

Liisa-Maria Lilja-Viherlampi

Mitä on kulttuurihyvinvointi?

KT, MuM, musiikkiterapeutti Liisa-Maria Lilja-Viherlampi (liisa-maria.lilja-viherlampi@turkuamk.fi) toimii kulttuurihyvinvoinnin yliopettajana ja koulutusvastaavana Turun ammattikorkeakoulun Taideakatemiassa. Hän on ollut luomassa kulttuurialan ylempiä korkeakoulututkintoja sekä työskennellyt soveltavan taiteen ja taiteen uusien kontekstien koulutussisältöjen kehittäjänä. Hän on mukana tutkimusryhmässä, jonka keskiössä on kansainvälinen kulttuurihyvinvointialan korkeakoulupedagogiikka (AR-THEWE-hanke).

Mitä on kulttuurihyvinvointi?

Liisa-Maria Lilja-Viherlampi

.....

Kulttuurihyvinvointi, kulttuurin, taiteen ja hyvinvoinnin yhdyspinta, on ollut viime vuosina vahvan kehittämistyön kohteena sekä Suomessa että kansainvälisesti. Suomalainen Taikusydän- yhteistyöverkosto toimii aktiivisena kulttuurihyvinvointialan kokoajana ja edistää alaa sen monissa muodoissa. Tehtävänsä Taikusydän määrittelee niin, että se ”kokoaa, kytkee ja koordinoi alan kehittämistä ja koulutusta, tutkijaverkostoja, alueverkostoyhteistyötä, viestintää, vaikuttamista ja ylläpitää tietopankkia” (Ks. Taikusydän 2021). Sana ”kulttuurihyvinvointi” kehitettiin moniammatillisessa yhteistyössä Turun ammattikorkeakoulun, yliopiston ja kaupungin sekä kolmannen sektorin toimijoiden kanssa, kun haluttiin löytää napakka ilmaus sanayhdistelmille ”taide, kulttuuri ja hyvinvointi”, ”taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia” tai ”kulttuurin ja taiteen hyvinvointivaikutukset” – ja muut näihin verrattavat.

Kulttuurihyvinvointia voidaan tarkastella ilmiönä, kokemuksena, alana tai toiminnan kenttänä. Ilmiönä kulttuurihyvinvointi kytkeytyy Turun kulttuuripääkaupunkivuonnakin (2011) esitettyyn sloganiin Kulttuuri tekee hyvää! (Ks. Saukkolin 2012, 8.) Tällöin kulttuurihyvinvointi näyttäytyy henkilökohtaisena ja/ tai jaettuna kokemuksena: ”Kulttuuri on merkityksellistä minulle ja meille – tai heille”. Kulttuurihyvinvointialalla tätä merkityksellisuuden kenttää edistetään, tutkitaan ja kehitetään ja sille koulutetaan; sitä mahdollistetaan, koordinoidaan ja siitä viestitään.

Lilja-Viherlampi ja Rosenlöf (2019) kiteyttivät kulttuurihyvinvoinnin yhtäältä viittavan yksilölliseen tai yhteisöllisesti jaettuun kokemukseen siitä, että kulttuuri ja taide lisäävät hyvinvointia tai ovat yhteydessä siihen. Kyseessä on toisaalta ilmiö, jossa kulttuuri ja taide kantavat tai välittävät erilaisia hyvinvointiin liittyviä merkityksiä ja vaikutuksia. Ytimessä on kuitenkin ihmisen merkityksellinen toiminta taiteen ja kulttuurin parissa, mikä sisältää myös arjen kulttuurisuuden¹.

¹ Arjen kulttuurisuus tarkoittaa, että ihmiset voivat arkielämässään kokea ja tehdä elämänsä merkitykselliseksi ja mielekkääksi. Se on edellytys henkiselle, fyysiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille. (Liikanen 2010, 16.)

Kulttuuri ja sen hyvinvointia tukevat vaikutukset, tai niin kuin itse mielelläni sanoitan: merkitykset ja mahdollisuudet (Lilja-Viherlampi 2007), läpäisevät koko ihmisen elämänkaaren ja ilmenevät omassa taidesuhteessa. Taide ja kulttuuri ymmärretään osana hyvää elämänlaatua ja elinikäistä oppimista: ihminen on kulttuurin kokija ja kulttuurinen toimija, jolla on kulttuurisia tarpeita ja oikeuksia. Näiden täytyminen ja toteutuminen on kulttuurihyvinvointia: jokainen on jollain tavalla kulttuurinen, luova, itseään ilmaiseva ja kommunikoi olento riippumatta iästään, voinnistaan tai elinolosuhteistaan. (Lilja-Viherlampi ja Rosenlöf 2019)

Kulttuurihyvinvoinnin ytimessä on siis kunkin oma henkilökohtainen kokemus tai havainto: kulttuuri ja taide ovat osa elämää ja tuovat yksilölle merkityksiä ja mahdollisuuksia.

Kulttuurin ja hyvinvoinnin professori emerita Marja-Liisa Honkasalo (2019) kiteytti alan peruskäsitteet luennoissaan taiteesta ja parantumisesta: ”Tiede kertoo, minkälainen on maailma. Taide antaa elämälle mielen. Terveys on eheyden kokemista, omatoimisuutta ja tunnetta elämän hallitsemisesta.”

Kulttuurihyvinvointi sanana kertoo mahdollisuudesta terveyteen ja hyvinvointiin sairaudesta, olosuhteista, rajoituksista tai rajoitteista huolimatta. Kulttuurihyvinvointia voi kokea niiden ohi tai ne syliinsä ottaen; taiteen kautta elämänsä kanssa vuoropuhellen. Taiteen kautta voi katsoa, musiikissa voi kuulla. Taide on tapa ajatella ja olla maailmassa: vuorovaikutuksessa sekä sisimpänsä että muiden ihmisten kanssa.

Kulttuurihyvinvoinnin ohella voimme myös puhua musiikkihyvinvoinnista – siitä kaikesta miten ihmisen hyvinvointi ja musiikki voivat kietoutua toisiinsa. Musiikin avulla voidaan löytää ajattelun, tunteiden, mielikuvien, elämysten, kommunikaation ja vuorovaikutuksen väylä. Itselle – itsessä – toiselle – toinen toiselleen. Musiikista voi viritä kokemus: ”Tämä kuulostaa juuri siltä, miltä minusta tuntuu!” Musiikki voi haastaa tai kutsua, palvella ja antaa lahjan. Musiikissa voi levätä, tai virkistyä, innostua tai kohdata.

