin sekä omaishoitoa tukevat vapaat ja palvelut. (Laki omaishoidontuesta 937/2005, 3§, 4§.)

Omaishoitajaliiton mukaan Suomessa oli noin 350 pääasiallista auttajaa ja 50 241 sopimusomaishoitajaa vuonna 2021. (Omaishoitajaliiton www -sivut 2023.) Monet hoitavat iäkästä läheistään, mutta monet hoitavat myös vammaista tai pitkäaikaissairasta läheistään, lastaan tai puolisoaan. Epävirallisia omaishoitajia on paljon. He hoitavat läheistään ilman palkkiota ja omaishoitajille kuuluvia palveluita. (Nykyri 2022.)

Omaishoitajuus tuo suuret säästöt yhteiskunnalle säästämällä palkallista työvoimaa (Nykyri 2022.) Ilman omaishoitajien työtä iäkkäiden hoidon menot Suomessa olisivat 2,8 miljardia euroa suuremmat vuosittain. Muistisairasta puolisoa hoitavat yli 65-vuotiaat naiset ovat isoin omaishoitajaryhmä (Keväjärv, Lindholm & Reiman 2020, 4–5.) Hyvinvointialueet tulevat säästämään noin 5 miljardia euroa omaishoidontuen vuoksi (Nykyri 2022).

Omaishoitajien hyvinvoinnin on todettu heikkenevän omaishoidon aloittamisen jälkeen ja edelleen heikentyvän, kun työ muuttuu vaativammaksi. Terveydellisinä riskitekijöinä on mm. suppea sosiaalinen ja ammatillinen tuki. Omaishoitajat laiminlyövät oman hyvinvoinnin, kun hoidettavan tarpeet tulevat etusijalle. Heillä on ilmennyt stressiä, masennuksen ja ahdistuksen oireita, sekä kiputiloja, etenkin selkä- ja olkapääkipuja toistuvien nostojen myötä. Omaishoitajat voivat tuntea riittämättömyyden tunnetta, vihaa ja syyllisyyttä eivätkä ehkä osaa käsitellä hoidettavan surun, menetyksen ja kuolemanpelon tunteita. Vaikka omaishoidolla voi olla myös positiivista vaikutusta on negatiivisia todettu enemmän. (Keväjärv ym. 2020, 7–8.)

Omaishoitajille annettava tuki on tärkeää. Kehon ja mielen kokonaisuuden huomiointi ja ratkaisukeskeinen ajattelutapa on todettu hyviksi keinoiksi vähentää hoitajien

ahdistusta ja stressiä sekä lisäävän itsetuntoa ja elämänlaatua. Elämänhallintaa voidaan tukea käyttämällä vaikkapa kognitiivista terapiaa ja musiikkiterapiaa. (Keväjärvy ym. 2020, 9.) Omaishoitajan jaksamista ja oman ajan ottamista kannattaa tukea, jotta hän ei uuvu. Omaishoitajille ja omaishoidettaville on järjestettävä hyvinvointialueillakin matalan kynnyksen palveluja. Kulttuuri-, taide-, ja liikuntapalvelut tukevat hyvinvointia, ennaltaehkäisevät uupumusta ja auttavat jaksamaan. (Nykyri 2022.) Omaishoitajat ovat mielestämme ryhmä, joka hyötyy ennaltaehkäisevästä tuesta ja kulttuurihyvinvointi voi hyvin tukea heitä jaksamistaan hoivatyössä.

5.4 Tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyössä käyttämämme tutkimusmenetelmä on laadullinen eli kvalitatiivinen. Tutkimusaineiston keruumenetelmänä käytettiin ryhmämuotoista teemahaastattelua (Liite 3) sekä välittömien vaikutusten selvityksessä lomakehaastattelua (Liite 4).

Haastattelun avulla saadaan selville mitä ihminen ajattelee jostakin asiasta. Puolistrukturoidussa haastattelussa kysymykset ovat valmiina ja ne ovat kaikille osallistujille samat. Vastauksia ei ole valmiiksi laadittu vaan haastateltavat vastaavat kysymyksiin omin sanoin. (Eskola & Suoranta 2003, 85–86.) Teemahaastattelussa valmistellaan teemat, jotka haastattelussa käydään läpi, jotta saataisiin vastaukset tutkimuskysymyksiin (Eskola & Suoranta 2003, 86; Tuomi & Sarajärvi 2018, 88). Ryhmähaastattelun tavoitteena on yhteiskeskustelu tutkijan haluamasta teemasta. Keskustelun aikana ryhmäläiset voivat muistella, tukea ja rohkaista toisiaan keskustelemaan aiheesta, jolloin tietoa saadaan lisää verrattuna yksilöhaastatteluun. (Eskola & Suoranta 2003, 94.)

Laadullisen tutkimusmenetelmän avulla haimme tietoa kulttuurireseptin käyttäjien kokemuksista. Teimme valitulle kohderyhmälle teemahaastattelun eli puolistrukturoidun haastattelun kaikkien kulttuurikäyntien jälkeen. Haastattelun lisäksi keräsimme tietoa käyntien välittömässä yhteydessä ennen ja jälkeen käyntien tarkoituksena kerätä tietoa käyttäjien senhetkisestä tunnetilasta. Laadullisen tutkimusmenetelmän avulla pyrimme saamaan esille kohderyhmän yksilöiden henkilökohtaisia kokemuksia kulttuurireseptin käytöstä ja kulttuurielämyksistä. Kokemukset ja tunteet saadaan esille

haastattelun muodossa. Pelkällä kyselylomakkeella tähän ei päästäisi. Ryhmämuotoinen teemahaastattelu mahdollistaa näkemyksemme mukaan sekä yksilölliset kokemukset että yksilön ajatusten syventymisen yhteisen keskustelun pohjalta.

Haastattelu kertoo käyttäjien tuntemuksia kokemuksesta kokonaisvaltaisemmin. Teemahaastattelu voidaan valmistella myös pelkkien teemojen mukaan, mutta me muotoilemme valmiita kysymyksiä, joiden mukaan keskustelu etenee. Kysymykset muotoillaan siten että on mahdollista saada vastauksia tutkimuskysymyksiimme. Haastattelun pääteemoja olivat kokemukset käynneistä kulttuurikohteissa ja kulttuuriresepti.

Jotta yleistyksiä tutkimuksen tuloksista voitaisiin tehdä tulisi aineisto koota järkevästi. Tämä tarkoittaa sitä, että haastateltavilla olisi yhteneväinen kokemusmaailma sillä hetkellä, heillä olisi kokemustietoa tutkimusongelmasta ja he olisivat kiinnostuneita tutkimuksesta. (Eskola & Suoranta 2003, 66.) Aineiston rajauksen kriteereinä voidaan käyttää ihmisten teoreettista kiinnostavuutta tutkimusongelman ratkaisussa (Eskola & Suoranta 2003, 65). Omaishoitajat voidaan ajatella oman käyttäjäkuntansa asiantuntijoina ja heiltä saatu tieto tai kehittämissideat ovat tärkeää tietoa. Kokemukset voidaan ottaa huomioon myös laajemmin eikä pelkästään tämän kohderyhmän osalta sillä omaishoitajuus ei vaikuta yksilön kulttuurikokemukseen erityisellä tavalla. Näin ollen voidaan ajatella, että tutkimustulokset ovat yleistettävissä.

Tutkimuksellamme on myös emansipatorinen merkitys eli tutkimus vaikuttaa myönteisesti tutkimukseen osallistuvien ajatteluun ja toimintatapoihin myös tutkimuksen jälkeen. Tutkimus lisää tutkittavien ymmärrystä asiasta eivätkä he ole vain väline saada tietoa asiasta. (Vilka 2021, 125). Kun kohderyhmämme osallistuu tutkimukseen he myös samalla saavat tietoa kulttuurireseptistä ja kulttuurin sekä taiteen hyvinvointivaikutuksista. Näin tutkimus voi vaikuttaa myönteisesti myös tutkimuksen jälkeen osallistujien arkeen.