Ytimessä on kysymys: miten syntyy merkityksellisyyttä? Mitä taiteen äärellä tapahtuu? Lilja-Viherlampi ja Koivisto (2019, 6–7) kirjoittavat musiikin parissa koetusta seuraavasti:

1. *Musiikissa*: Voin kuulla, ”nähdä” ja kokea musiikissa sellaista, mikä tekee minulle hyvää. Musiikki voi peilata ajatuksiani ja tunteitani, muistojani ja mieleni maisemia tavalla, joka tekee minulle hyvää. Voin levätä musiikissa; musiikki tarjoaa maailman tai alustan, jossa voin olla, hellittää ja rentoutua – ehkä kokea vapautta kivustakin. Musiikissa voin jakaa tunteita ja kokemuksia toisen ihmisen kanssa, vaikka emme puhuisi niistä mitään.

2. *Musiikista*: Musiikista voi tulla ilmaisun tapa, kommunikaation ja vuorovaikutuksen väline minulle ja meille. Musiikista voimme päästä alkuun, liikkeelle, keskusteluun, yhteyteen. Musiikista voin saada ystävän, joka puhuu puolestani, tai puhuu asioista, joille minulla ei ole sanoja. Musiikista voi kehittyä tapa olla yhdessä ja saada hyvää oloa ja virkistystä jakamisesta ja yhdessäolosta.

3. *Musiikilla*: Musiikilla voin sanoa sanoittamatonta ja ilmaista ilmaisematonta: musiikilla voin kuulla toista ihmistä ja tulla itse kuulluksi, mikä voi olla syvästi tyydyttävää, lohduttavaa tai ilahduttavaa. Musiikilla voin kertoa itsestäni toiselle, ja hän minulle – itsestään, minusta, meistä, elämästä. Musiikilla meistä voi tulla esiin jotain ihan uutta. Tai jotain vanhaa, jonka on luullut unohtaneensa. Musiikilla voin päästä kosketuksiin myös sisimmän itseni tai jonkun itseäni suuremman kanssa, tai vain olla, rauhassa.²

Eri ihmisille eri asiat tuovat ja luovat kulttuurihyvinvointia. Sitä voi syntyä taiteen ja kulttuurin, harrastusten tai vuorovaikutuksen parissa saaduista kokemuksista. Myös itseilmaisu ja vuorovaikutus taiteen ja kulttuurin äärellä kantaa välillisesti hyvinvointiin liittyviä merkityksiä ja mahdollisuuksia esimerkiksi sosiaalisena pääomana (sosiaalisesta pääomasta ks. esim. Hyypä 2011). Näkökulmana on oma kokemusmaailma, minä ja sinä vuorovaikutuksessa – tai me kaikki yhdessä. Henkilökohtainen kokemus avautuu jaetuksi kokemukseksi ja yhteiseksi kokemukseksi. Yhdessä jaettu tunnetila tai kokemus vahvistaa sen elämystä (ks. esim. McDonald ym. 2012; Ahonen-Eerikäinen 2007).

Kulttuurihyvinvointi voi myös saada sisältönsä elämän aikajänteellä menneestä tulevaan. Mistä on rakentunut ja rakentuu oma kulttuurinen elämäkertani? Menneet kokemukseni ovat kokemusteni aarrearkussa, toisaalta oma läsnäoloni tässä ja nyt, kokemusmaailmani, on osa kulttuurihyvinvointia, joka avaa mielikuvien ajattomia maisemia. Musiikkiterapeutti Dorrit Amir kirjoittaa merkityksellisistä hetkistä, jotka toimivat elämänpolun merkitsijöinä ja rakentavat musiikillista elämäkertaa (Amir 1996). Esimerkiksi elämän juhlahetket ja niihin liittyvä musiikillinen sisältö kytkeytyvät kiinteästi yhteen ja välittävät elämyksellisen sisältönsä muistoihin. Vastaavasti tiettyyn elämänvaiheeseen, esimerkiksi avioeroon liittynyt oma ”voimamusiikki” on vahva elämänvaiheen merkitsijä ja kantaa sisältöään kokonaisvaltaisesti elämänkaaren muistoissa (ks. Lehtonen 2004).

2 Nämä viittaavat musiikin ja sen parissa toimimisen hyvää tekevään, terapeuttiseen potentiaaliin. Musiikkiterapian lähestymistavat ja periaatteet tarjoutuvat sovellettaviksi musiikillisen vuorovaikutuksen merkitysten ja mahdollisuuksien tarkasteluun (Lilja-Vihertampi 2007). Katso myös Ahonen-Eerikäinen 2007 ja Tiikkaja 2021.

Osana oman elämän tarinaa voi pohtia, miten ja mistä aineksista oma kulttuurinen elämäkerta on rakentunut. Mitkä ovat ensimmäiset taide-muistot tai elämykset, jotka muistaa tavalla tai toisella? Millaisia ovat olleet oman elämän merkitykselliset taidekokemukset tai elämävaiheet, joihin on liittynyt taidetta? Mistä viimeksi on saanut sellaisen kokemuksen, jonka voisi liittää ajatukseen omasta kulttuurihyvinvoinnista?

Ihmisen oma taide- ja kulttuurisuhde on se resonanssipinta, josta kulttuurihyvinvoinnin kokemuksia syntyy. Toisaalta kulttuurihyvinvointia on myös se, että on mahdollisuus rakentaa ja syventää omaa taidesuhdettaan. Tällöin kerrytetään ja sovelletaan taiteellista osaamista, harjoitetaan taiteellista ilmaisua, opitaan uutta, koetaan taidetta osana hyvää elämää, elämän sisältönä, taideharrastuksena.

Taiteen ja kulttuurin parissa toteutuva elämänsisältö sekä haastaa että vahvistaa ihmisen toimintakykyä ja toimijuutta (ks. Tähti 2015). Tunteiden ilmaisu, emotionaalinen vuorovaikutus, nähdyksi ja kuulluksi tuleminen, jakaminen ja yhteys voivat saada taiteesta sisällön ja kaikupohjan. Itsen kokeminen toimijana, subjektina ja kykenevänä voi yksinkertaisimmillaan kytkeytyä vaikkapa yhteislaulukokemukseen. Tällainen kokemus voi laulun muodostamassa kehyksessä kantaa merkityssisältöä esimerkiksi omien taipumusten ja ominaisuuksien käytöstä ja niistä iloitsemisesta, tunteiden säädellystä ilmaisusta, keskittymisestä laulamiseen, laulamisen edellyttämäästä fyysisestä aktivoitumisesta ja yhteyden kokemisesta toisiin – yhteisessä ihmisyydessä, laulun maailmassa.³

Kulttuurihyvinvoinnin juuria inhimillisessä kokemusmaailmassa

Kulttuurihyvinvointi kytkeytyy vahvasti luovuuteen elämän laatuna. Luovuushan on osa jokaista ihmistä, itse elämän ominaisuus. Kasvu ja muutos kuuluvat ihmisyyteen ja ihmiselämän olennainen elementti on vaikuttaa, muovata ja rakentaa – tehdä ja toimia olemassa olevaa järjestäen tai uutta luoden. Toimijuus on myös keskeinen hyvinvoinnin rakenneosana. Toimijuus on yhteydessä persoonalliseen identiteettiin, jonka jatkuvuus näyttäytyy ja rakentuu ihmisten elettyinä ja kerrottuina kokemuksina sekä tunteena omasta minuudesta. (Eteläpelto ym. 2014, 22.)