Tutkimusmenetelmä ja kohderyhmä valittiin yhdessä tutkimuksen tilaajan kanssa. Tavoitteenamme oli, että tutkimuksesta olisi hyötyä omalta osaltaan Kestävän kasvun Satakunta -hankkeelle ja Kulttuurireseptin käytön tai muun vastaavan menetelmän vaikiintumisessa.

5.5 Toiminnallinen opinnäytetyö kehittämistyönä

Opinnäytetyömme on toiminnallinen opinnäytetyö. Sen tavoitteet lähtevät kolmesta näkökulmasta. Näitä ovat tavoitteet tekijän henkilökohtaisen asiantuntemuksen syventymiselle, toimeksiantajan tavoitteet kehittämisen kohteelle ja kolmantena oppilaitoksen tavoitteet opinnäytetyölle kokonaisuutena. (Airaksinen, Kostamo & Vilka 2022, 13.) Teimme kehittämistyötä kulttuurireseptiin liittyen ja tiivistä yhteistyötä työelämän asiantuntijoiden kanssa.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä hyödynnetään kaikkien osapuolten asiantuntemusta sekä ammattilaisten että käyttäjien. (Airaksinen ym. 2022, 13.) Tutkimuksen tuotoksena saadaan tietoa jo olemassa olevasta kulttuurireseptistä ja tuloksia voidaan hyödyntää sen kehittämiseen.

Suunnittelimme kohderyhmälle kulttuurireseptipaketin ja olimme heidän mukanaan kulttuurikohteissa. Tutkimusryhmäläisille lähetettiin kutsut tutkimukseen (Liite 5). Siinä kerrottiin mitä tutkimukseen osallistuminen pitäisi sisällään. Ensimmäisenä vierailimme Porin Taidemuseossa The New Year näyttelyssä ja osallistuimme taidepajaan. Seuraavaksi pääsimme kuuntelemaan Pori Sinfoniettaan Folkbarokkia konserttia. Viimeinen käynti toteutui Satakunnan museossa, jossa tutustuimme museon perusnäyttelyyn oppaan kertomana.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä työ etenee prosessimaisesti sekä kirjoittamisen että ammatillisen vuorovaikutustaitojen kehittymisen osalta. (Airaksinen ym. 2022, 20–21.) Opinnäytetyömme on prosessi, joka on alkanut jo ensimmäisestä yhteydenotosta silloiseen Satakulttuuria -hankkeeseen. Yhdessä asiantuntijoiden kanssa lähdimme pohtimaan miten kulttuurireseptiä voisi lähteä tutkimaan ja kehittämään. Toiminnallinen ja tutkimuksellinen osuus kulkivat limittäin prosessin aikana. Kirjoitusprosessi ja tutkimuksen tekeminen sekä yhteistyö opinnäytetyöohjaajamme ja työelämäkumppaniamme kanssa kulkivat työn edetessä mukana taustalla tai aktiivisesti riippuen missä vaiheessa etenimme työssämme.

5.6 Aineiston analyysi

Ryhmähaastattelun jälkeen aloitimme haastattelun eli aineiston analysoinnin. Ensiksi muutimme sen kirjoitettuun muotoon. Litteroinnissa laadullisen tutkimuksen haastatteluaineisto muutetaan tutkittavaan muotoon eli tekstiksi (Vilkkä 2021, 137).

Tekstiä lähdimme analysoimaan teorialähtöisesti. Siinä tutkittavalla ilmiöllä on jo olemassa tutkittu teorialähtöisesti. Siinä teoria ohjaa tutkimusta aineiston hankinnasta tutkittavan ilmiön määrittelyyn käsitteenä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 110–111.) Hyvinvointi, osallisuus ja kulttuurihyvinvointi ovat teemoja, joita on tutkittu runsaasti. Me halusimme tutkia näitä teemoja tämän tutkimuksen näkökulmasta.

Litteroinnin jälkeen lähdimme pelkistämään aineistoa. Pelkistämisessä karsitaan asiat, jotka eivät kuulu tutkimukseen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 110–111). Teimme pelkistämistä tutkimuskysymykset mielessämme. Luokittelimme aineiston viitekehyksemme mukaan. Pelkistetyistä ilmauksista ryhmittelimme alaluokat. Alaluokat ryhmiteltiin pääluokkiin tutkimuksemme pääkäsitteiden mukaan. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123.)

Viitekehyksemme mukaan elämänlaatua muovaavia tekijöitä ovat: mielekäs tekeminen, omanarvontunto, ihmissuhteet, odotukset hyvästä elämästä, materiaallinen hyvinvointi ja terveys. Näitä mittaamalla voidaan selvittää ihmisen subjektiivinen eli koettu hyvinvointi. Näiden mukaan luokittelimme haastattelukysymyksiemme vastaukset. Koettu hyvinvointi määriteltiin pääluokaksi ja siitä päästiin kokoavaan käsitteeseen, eli taiteen ja kulttuurin vaikutukset hyvinvointiin ja osallisuuteen. Tästä esimerkkinä taulukko (Taulukko 1).

Taulukko 1. Esimerkki aineiston luokittelusta.

Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistys	Alaluokka	Pääluokka	Kokoava käsite
Se, että menee ny mihiin tahansa tommoiseen, siis tapahtumaan, niin aina siellä juttelee muutama sana jonkun muunkin ihmisen kanssa. Se ei ole se pelkkä se taide pläjäys mistä siellä nauttii ja saa sitä hyvää mieltä.	Pelkkä taide ja kulttuuri ei vaikuta positiivisesti mielialaan vaan myös vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa siinä samalla.	Osallisuuden kokemus	Ihmissuhteet	Taide- ja kulttuurikäyntien vaikutukset osallisuuden kokemukseen ja hyvinvointiin
On ollu hauska, semmoinen vähän sanotaan nyt pirteämpi olo.	Kokee olonsa pirteämmäksi kokemuksen myötä.	Piristynyt tunnetila	Terveysvaikutus	Taide- ja kulttuurikäyntien vaikutukset koettuun hyvinvointiin

6 TUTKIMUSTULOKSET

Aluksi kerromme kulttuurikäynneistämme tarkemmin ja niiden välittömistä hyvinvointivaikutuksista. Tutkimme hyvinvointia välittömänä kokemuksena aikaisemmin esitellyn THL:n työkirjan mukaisesti. Kun nämä tulokset on esitelty, lähdemme avaamaan ryhmähaastattelun tuloksia. Kulttuurikäynnejä oli kolme ja näiden jälkeen pidimme ryhmähaastattelun koskien näistä käynneistä saatuja kokemuksia ja kulttuurireseptin kehittämistä.

6.1 Porin Taidemuseo

Ensimmäiselle kulttuurikäynnille tuli kuusi omaishoitajaa. Kaksi oli estynyt tulemasta. Toiselle estyneistä toimitimme kulttuurireseptin. Hän oli toivonut, että pääsisi omalla ajalla vierailemaan taidemuseossa.

Emme olleet tavanneet omaishoitajia etukäteen, vaan kohtasimme taidemuseon aula-
lassa ensimmäisen kerran. Kun kaikki olivat saapuneet paikalle, kerroimme kulttuuri-
reseptistä ja käyntien aikatauluista. Mukana oli myös Satakulttuuria-hankkeen työntekijä.

Museon työntekijä piti meille opastetun kierroksen taidemuseon näyttelyssä: ”Vajiko Chachkianin kaksiosainen installaatio on tulkinta Arthur Rimbaudin runosta Orpojen lahjat”. Näyttelyn jälkeen työntekijä ohjasi meille runotyöpajan. Käynti museolla kesti yhteensä noin kaksi tuntia. Näyttely koostui kahdesta eri tilasta, joissa oli erilaiset tilateokset. Näyttelykierroksella museon opastaja kyseli, että mitä ajatuksia näyttely omaishoitajissa herättää. Ensimmäinen tilan kommentteja olivat utelias, hieno, surullinen, iloinen. Toisen huoneen näyttelyssä kommentit olivat migreeni, levoton.