³ Valaisevia ja kriittisiäkin näkökulmia taiteen vaikuttavuuteen on tarkastellut Aholainen et al. 2021 artikkelissa ”Miten taide vaikuttaa? Kulttuurisia näkökulmia hyvinvointiin ja terveyteen.”

Kaaoksen järjestäminen kutsuu luovaan toimintaan. Leikin ja ongelmanratkaisun kautta ihminen voi toimia maailmansa rakentajana (ks. Piaget 1988). Lastenpsykiatri Jari Sinkkonen (2003) nojaa D.W. Winnicottin ajatuksiin potentiaalisesta tilasta, alun perin äidin ja lapsen välisestä ”mahdollisuuksien maailmasta”, jossa voi ”tapahtua ihmeitä”. Kuvataideterapeutti Meri-Helga Mantere painottaa niin ikään Winnicottin kuvailemaa ihmisen luovaa potentiaalia, jolla ihminen elävänä kokonaisuutena pyrkii rikkaaseen ja luovaan elämään sekä jaettuun yhdessäoloon muiden kanssa (Mantere 2007, 195). Luovuus on terveyttä: mahdollisuuksien näkemistä, toivon ulottuvuutta, ilon ja huumorinkin näkökulmaa.

Keskeinen musiikkiterapian teoreettinen kulmakivi on ajatus ihmisen minuuden rakentumisesta ja kulttuurin ja taiteen kytkeytymisestä osaksi tätä minuuden rakentumisen kerroksittaista prosessia. Minuus rakentuu vuorovaikutuksessa, joka voi kytkeytyä eri tavoin kulttuuriin ja taiteen sisältöihin ja ilmaisuihin. Tätä minuuden rakentumista vuorovaikutuksessa tutkinut Daniel Stern (1985; 1995) on kiinnittänyt huomiota siihen, miten esimerkiksi varhaisin, ei-kielellinen vuorovaikutus sisältää ikään kuin musiikillisia elementtejä: rytmiä, tempoa, äänenvärejä ja sävelkorkeuksia. Äiti ja lapsi virittäytyvät samalle aaltopituudelle (*attunement*) erilaisin ilmaisin, mitä Stern kutsuu myös ”vuorovaikutustanssiksi”. (Wigram ym. 2002.)

Varhaisimmat kokemukset äänestä, rytmistä ja tilasta syntyvät jo kohdussa. ”Ääni on ihmisen ensimmäinen elämys ja rytmi elämysmaailman järjestyksen ensimmäinen elementti,” totesi psykoanalytikko Eero Recharadt (1988, 136). Varhaiset kokemuksemme elämämme alussa ovat myös hyvin kokonaisvaltaisia: tuntemisen tapoja, kokemusten laatuja, joilla ei ole täsmällistä diskursiivista sisältöä. Ne ylittävät aistipiirien rajat: ääni-, liike-, muoto-, kosketus- ja asentohavainnot liittyvät toisiinsa kokonaisvaltaisiksi aistimuksiksi, joihin usein liittyy myös vuorovaikutuksellista sisältöä. Erilaisilla tuntemisen tavoilla kuten aaltoilu, häipyminen, virtaaminen, räjähtävyys, crescendo, diminuendo, katkeaminen, puhkeaminen on lapselle suurta päivittäistä merkitystä, koska ne ovat läsnä päivittäisissä toiminnoissa, esimerkiksi siinä, miten äiti nostaa lapsensa, harjaa hiuksia ja niin edelleen. Nämä ovat ydinkokemuksiamme, joskaan emme myöhemmin välttämättä osaa näihin kiinnittää enää huomiota. (Stern 1985.) Ja toisaalta, tämä non-diskursiivinen primäärkokemusten maailma on juuri sitä kaikupohjaa, josta erilaiset kokemuksemme taiteen äärellä voivat tulla tulkituiksi esimerkiksi seuraavasti:

Jo ennen syntymäänsä Kerttu koki, tunsu ja kuuli: siellä omassa pesässään hän keinui äidin liikkeiden mukana ja tunsu kehossaan äänen tuntuja: nou-

sevia ja laskevia kulkuja, välillä pehmeitä, välillä hätkähdyttävän, pelottavankin kovia. Äidin ääni tuli tutuksi. Se tuntui suloiselta, vaikka joskus äiti huusi ryöpsähtelevästi. Äiti lauloi usein hauskaa pikku laulua ja joskus siitä tuli monen äänen kimppu. Välillä äiti lauloi silittelevästi. Oli monenlaisia ääniä ja välillä niitten kanssa heiluttiin. Joskus pesä tuntui levottomalta ja ulkoa tuli rajuja ääniä, joskus taas oli hyvin rauhallista ja äidin sydän vain jumpsutti sekä jostain kuului lorinaa ja pulputusta.

Kulttuurinen minäkuva alkaa rakentua oman kulttuurin oppimisesta ja oman taidesuhteen karttumisesta. Merkitykselliset kokemukset taiteen ja kulttuurin äärellä kutoutuvat osaksi minuutta musiikilliseksi minäkuvaksi, luovuusminäkuvaksi ja taiteelliseksi minäkuvaksi.⁴ Kuva on moniulotteinen ja kytkeytyy esimerkiksi käsitykseen omasta musikaalisuudesta.⁵

Kerttu syntyi hauskaan ja äänekkääseen perheeseen, jossa harrastettiin tanssimista. Äiti ja isä hyppyyttivät Pikku-Kerttua laulujen tahtiin ja pelleilivät äänellään nauttien siitä, kun Kerttakin yritti matkia kaikkea. Iltaisin äiti ja isä usein rullasivat maton syrjään ja tanssivat; he kun olivat innokkaita lavatanssijoita. Kerttu katseli, ja jo kaksivuotiaana hänkin liihotteli siinä liepeillä satumekossaan. Mekon piti yhdessä vaiheessa olla päällä myös aina iltasadun aikaan, ja lopuksi iltalaulu kierrettiin rullalle sen taskuun. Kun yöpuku oli päällä ja iltarukous luettu, rakas Mollamilli tuli kainaloon. Hei hei, äiti ja isi – aamulla nähdään! Kerttu lauloi Mollamillille niin kuin äitikin oli laulanut Kertulle, ja Mollamillin nukahdettua Kerttakin jo tuhisi siinä vierellä.