Runotyöpajassa ryhmässä kaikki keskittyivät tehtävään. Tehtävän valmistuttua runot esiteltiin toisille. Sen jälkeen virisi keskustelua koko museokäynnistä ja etenkin työpajasta. Työpaja koettiin yhteisölliseksi tapahtumaksi. Oltiin vaikuttuneita siitä, että heiltä kysytään miltä jokin asia tuntuu heistä itsestään. Tehtävänanto koettiin nerokkaaksi, sillä tehtävä oli sellainen missä jokainen voi kokea onnistumisen tunnetta. Kaikki kuusi omaishoitajaa vaikuttivat olevan innokkaasti ja kiinnostuneella mielellä mukana. Osalle taidemuseo oli tuttu paikka, eräs sanoi olevansa siellä nyt ensimmäistä kertaa.

Jokaisen kulttuurikohteessa käynnin jälkeen omaishoitajat vastasivat kyselyymme käynnin välittömistä vaikutuksista hyvinvointiin. Luokittelimme vastaukset Stone & Mackien koetun hyvinvoinnin määritelmän mukaan. Heidän jaottelussaan on hyvinvoinnin päivittäiset positiiviset sekä negatiiviset tunteet. Näitä päivittäisiä positiivisia tuntemuksia ovat nautinto, ilo, tyytyväisyys ja onni. Negatiivisia tunteita ovat hajoaminen, suru, huoli, stressi ja kärsimys. (Timonen ym. 2022, 8.) Meidän kyselyssämme vastaajilla oli vain positiivisia tunteita.

Taidemuseo herätti vastaajissa ilon ja tyytyväisyyden tunteita. Vastauksissa korostui osallisuus ja ryhmässä oleminen koettiin kivaksi. Vertaistuen saaminen oli vastaajille merkityksellistä. Työpaja koettiin uudeksi mielenkiintoiseksi kokemukseksi. Käynnin

vaikutuksesta yksi vastaaja sai rohkaistusta siihen, että voi jatkossakin käydä yksin erilaisissa omissa harrastuksissaan. Vastaukset esitellään taulukossa (Taulukko 2).

Taulukko 2. Välittömät hyvinvointivaikutukset taidemuseossa käynnin jälkeen.

vas- taaja	Mielialanne vierailun jälkeen?	Mikä sai sen aikaan?	Hyvinvointi välittömänä kokemuksena
1.	Ihan positiivinen	Ryhmän asenne, näyttelyn ”sanallistaminen”	tyytyväisyys
2.	Ilahtunut ja tyytyväinen	Näyttely ja työpaja työskentely, vertaistuki	ilo, tyytyväisyys
3.	Virkeämpi, iloisempi; ehkä rohkeampikin olo puolison yksin jättämiseen seur. kerralla	Poikkeamia arjessa, mukava taidemuseohetki, ehkä vertaistukikin, työpajatyöskentely	ilo
4.	Taidemuseossa voi itsekin osallistua uuden luomiseen esim. työpaja! Uusi mielekäs kokemus	Inspiroiva ympäristö ja nerokas tehtävänanto, jokainen onnistuu!!	tyytyväisyys
5.	Hyvä	Kiva ryhmä	tyytyväisyys
6.	Positiivisen utelias! Sai harmaat aivosolut liikkeelle!	Hieno näyttely!! Työpaja oli aivan upea!!	ilo

6.2 Pori Sinfonietta

Toiselle kulttuurikäynnille tuli viisi omaishoitajaa. Tapasimme ryhmän Promenadisalin aulassa. Kestävän kasvun Satakunta -hankkeen työntekijä oli mukana konsertissa. Folkbarokki konsertissa esiintyi viulisti Kreetta-Maria Kentala johtaen Pori Sinfonietta orkesteria. Konsertti kesti tunnin. Keräsimme välittömän palautteen hyvinvointivaikutuksista konsertin jälkeen aulassa. Ryhmä kiitteli käynnistä ja kaikki vaikuttivat tyytyväisiltä.

Musiikkikokemuksen hyvinvointivaikutukset olivat nautinto, ilo ja tyytyväisyys. Nautinnon kokemus nousi vastauksista. Musiikki sai aikaan elämyksiä ja tunnetiloja. Se rauhoitti ja rentoutti mutta myös piristi. Oma aika musiikin parissa koettiin ylelliseksi. Yksi vastaaja aikoo jatkossakin käydä konserteissa. Kiva ryhmä mainittiin yhdessä vastauksessa. Vastaukset esitellään taulukossa (Taulukko 3).

Taulukko 3. Välittömät hyvinvointivaikutukset Sinfonietan konsertissa käynnin jälkeen.

Vas- taaja	Mielialanne vierailun jäl- keen?	Mikä sai sen aikaan?	Hyvinvointi välit- tömänä kokemuk- sena
1.	Vireä! Tuli paljon elämyk- siä ja tunnetiloja kepeän musiikin myötä.	Runsa tunti vain omaa aikaa! Ylel- listä!! Kiva pieni porukka- mukava olla yksi heistä	nautinto
2.	Rentoutunut, musiikin my- kistämä	Tuntuu, että viulukonsertot jatkossa ohjelmassa	nautinto
3.	Mieli piristyi reippaasta musiikista, ja rauhoittui kuuntelemaan viuluja.	Musiikista löytyi hauskuutta, reip- pautta ja rauhaa.	nautinto, ilo
4.	Erittäin kiva	Paljon uutta	tyytyväisyys
5.	Hyvä	Kevyttä klassista	tyytyväisyys

6.3 Satakunnan museo

Museokäyntiin osallistui kuusi henkilöä. Osallistuimme perusnäyttelyn opastetulle kierrokselle. Kierroksen jälkeen heidän kanssaan tehtiin meidän oman tutkimuksemme kysely välittömistä vaikutuksista, sekä hankkeen kulttuurireseptikysely. Osa halusi kiertää vielä näyttelytiloja, jotka jäivät katsomatta yhdessä.

Museokäynnin jälkeiset välittömät hyvinvointivaikutukset olivat onni, tyytyväisyys ja ilo. Tyytyväisyyden tunteita herätti mielenkiintoinen opastus. Sillä oli suuri vaikutus kokemukseen. Uusi tieto historian tapahtumista vaikutti kävijöiden tunteisiin lisäämällä tyytyväisyyden ja ilon tunteita. Yksi vastaaja koki onnen tunnetta kokemuksen tuoman turvallisuuden tunteen myötä. Kokemus opetti, että kaikesta selvitään kuten historian saatossakin ihmiset ovat selviytyneet. Vastaukset esitellään taulukossa (Taulukko 4).

Taulukko 4. Välittömät vaikutukset Satakunnan museossa käynnin jälkeen.

vas- taaja	Mielialanne vierailun jäl- keen?	Mikä sai sen aikaan?	Hyvinvointi välittö- mänä kokemuksena
1.	Hyvä ja turvallinen	Turvallisuus tuli siitä, että kaikista vaikeuksista huolimatta on aina selvitty!	onni
2.	Historia alkoi kiinnostaa, tiedonhaluinen	Erittäin hyvä esittelijä, mielenkiintoisesti rakennetut näyttelyt. Tulen uudestaan!	tyytyväisyys
3.	Hyvä	Asiantunteva opastus. Museot nykyisin ”eläviä”	tyytyväisyys
4.	Innostunut ja utelias	Mielenkiintoiset näyttelyt ja opastettu kierros	tyytyväisyys, ilo
5.	Todella ihastunut, ihmettelevä	Minulle uudet upeat näyttelyt, historian tieto	tyytyväisyys, ilo
6.	Tyytyväinen, uutta viisautta sisäistyneenä. Opas oli positiivinen yllätys	Uusi tieto, historia, mukava ryhmä	tyytyväisyys

6.4 Ryhmähaastattelu

Ryhmähaastattelu pidettiin kulttuurikäyntien jälkeen. Paikalla ryhmästä oli yhteensä viisi henkilöä ja yksi henkilö osallistui haastatteluun etäyhteyden kautta, eli yhteensä 6 haastateltavaa. Aluksi pidimme pienen alustuksen siitä, mitä olemme tehneet ja missä olemme käyneet syksyn aikana. Haastattelukysymykset heijastettiin isolle näyttölle aina yksi kerrallaan. Kaikilta varmistettiin aluksi, että sopiiko haastattelun nauhoitus. Ensimmäiseen kysymykseen tuli laajimmat vastaukset. Vastauksissa sivuttiin myös seuraavien kysymyksien aiheita, joten niihin ei tullut enää niin laajoja vastauksia.