Minuuden rakentumisen ja taiteen äärellä tapahtuvan vuorovaikutuksen minäkuva muodostavien enkulturoivien (ks. Fredrikson 2003) kokemusten kautta ihmiselle rakentuu myös kulttuurista ja sosiaalista pääomaa. Se on tietoa, taitoa, älyä, kokemuksia, suhteita, joita voi käyttää toimiakseen yhteiskunnassa; tekijöitä, jotka lisäävät esimerkiksi ihmisen kykyä tulla toimeen sosiaalisissa tilanteissa: yhteistyökykyä, empatiaa, jakamista, vuorovaikutustaitoja. (Ks. Hyyppä ym. 2010.) Sosiaalisen pääoman ja terveyden välillä on yhteys. Kulttuurista – ”hengen viljelystä” – tulee satoa, pääomaa, joka on osa kokonaisvaltaista hyvinvointia ja selviytymiskykyä, resilienssiä.

4 Minäkuvien ilmiöstä ks. Lindeberg 2005, 16–29.

5 Kulttuurihyvinvoinnin näkökulmasta kyseessä on jatkumo: Jokainen ihminen kokee musiikkia, jokainen ihminen on luova, jokaisella ihmisellä on edellytyksiä esimerkiksi ilmaista itseään taiteen avulla. Toisilla taipumuksia johonkin taiteellisen ilmaisun lajiin on enemmän, toisilla vähemmän, mutta niitä kaikkia voi viljellä.

Kulttuurihyvinvointi tutkimuksen ja kehittämistyön alana

Kulttuurihyvinvointi-ilmiön ytimessä on siis henkilökohtainen kulttuurihyvinvointi, kunkin oma suhde taiteeseen ja kulttuuriin. Toisaalta kulttuurihyvinvointia voidaan tarkastella alana. Tällöin se voi olla tutkimuksen ja kehittämistyön ala, kulttuurihyvinvointipalvelujen ala tai koulutusala. Näiden mahdollistuminen ja mahdollistaminen kytkeytyvät sekä kulttuurihyvinvoinnin rakenteelliseen kehittymiseen toiminnan ja päätöksenteon kenttänä että tähän olennaisesti liittyvänä viestinnän ja vaikuttamisen alana. (Ks. Laitinen et al. 2020.)

Tutkittua tietoa taiteen hyvinvointivaikutuksista on paljon ja helposti saatavilla. Taikusydän-yhteyspiste on käynnistänyt sekä suomalaisen että pohjoismaisen tutkijaverkostoyhteistyön ja ylläpitää tietopankkia. Ne ovat aktiivisia elementtejä alan edistämässä.⁶ Pohjoismainen tutkijaverkosto on vilkas ja verkostoyhteistyö on dynaamisessa kehitysvaiheessa.⁷ Pohjoismainen yhteistyö on synnyttänyt jo myös uuden julkaisufoorumin: *Nordic Journal of Arts, Culture and Health* -lehden.⁸

Kulttuurin ja taiteen hyvinvointivaikutusten tarkastelu on rakentunut viimeisen kahden vuosikymmenen aikana yhä systemaattisemmaksi ja kattavammaksi, ja tietoa on tuotettu sekä kansallisesti että kansainvälisesti. (Ks. Laitinen 2017; Lehikoinen ja Vanhanen 2017.) Kulttuurihyvinvoinnista ja sen näyttöön pohjautuvista perusteluista ollaan moniammatillisesti kiinnostuneita, ja kulttuurihyvinvoinnin tulokulmaa halutaan tarkastella erilaisissa konteksteissa sekä tutkimus- ja kehittämistyön näkökulmia tuoda yleisön ulottuville (ks. esim. TYKS tutkii ja hoitaa 2019; Soinila 2019; Elinvoimaa kulttuurista 2021).

Vuoden 2019 lopussa WHO julkaisi mittavan meta-analyysin siitä, millaista näyttöä taiteen hyvinvointivaikutuksista on. Julkaisu kattoi 900 tutkimusjulkaisua ja 3000 tutkimusta ja toi esiin vahvaa tietoa taiteen ja kulttuurin todetuista yhteyksistä niin terveyden edistämiseen ja sairauksien ennaltaehkäisyyn kuin sairauksien hoitoon ja hallintaan. (Fancourt ja Finn 2019.) WHO on myös tuottanut tutkittuun tietoon perustuvia videoita taiteen hyvinvointivaikutuksista.⁹

Kehittämistyön kenttänä kulttuurihyvinvointi tarkoittaa konkreettisimminkin erilaisia hankkeita: projekteja eri kohderyhmien ja teemojen parissa.

6 <https://taikusydan.turkuamk.fi/>

7 Nordic Arts and Health Research Network: <https://nordicartshealth.turkuamk.fi/>

8 <https://nordicartshealth.turkuamk.fi/nordic-journal-of-arts-culture-and-health/>

9 Arts and health stories, esim. <https://www.youtube.com/watch?v=zeCIhYKBvtY>

Kansainvälisiin kehittämishankkeisiin saadaan usein EU-rahoitusta¹⁰ ja Suomessa kulttuurihyvinvointihankkeita on rahoittanut esimerkiksi Taiteen edistämiskeskus, STEA ja Suomen kulttuurirahasto.¹¹ Näissä rakennetaan yleensä kulttuurihyvinvointia luovia toimintatapoja, kokeillaan ja pilotoidaan toimintamalleja, kootaan yhteistyöverkostoja, innovoidaan ja testataan menetelmiä sekä selkeytetään ja edistetään koordinoivia rakenteita. Näistä saa ajankohtaisinta tietoa esimerkiksi Taikusydän-verkoston uutiskirjeestä (Taikusydän 2021).

Kehittämishankkeet kytkeytyvät parhaimmillaan laajempiin alan kehittämisteemoihin tai muodostavat alan kehittämishankkeita. Eräs tällainen on sairaala- ja hoivamusikityön kehittämisteema, johon liittyen Suomessa on ollut useita hankkeita ja joka kytkeytyi myös valtakunnalliseen yhteisömuusikon erikoistumiskoulutukseen (Lilja-Viherlampi 2019).

Kulttuurihyvinvointi palveluiden kenttänä

Kulttuurihyvinvointipalvelujen kentän kehittämisessä olennainen alusta ja mahdollistaja on moniammatillinen yhteistyö. Taidealan ammattilaisten ja sote-alan ammattilaisten interprofessionaalinen yhteistyö, jossa aidossa vuoropuhelussa rakennetaan eri toimijoiden dialogia, on kulttuurihyvinvointipalvelujen kestävä kehitys avain. (Ks. Rosenlöf 2016; Houni et al. 2020.)