Kysymykset liittyivät teemoiltaan koettuun hyvinvointiin, kulttuurikokemusten hyvinvointivaikutuksiin ja kulttuurireseptiin. Haastattelu kesti yhteensä noin tunnin ja koko tilaisuus kahvitteluineen ja loppukeskusteluineen noin 1h 30 min. Haastattelun kesto

oli sopiva. Joihinkin kysymyksiin vastattiin niin laajasti, että seuraavan kysymyksen kohdalla huomatiin, että sitä oli jo edellisissä vastauksissa sivuttu. Etukäteen ei voinut tietää miten kysymyksiin vastataan, joten tiettyjen kysymysten kohdalla siirryimme nopeammin eteenpäin. Yhden kysymyksen sisältö ymmärrettiin ehkä hieman väärin mutta se ei haitannut, sillä olimme saaneet siihenkin vastauksia jo edellisissä kysymyksissä. Haastattelu pysyi suurimmaksi osaksi järjestelmällisenä, kysymys ja sen jälkeen siihen vastaukset. Toiset kysymykset herättivät enemmän pohdintaa ja yleistä keskustelua tuli sitä kautta enemmän. Yleisesti ottaen tilaisuudesta jäi hyvä vaikutelma ja osallistajat olivat kiitollisia, kun pääsivät osallistumaan tutkimukseemme.

Ensimmäinen kysymys ryhmähaastattelussa oli tarkoitettu lämmitteleväksi kysymykseksi ja sitä kautta halusimme saada selville mistä vastaajien hyvinvointi koostuu. Tutkimukseen osallistujista moni koki omasta hyvinvoinnista huolehtimisen erityisen tärkeänä, ellei tärkeimpänä asiana. Jos itselle tulee jokin rajoite, esim. fyysisessä tai psyykkisessä hyvinvoinnissa se vaikuttaa suoraan omaishoitajana toimimiseen. Monella oli omia keinoja huolehtia hyvinvoinnistaan. Liikunta, luonto, läheiset, harrastukset ja järjestötoiminta nousivat monissa vastauksissa tärkeinä hyvinvointia lisäävinä tekijöinä esiin.

Osa vastaajista oli kokeneita kulttuuritapahtumiin osallistujia. Toiset taas olivat käyneet vähemmän ja olivat ensimmäistä kertaa Taidemuseossa. Ryhmä oli siis tässä mielessä moninainen. Silti kokemukset olivat samankaltaisia. Sekä jo aikaisemmin kulttuuria harrastaneet, että uudet kävijät kokivat tämän tutkimuksen kulttuurikäynnit erittäin merkityksellisinä. Osallisuuden kokemukset eri muodoissa olivat heille jo aikaisemmin tärkeitä. Heille oli tärkeää osallistuminen yhdistystoimintaan ja erilaisiin tapahtumiin. Tämän tutkimuksen myötä he kokivat sekä hyvinvoinnin, että osallisuuden kokemusten lisääntyneen.

Hyvä fyysinen ja psyykinen terveys ovat vastaajille tärkeitä, sillä siten heillä säilyy toimintakyky hoitaa läheistään. He kokevat, että oma hyvinvointi vaikuttaa suoraan jaksamiseen toimia omaishoitajana. Terveystään he huolehtivat ulkoilemalla, lenkkeilemällä ja luonnossa oleskelemalla. Yleisesti luonto koettiin yhdeksi perustekijäksi terveyden kannalta sekä fyysisesti että psyykkisesti.

”Mä en tiedä onko se sitten fyysistä vai henkistä hyvinvointia, niin mä lähden kyllä kaksi kolme kertaa viikossa tunnin lenkille mulla, on niinku sitten mä tuun sieltä eri ihmisenä takaisin. Se on, mä uskosin, että se on hyvinvoinnin perusta yks.”

Odotukset hyvästä elämästä olivat samantapaisia vastaajilla. Haastattelussa nousi esiin turvallisuuden tunne, oman näköinen elämä ja mahdollisuus osallistua. Vastauksissa tuli esiin, että vaikka ulkopuolisesti elämä voisi näyttää ankealta he itse ovat tyytyväisiä omaan elämäänsä. Hyvinvointi koostuu pienistä tekijöistä kuten omasta sohvasta. Turvallisuuden tunne muodostuu tiedosta ja tunteesta, että heistä välitetään, esim. läheisten yhteydenpidosta. Koti koetaan tärkeäksi paikaksi mutta on myös tärkeää, että toisinaan tai säännöllisesti pääsee kodin ulkopuolisiin menoihin, mikä mainittiin monesti vastauksissa. Kodin ulkopuolisia menoja olivat mm. osallistuminen yhdistystoimintaan, harrastuksiin sekä taide- ja kulttuuritapahtumiin.

Ihmissuhteet yleisesti koettiin hyvin tärkeäksi. Ystävyyssuhteet ja läheiset ihmissuhteet koettiin tärkeäksi hyvinvoinnin kannalta. Myös oman puolison merkitys hyvänä ihmissuhteena korostui vastauksissa. Yleisesti sosiaaliset suhteet, yhteinen tekeminen ja ryhmään kuulumisen tunne nousivat vastauksissa vahvasti esiin. Ryhmäkokoukset ovat voimaa antavia tekijöitä ja vertaistuki muilta samassa elämäntilanteessa olevilta on tärkeää. Oman arvontunto muodostuu siitä, kun läheiset pitävät huolta ja kyselevät kuulumisia.

Hyvinvoinnin osatekijöistä mielekäs tekeminen nousi esiin isona kokonaisuutena. Heillä oli erilaisia tärkeitä harrastuksia, kuten taide- ja kulttuuritapahtumat, lukeminen, kuoro, liikunta ja yhdistystoiminta. Kodin ulkopuolisiin erilaisiin tapahtumiin ja harrastuksiin osallistuminen koettiin hyvinvoinnin kannalta tärkeäksi. Mielekkään tekemisen myötä olo rauhoittuu, virkistyy ja rentoutuu. Yksi koetun hyvinvoinnin osatekijöistä THL:n mukaan on materiaallinen hyvinvointi mutta sitä ei mainittu tässä haastattelussa kertaakaan.

6.5 Taide- ja kulttuurikäyntien vaikutukset hyvinvointiin ja osallisuuteen

Käynnit vaikuttivat vastaajien terveyden kokemukseen monella myönteisellä tavalla. Vastaajat kokivat, että musiikki kohotti mielialaa ja piristi. Käynneillä oli myös voimakkaita vaikutuksia tunnekokemuksiin, vaikuttaen jopa seuraavana yön uniin. Yhdelle vastaajista tuli ihan fyysisesti hyvä olo.

”Minua ainakin piristi kovasti tämä konsertti. Mä en ole varmaan tuota niin ollut vuosiin konsertissa. Ja tota tämmöinen pohjalainen pirteä soitanto ja vivaldin ihanat sävelet niin tota musta tuntuu, että mä olin ihan eri ihminen, kun mä menin kotiin ja mä melkein hyppäsin ja pompin kotona ko oli niin miellyttävä olo, että tota tulee ilmeisesti toistumaan, tulen menemään konsertteihin.”

Monet vastaajat kokivat yleisesti hyvinvoinnin lisääntyneen kulttuurikokemusten myötä. Arki on sujunut paremmin ja tehokkaammin. Oloa kuvailtiin piristyneemmäksi ja vireystilan kohentuneeksi. Mieliala on ollut positiivisempi. Käynnit ovat herättäneet uusia ajatuksia ja yksi vastaaja kertoi tietyn käynnin olleen merkityksellinen uusi kokemus. Osallistuminen on tuonut lisää hyvinvointia lisääviä tekijöitä arkeen.

”Että on ihan ollu hauska semmoinen niinku vähän, sanotaan nyt pirteämpi olo.”

Vastaajat kokivat, että käyntien myötä heille tuli elämään lisää mielekästä tekemistä. Osa vastaajista suunnittelee, että he käyvät jatkossakin kulttuurikohteissa uudelleen. Konsertin myötävaikutuksena yksi vastaaja on lisännyt heidän arkeensa musiikin kuuntelua puolisonsa kanssa. Kokemuksen kuvattiin tuoneen uusia virikkeitä elämään. Yksi vastaajista kuvaili omanarvontunnon lisääntyneen kokemuksen myötä antamalla rohkeutta hoitaa omaa hyvinvointiaan.

”Niin siis tää on tehnyt mulle semmoisen niinku vapauden, että no totta kai menen ja tulen ja nautin ja ole koton sitten vähän vähemmän kireä ja kiukkuinen.”

Osallisuuden kokemuksia on sivuttu vastauksissa jo useasti, sillä osallisuus on vahvasti osa ihmisen hyvinvointia. Vastauksissa nousi vertaistuen merkitys, jota on tämän

kokemuksen kautta saanut muilta osallistujilta. Kulttuurikäynnit tehtiin ryhmänä ja osakoki positiivisena vuorovaikutuksen muiden kanssa. Myös ryhmään kuulumisen tunne koettiin tärkeänä. Vaikka käynneillä ei ollut kovin paljon aikaa ryhmäytymiselle. Yksi vastaaja koki ryhmän samankaltaisen elämäntilanteen vaikuttavan ryhmään mukaantulon helpommaksi.

”Menee ny mihin tahansa tommoiseen, siis tapahtumaan, niin aina siellä juttelee muutama sana jonkun muunkin ihmisen kanssa. Se ei ole se pelkkä se taide pläjäys mistä siellä nauttii ja saa tuota noin niin sitä hyvää mieltä niin niin aina jonkun kanssa jotain puhuu...”

6.6 Kokemukset kulttuurireseptin käytöstä ja kehittämisideat

Kysyimme haastateltavien kokemuksia kulttuurireseptistä. Kulttuurireseptissä parhaiksi asioiksi todettiin se, että käynnit ovat sen avulla ilmaisia tai hyvin edullisia. Lisäksi kulttuurireseptin todettiin kannustavan menemistä uusiin paikkoihin, joissa ei ole ennen vierailut. Kulttuuriresepti innostaa ihmisiä, jotka eivät ole aikaisemmin vierailleet kulttuurikohteissa. Se edesauttaa käymään kulttuurikohteissa uudelleen ja omaehtoisesti ilman kulttuurireseptiäkin. Näistä voi päätellä, että kulttuurireseptin käyttö madaltaa kynnystä kokeilla kulttuuripalveluja.

Kaikki käynnit kulttuurikohteissa saivat hyvää palautetta. Eri vastaajat kokivat eri käynnit itselleen merkityksellisiksi. Kokemuksista Taidemuseon työpaja, Sinfonietan konsertti kokonaisuudessaan ja Satakunnan museon opastus saivat erityisesti positiivista palautetta. Molempien museoiden ohjattu toiminta ja opastus koettiin hyvin mielekkäiksi ja onnistuneiksi.

Haastateltavat pohtivat missä paikoissa kulttuurireseptejä voisi jakaa. Hyviä jakopaikkoja vastaajien mielestä olisi paikat, joissa käy paljon ihmisiä ja ihmiset asioivat, esim. uimahallit, terveyskeskukset ja Satasairaala. Yhden vastaajan mielestä lääkäri voisi vastaanotolla antaa kulttuurireseptin.

Kehittämisideoiksi nousi tiedon jakamisen kulttuurireseptistä, kulttuurikohteiden tarjonnan laajentaminen sekä kulttuurireseptin ulkonäkö. Vastaajat pohtivat, miten kulttuurireseptin saavutettavuus paranisi. Olisi lisättävä tietoisuutta henkilöille, jotka siitä hyötyisivät. Kulttuurireseptin olemassaolosta ja ominaisuuksista tulisi jakaa tietoa eri yhdistyksille. Yhdistysten sekä vapaaehtoisten toimijoiden kautta voitaisiin vastaajien mielestä saavuttaa kohderyhmiä. Vastaajat pohtivat, että osaavatko ihmiset itse kysyä kulttuurireseptiä itselleen. Ajatuksena oli, että jakopaikkaan pitäisi lisätä näkyvyyttä kulttuurireseptistä. Lisäksi siitä voisi tiedottaa enemmän netin ja lehtien kautta.

Kulttuurireseptin kohdetarjonta koettiin hyväksi ja kattavaksi. Kohteisiin toivottiin lisäksi Porin teatteri ja elokuvateatteri. Ryhmänä tehdyt käynnit saivat kannatusta. Kulttuurireseptin ulkonäkö herätti mielipiteitä ja kehittämisideoita. Kulttuuriresepti haluttiin näyttävämmäksi, värikkäämmäksi ja siten houkuttelevammaksi. Vastaajat pohtivat voisiko Kulttuuriresepti olla jokin muovinen kortti tai leimakortti nykyisen paperisen version sijaan. Haastateltavien omaishoitajien vastaukset on koottu kuvioksi, joka on alla. (Kuva 2).

Kuva 2. Haastattelun pohjalta kulttuurireseptin vahvuudet ja kehittäminen.



7 POHDINTA

Tutkimuksemme tarkoituksena oli tarkastella, miten Taide- ja kulttuurikokemukset vaikuttavat ihmisen koettuun hyvinvointiin ja osallisuuden kokemukseen. Lisäksi tavoitteena oli saada tietoa kulttuurireseptin käyttäjäkokemuksista ja sen kehittämisestä.

7.1 Johtopäätöksiä

Ryhmähaastattelussa syvennyimme aiheeseen yhteisen keskustelun kautta, mutta myös kerätty välitön palaute käyntien jälkeen antoi tärkeää tietoa kokemuksista. Tutkimuksemme tuloksena oli, että kulttuurireseptillä voidaan vaikuttaa hyvinvointiin ja osallisuuteen. Tutkimuksessa haastattelemamme omaishoitajat kertoivat kulttuurikohteissa käynnin lisänneen tyytyväisyyttä ja vireyttä arkeen. Haastattelussa omaishoitajat kertoivat myönteisistä vaikutuksista mielialaan ja osa koki käynnit fyysisesti piristävinä. Tästä päättelimme, että kohonnut mieliala auttaa yleisesti hyvään jaksamiseen arjessa henkisesti ja fyysisesti.

Viitekehuksemme kokosi yhteen sosiaalialan tärkeimpiä käsitteitä hyvinvointi ja osallisuus. Kolmantena käsitteenä viitekehukssämme oli kulttuurihyvinvointi, jolla voidaan myös edellisiin käsitteisiin vaikuttaa. Kulttuurihyvinvointi oli mielestämme mielenkiintoinen käsite jo lähtiessämme pohtimaan opinnäytetyön aihetta. Tutkimuksen kautta se muodostui entistä merkityksellisemmäksi ja huomasimme sen tärkeyden ja monet mahdollisuudet.