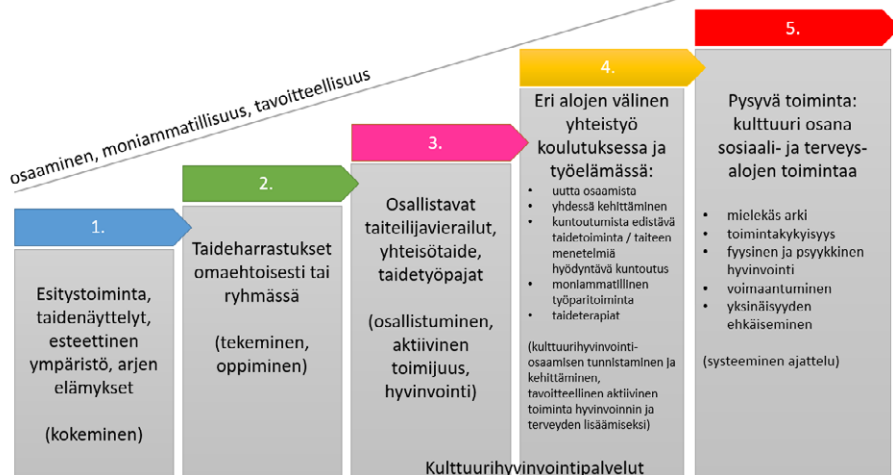
Kulttuurihyvinvointipalveluja tuotetaan erilaisissa toimintaympäristöissä, eri kohderyhmille ja eri toteuttajien voimin. Ammattitaiteilijoiden osaamisen tunnistaminen ja soveltaminen on keskeistä samoin kuin muiden moniammatilliseen yhteistyöhön osallistuvien perustehtävän kunnioittaminen. Kolmas sektori on vahva palveluiden toteuttaja ja toisaalta sen toiminnassa on osallistujilleen usein vahvoja kulttuurihyvinvointiin liittyviä sisältöjä (ks. esim. Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry. 2021).

Kulttuurihyvinvoinnin portaat -mallissa (kuva 1) huomioidaan näitä eri tasoja ja tulokulmia. Portaiden askelmat etenevät kulttuurihyvinvointitietoisuuden, -osaamisen ja -tavoitteellisuuden suunnassa. Perustasolla erilaiset kulttuuripalvelut ja arjen elämykset ovat tarjolla ja koettavissa osana hyvää elämää, siis kulttuurihyvinvointina, vaikka tätä ei erityisesti nimettäisi tai tavoiteltaisi. Portaat kuvaavat palveluiden rakenteellista systematisoitumista kohti sitä, että kulttuuri ja taide ovat rakentuneet pysyväksi osaksi sosiaali- ja

10 Esim. ARTHEWE-hanke: <https://www.turkuamk.fi/fi/tutkimus-kehitys-ja-innovaatiot/hae-projekteja/arthewe-multiform-pedagogy-arts-health-and-wellbei/>

11 Esim. Taidetta kaikille-rahoitus <https://skr.fi/apurahat/lokakuun-haku-keskusrahasto/taidetta-kaikille>

KULTTUURIHYVINVOINNIN PORTAAT



Kuva 1. Kulttuurihyvinvointi palveluiden kenttänä: kulttuurihyvinvoinnin portaat. Eeva Mäkisen (ks. <http://www.hyvinvointivoimala.fi/esittely/>) tuottamasta kuvasta muokanneet Lilja-Viherlampi ja Rosenlöf 2019.

Keskustelua on herättänyt toisaalta taiteen autonomian säilyttäminen välineellistymättä pelkäksi hyvinvoinnin tuottajaksi, toisaalta kulttuurihyvinvointipalvelujen suhde taideterapiapalveluihin. Taiteen itseisarvoa ei vähennä se, että taiteella on hyvinvointiin liittyviä merkityksiä ja vaikutuksia – kyseessä on näkökulma (ks. Haapasalo ja Kela 2017). Taideterapioiden (esim. musiikki-, kuvataide-, tanssi-, liike-, kirjallisuus-, valokuva- ja elokuvaterapia) ja muitten kulttuurihyvinvointipalveluiden välinen rajanveto on myös ytimeltään selkeä. Terapia on sairauden tai ongelman hoitoa ja kuntoutusta, jolla on terapian tavoitteet ja kesto ja joka toteutuu vuorovaikutussuhteessa terapeutin kanssa. Terapian perustehtävänä on hoito ja kuntoutus. (Ks. esim. Suomen musiikkiterapiayhdistys 2021; Rankanen 2017.)

Kulttuurihyvinvointipalveluilla voi olla erilaisia tavoitteita. Taidealan ammattilaisen perustehtävä on taiteen tekeminen tai esimerkiksi yhteisötaiteessa taiteen parissa tapahtuvan vuorovaikutuksen saattaminen taiteelliseksi prosessiksi (Haapasalo ja Kela 2017). Sillä voi kokijoille ja osallistujille olla erilaisia terapeutisia, hyvää tekeviä merkityksiä ja mahdollisuuksia. Moniammatillisessa yhteistyössä taiteilija ja taidepalvelu voivat myös asettua tukemaan ja vahvistamaan sairaalan potilaan tai hoivakodin asukkaan hyvää elämää tai hoitoalan toimijoiden työtä perustehtävässään (esim. toimenpidekloverneria, ks. Laine 2020).

Kulttuurihyvinvointi koulutusalan

Kulttuurihyvinvointialan kestävä kehittäminen edellyttää systemaattista ja kattavaa koulutusta alalle. Koulutus nähdään jatkumona oman taidesuhteen rakentamisesta sen soveltamiseen. Kulttuurihyvinvointialan erityisasiantuntijaksi kouluttautuminen tapahtuu tällä hetkellä Suomessa ylempään korkeakoulututkinnon opintoina Turun, Hämeen ja Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa sekä Metropoliasissa. Näissä tutkinnot sisältävät, paitsi henkilökohtaisen uuden ammattialan asiantuntijuusnäkökulman, myös alan kehittäjäosaamisen näkökulman. (Laitinen et al. 2021)

Elinikäinen koulutusjatkumo saa alkunsa kuitenkin jo taiteen varhaiskasvatuksessa, joka luo pohjaa taideharrastukselle. Sen myötä osa oppilaista suuntautuu taideopintoihin kohti ammattilaisuutta. Eri alojen ammattiopinnoissa orientoitumista kulttuurihyvinvointiin ja ylipäätään kulttuurihyvinvoinnin näkökulmia on alettu tiedostaa ja soveltaa sekä taide-, sote- että kasvatusalan koulutuksissa – esimerkiksi musiikin opiskelijat voivat tehdä opettajansa ohjaamia vierailuja sairaaloihin ja tutkia sitten kokemaansa, kuten Turussa. Myös lähihoitajien uudistettuun opetussuunnitelmaan on tuotu kulttuurihyvinvoinnin sisältöjä (Lilja-Viherlampi ja Rosenlöf 2019). Sekä Suomessa että ulkomaisissa korkeakouluissa on myös alettu sekä hoitajien että lääkäreiden koulutukseen kytkeä kulttuuri- ja taidesisältöjä, joilla tähdätään esimerkiksi empatia- ja vuorovaikutustaitojen kehittämiseen tai kulttuurin ja terveyden yhteyksien hahmottamiseen (medical humanities, health humanities¹²).