Tutkimukseemme valitut tutkimusmenetelmät valitsimme huolella pohtien eri vaihtoehtoja. Välittömien vaikutusten mittaamiseen mietimme eri vaihtoehtoja ja THL:n suositukset hyvinvoinnin välittömien vaikutusten mittaamisesta osoittautui hyväksi valinnaksi. Käsitteemme taiteen ja kulttuurin vaikutuksesta ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin vahvistui tässä tutkimuksessa ja saimme mielestämme merkittävää kokemustietoa aiheesta. Onnistuimme tutkimuksessa löytämään kulttuurihyvinvoinnin myönteisiä vaikutuksia omaishoitajissa.

Omaishoitajat tutkimuksen kohderyhmänä osoittautui hyväksi valinnaksi. Koemme, että heille oli monin tavoin hyötyä ja iloa tutkimukseemme osallistumisesta. Tutkimuksessa selvisi, että on ollut iso merkitys ihmiselle, kun hänet on pyydetty mukaan tähän tutkimukseen ja sitä kautta tullut lähdeyttä kulttuurin pariin. Tulevina sosiaalialan ammattilaisina oli merkittävää huomata tutkimuksemme positiiviset vaikutukset tutkimusryhmämme jäsenissä. Tutkimusryhmäläisten kokemukset taide- ja kulttuurikäynneistä antoi sekä meille että muille asiasta kiinnostuneille tärkeää tietoa tämän opinnäytetyön kautta. Pohdimme tutkimuksen aikana, miten saamme kulttuurireseptin käyttökokemukset tutkittua mahdollisimman aitoina. Kulttuurikäyntien tekeminen ryhmänä on erilainen tilanne, kuin yksin tai kulttuurikaverin kanssa tehty käynti. Ratkaisimme tämän sillä, että kerroimme käynneillä yleisesti kulttuurireseptistä ja sen käyttämisestä.

Toivomme, että tutkimuksemme tuloksia voidaan hyödyntää kulttuuriresepti pilotissa tai muun vastaavan menetelmän käyttöönotossa. Lisäksi ajatteleimme, että tuloksiamme voi hyödyntää myös muita terveys- ja sosiaalialan palveluja ja hankkeita suunniteltaessa ja kehittäessä, kun halutaan vaikuttaa eri asiakasryhmien hyvinvointiin ja osallisuuteen kulttuurihyvinvoinnin kautta. Saimme tutkimuksen avulla hyviä kehittämisideoita kulttuurireseptiin. Lisäksi saimme selville, että mitä hyviä ominaisuuksia kulttuurireseptissä jo on. Kokemustieto on erityisen tärkeää. Kun otetaan kuluttajaryhmä ja annetaan heille mahdollisuus olla kehittämässä palvelua se lisää heidän osallisuuttaan.

7.2 Luotettavuus ja eettisyys

Allekirjoitimme toimeksiantajan ja oppilaitoksen kanssa opinnäytetyösopimuksen. Informoimme tutkimusryhmää etukäteen kulttuurikohteissa käyntien jälkeen tehtävistä kyselyistä sekä loppuhaastattelusta, joka nauhoitetaan tutkimusta varten. Kerroimme tutkimuksesta etukäteen jaetulla esitteellä. Kerroimme, että tarkoituksenamme on tutkia taiteen ja kulttuurin kokemisen vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin, sekä

kulttuurireseptin mahdollisuuksia (LIITE 5). Ilmoitimme myös kokoontumiskertojen aikataulun (LIITE 6).

Emme keränneet tutkittavilta mitään nimi- tai henkilötietoja noudattaen tutkimuseettisiä periaatteita. (Samk www -sivut 2023.) Emme keränneet tietoja, koska ne eivät olleet tutkimuksen kannalta merkityksellisiä. Tutkimuksessamme puhutaan omaishoitajista. Tapasimme tutkittavat neljä kertaa. Kaikkiin kertoihin osallistuminen oli vapaaehtoista. Tiesimme osallistujien lukumäärän, mutta emme nimiä. Olimme antaneet etukäteen tiedoksi omat sähköpostiosoitteemme. Osa tapaamisten poissaolijoista olisi kaivannut meidän puhelinnumeroitamme, jotta olisivat voineet ilmoittaa poissaolostaan.

Käytimme haastattelun tallentamiseen sanelukonetta. Tiedot litteroitiin tekstimuotoon ja tallennettiin Satakunnan ammattikorkeakoulun pilvipalveluun. Huolehdimme, että kukaan ulkopuolinen ei päässyt käsiksi aineistoon, säilytimme sitä huolellisesti. Materiaalin tutkijoina toimi opinnäytetyön tekijät Tiina Kiskola ja Mari Sottinen. Tutkimuksen päätyttyä tuhosimme nauhoitetun aineiston sekä tekstiksi litteroidun aineiston.

Opinnäytetyössämme tiedonhankintamenetelmät sekä tutkimusmenetelmät noudattavat hyvää tieteellistä käytäntöä. Tiedonhankinnassa etsimme tietoa aiheesta alan tieteellisestä kirjallisuudesta ja merkitsimme toisten tutkijoiden tulokset lähdeviitteillä. (Vilkkä, 2021, 41–42.) Tutkimuksemme kulttuurihyvinvoinnin vaikutuksista tuottaa uutta tietoa ja vahvistaa vanhaa tietoa aiheesta. (Vilkkä, 2021, 33.) Kulttuurireseptin kohteiden hyvinvointivaikutuksien tutkimisessa käytettiin kirjallisuuden teoriaa, jonka avulla tutkimme osallistujien kokemuksia. Olemme avanneet tekstissä tutkimuksen keskeiset käsitteet hyvinvointi, kulttuurihyvinvointi sekä osallisuus. (Vilkkä, 2021, 37.)

Opinnäytetyön tekijöiden kokemus englanninkielisen tieteellisen kirjallisuuden lukemisesta oli ennen tutkimusta vähäistä. Siitä syystä halusimme varmistaa, että olemme ymmärtäneet tekstin suomeksi oikein ennen kuin käytämme sitä lähdemateriaalina työssämme.

7.3 Työn hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet

Opinnäytetyö antaa tietoa kulttuurikohteissa vierailleiden omaishoitajien kokemuksista kolmessa eri kulttuurikohteessa. Tietoa voidaan hyödyntää, kun kulttuurireseptiä kehitetään eteenpäin. Voidaan todeta, että ryhmänä toteutetut käynnit ovat olleet onnistuneita.

Pohdimme, että ryhmä voidaan muodostaa mistä tahansa ihmisiä yhdistävästä tekijästä. Omalta tuntuva ryhmä voi madaltaa kynnystä osallistua. Olisikin mielenkiintoista tutkia erilaisten ryhmien kokemuksia näistä kulttuurikohteista. Tällaiselle ryhmälle, jolla on yhteistä elämäntilanteissa vertaistuen saaminen ja kokeminen on tärkeää. Se nousi esiin myös vastauksissa. Osa koki saaneensa vertaistukea tässä tutkimuksessa, toiset olisivat kaivanneet ryhmäytymistä ja vuorovaikutusta ryhmän kesken vielä enemmän. Jatkossa jos tällaisia ryhmäkäyntejä järjestetään samankaltaisessa elämäntilanteessa oleville voisi olla hyvä ottaa huomioon mahdollisuus ryhmäytymiseen ja vertaistuen jakamiseen ja saamiseen vielä enemmän. Siinä olisi mahdollisuus, jota voisi hyödyntää.

Omaishoitajat ovat iso ihmisryhmä Suomessa. Hyvinvointialueet säästävät julkisissa kuluissa, kun apua tarvitsevia hoidetaan kotona. Mielestämme omaishoitajia tulisikin tukea jaksamaan työssään. Omaishoidon tuen ohjaajat voisivat jakaa omaishoitajille kulttuurireseptiä. Silloin myös vähemmän aktiiviset omaishoitajat pääsisivät nauttimaan kulttuuripalveluista.

Mielestämme jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia onko sosiaalialan ammattilaisilla tietoa kulttuurihyvinvoinnista ja sen mahdollisuuksista asiakastyössä. Tai minkälaista tietoa he kaipaisivat aiheesta. Toisaalta kulttuurireseptiin liittyvän infopakettin kokoaminen ammattilaisille voisi olla hyödyllistä sen tai muun menetelmän käyttöönotossa tulevaisuudessa.