Kulttuurihyvinvointiosaamisen täydennyskoulutus voi toteutua lyhyinä kursseina, joita esim. korkeakoulut tai kolmas sektori tarjoavat, tai laajempina erikoistumiskoulutuksina. Tällaisia ovat olleet valtakunnallinen yhteisömuusikon erikoistumiskoulutus (ks. Lilja-Viherlampi ja Koivisto 2019) ja aivoterveiden erikoistumiskoulutus, jonka yhtenä sisältöalueena olivat taiteen ja aivoterveiden yhteydet (Hynynen 2021; Lilja-Viherlampi et al. 2021) Kulttuurihyvinvointialan tohtoriopinnot voivat toteutua eri yliopistoissa ja oppiaineissa. Esimerkiksi Taideyliopistossa on valmisteilla Taru Tähdän etnomusikologian alaan liittyvä väitöskirja, jonka työnimenä on Pienet teot, suuri hurma. Toimijuus kulttuurisessa vanhustyössä (Ks. ArtsEqual 2021a).

12 Ks. esimerkiksi The International Health Humanities Network <http://www.healthhumanities.org/>

Kulttuurihyvinvointi hallinnollisen päätöksenteon alana

Aholainen et al. (2021) muistuttaa, että hyvinvointikäsitteen merkitys on kulttuurisesti ja sosiaalisesti sitoutunut ja sidoksissa arvoihin ja normeihin. Käsitys siitä, mitä on hyvinvointi, ohjaa sitä, miten ja millaisin keinoin sitä pyritään edistämään.

Vuonna 2019 julkaistussa WHO:n meta-analyysissä esitetään useita suosituksia sekä kulttuuri-, terveys- että sosiaalisektorille. Suositukset jakautuvat kolmen suuremman kokonaisuuden alle:

- 1) Tunnustetaan kasvava näyttö taiteen ja kulttuurin merkityksestä terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä.
- 2) Tunnustetaan, että taiteisiin osallistumisella on lisäarvoa ja merkitystä terveydelle ja hyvinvoinnille.
- 3) Huomioidaan, että kulttuurihyvinvoinnin kenttä on luonteeltaan sektorirajat ylittävä. (Fancourt ja Finn 2019, 55–56.)

Kolmatta suositusta konkretisoidaan julkaisussa seuraavasti:

- Vahvistetaan kulttuuri-, sosiaali- ja terveysalojen yhteistyörakenteita ja -mekanismeja esimerkiksi perustamalla ohjelmia, joita rahoitetaan poikkisektorisesti.
- Otetaan käyttöön ja vahvistetaan sote-sektorin lähetekäytäntöjä taideohjelmiin osallistumiseen, kuten esimerkiksi sosiaalisen reseptin ohjelmat (kulttuurilähete, kulttuuriresepti).
- Tuetaan taiteiden ja humanististen tieteiden sisällyttämistä terveydenhuollon ammattilaisten koulutukseen kliinisten, henkilökohtaisten ja vuorovaikutustaitojen parantamiseksi. (Mt., 56.)

Kulttuurihyvinvointialan osaamista, tutkimusnäyttöjä ja tahtotilaa rakenteiden ratkomiseksi on runsaasti; haasteena on sektorirajat ylittävä yhteistyö. Millaisilla päätöksillä, valinnoilla ja millaisella yhteistyöllä varmistetaan taiteen hyvinvointimerkitysten ja mahdollisuuksien hyödyntäminen resursoinnin, hyvien toimintamallien jatkuvuuden ja toiminnan rakenteiden näkökulmasta? Meneillään oleva sote-uudistus voisi parhaimmillaan olla vahva mahdollisuus alan ekosysteemin edistämiseksi.

Sosiaali- ja terveysministeriö on yhdessä opetus- ja kulttuuriministeriön kanssa perustanut ministeriöiden välisen Taiku3-työryhmän¹³. ”Kulttuu-

¹³ Taustana Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -koordinaatio- ja seurantaryhmät 2015 ja 2019 (OKM 2021).

rihyinvointi kuuluu osaksi hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen poik-kihallinnollista kokonaisuutta. Työryhmän tehtävänä on muiden muassa tunnistaa kulttuurihyvinvoinnissa keskeiset kehittämisen alueet erityisesti tulevilla sosiaali- ja terveydenhuollon rakenteissa ja toimintamalleissa, ” sanoo perhe- ja peruspalveluministeri Krista Kiuru. (OKM 2021)

Kulttuurihyvinvointiviestinnästä valtavirtaistumiseen

Viestinnän ja vaikuttamisen näkökulmasta kulttuurihyvinvointialalla tuodaan esiin tutkimustuloksia, tietoa kehittämishankkeista ja niiden tuloksista sekä luodaan tehokkaita verkostoja – ja toimitaan niissä. Tärkeä vaikuttaja tässä on ollut Taikusydän-yhteyspiste, joka sai 2021 Sydänliiton vuosittaisen palkinnon Vuoden sydänterveyden edistäjänä. ”Palkinto myönnettiin valtakunnalliselle Taikusydän-yhteyspistetoiminnalle, joka edistää ja tekee tunnetuksi taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksia, jakaa hyviä käytäntöjä ja kehittää verkostomaisesti eri toimijoiden yhteistyötä kulttuurihyvinvoinnin alalla. Yhdessä 14 alueverkoston kanssa Taikusydämen toiminta kattaa lähes koko Suomen.” (Sydänliitto 2021.) Taikusydämen tutkijaverkosto on jo kattava ja toimiva ja pohjoismainen tutkijaverkosto varsin aktiivinen (Nordic Arts & Health Research Network 2021).

Kehittyvä kulttuurihyvinvointiala on myös se mahdollistaja, joka edistää kulttuuristen tarpeiden täyttymistä ja kulttuuristen oikeuksien toteuttamista (ks. ArtsEqual 2021b). Tällä hetkellä alan osaamista lisätään, koulutusmuotoja rakennetaan ja moninäkökulmainen kulttuurihyvinvointiala on kiinnostava tutkimuskohde. Samoin toimintatapoja, metodeja ja malleja sekä luodaan että tuotetaan niihin pohjautuvia palveluja. Alan systemaattisen rakentumisen myötä resursointi kehittyy monialaisessa ja sektorirajat ylittävässä yhteistyössä. Kehittyvä kulttuurihyvinvointiala on myös nousemassa kohti valtavirtaistumista. Liikunnan ja hyvän ravitsemuksen rinnalle on rakentumassa yhteinen tietoisuus kulttuurihyvinvoinnista osana tasapainoista ihmistä ja yhteisöä.

Lähteet

Aholainen, Mari, Saara Jäntti, Annika Tammela ja Jari Tanskanen. 2021. ”Miten taide vaikuttaa? Kulttuurisia näkökulmia hyvinvointiin ja terveyteen”. *Lääkärilehti*, 76 (9): 564–568. Tark. 20.10.2021. <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/miten-taide-vaikuttaa-kulttuurisia-nakokulmia-hyvinvointiin-ja-terveyteen/?public=29e7a5eeae789608f35becb2cc8e-f7a4>.

Ahonen-Eerikäinen, Heidi. 2007. *Group Analytic Music Therapy*. Barcelona Publishers: Gilsum.

Amir, Dorrit. 1996. ”Experiencing Music Therapy. Meaningful Moments in Music Therapy Process.” Teoksessa *Qualitative Music Therapy Research: Beginning Dialogues*. Toim. Mechthildt Langenberg, Kenneth Aigen ja Jorg Frommer, 109 – 130. New Jersey: Barcelona Publishers.

ArtsEqual 2021a. ArtsEqualin tutkijaesittelyssä Taru Tähti. Tark. 30.10.2021. https://www.artsequal.fi/researchers/-/asset_publisher/pZHcF3loFobg/content/artsequalin-tutkijaesittelyssa-taru-tahti.

ArtsEqual 2021b. ArtsEqual-hankkeen verkkosivusto. Tark. 1.11.2021. <https://www.artsequal.fi/>.

Elinvoimaa kulttuurista 2021. Turun filharmonisen orkesterin ja kaupunginkirjaston tapahtumakokonaisuus 16.8.–27.9.2021. Tallenteet katsottavissa vuoden 2021 loppuun saakka: https://www.youtube.com/playlist?list=PLAFd8uq7fqrH9QG-LwFuzrhD_NiFiE0VT.

Eteläpelto, Anneli, Päivi Hökkä, Susanna Paloniemi ja Katja Vähäsantanen. 2014. ”Ammatillisen toimijuuden ja työssä oppimisen vahvistaminen: hankkeen tausta ja lähtökohdat”. Teoksessa *Ammatillisen toimijuuden ja työssä oppimisen vahvistaminen – Luovia voimavaroja työhön!* Toim. Päivi Hökkä, Susanna Paloniemi, Katja Vähäsantanen, Saara Herranen, Mari Manninen ja Anneli Eteläpelto, 17–31. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.

Fancourt, Daisy ja Finn, Saiorse. 2019. ”What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review.” WHO: *Health Evidence Network synthesis report 67*. Tark. 20.10.2021. [WHO/Europe | Publications - What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review \(2019\)](https://www.who.int/publications/m/item/what-is-the-evidence-on-the-role-of-the-arts-in-improving-health-and-well-being-a-scoping-review-2019).

Fredrikson, Maija. 2003. ”Lapsen musiikillisen kehityksen tutkimus”. Teoksessa *Johdatus musiikintutkimukseen*. Toim. Tuomas Eerola, Jukka Louhivuori ja Pirkko Moisala, 209–215. Suomen musiikkiteollisuuden seuran julkaisuja. Vaasa: Ykkös-Offset.

Haapasalo, Minna ja Leena Kela. 2017. ”Taiteen muuttujia. Taidetta erilaisissa konteksteissa.” Teoksessa *Taiteen moniammatilliset kontekstit*, 20–33. Toim. Ilona Tanskanen ja Pirita Juppi. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja: 94.

Honkasalo, Marja-Liisa. 2019. ”Taide ja parantuminen”. TYKS tutkii ja hoitaa -luentosarjan tilaisuus 17.1.2019. Tark. 10.9.2021. Videotallenne <https://www.youtube.com/watch?v=yok8LALaDvI>.

Houni, Pia, Isto Turpeinen ja Johanna Vuolasto. 2020. *Taidetta! Kulttuurihyvinvoinnin käsikirja*. Taiteen edistämiskeskuksen julkaisuja. Tark. 21.10.2021. <https://www.taide.fi/documents/10921/1332027/Taidetta%21+Kulttuurihyvinvoinnin+k%C3%A4sikirjan+uudistettu+laitos/95970ba6-302c-5e63-f483-8fea9a5ec857>.

Hyypä, Markku T., Juhani Mäki, Juhani Impivaara ja Arpo Aromaa 2010. "Leisure participation predicts survival: a population-based study in Finland". *Health Promotion International* 21 (1): 5–12. Tark. 2.11.2021. <https://doi.org/10.1093/heapro/dai027>.

Hyypä, Markku T. 2011. "Elinvoimaa yhteisöstä". *Tieteessä tapahtuu* 29 (8): 15–18.

Koivisto, Taru-Anneli ja Liisa-Maria Lilja-Viherlampi. 2019. "Sairaala- ja hoivamusiikkityön käsitteistöä ja tietoperustaa jäsentämässä". Teoksessa Liisa-Maria Lilja-Viherlampi (toim.): *Musiikkihyvinvointia! Musiikkityö sairaala- ja hoivaympäristöissä*, 9–42. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja: 120.

Laine, Nadja. 2020. "Klovni ja lääkäri nenäkkäin. Moniammatillinen yhteistyö toimenpideklovnin työssä". Artikkelitalk-verkkolehdeessä 31.8.2020. Tark. 1.11.2021. <https://talk.turkuamk.fi/taide/klovni-ja-laakari-nenakkain-moniammatillinen-yhteisty-toimenpideklovnin-tyossa/>.

Laitinen, Liisa. 2017. Vaikuttavaa? Taiteen hyvinvointivaikutusten tarkastelua. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia: 46. Tark. 21.10.2021. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166166.pdf>.

Laitinen, Liisa, Olli Jakonen, Emmi Lahtinen ja Liisa-Maria Lilja-Viherlampi. 2020. "From grass-roots activities to national policies – the state of arts and health in Finland". *Arts & Health*, DOI: 10.1080/17533015.2020.1827275

Lehikoinen, Kai ja Elise Vanhanen. 2017. *Taide ja hyvinvointi. Katsauksia kansainväliseen tutkimukseen*. Taideyliopiston Kokos-julkaisusarja 1/2017. Tark. 21.10.2121. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-7218-16-7>

Lehtonen, Kimmo. 2004. "Musiikki muutoksen välineenä". *Psykologia* 6: 407–415.