7.4 Oman oppimisen arviointi

Työn tavoitteena oli myös saada itsellemme tietoa kulttuurin vaikutuksesta hyvinvointiin ja sitä myös saimme. Opinnäytetyön avulla saimme olla näköalapaikalla tutkimaan aihetta ja oppia siitä lisää teorian avulla. Vahvistui käsitys, että kulttuurilla ja taiteella on paljon vaikutusta hyvinvointiin, jos sitä vain hyödynnetään. Syvennyimme kulttuurihyvinvoinnin vaikutuksista terveyteen sekä lain velvoittamiin palveluihin.

Todettiin, että parina tehty opinnäytetyö lisäsi osaltaan omaa oppimista. Yhteiset keskustelut ja pohdinnat aiheesta syvensivät näkemystä, auttoivat ongelmanratkaisussa ja lisäsivät osaamista ammatilliseen keskusteluun. Se opetti tiimityöskentelyä ja omien näkemysten esiin tuomista. Töiden jakaminen sujui mutkattomasti, jaoimme tasapuolisesti töitä ja kirjoitimme molemmat omista alueista viitekehysessämme. Aikataulun pohtimista, keskinäistä töiden jakamista ja yhteistä tekemistä tapahtui koko opinnäytetyön ajan. Toiminnallisen opinnäytetyön kautta saimme kokemusta myös projektiluonteisesta tekemisestä. Taide- ja kulttuurikäyntien sekä haastattelun järjestäminen vaativat organisoimista ja koko työn tekeminen ajankäytön hallintaa.

Valitsimme opinnäytetyömme aiheen hyvin, sillä mielenkiinto säilyi alusta loppuun asti. Tulevina sosiaalialan ammattilaisina osaamme hyödyntää opinnäytetyömme kautta opittuja asioita kulttuurihyvinvoinnista ja sen mahdollisuuksista eri asiakasryhmien kanssa.

LÄHTEET

Airaksinen, T., Kostamo, P., & Vilka, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Helsinki: Art House Oy.

Ahonen, M., Jännti, S. & Tammela, A. 2021. Miten taide vaikuttaa? Kulttuurisia näkökulmia hyvinvointiin ja terveyteen. Viitattu 22.1.2023. www.laakarilehti.fi. <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/miten-taide-vaikuttaa-kulttuurisia-nakokulmia-hyvinvointiin-ja-terveyteen/>

Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2003. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Fancourt, D., Saoirse, F. 2019. World Health Organization. Health evidence network synthesis report 67. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being?

Finto.fi www -sivut 2022. Viitattu 1.1.2023. <https://finto.fi/ysa/fi/page/Y159233>

Houni, P., Turpeinen I. & Vuolasto, J. 2021. Taidetta! Kulttuurihyvinvoinnin käsikirja. Helsinki. Taiteen edistämiskeskus. Viitattu 3.12.2022.

Innokylän www-sivut 2022. Viitattu 14.10.2022. <https://innokyla.fi/fi/kokonaisuus/satakunta-suomen-kestavan-kasvun-ohjelma>

Isola, A., Kaartinen, H. & Leemann, L. 2017. Mitä on osallisuus? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. THL työpaperi. Helsinki Viitattu 29.11.2022. <https://www.julkari.fi>

Kaattari, M. & Suksi, I. 2019. Kulttuuri ja taide hyvinvoinnin edistäjinä sosiaali- ja terveydenhuollossa, työelämässä ja koulutuksessa. Helsinki: Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus.

Karvonen, S. Kestilä, L. & Saikkonen, P. 2022. Suomalaisten hyvinvointi 2022. Viitattu 10.1.2023. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-996-2>

Keväjärvä, M., Lindholm, M. & Reiman, A. 2020. että joku näkee mut -omaishoitajan hyvinvointi ja tarpeet. Kunnallissalan kehittämissäätiön julkaisu 36. Viitattu 3.12.2022. <https://kaks.fi/julkaisut/etta-joku-nakee-mut-omaishoitajan-hyvinvointi-ja-tarpeet/>

Kuntalaki 10.4.2015/41027§, 28§

Laki kuntien kulttuuritoiminnasta. 2019. 166/2019

Laki omaishoidon tuesta. 2005. 2.12.2005/937.

Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä. 2021. 612/2021.

Leemann, L., Kuusio, H. & Hämäläinen, R.-M. 2015. Sosiaalinen osallisuus. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 25.11.2022. www.thl.fi/sokra.

Lilja-Viherlampi, L-M. & Rosenlöf, A-M. 2019. Moninäkökulmainen kulttuurihyvinvointi. Viitattu 13.1.2023. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019082124994>

Lähteenlahti, O. Viitattu 27.3.2023. Outi Lähteenlahden sähköposti.

Nivala, E. 2021. Osallisuuden moninaisuus. Kansalaisyhteiskunta tietopankki. Viitattu 23.11.2022. <https://kansalaisyhteiskunta.fi/tietopankki/osallisuuden-moninaisuus/>

Nuorisolaki Helsingissä 21 päivänä joulukuuta 2016. 1285/2016, 8§

Nykyri, E. 2022. Pidetään huolta omaishoitajista. 21.1.2022. Viitattu 6.1.2023. Uusi Suomi Blogit. <https://puheenvuoro.uusisuomi.fi/elina-nykyri/pidetaan-huolta-omaishoitajista/>

Omaishoitajaliiton www -sivut 2023. Viitattu 3.1.2023. <https://omaishoitajat.fi/>

Porin kaupungin hyvinvointisuunnitelma 2025. Viitattu 19.1.2023. <https://cms.pori.fi/uploads/sites/2/2022/10/hyvinvointiohjelma2025.pdf>

Satakuntalaisten hyvinvointikertomus. Viitattu 9.1.2023. <https://www.satasairaala.fi/>

Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 21.2.2023. <https://www.samk.fi/opinneytton-ohjeet/>

Satasairaalan www-sivut 2022. Satakulttuurien hankkeen uutiskirje kesäkuu 2022. Viitattu 14.10.2022. https://www.satasairaala.fi/sites/default/files/2022-06/Toukokes%C3%A4kuun_uutiskirje.pdf

Sosiaali- ja terveysministeriö julkaisu 2012. Viitattu 28.11.2022. <https://julkaishut.valtioneuvosto.fi>

Stone, A. & Mackie, C. 2013. SUBJECTIVE WELL-BEING -Measuring Happiness, Suffering, and Other Dimensions of Experience. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. Viitattu 18.1.2023. <https://doi.org/10.17226/18548>.

Suomen perustuslaki 11.6.1999/731, 14§

Taikusydan verkoston www-sivut. Viitattu 12.1.2023. <https://taikusydan.turkuamk.fi/info/taiteesta-hyvinvointia/>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut 2023. Viitattu 10.1.2023. <https://teaviisari.fi/teaviisari/fi/index>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut. 2023. Viitattu 10.1.2023. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitokset www-sivut 2023. Viitattu 19.1.2023. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointi-johtaminen/hyvinvointijohtaminen-kunnassa/kunnan-hyvinvointikertomus>

THL www -sivut 2022. Viitattu 22.11.2022. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet>

THL www -sivut 2022. Viitattu 22.11.2022. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>

THL www -sivut 2022. Viitattu 23.11.2022. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/hankkeet-ja-hanketuki>

Timonen, V-P., Rotko, T. & Kauppinen, T. 10/2022. Kulttuurihyvinvointi -vaikutusten mittaaminen hyvinvoinnin osoittajana. THL työpaperi. Helsinki. Viitattu 13.1.2023. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-839-2>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi

Uusitalo, H. & Simpura, J. 2020. Erik Allardt hyvinvoinnin tutkijana. Valtioneuvoston www-sivut 2022. Viitattu 12.1.2023. <https://valtioneuvosto.fi/hanke?tunnus=OKM045:00/2020>

Vilkkä, H. 2021. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Virolainen, J. 2015. Kulttuuriosallistumisen muuttuvat merkitykset. Katsaus taiteeseen ja kulttuuriin osallistumiseen, osallisuuteen ja osallistumattomuuteen. Cuporen verkkojulkaisu 26.