Liikanen, Hanna-Liisa 2010. *Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia: ehdotus toimintaohjelmaksi 2010–2014*. Opetusministeriön julkaisuja 2010: 1.

Lilja-Viherlampi, Liisa-Maria. 2007. "Minunkin sisällä soi!" – musiikin ja sen parissa toimimisen terapeuttisista merkityksistä ja mahdollisuuksista musiikkikasvatuksessa. Väitöskirja. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia: 24.

Lilja-Viherlampi, Liisa-Maria (toim.). 2019. *Musiikkihyvinvointia! Musiikkityö sairaala- ja hoivaympäristöissä*. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja: 120. Tark. 2.9.2121. <https://www.turkuamk.fi/fi/tutkimus-kehitys-ja-innovaatiot/julkaisuhaku/17/>.

Lilja-Viherlampi, Liisa-Maria ja Anna-Mari Rosenlöf. 2019. "Moninäkökulmainen kulttuurihyvinvointi". Teoksessa Ilona Tanskanen Toim.): *Taide töissä – Näkökulmia taiteen opetukseen sekä taiteilijan rooliin yhteisöissä*, 20–39. Turun ammattikorkeakoulun raportteja: 256.

Lilja-Viherlampi, Liisa-Maria, Mirja Kopra ja Paula Niemi. 2021. "Taide tuntuu aivoissa – taide ja kulttuuri aivoterveystyön edistämässä". Julkaisussa Marja-Anneli

Hynynen (toim.): *Aivoille terveyttä! Aivoterveystien edistämisen erikoistumiskoulutus*. Savonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja 7/2021. Tark. 21.10.2021. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021052832078>

Lindeberg, Anna-Mari. 2005. *Millainen laulaja olen. Opettajaksi opiskelevan vokaalinen minäkuva*. Joensuun yliopisto. Väitöskirja. Kasvatustieteellisiä julkaisuja n:o 104.

Mantere, Meri-Helga. 2007. ”Luovuuden ulottuvuuksia taideterapiassa”. Teoksessa *Taideterapian perusteet*. Toim. Mimmu Rankanen, Hanna Hentinen ja Meri-Helga Mantere, 190–207. Duodecimin julkaisuja. Hämeenlinna: Karisto Oy.

McDonald, Raymond, Gunter Kreutz ja Laura Mitchell (toim.). 2012. *Music, Health and Wellbeing*. Oxford: Oxford University Press.

Nordic Arts & Health Research Network 2021. Kulttuurihyvinvoinnin pohjoismaisen tutkijaverkoston verkkosivusto. Tark. 5.11.2021. <https://nordicartshealth.turkuamk.fi/> .

OKM 2021. Kulttuurihyvinvoinnin yhteistyöryhmä on aloittanut työnsä. Uutinen ministeriön verkkosivulla. Tark. 4.11.2021. <https://okm.fi/-/kulttuurihyvinvoinnin-yhteistyoryhma-on-aloittanut-tyonsa>.

Piaget, Jean. 1988. *Lapsi maailmansa rakentajana: Kuusi esseettä lapsen kehityksestä*. Suom. Saara Palmgren (suom. tark. Klaus Helkama). Juva: WSOY.

Rankanen, Mimmu. 2011. ”Jaettuina maisemia – taideterapian tiedon ja taidon alaa jäsentämässä”. *Synnyt/Origins* 3, 17–40.

Rechardt, Eero. 1988. ”Musiikin kokemisen ruumiilliset ja symboliset ulottuvuudet”. Teoksessa *Psykoanalyysin monta tasoa. Tor-Björn Hägglundin juhlakirja*. Toim. Vilja Hägglund ja Vuokko Rätty, 134–145. Helsinki: Nuorisopsykoterapiasäätiö.

Rosenlöf, Anna-Mari. 2014. *Rakenteita ratkomassa. Kulttuurisen seniori- ja vanhustyön rakenteita ja toimintamalleja*. Taiteen edistämiskeskuksen julkaisuja. Tark. 1.10.2021. <https://www.taike.fi/documents/11580/137239/Rakenteita+ratkomassa+kulttuurisen+seniori+ja+vanhustyon...2014.pdf> .

Saukkolin, Jukka (toim.). 2012. Euroopan kulttuuripääkaupunki Turku 2011. Turku 2011 -säätiön loppuraportti kulttuuripääkaupunkivuoden toteutumisesta. Tark. 1.10.2021. https://www.turku.fi/sites/default/files/atoms/files/turku2011_loppuraportti.pdf

Sinkkonen, Jari. 2003. *Leikkiä vakavilla asioilla*. Helsinki: WSOY.

Soinila, Seppo. 2019. ”Musiikkia aivosairauksiin”. Neurologian professori Seppo Soinilan luento TYKS tutkii ja hoitaa-luentosarjassa 17.1.2019. Tallenne katsottavissa <https://www.youtube.com/watch?v=qoEKB7TOUuk> .

Stern, Daniel. 1985. *The Interpersonal World of the Infant*. New York: Basic Books.

Suomen musiikkiterapiayhdistys 2021. Mitä musiikkiterapia on? Tark. 2.11.2021. <https://www.musiikkiterapia.net/index.php/mita-musiikkiterapia> .

Sydänliitto 2021. Uutinen sydan.fi -verkkosivulla. Tark. 4.11.2021. <https://sydan.fi/uutinen/taikusydan-vuoden-2021-sydanterveyden-edistajaksi-kulttuurin-ja-hyvinvoinnin-valilla-selkea-yhteys/> .

Taikusydän 2021. Verkkosivusto <https://taikusydan.turkuamk.fi/> Tark. 9.9.2021.

Taikusydän/Alueverkostot 2021. Tark. 5.11.2021. <https://taikusydan.turkuamk.fi/alueverkostot/tietoa/>.

Tiikkaja, Samuli. 2021. ”Mistä puhumme, kun puhumme musiikista.” *Helsingin Sanomat* 29.11., B1–B3.

TYKS tutkii ja hoitaa 2019. Turun yliopistollisen keskussairaalan ja VSSH:n luentosarja. ”Kulttuuristako hyvinvointia?” Luento 17.1.2019. Katsottavissa <https://www.youtube.com/watch?v=XKHc4VaT9PU>. Tark. 1.11.2121.

Varsinais-Suomen muistiyhdistys 2021. Verkkosivut. Kulttuuria minulle -hankkeen päätöswebinaari. Tark. 9.11.2021. <https://www.muistiturku.fi/fi/yhdistys/tapahtumakalenteri/kulttuuria-minulle-hankkeen-paatoswebinaari>.

Wigram, Tony, Inge Nygaard Pedersen ja Lars Ole Bonde. 2002. *A Comprehensive Guide to Music Therapy. Theory, Clinical practice, Research and Training*. London: Jessica Kingsley Publishers.