YHTEISKUNTAPOLITIIKKA 85 (2020):5–6 Viitattu 28.12.2022. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2020112593224>

Kulttuuriresepti

Kulttuurista iloa ja hyvinvointia arkeen!

AI MIKÄ?

Kulttuuriresepti on vapaalippu* kahdelle henkilölle yhteen kulttuurikohteeseen.

Mukaan voi pyytää oman kaverin tai vapaaehtoisen kulttuurikaverin.

TÄÄLTÄ SAAT MUKAASI KULTTUURIKAVERIN:

OLKA-piste
puh. 044 7079171

Vapaaehtoistoiminnan keskus
Liisan avunvälitys
puh. 044 7016636

Satapsykiatrian kokemus-
asiantuntijan voi varata
puhelimitse puh. 0504735602

KÄYTTÖAIKA

Kulttuuriresepti on voimassa
31.12.2022 asti.

ANNA PALAUTETTA

Toivomme, että kulttuurikäynnin jälkeen annat meille palautetta. Palautteeseen pääset QR-koodin kautta tai bit.ly/kulttuuriresepti



Katso kulttuurikohteet takasivulta!



Kulttuurikohteet

PORIN TAIDEMUSEO

Eteläranta, Pori
Avoinna ti-su 11-18, ke 11-20
www.poriartmuseum.fi

SATAKUNNAN MUSEO

Hallituskatu 11, Pori
Avoinna ti-su 11-18, ke 11-20
www.pori.fi/satakunnanmuseo

PORIGAL GALLERIA

Eteläranta 6, Pori
Avoinna ti-su 11-18
www.poriartmuseum.fi/fin/poriginal-galleria

RAKENNUSKULTTUURITALO TOIVO

Varvinkatu 19, Pori
Avoinna ti-to klo 12-17
www.pori.fi/toivo

ROSENLEW-MUSEO

Kuninkaanlahdenkatu 14, Pori
Avoinna ti-su klo 11-17
www.pori.fi/rosenlew-museo

LUONTOTALO ARKKI

Pohjoispuisto 7, Pori
Avoinna ti-su klo 11-17
www.pori.fi/arkki

EMIL CEDERCREUTZIN MUSEO

Museotie 1, Harjavalta
Avoinna ti, ke, su 12-16, to 12-18
www.harjavalta.fi/kulttuuri-ja-va-paa-aika/museo

PORI SINFONIETTA

Resepti käy Pori Sinfoniettan Kymppikortti-logolla merkittyihin konsertteihin. Katso tulevat konsertit: pori.fi/sinfonietta

Varaa liput sähköpostitse sinfonietta@pori.fi tai numerosta 044 701 1096

RAKASTAJAT-TEATTERI

Kehräämö, Pohjoisranta 11, Pori
www.rakastajat.fi

* Reseptillä pääsee Rakastajat -teatterin omiin esityksiin 5€/lippu (ei koske vierailuesityksiä eikä konsertteja) ja paikka pitää varata etukäteen. Varaa paikka: puh. +3582 633 0125 (ti ja pe klo 13-17) tai info@rakastajat.fi

Teemahaastattelukysymykset

Taide- ja kulttuurikäyntien hyvinvointivaikutuksiin liittyvät kysymykset

- Mistä hyvinvointisi koostuu?
- Koetko, että hyvinvointisi on lisääntynyt kulttuuri- ja taidekokemusten myötä? Miten?
- Miten käynnit ovat vaikuttaneet arkeesi?
- Käynnit on tehty ryhmänä, millainen merkitys sillä on ollut sinulle?
- Olisiko vielä jotain lisättävää siihen, minkälainen kokemus tämä on kaiken kaikkiaan ollut sinulle?

Kulttuurireseptiin liittyvät kysymykset

- Mikä kulttuurireseptissä on parasta?
- Mitä mieltä olet kulttuurireseptin kulttuurikohteista?
- Onko joku käynneistä jäänyt erityisesti mieleen, miksi?
- Missä kulttuurireseptejä voisi jakaa?
- Kenelle reseptejä tulisi jakaa?
- Miten kehittäisit kulttuurireseptiä?

Haluamme kuulla mielipiteesi! 😊

Mielialanne vierailun jälkeen?

Mikä sen sai aikaan?

Hei!

Olemme sosiaalialan opiskelijat Tiina Kiskola ja Mari Sottinen Satakunnan ammattikorkeakoulusta.

Teemme opinnäytetyötä kulttuurireseptin* käytöstä. Etsimme vapaaehtoisia henkilöitä osallistumaan kanssamme kulttuurikokemuksiin kolme kertaa. Olemme todella iloisia, jos saisimme omaishoitajista vapaaehtoisia tutkimukseen.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on tutkia taiteen ja kulttuurin kokemisen vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin, sekä kulttuurireseptin mahdollisuuksia.

Teemme joka käynnillä pienen pari minuuttia kestävän kyselyn ennen ja jälkeen käynnin. Neljännellä kerralla kokoonnumme keskustelemaan kokemuksista ja haastattelemme teitä ryhmänä. Keskustelut, haastattelut ja kaikki keräämämme tiedot ovat luottamuksellisia. Emme kerää nimi tai henkilötietoja, joista henkilön voisi tunnistaa. Neljännen tapaamiskerran ryhmähaastattelun nauhoitamme äänitallenteena. Kaikki materiaali käsitellään vastuullisesti ja tuhotaan opinnäytetyön valmistuttua.

Käynnit kulttuurikohteissa ovat teille ilmaisia.

Yhteistyöterveisin

Tiina Kiskola tiina.kiskola@student.samk.fi ja

Mari Sottinen mari.sottinen@student.samk.fi

*Mikä kulttuuriresepti?

Kulttuuriresepti- hanke on alkanut 5/22 Satasairaalan Satakulttuuria- hankkeessa ja siirtynyt 10/22 kestävän kasvun Satakunta hankkeelle. Kulttuurireseptillä kaksi henkilöä pääsee ilmaiseksi, tai alennuksella kulttuuripalveluihin. Mukaan saa ottaa ystävän tai kulttuurikaverin. Kulttuuriresepti sisältää tällä hetkellä 9 vierailukohdetta. Reseptiä jaetaan Satasairaalan OLKA-pisteellä, Harjavallan sairaalan toiminnallisissa terapioiden, Satakunnan Syöpäyhdistyksellä ja Porin perusturvan Vapaaehtoistoiminnan keskus Liisassa.



Euroopan unionin rahoittama –
NextGenerationEU

Taide- ja kulttuurikäynnit

- Yhteensä neljä tapaamista, joista kolme on kulttuurikohteissa.
- Kaikki käynnit ovat teille ilmaisia. Sisäänpääsy tapahtuu kulttuuri-reseptillä, jotka saatte meiltä.
- **Saavuthan paikalle tapaamisiin 15 min aikaisemmin.**

1. Porin taidemuseo ke 16.11 klo 13.00–15.00

Opastettu kierros ja työpaja. Kesto yhteensä noin 2 tuntia.

Kokoontuminen aulassa.

Osoite: Eteläranta, Pori.

2. Pori Sinfonietta Folkbarokki: Niittykoski – Vi- valdi to 24.11 klo 19.00–20.00

Konsertti alkaa klo 19.00, jonka kesto noin 1 tunti.

Kokoontuminen aulassa.

Osoite: Promenadisali, Yrjönkatu 17, Pori

3. Satakunnan museo ke 30.11 klo 13.00

Opastettu kierros, kesto noin 1,5 tuntia.

Kokoontuminen aulassa.

Osoite: Hallituskatu 11, Pori

4. Haastattelu ryhmälle to 8.12 klo 15.00

Haastattelu ja kahvit.